

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



El atletismo en las instituciones educativas del nivel secundario en el
ámbito rural

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda
Especialidad Profesional en Educación Física.

Autor.

Bladimiro Apostol Salinas Torres

TUMBES – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



El atletismo en las instituciones educativas del nivel secundario en el
ámbito rural.

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su
contenido y forma.

Bladimiro Apostol Salinas Torres. (Autor)

Dr. Segundo Alburquerque Silva. (Asesor)

TUMBES – PERÚ

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACION DE TRABAJO ACADEMICO

En Tumbes, a los veintidós días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en un ambiente de la I.E. José Antonio Encinas, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la educación peruana, el Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Saúl Sunción Ynfante (Secretario) y Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancojima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominado: "El atletismo en las instituciones educativas del nivel secundario en el ámbito rural", optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor Bladimiro Apostol Salinas Torres.

A las OCHO horas VEINTE minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo BUENO.

Por tanto, Bladimiro Apostol Salinas Torres. Queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las OCHO horas con CUARENTA minutos, el presidente del jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.


Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo.
Presidente del Jurado


Dr. Saúl Sunción Ynfante.
Secretario del Jurado


Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancojima
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

*A Dios por darme la vida, a mis
padres por brindarme un camino
correcto de la vida y a mis hijos por
ser la razón de mi existencia*

ÍNDICE

RESUMEN

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO SOBRE EL ATLETISMO

1.1	Objetivos de la investigación.....	1
1.1.1	Objetivo general.....	1
1.1.2	Objetivos específicos.....	1
1.2	¿Qué es el atletismo?.....	2
1.3	Historia del atletismo.....	3
1.4	La globalización del atletismo.....	6
1.5	Beneficios del atletismo.....	8
1.6	Beneficios del atletismo para la salud física y mental.....	10
1.7	Beneficios psicológicos y físicos que genera la práctica del atletismo.....	10
1.7.1	Beneficios físicos	10
1.7.2	Beneficios psicológicos.....	16
1.8	Importancia del atletismo.....	20

CAPÍTULO II

EL ATLETISMO PERUANO.

2.1.	El atletismo en el Perú.....	27
2.2.	Atletas nacionales.....	27
2.3.	El atletismo en las zonas rurales.....	29
2.4.	Cómo podemos fomentar el deporte en las zonas rurales	30
2.5.	El atletismo en la escuela a través de la educación física.....	31
2.6.	Atletismo en la escuela como estrategia para el desarrollo de este deporte.	32

CONCLUSIONES.....	34
--------------------------	-----------

REFERENCIAS CITADAS	35
----------------------------------	-----------

RESUMEN

El objetivo es determinar la importancia del atletismo en las instituciones educativas de las zonas rurales del nivel secundario. El estudio es de tipo descriptivo.

En nuestro Perú es un deporte que no se le da la importancia necesaria, pero pese a eso hay muchos logros atléticos con jóvenes estudiantes provenientes de instituciones educativas rurales, específicamente en los juegos deportivos escolares obteniendo medallas.

Existe un potencial suficiente dentro las categorías menores para poder tener atletas de élite en el futuro.

Se concluye que existe la necesidad de fortalecer el atletismo desde las escuelas, abriendo vías para garantizar la participación sostenida y construir nuestros éxitos internacionales sobre una base sólida.

Palabra clave: Deporte, atletismo, valoración.

INTRODUCCIÓN

Nuestro Perú sigue siendo un país subdesarrollado por muchos factores que opacan el camino del progreso, la corrupción desde los más altos mandos del gobierno, la delincuencia en todo el país, la educación que no se le da la importancia necesaria y el deporte solo se mira en las grandes ciudades del país olvidando los talentos provincianos, quienes ahora hacen historia en nuestro país. Si bien es cierto este año el Perú se hizo presente en mundial de fútbol RUSIA 2018, donde se escuchó el corear las sagradas notas de nuestro himno nacional por los peruanos, algunos de manera presente en el estadio y otros en nuestras casas, la emoción nos embargaba cuando se veía jugar a los 11 que vestían la roja y blanca.

Asimismo el atletismo es un deporte que tiene categoría mundial, tal así que podemos decir que es el deporte más antiguo. Las primeras pruebas atléticas fueron organizadas por los griegos en el año 776 a. c., como parte de los primeros juegos olímpicos. Con el transcurrir del tiempo el atletismo se fue extendiendo en los diferentes países del mundo incluyendo una amplia variedad de pruebas y disciplinas.

El atletismo en nuestro querido Perú, es el deporte menos popular que el fútbol y vólibol, pero ha traído una alegría inmensa a todos nosotros, gracias a Gladys Tejeda, la ganadora de la medalla de Oro en Toronto en los Juegos Panamericanos 2015, quien es una provinciana.

“Su carrera dio un giro enorme cuando el Instituto Peruano del Deporte (IPD) la reclutó en marzo del 2009 tras observarla en una competencia en Junín. De esta forma llegó su primera gran prueba a nivel internacional. Fue en Bogotá, donde corrió la 21K. Nunca antes se había subido a un avión. Mucho menos había salido del país. Quizás por eso Gladys considera este episodio fundamental en el inicio de su carrera profesional ya que fue una experiencia

que jamás olvidará. En adelante, Gladys solo encadenaría una racha de triunfos, incluida una medalla de oro en los Juegos Bolivarianos del 2013”. (Zimmermann, 2015, párr. 7)

Ella “es la última de nueve hijos de una familia de origen pobre de Junín. Desde muy niña, Gladys Tejeda dedicó todos sus esfuerzos para entrenar en su pequeño pueblo y ahora todos sus sacrificios han dado fruto ya que se ha convertido en la ganadora de la medalla de oro” (Canal N, 2015, párr. 1).

Perú es tierra de atletas, como los Chasquis en el antiguo imperio incaico. Los atletas peruanos destacan por su destreza compitiendo en las pistas más duras y complicadas. El presente del atletismo peruano está bien representado con deportistas que demuestran constancia e impresionante desempeño en cada carrera pero sin duda, tenemos la necesidad de fortalecer nuestro atletismo en su conjunto para reforzar las vías que guían a los atletas a través de las distintas etapas de su vida deportiva.

Con este trabajo se pretende:

“[...] generar una importante contribución al incremento de la participación en el atletismo a todos los niveles, porque un aumento en la participación redonda directamente en un crecimiento de atletismo de forma global, aumenta el nivel de participación en las competiciones, se produce una mayor demanda de entrenadores, hay un incremento de licencias para los clubes y sobre todo se ayuda a generar un gran movimiento atlético”. (RFEA, 2017, p. 2)

En los colegios, a través de programas educativos se debe “[...] divulgar los efectos beneficiosos del atletismo para la salud de los jóvenes y transmitir los valores fundamentales de nuestro deporte” (RFEA, 2017, p. 3). Se busca “[...] conseguir que el atletismo esté a la vanguardia de la participación deportiva en los colegios, por eso se debe de fomentar la práctica del atletismo, la cultura deportiva, la educación con valores y los hábitos de vida saludable” (RFEA, 2017, p. 3).

“Una de las prioridades del Estado Peruano es la promoción de la educación física y el deporte escolar como parte de la formación integral de los estudiantes. Es por esto que el Ministerio de Educación, en coordinación con el Instituto Peruano del Deporte, desarrollan los Juegos Deportivos Escolares Nacionales (JDEN), como un espacio formativo, donde los jóvenes desarrollan sus habilidades motrices y su condición física y mental en un espacio seguro e intercultural”. (Ministerio de Educación, 2018, párr. 2)

Los Juegos Deportivos Escolares Nacionales, es el más grande semillero deportivo del país, donde estudiantes de escuelas públicas y privadas participan anualmente en 14 disciplinas deportivas, dentro de ellas el atletismo, es por ello que se debe “detectar un número cada vez mayor de potenciales talentos deportivos reales y orientarles hacia una práctica correcta del atletismo” (RFEA, 2018, p. 47).

Mirando los atletas peruanos que han puesto el nombre muy en alto a nuestro Perú, conociendo su trayectoria ellos son de las zonas rurales, asimismo en nuestros colegios de las zonas rurales hay un talento admirable por dicha competencia en La Libertad tres estudiantes del caserío Cochas, distrito de Sarín, provincia de Provincia de Sánchez Carrión, lograron ocupar los primeros puestos en una dura competencia de Maratón en la “MEDIA MARATON PROVINCIAL - CATEGORIA JUVENIL”. Que organizó la Municipalidad Provincial Sánchez Carrión, así lo dio a conocer el profesor Jesús Larios Director de la I.E. 80218 - CASERIO COCHAS.

Este año 2018 los triunfos siguen en atletismo en los juegos escolares, esta vez le corresponde a la I.E. 80224 “Angasllancha” trayendo muchas medallas a nivel provincial, regional y una a nivel nacional; siendo conocedor de esta riqueza que existe en las instituciones educativas de las zonas rurales. El presente trabajo de investigación se evoca a la valoración del atletismo y detección del talento deportivo, en estudiantes de las zonas rurales.

