

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema: “EL FISICOCULTURISMO EN LA AUTOESTIMA DE LOS INTEGRANTES DEL GIMNASIO DM-GYM DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”.

Trabajo de Investigación

Previa a la obtención del Grado Académico de Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo.

Autor: Lic. Santiago Ernesto Garcés Durán

Director: Lic. Mg. Javier Acuña Escobar

AMBATO – ECUADOR

2013.

Al Consejo de Posgrado de la UTA.

El tribunal receptor de la defensa del trabajo de investigación con el tema: “EL FISICOCULTURISMO EN LA AUTOESTIMA DE LOS INTEGRANTES DEL GIMNASIO DM-GYM DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.” presentado por: Lic. Santiago Garcés Durán y conformado por: Ing. Mg. Fabricio Lozada Torres, Lic. Mg. Washington Castro Acosta y Lic. Mg. Silvia Acosta Bones, Miembros del Tribunal, Lic. Mg. Javier Acuña Escobar, Director del Trabajo de Investigación y precedido por la Ing. Mg. Wilma Gavilanes López, Presidenta del Tribunal; Ing. Mg. Juan Garcés Chávez Director de Posgrado, una vez escuchada la defensa oral el Tribunal aprueba y remite el trabajo de investigación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

Ing. Mg. Wilma Gavilanes López.
Presidente del Tribunal de Defensa.

Ing. Mg. Juan Garcés Chávez.
Director de Posgrado.

Lic. Mg. Javier Acuña Escobar.
Director del Trabajo de Investigación.

Ing. Mg. Fabricio Lozada Torres.
Miembro del Tribunal.

Lic. Mg. Washington Castro Acosta.
Miembro del Tribunal.

Lic. Mg. Silvia Acosta Bones.
Miembro del Tribunal.

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de investigación con el tema: **“EL FISICOCULTURISMO EN LA AUTOESTIMA DE LOS INTEGRANTES DEL GIMNASIO DM-GYM DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”** nos corresponde exclusivamente a: Lic. Santiago Garcés Durán Autor y al Lic. Mg. Javier Acuña Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Técnica de Ambato.

.....
Lic. Santiago Garcés Durán

AUTOR

.....
Lic. Mg. Javier Acuña Escobar

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este trabajo de investigación o parte de él un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos de mi trabajo de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de ésta, dentro de las regulaciones de la Universidad.

.....

Lic. Santiago Ernesto Garcés Durán

C.I. 180294390-0

DEDICATORIA

A mi esposa.

A mis hijos.

A mi madre.

A mi familia.

A la Universidad Técnica de Ambato

A mis amigos.

Lic. Santiago Garcés Durán

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios, por permitirme llegar hasta este momento tan importante de mi vida y lograr otra meta más en mi vida profesional.

Gracias a mi esposa e hijos, por su cariño, comprensión y apoyo sin condiciones, por escucharme y por sus sabios consejos, gracias por ser parte de mí vida.

Gracias a mis amigos, por hacer que cada pedazo de tiempo sea ameno

Gracias a mis maestros, por permitirme ser parte del grupo de trabajo, sus consejos paciencia y opiniones, sirvieron para que me sienta satisfecha en mi participación dentro del proyecto de investigación.

Gracias al Centro de Posgrado de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, por la apertura en la especialización de quienes estamos inmiscuidos en la Cultura Física y el Entrenamiento Deportivo.

Lic. Santiago Garcés Durán.

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PRELIMINARES

Portada.....	i
Al consejo de posgrado de la uta.....	ii
Autoría de la investigación.....	iii
Derechos de autor.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Índice de cuadros.....	xi
Índice de gráficos.....	xii
Resumen ejecutivo.....	xiii
Summary.....	xiv
Introducción.....	1

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1. Tema de Investigación.....	4
1.2. Planteamiento del Problema.....	4
1.2.1. Contextualización.....	4
1.2.2. Análisis Crítico.....	7
1.2.3. Prognosis.....	7

1.2.4.	Formulación del Problema.....	8
1.2.5.	Interrogantes (Subproblemas).....	8
1.2.6.	Delimitación.....	8
1.3.	Justificación.....	8
1.4.	Objetivos.....	9
1.4.1.	Objetivo General.....	9
1.4.2.	Objetivos Específicos.....	9

