

COLEGIO SANTO TOMÁS DE AQUINO

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

EL FUTBOL UNA POSIBLE ESTRATEGIA PARA LA PREVENCIÓN DE
POSIBLES ADICCIONES A LOS VIDEOJUEGOS EN LOS ESTUDIANTES
QUE INTEGRAN LA SELECCIÓN DEL COLEGIO SANTO TOMAS DE
AQUINO

Modalidad: proyecto de investigación

Autor

JUAN DAVID JAIMES CASTRO

Director

JHON ALBERTO MANRIQUE GARCÍA
DOCENTE TITULADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

BOGOTÁ, COLOMBIA

JULIO, 2022

COLEGIO SANTO TOMÁS DE AQUINO
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

RECTOR DEL COLEGIO

Fr. Aldemar Valencia Hernández, O.P.

VICERRECTOR

Fr. Hender Alveiro Rodríguez Pérez, O.P.

SÍNDICO

Fr. César Augusto Quiñonez Molano, O.P.

MAESTRA DE METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Sonia Esperanza Gómez

TUTOR

John Alberto Manrique García

RESUMEN

El fútbol como prevención de adicciones sobre videojuegos es un estudio sobre el impacto del deporte en la vida de los jóvenes. Se centra en el fútbol como una herramienta preventiva contra el uso excesivo de videojuegos. Se presentan las principales características del deporte y se discute su importancia para la salud y el bienestar de los niños y los adolescentes. Se examinan los efectos del uso excesivo de videojuegos en la salud mental y física de los niños y se presentan estrategias para ayudar a los niños a evitar las adicciones a los videojuegos.

ABSTRACT

Football as a Prevention of Addictions to Video Games is a study on the impact of sports on the lives of young people. It focuses on football as a preventive tool against the excessive use of video games. The main features of the sport are presented and its importance for the health and wellbeing of children and adolescents is discussed. The effects of excessive use of video games on the mental and physical health of children are examined and strategies are presented to help children avoid addictions to video games.

PALABRAS CLAVE

Futbol, Prevención, Videojuegos, Adicciones, Niños, Salud, Bienestar, Estrategias

KEYWORDS

Football, Prevention, Videogames, Addictions, Children, Health, Well-being, Strategies

Introducción

Los videojuegos es un sistema de recreación electrónico en el cual los jóvenes pueden entretenerse varias horas y en donde ellos pueden tener varios beneficios de estos al utilizarlos como por ejemplo, salirse un poco del mundo exterior, desesterarse o alejarse de las personas un rato, pero si no se sabe poner límites también tiene varias cosas malas como por ejemplo, se puede volver en un vicio, pero en algunas veces las personas que padecen este vicio no saben que lo tienen, porque en algún momento a ellos les parece algo “normal” estar mucho tiempo jugando videojuegos y a veces pasan cuatro o más horas al día detrás de un celular, computador o consola de videojuegos y esto los puede perjudicar en su salud física y mental.

Por lo que se realizará una investigación la cual se va a responder a la pregunta ¿Puede encontrar en la práctica del fútbol, los estudiantes del colegio Santo Tomás de Aquino, una estrategia para estar menos tiempo haciendo uso de los videojuegos? Por medio de los siguientes autores; Carbonell, X., Graner, C., & Quintero, B. (2010), Lourenco, M., & Benese, J. A. (2011), Gavidia Sempértegui, E. D., & Uchupe Majipo, E. B. (2019), y con la ayuda de varios proyectos de grado que tengan una idea similar a la de este proyecto, se analizará si a los jóvenes de la selección de futbol del colegio, el deporte los ha ayudado a utilizar adecuadamente su tiempo libre al combinarlo con los videojuegos. El tipo de investigación utilizada es cuantitativa y el método es el estudio de caso. Por medio de la realización de la investigación se tiene como objetivo general determinar si la práctica de un deporte como lo es el fútbol ayuda a evitar la dependencia a los medios tecnológicos. La esto se podrá evidenciar

Por medio de una encuesta se podrá evidenciar si los jugadores tienen o no una dependencia a la tecnología y con eso saber que es fútbol sirve como un medio de prevención a este vicio.

Los resultados esperados serán que los jóvenes decidan salir y estar limpios de este vicio y aumentar su autoestima, lo cual puede ser posible de alcanzar mediante la práctica del fútbol y de esta forma saber si éste los ayuda.

Ahora bien, solo se podrá conocer una respuesta objetiva si y solo si los jóvenes son abiertos y honestos con el entrevistador, a pesar de lo difícil que pueda ser admitir sus errores, aunque no les parezca convenga del todo.

En este proyecto se podrá evidenciar cómo los jugadores, por medio de una encuesta, han podido tener menos dependencia a los medios tecnológicos y se podrá ver cómo el deporte y el ejercicio físico puede ser una buena forma de prevenir el uso excesivo de los medios tecnológicos. Asimismo, ayudan a las personas a tener una mejor salud física y mental.

Índice

1.	Planteamiento problema.....	5
1.1	Pregunta Problema	6
1.2	Objetivos	6
1.2.1	Objetivo General	6
1.2.2	Objetivos Específicos.....	6
1.3	Justificación.....	7
1.4	Antecedentes Específicos o Investigativos.....	8
2.	Marco Teórico	12
2.1	Introducción	12
2.2	Las adicciones	12
2.3	los videojuegos	14
2.4	La prevención de adicciones.	15
2.5	El fútbol.....	16
3.	Enfoque y Diseño Metodológico.....	19
3.1	Población y muestra	19
3.2	Consentimiento Informado.....	20
3.2.1	Objetivo De La Investigación	20
3.2.2	Justificación	20
3.2.3	Información Sobre El Proceso	20
3.2.4	Manejo De La Información.....	21
3.2.5	Riesgo.....	21
3.2.6	Beneficios.....	21
3.2.7	Datos Del Investigador.....	22
3.3	Instrumentos De Recolección De Información	22
4.	Análisis de resultados.....	23
4.1	¿Qué es lo que te gusta hacer en su tiempo libre?.....	23
4.2	¿Cuánto tiempo dedica a mirar el celular, jugar o estar en las redes sociales?	25
4.3	¿usted cree que al utilizar excesivamente el celular o jugando en este puede que las personas tengan problemas de salud?.....	26
4.4	¿Cuántas horas al día hace deporte?.....	27
4.5	¿usted cree que al practicar un deporte y hacer ejercicio lo ha ayudado a NO tener tanta dependencia al uso de los medios tecnológicos?.....	28
4.6	¿usted cree que el uso excesivo de los medios tecnológicos hace que las personas tengan menos socialización con otras personas?.....	29
4.7	¿A usted que le atrae más para hacer en su tiempo libre?.....	30
5.	Conclusiones	32
6.	Referencias	34

1. PLANTEAMIENTO PROBLEMA

De acuerdo con lo observado en los medios de comunicación , canales especializados como Discovery Chanel y las observaciones del investigador se han observado cambios abruptos en el ámbito social de infantes y adolescentes en los últimos años como lo puede ser inseguridad, violencia lo cual sumado a que la pandemia obligó a refugiarnos en casa forzando el uso de medios tecnológicos como método distracción y/o distensión, especialmente a lo que se refiere al estrés derivado de la pandemia misma así como los problemas familiares o psicológicos derivados del encierro por confinamiento.

Los videojuegos pueden ayudar a olvidar la problemática del mundo real y nos trasladan a un mundo ficticio donde se puede interactuar con amigos o personas nuevas que solo encontramos cuando nos conectamos al juego por lo que es posible que se deje de compartir con el grupo familiar y amigos en la vida real, pensando que no es necesario estar con ellos.

