



UNIVERSIDAD DE CUENCA

RESUMEN

El centro de rehabilitación “12 Pasos” fue creado hace tres años, en el 2008, con la intención de rehabilitar, tanto a mujeres como hombres, que hayan ingresado en el mundo oscuro de las drogas y el alcohol.

Este es un centro de rehabilitación particular, en el cual el 90% las personas que han ingresado a sido a la fuerza y más no por su propia voluntad, que sería la forma correcta.

El local en el que las personas son rehabilitadas es un edificio de cuatro plantas y con un pequeño patio en la parte posterior de la casa, en la cual la capacidad máxima que pueden albergar es de 40 personas.

Las personas, actualmente ingresadas, son 26 y oscilan en edades entre los 14 y 52 años, con un promedio de edad de 38 años.

La actividad física en este centro de rehabilitación, como en cualquier otro en el Azuay, se podría decir que prácticamente es nula, ya que las personas internas están aisladas del mundo exterior y no les es permitido salir para nada e incluso ésta se la realiza de forma improvisada, sin una planificación específica.

El presente proyecto servirá de guía para aplicar un programa deportivo adecuado a los internos de la clínica “12 Pasos” por parte del personal que labora en dicha institución. A su vez queda abierta la posibilidad para que otras instituciones puedan elaborar un programa de actividad física que se adapte a sus necesidades.

PALABRAS CLAVES:

Clínica 12 Pasos, Activad Física, planificación, rehabilitación, internos, motivación, desintoxicare y distracción.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ABSTRACT

The rehabilitation center "12 Steps" was created three years ago, in 2008, intending to rehabilitate, both women and men who have entered the dark world of drugs and alcohol.

This is a particular rehabilitation center, where 90% of people who have been entered by force and not by their own will, which would be the right way.

The premises in which persons are rehabilitated is a four storey building with a small patio in the back of the house, where the maximum capacity that can accommodate is 40 people.

People now admitted, is 26, ranging in age from 14 to 52, with an average age of 38 years.

Physical activity in this rehabilitation center, as elsewhere in the Azuay, one could say that it is practically zero, since the inmates are isolated from the outside world and not allowed to go out at all and even it's done the fly, without a specific planning.

This project will provide guidance to implement a sports program appropriate to the clinic's internal "12 Steps" by staff working in that institution. Turn left open the possibility that other institutions can develop a physical activity program that meets your needs.



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	Pág. 13
PROBLEMATIZACIÓN	Pág. 15
CAPÍTULO I	Pág. 16
Deporte y Salud	
1.1. Actividad deportiva en la vida del ser humano	Pág. 17
1.1.1. Reseña histórica	Pág. 17
1.1.2. Salud	Pág. 19
1.2. Beneficios de la actividad física.....	Pág. 21
1.2.1. Personas hasta los 18 años	Pág. 21
1.2.2. Personas de 18 a 40 años	Pág. 22
1.2.3. Personas mayores de 40 años	Pág. 24
CAPÍTULO II	Pág. 26
Práctica Deportiva en Centros de Rehabilitación	
2.1. Actividades y tratamientos utilizados en la recreación	Pág. 27
2.2. Metodología aplicada en la práctica deportiva	Pág. 28
2.3. Influencia positiva y negativa de la práctica deportiva en los centros de rehabilitación	Pág. 30
2.3.1. Influencia positiva	Pág. 30
2.3.2. Influencia negativa	Pág. 32
2.4. Recreación y deportes en el centro de rehabilitación “12 Pasos”	Pág. 33
2.5. Resultados de las jornadas deportivas internas de la clínica “12 Pasos” ...	Pág. 42



CAPÍTULO III	Pág. 43
Resultados y Actividades en el Centro de Rehabilitación	
3.1. Datos estadísticos de la actividad realizada	Pág. 44
3.2. Tabulación de los resultados de la encuesta	Pág. 45
3.3. Análisis utilizado en la planificación deportiva del Centro de Rehabilitación	Pág. 61
3.3.1 Actividades físicas al realizar	Pág. 61
CAPÍTULO IV	Pág. 88
Análisis y Conclusiones	
4.1. Comparación de resultados obtenidos	Pág. 89
4.1.1. Resultados de los Varones.....	Pág. 89
4.1.2. Resultado de las Mujeres	Pág. 95
CONCLUSIONES	Pág. 100
RECOMENDACIONES	Pág. 102
BIBLIOGRAFÍA	Pág. 103
ANEXOS	Pág. 105



UNIVERSIDAD DE CUENCA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Yo, Fredy René Chaca Siavichay, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciado en Ciencias de la Educación en la especialidad de Cultura Física. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Fredy René Chaca Siavichay
0102777687

UNIVERSIDAD DE CUENCA
Facultad de Filosofía, Letras y
Ciencias de la Educación

Dra. Lucía Carrión Correal
SECRETARIA



UNIVERSIDAD DE CUENCA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Yo, Fredy René Chaca Siavichay, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Fredy René Chaca Siavichay
0102777687

UNIVERSIDAD DE CUENCA
Facultad de Filosofía, Letras y
Ciencias de la Educación

Dra. Lucía Carrión Corral
SECRETARIA



UNIVERSIDAD DE CUENCA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Yo, Hugo Sebastián Pesántes Pesántes, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciado en Ciencias de la Educación en la especialidad de Cultura Física. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Hugo Sebastián Pesántes Pesántes
0104152053

UNIVERSIDAD DE CUENCA
Facultad de Filosofía, Letras y
Ciencias de la Educación

Dra. Lucía Carrión Corral

SECRETARIA



UNIVERSIDAD DE CUENCA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Yo, Hugo Sebastián Pesántez Pesántez, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Hugo Sebastián Pesántez Pesántez
0104152053

UNIVERSIDAD DE CUENCA
Facultad de Filosofía, Letras y
Ciencias de la Educación

Dra. Lucía Carrión Correal

SECRETARIA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA DE CULTURA FÍSICA



TEMA:

“PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL CENTRO DE REHABILITACIÓN 12 PASOS”.

**TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE
LA EDUCACIÓN ESPECIALIDAD CULTURA
FÍSICA.**

AUTORES: FREDY RENÉ CHACA SIAVICHAY.

HUGO SEBASTIÁN PESÁNTEZ PESÁNTEZ.

DIRECTOR: MST. WILSON TEODORO CONTRERAS CALLE .

CUENCA – ECUADOR

2012



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MST. WILSON TEODORO CONTRERAS CALLE

DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICA

Que los Sres. Fredy René Chaca Siavichay y Hugo Sebastián Pesántez Pesántez, dieron cumplimiento al proceso de investigación, ejecución y presentación, así como lo dispone la Universidad de Cuenca.

Además confirmo la autoría de los estudiantes con la reserva de la información que mantienen su autoría debidamente citada.

.....

MST. WILSON TEODORO CONTRERAS CALLE



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Yo, Fredy René Chaca Siavichay, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciado en Ciencias de la Educación en la especialidad de Cultura Física. El uso que la Universidad de Cuenca hiciera de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Fredy René Chaca Siavichay
0102777687



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Yo, Hugo Sebastián Pesántes Pesántes, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciado en Ciencias de la Educación en la especialidad de Cultura Física. El uso que la Universidad de Cuenca hiciera de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Hugo Sebastián Pesántes Pesántes
0104152053



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Yo, Fredy René Chaca Siavichay, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Fredy René Chaca Siavichay
0102777687



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Yo, Hugo Sebastián Pesántez Pesántez, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Hugo Sebastián Pesántez Pesántez
0104152053



DEDICATORIA

En la vida existe muchos momentos buenos, éste es uno de ellos, agradezco de todo corazón primero a Dios, que con la ayuda de él y la fuerza que me ha dado a luchar cada día de mi vida para salir adelante, a mis grandes héroes que son mis padres Vicente y Olguita, que me apoyaron desde el comienzo, al escoger esta linda carrera, con sus consejos de lucha y superación, a mis hermanos Marcela y Marco con sus ánimos y apoyo en todo momento. Gracias.

FREDY RENÉ CHACA SIAVICHAY

Las palabras cuando salen del corazón son muy satisfactorias, por ese motivo quiero agradecer infinitamente el que este proyecto se plasme y sea ya una realidad, gracias a mis padres Hugo y Tila por el apoyo incondicional que me brindan día tras día al estar siempre en las buenas y en las malas. A Dios, mi familia por confiar en mí, a la gente que me apoyó en la realización de este proyecto y muy especialmente a mi esposa Gina por el acolite.

HUGO SEBASTIÁN PESÁNTEZ PESÁNTEZ



AGRADECIMIENTO

A la culminación de este proyecto de tesis, queremos agradecer en primer lugar a Dios y muy efusivamente con todo el afecto y cariño del mundo a nuestros padres, que en todo momento nos han transmitido mucha sabiduría, siendo guías incondicionales de nuestro camino y en gran parte de nuestro conocimiento.

Al Mst. Teodoro Contreras, Docente de la Escuela de Cultura Física, quien nos guió, siendo nuestro director de tesis en el desarrollo de este proyecto, brindándonos toda su colaboración y conocimiento en relación al tema desarrollado.

A Señor Gustavo Valencia, propietario de la clínica de tratamientos para adicciones “12 Pasos”, quien nos permitió realizar la aplicación práctica de este proyecto de tesis y culminar el mismo.

Y expresar nuestro agradecimiento a todos aquellos que han hecho posible, que este trabajo concluya exitosamente, y que de una u otra forma han aportado a nuestra formación integral y académica.

LOS AUTORES



UNIVERSIDAD DE CUENCA

INTRODUCCIÓN

La Cultura Física forma parte de nuestras vidas, volviéndose de tal forma una gran pasión, es por ésta razón que decidimos incursionar en nuevos campos donde es posible integrar a la actividad física como tal; de ahí nace la idea de realizar un programa deportivo en un centro de rehabilitación. Hemos elegido la clínica “12 Pasos” para la elaboración de esta tesis, por las facilidades que nos dio el Sr. Gustavo Valencia; y, esperamos que la misma sea un aporte para los que quieran documentarse en este programa, a su vez, va dirigido a personas que quieran investigar sobre una planificación correcta de la actividad física en un centro cualesquiera que este fuese.

Desde tiempos inmemorables, ya existieron las actividades físicas. Nuestros primeros antepasados practicaron de manera empírica; se parte fundamentalmente desde la antigua Grecia, donde se originaron los juegos olímpicos, por allá en los años 776 a.C.

A partir del siglo XIX, se toma como base de la práctica deportiva las competencias; las mismas que van asociadas con el entrenamiento periódico y el cuidado de la salud. En la actualidad para mejorar la calidad de vida se crean buenos hábitos con lo cual se aumenta el autoestima.

El hecho de practicar actividad física genera varios beneficios a las personas que lo practican, es por este motivo que se debe dirigir dichas prácticas según la edad y las condiciones físicas de cada interno, como es en este compendio.

Dentro de la motivación, estamos consientes que para lograr un régimen de deportes adecuado, es imprescindible realizar las actividades recreativas para lograr un objetivo que es un buen vivir. Hemos de encontrar en este trayecto, influencias positivas y negativas, pero para salir abantes aplicaremos nuestros conocimientos adquiridos durante los cinco años de permanencia en la escuela.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Los resultados arrojados antes nuestras encuestas, nos dieron un parámetro para poder deducir que tipo de actividades podríamos realizar en la clínica “12 Pasos”.

Si hablamos en términos generales del valor positivo de éste trabajo, nos damos cuenta que se superó en un gran porcentaje, como estaba previsto, al inicio de la tesis. Al realizar el análisis de cada uno de los internos llegamos a la conclusión que el estudio tanto del peso de la flexibilidad y de la motivación, fueron superados a medida que avanzamos nuestro proyecto.

Al culminar nuestra tesis, nosotros nos sentimos satisfechos por el trabajo realizado; porque tuvimos el apoyo en un 100% de todos los internos, es más, cuando estábamos por retirarnos nos hicieron sentir bien y nos supieron manifestar que estaban dispuestos a continuar con las actividades físicas.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PROBLEMATIZACIÓN

Objetivo General

- Desarrollar y conservar la salud por medio de la actividad física y recreativa, ya que es importantísimo dentro del proceso de recuperación de la persona, mejorando los valores éticos y morales de los internos en el Centro de Rehabilitación “12 Pasos”.

Objetivos Específicos

- Aplicar los beneficios de la actividad física a los internos en el Centro de Rehabilitación “12 Pasos”.
- Incentivar en los internos nuevos hábitos y estilos de vida mediante la actividad física.
- Implementar actividades recreativas combinadas con la música y la danza para aumentar la autoestima de los internos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPÍTULO I

DEPORTE Y SALUD



1.1. Actividad Deportiva en la Vida del Ser Humano

1.1.1. Reseña Histórica

La actividad deportiva en la prehistoria, gracias a estudios arqueológicos y antropológicos nos ayudan a comprender como ha sido la misma en los inicios de la vida del ser humano y como han ido evolucionando a través de cada época.

Algunas investigaciones nos demuestran el desarrollo de ¿cómo vivían las poblaciones primitivas?, tomando en cuenta ejemplos más recientes de civilizaciones ubicadas en África y Australia que aun se encuentran en la edad de piedra, siendo muy buenas fuentes; y, una referencia de como hubiera podido ser la actividad deportiva en la prehistoria.

Gracias a los estudios realizados a dichas tribus nos demuestran que para su entorno social era muy importante participar en juegos y en bailes, siendo este último el más importante. Se cree que esos bailes son la primera expresión corporal organizada, lo que conocemos hoy en día como ejercicio, éste representaba una manera de comunicación y por ende cada baile expresaba una idea, una emoción o un sentimiento. Incluso el baile era empleado como ritual religioso o más aun como medio curativo de enfermedades para ellos.

Los juegos eran una actividad importante en la vida primitiva, ya que representaba aquella actividad física efectuada solo por entretenimiento y espontaneidad. También era usado para guiar y educar a los jóvenes mejorando sus cualidades físicas que les ayudaría a sobrevivir en un futuro, les servía como supervivencia.

El que enseñó estas actividades, fue el propio instinto de supervivencia y las dificultades de vida de aquella época, en especial cuando era necesaria la búsqueda de alimento, vestimenta, albergue e incluso reproducción. La necesidad pudo más que la educación en esta época, casi en su totalidad dirigida hacia el mejoramiento de la capacidad física del ser humano primitivo, de manera que se pudiera desarrollar las destrezas de supervivencia y la conformidad. El desarrollo en esa época de destrezas requeridas para encontrar alimento tales como: pescar, lanzar, trepar, nadar, correr, cazar, etc., son actividades físicas que hoy en día toman lugar como deportes oficiales con gran número de practicantes e incluso con federaciones y torneos.



Las demandas de la época primitiva obligaban al individuo a disponer de destreza física y habilidad motora, pues sin ello perecían ante su rudimentario y salvaje hábitat.

Se puede deducir que las destrezas físicas requeridas para la sobrevivencia en esa época fueron enseñadas a los hijos de generación en generación. De acuerdo a esto podemos suponer que los padres fueron los primeros profesores de educación física, ya que lo lógico es que el encargado de enseñarle al niño las habilidades básicas de supervivencia era el padre, él les enseñaba acerca de la caza, de la pesca, de la natación y de tantas otras actividades físicas.

Con esta pequeña reseña histórica podemos decir, que los primeros pasos del hombre dentro del área de la actividad física, fueron netamente por una necesidad de supervivencia o incluso por demostraciones religiosas y de comunicación, dichas actividades que hoy en día practicamos solo por diversión, en un comienzo fueron maneras de sobrevivir a la dura época primitiva.

El deporte en su concepto moderno nació en Grecia, en el mundo helénico se practicaba: saltos, lanzamientos, carreras, pugilato y los juegos olímpicos que eran los más importantes, pero no eran la única manifestación deportiva. Existían otras manifestaciones del deporte, en Grecia promulgada por grandes pensadores como Platón y Aristóteles, (“Mente sana en cuerpo sano”) que era trabajar mente y cuerpo, teniendo un concepto de que el cuerpo es un templo que necesita ser cuidado para su bienestar.

A raíz de la caída de Grecia hasta el siglo XIX, es importante destacar los estudios y las investigaciones del alemán Jahn, el inglés Arnold y el español Amorós, se estableció un cambio y se lo empezó a mirar con mucho mas valor al ejercicio físico, esto produjo un renacimiento en la práctica deportiva.

El esfuerzo de muchas personas y después de haber recorrido un largo camino, a fines del siglo XIX ya estaban reglamentadas la mayoría de las disciplinas deportivas actuales, por ende el surgimiento de federaciones y la creación de competencias regulares. En el año de 1898 se



restauraron los juegos olímpicos; siendo así que en el siglo XX las actividades deportivas alcanzaron un gran desarrollo y una mejor difusión con lo que las competencias adquirieron un nivel superlativo y la excelencia llegó a todas las disciplinas.

Al mejorar los métodos de entrenamiento ha ocasionado que el nivel técnico vaya mejorando paulatinamente, y todo esto por la complejidad de la preparación física, técnica y táctica. Lo cual obligó a replantear al deporte como tal y el significado de la palabra Amateur pasó a segundo plano dentro del lenguaje deportivo, porque las competencias de la mayoría de los deportes pasaron a ser profesionales al institucionalizarse en sus diferentes ramas.

1.1.2 Salud

“Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud se considera, no sólo como ausencia de enfermedad, sino como el estado GENERAL de bienestar físico, psíquico y social. Incluso, se puede considerar que la salud es un estado que se asemeja a un segmento, cuyos extremos serían la pérdida total y la salud absoluta”.¹

La actividad deportiva es una disciplina científico-pedagógica que se basa en el movimiento corporal para lograr un desarrollo integral y armónico de las capacidades físicas, afectivas y cognitivas del individuo, esto lo va a llevar a manifestarse en la calidad de su participación en los diferentes ámbitos de su vida como son: en lo familiar, en lo social y en lo productivo, ya que no es un requerimiento si no una necesidad de la sociedad actual.

Mediante los buenos hábitos, como son el deporte y la actividad física, el hombre puede llegar a tener un estilo de vida saludable.

Con el movimiento, considerado el instrumento operativo de la actividad física, el hombre puede llegar a tener una excelente formación motriz y deportiva; y, descubrir cuáles son los límites que tiene, cada uno, para realizar una determinada actividad deportiva o recreativa, en la que se requiera de fuerza, resistencia o velocidad.

¹ CULTURAL S.A. (2002), Gran Enciclopedia de los Deportes, Madrid-España.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Es muy importante que el hombre planifique su tiempo y tenga un espacio reservado para la práctica deportiva, pues esta permite que la persona se sienta realizada y obtenga felicidad, además que mejora y protege la salud del individuo.

La actividad deportiva beneficia el aprendizaje de normas y valores, permitiendo que el hombre se socialice con los que le rodean. Por tal motivo al deporte se lo considera como un instrumento de socialización.

Con las actividades lúdicas, el hombre experimenta sensaciones placenteras y de disfrute, las mismas que fortalecen la autoestima y disminuyen la ansiedad en aquellas personas dependientes de alcohol, drogas, fármacos, etc.

