

**DOI:** 10.26820/recimundo/7.(4).oct.2023.123-137

**URL:** <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/2128>

**EDITORIAL:** Saberes del Conocimiento

**REVISTA:** RECIMUNDO

**ISSN:** 2588-073X

**TIPO DE INVESTIGACIÓN:** Artículo de investigación

**CÓDIGO UNESCO:** 5801 Teoría y Métodos Educativos

**PAGINAS:** 123-137







## Actividades deportivas de enseñanza y práctica del Fútbol-Sala como alternativa profiláctica e integración en la comunidad universitaria post covid 19

Sports activities for teaching and practicing futsal as a prophylactic alternative and integration in the university community post covid 19

Actividades desportivas para o ensino e a prática do futsal como alternativa profiláctica e de integração na comunidade universitária pós covid 19

**Luiggi Wladimir León López<sup>1</sup>; Ruth María León Vélez<sup>2</sup>; José Geovanny Boza Mendoza<sup>3</sup>; Edinson Santiago Morales Prado<sup>4</sup>**

**RECIBIDO:** 11/05/2023 **ACEPTADO:** 11/07/2023 **PUBLICADO:** 28/10/2023

1. Doctor/PhD. en Educación; Máster Universitario en Formación del Profesorado, Especialidad Educación Física; Licenciado en Cultura Física; Profesor de Educación Física; Universidad de Guayaquil; Universidad Estatal de Milagro; Guayaquil, Ecuador; luiyao20@hotmail.com;  <https://orcid.org/0000-0002-2118-8642>
2. Doctora/PhD. en Educación; Magíster en Psicología Educativa Mención Educación Especial; Licenciada en Educación Parvularia; Profesora Especialización Educación Primaria; Psicóloga Educativa y Orientadora Vocacional; Educador Parvularia; Licenciada en Ciencias de la Educación Especialización Educación Primaria; Psicóloga en Rehabilitación Educativa; Universidad Estatal de Milagro; Milagro, Ecuador; ruchy34@hotmail.com;  <https://orcid.org/0000-0003-1393-6660>
3. Magíster en Educación Física y Deportes; Licenciado en Cultura Física; Profesor de Educación Física; Universidad de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador; geo\_boza@hotmail.com;  <https://orcid.org/0000-0001-8797-0162>
4. Magíster en Educación Física y Deportes; Licenciado en Cultura Física; Profesor de Educación Física; Universidad de Guayaquil; Guayaquil, Ecuador; edinson.moralesp@ug.edu.ec;  <https://orcid.org/0009-0005-1739-5410>

### CORRESPONDENCIA

**Luiggi Wladimir León López**

luiyao20@hotmail.com

**Guayaquil, Ecuador**

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo valorar la salud integral de la comunidad universitaria, mediante la realización de test de condición física, y actividades orientadas a la práctica del fut-sal para la inclusión social, mantenimiento y prevención de la salud para la comunidad educativa de la Universidad de Guayaquil. En el desarrollo los objetivos específicos intervienen los fundamentos teóricos que lo sustenten para su elaboración práctica. La metodología a utilizar tiene un enfoque mixto de investigación descriptivo que nos permitirá medir de forma cuantitativa y de manera cualitativa Investigación acción que nos conduce a representar los acontecimientos durante el desarrollo del proyecto, el diseño investigativo será, explicativo secuencial, el cual detalla el análisis de los datos obtenidos de forma sistemática, en secuencia de cada una de las variables. Se trabajó con una población de 52 deportistas que asistieron a los entrenamientos de forma intermitente, considerando a 25 para la toma de test de valoración física, de conocimientos del futbol sala y de relaciones interpersonales; que brindaron resultados positivos en el desarrollo de las capacidades condicionales. Del mismo modo, permite concluir que la práctica, se convierte en una motivación para mejorar las amistades en el ámbito laboral y el impacto que causó en redes sociales dentro del proyecto fortaleció las relaciones con otras instituciones de educación superior.

**Palabras clave:** Fútbol Sala; Test Físico; Entrenamiento; Integración Social; Actividades Deportivas Profilácticas; Redes Sociales.