Por razones como las expuestas anteriormente, se puede elegir los videojuegos los basados en historias o mundos ficticios con la posibilidad de interactúan con otros jugadores de forma virtual lo que probablemente hace que los jugadores cada vez se involucren más y más en el videojuego se su elección a tal punto que pueden pasar varias horas o días enteros jugando o simplemente conectados, lo cual se puede convertir en una adicción que podría derivar en complicaciones para su salud física y/o mental.

Las adicciones a los videojuegos pueden generar consecuencias a la salud de las como, por ejemplo, insomnio, pérdida de interés por realizar actividades en el ámbito social o familiar, en algunos casos la violencia, aislamiento de las personas a las que ama, merma del rendimiento académico (topdoctors, s.f.).

En algunos casos las personas ignoran tener dichos padecimientos, ya que para ellos esos hábitos son la normalidad, una actividad divertida, pero en el interior están enfrentado traumas o afecciones de orden psicológico, ya que al iniciar u proceso progresivo de pérdida de capacidad de interacción social, inicia simultáneamente la incapacidad de comunicarse y expresarse adecuadamente con su núcleo familiar y su entorno social, educativo o laboral ,llevándolos a ser cada vez más reprimidos y en casos extremos violentos

Conociendo lo que puede causar un uso excesivo de los videojuegos, se hace evidente que se necesita una actividad diferente u otras formas de pasar el tiempo, que eviten la adicción a los videojuegos o medios tecnológicos.

1.1 PREGUNTA PROBLEMA

¿Puede encontrar en la práctica del fútbol, los estudiantes del colegio Santo Tomás de Aquino, una estrategia para estar menos tiempo en los videojuegos?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 OBJETIVO GENERAL

Identificar si la práctica del fútbol, la selección de Colegio Santo Tomás de Aquino presenta una estrategia para estar menos tiempo en los videojuegos.

1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Analizar el grupo de estudio según sus condiciones sociodemográficas como: edad, residencia, gustos y hobbies que practica cada individuo.

Identificar los factores que pueden influenciar al grupo de estudio a crear adicciones a cualquier videojuego presente en su ámbito social.

Plantear como el deporte, en este caso el futbol, puede ayudar al grupo de estudio a no crear dependencia de los medios tecnológicos.

1.3 JUSTIFICACIÓN

Según la página web de topdoctors la adicción a los videojuegos puede generar varios tipos de consecuencias tanto físicas como psicológicas, pero aun así esas consecuencias no son tan perjudiciales como otras adicciones como drogadicción o el alcoholismo, pese a esto, las consecuencias pueden ser las mismas pero en diferente magnitud ya que afecta y altera el comportamiento y su interacción con el entorno debido a que a los jóvenes les puede cambiar su estado emocional y como en cualquier adicción la persona puede ignorar que padece una "enfermedad", pero su entorno familiar y de amigos sí pueden identificar el cambio de comportamiento, lo cual puede derivar en la necesidad de atención especializada para recuperar su dependencia y socializar con normalidad.

Con esta investigación podremos saber si ejecutando una actividad física, como el deporte, es en este caso el futbol, los jóvenes pueden utilizar adecuadamente su tiempo y también a dominar sus dependencias y controlar el impulso de estar conectado a un aparato electrónico jugando videojuegos por varias horas.

Tradicionalmente el deporte ha sido una fuente de distracción, diversión y competencia, afirma el compromiso de crear metas, poner a prueba los límites bien sea de forma individual o grupal, también genera beneficios a la salud ya que con el deporte mejora se desarrolla y fortalecen los sistemas y órganos y para nuestro caso especial, el futbol crea hábitos y disciplina,

por eso se investigará si los jóvenes del equipo de futbol del colegio Santo Tomas de Aquino les ha ayudado a aprovechar su tiempo al utilizar adecuadamente los videojuegos o los dispositivos electrónicos.

La investigación trata de establecer si el deporte y el futbol en particular, pueden ayudar a los jóvenes a utilizar adecuadamente su tiempo y a dominar sus impulsos de estar varias horas con un aparato electrónico jugando videojuegos.

1.4 ANTECEDENTES ESPECÍFICOS O INVESTIGATIVOS

La adicción a los videojuegos puede no ser tan dañina para la salud como otros tipos de adicción, pero las personas aún sufren psicológica e incluso físicamente porque puede empeorar su comportamiento y perjudicar sus perspectivas de adicción a los juegos a largo plazo, también puede ser retraído socialmente porque pasa horas detrás de la pantalla de un dispositivo electrónico, por lo que no interactúa con la gente con tanta frecuencia.

En un primer trabajo hecho por Carbonell, X., Graner, C. y Quintero, B. (2010). Que realizó el proyecto “Prevenir las adicciones a las tecnologías de la información y la comunicación en la escuela mediante actividades educativas” (Carbonell, Graner, Quintero, 2010, p. 2) que tienen como objetivo “proporcionar a los educadores un programa para educar a los adolescentes de entre 12 y 16 años en el buen uso de las TIC y evaluar su eficacia” (Carbonell, Graner, Quintero, 2010, p. 3) en el cual utilizaron una encuesta para poder saber cómo los jóvenes utilizan el internet, el teléfono móvil, y los videojuegos con los que ellos se divierten. Los resultados a los que ellos llegaron es que “El grupo con problemas frecuentes en el uso de Internet descendió del 55% al 47% y el grupo con problemas frecuentes en el uso de videojuegos descendió del 50,5% al 0% mientras que el grupo con problemas frecuentes en el uso del móvil aumentó del 26,1 al

58%.” (Carbonell, Graner, Quintero, 2010, p. 5) y las conclusiones que ellos pudieron hallar fue que el programa que ellos implementaron en los jóvenes fue eficaz en algunos problemas como fue el caso del uso del internet y de los videojuegos, pero que no sirvió en otros como fue el caso del uso del teléfono móvil. Este trabajo nos ayuda a saber que las actividades donde los jóvenes se sientan cómodos pueden ayudarlos a no ser tan dependientes a los medios tecnológicos, y que disminuye el porcentaje de jóvenes donde ya estaban teniendo una dependencia a estos.

Un segundo trabajo de Lourenco, M., & Benese, J. A. (2011). Se denomina: “Acciones para el uso del tiempo libre en niños adictos a la tecnología en las comunidades” (Lourenco, Benese, 2011, p. 1) que tienen como objetivo es “proponer acciones para el uso del tiempo libre en niños adictos a la tecnología en la comunidad” (Lourenco, Benese, 2011, p. 3) el tipo de enfoque investigativo que utilizaron es el enfoque explicativo y las conclusiones a las que pudieron llegar son que “El uso inadecuado de la tecnología en edades tempranas contribuye negativamente al desarrollo integral de los niños y sus consecuencias fundamentales son: la adicción, distracción, interrupción de un desarrollo intelectual adecuado.” (Lourenco, Benese, 2011, p. 5). Este proyecto nos ayuda a saber que, si a los niños se les permite utilizar a muy temprana edad los medios tecnológicos, son más propensos a que en un futuro ocasionar una adicción a la tecnología, y si a los jóvenes de la selección se les permitió desde temprana edad a utilizar los medios tecnológicos, se podrá saber si ellos pueden tener una dependencia grande a estos.