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1.	Antecedentes investigativos.....	10
2.2.	Fundamentación Filosófica.....	11
2.3.	Fundamentación Legal.....	13
2.4.	Categorías Fundamentales:.....	16
2.5.	Hipótesis.....	40
2.6.	Señalamiento de variables.....	40

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1.	Enfoque de la investigación.....	41
3.2.	Modalidades de Investigación.....	41
3.3.	Niveles o Tipos de Investigación.....	42
3.4.	Población y Muestra.....	43
3.5.	Operacionalización de variables:.....	44

3.5.1.	Variable Independiente: Fisicoculturismo.	44
3.5.2.	Variable Dependiente: Autoestima	45
3.6.	Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información.....	46
3.1.	Plan para la Recolección de la Información	47
3.7.	Procesamiento de la Información.....	49
3.8.	Análisis e Interpretación de Resultados	49

**CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1.	Análisis e interpretación de los resultados.....	50
4.2.	Análisis de los resultados de gerente y monitores.....	58
4.3.	Verificación de la Hipótesis	64

**CAPITULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENTACIONES**

5.1.	Conclusiones	67
5.2.	Recomendaciones	68

**CAPÍTULO VI
PROPUESTA**

6.1.	Datos informativos	69
6.2.	Antecedentes de la propuesta.....	70
6.3.	Justificación.....	70
6.4.	Objetivos.....	71
6.4.1.	Objetivos.....	71
6.4.2.	Objetivos específicos.....	71

6.5.	Análisis de factibilidad.	71
6.6.	Fundamentación	72
6.7.	Metodología. Modelo Operativo.....	73
6.8.	Administración	74
6.9.	Previsión de la evaluación.....	75
	MANUAL DE ENTRENAMIENTO.....	78
	BIBLIOGRAFÍA	104
	WEBGRAFIA.....	105
	ANEXOS.....	107
	ANEXO No. 1	107
	ANEXO No. 2	109
	ANEXO No3.....	10910

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1. Población y muestra.	43
Cuadro N° 2. Variable Independiente. Cultura Física.....	44
Cuadro N° 3. Variable Independiente. Cultura Física.....	45
Cuadro N° 4. Recolección de Información.....	48
Cuadro N° 5. Pregunta N° 1	50
Cuadro N° 6. Pregunta N° 2	51
Cuadro N° 7. Pregunta N° 3	52
Cuadro N° 8. Pregunta N° 4	53
Cuadro N° 9. Pregunta N° 5	54
Cuadro N° 10. Pregunta N° 6	55
Cuadro N° 11. Pregunta N° 7	56
Cuadro N° 12. Pregunta N° 8	57
Cuadro N° 13. Pregunta N° 1	58
Cuadro N° 14. Pregunta N° 2	59
Cuadro N° 15. Pregunta N° 3	60
Cuadro N° 16. Pregunta N° 4	61
Cuadro N° 17. Pregunta N° 5	62
Cuadro N° 18. Pregunta N° 6	63
Cuadro N° 19. Metodología. Modelo Operativo	73

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1. Árbol de Problemas	6
Gráfico N° 2. Red de Inclusiones	16
Gráfico N° 3. CONSTELACIÓN DE IDEAS: VARIABLE INDEPENDIENTE. CULTURA FÍSICA	17
Gráfico N° 4. CONSTELACIÓN DE IDEAS: VARIABLE DEPENDIENTE. FORMACIÓN INTEGRAL.....	18
Gráfico N° 5. Pregunta N° 1	50
Gráfico N° 6. Pregunta N° 2	51
Gráfico N° 7. Pregunta N° 3	52
Gráfico N° 8. Pregunta N° 4	53
Gráfico N° 9. Pregunta N° 5	54
Gráfico N° 10. Pregunta N° 6	55
Gráfico N° 11. Pregunta N° 7	56
Gráfico N° 12. Pregunta N° 8	57
Gráfico N° 13. Pregunta N° 1	58
Gráfico N° 14. Pregunta N° 2	59
Gráfico N° 15. Pregunta N° 3	60
Gráfico N° 16. Pregunta N° 4	61
Gráfico N° 17. Pregunta N° 5	62
Gráfico N° 18. Pregunta N° 6	63

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: “EL FISICOCULTURISMO EN LA AUTOESTIMA DE LOS INTEGRANTES DEL GIMNASIO DM-GYM DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”.