El trabajo consta de dos capítulos, conclusiones, y bibliografía. Por consiguiente el trabajo de investigación se encuentra estructurado en los siguientes capítulos:

En el Capítulo 1: Se presenta el marco teórico sobre el atletismo y los objetivos de la investigación.

El capítulo 2: Incluye información sobre el atletismo en el Perú, nuestros atletas nacionales y el fortalecimiento de este deporte en las zonas rurales, desde las instituciones educativas.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO SOBRE EL ATLETISMO.

El presente capítulo tiene el propósito de abordar algunas concepciones del atletismo. Se abordan los siguientes aspectos: Definición, teoría, historia, la globalización y beneficios del atletismo. Se enfatiza en los beneficios del atletismo para la salud física y mental. Asimismo, en la importancia puesto que es un deporte muy completo y multidisciplinar, con el cual, partiendo de sus generalidades y particularidades, conseguimos una vida escolar y personal, saludable y satisfactoria.

1.1. Objetivos de la investigación

1.1.1. Objetivo general

Comprender la importancia del atletismo en las instituciones educativas de las zonas rurales nivel secundario.

1.1.2. Objetivos específicos

- ☞ Identificar si en las instituciones educativas de las zonas rurales practican el atletismo.
- ☞ Identificar cómo influye el atletismo en las funciones orgánicas de las adolescentes instituciones rurales le da atletismo.

3

1.2. ¿Qué es el atletismo?

“El atletismo es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas, y

marcha. Es el arte de superar el rendimiento del adversario en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura” (Vidal, 2011, párr. 2). Pues sí:

“[...] podemos decir que el atletismo es el deporte más antiguo, [...] el simple hecho de correr (o saltar o lanzar un objeto) se considera atletismo. Las primeras pruebas atléticas fueron organizadas por los griegos en el año 776 a.C., como parte de los primeros Juegos Olímpicos. En el siglo XIX, el atletismo se fue convirtiendo en un deporte muy popular en Gran Bretaña, y en 1896, tuvieron lugar en Atenas los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna. En 1913, se fundó la Federación Internacional de Atletismo Amateur, que es la institución que organiza las principales competiciones y establece las reglas de este deporte. En 1983, se disputó el I Campeonato Mundial de Atletismo”. (Castillo, 2014, párr. 1)

Como podemos ver esta disciplina del atletismo es uno de los deportes más antiguos del universo por practicar las diferentes pruebas: carreras, saltos, lanzamiento, marcha atlética, maratón, cross y entre otras carreras; con estas definiciones encontradas dan valor a la importancia del atletismo dentro de la sociedad por su variedad de pruebas y disciplinas.

1.3. Historia del atletismo

“El atletismo es un deporte que abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y [marcha]” (Wikipedia, s.f., párr. 1).

“[...] Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en grandes alturas. El número de pruebas, ya sean individuales o en equipo, ha variado con el tiempo y las mentalidades. El atletismo es uno de los pocos deportes practicados universalmente, ya sea entre aficionados o en competiciones de todos los niveles. La simplicidad y los pocos

medios necesarios para su práctica explican este éxito”. (Wikipedia, s.f., párr. 3)

“Los primeros vestigios de las competencias atléticas se remontan a las civilizaciones antiguas. La disciplina fue desarrollándose a lo largo de los siglos, desde las primeras pruebas hasta su reglamentación” (En dónde correr, s.f., párr. 3).

“El calendario está dominado por cuatro tipos de eventos: reuniones, reuniones entre clubes, nacionales y los principales eventos internacionales. Los Juegos Olímpicos son el evento internacional más prestigioso. Se celebran cada cuatro años desde 1896 y el atletismo es la disciplina más importante en ellos. Desde 1982, la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF), el organismo responsable de la regulación de la disciplina, ha flexibilizado sus normas para acabar con el periodo amateur de la disciplina. El primer Campeonato Mundial de Atletismo se organizó en 1983 y tienen lugar cada dos años desde 1991”. (En dónde correr, s.f., párr. 4)

“Correr, caminar, lanzar y saltar son movimientos naturales en el hombre y, de hecho, el concepto de atletismo se remonta a tiempos muy lejanos, como lo confirman algunas pinturas rupestres del Paleolítico Inferior (6000 a. C.-5500 a. C) al Neolítico que demuestran rivalidad entre varios corredores y lanzadores.¹ Las fuentes se hacen más precisas en Egipto en el siglo XV antes de nuestra era, con la referencia escrita más antigua, referida a la carrera a pie, hallada en la tumba de Amenhotep II (c. 1438-1412 a. C.)¹ En la misma época, la civilización minoica (Creta), también practicaba las carreras, así como el lanzamiento de jabalina y de disco”. (Wikipedia, s.f., párr. 6)

“Los primeros encuentros en Grecia se llevaron a cabo en el siglo VIII a. C. En ellos destacaba la prueba llamada stadion, que era una carrera pedestre de 197,27 metros, equivalentes a 200 veces el pie de Heracles. Esta es la prueba más antigua de la que se tiene registro, ² aunque se supone que se practicaba

con anterioridad. Poco tiempo después aparecieron más pruebas, como el doble stadion o duálico, la carrera de medio fondo o hípico y la carrera de fondo o dólico. Todas estas pruebas son múltiplos de la distancia del stadion”. (Wikipedia, s.f., párr. 7)

“El pentatlón, que combina la carrera, el salto, los lanzamientos y la lucha, es otra disciplina del atletismo introducida en el programa olímpico antes del final del siglo VIII a. C” (Wikipedia, s.f., párr. 8).

“Aparte de los Juegos Olímpicos, existieron otros encuentros deportivos en diferentes polis griegas, que fueron eclipsados por los primeros. No menos de 38 ciudades griegas celebraron sus propios juegos olímpicos (llamados isolímpicos para diferenciarlos de los celebrados en Olimpia) y 33 llevaban a cabo Juegos Píticos”. (Wikipedia, s.f., párr. 9)

“La civilización romana practicó el atletismo en dos versiones diferentes a partir del año 186 a. C. La primera es de inspiración etrusca (cursores), mientras que la segunda es una adaptación de las disciplinas griegas (athletae).⁵ El Estadio de Domiciano fue construido en el año 86 y se dedicó al atletismo en su variante griega”. (Wikipedia, s.f., párr. 10)

“Irlanda organizó entre los años 632 y 1169 juegos que incluían pruebas desconocidas para los griegos, como el salto con pértiga, lanzamiento de martillo y una forma de cross-country. Estas disciplinas se introdujeron en Escocia en el siglo IV y se modificaron hasta transformarse en los Juegos de la montaña” (Wikipedia, s.f., párr. 11).

Conociendo la historia del atletismo vemos que en realidad ha sido practicado en tiempos muy antiguos; tal así que los griegos son los que iniciaron este deporte utilizando las diferentes habilidades que posee cada persona para demostrar una competencia sana ya sea de manera individual o grupal; luego este deporte se ha ido extendiéndose por las demás ciudades del mundo como Roma

teniendo las formas griegas en algunos casos, entonces podemos decir que empezó como un deporte libre hasta tener reglas de dicho deporte.

1.4. La globalización del atletismo.

“Durante la primera mitad del siglo XX, la práctica del atletismo fue esencialmente prerrogativa de los Estados Unidos y las naciones de Europa occidental como el Reino Unido, Francia o los países nórdicos destacaron en las pruebas de resistencia. Desde 1930, los atletas afro-americanos sobresalieron sobre los europeos en las carreras de velocidad, como Eddie Tolan, el primer hombre de color campeón olímpico en los 100 m en el año 1932. Después de la Segunda Guerra Mundial, algunos atletas venidos de las colonias europeas llegaron a destacar en su nuevo país de adopción, mientras que algunas naciones del hemisferio sur emergieron a nivel mundial, como por ejemplo Nueva Zelanda. En 1950, los países comunistas invierten en los deportes olímpicos para reafirmar su existencia y demostrar su poder.