El tercer trabajo de Pacheco Bedregal, S. J., Atayupanqui Atayupanqui, E., Ayamamani Mamani, L. D., Carlosviza Amanqui, C. L., Chambi Ticona, L. A., Cornejo Huanca, Y. D., ... & Machaca Apaza, Y. (2017). Lleva como título: “Adicción a las Nuevas Tecnologías y Estilo de Vida Saludable en Estudiantes de las Instituciones Educativas Públicas de Juliaca” (Bedregal, Atayupanqui, Mamani, Amanqui, Ticona, Huanca, Apaza, 2017, p. 1) tiene como objetivo

“determinar la relación que existe entre la adicción a las nuevas tecnologías y el estilo de vida saludable en los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca” (Bedregal, Atayupanqui, Mamani, Amanqui, Ticona, Huanca, Apaza, 2017, p. 3) los hallazgos que ellos pudieron concluir son que la “adicción cumple un papel dinámico que pone en manifiesto una alteración que involucra en su génesis patrones de familia y entornos sociales inadecuados” (Bedregal, Atayupanqui, Mamani, Amanqui, Ticona, Huanca, Apaza, 2017, p. 5) y las conclusiones que logran son que “Existe una relación significativa entre la adicción a las nuevas tecnologías: internet, los videojuegos y los estilos de vida saludable de los estudiantes” (Bedregal, Atayupanqui, Mamani, Amanqui, Ticona, Huanca, Apaza, 2017, p. 7). Este proyecto al decir que si hay una relación entre la adicción a la tecnología y el estilo de vida saludable, en esto podríamos ver que los jugadores de la selección pueden tener una dependencia a la tecnología junto a su actividad física. Y si existe estos dos estilos de vida juntos se podrá evidenciar que el futbol no sería un medio de prevención de las adicciones.

Y por último el cuarto trabajo de (Gavidia Sempértegui, E. D., & Uchupe Majipo, E. B. (2019)). Tiene como título: “Adicción a redes sociales y estilo de vida en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nuevo Cajamarca” (Sempértegui, Majipo, 2019, p. 1) tiene como objetivo “determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y estilo de vida en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca” (Sempértegui, Majipo, 2019, p. 2) el instrumento que se utilizó fue el Cuestionario, Como resultados se encontraron que no existe relación significativa entre adición a las redes sociales y estilo de vida.y en este proyecto se vio que en los jugadores de alto rendimiento son menos propensos a tener una dependencia a los medios tecnológicos, esto nos ayudaría ya que algunos de los jugadores de la selección del colegio son jugadores de alto rendimiento pero hay

algunos que su único tiempo para practicar el deporte es en los entrenamientos en la mañana, esto se podrá evidenciar en los resultados de la encuesta que se les aplicaran ya que esto variara en las respuestas de ello.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 INTRODUCCIÓN

En este proyecto he postulado uno de los problemas que los doctores han podido evidenciar en los últimos años, a consecuencia de que los videojuegos han tenido una gran popularidad en estas últimas décadas y día tras día los programadores de estos videojuegos promueven y crean más variedad de estos mismos a tal punto que los jóvenes al saber que existen tantos juegos tan diferentes ellos quieren intentar jugarlos todos, en la medida que ellos están utilizando excesivamente estos medios de entretenimiento y por esto causa una adicción a este medio y en varia paginas como es la de TopDoctors dicen que con el pasar de los años puede causar varias consecuencias que pueden ser nocivas para la salud mental y físicas, con esto que he planteado que en este capítulo vamos a definir, con ayuda de varios autores (el futbol como prevención de adicciones) que se va a dividir por varias categorías las cuales son el futbol, las adicciones y la prevención de adicciones.

2.2 LAS ADICCIONES

Una adicción es un comportamiento repetitivo e involuntario que se produce como consecuencia de una fuerte necesidad de consumir una sustancia específica o realizar una actividad determinada. Las personas todos los días están ocupados con trabajos, tareas, haciendo ejercicio, distrayendo la mente y todas estas acciones que hace cada persona regularmente se pueden considerar como hábitos, pero si por alguna razón estos hábitos se vuelven excesivamente muy repetitivos en su vida cotidiana, esto poco a poco se puede convertir en una adicción, las adicciones son acciones repetitivas de una persona, las cuales si hacen un uso excesivo de

cualquier cosa les pueden hacer demasiado daño a corto o a largo plazo, este daño puede ser psicológico o físico y puede hasta causar la muerte, en los siguientes documentos como el de Becoña que tiene como título “*LA ADICCIÓN “NO” ES UNA ENFERMEDAD CEREBRAL.*” definen una adicción como “una enfermedad cerebral ya que el abuso no puede ser separado de sus contextos sociales, psicológicos, culturales, políticos, legales y ambientales; no es simplemente una consecuencia del mal funcionamiento cerebral” (Becoña, 2016, p. 1) la cual se deduce que las adicciones son enfermedades de las personas, que son causadas por partes externas no solo por una enfermedad cerebral que tenga una persona, estas partes externas pueden ser en ámbitos sociales, psicológicos, culturales, políticos, legales y ambientales. Por otro lado el siguiente documento dice que las adicciones “son trastornos psiquiátricos crónicos, que representan un serio problema de salud pública a nivel mundial. Estos trastornos tienen una elevada prevalencia y efectos negativos tanto individuales, como familiares y a nivel social, con un alto coste sanitario” (CUADRADO, 2008) por lo que se entiende que las adicciones son trastornos psiquiátricos, que es un serio problema de salud que tiene una influencia a nivel mundial, los cuales al pasar del tiempo estas adicciones puede causar un grave problema de salud tanto física como mental y que tiene efectos negativos tanto individual como sociales.

Por lo dicho en el párrafo anterior sobre que es una adicción, en estos últimos años algunos doctores han evidenciado una nuevas adicciones que se da en el uso inapropiado de las tecnologías, y esto por un avance en los medios tecnológicos donde estos avances hacen que las personas se pasen varias horas al día usando estos y todo esto porque cada día se presentan mejoras, avances y o actualizaciones que tienen estos aparatos y esto hace que se hagan cada día más dependientes de estos mismos. Según la página de TopDoctors algunos comportamientos nos pueden indicar que una persona se encuentre en esta situación son:

- mal estado físico
- alteraciones en el comportamiento
- problemas en el hogar y/o en el trabajo
- aislamiento social
- falta de dinero
- negación de la adicción.

2.3 LOS VIDEOJUEGOS

Los videojuegos son un medio de entretenimiento que se basa en la interacción de un jugador con un dispositivo, normalmente una consola o un ordenador, y una pantalla. Los primeros videojuegos surgieron en la década de 1970 y desde entonces han evolucionado de manera espectacular, incorporando gráficos cada vez más realistas y ofreciendo experiencias de juego cada vez más inmersivas.

Aunque los videojuegos se han convertido en una industria multimillonaria, con títulos que pueden costar millones de dólares de producir, también existen muchos juegos gratuitos o de bajo costo que pueden resultar igualmente divertidos. Algunos videojuegos se centran en la acción y el combate, mientras que otros ponen más énfasis en la historia o el desarrollo de personajes. También existen una gran variedad de géneros, desde juegos de aventura y plataformas hasta simuladores de estrategia.

En general, los videojuegos pueden proporcionar una forma divertida y emocionante de pasar el tiempo, y también pueden ser una excelente manera de socializar con otros jugadores en línea.

Aunque los videojuegos pueden ser muy divertidos, también es importante tener en cuenta que algunos de ellos pueden ser muy adictivos. Es importante que los jugadores se tomen un

descanso de vez en cuando, y también es importante que sean conscientes de los posibles efectos negativos de los videojuegos, como el aislamiento social y el aumento de la ansiedad.

2.4 LA PREVENCIÓN DE ADICCIONES.

Según lo dicho anteriormente las adicciones son acciones las cuales las personas si las repite excesivamente se convierte en una adicción pero algunas veces esas acciones pueden ser porque la persona tiene trastornos psicológicos, según varios médicos y psicólogos en algunas ocasiones se puede prevenir una adicción por medio de actividades o tareas que se puede poner una persona o un psicólogo que ayude a estas personas, las prevenciones a las adicciones son métodos para poder alejar a las personas de varias adicciones las cuales les hacen daño a las personas, “La prevención se basa en una actitud atenta cuyo propósito es evitar la aparición de riesgos para la salud, tanto del individuo como de la familia y la comunidad, eliminando o disminuyendo los factores de riesgo y aumentando y consolidando los factores protectores” (Ortega, 2006) en este documento aclara que la prevención de adicciones se basa en evitar lo más posible problemas de salud para el individuo y para la gente cercana a este, “Hoy día la prevención tiene dos ideas claras: que trabaja con adolescentes y jóvenes que se están haciendo, y que las adicciones "nuevas" evolucionan en ellos con vertiginosa rapidez” (Cañas, 2002, p. 2) y por último en este documento dice que las prevenciones tienen como objetivo alejarlos de las adicciones que van apareciendo recientemente. Como conclusión la prevención a las adicciones es el método más adecuado para evitar el daño físico psicológico y social lo cual puede ayudar en la investigación ya que por medio de la encuesta se podrá saber si el futbol si es un método efectivo para que los jóvenes tengan menos dependencia a los videojuegos.