Proponemos actividades porque a través de ellas se puede planificar y desarrollar cualidades volitivas y morales en los internos. Permitiendo de esta manera mejorar el comportamiento social como el motivacional, proporcionando así muchas alternativas mediante su ejecución, creando vías para rehabilitarlo adquiriendo buenas conductas, hábitos y habilidades, además permite que los factores que intervienen trabajen de manera unida.

Dichas actividades permiten desarrollar en los internos el interés, la motivación por la realización, participación en las actividades físicas deportivas y recreativas, logrando la incorporación masiva a las mismas de esta forma ocupando el tiempo de descanso activo en actividades saludables.

A medida que los internos vayan desarrollando estas actividades, serán capaces de adquirir nuevos hábitos y mejorando así sus habilidades que favorecerán el logro del objetivo propuesto. Por lo que se concibe la propuesta, para incidir de forma positiva en un cambio de actitud y de comportamiento social de los internos para la práctica de las actividades físicas deportivas y recreativas como elemento esencial a incorporar en su nuevo estilo de vida.

Centrándonos más en el trabajo realizado en la clínica "12 Pasos", podemos deducir que según como avanzamos en el estudio del programa deportivo nos fuimos dando cuenta de los avances positivos en base a los conocimientos adquiridos en nuestra escuela; los mismos que



fueron aplicados según se requería en este pequeño proyecto. Con lo cual queremos innovar la aplicación de nuestra carrera.

Mediante el uso de la teoría y práctica nos hemos dado cuenta que la práctica deportiva y la lúdica se hermanan y constituyen una base sólida en lograr los objetivos que nos propusimos; los mismos que consisten en:

- a) Aumentar la autoestima.
- b) Crear buenos hábitos.
- c) Mejorar la calidad de vida.

1.2. Beneficios de la Actividad Física

Son muchos e innumerables los beneficios que la actividad física produce en la vida del ser humano que la realiza.

A continuación hemos elaborado un cuadro en el cual se especifica los beneficios que produce la actividad física, en las personas que padecen de adicción al alcohol y drogas, basándonos principalmente en la edad.

1.2.1 Personas Hasta los 18 años

- a) **Aumenta la asistencia a aulas.-** Los adolescentes al tener o practicar actividad física dentro de su plan curricular les motiva asistir a clases, porque además de aprender se divierten al cambiar de ambiente y disminuye así el abandono de las mismas por el hecho de estar esperando con ansias la siguiente clase; por el contrario, establecimientos que no tienen actividad física el ausentismo es notable en su mayoría, porque los jóvenes al no asistir a clases se reúnen para ir a bares, discotecas o centros de perdición y así comienza su adicción a cualquier tipo de droga o alcohol.
- b) **Mejora el desempeño académico.-** Al practicar actividad física en edades pre-escolar y bachillerato, liberan toda su energía en cada sesión deportiva, consecuentemente esto



UNIVERSIDAD DE CUENCA

les lleva a mejorar su concentración y por ende su rendimiento académico en su gran mayoría, alejándose de los vicios.

- c) **Disminuye la delincuencia.-** Todos los jóvenes al momento de practicar actividad física se entretienen, esto lleva a que su cuerpo y su mente se alejen de malas amistades y de hábitos negativos que existen en este mundo, disminuyendo así un número grande de jóvenes que en un futuro podrían llegar a ser delincuentes terminando sus días en la cárcel.

- d) **Mejora la relación con los padres.-** Se dicen que las relaciones familiares mejoran en muchos aspectos como: el compartir, el diálogo, el convivir diario conjuntamente con la actividad física, de esta forma les permite a cada familia que sus hijos se alejen del alcohol, drogas, además sobrellevar cualquier percance que se encuentre en el camino. En la actualidad vemos como los espacios verdes, canchas y parques públicos están siempre repletos de familias que llegan a realizar alguna actividad física, esto afirma y refuerza más la unión familiar.

- e) **Aumenta la responsabilidad.-** Acorde a su edad van adquiriendo sus propias responsabilidades; y, ellos mismos se van dando cuenta de los compromisos que tienen al momento de entrenar y de estudiar o al realizar alguna actividad física, sin ser obligados por nadie, sino por convicción propia de querer lo que están haciendo, siendo beneficioso para su salud, por ultimo desarrollando su auto control para alejarse de los vicios.

1.2.2. Personas de 18 a 40 años

- a) **Mejora la productividad.-** Según estudios realizados se ha demostrado que empresas que incluyen un programa de actividad física para sus trabajadores, estos a su vez mejoran la calidad de producción, las relaciones laborales entre compañeros y jefes. En cambio en empresas que no tengan ningún programa de actividad física su desempeño es bajo y de mala calidad; es decir, la práctica deportiva es positiva en un gran porcentaje.



- b) Disminuye el ausentismo y las incapacidades.-** Las personas que son adictas sufren de varias enfermedades, ya que la adicción va degenerando su cuerpo, su mente y su integridad, además de eso va perdiendo la relación familiar al no compartir con sus seres queridos, perdiéndose de grandes momentos o acontecimientos. La actividad física les ayuda a mejorar su salud paulatinamente, ya que primero les aleja del alcohol y de las drogas, para comenzar su recuperación y su desintoxicación, de esta forma sus cualidades físicas van retornando como las que tenían antes. A su vez las relaciones intrafamiliares comienzan a mejorar conforme van alejándose de sus vicios con la ayuda de la actividad física.
- c) Disminuye el estrés.-** Una persona que es adicta, vive con un gran estrés, al momento que no tiene para satisfacer sus vicios, ¿en qué momento le robarán o cuándo le apresarán para una posible internación? incluso la persona que ya esta recuperada y a pasado por una clínica está con un gran estrés, porque en cualquier momento puede recaer en su vicio; la actividad física les ayuda a no tener esos pensamientos y pueden liberarse de esa carga que les tiene prisionero, desfogando con la práctica de la misma.
- d) Controla el peso corporal.-** Muchas de las veces encontramos casos diferentes dentro de las personas que son adictas, ya que el metabolismo varia de persona a persona, en algunos aumentan y en otros disminuyen notablemente, al realizar actividad física y someterse a un programa preestablecido nos permite controlar a la persona y así aplicar los ejercicios que necesita para que pueda mantener o recuperar su peso corporal.
- e) Aumenta el bienestar.-** Gracias a las normas enseñadas en el centro de rehabilitación, estas son pilares fundamentales para su recuperación, es innegable que dejen aun lado la práctica de actividad física ya que si su salud aumenta, se alejan de los vicios y se sienten bien emocionalmente su autoestima se ve reflejada en bienestar personal, físico, emocional y familiar.



- f) **Aumenta el espíritu cooperativo y competitivo.-** El ser humano siempre esta en competencia y las personas que son adictas no son la excepción, ya que al sentirse más sobrios se dan cuenta de los beneficios de la actividad deportiva, es por esta razón que su espíritu de cooperación aumenta notablemente ayudando a sus compañeros para ganar una competencia.

- g) **Genera liderazgo.-** Existen personas que son líderes natos a pesar que sean adictos o estén internados en alguna clínica, saben dirigir a un grupo tomando la batuta para una u otra tarea designada, en cuanto a la actividad física ayudan mucho al desarrollo de la misma, ya que se ponen al frente del grupo y colaboran dando ejemplo a los demás: motivándoles, guiándoles, corrigiéndoles, retándoles para ser mejor y superar su adicción día a día.

- h) **Reduce conflictos personales.-** Al realizar actividad física, los adictos ven en esta un medio de autocontrol, lo cual les permite superar de mejor manera, posibles conflictos con otras personas y familiares, canalizando su ira para poder apaciguar mediante el diálogo.

1.2.3. Personas Mayores de 40 años

- a) **Mejora la movilidad articular.-** Con la práctica de la actividad deportiva y al alejarse de los vicios les permite a las personas mejorar físicamente y a su vez mejora progresivamente su movilidad articular.

- b) **Controla el peso corporal.-** En edades avanzadas es un riesgo el sobrepeso, puesto que conlleva a adquirir enfermedades cardiovasculares, hipertensión, la diabetes, etc., por eso es importante que las personas mayores practiquen actividad física, para controlar su peso corporal y se mantengan sanos.

- c) **Aumenta la densidad ósea.-** La actividad física ayuda a mejorar la densidad ósea, para mermar el riesgo de obtener osteoporosis, sobre todo en el caso de las mujeres que son más propensas a adquirir esta enfermedad.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- d) **Disminuye la hipertensión arterial.**- Al tener una rutina y practicar deporte nos permite mejorar nuestro sistema circulatorio, controlar y disminuir notablemente la hipertensión arterial.

- e) **Disminuye la depresión.**- Con los beneficios que tienen al practicar la actividad física y al disfrutarla, viendo los resultados positivos que esto conlleva, mejora notablemente el autoestima permitiendo así de esta manera alejarse de los vicios al no estar sumergido en la depresión.

- f) **Mantiene la autonomía.**- Estar mejor físicamente en ciertas edades avanzadas nos permite valernos por sí mismos; y, al realizar actividad física periódicamente, la autonomía aumenta ya que permite que puedan realizar sus actividades más fácilmente y sin necesidad de ayuda.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPÍTULO II

PRÁCTICA DEPORTIVA EN CENTROS DE REHABILITACIÓN



2.1. Actividades y Tratamientos Utilizados en la Recreación

Todo centro de rehabilitación debe seguir un mismo modelo que se basa de acuerdo a su idiosincrasia de cada país.

Cabe recalcar, pocos son los centros de rehabilitación que en verdad tienen una planificación bien estructurada para la recuperación de los internos.

Mediante nuestra investigación hemos llegado a determinar que todas las clínicas del austro, deberían seguir un esquema que puedan desarrollar fácilmente y se adapten a las necesidades de los internos, mediante el siguiente programa:

- 1) Chequeo Médico General
- 2) Terapia Psicológica Individual y Grupal (Solo con internos)
- 3) Tratamiento Psiquiátrico (Consumo de Medicamentos)
- 4) Programa de Actividad Física

Nuestra propuesta a este último punto es de incluir actividades recreativas y deportivas dentro del programa de recuperación de la clínica “12 Pasos”, lo cual nos permitirá que los internos asimilen más el tratamiento, que su recuperación sea sana y verdadera.

En el Centro de rehabilitación “12 Pasos”, al igual que la gran mayoría de los centros de rehabilitación, no tienen una planificación específica para cada sesión deportiva, sino que lo realizan de una manera empírica, en la cual no existe un calentamiento previo, ni ejercicios específicos para su rehabilitación, lo que más se convierte en sesiones lúdicas, es decir, de entrenamiento.

Mediante una encuesta inicial, nos dimos cuenta de las preferencias y de las necesidades de los internos, lo cual nos ayudó mucho para poder así elaborar el siguiente programa de actividades para la clínica “12 Pasos”:



a. Ejercicios de Desarrollo Físico General.

a.1. Capacidades Físicas Condicionales:

- Velocidad.
- Caminar.
- Saltar.
- Fuerza.
- Flexibilidad.

a.2. Capacidades Físicas Coordinativas:

- Coordinación.
- Equilibrio.
- Ritmo.
- Agilidad Mental.
- Reacción.

b. Juegos Deportivos:

- De desarrollo sicomotor.
- Pensamiento Social.
- Juegos con ideas.
- Juegos populares.
- Juegos tradicionales.
- Organización de competencias.

c. Relajación:

- Al aire libre.

2.2. Metodología Aplicada en la Práctica Deportiva

Para el desarrollo de nuestra tesis, necesitamos una investigación de campo, que comprende: encuestas, entrevistas a profundidad y la ejecución propiamente dicha del programa de actividad física. También nos ayudaremos con la observación total de documentos



UNIVERSIDAD DE CUENCA

bibliográficos y estadísticos de las actividades realizadas antes, durante y después del programa de actividad física propuesto.

Puesto que la poca actividad física, que se realizaba en el centro de rehabilitación “12 Pasos”, no era motivante para los internos, se tuvo que lidiar mucho para que estos acepten y realicen las actividades. Pero una vez que iniciamos el programa, los internos sentían placer cuando realizábamos la práctica deportiva, y colaboran con entusiasmo.

Como las actividades realizadas eran, en su gran mayoría, para reactivarles físicamente complementando con juegos populares o recreativos, se utilizó la metodología demostrativa explicativa, para que los internos lo observen y luego lo ejecuten.

Para ello nos basamos en los siguientes parámetros para poder llevar mejor la clase, con todos y cada uno de los internos que se motiven al realizar las actividades que se les propusieron al momento de presentar el juego o actividad debe tenerse en cuenta:

1. Reunir a los internos, agrupándolos.
2. Decir el nombre del juego o actividad.
3. Describir las reglas básicas del juego o actividad, como se desarrolla. Debemos explicarlo con claridad, bien detallado y con brevedad.
4. Realizar una pequeña demostración.
5. Comprobar que lo explicado ha sido entendido.
6. Volver a explicar con brevedad (en caso de haber dudas).
7. Formar equipos, antes de comenzar el juego o actividad. Hay que tratar de que los equipos sean homogéneos para que nadie saque ventaja y que cada equipo o grupo se distinga del otro para que no haya confusión al momento de realizar el juego o actividad.
8. Distribución del material (Si es necesario su uso)



2.3. Influencia Positiva y Negativa de la Práctica Deportiva en los Centros de Rehabilitación

2.3.1 Influencia Positiva

La actividad física, en su gran mayoría siempre va a ser positiva, puesto que la persona empieza a ser más activa, dejando el sedentarismo y los malos hábitos poco a poco.

Los principales beneficios de la actividad deportiva, para las personas internas en centros de rehabilitación son:

- El mejoramiento de la salud, con lo cual la expectativa de vida es mayor.
- Mejoran sus cualidades volitivas.
- Se desarrolla el sentido de la voluntad.
- Genera un importante efecto ansiolítico, tranquilizante de la ansiedad.
- Ayuda a conciliar el sueño.



“La recreación y las actividades físicas, dan claridad mental, además eliminan tensiones, estrés, por lo que la concentración, a la hora del tratamiento, psicológico, el paciente está más motivado. La práctica deportiva libera la ira y frustración del paciente, además que desintoxica el cuerpo.”²

Debemos resaltar que por el hecho de ser adictos y estar encerrados en la clínica los internos llegan con una gran carga negativa, a su vez con gran desmotivación. Al momento de hacer actividad física liberan tensiones, se desestresan, cambiando así su estado de ánimo, son mas participativos y de esta forma asimilan mucho mejor el tratamiento, tanto individual como colectivo.

² Sr. Gustavo Valencia, propietario de la clínica “12 Pasos”.



2.3.2 Influencias Negativas

La mala planificación hace que los internos pierdan totalmente el interés y lo vean al deporte como una simple rutina más para su recuperación.

Existen clínicas en el austro que no realizan planificaciones al momento de hacer una actividad física porque la ejecutan empíricamente, esto sucede ya que dichos profesionales no hacen los respectivos estudios para saber las necesidades de los internos al momento de hacer un programa de actividad física.

Cuando se realizan campeonatos, encuentros o partidos, entre dos equipos, se debe tener mucho cuidado, ya que al competir el ser humano por si busca ser el primero y esto genera que haya más roses, vehemencia, provocando que suceda altercados, reclamos cuestión que el encuentro puede terminar en una pelea, ya sea entre dos o más personas.

Al momento que se realicen partidos, ya sea de Fútbol, Baloncesto, Ecuavoley, etc., debe hacerse un reglamento y dárselo a conocer a los internos, para evitar cualquier problema que llegara a existir y que dañen la convivencia del grupo, a su vez la de su recuperación.



2.4. Recreación y Deportes en el Centro de Rehabilitación “12 Pasos”



04 de Agosto de 2011
El grupo de internos de la clínica “12 Pasos”

Al inicio del programa nos informaron que era prohibido tomar fotos a los internos por su condición de anónimos y por preservar su identidad, conforme fue avanzando el programa nos fuimos ganando la confianza y el respeto de ellos, por ese motivo, espontáneamente surgió una foto de recuerdo.

Esta foto es muy especial ya que se nos permitió unir al grupo de mujeres con el de varones, el reglamento interno de la clínica prohíbe juntarlos. Demostrando así que la actividad física moldea al ser humano y lo hace muy sociable, le permite ser más comunicativo generándole mejor autoestima al tener mayor confianza con su profesor, con sus compañeros y consigo mismo. Este demuestra claramente que el deporte es unión y comunicación dentro de un grupo.



18 de Junio de 2011

La Flexibilidad o amplitud articular es una capacidad física básica que con el tiempo va reduciendo su nivel y en los adictos disminuye mucho más, por tal razón hay que trabajarla siempre, se ha escogido evaluar la flexibilidad ya que se adaptan mejor a las necesidades de lo que buscamos al trabajar con los internos, permitiendo de esta manera ver si hay avance o no con el programa de actividad física que elaboramos.

El test sit and reach modificado cumple con las características que estamos buscando para poder evaluarlos, antes, durante y después del programa. Ya que los internos al no tener actividad física los músculos y ligamentos se encuentran atrofiados.

El material necesario para este test es el siguiente:

- 1 Cajón de sit and reach. (en la foto se aprecia claramente).
- 2 Flexómetro o cinta métrica.



Test de evaluación, sit and reach modificado.

1. Realizar ejercicios calisténicos sencillos y estiramientos estáticos durante al menos 3 min. Para calentar la parte baja de la espalda y las piernas antes de la practica.
2. Quitarse los zapatos y adoptar una postura de sentado en el suelo. Extender las piernas rectas hacia adelante y apretar los pies contra la caja de medición. Mantener las piernas rectas.
3. Establecer la postura de partida siguiente: Situar la espalda contra una pared. Poner una mano por encima de la otra extendiéndolas hacia adelante todo lo posible sin dejar que la cabeza ni la espalda pierdan contacto con la pared. Pueden redondearse los hombros tanto como resulte posible, pero ni la cabeza ni la espalda deben separarse de la pared. Hacer que un compañero situé una varilla de medición sobre la caja de forma que el extremo de dicha varilla toque los dedos del que se somete a la prueba y apunte a la dirección opuesta al mismo. Esta es la posición de partida (0 centímetros) de la prueba. La varilla debe mantener firmemente en su sitio durante el resto de la prueba.
4. Efectuar 3 ensayos desde esta posición de partida. Espirar al estirarse hacia adelante manteniendo la parte posterior de las piernas firmemente contra el suelo. No rebotar; estirarse lenta y suavemente.
5. Hacer que el compañero anote cual es el punto más lejano de la varilla alcanzada en el tercer ensayo. Anotar la puntuación en el centímetro más cercano del cuadro.

Todos los internos quedaron sorprendidos al ver los materiales que íbamos a utilizar y luego de la explicación se motivaron para realizar el test ya que lo hacían por primera vez.

Nuestra muestra comprende un número de 31 personas testeadas con un rango de edad de 14 a 46 años.