El mundo del deporte es entonces bipolar y existen dos bloques rivales: los países occidentales y los países del Bloque del Este. Los años 1960 y 1970 se caracterizan por el surgimiento de las naciones del Caribe, como los velocistas de Jamaica, pero sobre todo por la llegada de los corredores del África negra y de África del Norte en la media y larga distancia. El etíope Abebe Bikila es el pionero, al convertirse en el primer africano en ganar la maratón olímpica (en 1960), mientras que Francia alinea ya a corredores de fondo originarios de los países del Magreb desde los años 1920. Alain Mimoun ganó el maratón cuatro años antes que Bikila”. (Wikipedia, s.f., párr. 31)

“Desde los años 1980, el atletismo se hace cada vez más universal y sigue la evolución geopolítica mundial. El número de federaciones nacionales y el número de licencias aumenta significativamente en los países en vías de desarrollo. Por el contrario, la práctica de la competición deportiva se estanca en los países desarrollados, en parte debido a su nivel de exigencia en términos de entrenamiento, y también por la creciente diversidad de la oferta deportiva

y de ocio. Hoy en día, el atletismo es el deporte competitivo más universal. Recientemente, los atletas de naciones con poblaciones pequeñas han llegado a la cima del deporte. Durante los Campeonatos del Mundo de 2003, Kim Collins, esprintero de San Cristóbal y Nieves ganó la prueba de los 100 m. En términos más generales, el éxito de la mayoría de los atletas de la zona del Caribe se debe a que estudian en universidades de Estados Unidos que ofrecen mejores condiciones de formación que sus países de origen”. (Wikipedia, s.f., párr. 32)

“Desde mediados de 1990, algunos atletas, en su mayoría africanos, han optado por la expatriación y el cambio de nacionalidad. Así, en 1995, el corredor de 800 m Wilson Kipketer se puede considerar como un precursor, al elegir la nacionalidad danesa. El COI le prohibió competir en los Juegos Olímpicos de 1996, pero más tarde el ex keniano fue imitado por varios de sus compatriotas. En 2003, Stephen Cherono se nacionalizó en Catar y ahora se llama Saif Saaeed Shaheen. Otro ejemplo, el medallista olímpico Bernard Lagat eligió en 2005, para continuar su carrera, la ciudadanía estadounidense. Esta fuga de talentos, justificada por los atletas por la falta de reconocimiento en sus países de origen, es sobre todo una manera de entrar en lucrativos contratos con las federaciones o sponsors. En la actualidad, estados del Golfo Pérsico, como Catar o Baréin, ofrecen unas buenas condiciones financieras a sus nuevos ciudadanos y prometen a los atletas jóvenes financiar su educación y garantizar su futuro”. (Wikipedia, s.f., párr. 33)

Podemos afirmar que a partir de la mitad del siglo xx el atletismo se entendió por los Estados Unidos y las naciones de Europa occidental como el Reino Unido, Francia o los países nórdicos destacaron en las pruebas de resistencia, dándole mayor importancia este deporte, asimismo se ve una clara participación de los atletas afro – americanos quienes demuestran mucha resistencia en dichas disciplinas, los estados van invirtiendo en federaciones para ver su país como un competidor que tiene poder en dicho deporte; sin embargo en algunos países no tiene ese suficiente presupuesto para apoyar a sus atletas, entonces ellos se nacionalizan a otros países para

poder brillar como deportistas ,aparte de eso ellos reciben beneficios educativos y remunerativos del país que se nacionalizan.

1.5. Beneficios del atletismo

“El Atletismo puede influir en la mayoría de las funciones orgánicas. Todo apunta hacia una mejora general del estado físico y mental” (Rincón, 2013, párr. 28); tener un buen físico, mayor resistencia en cualquier actividad física, mejoran los reflejos, mejora la respiración, mejora tu salud, aumenta el tamaño y el grosor de las paredes del corazón, y por lo tanto mejora la circulación sanguínea, fortalece los huesos y aumenta la masa muscular porque la hormona de crecimiento se libera en mayor medida entre otras.

- a) “**Articulaciones:** Se verán lubricadas y más flexibles, sin embargo, en el caso de estar afectadas por una enfermedad puede ser contraproducente y deteriorarse aún más” (Rincón, 2013, párr. 29).
- b) “**Cerebro:** Corriendo se liberan endorfinas que producen una sensación de bienestar y exaltación de ánimo. El funcionamiento mental mejora de forma general” (Rincón, 2013, párr. 30).
- c) “**Circulación:** Durante el ejercicio la mayoría de los tejidos y órganos, excepto aquellos directamente utilizados, se drenan de sangre. Durante la recuperación las venas y arterias se dilatan para admitir un mayor volumen de sangre y poder dirigirlo hacia aquellos órganos que lo necesiten” (Rincón, 2013, párr. 31).
- d) “**Equilibrio Electrolítico:** Se aumenta el flujo sanguíneo de los riñones con lo cual se disminuye el riesgo de deficiencias. Con el sudor se pierde un gran volumen de electrolitos disueltos en él” (Rincón, 2013, párr. 32).
- e) “**Hormonas:** Si se corre a ritmo alto, el organismo tiende a generar más hormonas del crecimiento, se estimula el desarrollo muscular, las grasas se

descomponen más rápidamente y aumenta la reparación de los huesos. Se aumenta el nivel en sangre de una hormona tiroidea llamada tiroxina encargada de aumentar la síntesis de proteínas y de intensificar la producción de mitocondrias”. (Rincón, 2013, párr. 33)

- f) “**Huesos:** Si se corre con moderación ayudamos a aumentar el grosor de los huesos de las piernas y los pies. Sin embargo, los corredores de más de 80 Km semanales pueden llegar a tener la columna más delgada con lo cual es aconsejable el fortalecimiento de esta zona” (Rincón, 2013, párr. 34).
- g) “**Músculos:** Se aumenta la cantidad de vasos que suministran sangre a cada célula muscular, se incrementa la cantidad de mitocondrias, eleva el nivel de enzimas aeróbicas y se estimula a las células musculares a quemar las grasas” (Rincón, 2013, párr. 35).
- h) “**Nivel de grasa corporal:** El hombre tiene un 22% de grasa corporal, la mujer un 27%. Estos niveles se pueden rebajar si se dedican tres sesiones a la semana de 30 minutos. Esto supone quemar unas 1300 calorías a la semana” (Rincón, 2013, párr. 36).
- i) “**Presión cardiaca y sanguínea:** Las paredes del corazón ganan grosor al igual que los ventrículos ganan tamaño. Esto permite que con cada latido, llegue más sangre a los pulmones. El pulso en reposo puede bajar en más de un 20%” (Rincón, 2013, párr. 37).
- j) “**Pulmones:** No se podrá mejorar el funcionamiento de los pulmones pero si el de los músculos respiratorios como el diafragma” (Rincón, 2013, párr. 38).
- k) “**Resistencia a las infecciones:** Correr entre 25 Km y 50 Km semanales mejora el sistema inmunitario. Sin embargo después de un esfuerzo de alta exigencia, ocurre todo lo contrario ya que el sistema inmunológico no está

trabajando al máximo rendimiento mientras esta en el proceso de recuperación” (Rincón, 2013, párr. 39).

1.6. Beneficios del atletismo para la salud física y mental

“Los principales beneficios del atletismo para la salud física y mental son: prevenir la obesidad y la diabetes, mejorar los niveles de colesterol, aumentar la masa muscular, mejorar la respiración, aumentar la confianza en uno mismo y la estabilidad emocional, mejora el estado de ánimo, incrementa la satisfacción sexual y otros”. (Gratacós, s.f., párr. 1)

“El atletismo es un deporte que abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marchas. Todas estas actividades se caracterizan por presentar un elevado ejercicio aeróbico [...] que son consideradas como esas prácticas de actividad física que reportan un mayor beneficio sobre la salud”. (Gratacós, s.f., párr. 2-3)

“[...] El atletismo es el deporte que aporta mayores beneficios sobre el estado físico del organismo y sobre los funcionamientos psicológico de la persona que lo realiza” (Gratacós, s.f., párr. 4).

11

1.7. Beneficios psicológicos y físicos que genera la práctica del atletismo

1.7.1. Beneficios físicos

“El movimiento del cuerpo aporta beneficios directos sobre el estado físico de las personas. De hecho, para mantener el cuerpo en buen estado es necesario llevar a cabo una dosis mínima de ejercicio físico a diario” (Gratacós, s.f., párr. 5).

En este sentido, “el sedentarismo constituye el peor enemigo de la salud física. Mientras que el atletismo resulta uno de los principales aliados” (Gratacós, s.f., párr. 6).

“De forma general, los estudios apuntan que toda actividad física resulta beneficiosa para incrementar el estado de salud del cuerpo. No obstante, los ejercicios aeróbicos son los que han mostrado una mayor correlación con los beneficios físicos” (Gratacós, s.f., párr. 7).

“Así pues, el atletismo es el deporte que puede aportar mayores efectos beneficiosos sobre el estado físico. A continuación se comentan los doce que han mostrado mayor evidencia científica” (Gratacós, s.f., párr. 8).

1.7.1.1. Previene la obesidad

“Practicar atletismo potencia la utilización de los ácidos grasos como substrato energético para la realización de un determinado nivel de esfuerzo físico. De este modo, permite ahorrar glucógeno muscular” (Gratacós, s.f., párr. 9).

Así mismo, “incrementa la actividad metabólica general tanto durante la realización de la actividad como durante las horas (o días) posteriores. [Así pues], practicar atletismo se traduce de forma automática en un mayor gasto energético del cuerpo, por lo que permite adelgazar y prevenir la obesidad” (Gratacós, s.f., párr. 10).

“Por otro lado, el ejercicio aeróbico también evita el exceso de reserva adiposa y favorece una distribución de la grasa corporal con un patrón más saludable, contribuyendo al control del peso” (Gratacós, s.f., párr. 11).

1.7.1.2. Previene la diabetes mellitus

“Cuando se realiza atletismo el cuerpo incrementa la sensibilidad a la insulina. Los niveles de estas hormonas en el plasma se reducen y se prolonga la supervivencia del páncreas endocrino” (Gratacós, s.f., párr. 12).

“De este modo, el atletismo resulta una de las mejores prácticas para prevenir la diabetes mellitus y combatir los efectos de esta enfermedad” (Gratacós, s.f., párr. 13).