## ABSTRACT

The objective of this research work is to assess the comprehensive health of the university community, by carrying out physical fitness tests, and activities aimed at the practice of futsal for social inclusion, maintenance and prevention of health for the community. Educational of the University of Guayaquil. In the development of specific objectives, the theoretical foundations that support them for their practical development intervene. The methodology to be used has a mixed descriptive research approach that will allow us to measure quantitatively and qualitatively Action research that leads us to represent the events during the development of the project, the investigative design will be sequentially explanatory, which details the analysis of the data obtained systematically, in sequence of each of the variables. We worked with a population of 52 athletes who attended training intermittently, considering 25 to take physical assessment tests, knowledge of futsal and interpersonal relationships, which provided positive results in the development of conditional abilities. . Likewise, it allows us to conclude that the practice becomes a motivation to improve friendships in the workplace and the impact it caused on social networks within the project strengthened relationships with other higher education institutions.

**Keywords:** Indoor Soccer; Physical Test; Training; Social Integration; Prophylactic Sports Activities; Social Networks.

## RESUMO

O objetivo deste trabalho de investigação é avaliar a saúde integral da comunidade universitária, através da realização de testes de aptidão física, e de actividades destinadas à prática do futsal para a inclusão social, manutenção e prevenção da saúde da comunidade. Educativo da Universidade de Guayaquil. No desenvolvimento dos objectivos específicos, intervêm os fundamentos teóricos que os sustentam para o seu desenvolvimento prático. A metodologia a utilizar tem um enfoque misto de investigação descritiva que nos permitirá medir quantitativa e qualitativamente a Investigação-ação que nos leva a representar os acontecimentos durante o desenvolvimento do projeto, o desenho investigativo será sequencialmente explicativo, o que detalha a análise dos dados obtidos de forma sistemática, na sequência de cada uma das variáveis. Trabalhamos com uma população de 52 atletas que frequentavam os treinos de forma intermitente, considerando 25 para a realização de testes de avaliação física, de conhecimentos de futsal e de relacionamento interpessoal, o que proporcionou resultados positivos no desenvolvimento das capacidades condicionais. . Da mesma forma, permite-nos concluir que a prática se torna uma motivação para melhorar as amizades no local de trabalho e o impacto que causou nas redes sociais dentro do projeto fortaleceu as relações com outras instituições de ensino superior.

**Palavras-chave:** Futebol de Salão; Teste Físico; Treino; Integração Social; Actividades Desportivas Profilácticas; Redes Sociais.

## **Introducción**

El fútbol-sala es un deporte que va más allá de un juego y sus beneficios están en manos de variados elementos. La realidad actual que vivimos en esta época debido a la pandemia, nos ha obligado a las personas a mantenernos distantes durante un tiempo prolongado, hacer actividades laborales en la modalidad de teletrabajo, tele educación; y muchas actividades que anteriormente la realizábamos en forma presencial, trasladarla a una virtualidad.

Por lo que, ese distanciamiento y esas horas extensas que pasamos frente a un computador no coarta la posibilidad de convivir con las demás personas.

Así mismo las personas que caminábamos a nuestros lugares de trabajo hoy en día se han perdido, por lo que muchas personas han disminuido sus capacidades condicionales. Esta pérdida de condición física se convierte nociva, ya que las personas son propensas a contraer enfermedades relacionadas a la obesidad, mala postura, estrés, dolores en las articulaciones, diabetes, problemas cardíacos y a nivel social la exclusión de actividades grupales. (OMS, 2023)

La Universidad de Guayaquil, una de las instituciones más pobladas en el país, promueve la investigación y actividades deportivas a través de la facultad de Educación Física, Deportes y Recreación. <<FEDER>>

El fútbol sala una disciplina olímpica, que en el Ecuador actualmente se encuentra en auge. Es una disciplina que debe ser tomada con mayor consideración e importancia su práctica, y enseñanza.

En la malla curricular de la << FEDER>>, solo se encuentra la disciplina de fútbol y el fútbol sala es un derivado con sus propias reglas aspecto técnicos y táctico y físicos.

El conocimiento de esta disciplina adecuado, brindaría a los estudiantes de <<FEDER>> mayores oportunidades de empleo. Y su aplicación en el proceso de enseñanza

aprendizaje en las instituciones educativas encaminaría al descubrimiento de nuevos talentos deportivos en esta disciplina.

Este deporte es practicado por ambos sexos de todas las personas con un fin recreativo, que en los barrios le llaman Indoor; no siendo un deporte oficial y que no tiene reglas definidas.

La enseñanza de este deporte con fines terapéuticos, recreativos y de alto rendimiento nos dará la pauta para nuevas investigaciones y mejorando las competencias en el perfil profesional de los estudiantes de <<FEDER>>., en la malla de la carrera de pedagogía de la actividad Física. Pero el Fútbol sala siendo un deporte que está en auge, como variante del fútbol; solo aparece dentro de un tema en el sílabo de la asignatura.