TABLA DE MEDICIÓN

	MUY POBRE	POBRE	DEFICIENTE	PROMEDIO	BUENA	EXCELENTE	SUPERIOR
HOMBRES	< -20	-9 a -19	-1 a -8	+5 a 0	+16 a +6	+27 a +17	> +27
MUJERES	< -15	-8 a -14	0 a -7	+10 a +1	+20 a +11	+30 a +21	> +30



06 de Agosto de 2011

El juego es muy importante para el ser humano, pueden ser individuales o grupales interviniendo así la utilización de casi todo nuestro cuerpo, permitiendo con esto recuperar fuerzas perdidas, liberar energías estancadas, aumentar el autoestima, crear vínculos de amistad sinceros y a su vez verdaderos, redireccionar comportamientos negativos, cultivar la voluntad para desarrollar un proyecto de vida y lo más importante disfrutar de la actividad física.

Ensacados es un juego tradicional el cual no tiene límite de jugadores y los materiales a utilizar son:

- Sacos.
- Conos.
- Pito.

La mecánica del juego consiste en que cada equipo cuente con un saco, el primero de cada grupo debe ponerse, una vez colocados en la línea de partida al oír el sonido del silbato deben salir e ir saltando hasta la línea frontal previamente señalada y luego regresar a la partida inicial, cambiando con otro compañero para que realice la misma acción de esta forma hasta que todos los jugadores participen, el equipo que logre pasar todos sus integrantes primero será el ganador.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Las reglas de este juego consisten:

- No se puede adelantar antes del silbato inicial.
- Debe lograr pasar la línea frontal para poder regresar.
- El participante deberá ir saltando todo el recorrido.
- Los jugadores deberán intercambiar el saco tras la línea de llegada no antes.
- Cada equipo deberá respetar su carril.

Los internos ese día nos supieron ocultar y manifestaron que en su niñez practicaban dicho juego, y es bueno disfrutar, recordando volver a jugar como si fueran niños otra vez.



06 de Agosto de 2011

En los últimos tiempos la recreación forma parte fundamental de la sociedad por este motivo se ha ido incrementando nuevas tendencias y formas de actividad deportiva, nosotros incluimos la bailoterapia basándonos en los datos que recolectamos al hacer la encuesta a los internos.

La bailoterapia es una derivación de los tradicionales aeróbicos, al ser una nueva tendencia de actividad física a venido ganando mucha popularidad ya que su herramienta básica son ritmos populares (salsa, merengue, cumbia, nacional) y de moda (reggaetón, bachata, hip hop) con lo cual la gente busca no solo aprender a bailar si no mejorar su calidad de vida dejando a un lado el sedentarismo. Esto si se ha implantado en algunos barrios de nuestra ciudad.

Al realizar la bailoterapia los internos se desestresaron eliminando toxinas, ejercitándose y olvidándose del encierro. Esto hizo que el grupo se una y se apoye mutuamente, a pesar que muchos no sabían bailar se motivaron cada uno para seguir los pasos, perdiendo la vergüenza al pasar a bailar junto al instructor creando de tal forma su propia coreografía, de esta forma contagiaron a todos los compañeros disfrutando de la sesión de baile.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



10 de Septiembre de 2011

Clausura y premiación de las jornadas de la clínica "12 Pasos". El mismo hecho de estar en competencia influye a que nadie desea perder, y este caso no fue la excepción, a su vez aumentando el espíritu deportivo de todo el grupo.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Lo que nos llamó la atención en el momento de la premiación, fue que algunos internos nos supieron manifestar que era la primera ocasión que ganaban una medalla y no importaba en que posición habían quedado su equipo, lo importante era que todos fueron triunfadores.

En esta parte del certamen nos salimos de la lógica y por esta razón, rompimos lo tradicional, al entregar una medalla a todos y cada uno de los internos, no hubo discriminación para nadie.



2.5 Resultados de las Jornadas Deportivas Internas de la Clínica "12 Pasos" 2011

TABLA N° 1
HOMBRES GENERAL

Nro.	EQUIPO	ATLETISMO	ECUAVOLEY	FÚTBOL	JUEGOS	PUNTOS
1	MAFIA BOBA	10	6	9	6	31
2	A.C.T.	2	9	3	6	20
3	DROGOLICOS	8	3	0	6	17

Análisis.- Las jornadas realizadas en la clínica "12 Pasos" iniciaron el 06 de Agosto y culminaron el 10 de Septiembre de 2011, teniendo como gran triunfador al equipo de la Mafia Boba con un total de 31 puntos, en segundo lugar se ubicó el equipo de A.C.T sumando un total de 20 puntos y en el tercer puesto se ubicó el equipo de Drogolicos con un total de 17 puntos.

TABLA N° 2
MUJERES GENERAL

Nro.	EQUIPO	ATLETISMO	FÚTBOL	JUEGOS	PUNTOS
1	MUÑECAS DE LA MAFIA	7	6	7	20
2	RAYADAS	10	0	6	16

Análisis.- Los resultados de las jornadas deportivas, en cuanto a mujeres quedó de la siguiente manera, en primer lugar las Muñecas de la Mafia con un total de 20 puntos y en segundo lugar el equipo de Las Rayadas llegando a obtener un total de 16 puntos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y ACTIVIDADES EN EL CENTRO DE REHABILITACIÓN



3.1. Datos Estadísticos de la Actividad Realizada

La Encuesta aplicada fue la siguiente:

ENCUESTA EN EL CENTRO DE REHABILITACIÓN “12 PASOS”

- A. FECHA:
- B. EDAD:
- C. SEXO:
- D. ¿Usted ha practicado alguna vez algún deporte? SI NO
 - a. ¿Cuál?
 - b. ¿Y por qué lo dejó?.....
- E. ¿Le gustaría formar parte de un programa deportivo? SI NO
 - a. ¿Por qué?.....
- F. Si tuviera la posibilidad de practicar un deporte ¿cuál practicaría? (**Escoger dos**)
 - a. Fútbol.....
 - b. Baloncesto.....
 - c. Villar.....
 - d. Ajedrez.....
 - e. Ecuavoley.....
 - f. Tenis de mesa.....
 - g. (Otros)Bailoterapia.....
- G. ¿Con qué frecuencia le gustaría practicar dicho deporte?
 - a. 1 vez a la semana:
 - b. 3 veces a la semana:.....
 - c. 5 veces a la semana:.....
 - d. Otros:.....
- H. ¿Estaría de acuerdo en participar en jornadas deportivas internas?
 - a. Si b. No
 - b. ¿Por qué?.....



3.2 Tabulación de Resultados de la Encuesta

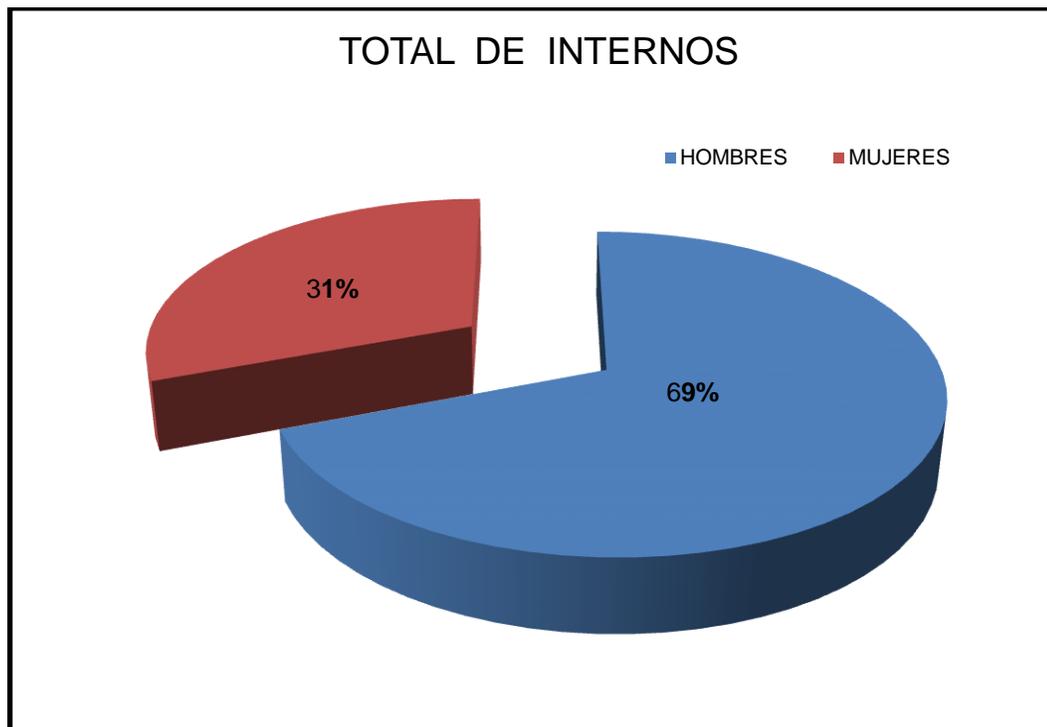
TABLA N° 3

NÚMERO DE PERSONAS ENCUESTADAS

Varones	18
Mujeres	8
TOTAL	26

GRAFICO N° 1

REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LOS RESULTADOS DE LA TABLA N° 3



Análisis.- El 69% de los internos de la clínica 12 pasos fueron varones y el 31% fueron mujeres.



TABLA N° 4

PREGUNTA 1: ¿USTED HA PRACTICADO ALGUNA VEZ DEPORTE?

OPCIONES	VARONES	MUJERES	TOTAL
Si	18	7	25
No	0	1	1
TOTAL	18	8	26

GRAFICO N° 2

REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LOS RESULTADOS DE LA TABLA N° 4



Análisis.- Con respecto a los resultados de la encuesta el 96% aseguran que si han practicado alguna vez deporte y 4% restante no a practicado ningún deporte.

Una persona de total de internos nunca practicó deporte, lo que es satisfactorio para nuestra carrera, pues contamos con el apoyo incondicional de las personas lo que hace más interesante nuestro trabajo.



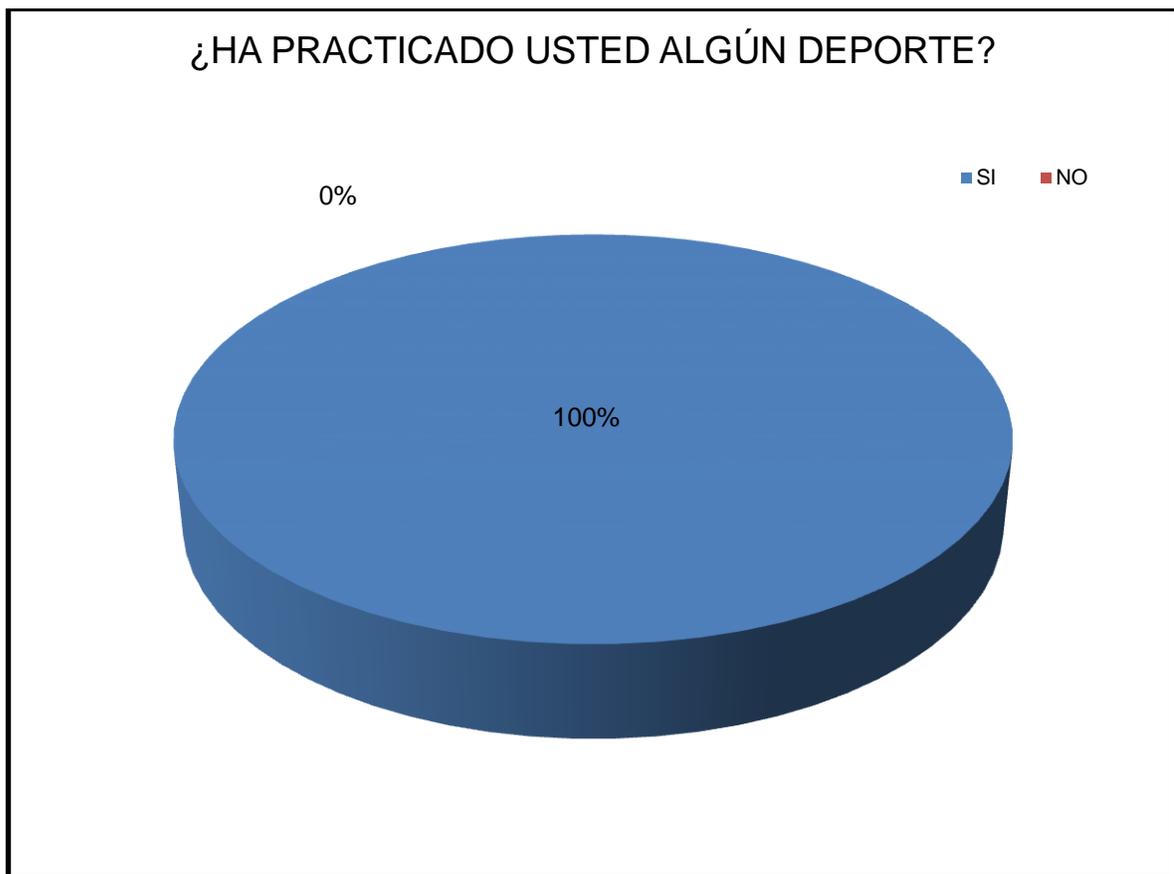
TABLA N° 5

PREGUNTA 1 CUADRO VARONES

Si	18
No	0
TOTAL	18

GRAFICO N° 3

REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LOS RESULTADOS DE LA TABLA N° 5



Analisis.- El 100% corresponde a que todos los varos han practicado algun deporte.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

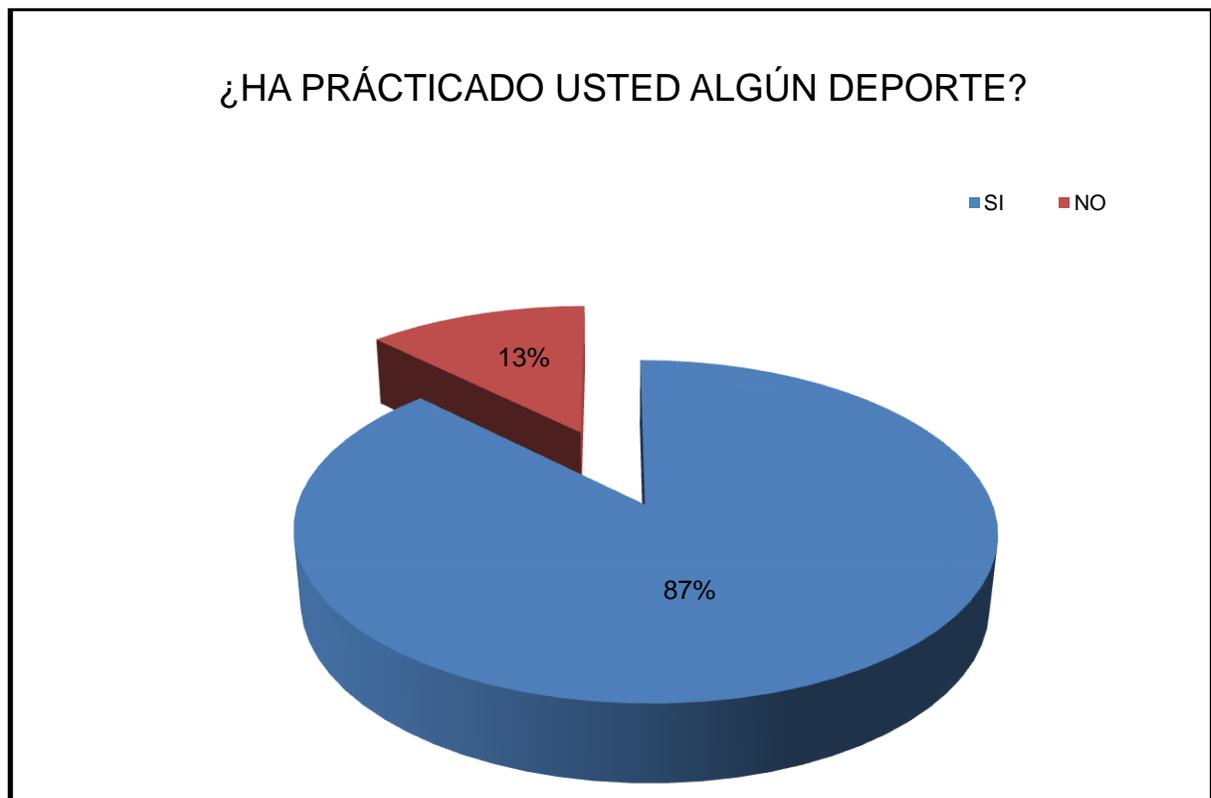
TABLA N° 6

PREGUNTA 1 CUADRO MUJERES

Si	7
No	1
TOTAL	8

GRAFICO N° 4

REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LOS RESULTADOS DE LA TABLA N° 6



Análisis.- El 87% si ha practicado algún deporte mientras que el 13% no lo ha hecho.

TABLA N° 7



DEPORTES QUE HAN PRACTICADO LOS INTERNOS DE LA CLÍNICA “12 PASOS”.