1.7.1.3. Mejora los niveles de colesterol

“Llevar a cabo ejercicios aeróbicos permite acelerar el metabolismo de las lipoproteínas del plasma y reducir los niveles de triglicéridos” (Gratacós, s.f., párr. 14).

“Por otra parte, también mejora los niveles de colesterol, reduciendo el nivel del colesterol ligado a las lipoproteínas de baja y muy baja densidad” (Gratacós, s.f., párr. 15).

Así pues, “el atletismo es uno de los deportes que mayores beneficios aporta a la regulación de los niveles tanto de colesterol como de triglicéridos en la sangre” (Gratacós, s.f., párr. 16).

1.7.1.4. Aporta beneficios cardiovasculares

“Los efectos sobre el sistema cardiovascular provocan el principal beneficio del atletismo sobre la salud. Esta práctica mejora el rendimiento del corazón al reducir las necesidades energéticas para un determinado nivel de esfuerzo” (Gratacós, s.f., párr. 17).

“La frecuencia cardíaca y la presión arterial experimentan un incremento más suave. Así mismo, se aumenta el valor del gasto

cardíaco máximo, sin incrementar la frecuencia cardíaca por encima de los valores normales en condiciones de sedentarismo” (Gratacós, s.f., párr. 18).

“Por este motivo, el atletismo permite mejorar el funcionamiento cardiovascular y prevenir el desarrollo de este tipo de enfermedades” (Gratacós, s.f., párr. 19).

“Así mismo, contribuye al control de la presión arterial en reposo y durante el esfuerzo en individuos con diferentes grados de hipertensión arterial” (Gratacós, s.f., párr. 20).

“Además, incrementa el número y la densidad de los capilares sanguíneos en el territorio vascular. Y origina un incremento de su calibre durante la realización de un esfuerzo físico” (Gratacós, s.f., párr. 21).

1.7.1.5. Incrementa la resistencia muscular

“Los músculos son uno de los órganos que más trabajan durante la práctica de atletismo. Su realización aumenta la capacidad aeróbica y la potencia de los sistemas oxidativos de las células musculares” (Gratacós, s.f., párr. 22).

“Estos factores motivan un mejor funcionamiento de los músculos del organismo e incrementan la resistencia muscular de la persona” (Gratacós, s.f., párr. 23).

1.7.1.6. Mejora la flexibilidad

“Practicar atletismo con regularidad permite que los músculos se extiendan y se fortalezcan, incrementando su flexibilidad y previniendo las lesiones musculares” (Gratacós, s.f., párr. 24).

“De hecho, muchos estudios postulan que esta práctica deportiva es una de las que mejor funcionan para adquirir una óptima flexibilidad muscular” (Gratacós, s.f., párr. 25).

1.7.1.7. Mejora el sistema respiratorio

“Durante la práctica de atletismo la tasa respiratoria incrementa y potencia al máximo su rendimiento” (Gratacós, s.f., párr. 26).

“De este modo, los pulmones se acostumbran a un funcionamiento más intenso, hecho que permite potenciar su salud y prevenir enfermedades relacionadas” (Gratacós, s.f., párr. 27).

1.7.1.8. Incrementa la resistencia

“La actividad física permite incrementar la resistencia corporal a todos niveles. En este sentido, practicar atletismo aumenta la resistencia respiratoria, cardiovascular y muscular, y previene el cansancio” (Gratacós, s.f., párr. 28).

1.7.1.9. Previene el deterioro físico

“Practicar atletismo de forma constante motiva una mayor activación de múltiples partes del organismo. [De hecho], la mayoría de órganos contribuyen a la realización de este ejercicio físico, por lo que todos se benefician de la actividad practicada” (Gratacós, s.f., párr. 29).

“En este sentido, son muchos los estudios que han puesto de manifiesto que el atletismo previene, de forma general, el deterioro físico del cuerpo” (Gratacós, s.f., párr. 30).

15

1.7.1.10. Previene el deterioro cognitivo

“Cuando se realiza atletismo no sólo se incrementa el funcionamiento de los órganos físicos, sino que el cerebro también aumenta su actividad” (Gratacós, s.f., párr. 31).

Así pues, “practicar atletismo se postula también como uno de los factores importantes en la prevención del deterioro cognitivo y el desarrollo de enfermedades como el Alzheimer” (Gratacós, s.f., párr. 32).

1.7.1.11. Aporta un efecto protector contra el cáncer de colon y Próstata.

“Los datos acerca de los efectos del atletismo sobre el desarrollo de enfermedades cancerígenas resultan algo más controvertidos que los 8 comentados anteriormente” (Gratacós, s.f., párr. 33).

“No obstante, ciertas investigaciones apuntan a que el ejercicio aeróbico parece tener un efecto protector contra el cáncer de colon debido a la mayor actividad que origina en la zona abdominal, facilitado el tránsito intestinal y reduciendo el estreñimiento” (Gratacós, s.f., párr. 34).

Así mismo, “otros estudios apuntan que los efectos preventivos podrían extenderse también en el cáncer de próstata en hombres y en el cáncer de mama en mujeres” (Gratacós, s.f., párr. 35).

1.7.1.12. Previene la osteoporosis

“Los resultados en la prevención de la osteoporosis son más claros ya que el atletismo produce un aumento de la densidad ósea, y provoca un retardo en la aparición de este trastorno habitual en la vejez” (Gratacós, s.f., párr. 36).

“Por otro lado, la práctica de este deporte permite incrementar la actividad de los procesos implicados en la remodelación del hueso y reduce el ritmo de desgaste óseo que se produce con el paso de los años” (Gratacós, s.f., párr. 37).

16

1.7.2. Beneficios psicológicos

“La actividad física no sólo origina efectos positivos para el cuerpo, sino que también resulta altamente beneficioso para el funcionamiento psicológico. Son muchas las investigaciones que muestran una clara asociación entre ejercicio físico y alteraciones psicológicas como la ansiedad o la depresión” (Gratacós, s.f., párr. 38).

“De hecho, hoy en día la práctica de actividad física constituye una herramienta psicoterapéutica en el tratamiento de diferentes problemas psicológicos. No obstante, los beneficios que aporta el ejercicio físico sobre el estado mental no se limitan al tratamiento de psicopatologías” (Gratacós, s.f., párr. 39).

“Todas las personas que practican actividad física frecuentemente experimentan beneficios de forma directa en su funcionamiento psicológico. Los principales son:” (Gratacós, s.f., párr. 40).

1.7.2.1. Incrementa la actividad

“El primer beneficio psicológico del atletismo resulta obvio. Practicar este deporte incrementa notablemente la actividad” (Gratacós, s.f., párr. 41).

“El cerebro requiere un cierto nivel de actividad física para funcionar adecuadamente. De lo contrario, se pueden experimentar alteraciones emocionales y del estado de ánimo con facilidad” (Gratacós, s.f., párr. 42).

17

“De este modo, practicar atletismo permite incrementar la actividad física y mental de la persona, por lo que mejor su estado de forma generalizada” (Gratacós, s.f., párr. 43).

1.7.2.2. Aumenta la confianza en uno mismo

“El deporte es una de las actividades principales que permite fomentar la confianza en uno mismo. Practicar atletismo permite a la persona ser consciente de sus puntos fuertes e incrementar la autoconfianza” (Gratacós, s.f., párr. 44).

1.7.2.3. Contribuye a la estabilidad emocional

“Una de las hipótesis sobre los efectos psicológicos de la actividad física radica en que esta modifica el funcionamiento de ciertos neurotransmisores” (Gratacós, s.f., párr. 45).

“Concretamente, parece tener una influencia directa sobre monoaminas como la serotonina la dopamina, hecho que permite regular el funcionamiento cerebral y contribuir a la estabilidad emocional de la persona” (Gratacós, s.f., párr. 46).

1.7.2.4. Fomenta la independencia

“La práctica de actividades físicas en la infancia posee una gran utilidad educativa y socializadora” (Gratacós, s.f., párr. 47).

“Concretamente, el atletismo ha mostrado ser un factor importante en el desarrollo moral, la adquisición de valores y el fomento de la independencia de los niños” (Gratacós, s.f., párr. 48).

1.7.2.5. Beneficia el estado de ánimo

“El estado de ánimo es uno de los componentes psicológicos que más pueden beneficiarse de la práctica de atletismo” (Gratacós, s.f., párr. 49).

“Realizar este deporte provoca de forma inmediata una mayor liberación de serotonina y endorfinas. Estas dos sustancias se relacionan de forma directa con el estado de ánimo. Es decir, cuantas más hay en el cerebro mejor estado ánimo se tiene” (Gratacós, s.f., párr. 50).

Así pues, “el atletismo permite mejorar el estado de ánimo y mantenerlo estable. Los factores que pueden disminuir el humor de las

personas pueden contrarrestarse eficazmente con la realización de este deporte” (Gratacós, s.f., párr. 51).

1.7.2.6. Incrementa la imagen corporal positiva

“El atletismo aporta efectos directos sobre la silueta corporal, reduciendo los niveles de grasa y fortaleciendo los músculos del organismo. No obstante, sus efectos sobre la imagen corporal no se limitan a la adquisición de un cuerpo más esbelto o atlético” (Gratacós, s.f., párr. 52).