Este estudio permitirá formar, capacitar, y preparar a los estudiantes de FEDER en competencias necesarias para formar partes de clubes, dirigir encuentros y masificarlos en las instituciones educativas.

Para Murillo, et al., (2020). Afirma que la aplicación de un programa de actividades de fútbol sala en las horas pedagógicas de educación física, con una metodología de aprendizaje activo, genera la participación y cooperación entre los participantes.

Los recursos multimedia permitirán tener mayor acercamiento a las personas que deseen ver los encuentros utilizando las redes sociales y canales online.

Para Valverde, et. al., (2023). Afirma que la comunicación y publicidad por medios digitales o plataformas virtuales cumplen un papel fundamental en las organizaciones deportivas, motivan a las personas a realizar actividad física o convertirse en un simpatizante o seguidor de algún club deportivo.

A través de la vinculación y participación activa a los estudiantes de FEDER. Podrán adquirir competencias necesarias como entrenadores y árbitros ampliando sus posibilidades laborales formando parte de clu-

bes, dirigir encuentros y masificarlos en las instituciones educativas.

En el desarrollo investigativo constituye de seis (6) fases, partiendo de la fase 1: aprobación, fase 2: organización y planeamiento de actividades, fase 3: Promoción y ejecución de actividades a través de medios digitales, fase 4: Integración de la comunidad universitaria, fase 5: evaluación de las capacidades condicionales y fase 6: publicación de resultados. Donde se pudo comprobar mediante pre test y un pos test “pruebas físicas” y pruebas de carácter “psicológico” el nivel de aceptación de las actividades. Así mismo, las actividades realizadas permitieron la integración de la comunidad universitaria. Muchos de las personas deseaban ser parte de las actividades así no les toque competir.

La pertinencia del proyecto permitirá, brindar alternativas de salud física e integral a la comunidad universitaria, formar mejores profesionales en este deporte por parte de la << FEDER >>.

Por otra parte, al personal docente-administrativos, mediante los entrenamientos funcionales de fut-sal permitirá mejorar paulatinamente sus capacidades condicionales; manteniéndose saludable.

La práctica de actividades grupales, hace frente al distanciamiento social establecido y confinamiento durante los momentos más críticos como medida de regularización paulatina de actividades presenciales integrando a la comunidad universitaria.

## Metodología

La metodología investigativa nos ilustra bajo los paradigmas socio-crítico, holístico y humanista. Por lo que, para la recolección, desarrollo y aplicación del mismo, se ha direccionado a un enfoque investigativo mixto, (Hernandez, 2014)

El enfoque mixto de la investigación tendrá un alcance descriptivo – con matices explicativos o causales que nos permitirá medir

cuantitativamente las variables por separado y la investigación acción nos permitirá cualitativamente describir los acontecimientos durante el desarrollo del proyecto.

El diseño según el enfoque mixto será, explicativo secuencial, el cual detallará de manera sistemática en secuencia el análisis de los datos obtenidos en cada una de las variables de forma alternada. (Hernandez, 2014)