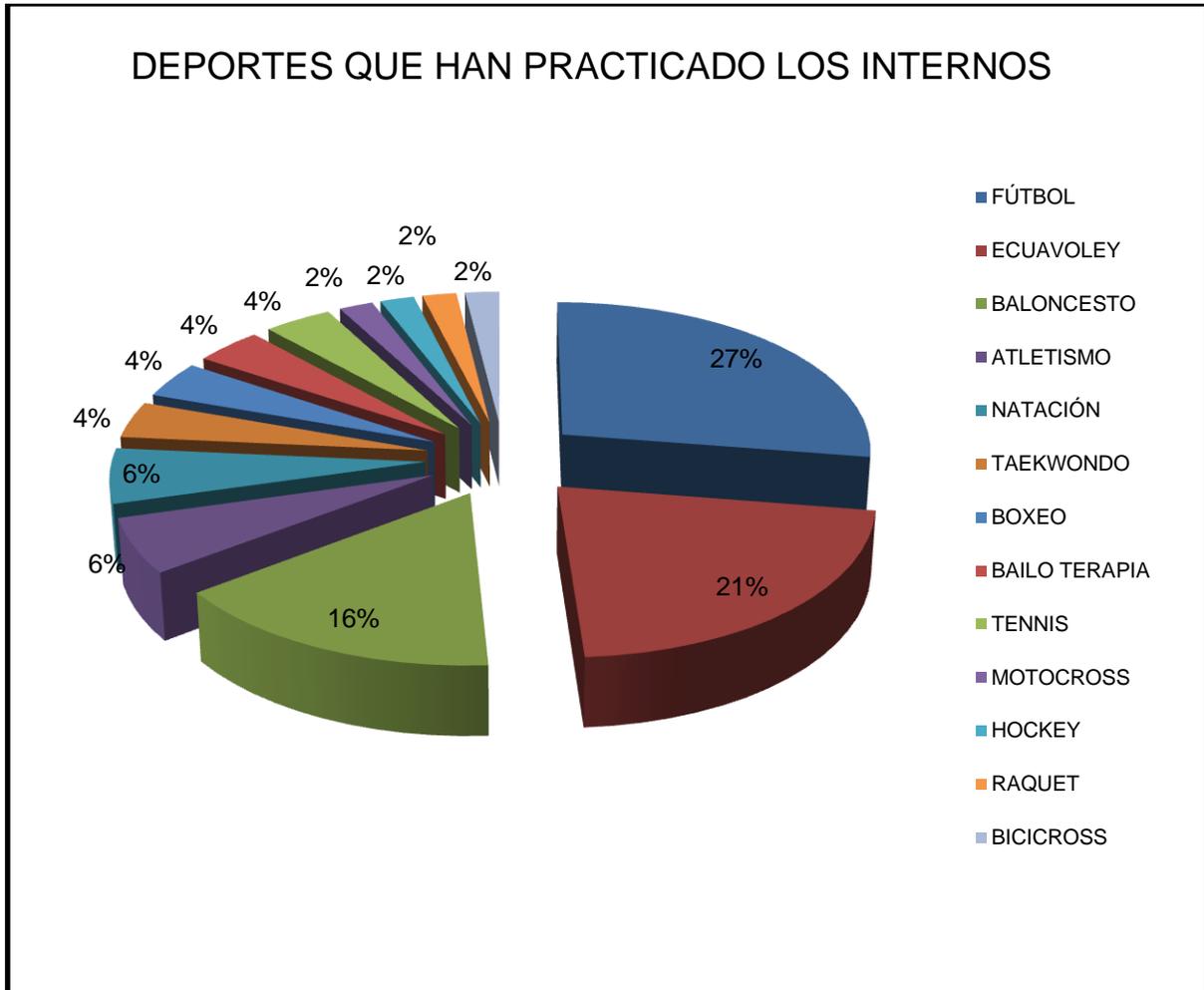
DEPORTES	VARONES	MUJERES	TOTAL
Fútbol	12	2	14
Ecuavoley	10	1	11
Baloncesto	5	3	8
Atletismo	2	1	3
Natación	1	2	3
Taekwondo	1	1	2
Boxeo	2	0	2
Otros(Bailoterapia)	0	2	2
Tennis	1	0	1
Motocross	1	0	1
Hockey	1	0	1
Raquet	1	0	1
Bicicross	1	0	1
TOTAL	39	12	51

Análisis.- Al analizar esta tabla, nos damos cuenta que la variedad de deportes practicados, nos revelan diferencias socioeconómicas en el grupo; y, como es de esperar, no todos los internos tienen la misma capacidad económica; pero sin embargo, la adicción no reconoce clase ni rango social; cuando una persona sufre una crisis de este tipo, no se diferencia en relación. Todos son internos por ser enfermos.



GRAFICO N° 5

REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LOS RESULTADOS DEL TOTAL DE LA TABLA N° 7



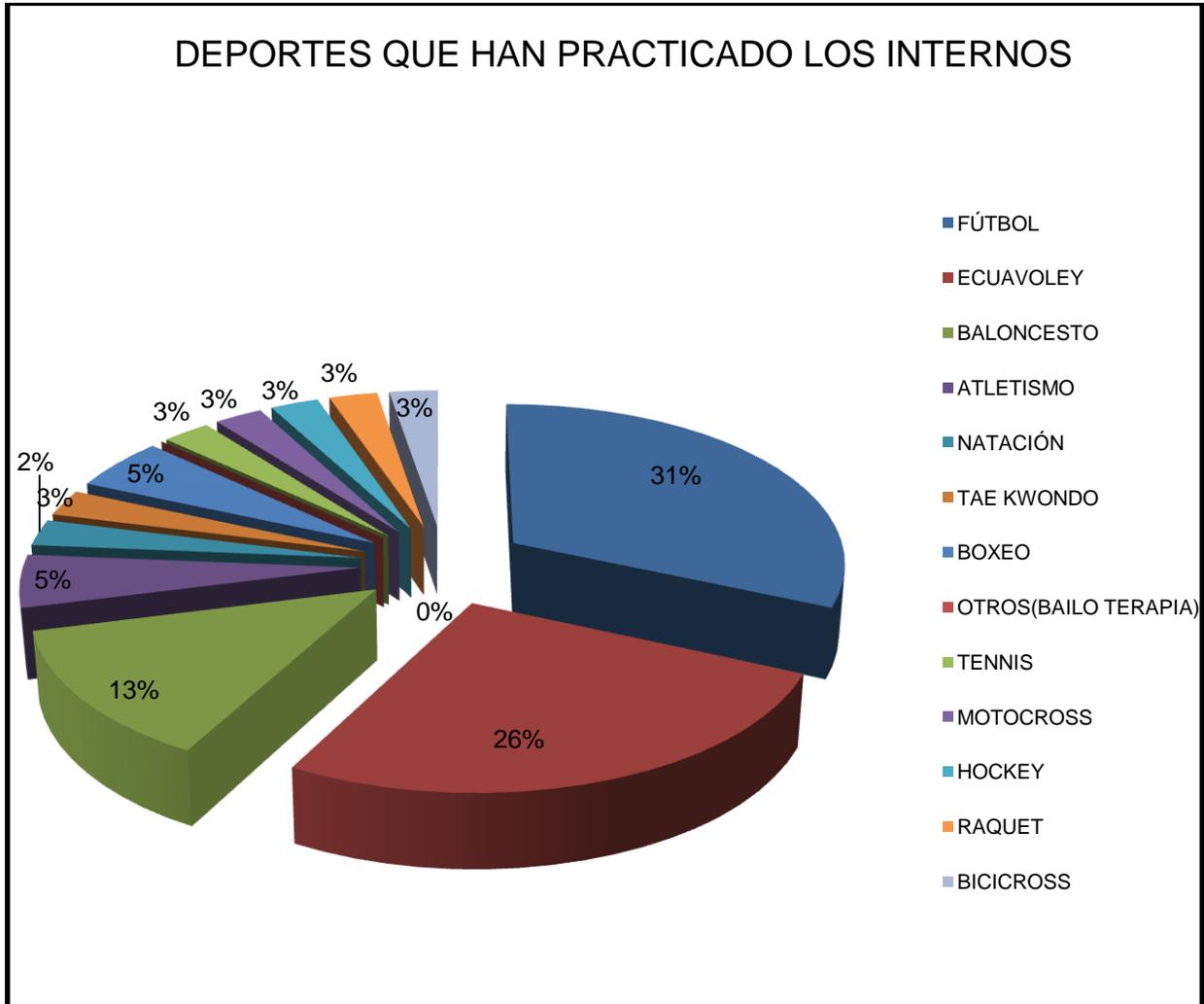
Análisis.- Del 100% de los encuestados que han practicado algún deporte de la clínica “12 Pasos”, el 27% corresponde al fútbol, el 21% a ecuavoley, el 16% baloncesto, el 6% atletismo y natación, el 4% recae en los deportes de taekwondo, boxeo, bailoterapia y tenis, el 2% a motocross, hockey, raquet y bicicross.

Dentro de la característica socioeconómica, vemos que es muy variada; lo que nos dá a tener presente que en el trayecto del programa tenemos que actuar de manera global, para eliminar diferencias entre los internos.



GRAFICO N° 6

PORCENTAJE VARONES REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LA TABLA N° 7

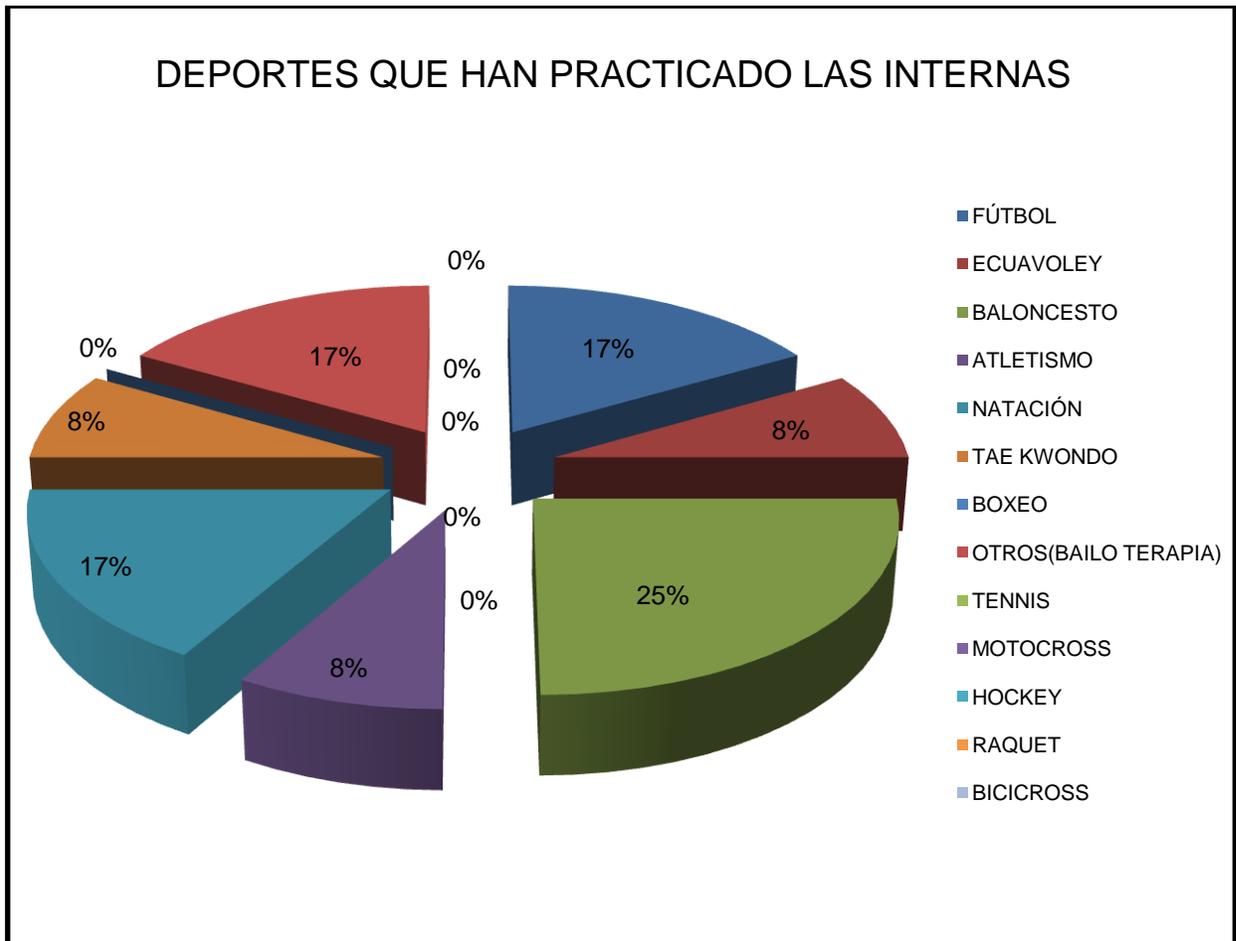


Análisis.- Los internos varones que fueron encuestados en la clínica “12 Pasos” según el deporte que han practicado es el 31% fútbol, el 26% ecuavoley, el 13% baloncesto, con el 5% es atletismo, tenis y boxeo, con el 3% bicicross, motocross, natación, quedando con el 2% taekwondo, hockey y raquet.



GRAFICO N° 7

PORCENTAJE MUJERES REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LA TABLA N° 7



Análisis.- El 25% corresponde a baloncesto, el 17% comprende los deportes de fútbol, natación y bailo terapia, quedando con el 8% atletismo, taekwondo y ecuavoley.



TABLA N° 8

PREGUNTA 2: ¿Le gustaría formar parte de un programa deportivo?

OPCIONES	VARONES	MUJERES	TOTAL
Si	16	7	23
No	2	1	3
TOTAL	18	8	26

GRAFICO N° 8

REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LOS RESULTADOS DE LA TABLA N° 8



Análisis.- El 88% de los encuestados respondieron que si les gustaría formar parte de un programa deportivo, quedando el no con el 12%.



GRAFICO N° 9

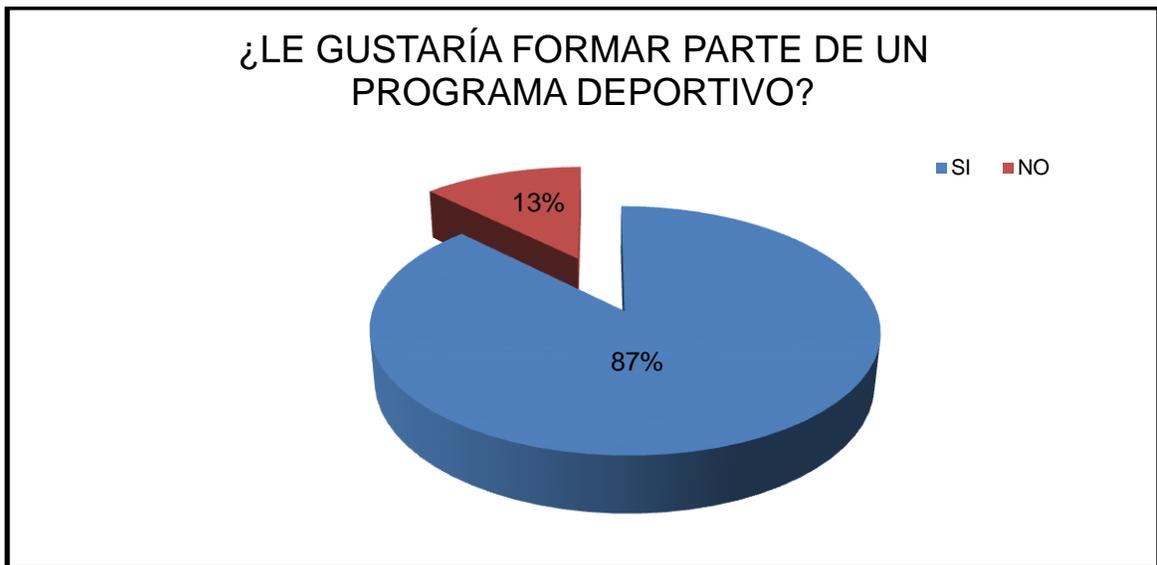
PORCENTAJE VARONES REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LA TABLA N° 8



Análisis.- Los hombres contestaron con un 89% que si les gustaría formar parte de un programa deportivo y con un 11% respondieron que no.

GRAFICO N°10

PORCENTAJE MUJERES REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LA TABLA N° 8



Análisis.- Las mujeres en un 87% si les gustaría formar parte de un programa deportivo, a su vez el 13% no quieren formar parte del mismo.



TABLA N° 9

PREGUNTA 3: Si tuviera la oportunidad de practicar algún deporte ¿Cual practicaría?

DEPORTE	VARONES	MUJERES	TOTAL
Fútbol	12	2	14
Ecuavoley	10	2	12
Villar	4	1	5
Baloncesto	5	1	6
Ajedrez	3	1	4
Otros (Bailoterapia)	1	0	1
Tennis de mesa	1	7	8
TOTAL	36	14	50

Análisis.- Esta tabla esta base a la pregunta 2 en la cual se pidió que escogiera dos opciones.

GRAFICO N°11

REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LOS RESULTADOS DE LA TABLA N° 9



Análisis.- El 100% de los internos que fueron encuestados en la clínica “12 Pasos” les gustaría practicar: 26% quiso fútbol, el 22% escogió ecuavoley, con el 18% billar, un 12% para baloncesto y ajedrez, el 8% se lleva la bailo terapia, quedando con el 2% el tenis de mesa.



GRAFICO N° 12

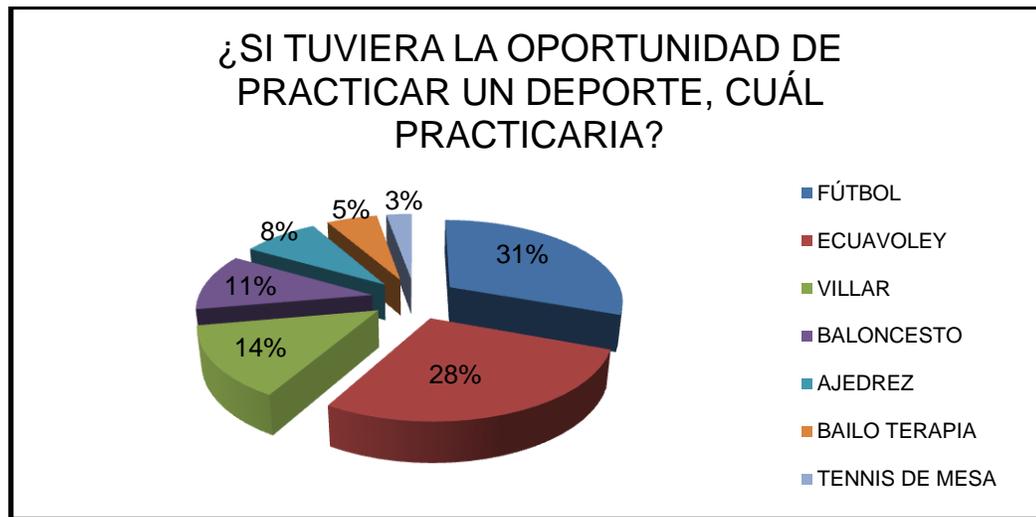
PORCENTAJE VARONES REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LA TABLA N° 9



Análisis.- Del total de varones encuestados el 25% se lleva el fútbol, baloncesto y el billar, con el 9% el ajedrez, con un 8% el ecuavoley y el tenis de mesa, quedando con el 0% la bailo terapia.

GRAFICO N° 13

PORCENTAJE MUJERES REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LA TABLA N° 9



Análisis.- Los varones de la clínica “12 Pasos” respondieron en el siguiente orden: con el 31% fútbol, el 28% ecuavoley, el 14% el billar, el 11% baloncesto, el 8% ajedrez, con el 5% la bailo terapia y con el 3% el tenis de mesa.