“El atletismo fomenta la imagen corporal positiva al enviar inputs directos sobre el buen funcionamiento del organismo y la capacidad personal para rendir y mejorar” (Gratacós, s.f., párr. 53).

1.7.2.7. Fomenta el autocontrol

“El deporte es también una importante fuente de liberación emocional y regulación conductual. Practicar atletismo permite incrementar el autocontrol personal y la focalización de las emociones” (Gratacós, s.f., párr. 54).

1.7.2.8. Incrementa la satisfacción sexual

“Los datos que relacionan atletismo con satisfacción sexual son algo más contradictorios que el resto” (Gratacós, s.f., párr. 55).

No obstante, “una encuesta nacional reciente puso de manifiesto que las personas que practicaban actividad física presentaban índices de satisfacción sexual significativamente más elevados” (Gratacós, s.f., párr. 56).

1.7.2.9. Reduce el estrés emocional.

“Hay evidencias de los efectos del ejercicio en la reducción sintomatológica del estrés fisiológico y psicológico. En este sentido, sus efectos son comparables a los de la relajación, por ejemplo, en cuanto a la reducción de la reactividad cardiovascular al estrés” (Gratacós, s.f., párr. 57).

“En este sentido, el atletismo resulta una buena técnica de manejo del estrés y su práctica permite la reducción a corto plazo de síntomas psicológicos como la agitación, el nerviosismo o los pensamientos reiterativos” (Gratacós, s.f., párr. 58).

1.7.2.10. Contribuye al funcionamiento intelectual

“Actividades físico-deportivas como el atletismo contribuyen a la mejora de la autoestima y a la integración de muchas personas con deficiencias mentales o físicas” (Gratacós, s.f., párr. 59).

“Ya es habitual la organización oficial de este tipo de actividades donde muchas veces es tan importante ganar una competición como el sentimiento de utilidad y de realización personal para los participantes” (Gratacós, s.f., párr. 60).

1.7.2.11. Reduce la ansiedad

“Aunque habitualmente se considera que el ejercicio disminuye la ansiedad, existen pocas evidencias contrastadas sobre su eficacia terapéutica para tratar trastornos de ansiedad en pacientes clínicos” (Gratacós, s.f., párr. 61).

20

“La mayor eficacia del atletismo se ha descrito en casos de ansiedad generalizada y de fobias simples” (Gratacós, s.f., párr. 62).

“Así mismo, existen algunas evidencias de que la práctica de ejercicio se acompaña de una disminución en los estados de ansiedad y el nerviosismo en los momentos posteriores a la práctica, especialmente si las personas presentaban un estado alterado anormal” (Gratacós, s.f., párr. 63).

1.7.2.12. Mejora la calidad de vida

“Existe un acuerdo general en que el ejercicio físico contribuye a la mejora del bienestar de las personas, permitiéndoles sentirse con más energía, completar más fácilmente sus tareas cotidianas y ayudándoles a dormir bien” (Gratacós, s.f., párr. 64).

“También es frecuente la descripción de beneficios como la mejora de la autoconfianza, la autoestima, la autoimagen, el autoconcepto, la estabilidad emocional o la sensación de autocontrol” (Gratacós, s.f., párr. 65).

“Todos estos factores contribuyen a la experimentación de sensaciones de bienestar y a la mejora de la calidad de vida de las personas” (Gratacós, s.f., párr. 66).

1.8. Importancia del Atletismo

“Toda actividad física, si se realiza de la forma adecuada, genera un beneficio físico para nuestro cuerpo. Una de las actividades que desde siempre ha realizado el ser humano de manera natural es correr. Ya fuera para desplazarse o por el mero placer realizarlo, el hombre tiene de manera innata esa capacidad” (Importancia, s.f., párr. 1).

21

“El atletismo es uno de los deportes que, desde que el ser humano ha creado unos juegos en los que competía con otros, siempre ha estado presente. Tanto en Grecia, Roma, etc., ha sido una de las actividades físicas más importantes, tanto desde el punto de vista lúdico o como actividad esencial para la guerra”. (Importancia, s.f., párr. 2)

“Antes que deporte, esta actividad física ha sido utilizada para la preparación física de los soldados de los ejércitos, algo esencial para poder soportar no sólo las largas caminatas que tenían que realizar los soldados para entrar en batalla, sino también para, cuando entraba en lucha, poder soportar todo el tiempo que durará esta”. (Importancia, s.f., párr. 3)

“El atletismo es un deporte que, en principio, parte de la individualidad. Nace del esfuerzo y de la capacidad física y mental del propio deportista. Éste ha de ser capaz de trabajar su cuerpo, desde el punto de vista muscular, para poder soportar cualquier prueba, ya sea de velocidad de, medio fondo o fondo, y, al mismo tiempo, tiene que tener la suficiente capacidad mental para ser capaz de explotar todo el potencial de fuerza y velocidad en una prueba corta o mantener el equilibrio entre la mente y el cuerpo en una prueba larga”. (Importancia, s.f., párr. 4)

“La importancia del atletismo está en que es la propia persona la que tiene que trabajar el aspecto físico y el aspecto mental. Bien sea con un entrenador o, desde el punto de vista personal, el atleta tiene que tener la capacidad de entregarse en solitario y moldear su cuerpo para conseguir el reto que se proponga” (Importancia, s.f., párr. 5).

“Asimismo, en el atletismo la edad se convierte en un aspecto de segundo plano, el físico o condición social. Es un deporte integrador, que se practica en cualquier lugar del mundo y que no necesita un lugar específico para practicarlo o un complemento como en otros deportes. Lo único que se necesita es mucha fuerza de voluntad. Además es un tipo de deporte que, practicado todos los días, ayuda a aumentar nuestra resistencia, hace que podamos desplazarnos mayor distancia cuanto más corremos y tiene muchos beneficios para nuestra salud”. (Importancia, s.f., párr. 6)

“La importancia del atletismo está en que, desde el punto de vista físico, emocional y social, es positivo para cualquier persona que lo practique” (Importancia, s.f., párr. 7).

“El deporte y la actividad física en general son relevantes para el desarrollo y la vida humana. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2003) le otorga gran importancia a la práctica deportiva y resalta sus beneficios como factor protector, pues permite mejorar la calidad de vida y evita la aparición y/o

evolución de distintas patologías. Es importante resaltar que, en términos generales, la práctica deportiva es clasificada considerando las siguientes categorías: deporte “fitness”, definido como ejercicio físico o de recreación; y deporte estructurado, que incluye el aspecto de competencia, es decir, implica una mayor proyección y continuidad (Frederick & Ryan, 1993). Tomando en cuenta esta clasificación, el presente estudio considerará centralmente el deporte de tipo estructurado”. (Herrera, 2015, p. 1)

“El soporte teórico de la investigación desarrollada es el de la psicología científica orientada centralmente a describir, explicar y predecir el comportamiento humano. Se ha considerado relevante, adicionalmente, aproximarse al estudio de dicho comportamiento, destacando como principio de análisis, el proceso de interacción e influencia mutua existente entre las características individuales y el entorno (Bronfenbrenner, 2005). Específicamente, en relación al enfoque deportivo, los estudios científicos han resaltado que para entender el comportamiento deportivo, emitido a través de diferentes disciplinas, es relevante considerar la motivación y el contexto en el cual esta variable psicológica se desarrolla (Valdés Casal, 1998; Vansteenkiste, Matos, Lens & Soenens, 2007; Mouratadis, Vansteenkiste, Lens & Sideridis, 2008)”. (Herrera, 2015, p. 1)

23

“La motivación es aquel proceso psicológico que impulsa a las personas a actuar para alcanzar una meta específica y persistir en la misma a través del tiempo (Deci & Ryan, 2000). Este es un concepto amplio y ha sido abordado a través de distintas perspectivas; sin embargo, para el presente estudio se considerará la propuesta de la Teoría de la Autodeterminación (SDT por sus siglas en inglés). La SDT es una macro-teoría que incluye cinco mini-teorías que serán descritas brevemente a continuación: En primer lugar, la teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas, revela la existencia de tres necesidades básicas universales: autonomía, competencia y relación, cuya satisfacción generará un funcionamiento óptimo de las personas. La teoría de la Integración Orgánica tiene como base el continuo en el que se ubican los tipos de

motivación extrínseca según el grado de autonomía. Por otro lado, la teoría del Logro presenta las diferencias entre la motivación extrínseca e intrínseca. La teoría de la Evaluación Cognitiva, surge con el fin de conocer los factores que explican la variabilidad de la motivación. Por último, la teoría de las Orientaciones de Causalidad es aquella que busca conocer el origen de la regulación que llevará a las personas a actuar de determinada manera (Ryan & Deci, 2001; Reeve, 2012). El sustento básico de la SDT está orientado hacia la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas que son las siguientes: Autonomía, Competencia y Relación. La primera de ellas hace referencia a la libertad de acción de las personas, pero en correspondencia a sus propios objetivos; por otro lado, la necesidad de competencia, se relaciona al reconocimiento propio de que uno cuenta con las capacidades para alcanzar sus metas; y por último, la necesidad de relación se refiere a la seguridad y confianza que tiene una persona hacia quienes lo rodean, así como la pertenencia a los grupos en los cuales se desenvuelve (Ryan & Deci, 2000; Reinboth & Duda, 2006). Según la teoría, cuando las personas logran cubrir estas necesidades, alcanzan un elevado nivel de bienestar (Ryan & Deci, 2001; Moreno, Cervelló & Gonzales-Cutre, 2007), Cabe mencionar que en el presente estudio no se medirán las necesidades básicas en sí, pero los argumentos teóricos de la SDT formarán parte del marco de referencia que permitirá la comprensión de la relación entre clima motivacional, tipo de motivación y satisfacción con la vida en los deportistas que practican un deporte estructurado de alto nivel”. (Herrera, 2015, p. 1-2)