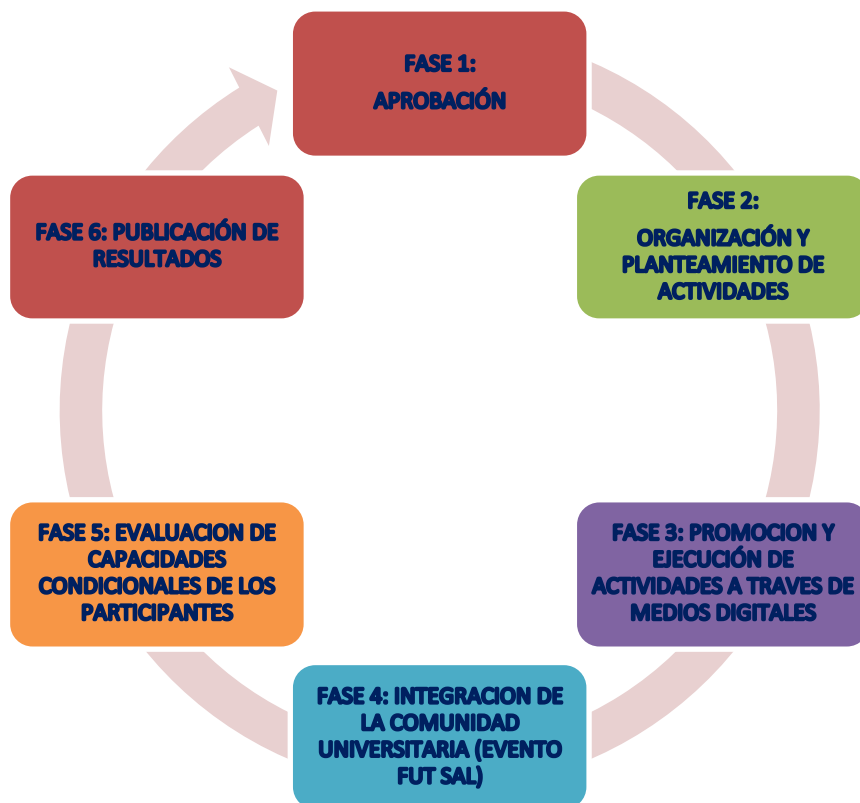
## Instrumentos

Para la recolección de la información se consideró el cumplimiento de las actividades con las personas que participaron en el proyecto con una población de 52 profesores quienes fueron los que acudieron de manera intermitente, considerando los que mayor continuidad tuvieron en los entrenamientos con un total de 25 colaboradores como muestra, entre personal de servicios, administrativos y docente, de sexo masculino. Los test aplicados tienen el objetivo de medir la condición física y el nivel de integración social en 2 oportunidades pre test y post test.

Se empleó el Test de Lager y el un cuestionario para medir la percepción del esfuerzo y nivel de integración entre los partícipes.

## Procedimientos

Se organizaron actividades sistemáticas para el cumplimiento de los objetivos específicos del proyecto.



**Figura 1.** Síntesis gráfico por fases

**Fuente:** Elaborado por León et all. (2023)

### Fase 1. Aprobación

El 16 de septiembre del 2021 se da la aprobación del proyecto “Actividades deportivas de enseñanza y práctica del futbol-sala como alternativa profiláctica e integración en la comunidad universitaria post covid 19” en la Segunda Convocatoria 2021 del Fondo Concursable de Investigación “FCI”. Según Resolución No R-CSU-UG-

SE20-146-13-09-2021, bajo la dirección de la Coordinación de Investigación y Gestión del Conocimiento de la Universidad de Guayaquil. (Universidad de Guayaquil, 2022)

### Fase 2. Organización y planteamiento de actividades

Para la organización se establece un cronograma con acciones y responsables.

**Tabla 1.** Organización de actividades

ACTIVIDADES	RESPONSABLE	PRESUPUESTO	FECHA DE INICIO	FECHA DE FIN
Socializar la propuesta a las diferentes facultades vinculadas en el proyecto CEDUG	PhD. Luiggi León	No Genera	Junio 2021	Junio 2021
Promover los servicios que ofrecen la Universidad de Guayaquil y FEDER a	PhD. Luiggi León MSc. Mayra Valverde MSc. Juan Pablo	No Genera	Junio 2021	Junio 2021

través de redes y canales digitales. Arias

Capacitar a los estudiantes de feder en toma de test para la valoración física y psicológica.	Psc. Enrique Brito MSc. Ruth María Vélez	No Genera	Agosto 2021	Agosto 2021
Aplicación de Test de valoración de condición Física a la comunidad educativa	PhD. Luiggi León 3 Maestranes FEDER	No Genera	Septiembre 2021	Septiembre 2021
Vincular a los estudiantes de FEDER en talleres en entrenamiento, reglamentación y enseñanza del Fut-sal	PhD. Luiggi León	No Genera	Septiembre 2021	Septiembre 2021
Proveer de insumos deportivos y adecuación de espacios para el desarrollo de actividades de fut sala y acondicionamiento físico.	PhD. Luiggi León	No Genera	Septiembre 2021	Septiembre 2021
Planificar actividades deportivas "juegos internos de fut-sala" para la comunidad universitaria.	PhD. Luiggi León MSc. Juan Pablo Arias	No Genera	Octubre 2021	Octubre 2021
Promover a través de redes sociales y canal online FEDERTV	Equipo Investigador	No Genera	Octubre 2021	Octubre 2021
Realizar talleres de inducción a los estudiantes que formen parte de la delegación de árbitros de los juegos.	PhD. Luiggi León	No Genera	Octubre 2021	Octubre 2021
Publicación de los resultados paulatinamente durante el desarrollo de las actividades en revistas indexadas y de alto impacto	Equipo Investigador	No Genera		Octubre 2022
Publicación del libro guía para el desarrollo de la condición física con actividades encaminadas a la práctica del fut sala	Equipo Investigador	No Genera		Octubre 2023

**Fuente:** Elaborado por León et. all., (2023)



El planteamiento de actividades permitió establecer horarios de entrenamientos luego de la jornada laboral. Promoviendo sesiones prácticas de familiarización al fut sala, ejecución de acciones técnicas – físicas, tácticas – físicas. Combinando ejercicios funcionales de fortalecimiento muscular.