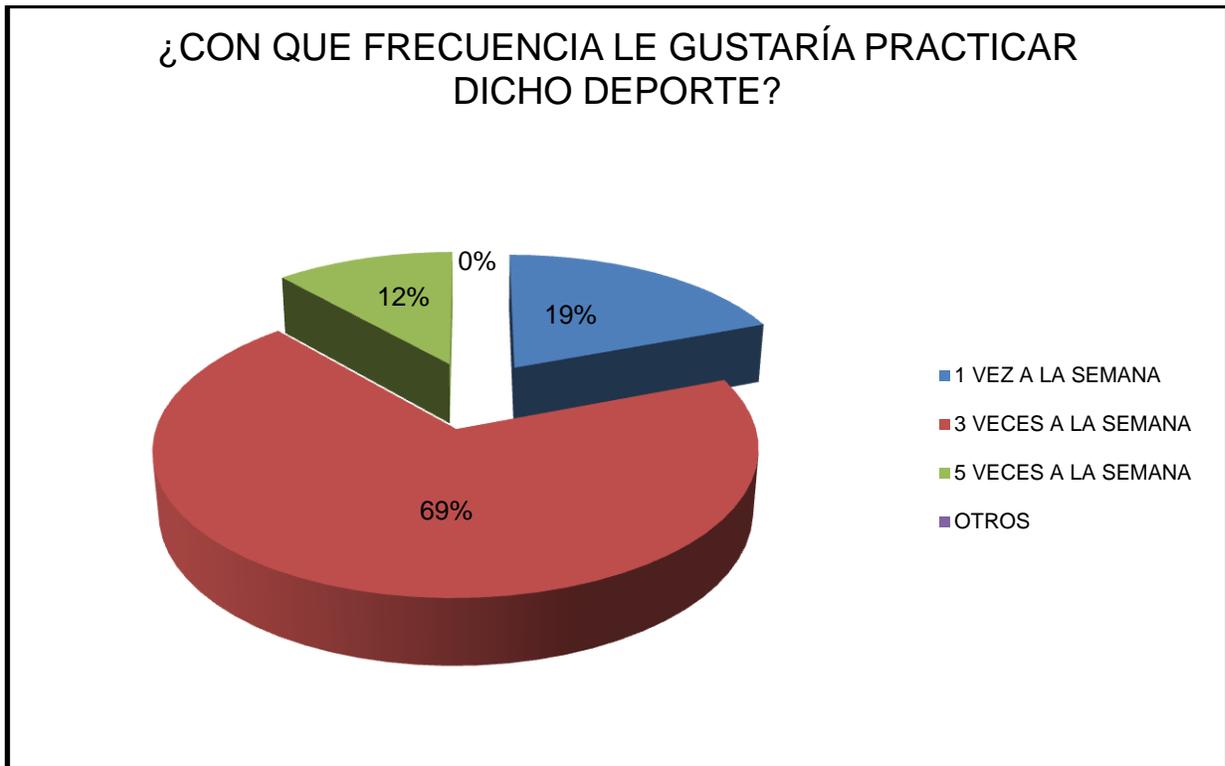
TABLA N° 10

PREGUNTA 4: ¿Con que frecuencia le gustaría practicar dicho deporte?

FRECUENCIA	VARONES	MUJERES	TOTAL
1 Vez a la semana	4	1	5
3 Veces a la semana	12	6	18
5 Veces a la semana	2	1	3
Otros	0	0	0
TOTAL	18	8	26

GRAFICO N° 14

REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LOS RESULTADOS DEL TOTAL DE LA TABLA N° 10

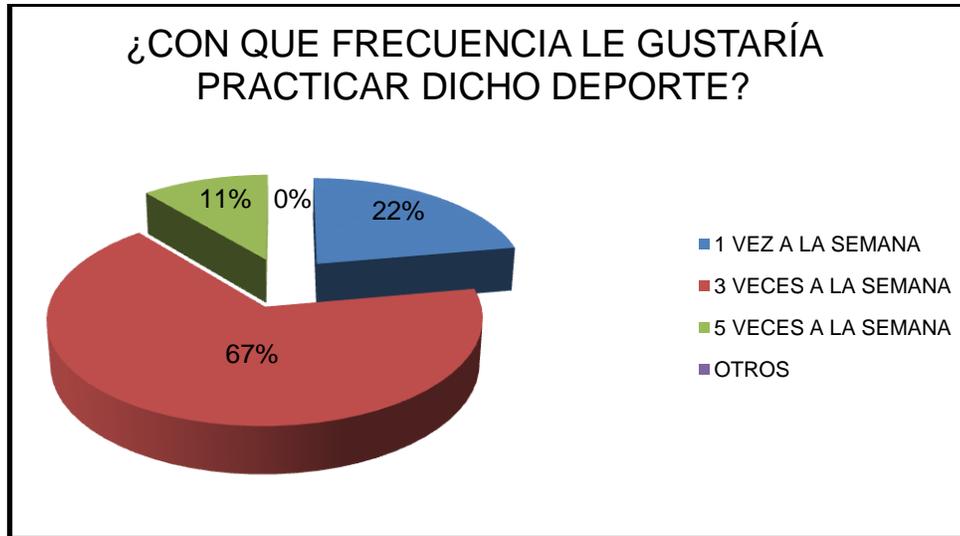


Análisis.- De la clínica “12 Pasos” el 100% de encuestados respondieron que les gustaría practicar dicho deporte con la siguiente frecuencia: con el 69% 3 veces a la semana, con un 19% 1 vez a la semana, con el 12% 5 veces a la semana, quedando otros con el 0%.



GRAFICO N° 15

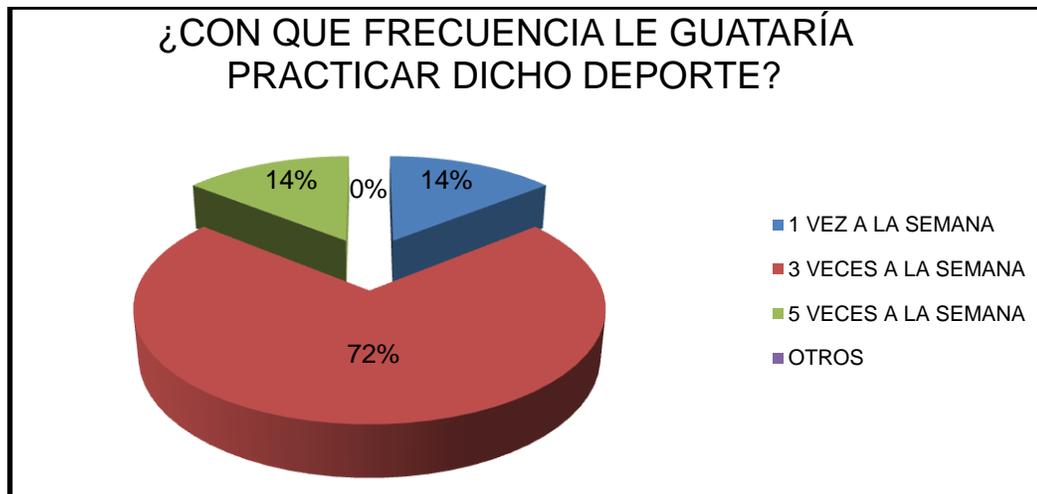
PORCENTAJE VARONES REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LA TABLA N° 10



Análisis.- En la clínica “12 Pasos” el 100% de encuestados respondieron que les gustaría practicar dicho deporte con la siguiente frecuencia: con el 67% 3 veces a la semana, con un 22% 1 vez a la semana, con el 11% 5 veces a la semana, quedando otros con el 0%.

GRAFICO N° 16

PORCENTAJE MUJERES REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LA TABLA N° 10



Análisis.- El 72% de las mujeres les gustaría practicar algún deporte 3 veces a la semana, con un 14% una vez y 5 veces a la semana y con un 0% otros.



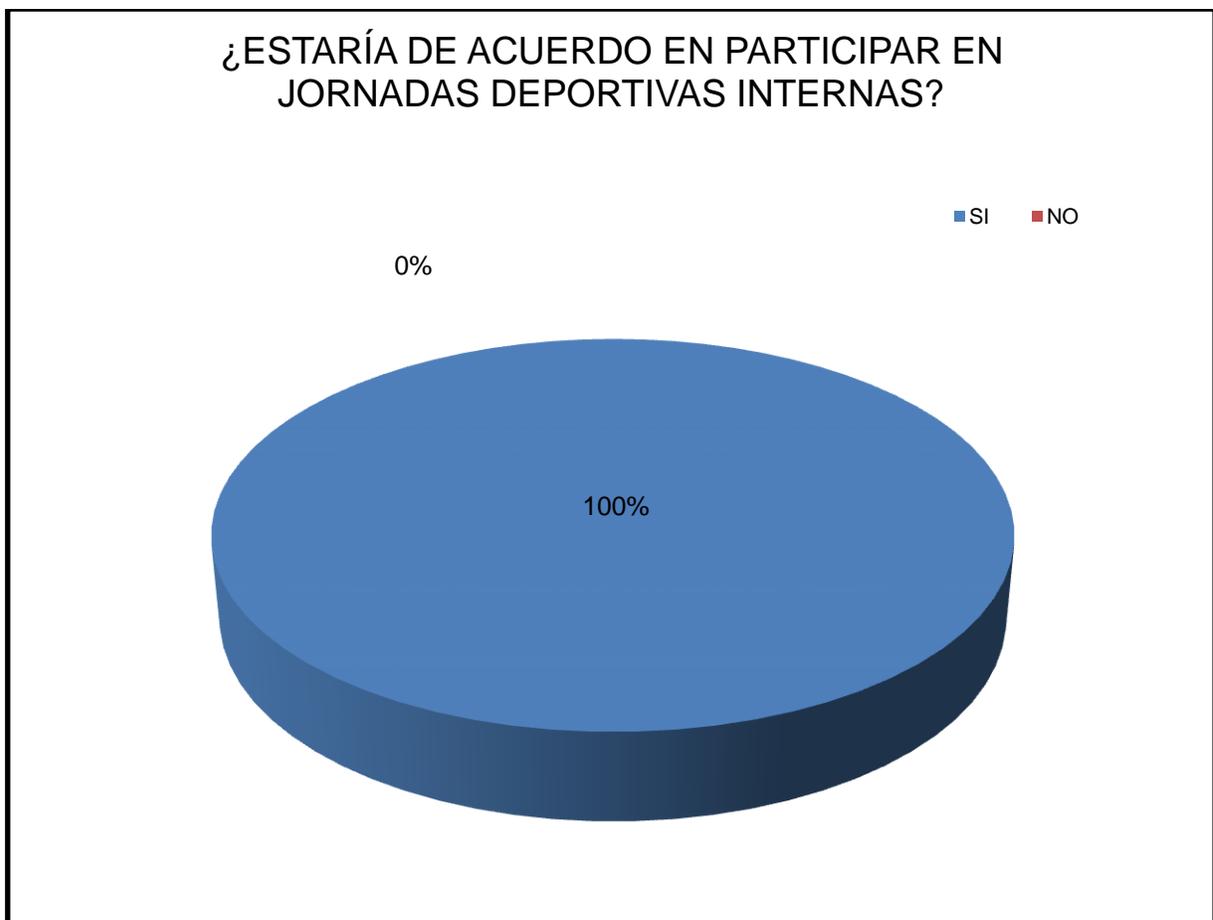
TABLA N° 11

PREGUNTA 5: ¿Estaría de acuerdo en practicar en jornadas deportivas internas?

	VARONES	MUJERES	TOTAL
Si	18	8	26
No	0	0	0
TOTAL	18	8	26

GRAFICO N° 17

REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LOS RESULTADOS DE LA TABLA N° 11

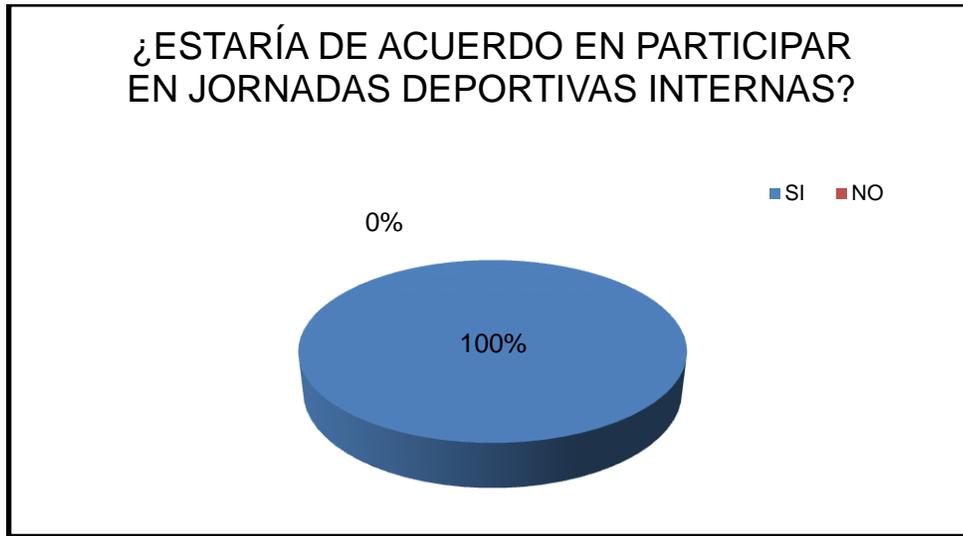


Análisis.- El 100% de los internos encuestados de la clínica “12 Pasos” si esta de acuerdo con participar de las jornadas deportivas internas.



GRAFICO N° 18

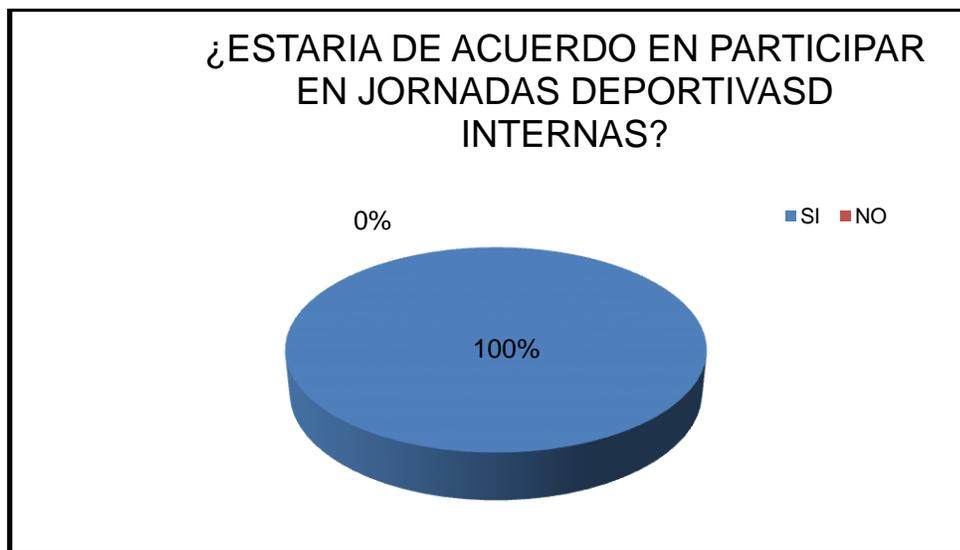
PORCENTAJE VARONES REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LA TABLA N° 11



Analisis.- Los varones en su totalidad respondieron que si estan de acuerdo en participar en las jornadas deprotivas quedando con un 100%.

GRAFICO N° 19

PORCENTAJE MUJERES REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LA TABLA N° 11



Analisis.- Los varones en su totalidad respondieron que si estan de acuerdo en participar en las jornadas deprotivas quedando con un 100%.



3.3. Análisis de la Planificación Deportiva Utilizada en el Centro de Rehabilitación

3.3.1. Actividades Físicas a realizar:

Puesto que el centro de rehabilitación no cuenta con los materiales didácticos ni el espacio físico necesario para realizar actividades físicas muy complejas, mediante un análisis y razonamiento y teniendo en cuenta todos estos detalles, incluyendo la edad, se ha escogido las siguientes actividades a realizar las cuales se especifican en el siguiente cuadro.





DATOS INFORMATIVOS	
INSTITUCIÓN: "12 Pasos"	PROMEDIO DE EDAD: 38 Años
PROVINCIA: AZUAY	CIUDAD: Cuenca
# DE INTERNOS: 31	SECCIÓN: Matutina
	CANTÓN: Cuenca
DIRECCIÓN: Av. Ordóñez Lazo Km 7 a 100m. del puente de Balzay.	INSTRUCTORES: Fredy René Chaca S. Hugo Sebastián Pesántez P.

OBJETIVO GENERAL:
Desarrollar y conservar la salud por medio de la actividad física y recreativa, mejorando los valores éticos y morales de los internos del centro "12 Pasos".

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 1.- Conocer los beneficios de la actividad física en la rehabilitación.
- 2.- Crear nuevos hábitos de vida.
- 3.- Implementar actividades recreativas que aumenten la autoestima de las participantes.

CÁLCULO DEL TIEMPO:
Serían 2 horas de clase semanales por doce semanas = 24 horas trimestrales/ menos el 3% actividades deportivas / menos el 3% de imprevistos.

TOTAL= 22 HORAS TRIMESTRALES



<u>PLAN DE ACTIVIDADES GENERALES</u>		
BLOQUES CONCEPTUALES	HORAS	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS
1. Movimientos Naturales 1.1 Caminar. 1.2 Correr. 1.3 Saltar.	4 Períodos	Directo Demostrativo
2. Juegos y Recreación 2.1 Juegos de ambientación. 2.2 De desarrollo psicomotor. 2.3 De espacio total y parcial. 2.4 De pensamiento social. 2.5 De acción coordinada. 2.6 Juegos con ideas. 2.7 Juegos populares. 2.8 Juegos tradicionales. 2.9 Alcanzar goles con: manos, pies, objetos. 2.10 Organización de competencias.	12 Períodos	Directo Demostrativo
3. Formación y Salud 3.1. Movimientos Formativos. 3.1.1. Elaboración de Programas de Ejercicios de Mantenimiento. 3.2. Movimiento y Salud. 3.2.1. Test de aptitud física. 3.2.2. Relajación.	8 Períodos	Directo Demostrativo



UNIVERSIDAD DE CUENCA

**CLÍNICA DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES “12 PASOS”
SESIÓN DE TRABAJO N° 1**

BLOQUE: Juegos y Recreación					
METODOLOGÍA: Directo Demostrativo					
OBJETIVO: Iniciar la práctica de los juegos como medio de integración					
FECHA: 15 de Junio de 2011			HORA: 09H00		
INTRODUCCIÓN	CALENTAMIENTO	PUNTO PRINCIPAL	JUEGOS	COMPLEMENTACIÓN	VUELTA A LA CALMA
-Charla y explicación de las actividades a realizar. -10 minutos.	-Realizar movimientos articulares de tobillos, rodillas, cadera, muñecas, codos, hombros y cuello. -Hacer polichilenos, llevar rodillas arriba y talones atrás, realizar 10 repeticiones de cada uno. -Ejecutar ejercicios de estiramiento muscular. -10 minutos.	-Fomento del trabajo en grupo para la aplicación en la vida cotidiana. -Desarrolla destrezas básicas. -Observación.	-El ciego: formar equipos de 6 o 7 compañeros, elegir a una persona para que se coloque el pañuelo, una vez puesto el pañuelo debemos hacerle girar unas 6 veces y luego deben los demás compañeros guiarle hacia donde está el balón, gana el equipo que terminen por ejecutar la acción todo el equipo. -20 minutos.	-Práctica deportiva fútbol por 45 minutos.	-Estiramiento y Relajación por 15 minutos.
DURACIÓN DE LA SESIÓN: 110 minutos					

CLÍNICA DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES “12 PASOS”