“Las variables de Contexto, Motivación Autónoma/Controlada y el aspecto cognitivo del Bienestar Subjetivo han sido analizadas a través de diversos estudios psicológicos que han constatado empíricamente su estrecha relación en el ámbito deportivo (Pelletier, Fortier, Vallerand & Brière, 2001; Núñez, León, González & Martín-Albo, 2011). Los reportes teóricos indican que los deportistas, generalmente, logran cumplir con los objetivos que se proponen y tienen proyección a largo plazo cuando se desenvuelven en un ambiente autodeterminado que promueve el desarrollo de sus capacidades (Adie, Duda

& Ntoumanis, 2008). También se ha corroborado, a través de la investigación psicológica, que resulta esencial apoyarse en un contexto social que propicie la elaboración de metas autónomas e intrínsecas, ya que dichas metas favorecerán un mayor compromiso, disfrute y bienestar (Ntoumanis, 2001; Cox, 2008; Reinboth & Duda, 2006)". (Herrera, 2015, p. 2)

“En relación a la variable de Contexto y tomando en consideración lo reportado por los estudios previamente citados es posible definir Clima Motivacional (o percepción del contexto), como la percepción personal en relación al entorno y las condiciones sociales en las cuales el individuo se encuentra inserto (Ames, 1992). Este constructo se utilizó inicialmente en el terreno educativo, pero su solidez teórica ha permitido que su aplicación se extienda a distintos ámbitos (Lopez-Walle, Balaguer, Castillo & Tristán, 2011); en la presente investigación, de manera específica se abordará en el ámbito deportivo”. (Herrera, 2015, p. 3)

“La propuesta preliminar, en el terreno educativo, se apoyó en el planteamiento de los autores Belmont y Skinner (1992); dichos investigadores concluyeron, luego de realizar diversos estudios, que esta variable puede desagregarse en tres áreas. En primer lugar, el área de ‘Involucramiento’ se refiere a la percepción del alumno sobre la comprensión, el afecto y la cercanía que demuestra, en este caso, su profesor. En segundo lugar, el área de ‘Estructura’ implica la consistencia y la predictibilidad del profesor en sus reacciones ante diferentes situaciones. Por último, el área de ‘Autonomía’ se refiere al respeto del profesor en relación a las opiniones y oportunidades de elección de los estudiantes en función a sus propios intereses. Reforzando la consideración del entorno educativo, las autoras Thorne, Centero y Wetzel (2009) afirman que el aprendizaje de los alumnos, dentro de las aulas, está en relación directa con el ambiente y las condiciones situacionales en las cuales dicho aprendizaje se desarrolla. Dicho esto, y tomando en cuenta lo planteado por la OMS acerca de la práctica deportiva, Balaguer (2013) afirma que el deporte eleva el bienestar

siempre y cuando la experiencia deportiva cuente con un entorno favorable y sea positiva”. (Herrera, 2015, p. 3)

“Considerando lo anteriormente señalado, pero orientándose al deporte estructurado de alto nivel, se resalta lo crucial del contexto, ya que resultan fundamentales las circunstancias que rodean al deportista; las personas y las condiciones culturales individuales y del entorno. Por ende, resulta altamente relevante que los estilos de relación de las personas con las que él o la deportista interactúan sean consistentes a lo largo del entrenamiento, pues tienden a relacionarse directamente con su rendimiento e influyen, de algún modo, en la orientación que cada cual tenga en cuanto al cumplimiento de sus metas”. (Valdés Casal, 1998; Vansteenkiste et al., 2007; Mouratadis et al., 2008 como se citó en Herrera, 2015, p. 3)

“En relación a la orientación que el deportista podría considerar para el logro de sus objetivos o metas, la teoría Motivacional ha reportado la existencia de dos tipos de clima o contexto. El primero, orientado a la tarea y el segundo, al ego; su sustento básico es el del perfeccionamiento y competitividad respectivamente (Cox, 2008). Los ambientes que reflejan un clima centrado en la tarea suelen utilizar estrategias que enfatizan el aprendizaje, crecimiento y el progreso personal a través del esfuerzo” (Valdés Casal, 1998; Cecchini, González, Carmona & Contreras; 2004). “Por el contrario, el clima orientado al ego tiene como elementos principales la comparación social y registra enfáticamente las consecuencias del desempeño de la o las personas; se recurre al reconocimiento o castigo y se resaltan considerablemente los errores (Cox, 2008)”. (Herrera, 2015, p. 4)

“En este sentido, pero atendiendo centralmente a la práctica deportiva, la investigación realizada por Almagro, Sáenz Lopez, González Cutre & Moreno (2011) en una muestra de 580 deportistas cuyo promedio de edad fue de 14 años, identificó que la percepción de un clima motivacional orientado a la tarea se relaciona positivamente con la satisfacción de las tres necesidades

psicológicas básicas que plantea la Teoría de la Autodeterminación; específicamente las necesidades de Autonomía, Competencia y Relación. Del mismo modo, correlaciona de manera directa y positiva con la motivación intrínseca y la intención de continuar con la práctica deportiva a futuro. Todo ello contribuye a generar un mayor bienestar en los deportistas y enfatiza la estrecha relación entre la variable de contexto y la calidad de motivación (Pelletier et al., 2001; Balaguer, Castillo & Duda, 2003; Vansteenkiste et al., 2007). Resultados similares se reportaron en la investigación planteada por Cecchini, González, Prado y Brustad (2005) en una muestra de deportistas adolescentes que presentaron mayores niveles de motivación autónoma en tanto el ambiente promoviera el aprendizaje y crecimiento. Asimismo, un estudio realizado por Adie, Duda y Ntoumanis (2008), relaciona las variables expuestas (contexto, motivación autónoma y bienestar) en una muestra de 539 deportistas cuyo promedio de edad es de 22 años. Se pudo identificar, a través de los datos reportados, que los entrenadores que utilizan estrategias de entrenamiento que promueven la autonomía, favorecen la calidad de la motivación en los deportistas y ello se refleja en una mayor satisfacción e intención de compromiso a largo plazo con el deporte estructurado de alto nivel (Ryan & Deci, 2000; Moreno & Martínez, 2006)". (Herrera, 2015, p. 4)

“Aplicando estos principios al ámbito deportivo y resaltando lo referido a la calidad de la motivación propuesta por la teoría de la Autodeterminación, las personas que rodean al deportista cumplen un rol fundamental en tanto que pueden incentivar a los jóvenes a proponerse metas autónomas o también reforzar o promover motivos controlados” (Reinboth & Duda, 2006). “En este punto cobra relevancia la presión que se impone sobre los deportistas. Dichas exigencias reguladas externamente, pueden ser extremas e incentivan el control, por tanto muchas de las acciones que realizan los que practican ciertas disciplinas deportivas, podrían estar sustentadas por decisiones que no sean suyas; ello, consecuentemente aminorará la satisfacción y el disfrute”. (Herrera, 2015, p. 6)

“De manera similar, los tipos de recompensa y castigo pueden convertirse en el fin último de la práctica deportiva; y, si no van acompañados de contenidos informativos pertinentes podrían limitar el crecimiento y superación” (Ramis, Torregrosa, Viladrich & Cruz, 2013). “En relación a lo expuesto, la teoría de la Autodeterminación expone que al recibir una recompensa o reforzador, en lugar de fortalecer la motivación intrínseca intensificaría la motivación sustentada en reguladores externos o controlada” (Moreno & Martínez, 2006)”. (Herrera, 2015, p. 6-7)

CAPÍTULO II

EL ATLETISMO PEREUANO.

El presente capítulo tiene el propósito de dar a conocer la situación del atletismo en el Perú, especialmente en las instituciones educativas rurales. Asimismo, se destaca a determinados atletas que han obtenido grandes logros a nivel internacional, en las diversas olimpiadas.

2.1. El atletismo en el Perú

“El atletismo peruano, oficialmente, data del año 1918 en que fue fundada la Federación Peruana de Atletismo con el nombre de Federación Atlética Peruana. Pero la evolución de sus récords empieza a regir desde 1922. Y en el ámbito internacional, Perú inicia su participación con motivo del IV Campeonato Sudamericano, realizado en la ciudad de Montevideo, en 1926”.
(Dokumen, s.f., p. 1)

“Pero antiguos aficionados coinciden en manifestar que las competencias atléticas en nuestro medio se iniciaron en 1887 en la cancha Meiggs y prosiguieron en el campo de fútbol Santa Beatriz donde, años más tarde, se construyó el primer Hipódromo” (Dokumen, s.f., p. 1).