2.5 EL FÚTBOL

El fútbol es un deporte extremadamente popular, con millones de fanáticos en todo el mundo. Tiene una gran variedad de características que lo hacen atractivo para la audiencia, incluyendo el dinamismo, el espectáculo, la emoción y la competencia. El fútbol también está muy arraigado en la cultura de muchas naciones y regiones del mundo, lo que lo hace aún más popular, el futbol es uno de los deportes que más personas conocen en el mundo. Por medio de los partidos transmitidos por varios medios de comunicación, los aficionados pueden seguir el desarrollo de sus equipos favoritos.

Los partidos que los aficionados más esperan con ansias son los de los mundiales, ya que las personas siempre van a querer que su país participe y gane en un campeonato importante.

No solo las personas estarán interesadas en el mundial de futbol sino también en todos los equipos por sus jugadas, por sus jugadores, por sus entrenadores y hasta por la historia de esos tantos equipos que todas los países tienen.

Todo lo expuesto anteriormente hace que una persona se interese en uno o varios equipos y con el paso del tiempo él o ella se vuelva hincha de estos equipos. En virtud de ello las personas pueden sentirse felices por un partido ganado, pueden sentir tristeza por una eliminación de un torneo, puede sentir enojo por un mal partido del equipo. Las personas tienen un nuevo método de distracción y esto también puede motivar a sus hijos ya que cuando ven a un jugador que a ellos les interese, van a intentar copiarlo y ellos alcanzan a adherirse a esa pasión.

Ellos pueden empezar a entrenar en un equipo de miles que pueden haber en una ciudad, gracias a estos equipos ellos pueden experimentar los sentimientos que ocurren en un campeonato de tal modo que algunos artículos definen el futbol como “ un juego deportivo colectivo en el cual quienes intervienen (jugadores) están agrupados en dos equipos con una relación de

adversidad-rivalidad deportiva en una lucha incesante por la conquista de la posesión del balón (respetando las leyes del juego) con el objetivo de introducirlo el mayor número de veces en la portería adversaria y evitar que entre en la propia portería para obtener la victoria.”

Lo que se puede entender de esta definición es que el futbol es un deporte el cual consiste en dos equipos que compiten por tener la posesión del balón, siendo victorioso el equipo que logre introducir el balón la mayor cantidad de veces en la portería del otro equipo, que por lo general coincide con cualidades en el campo como como la fuerza, estado físico, mentalidad, concentración, velocidad de reacción, entre otras.

Por otro lado, un artículo dice que el futbol “es un mecanismo relativo, básicamente binario: alguien tiene que perder para que otro gane.” O sea: siempre habría por lo menos dos identidades sociales” (Antezana J., 2003) con esto se puede deducir que el futbol es un juego colectivo entre dos equipos y que algún equipo tiene que perder. El futbol es un deporte de equipo, y el objetivo es marcar goles en la portería del equipo contrario. Si los dos equipos hacen la misma cantidad de goles, el partido terminará en un empate. El futbol se juega con un balón y se conforma por dos equipos de once jugadores. El portero es el único jugador que puede utilizar las manos en un área establecida y marcada por líneas grabadas con una línea blanca y un punto en la mitad para poder saber el punto para poder cobrar el penal. La línea de defensas tiene como objetivo impedir que el equipo contrario marque goles, mientras que la línea de volantes tiene como función repartir el balón por todo el campo. La línea de delanteros tiene como objetivo marcar goles. El propósito de todo el equipo es intentar empujar la pelota hacia la meta del oponente ó sea el otro extremo de la cancha usando sus pies, cabeza o cualquier parte de su cuerpo excepto manos y brazos. El partido termina cuando se agota el tiempo establecido por la FIFA, que mínimo son 90 minutos, más el tiempo que el árbitro estime necesario para reponer el

tiempo perdido por interrupciones en el partido. Hay muchas reglas en el futbol, que son establecidas por la FIFA, y que rigen el juego.

El deporte, y el fútbol en particular, pueden ser de gran beneficio para cualquier persona, independientemente de su edad. Sin embargo, en el caso de los adolescentes, el impacto del fútbol en ellos puede ser crucial para su desarrollo y crecimiento en su entorno. La adolescencia está llena de cambios emocionales, por lo que es importante realizar actividades que impliquen compromiso, motivación y mucho esfuerzo, generando hábitos como asistir todas las semanas a entrenar, ganando resistencia, fuerza y agilidad. De esta forma, el adolescente desarrolla su personalidad y aprende valores importantes que podrá poner en práctica en su vida diaria.

Con este deporte los adolescentes se comprometen con su equipo, les enseña a tener normas y saber acatarlas. También es buena forma de enfrentar problemas para llegar a sus objetivos, tienen la oportunidad de relacionarse con sus compañeros tanto dentro como fuera del campo, forjando amistades con gente diferente y ampliando su círculo social.

3. ENFOQUE Y DISEÑO METODOLÓGICO

Los enfoques que utilizaremos son el enfoque cuantitativo y un carácter descriptivo. Una perspectiva cuantitativa de carácter descriptivo es una forma de estudio que se centra en el análisis de datos y en la interpretación de los resultados a partir de números y estadísticas. En este tipo de estudio, se trata de comprender el fenómeno o la realidad que se está investigando a partir de una perspectiva objetiva y numérica. La técnica de recolección de datos que se utilizara es la entrevista. Permiten a los investigadores recopilar y utilizar datos a gran escala. Análisis estadístico para revelar resultados concluyentes sobre cómo interactúan múltiples variables medidas.

La línea de investigación en la que se inscribe este trabajo de grado es la de Fray Angélico: Globalización, Sociedad Civil y Paz, del área estratégica ciencias humanas, del colegio santo Tomas de Aquino

3.1 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población con la que se realizará este estudio serán los estudiantes del Colegio Santo Tomás de Aquino, institución fundada en el año 1573, que queda ubicada en la localidad de Usaquéen específicamente en la Cra. 21 #132-46, Bogotá, Cundinamarca y tiene cerca de 750 estudiantes. Vamos a realizar este estudio con los alumnos del equipo de futbol del colegio que está conformado por 23 jóvenes, entre los 15 y 17 años que cursan desde grado 9 hasta grado 11, se realizará la investigación de como el deporte en este caso el Fútbol puede ayudar a los jóvenes a prevenir adicciones a los video juegos.

3.2 CONSENTIMIENTO INFORMADO

3.2.1 OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

Analizar cómo el deporte específicamente el Fútbol puede ayudar a los jóvenes que utilizan los medios tecnológicos (videojuegos) a hacer el uso adecuado de los aparatos electrónicos tomando como referencia la selección de fútbol del Colegio Santo Tomas de Aquino.

3.2.2 JUSTIFICACIÓN

Con esta investigación se pretende determinar si practicando una actividad física, como el deporte, es en este caso particular el fútbol, los jóvenes pueden utilizar adecuadamente su tiempo y también a dominar sus impulsos de estar varias horas con un aparato electrónico jugando videojuegos.