**Actividad – Ejercicio de control y movilidad**

Descripción: Se realizan una rueda de pases en forma de rombo, en el sistema de

juego de futbol sala con un jugador de base, 2 jugadores aleros derecho e izquierdo y un pivote de delantero. Los cuales se moverán ocupando el espacio vacío de deja el jugador que envía el pase.

Los beneficios de poder realizar esta actividad, son que al mismo tiempo de que trabajan grupalmente coordinados, desarrollan la resistencia, la técnica y tácticamente están creando espacios para poder ingresar al arco rival.



**Figura 2.** Ejercicio técnico – físico

**Fuente:** Tomado por León et. all., (2023).

**Actividad – Ejercicios funcionales**

Descripción: Se realiza un circuito que permita fortalecer grupos musculares condicionantes para la práctica del futbol sala. Se priorizó fortalecer con ejercicios de halterofilia en el Arranque y envión en diferentes estaciones, con pesos leves, (Según sea la

capacidad del participante) al inicio para dominar la técnica de la sentadilla, en ciertos casos no se utilizó una barra con peso; sino un palo de escoba.

Con repeticiones de 6 a 8 y luego soltar el peso para conducir a velocidad el balón.



**Figura 3.** Ejercicios funcionales de fortalecimiento muscular

**Fuente:** Tomado por León et. all., (2023)

Adicional, en la fase 2 luego de mantener sesiones de entrenamiento 3 veces durante 2 semanas se procedió a realizar el pre test en cada uno de los ámbitos determinados.

### Fase 3. Promoción de las actividades

En esta fase del proyecto se promovieron las actividades de entrenamientos a la comunidad universitaria con la finalidad que conozcan de los servicios que se ofrecen desde la facultad de Educación Física utilizando las redes sociales; creando un impacto positivo local y regional a la cual se sumaron otras universidades.



**Figura 4.** Publicidad de sesiones de entrenamientos Docentes

**Fuente:** Tomado de Facebook Facultad de educación física

Del mismo modo, los alumnos participaron en competencia amistosa con su similar de la UNEMI, la cual hizo publicidad del evento en las redes oficiales.



**Figura 5.** Publicidad en redes de la UNEMI del encuentro amistoso de futbol sala

**Fuente:** Tomado de Facebook UNEMI

### Fase 4. Integración de la comunidad universitaria

En esta fase se mantuvieron los entrenamientos y se organizó la participación de los trabajadores y docentes en campeonatos que permitan comprobar la mejoría en el desarrollo de las capacidades. Logrando integrar un gran grupo de personas manteniendo siempre un clima armónico e integral.





**Figura 6.** Equipo de Docentes UG

**Fuente:** Equipo que representó a la Universidad de Guayaquil en los juegos nacionales de docentes politécnicos en Manabí – Calceta, obteniendo el 1er lugar. Tomado por León (2023)



**Figura 7.** Equipo de Trabajadores y administrativos de la UG

**Fuente:** Equipo autodenominado Amigos UG, que participó en la Súper liga amateur. Manteniendo un buen rendimiento en los encuentros. Tomado por León (2023).

### **Fase 5. Evaluación de las capacidades condicionales y sociales de los participantes**

En esta fase se consideran los valores obtenidos en el pre test y post test tomados a inicio y en esta fase, comparando el rendimiento, en nivel de integración y el aprendizaje de la disciplina deportiva.

### **Presentación, análisis e interpretación de los resultados**

Al inicio de los entrenamientos se realizó un cuestionario de 6 preguntas a los deportistas en total 52 para medir la percepción del esfuerzo. Si el entrenamiento era muy intenso o se necesitaba mayores adaptaciones.

La confiabilidad del instrumento arrojó el alfa de Cronbach.