SESIÓN DE TRABAJO N° 2

BLOQUE: Formación y salud					
METODOLOGÍA: Directo Demostrativo					
OBJETIVO: Aplicar test de flexibilidad para determinar el estado del interno					
FECHA: 18 de junio de 2011			HORA: 10H00		
INTRODUCCIÓN	CALENTAMIENTO	PUNTO PRINCIPAL	JUEGOS	COMPLEMENTACIÓN	VUELTA A LA CALMA
<p>-Charla y explicación de las actividades a realizar.</p> <p>-Encuesta sobre afinidad deportiva.</p> <p>-Recopilación de datos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ficha de los internos • Medición de talla • Peso. <p>- 40 minutos.</p>	<p>-Realizar movimientos articulares de tobillos, rodillas, cadera, muñecas, codos, hombros y cuello.</p> <p>-Trotar unos 5 minutos a ritmo normal.</p> <p>-Ejecutar ejercicios de estiramiento muscular</p> <p>- 15 minutos.</p>	<p>-Test de flexibilidad Sit and Reach modificado.</p> <p>- 60 minutos.</p>		<p>-Dinámica: Mímica y actuación.</p> <p>- 15 minutos.</p>	<p>-Relajación.</p> <p>- 10 minutos.</p>
DURACIÓN DE LA SESIÓN: 140 minutos					



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLÍNICA DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES “12 PASOS”

SESIÓN DE TRABAJO N° 3

BLOQUE: Juegos y Recreación					
METODOLOGÍA: Directo Demostrativo					
OBJETIVO: Desarrollar en los internos destrezas motoras a través del movimiento y las actividades de reacción					
FECHA: 22 de junio de 2011			HORA: 09H00		
INTRODUCCIÓN	CALENTAMIENTO	PUNTO PRINCIPAL	JUEGOS	COMPLEMENTACIÓN	VUELTA A LA CALMA
-Charla de los contenidos. - Explicación del trabajo a realizar. - 5 minutos.	-Realizar movimientos articulares de tobillos, rodillas, cadera, muñecas, codos, hombros y cuello. -Trotar unos 5 minutos a ritmo normal. -Ejecutar ejercicios de estiramiento muscular. -10 minutos.	Mantener el orden durante la clase. -Participación de interno individual y colectivo.	-Pañoleta: Formar dos grupos de 7 o más personas, salir al sonido del silbato uno de cada lado, el que coge el pañuelo regresa a su puesto sin dejar que le toque el contrario. -Pasando el muro: en un espacio delimitado poner 2 o más filas que obstaculicen el paso a las personas que quieran pasar el muro. - 40 minutos.	-Práctica deportiva fútbol por 40 minutos.	-Estiramiento y Relajación. p-15 minutos.
DURACIÓN DE LA SESIÓN: 110 minutos					



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLÍNICA DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES “12 PASOS”

SESIÓN DE TRABAJO N° 4

BLOQUE: Movimientos Naturales					
METODOLOGÍA: Directo Demostrativo					
OBJETIVO: Lograr la coordinación en la carrera con variaciones de reacción y velocidad					
FECHA: 25 de junio de 2011			HORA: 10H00		
INTRODUCCIÓN	CALENTAMIENTO	PUNTO PRINCIPAL	JUEGOS	COMPLEMENTACIÓN	VUELTA A LA CALMA
-Charla y explicación de las actividades a realizar. -5 minutos.	- Caminar: con diferentes movimientos de brazos. -Trotar: elevación de rodillas, talones, combinado. -Realizar: piques cortos de velocidad. -Ejecutar ejercicios de estiramiento muscular. -10 minutos.	-Velocidad de reacción. -Fuerza de miembros superiores. - 30 minutos.	-El elefante: Cogidos de la mano por debajo de las piernas uno de tras de otro, sin soltarse llegar a la meta. -30 minutos.	-Práctica deportiva Ecuavoley. - 20 minutos.	-Relajación y estiramiento. - 15 minutos.
DURACIÓN DE LA SESIÓN: 110 minutos					



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLÍNICA DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES “12 PASOS”

SESIÓN DE TRABAJO N° 5

BLOQUE: Juegos y recreación					
METODOLOGÍA: Directo demostrativo					
OBJETIVO: Comprender los fundamentos de la recreación y el deporte					
FECHA: 29 de junio de 2011			HORA: 09H00		
INTRODUCCIÓN	CALENTAMIENTO	PUNTO PRINCIPAL	JUEGOS	COMPLEMENTACIÓN	VUELTA A LA CALMA
-Charla y explicación de las actividades a realizar. -10 minutos.	-Realizar movimientos articulares de tobillos, rodillas, cadera, muñecas, codos, hombros y cuello. -Trotar unos 5 minutos a ritmo normal. -Ejecutar ejercicios de estiramiento muscular. -10 minutos.	-Fomentar el trabajo en grupo para la aplicación en la vida cotidiana. -Practicar normas de respeto.	-Ayuda: dos grupos de 6 jugadores, los cuales se toman de las manos, el juego consiste en ir a coger a los otros jugadores que corren por un espacio delimitado, al ser cogido un jugador se une a la cadena, así hasta que nadie quede libre. - 25 minutos	-Práctica deportiva fútbol por 40 minutos.	-Relajación y estiramiento. - 15 minutos.
DURACIÓN DE LA SESIÓN: 100 minutos					



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLÍNICA DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES “12 PASOS”

SESIÓN DE TRABAJO N° 6

BLOQUE: Formación y salud					
METODOLOGÍA: Directo Demostrativo					
OBJETIVO: Lograr que los internos reactiven sus capacidades físicas del tren superior					
FECHA: 02 de Julio de 2011			HORA: 10H00		
INTRODUCCIÓN	CALENTAMIENTO	PUNTO PRINCIPAL	JUEGOS	COMPLEMENTACIÓN	VUELTA A LA CALMA
<ul style="list-style-type: none"> -Charla de los contenidos. - Explicación del trabajo a realizar. - 5 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Caminar: con diferentes movimientos de brazos. -Trotar: elevación de rodillas, talones, combinado. -Realizar: piques cortos de velocidad. -Ejecutar ejercicios de estiramiento muscular. -10 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Fuerza Muscular Miembros superiores. -Flexiones de brazos 3 series de 10 repeticiones. - En parejas flexiones de brazo un compañero sostiene y el otro realiza el trabajo 3 series de 10 repeticiones. - 35 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Balón Loco: dos grupos indeterminados, se divide el campo en 2 mitades y colocamos tachos a los extremos, se debe tratar de introducir la pelota en los tachos, pero solamente debe rodar el balón por impulso de las manos ya que el balón no debe botear ni ir x el aire. - 20 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Práctica deportiva de Ecuavoley. - 30 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Estiramiento muscular y relajación. - 10 minutos.
DURACIÓN DE LA SESIÓN: 110 minutos					



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLÍNICA DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES “12 PASOS”

SESIÓN DE TRABAJO N° 7

BLOQUE: Juegos y Recreación					
METODOLOGÍA: Directo Demostrativo					
OBJETIVO: Desarrollar capacidades y destrezas para manejar con seguridad su cuerpo					
FECHA: 06 de Julio de 2011			HORA: 09H00		
INTRODUCCIÓN	CALENTAMIENTO	PUNTO PRINCIPAL	JUEGOS	COMPLEMENTACIÓN	VUELTA A LA CALMA
<ul style="list-style-type: none"> -Charla de los contenidos. - Explicación del trabajo a realizar - 5 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Realizar movimientos articulares de tobillos, rodillas, cadera, muñecas, codos, hombros y cuello. -Hacer polichilenos, llevar rodillas arriba y talones atrás, realizar 10 repeticiones de cada uno. -Trotar en propio terreno. -Ejecutar estiramiento muscular. - 15 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Aplicar movimientos corporales nuevos. -Ejecutar varias formas de relacionarse. 	<ul style="list-style-type: none"> -Agilidad Mental: Formar filas en parejas frente a frente, según la orden tocar partes del cuerpo y ver la velocidad mental. -De confianza: En parejas uno guía a su compañero q está tapado los ojos, se ve el grado de confianza hay. - 40 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Práctica deportiva con un encuentro de fútbol. - 30 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Estiramiento muscular y relajación. - 10 minutos
DURACIÓN DE LA SESIÓN: 100 minutos					



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLÍNICA DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES “12 PASOS”

SESIÓN DE TRABAJO N° 8

BLOQUE: Formación y Salud					
METODOLOGÍA: Directo Demostrativo					
OBJETIVO: Lograr que los internos reactiven sus capacidades físicas del tren inferior					
FECHA: 16 de Julio de 2011			HORA: 10H00		
INTRODUCCIÓN	CALENTAMIENTO	PUNTO PRINCIPAL	JUEGOS	COMPLEMENTACIÓN	VUELTA A LA CALMA
-Charla explicativa de lo que se va a realizar. - 5 minutos	-Realizar lubricación articular. -Hacer polichilenos, llevar rodillas arriba y talones atrás, realizar 10 repeticiones de cada uno. -Trotar alrededor de la cancha. -Ejecutar ejercicios de estiramiento muscular. - 15 minutos.	-Fuerza Muscular Miembros inferiores. -En parejas uno se sube a la espalda y el otro recorre 10m. Realizar 5 repeticiones. - Fuerza de zapitos realizar 3 series de 20 repeticiones. - 25 minutos.	-Gallito: enumerar a los participantes, en parejas se colocan en forma de plancha, el juego consiste en hacer caer 3 veces al compañero, el que lo hace primero gana. - 30 minutos.	- Práctica deportiva fútbol en cancha sintética. - 25 minutos.	-Relajación y estiramiento muscular. - 10 minutos.
DURACIÓN DE LA SESIÓN: 110 minutos					



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLÍNICA DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES “12 PASOS”

SESIÓN DE TRABAJO N° 9

BLOQUE: Juegos y Recreación					
METODOLOGÍA: Directo Demostrativo					
OBJETIVO: Comprender la importancia del trabajo en equipo para la solución de problemas					
FECHA: 20 de Julio de 2011			HORA: 09H00		
INTRODUCCIÓN	CALENTAMIENTO	PUNTO PRINCIPAL	JUEGOS	COMPLEMENTACIÓN	VUELTA A LA CALMA
-Explicación de los contenidos y Charla. - 5 minutos.	- Realizar lubricación articular. -Hacer skipin, llevar rodillas arriba y talones atrás, realizar 10 repeticiones de cada uno. -Trotar alrededor de la cancha. -Ejecutar ejercicios de estiramiento muscular. - 15 minutos.	-Aplicar orden y reglas al momento del juego.	-Dragón: Dos equipos, la punta intentara coger la cola del otro equipo, la que más personas incorpore a su equipo será el ganador. -30 minutos.	-Partido de fútbol 40 minutos.	-Estiramiento muscular y Relajación. -10 minutos.
DURACIÓN DE LA SESIÓN: 100 minutos					



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLÍNICA DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES “12 PASOS”

SESIÓN DE TRABAJO N° 10

BLOQUE: Juegos y Recreación					
METODOLOGÍA: Directo Demostrativo					
OBJETIVO: Dominar y mejorar la técnica del balón					
FECHA: 23 de julio de 2011			HORA: 10H00		
INTRODUCCIÓN	CALENTAMIENTO	PUNTO PRINCIPAL	JUEGOS	COMPLEMENTACIÓN	VUELTA A LA CALMA
-Explicación del trabajo a realizar de los contenidos. - 5 minutos.	-Realizar movimientos articulares de tobillos, rodillas, cadera, muñecas, codos, hombros y cuello. -Trotar en espacio delimitado. - Realizar: lanzamientos de distancias cortas y largas. -Ejecutar ejercicios de estiramiento muscular. - 10 minutos.	-Técnica con el balón.	-Balón mano: Dos grupos uno con balón y el otro sin balón, no dejar que el equipo contrario coja el balón y el que más pases realice es el ganador. -Pasar el balón por debajo de la fila, el ultimo coge el balón y pasa por debajo de toda la fila, cada uno debe realiza esta acción hasta llegar a la meta. - 40 minutos.	-Partido de ecuavoley que dura 35 minutos.	-Estiramiento muscular y Relajación.
DURACIÓN DE LA SESIÓN: 100 minutos					



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLÍNICA DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES “12 PASOS”

SESIÓN DE TRABAJO N° 11

BLOQUE: Movimiento Naturales					
METODOLOGÍA: Directo Demostrativa					
OBJETIVO: Experimentar nuevas formas de saltar de acuerdo a sus posibilidades y limitaciones					
FECHA: 27 de julio de 2011			HORA: 09H00		
INTRODUCCIÓN	CALENTAMIENTO	PUNTO PRINCIPAL	JUEGOS	COMPLEMENTACIÓN	VUELTA A LA CALMA
-Charla y explicación de los contenidos. -5 minutos.	-Realizar lubricación articular. -Llevar rodillas arriba y talones atrás, realizar 10 repeticiones de cada uno. -Realizar: saltos de distancias cortas y largas -Ejecutar ejercicios de estiramiento muscular. -15 minutos.	-Estaciones de saltos cortos y largos. - 20 minutos.	-Balonmano: Variante, ubicamos en la cancha 2 círculos con un integrante de cada equipo dentro de este, para que valga la anotación hay que darle el balón a la persona que está dentro. - 20 minutos.	-Partido de fútbol que dura 40 minutos.	-Estiramiento y Relajación. - 10 minutos.
DURACIÓN DE LA SESIÓN: 110 minutos					



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLÍNICA DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES “12 PASOS”

SESIÓN DE TRABAJO N° 12

BLOQUE: Formación y Salud					
METODOLOGÍA: Directo Demostrativa					
OBJETIVO: Lograr que los internos reactiven sus capacidades físicas del tren superior					
FECHA: 30 de julio de 2011			HORA: 10H00		
INTRODUCCIÓN	CALENTAMIENTO	PUNTO PRINCIPAL	JUEGOS	COMPLEMENTACIÓN	VUELTA A LA CALMA
-Charla y explicación al trabajo al realizar. - 5 minutos.	-Caminar: con diferentes movimientos de brazos. -Trotar: elevación de rodillas, talones, combinado. -Realizar: piques cortos de velocidad. -Ejecutar ejercicios de estiramiento muscular. -10 minutos.	-Fuerza en miembros superiores. 1. Estación, ejercicios tríceps. 2. Estación, flexión de brazos. 3. Trabajar brazos y espalda. 4. Barra fija. Cada estación de 3 series con 10 repeticiones. -50 minutos.	-El gato y el ratón: Designar a dos o cuatro internos para que hagan el papel de gatos y ratones. Los internos tomados las manos formaran una circunferencia. los gatos se ubicaran fuera del circulo y los ratones dentro. -20 minutos.	-Partido de fútbol que dura 20 minutos.	-Estiramiento muscular localizado y relajación. -15 minutos.
DURACIÓN DE LA SESIÓN: 120 minutos					



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLÍNICA DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES “12 PASOS”

SESIÓN DE TRABAJO N° 13

BLOQUE: Formación y Salud					
METODOLOGÍA: Directo Demostrativo					
OBJETIVO: Aplicar test para determinar el estado de los internos					
FECHA: 03 de agosto de 2011			HORA: 09H00		
INTRODUCCIÓN	CALENTAMIENTO	PUNTO PRINCIPAL	JUEGOS	COMPLEMENTACIÓN	VUELTA A LA CALMA
-Charla y explicación de las actividades a realizar. -Recopilación de datos: <ul style="list-style-type: none"> • Ficha de los internos • Peso. - 30 minutos.	-Realizar movimientos articulares de tobillos, rodillas, cadera, muñecas, codos, hombros y cuello. -Trotar unos 5 minutos a ritmo normal. -Ejecutar ejercicios de estiramiento muscular. - 15 minutos.	-Test de flexibilidad Sit and Reach modificado. - 60 minutos.		-Dinámica: Mímica y actuación. - 15 minutos.	-Relajación. - 10 minutos.
DURACIÓN DE LA SESIÓN: 130 minutos					



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLÍNICA DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES “12 PASOS”

SESIÓN DE TRABAJO N° 14

BLOQUE: Juegos y Recreación					
METODOLOGÍA: Directo Demostrativo					
OBJETIVO: Fomentar el trabajo individual y grupal de los internos a través del deporte					
FECHA: 06 de agosto de 2011			HORA: 09H30		
INTRODUCCIÓN	CALENTAMIENTO	PUNTO PRINCIPAL	JUEGOS	COMPLEMENTACIÓN	VUELTA A LA CALMA
-Coordinación y organización de los equipos.		-Acto de inauguración de las jornadas de la Clínica 12 Pasos.	-Gincana. -Juegos tradicionales: Ensacados. Juego de la cuchara. Tres pies y carretilla.	-Bailo Terapia.	-Estiramiento y relajación. -Salida de los equipos.
DURACIÓN DE LA SESIÓN:					



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLÍNICA DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES “12 PASOS”

SESIÓN DE TRABAJO N° 15

BLOQUE: Juegos y Recreación					
METODOLOGÍA: Directo Demostrativo					
OBJETIVO: Fomentar el juego limpio y la unión del grupo mediante la práctica deportiva					
FECHA: 10 de agosto de 2011			HORA: 09H00		
INTRODUCCIÓN	CALENTAMIENTO	PUNTO PRINCIPAL	JUEGOS	COMPLEMENTACIÓN	VUELTA A LA CALMA
-Primera fecha del campeonato.	-Cada capitán es responsable del calentamiento de su equipo con las bases ya enseñadas.	-Partidos de fútbol.	1-Rayada vs. Muñecas de la mafia. 2-Drogolicos vs. A.C.T 3-La Mafia Boba vs. Cuerpo Clínico.		-Estiramiento muscular y Relajación.
DURACIÓN DE LA SESIÓN:					



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLÍNICA DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES “12 PASOS”

SESIÓN DE TRABAJO N° 16

BLOQUE: Juegos y Recreación					
METODOLOGÍA: Directo Demostrativo					
OBJETIVO: Fomentar el juego limpio y la unión del grupo mediante la práctica deportiva					
FECHA: 17 de agosto de 2011			HORA: 09H00		
INTRODUCCIÓN	CALENTAMIENTO	PUNTO PRINCIPAL	JUEGOS	COMPLEMENTACIÓN	VUELTA A LA CALMA
-Segunda fecha del campeonato.	-Cada capitán es responsable del calentamiento de su equipo con las bases ya enseñadas.	-Partidos de fútbol.	1-Drogolicos vs. Cuerpo clínico. 2-La Mafia Boba vs. A.C.T		-Estiramiento muscular y Relajación.
DURACIÓN DE LA SESIÓN:					



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLÍNICA DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES “12 PASOS”

SESIÓN DE TRABAJO N° 17

BLOQUE: Juegos y Recreación					
METODOLOGÍA: Directo Demostrativo					
OBJETIVO: Fomentar el juego limpio y la unión del grupo mediante la práctica deportiva					
FECHA: 20 de agosto de 2011			HORA: 10H00		
INTRODUCCIÓN	CALENTAMIENTO	PUNTO PRINCIPAL	JUEGOS	COMPLEMENTACIÓN	VUELTA A LA CALMA
-Tercera fecha del campeonato.	-Cada capitán es responsable del calentamiento de su equipo con las bases ya enseñadas.	-Partidos de ecuavoley.	1-Drogolicos vs. A.C.T 2-La Mafia Boba vs. A.C.T 3-Drogolicos vs. Mafia Boba.		-Estiramiento muscular y Relajación.
DURACIÓN DE LA SESIÓN:					



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLÍNICA DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES “12 PASOS”