Autor: Lic. Santiago Garcés Durán.

Director: Lic. Mg. Javier Acuña Escobar

Fecha: Julio 25, 2013

RESUMEN EJECUTIVO

El tema de esta investigación comprende, El Fisicoculturismo en la Autoestima de los integrantes del gimnasio DM-GYM de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua, cuyo principal objetivo es establecer la relación entre el Fisicoculturismo y la Autoestima, lo cual está orientado a la propuesta en un Manual sobre Fisicoculturismo que influya en la Autoestima de los integrantes del gimnasio DM-GYM de la ciudad de Ambato, para que mejoren sus acciones en los entrenamientos y participaciones así como también sirva de base a entrenadores y dirigentes reduciendo de esta manera el índice de traumas por la falta de comportamientos adecuados antes, durante y después de una práctica o demostraciones deportivas. La población estará constituida por adolescentes y jóvenes deportistas que gustan de la práctica de esta actividad física. La importancia de este trabajo investigativo es por cuanto está originado en el lugar de los hechos mediante una encuesta aplicada a los integrantes. Como medio de procesamiento de la información se utilizó la estadística descriptiva, sus resultados se muestran por medio de cuadros y gráficos de frecuencia y porcentajes. La propuesta se formuló con base a los resultados obtenidos, los cuales permitieron sacar un conjunto de recomendaciones y conclusiones.

Descriptor: Fisicoculturismo, autoestima, valores, entrenamiento, fuerza, psicomotricidad, técnica, acciones, gimnasio, interrelación.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
ABILITY DE HUMAN CIECIAS AND THE EDUCATION
POSDEGREE ANDDRESS
MASTER IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT TRAINING
TOPIC: "BODYBUILDING SELF-ESTEEM IN GYM MEMBERS GYM
DM-AMBATO CITY, TUNGURAHUA PROVINCE"

Autor: Lic. Santiago Garcés Durán.

Director: Lic. Mg. Javier Acuña Escobar.

Date: July 25, 2013

SUMMARY

The theme of this research includes, The Bodybuilding in the esteem of the members of the gym DM-GYM city of Ambato, Tungurahua Province, whose main objective is to establish the relationship between Bodybuilding and Self-Esteem, which is oriented Design proposal Manual Bodybuilding everyday practice to influence the self-esteem of members of the gym athletes DM-GYM city of Ambato, to improve their actions in training and participation as well as providing a basis for coaches and managers thereby reducing the rate of trauma by the lack of appropriate behavior before, during and after practice or sports demonstrations. The population is made up of teenagers and young athletes who like to practice this exercise. The importance of this research work is because it is originated in the scene using a survey of the members. As a means of processing information used descriptive statistics, the results are shown through charts and graphs of frequency and percentages. The proposal was made based on the results obtained, which allowed to take a set of recommendations and conclusions.

Descriptors: Bodybuilding, self-esteem, values, training, strength, psychomotor, technical, actions, gym, interrelation

INTRODUCCIÓN

El tema de esta investigación se compone de dos variables referentes al Fisicoculturismo en la Autoestima de los integrantes del gimnasio DM-GYM de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua y está basado en el paradigma constructivista social de corte crítico que busca reestructurar las políticas de las prácticas de los entrenamientos en los deportistas debiendo ser orientada a tendencias de mejoras continuas y comprender el fenómeno educativo-deportivo-recreativo, a través de los aspectos teóricos, prácticos, epistemológicos y axiológicos, posibilidades y alternativas que surgen como procesos, no acabados pero que si están en construcción para recuperar las intencionalidades de la dinámica de los procesos sociales, enfoque que considera la interrelación entrenador - deportista que consiste en la explicación, descripción, interpretación y aplicación de un programa de Fisicoculturismo y su influencia en la Autoestima con resultados que se deriva de la acción – reflexión - acción donde los integrantes se involucran completamente en el interaprendizaje. Este proyecto realizado en el gimnasio DM-GYM de la ciudad de Ambato, está basado, en lo que dimensiona un modelo pedagógico constructivista y que sin lugar a dudas permitirá la formación en Valores especialmente en la Autoestima lo que conlleva un mejoramiento de los entrenamientos, exhibiciones y está dividido en los siguientes capítulos.