El deporte desde la antigüedad ha servido como medio de entretenimiento, diversión, competencia, creando metas, poner a prueba los límites bien sea a nivel individual o grupal, también como medio para mejorar la salud ya que con el deporte incrementa el estado físico cada vez que se practica y el fútbol en especial crea hábitos y disciplina, por eso investigaremos si a los jóvenes del equipo de fútbol del colegio Santo Tomas de Aquino les ha ayudado a aprovechar su tiempo utilizando adecuadamente frente a los videojuegos o los dispositivos Electrónicos.

3.2.3 INFORMACIÓN SOBRE EL PROCESO

Los métodos que utilizaremos son el enfoque cualitativo y un carácter descriptivo. La entrevista se utilizará como técnica de investigación. Son una valiosa herramienta de investigación en sociología. Son ampliamente utilizados por los científicos sociales en diversos proyectos de investigación. Permiten a los investigadores recopilar y utilizar datos a gran escala.

Análisis estadístico para revelar resultados concluyentes sobre cómo interactúan múltiples variables medidas.

3.2.4 MANEJO DE LA INFORMACIÓN

Para proteger la privacidad y confidencialidad de la información obtenida en la encuesta, no se registrarán los nombres de los encuestados. Por este motivo, los investigadores acordaron mantener este cuestionario en total confidencialidad. El centro es organizado voluntariamente por cada participante en presencia del investigador para aclarar cualquier duda en el momento de la presentación de la solicitud. Luego, la información será analizada y procesada para evitar citar referencias que puedan violar la privacidad y confidencialidad del encuestado. Cuando se descubra cualquier tipo de manipulación, error, inconsistencia o confusión de datos en ensayos realizados con el consentimiento previo de los participantes y estrictamente confidenciales.

3.2.5 RIESGO

No hay ningún riesgo físico ni emocional a la persona por participar en este estudio, pero puede que en la encuesta haya preguntas tipo personal, si la persona quiere saltarse una de las preguntas las cuales a este le parezcan que son muy personales, las puede saltar, de otro modo no habrá ningún otro riesgo.

3.2.6 BENEFICIOS

Después de realizar este estudio se van a hacer una retroalimentación y una recolección de datos que darán cuenta de los resultados de la investigación y un análisis de este mismo, con esto se podrá ver si la investigación va a ser efectiva con respecto a los resultados que puedan salir en

la encuesta y con esto hacer un escrito donde se pueda evidenciar los resultados. Los beneficios que pueden tener los jugadores son que pueden darse cuenta si tienen un vicio hacia los videojuegos o si el futbol los ha ayudado a no generar dependencia de estos.

3.2.7 DATOS DEL INVESTIGADOR

Datos del investigador:

Nombre: Juan David Jaimes Casto

Curso: 1101

3.3 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

El instrumento que vamos a utilizar es la encuesta ya que con este instrumento de recolección de información, la encuesta se realizará para determinar si los jugadores de la selección de fútbol del colegio están utilizando excesivamente los videojuegos o los usan de una manera regulada, y si anteriormente ellos los utilizaban, pero con la práctica del fútbol han podido disminuir el manejo de los videojuegos.

La encuesta se realizará de forma que se le presentarán a cada uno de los jugadores una serie de preguntas que estarán plasmadas en un formulario de google, en donde primero se le mostrará el consentimiento informado que los jugadores deberán aceptar para poder seguir con las siguientes preguntas, las cuales según las respuestas que plasmen se podrá ver los resultados y podremos responder a la pregunta ¿Cómo el futbol puede ayudar a los jugadores de la selección del colegio a utilizar adecuadamente la tecnología en especial los juegos en línea?.

4. ANÁLISIS DE RESULTADOS

El futbol es una excelente actividad física que puede prevenir las adicciones a los aparatos electrónicos. Se observó que el futbol requiere que los jugadores se mantengan activos y se concentren en el juego, lo que puede ayudar a las personas a no incursionar o caer en adicciones. El ejercicio también puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y aumentar los niveles de energía y endorfinas, lo que puede ser útil para las personas que luchan contra las adicciones. Esto lo podemos corroborar con los resultados de una encuesta hecha a los deportistas del equipo de futbol del colegio Santo Tomas de Aquino, un grupo de 27 deportistas.

Se realizó una encuesta al grupo de deportistas con el objetivo de verificar si el ejercicio físico y el deporte resulta ser una ayuda efectiva a la hora de prevenir o de disminuir el tiempo que se pasa conectado a aparatos electrónicos. La mayoría de los deportistas (87%) coincidió en que sí, el deporte y el ejercicio físico les resulta útil para ocupar tiempo libre. Un 10% dijo que sí, pero que no es la única solución y un 3% opinó que el deporte y/o el ejercicio físico no les resultan útil.

Las preguntas que se realizaron a los deportistas para poder obtener estas respuestas fueron:

4.1 ¿QUÉ ES LO QUE TE GUSTA HACER EN SU TIEMPO LIBRE?

En esta pregunta se dieron a conocer seis tipos de ítems diferentes para que ellos eligieran uno a más ítems para saber qué hacían en su tiempo libre, por esto los porcentajes no van a dar un 100% si no que se va a exceder de este, los ítems que aparecen como respuesta son:

Practican algún deporte, no solo futbol si no cualquier tipo de deporte.

Juegan algún tipo de videojuego.

Va al gimnasio o hace ejercicio, además del que el deportista hace en los entrenamientos y partidos de la selección de fútbol del colegio.

Estudia o lee un libro.

Mirar las redes sociales.

Juega algún juego de mesa.

En la pregunta 6 se pudo evidenciar que los jugadores lo que más le gusta hacer en su tiempo libre es practicar un deporte como el fútbol u otros tipos de deporte que fue el ítem número 1, el porcentaje de personas que respondieron este ítem es el (86%) de los jugadores que les gusta hacer este tipo de actividad en su tiempo libre, este tiempo no contaba con la escuela extracurricular en la que ellos están, sino en otros tiempos externos a esta, los dos siguientes ítems que más contestaron los jugadores sobre lo que hacían en su tiempo libre fue que juegan algún tipo de videojuegos que fue el ítem número 2 con un (43%), y al otro ítem que tiene el mismo porcentaje que el anterior en que van al gimnasio o hace algún tipo de ejercicio externo a la actividad física que hace jugando fútbol el cual fue la respuesta número 3, el otro ítem que respondieron algunos de los encuestados para hacer en su tiempo libre es que les gusta estar en las redes sociales ya sea chateando o viendo imágenes que les comparten, el porcentaje que eligieron el ítem número 5 es de un (27%), la siguiente respuesta que contestaron fue el ítem número 6 el cual dice que juegan algún juego de mesa, el porcentaje de respuesta de este ítem es de un (14%), y por último el ítem número 4 que decía que en su tiempo libre estudiaban o leían algún cuento ninguno respondió este ítem.

En esta pregunta se pudo evidenciar que una de las principales actividades que ellos hacen en su tiempo libre es practicar deporte con un 86%, lo cual es bueno para la salud de estos chicos, y aunque solo un 43% juegan videojuegos, esto puede ser problemático ya que ello segrega a los

chicos al no interactuar con otros de sus compañeros aun así en los juegos en línea ya que ellos interactúan con demás personas, pero esa interacción es muy diferente a una relación presencial entre estas personas, el 14% juegan juegos de mesa, esto es reconfortante ya que es un juego en donde chocan e interactúan con otros chicos con los cuales no coinciden su interés. Pero el 27% permanecen en las redes sociales y crea más segregación y además les quita tiempo de hacer otras actividades en donde si puedan interactuar con otros chicos. Nótese que las actividades con mayor número de adeptos son la práctica de deportes, sin embargo la interacción con videojuegos, pc o celulares ocupa el 57%, lo que implica que algunos encuestados además de practicar deportes utilizan los medios tecnológicos, lo cual es evidente en nuestra vida cotidiana.

4.2 ¿CUÁNTO TIEMPO DEDICA A MIRAR EL CELULAR, JUGAR O ESTAR EN LAS REDES SOCIALES?