SESIÓN DE TRABAJO N° 18

BLOQUE: Juegos y Recreación					
METODOLOGÍA: Directo Demostrativo					
OBJETIVO: Fomentar el juego limpio y la unión del grupo mediante la práctica deportiva					
FECHA: 24 de agosto de 2011			HORA: 09H00		
INTRODUCCIÓN	CALENTAMIENTO	PUNTO PRINCIPAL	JUEGOS	COMPLEMENTACIÓN	VUELTA A LA CALMA
-Cuarta fecha del campeonato.	-Cada capitán es responsable del calentamiento de su equipo con las bases ya enseñadas.	-Partidos de fútbol	1-Rayada vs. Muñecas de la mafia. 2-Drogolicos vs. Mafia Boba. 3-Cuerpo Clínico vs. A.C.T		-Estiramiento muscular y Relajación.
DURACIÓN DE LA SESIÓN:					



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLÍNICA DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES “12 PASOS”

SESIÓN DE TRABAJO N° 19

BLOQUE: Juegos y Recreación					
METODOLOGÍA: Directo Demostrativo					
OBJETIVO: Fomentar el juego limpio y la unión del grupo mediante la práctica deportiva					
FECHA: 27 de agosto de 2011			HORA: 10H00		
INTRODUCCIÓN	CALENTAMIENTO	PUNTO PRINCIPAL	JUEGOS	COMPLEMENTACIÓN	VUELTA A LA CALMA
-Quinta fecha del campeonato.	-Cada capitán es responsable del calentamiento de su equipo con las bases ya enseñadas.	-Partidos de ecuavoley.	1- A.C.T vs. Cuerpo Clínico. 2-La Mafia Boba vs. Cuerpo Clínico. 3-Drogolicos vs. Cuerpo Clínico.		-Estiramiento muscular y Relajación.
DURACIÓN DE LA SESIÓN:					



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLÍNICA DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES “12 PASOS”

SESIÓN DE TRABAJO N° 20

BLOQUE: Juegos y Recreación					
METODOLOGÍA: Directo Demostrativo					
OBJETIVO: Fomentar el juego limpio y la unión del grupo mediante la práctica deportiva					
FECHA: 31 de agosto de 2011			HORA: 09H00		
INTRODUCCIÓN	CALENTAMIENTO	PUNTO PRINCIPAL	JUEGOS	COMPLEMENTACIÓN	VUELTA A LA CALMA
-Sexta fecha del campeonato.	-Cada capitán es responsable del calentamiento de su equipo y de elegir quienes van a participar en las diferentes pruebas atléticas.	-Competencias atléticas.	1-100 metros planos hombres y mujeres. 2-Postas: hombres 4 x 400 y mujeres 4 x 100. 3-Resistencia.		-Estiramiento muscular y Relajación.
DURACIÓN DE LA SESIÓN:					



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLÍNICA DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES “12 PASOS”

SESIÓN DE TRABAJO N° 21

BLOQUE: Formación y Salud					
METODOLOGÍA: Directo Demostrativo					
OBJETIVO: Aplicar test para determinar el estado de los internos					
FECHA: 03 de septiembre de 2011			HORA: 10H00		
INTRODUCCIÓN	CALENTAMIENTO	PUNTO PRINCIPAL	JUEGOS	COMPLEMENTACIÓN	VUELTA A LA CALMA
<p>-Charla y explicación de las actividades a realizar.</p> <p>-Recopilación de datos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ficha de los internos • Peso. <p>- 30 minutos.</p>	<p>-Realizar movimientos articulares de tobillos, rodillas, cadera, muñecas, codos, hombros y cuello.</p> <p>-Trotar unos 5 minutos a ritmo normal.</p> <p>-Ejecutar ejercicios de estiramiento muscular.</p> <p>- 15 minutos.</p>	<p>-Test de flexibilidad Sit and Reach modificado.</p> <p>- 60 minutos.</p>		<p>-Dinámica: Mímica y actuación.</p> <p>- 15 minutos.</p>	<p>-Relajación.</p> <p>- 10 minutos.</p>
DURACIÓN DE LA SESIÓN: 130 minutos					



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLÍNICA DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES “12 PASOS”

SESIÓN DE TRABAJO N° 22

BLOQUE: Movimientos Naturales					
METODOLOGÍA: Directo Demostrativo					
OBJETIVO: Desarrollar nuevas formas de correr de acuerdo a sus capacidades					
FECHA: 07 de septiembre de 2011			HORA: 09H00		
INTRODUCCIÓN	CALENTAMIENTO	PUNTO PRINCIPAL	JUEGOS	COMPLEMENTACIÓN	VUELTA A LA CALMA
-Charla y explicación de los contenidos. -5 minutos.	- Realizar movimientos articulares de tobillos, rodillas, cadera, muñecas, codos, hombros y cuello. -Trotar en espacio delimitado. -Ejecutar ejercicios de estiramiento muscular. - 15minutos.	-Correr 10 minutos a su propio ritmo. -Reacción y velocidad. -20 minutos.	-Formamos 3 grupos en fila, a una distancia de 15 metros se encuentran unos chalecos que deberán correr donde están estos y colocarse para regresar a su puesto y entregarle el chaleco a su otro compañero. - 15 minutos.	-Partido de fútbol. -30 minutos.	-Estiramiento muscular y ejercicios de relajación. -20 minutos.
DURACIÓN DE LA SESIÓN: 115 minutos					



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLÍNICA DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES “12 PASOS”

SESIÓN DE TRABAJO N° 23

BLOQUE: Juegos y Recreación					
METODOLOGÍA: Directo Demostrativo					
OBJETIVO: Crear en los internos nuevos estilos de vida mediante la práctica deportiva					
FECHA: 10 de septiembre de 2011			HORA: 10H00		
INTRODUCCIÓN	CALENTAMIENTO	PUNTO PRINCIPAL	JUEGOS	COMPLEMENTACIÓN	VUELTA A LA CALMA
-Coordinación y organización de los equipos.		-Acto de clausura de las jornadas de la Clínica 12 Pasos.	-Juegos populares: Baile de la silla, baile del tomate y poner la cola al burro.	-Fútbol tennis.	-Premiación. -Salida de los equipos.
DURACIÓN DE LA SESIÓN: 110 minutos					



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLÍNICA DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES “12 PASOS”

SESIÓN DE TRABAJO N° 24

BLOQUE: Formación y Salud					
METODOLOGÍA: Directo demostrativo					
OBJETIVO: Demostrar a los internos los beneficios que obtienen al realizar la práctica deportiva					
FECHA: 15 de septiembre de 2011			HORA: 09H00		
INTRODUCCIÓN	CALENTAMIENTO	PUNTO PRINCIPAL	JUEGOS	COMPLEMENTACIÓN	VUELTA A LA CALMA
-Charla de motivación. -Despedida Formal.		-Informe a los internos sobre los resultados del programa de actividad física.	-Mímica: cada uno de los internos deberá pasar al frente para imitar a un compañero o algún integrante del cuerpo clínico, con un gesto o una acción divertida, los demás internos deberán adivinar que personaje es	-Entrega de cds con fotos, videos de las jornadas deportivas y los resultados de las mismas.	-Ejercicio de relajación con música ambiental.
DURACIÓN DE LA SESIÓN:					



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS Y CONCLUSIONES



4.1. Comparación de Resultados Obtenidos

A cada interno, tanto varones como mujeres, se le tomó algunos datos (edad, peso, flexibilidad y motivación) antes, durante y al final del programa de actividad física.

Los datos obtenidos, nos sirvieron para comparar cómo estuvieron los internos al iniciar las actividades, durante cada una de ellas y al final de las mismas.

4.1.1. Resultado de los Varones

TABLA N° 12

DATOS DE CONTROL DE PESO DE LOS INTERNOS DE LA CLÍNICA “12 PASOS”

NOMBRE	EDAD	PESO (Kg)		
		JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE
MARCO A.	46	70	65	66
ALEX F.	18	65	63	63
CRISTIAN O.	16	61	56	57
CARLOS F.	34	98	96	95
GUSTAVO M.	26	77	73	72
DIEGO G.	23	58	56	56
JHONNY R.	14	57	59	59
JOSUÉ S.	26	64	66	67
ALEJANDRO S.	25	72	65	72
HECTOR F.	32	62	68	69
XAVIER S.	32	90	91	90
J. PABLO L.	32	76	77	75
FELIPE M.	33	73	71	68
ANDRES P.	17	61	64	63
PAÚL O.	19	68	68	68

Análisis.- Se tabularon los datos correspondientes a los internos varones de la clínica “12 Pasos”; a los cuales se los evaluó su peso corporal durante tres meses, mostrando así resultados que fueron positivos para los internos, ya que la mayoría bajo de peso y otros se mantuvieron siendo un número reducido el que subió de peso.



TABLA N°13

**RESULTADOS DEL PROMEDIO MENSUAL,
DE LOS DATOS OBTENIDOS DE LA TABLA N° 12**

MESES	PROMEDIO POR MES
JUNIO	70,13
AGOSTO	69,20
SEPTIEMBRE	69,33

GRAFICO N° 20

REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LA TABLA N° 13



Análisis.- En la presente gráfica se puede observar el análisis mensual que se realizó a los internos, muestra una variación muy significativa del primer mes con respecto al segundo mes evaluado; y, con la tercera toma de peso comprobamos que el programa de actividad tuvo gran efecto en cuanto a que todos los internos empezaron a ganar masa muscular.



TABLA N° 13

**DATOS DEL TEST DE FLEXIBILIDAD
TOMADOS A LOS INTERNOS DE LA CLÍNICA “12 PASOS”**

FLEXIBILIDAD							
	EDAD	JUNIO	ESCALA	AGOSTO	ESCALA	SEPTIEMBRE	ESCALA
MARCO A.	46	7	B	8	B	9	B
ALEX F.	18	-2	D	-2	D	9	B
CRISTIAN O.	16	-3	D	-2	D	2	PM
CARLOS F.	34	5	PM	8	B	9	B
GUSTAVO M.	26	10	B	22	E	20	E
DIEGO G.	23	-4	D	-3	D	2	PM
JHONNY R.	14	11	B	11	B	11	B
JOSUÉ S.	26	8	B	11	B	11	B
ALEJANDRO S	25	1	B	5	B	9	PM
HÉCTOR F.	32	14	B	20	E	21	E
XAVIER S.	32	12	B	19	E	19	E
J. PABLO L.	32	3	PM	11	B	7	B
FELIPE M.	33	10	B	12	B	15	B
ANDRÉS P.	17	9	B	17	E	11	B
PAÚL O.	19	-14	P	-4	D	1	P

Análisis.- Se tabularon los datos, que corresponden a los test realizado antes, durante y después, los cuales nos permiten saber como les encontramos y como finalizamos al término del programa de actividad física que propusimos a la clínica “12 Pasos”. En cuanto es necesario saber que:

D= Deficiente.

P= Pobre.

B= Buena.

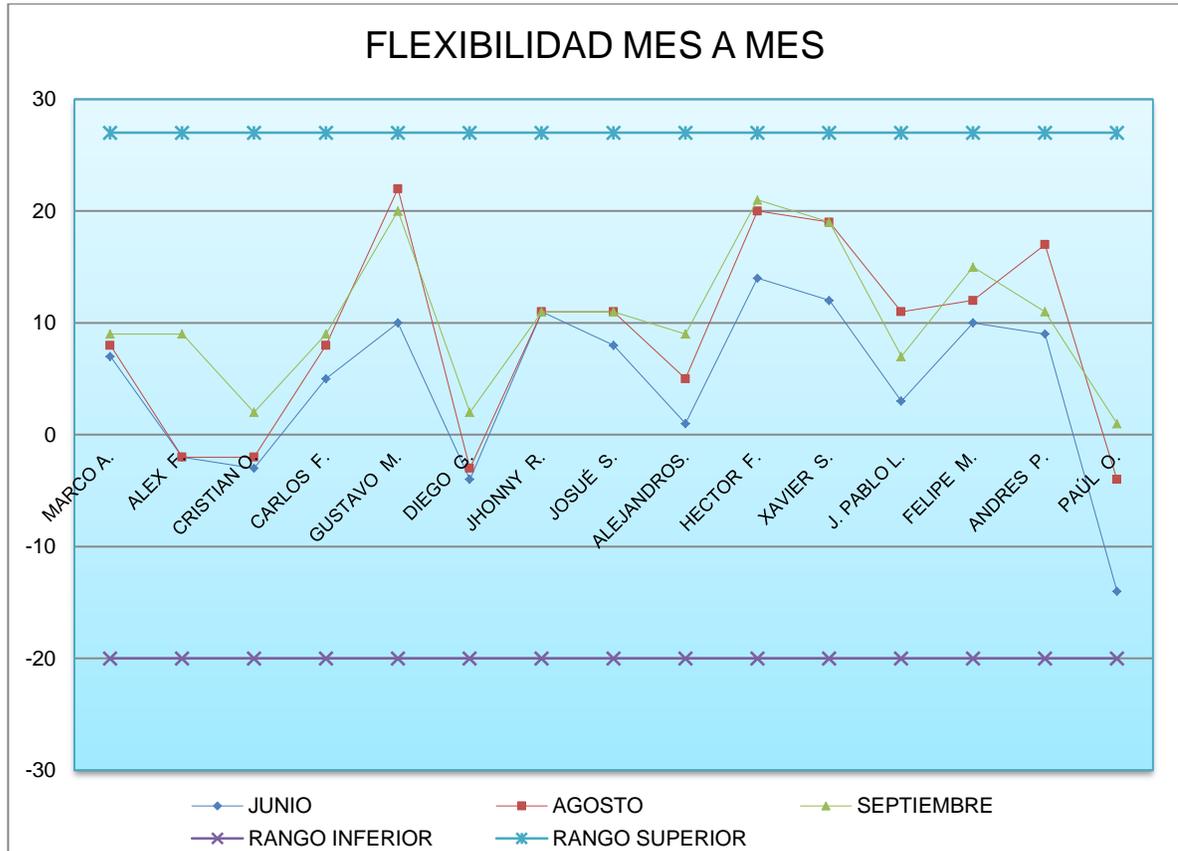
PM= Promedio.

E= Excelente.



GRAFICO N° 21

REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LA TABLA N° 13



Análisis.- Con respecto al estudio del test de flexibilidad realizado una vez por mes a los internos de la clínica “12 Pasos”, se puede observar que la mayoría de los internos presentan un aumento en su nivel de flexibilidad, y un número pequeño al segundo obtuvo un gran avance, pero al tercer mes decayeron por motivos emocionales y psicológicos.



TABLA N° 14

**DATOS CUALITATIVOS DE MOTIVACIÓN
DE LOS INTERNOS DE LA CLÍNICA “12 PASOS”**

NOMBRE	MOTIVACIÓN											
	JUNIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE			
	N	B	MB	A	N	B	MB	A	N	B	MB	A
MARCO A.	X						X				X	
ALEX F.	X					X					X	
CARLOS F.	X						X					X
HÉCTOR F.			X					X				X
DIEGO G.		X				X					X	
GUSTAVO M.			X					X				X
FELIPE M.				X				X				X
PABLO L.		X					X				X	
CRISTIAN O.	X					X				X		
PAÚL O.	X						X					X
ANDRÉS P.			X					X			X	
JHONNY R.				X			X				X	
XAVIER S.			X					X				X
ALEJANDRO S.	X					X						X
JOSUÉ S.			X					X				X

Análisis.- Mediante esta tabla nosotros queremos valorar a los internos de manera individual, en cuanto se refiere a la motivación que demostraron durante el proceso del programa, esto está fuera del programa en sí y lo consideramos porque tenemos la convicción de que el deporte moldea el carácter, sobre todo por la condición de los internos, pudiendo observar en la tabla, que los internos quedaron muy motivados queriendo que se alargue el programa. Es por eso que calificamos de la siguiente forma:

N= Ninguna.

B= Baja.

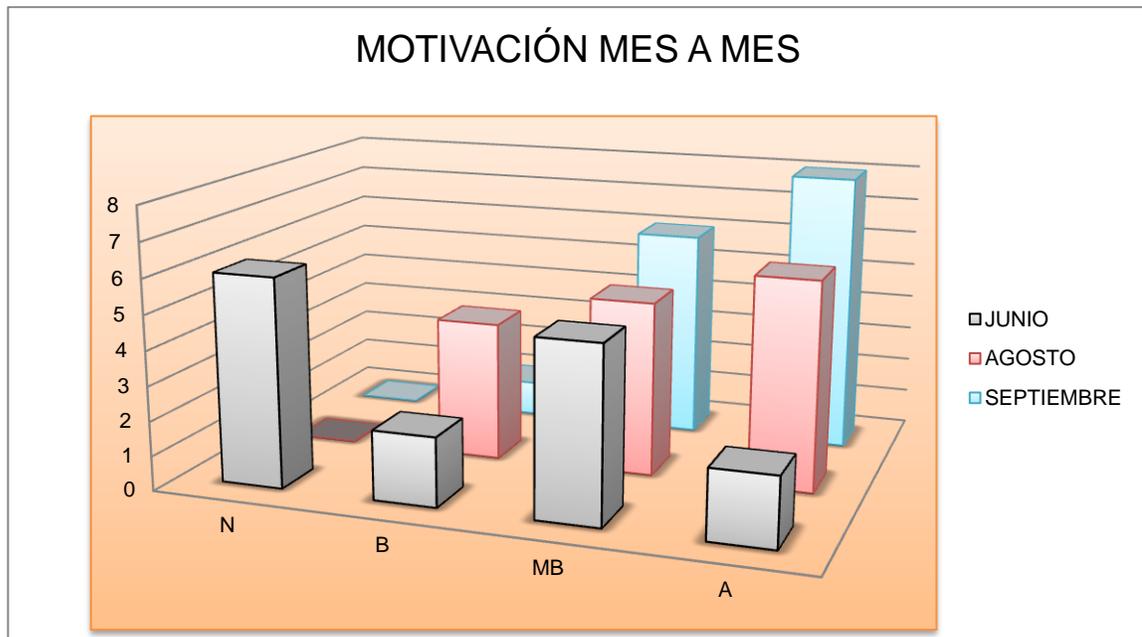
MB= Muy Buena.

A= Alta.



GRAFICO N° 22

REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LA TABLA N° 14



Análisis.- El gráfico nos muestra la representación mes a mes en cuanto a valores cualitativos, que los tuvimos que cambiar a numéricos para poder analizarlos; en el mes de Junio la mayoría estaba reacio ante la propuesta de actividad física quedando N(ninguna) con más valor, conforme avanzó el programa los internos para el segundo mes se encontraban más motivados y para el último mes los valores fueron óptimos quedando en primer lugar A(alta); es la forma de cómo fueron los internos asimilando y familiarizándose con el programa de actividad física propuesto en la clínica “12 Pasos”.