**Tabla 2.** Alfa de Cronbach para la dimensión percepción del esfuerzo

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,922	6

**Fuente:** 9,22 indica que es muy confiable el instrumento

La escala valorativa se estableció según Bastos (2020) en la escala de Borg con una valoración del 0 muy muy suave y 10 muy muy duro.



**Figura 8.** Escala de Borg

**Fuente:** <https://42krunning.com/controlar-esfuerzo-percibido-entrenamiento/>

**Tabla 3.** Pre TEST 1 → Percepción del esfuerzo

		Estadísticos					
		Nivel de cansancio	Intensidad a favor de las capacidades	desarrollo de la técnica con la intensidad	Esfuerzo en espacios reducidos	aumento de exigencia e intensidad progresivo	luego del reposo el nivel de cansancio
N	Válido	52	52	52	52	52	52
	Perdidos	0	0	0	0	0	0
Media		8,35	7,62	6,46	7,46	8,33	8,69
Mediana		9,00	7,00	5,00	8,00	8,00	9,00
Moda		9	7	4	9	7	9

**Fuente:** Como resultado R// 7,82/10 → Muy Duro, en otros términos el valor representa que al inicio de las sesiones de entrenamiento los participantes sentían las actividades muy extenuantes.

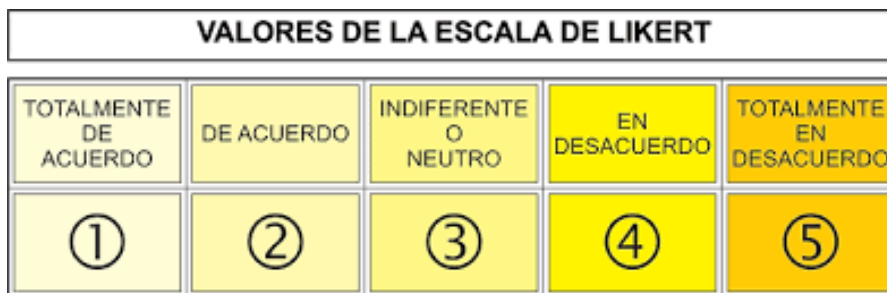
**Tabla 4.** Post TEST 1 → Percepción del esfuerzo

		Estadísticos					
		Nivel de cansancio	Intensidad de la actividad	desarrollo de la técnica con la intensidad	Esfuerzo en espacios reducidos	aumento de exigencia e intensidad progresivo	luego del reposo el nivel de cansancio
N	Válidos	52	52	52	52	52	52
	Perdidos	0	0	0	0	0	0
Media		5,17	4,85	3,94	5,60	5,67	2,67
Mediana		5,00	5,00	4,00	5,00	5,00	3,00
Moda		8	4	4	4	8	3

**Fuente:** Como resultado R// 4,65/10 → Moderado, el valor representa posterior a 2 meses de sesiones de entrenamiento los participantes percibían menor esfuerzo; se estaban adaptando a su nueva condición de vida.

De igual forma se consideraron ítems para medir el nivel de integración social al inicio de los entrenamientos.

Se consideró la escala de Likert de 1 – 5 donde 1 totalmente de acuerdo y 5 totalmente en desacuerdo.



**Figura 9.** Escala de Likert

**Fuente:** [https://www.researchgate.net/figure/alores-de-la-escala-de-Likert\\_fig1\\_323428387](https://www.researchgate.net/figure/alores-de-la-escala-de-Likert_fig1_323428387)

La confiabilidad del instrumento en 7 ítems se calculó mediante alfa de Cronbach.

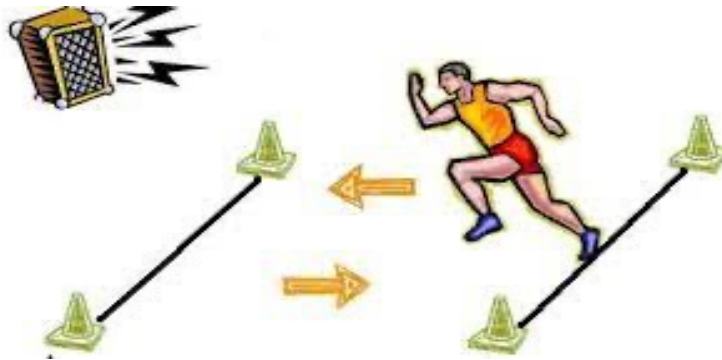
**Tabla 5.** Alfa de Cronbach para la dimensión integración social

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,957	7

**Fuente:** 9,57 que indica que el instrumento es muy confiable

**Aplicación de test de Léger**

De se detalla a continuación el test de Léger, prueba la cual consiste en trasladarse desde un punto A al punto B con una distancia de 20 metros, soportando las exigencias y el ritmo que señala en sonido.