EL CAPÍTULO 1.

EL PROBLEMA.

Contiene el Planteamiento del problema, la Contextualización , el Árbol de Problemas, el Análisis Crítico, la Prognosis, la Formulación del problema, los Interrogantes de la Investigación, la Delimitación, la Justificación y los Objetivos general y Específicos.

EL CAPÍTULO II.

EL MARCO TEÓRICO.

Comprende los Antecedentes de la investigación, las Fundamentaciones, las Categorías Fundamentales, la Constelación de Ideas la Variable Independiente y Dependiente, la Formulación de hipótesis y el señalamiento de Variables.

EL CAPÍTULO III.

LA METODOLOGÍA.

Incluye el Enfoque, las Modalidades de la Investigación, los Niveles o tipos de Investigación, la Población y Muestra, la Operacionalización de las variables independiente y dependiente, las Técnicas e Instrumentos de Investigación, el Plan de Recolección de la información, la Validez y confiabilidad, el Plan de Procesamiento de la información y el Análisis e interpretación de los resultados.

EL CAPÍTULO IV.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas a los integrantes del gimnasio DM-GYM de la ciudad de Ambato, para terminar con la comprobación de la Hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

EL CAPÍTULO V.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

En esta parte del trabajo de Investigación se especifica las conclusiones a las que se ha llegado mediante la investigación de campo, y a la vez se plantean las recomendaciones pertinentes.

EL CAPÍTULO

VI. LA PROPUESTA.

En este capítulo se vislumbra una propuesta de solución frente al problema de estudio como es. Un Manual sobre Fisicoculturismo que influyan en la Autoestima de los integrantes del gimnasio DM-GYM de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

MATERIAL DE REFERENCIA

Finalmente se concluye con la bibliografía y anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema de Investigación.

EL FISICOCULTURISMO EN LA AUTOESTIMA DE LOS INTEGRANTES DEL GIMNASIO DM-GYM DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

1.2. Planteamiento del Problema.

1.2.1. Contextualización.

El desarrollo y cambios sociales a nivel mundial que se dan tanto en lo económico, social y tecnológico exige a las personas solucionar problemas más complejos respecto al medio que les rodea y en la vida cotidiana, familiar y laboral.

En estos tiempos la autoestima es un problema muy común ya que la mayoría de las personas que tienen estos problemas se debe a la falta de actividad física que en la actualidad se presenta en todos los estratos sociales, por lo que es necesario darle una solución inmediata, razón por la cual se propone en este proyecto la elaboración de un Manual donde se les oriente pedagógicamente para el manejo de su tiempo libre mediante la práctica del Fisicoculturismo lo que motivará su responsabilidad, creatividad y sobre todo su Autoestima.

En el Ecuador existe una preocupación debido a varios problemas en la autoestima de las personas por lo que se está realizando talleres que tienen como objetivo que los grupos vulnerables se reinserten a su trabajo y de esta forma su condición de vida, mejore y dejen de ser marginados por la sociedad.

Las posibles soluciones para desarrollar una autoestima es necesario establecer buenas relaciones con las personas que nos rodean, es decir, con los familiares,

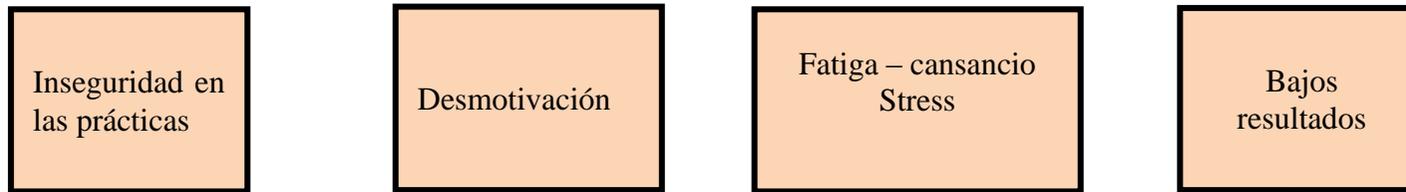
amigos, vecinos, compañeros de estudio, etc. Esto permitirá el intercambio de ideas y sentimientos que ayuden a crecer como personas.