4.1.2. Resultado de las Mujeres

TABLA N° 15

DATOS DE CONTROL DE PESO DE LAS INTERNAS DE LA CLÍNICA “12 PASOS”

PESO				
NOMBRE	EDAD	JUNIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE
HILDA B.	18	50	50	50
ERIKA C.	16	48	45	45
LIZETH G.	14	45	48	47
KAREN G.	18	60	58	58
MAYA G.	52	50	48	47
KAREN G.	18	60	61	59
LESLI J.	18	63	62	59
JHADIRA R.	23	66	64	65
KARLA S.	25	68	66	64
MICHELLE S.	20	60	57	59
MARGARITA S.	48	60	60	60
MAGGI T.	31	67	70	71
JHOANNA T.	26	52	50	50

Análisis.- Se tomaron los datos correspondientes a las internas de la clínica “12 Pasos”; a las cuales se los evaluó su peso corporal durante tres meses, mostrando así resultados que fueron positivos para las internas, ya que la mayoría bajó de peso y otras se mantuvieron, siendo un número pequeño el que subió de peso.



TABLA N° 16

**RESULTADOS DEL PROMEDIO MENSUAL
DE LOS DATOS OBTENIDOS DE LA TABLA N°15**

MESES	PROMEDIO POR MES
JUNIO	57,62
AGOSTO	56,85
SEPTIEMBRE	56,46

GRAFICO N° 23

REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LA TABLA N°16



Análisis.- En el presente gráfico, se puede observar el análisis mensual que se realizó a las internas, mostrando una variación muy significativa del primer mes, con respecto al segundo mes evaluado, y en el tercer mes, con la toma de peso comprobamos que el programa de



UNIVERSIDAD DE CUENCA

actividad, tuvo gran efecto en cuanto a que todos los internos empezaron a ganar masa muscular.

TABLA N° 17

**DATOS DEL TEST DE FLEXIBILIDAD
TOMADOS A LAS INTERNAS DE LA CLÍNICA “12 PASOS”**

NOMBRE	EDAD	JUNIO	ESCALA	AGOSTO	ESCALA	SEPTIEMBRE	ESCALA
HILDA B.	18	8	PM	9	PM	16	B
ERIKA C.	16	4	PM	4	PM	6	PM
LIZETH G.	14	3	PM	11	B	10	PM
KAREN G.	18	10	PM	12	B	12	B
MAYA G.	52	1	PM	3	PM	8	PM
KAREN G.	18	9	PM	10	PM	10	PM
LESLI J.	18	4	PM	6	PM	4	PM
JHADIRA R.	23	3	PM	1	PM	2	PM
KARLA S.	25	-2	D	-1	D	1	PM
MICHELLE S.	20	19	B	23	E	24	E
MARGARITA	48	2	PM	10	PM	7	PM
MAGGI T.	31	-6	D	2	PM	2	PM
JHOANNA T.	26	-3	D	-2	D	1	PM

Análisis.- Se tabularon los datos, que corresponden a los test realizado antes, durante y después, los cuales nos permiten saber cómo les encontramos y cómo finalizamos el programa de actividad física que propusimos a la clínica “12 Pasos”. En cuanto es necesario saber que se califico de la siguiente manera:

D= Deficiente.

P= Pobre.

B= Buena.

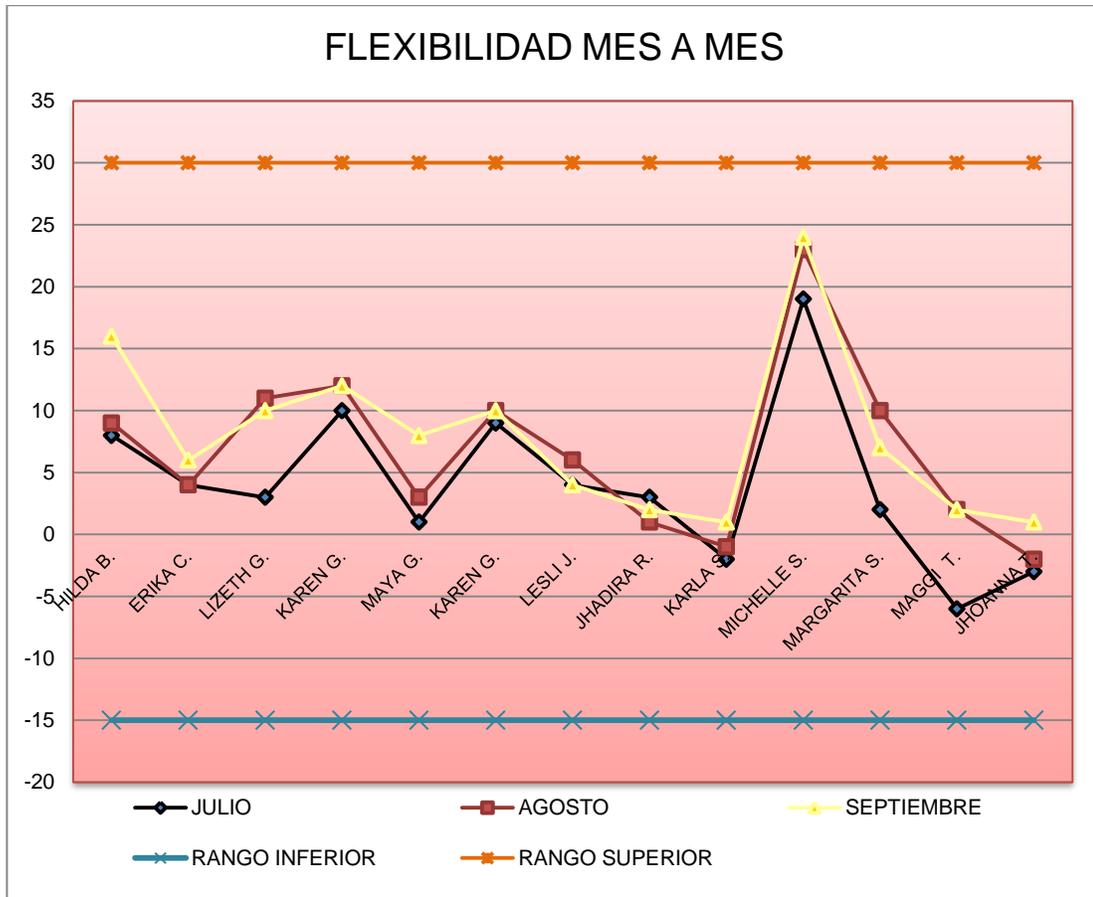
PM= Promedio.

E= Excelente.



GRAFICO N° 24

REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LA TABLA N° 17



Análisis.- Con respecto al estudio del test de flexibilidad realizado, una vez por mes a las internas de la clínica “12 Pasos”, se puede observar que la mayoría de las internas presentan un aumento en su nivel de flexibilidad, y un número pequeño al segundo mes, obtuvo un gran avance, al tercer mes un pequeño grupo decayó por razones propias del encierro.



TABLA N° 18

**DATOS CUALITATIVOS DE MOTIVACIÓN
DE LOS INTERNOS DE LA CLÍNICA “12 PASOS”**

MOTIVACIÓN												
NOMBRE	JUNIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE			
	N	B	MB	A	N	B	MB	A	N	B	MB	A
HILDA B.	X					X						X
ERIKA C.	X					X					X	
LIZETH G.		X						X				X
KAREN G.	X						X					X
MAYA G.	X					X					X	
KAREN G.		X					X				X	
LESLI J.		X					X				X	
JHADIRA R.		X				X				X		
KARLA S.	X				X					X		
MICHELLE S.	X							X				X
MARGARITA S	X						X				X	
MAGGI T.	X							X				X
JHOANNA T.	X				X				X			

Análisis.- Mediante esta tabla nosotros queremos valorar a las internas de manera individual, en cuanto se refiere a la motivación que demostraron durante el proceso del programa de actividad física, esto esta fuera del programa en sí y lo consideramos porque tenemos la convicción de que el deporte modifica la actitud, sobre todo por la condición de las internas, pudiendo observar así en la tabla que las internas quedaron muy motivadas queriendo que se alargue el programa. Es por eso que la calificamos de la siguiente forma:

N= Ninguna.

B= Baja.

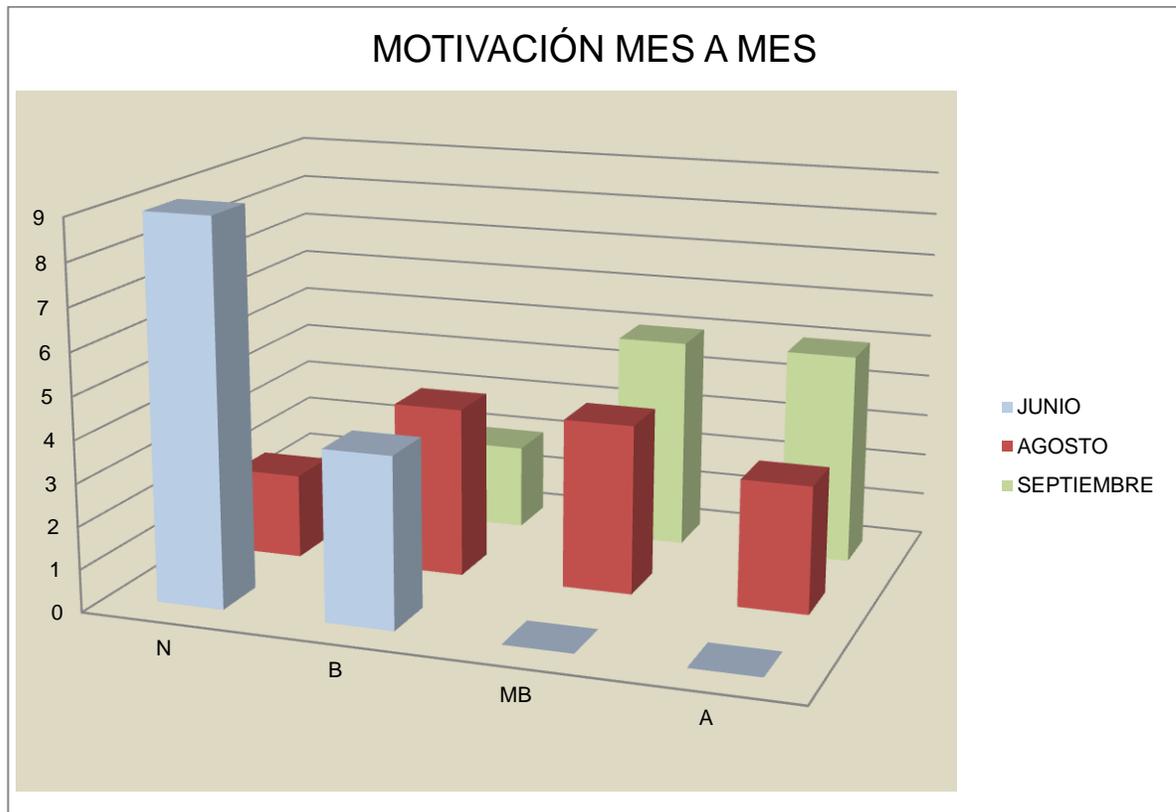
MB= Muy Buena.

A= Alta.



GRAFICO N° 25

REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LA TABLA N° 18



Análisis.- El gráfico nos muestra la representación mes a mes en cuanto a valores cualitativos, que los tuvimos que cambiar a numéricos para poder analizarlos; en el mes de Julio la mayoría de internas estaban reacias ante la propuesta de actividad física, quedando N(ninguna) con más valor, conforme avanzó el programa, las internas para el segundo mes se encontraban más motivadas; y, para el último mes los valores fueron excelentes, quedando en primer lugar A(alta); es la forma de cómo fueron las internas asimilando y familiarizándose con el programa de actividad física propuesto en la clínica “12 Pasos”.



Conclusiones

- La fundamentación del estudio realizado por nosotros ofreció una información valiosa para apoyar con solidez los elementos teóricos que propician los cambios sustanciales en el comportamiento social.
- El diagnóstico evidenció que en la clínica “12 Pasos” no se ha dado tratamiento adecuado a los adictos al consumo de bebidas alcohólicas y estupefacientes, evidenciando que se utilice el tiempo libre en este tipo de actividad, para lograr un mejor tratamiento en su rehabilitación.
- El desarrollo de estas actividades físicas deportivas y recreativas brindan una nueva experiencia en los adictos, mejorando su comportamiento social, por lo que es imprescindible para dar cumplimiento a esta actividad, a su vez, organicen estas actividades sistemáticamente para lograr una mayor incorporación de estos y dar una utilización correcta al tiempo del descanso activo.
- Nos hemos dado cuenta, que al realizar nuestro programa de actividad física, que en este tipo de centros no existe un tiempo específico y una buena planificación para la practica deportiva de los internos.
- Esperamos de todo corazón que nuestro trabajo en la clínica “12 Pasos”, aporte en lo posible tanto a nuevos estudiantes y muy especialmente para todos los internos que vengan en un futuro a acogerse al tratamiento.
- Dentro del aspecto psicosocial, nuestra carrera, no solo se centra en el aspecto deportivo, si no indirectamente nuestra relación es más factible al acercarnos a los internos y convivir más de cerca su situación personal; eso es lo que hemos palpado cada día que hemos impartido nuestros conocimientos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Recomendaciones

- ✓ Implementar en los Centros de Rehabilitación programas deportivos, basados en la recreación.
- ✓ Tener una planificación, de actividades deportivas, que vaya acorde con el plan de rehabilitación de la clínica.
- ✓ Realizar periódicamente, actividades lúdicas en escenarios deportivos, alternos al centro de rehabilitación.
- ✓ Controlar periódicamente, mediante test, tanto la masa muscular como la elasticidad de las personas.
- ✓ En lo posible conversar con los directores de los centros de rehabilitación, para que incluyan un programa deportivo en cada uno de los centros que ellos dirigen.
- ✓ Motivar a los internos mediante la práctica lúdica, para no caer en la monotonía y el rechazo de realizar actividad física.
- ✓ A todos y cada uno de los internos hacerles sentir que son personas útiles e importantes dentro de la clínica.
- ✓ Mediante la actividad física podemos crear bases para un mejor convivir dentro de la sociedad, esto es, en la parte moral, afectiva, emocional, etc. Con la incorporación de valores, normas y respeto de uno mismo y hacia la sociedad.



BIBLIOGRAFÍA

- ABSIALIMOV, G. (1997). Fundamentos generales de la teoría y la metodología de la Educación Física. Imprenta "José A. Huelga". La Habana.
- BRINNITZER, Rodríguez Mausi (2004), Juegos y Técnicas de Recreación, Editorial Bonum, Primera Edición.
- CULTURAL S.A. (2002), Gran Enciclopedia de los Deportes, Madrid-España.
- CULTURAL S.A. (2004), Manual de Educación Física, Deportes y Recreación por Edades, Madrid-España.
- CULTURAL LIBRERA AMERICANA S.A. (1998), Enciclopedia Temática Autoevaluativa, Buenos Aires – Argentina.
- CUTRERA, Juan Carlos (1997), Recreación: Fundamentos, Didáctica y Recursos, Editorial Stadium, Primera Edición.
- DE VITELLESCHI, Susana Gamboa (1991), Juegos para Convivencias, Editorial Bonum, Primera Edición.
- DE VITELLESCHI, Susana Gamboa (2000), Descubrir Valores Jugando, Editorial Bonum, Primera Edición.
- DE VITELLESCHI, Susana Gamboa (2003), Juegos por La Paz, Editorial Bonum, Segunda Edición.
- EDITORIAL SOL 90 (2001), Manual de Informática Básica, Barcelona.
- ECO UMBERTO (1987), Como se Hace una Tesis, Editorial Gedisa, México D.F.
- FRY RON (2004), Cómo Redactar y Presentar tus Trabajos, Editorial Everest S.A, Bogotá - Colombia.
- GARIBAY ANGEL MARIA (1983), Mitología Griega, Editorial Porrúa S.A, México D.F.
- OLEGUER, Camerino Foguet, Balcells Castanier Marta (2003), 1001 ejercicios y Juegos de Recreación, Editorial Paidotribo, Sexta Edición.
- MERLO ISABE. (2010), Las Actividades Físico Recreativas como Estrategia Terapéutica para el Alcoholismo Dependiente, la Comunidad los Malabares del Municipio de San Carlos, Estado Cojedes.
- WEINECK, Jürgen (2001), Salud, Ejercicio y Deporte, Barcelona, Editorial Paidotribo, Primera Edición.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- LLORET RIERA, Mario (2002), 1020 Ejercicios y Actividades de Readaptación Motriz, Barcelona, Editorial Paidotribo, Quinta Edición.
- REFORMA CURRICULAR PARA LA EDUCACIÓN BÁSICA (1997), área de cultura física, ministerio de educación y cultura, Dinader, Promeceb, Graficas Telefax, Quito Ecuador.

CONSULTAS ELECTRÓNICAS:

- <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 70 - Marzo de 2004, Adolescentes, consumo de alcohol y actividad físico-deportiva, Josué Barba Martín Francisco Javier Barba Martín Guadalupe, Domínguez Carrillo José Antonio Sánchez Fuentes, Licenciados en Educación Física, Profesores de E.F. (España)
- <http://www.google.com> Adís Figueroa Borrero, adisleandro@yahoo.es Parroquia: Sucre Sur, Año: 2010, UNIVERSIDAD DE LA CIENCIA CULTURA FISICA Y DEPORTES"MANUEL FAJARDO" Tesina II.
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/00944.htm>



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXOS



UNIVERSIDAD DE CUENCA

INTERNOS DE LA CLÍNICA “12 PASOS”





UNIVERSIDAD DE CUENCA





UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACIONES Y TEST MUJERES

P
E
S
O



T
A
L
L
A



F
L
E
X
I
B
I
L
I
D
A
D





UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACIONES Y TEST HOMBRES

P
E
S
O



T
A
L
L
A





UNIVERSIDAD DE CUENCA

F
L
E
X
I
B
I
L
I
D
A
D



JORNADAS DEPORTIVAS INTERNAS DE LA CLÍNICA "12 PASOS"



A.C.T.



LA MAFIA BOBA



LOS DROGOLICOS



UNIVERSIDAD DE CUENCA



MUÑECAS DE LA MAFIA



LAS RAYADAS

BAILOTERAPIA Y JUEGOS

B
A
I
L
O
T
E
R
A
P
I
A



G
I
N
C
A
N
A





UNIVERSIDAD DE CUENCA

E
N
S
A
C
A
D
O
S



T
R
E
S
P
I
E
S



P
A
T
I
T
O





UNIVERSIDAD DE CUENCA

B
A
I
L
E
D
E
L
T
O
M
A
T
E



B
A
I
L
E
D
E
L
t
O
M
A
T
E





UNIVERSIDAD DE CUENCA

B
A
I
L
E

D
E

L
A



S
I
L
L
A





UNIVERSIDAD DE CUENCA

P
O
N
L
E
L
A
C
O
L
A
L
A
B
U
R
R
O



F
U
T
B
O
L

T
E
N
I
S





UNIVERSIDAD DE CUENCA

GRATOS MOMENTOS





UNIVERSIDAD DE CUENCA



PREMIACIÓN Y CLAUSURA





UNIVERSIDAD DE CUENCA