En esta pregunta las respuestas que se les expusieron a los jugadores encuestados son si juegan menos de 1 hora, de 1-2 horas, de 2-3 horas y 3 o más horas. Más de la mitad de las personas encuestadas dicen que el tiempo que dedican a estar en el celular, jugar videojuegos o estar en las redes sociales es de 1 a 2 horas diarias el cual el porcentaje de esta respuesta dada por los encuestados es de un (71.4%), seguido de unos jugadores que respondieron que lo utilizan de 2 a 3 horas por día los cuales el (19%) respondieron, unos pocos jugadores respondieron que utilizan los medios tecnológicos por más de 3 horas por día esto con un (9.6%) de las personas encuestadas, algo más que se evidenció fue que ninguno de los jugadores respondieron que utilizan el celular por menos de 1 hora. En esta pregunta se puede evidenciar que los jugadores no utilizan por mucho tiempo sus medios tecnológicos, ninguno de los jugadores encuestados respondieron que utilizarán el celular por menos de 1 hora, esto quiere decir que no hay alguien

que no utilice los medios tecnológicos, esta es una evolución de los jugadores en los últimos años, y si bien es cierto que la mayoría de las personas utilizan los medios tecnológicos más de 1 hora diaria, también es cierto que la mayoría no utiliza los medios tecnológicos por más de 2 horas diarias. Ahora bien, un promedio de 1 a 2 horas diarias ocupadas en juegos y medios tecnológicos se puede considerar una dedicación alta si tenemos en cuenta que las actividades cotidianas académicas nos toman aproximadamente 8 horas diarias, más las correspondientes tareas que pueden ser de aproximadamente 2 horas diarias y el periodo de descanso y alimentación de promedio 4 horas, más un promedio de 8 horas de sueño, estamos hablando de un total aproximado de 21 horas ocupadas, por lo que nos quedaría un total de 3 horas para actividades deportivas, recreativas y extracurriculares. El saber cuántas horas al día los jugadores interactúan en el celular nos puede ayudar a saber cuánto tiempo le queda al joven para hacer sus actividades necesarias para él y no desperdiciándolas en los videojuegos.

4.3 ¿USTED CREE QUE AL UTILIZAR EXCESIVAMENTE EL CELULAR O JUGANDO EN ESTE PUEDE QUE LAS PERSONAS TENGAN PROBLEMAS DE SALUD?

Según lo respondido en esta pregunta los deportistas respondieron que Sí, la mayoría de los deportistas (63%) opinaron que sí, las personas pueden tener problemas de salud al utilizar excesivamente el celular o jugar videojuegos. Un 37% dijo que no lo cree. Según las respuestas dichas por los jugadores en una pregunta escrita ellos respondieron que si creen que al estar mucho tiempo en un celular puede causar que las personas pierdan la vista o tengan problemas en la cabeza como dolores o poca inteligencia.

La idea principal del siguiente párrafo es que la mayoría de los deportistas consideran que el uso excesivo de videojuegos puede ser problemático para la salud, tanto a nivel físico como

psicológico. A pesar de esto, el 37% de las personas no consideran que esto pueda ser un problema debido a la falta de consciencia de las consecuencias a largo plazo de estos videojuegos. En esta pregunta se puede evidenciar que la mayoría de deportistas consideran que el uso excesivo de videojuegos puede ser un problema para la salud, esto principalmente porque las academias y grupos deportivos han generado consciencia sobre las problemáticas que pueden derivar el uso de estos videojuegos a nivel físico, como problemas articulares tempranos en las extremidades por uso de teléfonos y controles y/o el atrofiamiento de extremidades bajas, cuello y espalda por permanecer en una posición prolongada, así como la sobre exposición de los ojos a luz de pantallas, sin mencionar los daños a nivel psicológico derivados. A pesar de esa consciencia generada el 37% de las personas no consideran que pueda ser un problema, tal vez porque no hay consciencia generada y que las consecuencias de la mayoría de las patologías se ven a mediano y largo plazo y con diferentes grados según ya fisionomía o el físico de cada individuo.

4.4 ¿CUÁNTAS HORAS AL DÍA HACE DEPORTE?

La mayoría de los deportistas (70%) practican deporte o hacen ejercicio físico de 2 a 3 horas al día ya que algunos deportistas dicen que además de practicarla con la selección de futbol del colegio en los descansos también hacen alguna actividad física encima algunos dicen que practican en otras escuelas de futbol. Un 30% practica deporte o hace ejercicio físico 1 o 2 horas al día ya que solo practican en la selección de futbol del colegio. En esta pregunta no se evidenciaron respuestas de los jugadores sobre que hacían menos de 1 hora o más de 3 horas de deporte solo se evidenciaron esas dos respuestas eso prueba que los jóvenes tienen un tiempo controlado para hacer deporte, no se exceden en estas actividades, pero también se evidencia que tampoco hacen muy poco tiempo.

En esta pregunta se puede evidenciar que la mayoría de los jugadores practican deporte o hacen actividades físicas de 2 a 3 horas por día debido a la práctica de la selección de fútbol del colegio y otras actividades físicas que hacen en su tiempo libre y un 30% practica deporte o hace ejercicio físico 1 o 2 horas al día ya que solo practican en la selección de fútbol del colegio lo cual es congruente con la respuesta al punto anterior, donde el 37% de las personas no consideran que el uso de videojuegos o redes sociales sean un problema, es decir, se observa que las personas comprometidas con actividades deportivas extracurriculares son más conscientes del daño que puede generar el uso de los video juegos y celulares, mientras las personas que no consideran probable este hecho son las personas que menos deporte practican, o lo hacen como parte de las actividades académicas y no como una vocación o actividad recreativa.

4.5 ¿USTED CREE QUE AL PRACTICAR UN DEPORTE Y HACER EJERCICIO LO HA AYUDADO A NO TENER TANTA DEPENDENCIA AL USO DE LOS MEDIOS TECNOLÓGICOS?

Sí, la mayoría de los deportistas (93%) opinaron que sí, practicar un deporte y hacer ejercicio físico los ha ayudado a NO tener tanta dependencia al uso de los medios tecnológicos ya que ellos creen que si no estuvieran haciendo alguna actividad física ellos estarían entretenidos utilizando el celular, viendo videos, o entretenidos con las redes sociales. Un 7% dijo que no lo cree ya que lo que respondieron los encuestados es que “si uno hace deporte igualmente van a utilizar el celular después de practicar el deporte.”

En esta pregunta se puede evidenciar que si la práctica de deporte y el ejercicio físico nos ayudan a no depender de la tecnología, es decir a no estar tanto tiempo en el día al celular o a las redes sociales, porque el tiempo que dedicamos a realizar una actividad deportiva e interactuar con más deportistas, restándole tiempo disponible al uso de la tecnología, encontrando así en el

deporte un sitio donde relajar y distraer la mente reemplazando así el uso de los medios tecnológicos. Obviamente en el mundo interconectado que vivimos es imposible desprender solamente de la tecnología, para las comunicaciones con familiares en otras ciudades, para la realización de tareas y trabajos, para conectarnos con amigos, por lo que a pesar de que el deporte minimiza en gran manera el uso de dicha tecnología, también es necesaria su utilización inteligente y medida, de allí el otro porcentaje que manifiesta el usar la los videojuegos una vez termina sus actividades deportivas.

4.6 ¿USTED CREE QUE EL USO EXCESIVO DE LOS MEDIOS TECNOLÓGICOS HACE QUE LAS PERSONAS TENGAN MENOS SOCIALIZACIÓN CON OTRAS PERSONAS?