**Figura 10.** Descripción grafica del test de Leger

**Fuente:** <https://www.coachcedric.com/test-course-navette-o-test-de-leger/>

El siguiente grafico nos muestra el grupo seleccionado para la realización del test de lager.



**Figura 11.** Grupo participante del Test

**Fuente:** Tomado por León et. all., (2023)

A continuación se detalla la escala valorativa o Baremos establecido según las edades de los participantes..

**Tabla de Valores HOMBRES**

Edad	Pobre	Muy pobre	Normal	Bueno	Muy bueno	Excelente
13 a 19	<35	35,0 a 38,3	38,4 a 45,1	45,2 a 50,9	51,0 a 55,9	>55,9
20 a 29	<33,0	33,0 a 36,4	36,5 a 42,4	42,5 a 46,4	46,5 a 52,4	>52,4
30 a 39	<31,5	31,5 a 35,4	35,5 a 40,9	41,0 a 44,9	45,0 a 49,4	>49,4
40 a 49	<30,2	30,2 a 33,5	33,6 a 38,9	39,0 a 43,7	43,8 a 48,0	>48,0
50 a 59	<26,1	26,1 a 30,9	31,0 a 35,7	35,8 a 40,9	41,0 a 45,3	>45,3
60	<20,5	20,5 a 26,0	26,1 a 32,2	32,3 a 36,4	36,5 a 44,2	>44,2

**Figura 12.** BAREMOS → Test lager



### Resultados test de Léger

Tal como fue mencionado se escogió a 25 participantes de los que mayor continuidad

mantenía en las sesiones de entrenamientos para tomar la prueba física.

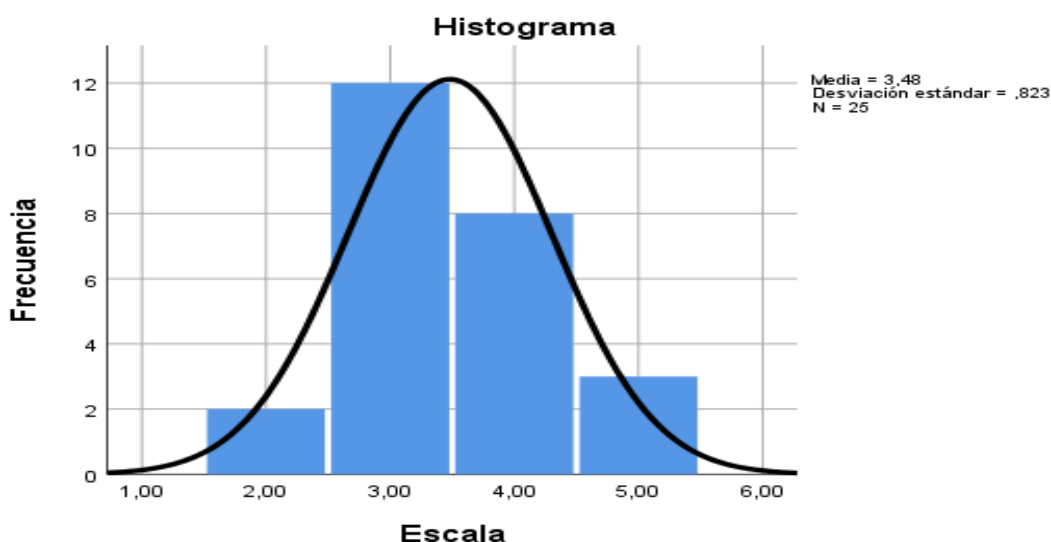
**Tabla 6.** Resultados en la prueba Test de Léger

		Escala			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy pobre	2	8,0	8,0	8,0
	Normal	12	48,0	48,0	56,0
	Bueno	8	32,0	32,0	88,0
	Muy Bueno	3	12,0	12,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	

**Fuente:** Elaborado por León et. all., (2023)

Análisis: la frecuencia de los participantes nos demuestra que luego de dos meses de entrenamiento continuo los deportistas tienen una condición física, solo 2 deportistas

tienen una condición física muy pobre, 12 normal, 8 Bueno y 3 muy bueno. En total 23 de los 25 participantes mantiene una estado deportivo saludable.