“La Federación Peruana de Atletismo fue la segunda institución deportiva oficial que se constituyó en Sudamérica- después de la de Chile, ya que su fundación data del 22 de noviembre de 1918 con el nombre de Federación Atlética Peruana, bajo la presidencia de Alfredo Benavides Canseco” (Dokumen, s.f., p. 2).

2.2. Atletas nacionales

2.2.1. Inés Melchor

“Inés Melchor es una leyenda viva del atletismo peruano. La fondista peruana con más participaciones en las Olimpiadas (Atenas 2004, Londres 2012 y Río 2016). Es especialista en 5,000 y 10,000 metros, campeona sudamericana y panamericana a nivel juvenil. Como maratonista se coronó en los 42k de Santiago de Chile en 2015, y posee el récord nacional (2:26:48) logrado en Berlín en el año 2014. Actualmente la atleta se prepara para los Juegos Panamericanos 2019, conquistando ya varios premios en lo que va del año, entre ellos la medalla de bronce en la Media Maratón de Guadalajara”. (Ministerio de Comercio Exterior y Turismo, s.f., párr. 1)

2.2.2. Gladys Tejeda

“Gladys Tejeda, la atleta oriunda de Junín, destacó desde su primera prueba internacional en una media maratón realizada en Bogotá. En los Juegos Olímpicos de Londres 2012, ocupó el puesto 43° en la prueba de maratón y, en Río 2016, acabó 15°. Entre sus destacados logros están: ganar medalla de oro en la media maratón de los Juegos Bolivarianos del 2013, alcanzar el récord sudamericano en el Mundial de Cardiff 2016 con 1:10:14, y revalidar su oro en los Juegos Bolivarianos a finales del 2017. Gladys Tejeda también se prepara para los Juegos Panamericanos de Lima 2019 y las Olimpiadas de Tokio 2020”. (Ministerio de Comercio Exterior y Turismo, s.f., párr. 2)

2.2.3. Raúl Pacheco

“Raúl Pacheco, joven atleta huancaíno. Con 23 años quedó tercero en lo que fue su primera carrera, la Maratón de los Andes de Sudamérica, a más de 3,330 metros sobre el nivel del mar, la misma que ganó al año siguiente. En los Juegos Olímpicos de Londres 2012 ocupó el puesto 21, el mejor registro peruano. En el 2013 se coronó en la Maratón de México. Y en el 2015, en Rotterdam, rompió el récord nacional tras 19 años. Ese mismo año Pacheco fue medalla de

plata en los Juegos Panamericanos de Toronto”. (Ministerio de Comercio Exterior y Turismo, s.f., párr. 3)

2.2.4. Jovana de la Cruz

“Jovana De la Cruz representó al Perú en los Juegos Olímpicos de Río 2016, donde quedó tercera mejor latinoamericana. En junio del 2017 obtuvo la medalla de bronce en el 10 k del Campeonato Sudamericano de Atletismo en Paraguay. La atleta es huancavelicana, sin embargo vive y entrena en Huancayo desde hace varios años”. (Ministerio de Comercio Exterior y Turismo, s.f., párr. 4)

En los Juegos Panamericanos “Lima 2019” figuran “como principales cartas peruanas de cara a los Juegos Panamericanos que se realizarán el próximo año en Lima, además de Inés Melchor y Gladys Tejeda, figuran nombres de atletas como Mario Bazán, Luis Ostos, Kimberly García, entre otros destacados deportistas nacionales” (Ministerio de Comercio Exterior y Turismo, s.f., párr. 5).

2.3. El atletismo en las zonas rurales

Mirando los atletas peruanos que han puesto el nombre muy en alto a nuestro Perú, conociendo su trayectoria ellos son de las zonas rurales, asimismo en nuestros colegios de las zonas rurales hay un talento admirable por dicha competencia en La Libertad tres estudiantes del caserío Cochas, distrito de Sarín, provincia de Provincia de Sánchez Carrión, lograron ocupar los primeros puestos en una dura competencia de Maratón en la “MEDIA MARATON PROVINCIAL - CATEGORIA JUVENIL”. Que organizo la municipalidad provincial Sánchez Carrión.

Es un orgullo para la los pueblos del ande peruano, específicamente de la zona rural, por eso se saluda y felicita a nuestras estudiantes campeones que ahora son un ejemplo a seguir que con esfuerzo y amor al deporte pudieron conseguir sus sueños como los premios que han ganado, siendo alumnos

humildes, aun así se esforzaron para dejar en alto el nombre de su caserío y que de esta manera dejaron bien en alto el nombre del distrito de Sartimbamba, quienes hicieron sus entrenamientos con materiales rústicos de la zona, al no contar con los implementos necesarios.

Cabe resaltar el apoyo que viene brindando la municipalidad para nuestros atletas hoy campeones para que sigan practicando esta disciplina deportiva.

Este año 2018 los triunfos siguen en atletismo en los juegos escolares, esta vez le corresponde a la I.E. 80224 “Angasllancha” trayendo muchas medallas a nivel provincial, regional y una a nivel nacional; siendo conocedor de esta riqueza que existe en las instituciones educativas de las zonas rurales mi trabajo de investigación de evoca a la valoración y al talento del estudiantes de las zonas rurales.

2.4. Como podemos fomentar el deporte en las zonas rurales

“Por tradición la población rural no tiene acceso a campos deportivos especializados ni tradicionales solo cuenta en la mayoría de los casos con una pequeña cancha de futbol y nada más para la población adulta” (Rojas, 2012, párr. 1).

“En las áreas rúlales el deporte se está dejando a un segundo plano no hay incentivos por parte de docentes, padres de familia, y autoridades, los alumnos una vez terminada la jornada de clase muchos se dedica a labores de campo a ayudar a los padres de familia y siguiendo la tradición de trabajar y trabajar, los alumnos de las escuelas rurales en sus horas de descanso se limitan a darle patadas una pelota vieja y acabada pero no hay una política de capacitación en algún deporte específico”. (Rojas, 2012, párr. 2)

“Las instituciones deben contar con docentes capacitados para el área de la educación física, deben tener un plan de trabajo definido donde pueda ir descubriendo las capacidades de cada uno de los alumnos mediante prácticas específicas, Los docentes debe capacitarse en las diferentes áreas deportivas para transmitir esa información a los alumnos, deben involucrar a la comunidad y evitar que los alumnos practiquen deportes donde estén combinado con las bebidas alcohólicas. Promover con docentes de otras instituciones intercambios deportivos, creando una competencia sana, Los docentes deben contar con el apoyo de las autoridades para poder dotar las instituciones con implementos deportivos adecuados”. (Rojas, 2012, párr. 7)

“Los estudiantes deben dedicar el tiempo adecuado para la práctica del deporte sin dejar a un lado el estudio, deben hacerlos de una forma sana y responsable, los estudiantes deben participar de intercambios deportivos con otras instituciones promovidos por el docente o autoridades del municipio, deben conocer las reglas, normas o riesgo que tiene cada deporte, deben consultar con su médico para saber si la práctica de un deporte específico le es perjudicial para su salud, deben contar con la autorización de los padres de familia”. (Rojas, 2012, párr. 8)

“Los docentes y autoridades pueden evaluar el buen comportamiento, desempeño de los estudiantes a través de eventos deportivos intercambios culturales. De acuerdo a las horas de prácticas de los estudiantes se puede ver el avance que han tenido. Revisar si la institución cuenta con los implementos adecuados y así ver en qué condiciones se están desarrollando las actividades deportivas por parte de los alumnos”. (Rojas, 2012, párr. 9)

2.5. El atletismo en la escuela a través de la educación física

El tenis de mesa peruano acumuló algunas medallas en los Juegos Sudamericanos Escolares Arequipa 2018. El atletismo nacional también obtuvo nuevas preseas.

“El Tenis de mesa peruano sigue acumulando medallas en los XXIV Juegos Sudamericanos Escolares Arequipa 2018. En las competencias de dobles mixtos, las parejas peruanas se alzaron con las medallas de plata y bronce” (Líbero, 2018, párr. 1).

“La pareja conformada por Ana Aragón y Carlos ‘Nano’ Fernández alcanzó la medalla de plata tras caer en la final contra Brasil. En tanto, la dupla de María Fernanda Maldonado y Adrián Rubiños llegó a la medalla de bronce en el torneo que se celebra en el coliseo del colegio San José” (Líbero, 2018, párr. 2).

MEDALLA GRACIAS A PUNO

“El atletismo peruano también acumuló nuevas preseas en los Sudamericanos Escolares. Esta vez la encargada fue la atleta puneña Yenith Salas, quien consiguió la medalla de bronce en la prueba de los 3000 metros marcha con un tiempo de 16:20:06” (Líbero, 2018, párr. 4).