Sí, la mayoría de los deportistas (80%) opinaron que sí, el uso excesivo de los medios tecnológicos hace que las personas tengan menos socialización con otras personas ya que al estar utilizando los medios tecnológicos no tienen tiempo para poder hablar cara a cara con otras personas algunas de las respuestas escritas por ellos fueron “Conviven menos, quieren salir menos, ya no les interesa la práctica deporte y persiguen menos sus objetivos.” Otra respuesta de otro integrante diferente fue “Porque no se interesan por socializar, solo les importa jugar videojuegos en consola y/o celular.”, Un 20% dijo que no lo cree ya que las personas también pueden socializar con otras personas utilizando las redes sociales y eso no les quita la socialización con los demás individuos.

En esta pregunta se puede evidenciar que la mayoría de los encuestados opinan que, el uso de medios tecnológicos hace que las personas socialicen menos con otros individuos, esto es debido a que en estos tiempos no se les da mucha importancia a la socialización cara a cara ya que al estar enfocados en los medios tecnológicos no les queda tiempo para poder conversar con

otras personas, en la actualidad las personas no se dan el tiempo de salir de su casa para poder platicar y socializar con otros sujetos, algunas de los encuestados dijeron que a los niños y adolescentes les gusta más estar en su casa jugando videojuegos o estar en las redes sociales ya que en estos lugares pueden platicar con sus amigos sin necesidad de salir de su casa. Finalmente, las redes sociales permiten una conexión inmediata, sin distancias entre las personas lo cual es bueno para comunicarse, pero usado inadecuadamente genera una barrera para que las personas se conozcan a profundidad, ya que en las redes se suele presentar una imagen que difiere mucho de la realidad de la personalidad de las personas.

4.7 ¿A USTED QUE LE ATRAE MÁS PARA HACER EN SU TIEMPO LIBRE?

En esta pregunta les dimos dos tipos de respuesta a los jugadores las cuales la primera decía Que les gustaba más mirar el celular, jugar videojuegos y estar en las redes sociales el segundo decía que hacer ejercicio practicando algún deporte o salir con amigos. A la mayoría de los deportistas (56%) lo que más les atrae para hacer en su tiempo libre es practicar un deporte o salir con amigos. Un 44% dijo que le gusta más mirar el celular, jugar videojuegos y estar mirando las redes sociales.

En esta pregunta se puede evidenciar que la mayoría de los deportistas prefieren el socializar con sus amigos. Mientras que algunas personas prefieren estar en redes sociales enviando mensajes y viendo sus historias, esto se debe a que estos tienen como pasatiempo estar en redes sociales, la mayoría de los deportistas prefieren el socializar con sus amigos.

Según las respuestas de los jugadores se puede inferir que el deporte ayuda a disminuir el tiempo que se pasa conectado a aparatos electrónicos, ya que el deporte requiere que los jugadores se mantengan activos y se concentren en el juego, lo que puede ayudar a distraer a las

personas de sus adicciones. El ejercicio también puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y aumentar los niveles de energía, lo que puede ser útil entre otras cosas para las personas que luchan contra las adicciones a los videojuegos.

5. CONCLUSIONES

Las conclusiones que abarcan todo el documento son que el deporte y el ejercicio físico pueden ser una ayuda efectiva a la hora de prevenir o de disminuir el tiempo que se pasa conectado a aparatos electrónicos.

La mayoría de los deportistas opinaron que practicar un deporte y hacer ejercicio físico los ha ayudado a NO tener tanta dependencia al uso de los medios tecnológicos. Asimismo, la mayoría de los deportistas creen que el uso excesivo de los medios tecnológicos hace que las personas tengan menos socialización con otras personas. Por lo tanto, se puede concluir que el deporte y el ejercicio físico son una buena forma de prevenir o disminuir el tiempo que se pasa conectado a aparatos electrónicos.

Otras conclusiones importantes fueron que, si se hace deporte o alguna actividad física las personas podrán tener una mejor salud física como son: tener mejor respiración, más fuerza muscular, tener mejor coordinación y podrán tener mejor equilibrio.

La salud física de una persona es muy importante para poder realizar sus actividades cotidianas.

Por otro lado, se puede decir que muchas personas a pesar de saber los beneficios del ejercicio físico no lo realizan de forma constante. Existen factores como la falta de tiempo, trabajo, estudio y más actividades que les limita el tiempo para ir al gimnasio o practicar algún deporte, y con la ayuda de los medios tecnológicos solo se necesita tener un teléfono inteligente y poder realizar y minimizar los trabajos e investigaciones que se necesitan generando sedentarismo que es lo que permite daños en la salud física.

Pese a que los resultados de la encuesta muestran una diferencia pequeña en las respuestas se puede evidenciar que los deportistas hacen alguna actividad física en lugar de estar siempre

frente a los medios tecnológicos. Lo importante es que cada persona comience a concientizarse que hacer alguna actividad física es importante y que comiencen con pequeños movimientos hasta crear rutinas o practicar el deporte que más les guste.

Aunque la actividad física y el deporte no cambian a las personas, les ayudan a disminuir el tiempo que pasan conectadas a los medios tecnológicos. De esta manera, las personas pueden socializar más y tener una mejor salud física y mental si se hace deporte o alguna actividad física las personas podrán tener una mejor salud física como son: tener mejor respiración, más fuerza muscular, tener mejor coordinación y podrán tener mejor equilibrio..

En conclusión, se puede decir que el deporte y el ejercicio físico son una buena forma de prevenir el uso excesivo de los medios tecnológicos. Asimismo, ayudan a las personas a tener una mejor salud física y mental.

Algunas recomendaciones que se les pueden hacer a los deportistas y las personas que practican ejercicio físico sigan haciéndolo para mantenerse en forma y para tener una mejor salud física y mental. Se recomienda que las personas que no practican deporte o que no hacen ejercicio físico comiencen a hacerlo, ya que son una buena forma de prevenir o de disminuir el tiempo que se pasa conectado a los medios tecnológicos a lo que se suma la mejora de estado físico y por consiguiente mejoras en la salud física y mental.

6. REFERENCIAS

- Carbonell, X., Graner, C., & Quintero, B. (2010). Prevenir las adicciones a las tecnologías de la información y la comunicación en la escuela mediante actividades educativas. *Trastornos adictivos*, 12(1), 19-26.
- Lourenco, M., & Benese, J. A. (2011). Acciones para el uso del tiempo libre en niños adictos a la tecnología en las comunidades. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 6(4), 326-337.
- Gavidia Sempértegui, E. D., & Uchupe Majipo, E. B. (2019). Adicción a redes sociales y estilo de vida en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nuevo Cajamarca, 2018.
- Pacheco Bedregal, S. J., Atayupanqui Atayupanqui, E., Ayamamani Mamani, L. D., Carlosviza Amanqui, C. L., Chambi Ticona, L. A., Cornejo Huanca, Y. D., ... & Machaca Apaza, Y. (2017). Adicción a las Nuevas Tecnologías y Estilo de Vida Saludable en Estudiantes de las Instituciones Educativas Públicas de Juliaca–2017.
- Guizado Sacoto, J. J. (2021). Proyecto de investigación acerca de la identificación y diferencias entre un pasatiempo y un problema, contraste entre el consumo de videojuegos como entretenimiento y como adicción.
- Castelo, J. (1999). Fútbol. Estructura y dinámica del juego. Barcelona: INDE.
- Antezana J., L. H.-A. (2003). *Fútbol: espectáculo e identidad* . Obtenido de <http://biblioteca.clacso.edu.ar/gsd/collect/clacso/index/assoc/D2301.dir/6PI-Antezana.pdf>
- Becoña, E. (2 de mayo de 2016). *LA ADICCIÓN “NO” ES UNA ENFERMEDAD CEREBRAL*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/778/77846055004.pdf>
- Castelo, J. F. (1999). *tratado general de futbol* . Obtenido de <http://www.paidotribo.com/pdfs/1001/1001.i.pdf>
- topdoctors*. (s.f.). Obtenido de <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/adiccion-a-los-videojuegos>