**Figura 13.** Gráfico estadístico de barras y Campana de Gauss

**Fuente:** Elaborado por León et. all., (2023)

Análisis: La campana de Gauss nos muestra una mayor inclinación entre el 3 y 4, lo cual se compara con los valores de la figura 12 → Baremos test Léger donde 1 muy pobre, 2 pobre, 3 normal, 4 bueno, 5 muy bueno y 6 excelente. En cuanto a la frecuencia cuya media es de → 3,48/6 → Bueno

### Discusión

Si bien es cierto el fútbol sala implica acciones de mucha reacción velocidad gestual, desplazamiento y resistencia a la velocidad (Palau, 2009). Los autores difieren en que la aplicación de las actividades no se pueda realizar con personas sin experiencia. Es posible, siempre que el entrenador utilice una metodología acertada y el enfoque de la enseñanza sea la participación, la superación personal y el mantenimiento de la salud.

Por otra parte se concuerda con Pazo & Piñar, (2006) que dentro de los beneficios que brinda del fútbol sala esta la coordinación y trabajo colectivo, y es importante la concentración, por lo que los entrenamientos específicos técnicos tácticos, deben promover; adicional al desarrollo corporal, el desarrollo cognitivo. Permittedole al deportista solucionar problemas colectivamente.

### Conclusiones

- El desarrollo del proyecto nos permite concluir La facultad de Educación Física, Deportes y Recreación, como sede promotora del proyecto aporta a la sociedad científicamente con estudios y resultados sobre el mantenimiento de la salud e integración a través del deporte; y las actividades, generarán mayor acogida el por parte de la comunidad universitaria, ofreciendo servicios profesionales y de infraestructura; para el mantenimiento de la salud e integración social.
- Al masificar este deporte en la universidad de Guayaquil, los estudiantes tendrán la posibilidad de formarse académicamente y participar en actividades

de enseñanza y organización de eventos deportivos de Fútbol sala.

- La promoción de la salud a través de actividades deportivas, generó en la (UG) un modelo de integración paulatina a las actividades presenciales, con medidas de bioseguridad y mantenimiento de la salud.
- Se pudo comprobar una mejoría progresiva en el desarrollo de las capacidades condicionales de los deportistas; que cada vez menos se sentían fatigados en los entrenamientos.
- Es necesario adaptar las actividades y las evaluaciones físicas de acuerdo a la edad y a tiempo que le dedican a la actividad física.
- El clima laboral mejoró considerablemente, anteriormente existían compañeros que trabajaban en la misma facultad y no se conocían. En otras palabras el proyecto optimizó las relaciones interpersonales.

### Bibliografía

- Hernandez, R. S., Collado, C. F., & Lucio, m. d. (2014). Metodología de la investigación (Vol. Sexto). México. Obtenido de <https://www.digitalrepositorio.com/files/original/97a5883a1d6106e6ac908afd7ea838d1.pdf>
- Murillo, L. A., Neira, D. J., Martínez, D. J., Ledesma, A. J., Cerezo, W. R., & Ibarra, F. R. (2020). Propuesta de integración del fútbol-sala aplicado desde la Educación Física. EF deportes. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDdeportes/article/view/2089/1185>
- OMS. (2023). Actividad Física. Organización mundial de la Salud. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20inactividad%20f%C3%ADsica%20es%20uno,nivel%20suficiente%20de%20actividad%20f%C3%ADsica.>
- Palau, X. R. (2009). 22 ejercicios de velocidad aplicados al fútbol sala. Buenos Aires: Ef deportes . Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd133/ejercicios-de-velocidad-aplicados-al-futbol-sala.htm>

Pazo, C. I., & Piñar, M. I. (2006). La enseñanza - aprendizaje del fútbol sala desde. EF deportes. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd101/fsala.htm>

Valverde, M. A., López, L. W., López, O. D., & Vélez, R. M. (2023). Impacto de las estrategias de comunicación digital para la promoción de actividades deportivas saludables e integración. Recimundo. Obtenido de <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/2038>

**CITAR ESTE ARTICULO:**

León López, L. W., León Vélez, R. M., Boza Mendoza, J. G., & Morales Prado, Édinson S. (2023). Actividades deportivas de enseñanza y práctica del Fútbol-Sala como alternativa profiláctica e integración en la comunidad universitaria post covid 19. RECIMUNDO, 7(4), 123-137. [https://doi.org/10.26820/recimundo/7.\(4\).oct.2023.123-137](https://doi.org/10.26820/recimundo/7.(4).oct.2023.123-137)