VELOCISTAS REPITEN FINAL

“Luis Angulo y Rodrigo Cornejo, quienes se convirtieron en medallistas sudamericanos este martes, ahora consiguieron la clasificación a la final de los 150 metros planos” (Líbero, 2018, párr. 6).

EL DATO

“Luis Angulo se llevó la de oro en los 80 metros de planos y Rodrigo Cornejo consiguió la de plata en los 800 metros planos” (Líbero, 2018, párr. 7).

2.6. El atletismo en la escuela, como estrategia para el desarrollo de este deporte

Como parte de la estrategia para desarrollo del atletismo y en aras de alcanzar el nivel que permita a los competidores nacionales alcanzar el podio en los diferentes eventos de carácter mundial, se debe buscar la implementación de este deporte en las escuelas tanto del ámbito urbano y rural.

Estas escuelas deben buscar desarrollar el atletismo a través de la masificación; es decir, que cualquier estudiante que quiera hacer atletismo asista a entrenar y que sus avances sean guiados de manera adecuada. De esta manera, en primer lugar, se fomentará la actividad física para la población estudiantil en general, y paulatinamente el encausamiento a la práctica del deporte de alto rendimiento.

Al ser el atletismo la base de todos los deportes, con su implementación en las escuelas, serviría también como semillero de otros deportes.

Para el desarrollo de este proyecto, se debe buscar el apoyo de los gobiernos locales, provinciales y regionales, pues el objetivo de la masificación del deporte va de la mano con la política social del país por fomentar la salud y bienestar de la población en general. Así también, se debe hacer alianzas y apoyo con universidades públicas y privadas para el mismo fin: el desarrollo del atletismo nacional.

Estas escuelas se encausarán desde una base piramidal en categorías juveniles que compitan en los Juegos Deportivos Escolares Nacionales en las diversas especialidades y que tenga como consecuencia un deporte selectivo competitivo para que en el corto, mediano y largo plazo, el atletismo peruano sea competitivo a nivel mundial para darnos la satisfacción de oír el himno peruano en eventos de talla mundial.

CONCLUSIONES

PRIMERA.- Durante este proceso de indagación de información sobre el atletismo, encontramos información de pocos programas que hablen del atletismo.

SEGUNDA.- Los medios de comunicación se han enfocado principalmente en el fútbol, dejando de lado el atletismo, sin darse cuenta que para este deporte también se requiere del atletismo.

TERCERA.- El atletismo es el deporte más antiguo en mundo, como vemos sus primeros inicios se dieron en Grecia y luego se entendió por todo el mundo formando federaciones para poder realizar las mejores olimpiadas.

CUARTA.- En las zonas rurales de nuestro Perú profundo el atletismo como deporte ha sido olvidado, sin darnos cuenta que los mejores atletas son de estos lugares, asimismo en nuestras instituciones educativas rurales también no lo toman la debida valoración los gobiernos de turno.

QUINTA.- Con este trabajo de investigación se busca acercar a nuestros alumnos y alumnas al mundo del atletismo con una única finalidad, descubrir la importancia que éste posee y cómo puede influir en el crecimiento personal, emocional y educativo de cada persona.

REFERENCIAS CITADAS

- Almagro, B., Sáenz-López, P., González- Cutre, D. y Moreno- Murcia. (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes. *RECYDE*, 7 (25), 250-265.
- Arévalo Navarro, G. (2002). Economía y crisis del deporte en el Perú, el caso del fútbol. *Revista de la facultad de ciencias económicas de la USMP*, año VII, 21, 187 – 199.
- Balaguer, I. (2013). La investigación sobre el clima motivacional ha abierto el camino para la promoción del bienestar a través de la participación deportiva. *Arch Med Deporte*, 30 (6), 338-340.
- Balaguer, I., Castillo, I. y Duda, J. (2003). Interrelaciones entre el clima motivacional y la cohesión en futbolistas cadetes. *EdyPsykhé*, 2 (2), 243-258.
- Ceccini J., Gonzalez, C., Carmona, A. Y Contreras O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la motivación intrínseca, la autoconfianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16 (1), 104-109.
- Cecchini, J. González, C., Prado, J., Brustad, R. (2005). Relación del Clima Motivacional Percibido con la orientación de meta, la motivación intrínseca y las opiniones y conductas de Fair Play. *Revista Mexicana de Psicología*, 22 (2), 469-479.
- Galera, A. D. “Manual de Didáctica de la Educación Física II. Una perspectiva constructivista moderada. Funciones de impartición”. Editorial Paidós, Barcelona, España. 2001.

García M., M.E. “Entre el azar y la habilidad: los juegos de mesa aplicados a la práctica físico-deportiva “(I). Espacio y tiempo (Almería), 1999. 26, 4-14.

Gil, F., Pascual, M. y Sánchez, R. “Manual básico de Atletismo”. Madrid. R.F.E.A. junio, 2000.

Giménez, F.J. “El Deporte en el marco de la Educación física”. Sevilla: Wanceulen. 2003.

Gómez Mora, J. (2003). Fundamentos biológicos del ejercicio físico. Sevilla: Wanceulen.

Moreno, J. y Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: fundamentos e implicaciones prácticas. Cuadernos de Psicología del Deporte, 6 (2), 39-54.

Paredes-Giménez, J. “Jugando al parchís en las clases de Educación Física”. Emásf, 6(35), (2015). 79-95.

Pintanel, M., Capdevila, Ll., y Niñerola, J. (2006) Psicología de la actividad física y salud: guía práctica. Girona: Documenta Universitaria.

Historia del Atletismo Peruano, recuperado el 30 de Septiembre del 2018 de http://iepvtrajas.wixsite.com/atletismoperuano/untitled-component_9350.

20minutos (2012), Los mejores atletas de todos los tiempos. Editora S.L. España. Recuperado el 25 de septiembre del 2018 de <https://listas.20minutos.es/deportes/los-mejores-atletas-de-todos-los-tiempos-321576/>

Zimmermann, H. (2015, 19 de julio). Gladys Tejeda, la historia detrás de una medalla de oro. El comercio. Recuperado el 25 de septiembre

del 2018 de <https://elcomercio.pe/deporte-total/polideportivo/gladys-tejeda-historia-detras-medalla-oro-180424>

Ministerio de Comercio Exterior y Turismo. Atletas peruanos que destacan a nivel internacional. Recuperado el 15 de septiembre del 2018 de <https://peru.info/es-pe/talento/noticias/6/28/atletas-peruanos-que-destacan-a-nivel-internacional>.

Josesbb. (2010, 19 de agosto). El atletismo en el Perú. Recuperado 25 de septiembre del 2018 de <https://es.scribd.com/doc/36094465/El-Atletismo-en-El-Peru>

Gratacos. 24 Beneficios del Atletismo para la Salud Física y Mental. Recuperado 15 de septiembre del 2018 de <https://www.lifeder.com/beneficios-atletismo/>

Atletismo, A. (2017, 13 de junio). **24 Beneficios del Atletismo para la Salud Física y Mental. Recuperado 15 de septiembre del 2018 de <http://www.atletismoartyneon.com/detalle-blog.php?id=4>**

Fundación de wikipedia (2018). El atletismo. Recuperado 20 de setiembre del 2018 de <https://es.wikipedia.org/wiki/Atletismo>

EnDondeCorrer.com. historia del atletismo y sus pruebas. Recuperado 20 de setiembre del 2018 de <https://endondecorrer.com/historia-del-atletismo-y-sus-pruebas>

Liga de atletismo (2007, 19 de marzo, 2007). Beneficios del atletismo. Recuperado. Recuperado 20 de setiembre del 2018 de <https://ligadeatletismo.wordpress.com/2007/03/19/beneficios-del-atletismo/>

Herrera, X. (2015) Percepción De Contexto, Motivación Y Satisfacción Con La Vida en Deportistas De Alto Nivel. Recuperado 20 de setiembre del 2018 de

http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/6840/HERRERA_DAVILA_XIMENA_PERCEPCION.pdf?sequence=1&isAllowed=y

EL ATLETISMO EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL NIVEL SECUNDARIO EN EL ÁMBITO RURAL

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%	9%	0%	2%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	fmaa.mx Fuente de Internet	2%
2	tesis.pucp.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	uwoman.es Fuente de Internet	1%
4	www.atletismoartyneon.com Fuente de Internet	1%
5	peru.info Fuente de Internet	<1%
6	endondecorrer.com Fuente de Internet	<1%
7	www.efdeportes.com Fuente de Internet	<1%
8	Submitted to Catholic University of Peru Trabajo del estudiante	<1%

9	emasf2.webcindario.com Fuente de Internet	<1%
10	ri.ucs.cdu.sv Fuente de Internet	<1%
11	noticia.educacionenred.pe Fuente de Internet	<1%
12	www.importancia.org Fuente de Internet	<1%
13	Submitted to Universidad Científica del Sur Trabajo del estudiante	<1%
14	www.drecusco.gob.pe Fuente de Internet	<1%
15	impulseclothing.ml Fuente de Internet	<1%
16	contextoperuano.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
17	eduteka.icesi.edu.co Fuente de Internet	<1%
18	www.triplea.com.mx Fuente de Internet	<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words