- Ibáñez Cuadrado, Á. (2008). Genética de las adicciones. *Adicciones*, 20(2), 103-110
- Ortega, O. G. (2006). Prevención de las adicciones. *Rev. Hosp. Psiquiátrico de la Habana*, 3(3), 3.
- Cañas, J. L. (2002). Antropología de las adicciones. *Revista Proyecto*, 41.
- Rico, M. (2017). *Youtubers vs. deportistas: ¿Quiénes generan más ingresos?* España: Hypebeast.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in young adulthood and the risk of cardiovascular disease. *The American journal of cardiology*, 101(10), 1534-1540.
- Ruiz, J. R., Ortega, F. B., Mesa, J., González-Gross, M. L., Jiménez, A., Wärnberg, J., & Buckland, G. (2009). Relationship between obesity and leisure-time physical activity in European adolescents: the HELENA study. *International journal of obesity*, 33(6), 606-614.
- Sedentary behaviour and mental health in children and adolescents (Review). (2017). *Child: Care, Health and Development*, 43(5), 668-677.
- Lynch, W. J., Peterson, A. C., & Sanchez, V. C. (2001). Exercise intensity and duration in relation to the volume of non-exercise physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(12), 2088-2094.
- Sánchez, V. C., Lynch, W. J., Barker, D. J., Peterson, A. C., Hardman, A. E., Clifford, P. S., & Braun, L. T. (2006). Non-exercise physical activity and sedentary behavior during the transition from adolescence to young adulthood: changes associated with the integration of university students into a new social environment. *Journal of Adolescent Health*, 39(1), 127-134.

- Costigan, S. A., & Dale, B. (2007). Predictors of participation in four types of regular physical activity in young adulthood: a longitudinal study. *Health Education Research*, 22(2), 140-150.
- Dubé, É., Leblanc, C., Baril-Gingras, G., & Després, J. P. (2006). Adiposity, physical fitness, and sedentary lifestyle as predictors of plasma lipoprotein (a) concentrations in young men: a cross-sectional study. *BMC public health*, 6(1), 247.
- Giles-Corti, B., Foster, S., Knuiaman, M., & Van Niel, K. (2005). Active travel choices-the relative influence of residential density, land-use mix and street connectivity. *Health & place*, 11(2), 131-140.
- Vries, N. K., Kroesen, M., Kremers, S. P., Manders, R., & Brug, J. (2008). Joint associations of perceived neighbourhood characteristics with objectively measured physical activity and sedentary behaviour. *Health & place*, 14(1), 41-50.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian medical association journal*, 174(6), 801-809.
- Bauman, A., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?. *The Lancet*, 380(9838), 258-271.
- Aadahl, M., & Kjaergaard, M. (2005). Why are some people physically active and others not? A qualitative study of barriers to and motives for physical activity. *Health Education Research*, 20(1), 111-122.
- Starkey, N. J., Emont, S. P., Heckman, T. J., & Sikorav, J. C. (2008). Participation in physical activity and sport: the experiences of young people with physical disabilities. *Disabil Rehabil*, 30(11), 878-885.

Macdonald, D. M., Jerome, G., Lamb, S., Levine, A. S., confession-curatolo, R., McKelvie, R.

S., ... & Sherar, L. B. (2017). Sedentary behavior and physical activity in early adulthood:

20-year trends and associations with cardiometabolic risk factors–The CARDIA study.

PloS one, 12(4), e0176145.

Autor	Nombre del texto	Referencias	Categoría	Primaria	Secundaria
Jorge Fernando Ferreira Castelo	TRATADO GENERAL DE FÚTBOL	Castelo, J. (1999). Fútbol. <i>Estructura y dinámica del juego. Barcelona: INDE.</i>	futbol	x	
Antezana J., Luis H.	Fútbol: espectáculo e identidad	Antezana, L., & Luis, H. (2003). Fútbol: espectáculo e identidad. <i>Alabarces Pa blo.</i>	futbol	x	
BECOÑA, Elisardo	LA ADICCIÓN “NO” ES UNA ENFERMEDAD CEREBRAL	Becoña, E. (2016). La adicción “no” es una enfermedad cerebral. <i>Papeles del psicólogo, 37(2)</i> , 118-125.	adicción		x
IBÁÑEZ CUADRADO Á	Genética de las adicciones.	Ibáñez Cuadrado, Á. (2008). Genética de las adicciones. <i>Adicciones, 20(2)</i> , 103-110.	Adicción	x	
Ortega, O. G.	Prevención de las adicciones	Ortega, O. G. (2006). Prevención de las adicciones. <i>Rev. Hosp. Psiquiátrico de la Habana, 3(3)</i> , 3.	Prevención de adicciones	x	
José Luis Cañas	ANTROPOLOGÍA DE LAS ADICCIONES	Cañas, J. L. (2002). Antropología de las adicciones. <i>Revista Proyecto, 41.</i>	Prevención de adicciones	x	

Pregunta problematizadora	Objetivos general/específicos	categoría	Definición conceptual	subcategoría	Eje de análisis	Fuentes primarias/segundarias
<p>¿Cómo el futbol puede ayudar a los jugadores de la selección del colegio a utilizar adecuadamente la tecnología en especial los juegos en línea</p>	<p>General Analizar como el deporte específicamente el Futbol puede ayudar a los jóvenes a utilizar adecuadamente los medios tecnológicos (videojuegos) tomando como referencia la selección de futbol del colegio Santo Tomas de Aquino.</p> <p>Objetivos específicos Analizar el grupo de estudio según sus condiciones sociodemográficas como: edad, residencia, gustos y hobbies que practica cada individuo. Identificar los factores que pueden influenciar al grupo de estudio a crear adicciones a cualquier medio tecnológico</p>	<p>Futbol</p>	<p>El fútbol es un juego deportivo colectivo en el cual quienes intervienen (jugadores) están agrupados en dos equipos con una relación de adversidad-rivalidad deportiva en una lucha incesante por la conquista de la posesión del balón (respetando las leyes del juego) con el objetivo de introducirlo el mayor número de veces en la portería adversaria y evitar que entre en la propia portería para obtener la victoria.</p>			

COLEGIO SANTO TOMAS DE AQUINO

	<p>presente en su ámbito social.</p> <p>Plantear como el deporte, en este caso el futbol, puede ayudar al grupo de estudio a no crear dependencia de los medios tecnológicos. Impulsar a los jóvenes a la competencia sana, al aprovechamiento del tiempo libre y el uso adecuado de los aparatos electrónicos</p>					
--	--	--	--	--	--	--

COLEGIO SANTO TOMAS DE AQUINO

Actividades	GRADO	AÑO		2021				2022																																							
		MES	CICLOS	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
		3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8								
Capítulo 1 planteamiento problema	D E C I M O																																														
Desarrollo y entrega final capítulo 1 corregido																																															
Enfoque y diseño metodológico																																															
Metodología y enfoque entrega 1																																															
Metodología y enfoque entrega 2																																															
Población y muestra entrega 1																																															
Población y muestra entrega 2																																															
Técnica de recolección de información																																															
cronograma de actividades																																															
desarrollo y entrega anteproyecto																																															
Introducción																																															
Entrega anteproyecto corregido																																															
Marco teórico																																															
Enfoque epistémicos																																															
Revisión marco teórico	O N D I C E																																														
Aprobación técnica de recolección de datos																																															
validación técnica de recolección de datos																																															
Aplicación instrumentos																																															
Recolección y análisis de información																																															
Corrección análisis de información																																															
Conclusiones																																															
Corrección introducción y correcciones																																															
Corrección de estilo																																															
Revisión, introducción normas APA																																															
Resumen y palabras clave																																															
Preparación de la sustentación																																															
Elaboración presentación de diapositivas																																															
Sustentación del proyecto a los jurados																																															
Correcciones proyecto																																															
Redacción del artículo científico																																															

Página 1