Por otra parte, se debe adquirir el hábito de la lectura sobre temas deportivos para que así se pueda desarrollar la imaginación y la habilidad para resolver situaciones problemáticas en la vida, también el realizar actividades físicas y artísticas que contribuyan al desarrollo integral y creativo. Por último, evitar todo lo que perjudique nuestra salud, como el consumo de alcohol, café, cigarrillos y otras drogas, incluso una de las soluciones es la práctica cotidiana del fisicoculturismo que se establecería como un instrumento para mejorar la autoestima pese que no ha sido investigado en el país.

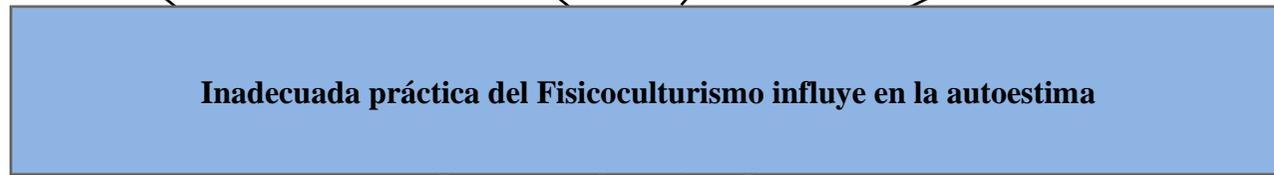
En Tungurahua existe problemas de autoestima debido al stress de los trabajos, estudios y obligaciones, al igual que a nivel mundial en esta provincia existe sedentarismo, la práctica de actividad física es poco habitual; así también en el gimnasio DM-GYM de la ciudad de Ambato se ha detectado que en las prácticas del fisicoculturismo que realizan sus integrantes existe inseguridad de sí mismo como consecuencia una baja autoestima por falta de conocimiento del mismo, contrario del porcentaje que no lo practica y que realizan otro tipo de actividad física en el gimnasio.

Árbol de Problemas

EFFECTOS



PROBLEMA



CAUSAS



Gráfico N° 1. Árbol de Problemas

Elaborado por : Lic. Santiago Garcés Durán

1.2.2. Análisis Crítico

Lo primordial es comprender la influencia del fisicoculturismo en la autoestima de los integrantes del gimnasio y dar a conocer que para triunfar en esta sociedad se debe practicar actividad física como el fisicoculturismo en donde la competencia es incluso contra uno mismo y hay que prepararse tanto física como espiritual e intelectualmente.

En el gimnasio DM-GYM se ha venido observando que las personas que practican el fisicoculturismo tienen problemas de autoestima relacionados por otros factores entre los que predomina el aspecto físico y social, los mismos que buscando solucionar sus problemas, practican otras actividades físicas que brinda el gimnasio; no existe una situación de liderazgo en sus integrantes, practican sin guía y empíricamente detectándose una diferencia entre ellos, con ciertos indicadores como es estar erguidos con cierto orgullo, seguros de sí mismo y la otra parte en cambio todavía presentan cierta inseguridad, dudosos de mostrar su cuerpo.

La inadecuada metodología de los monitores provoca en los integrantes un nivel del rendimiento insatisfactorio, por lo que no captan todos por igual, por esa razón es primordial utilizar estrategias actualizadas con los grupos que presentan baja autoestima.

La desactualización y la aplicación tradicional de los movimientos del fisicoculturismo inciden en la autoestima pues no se toma el interés necesario en la elaboración de planificaciones de sesiones y proyectos de participaciones internas y externas generando un impacto negativo en sus jóvenes integrantes.

1.2.3. Prognosis

Se conoce que mucho de los problemas en la autoestima es el aspecto físico de las personas para lo cual los gimnasios tienen como uno de sus principios el mejorar el aspecto físico de sus integrantes, en esto radica una de las tareas del gimnasio DM-GYM, tener como prioridad lograr una perfecta simetría, proporción y musculo, también se ha observado a otras personas que no incluye el

fisicoculturismo dentro de sus actividades en búsqueda de un cambio físico por las múltiples críticas que se les presenta en esta sociedad.

Por lo que con una propuesta de un manual sobre la práctica del fisicoculturismo para mejorar la autoestima será el punto clave que beneficie a sus integrantes y puedan desenvolverse en forma normal y natural en nuestra sociedad

1.2.4. Formulación del Problema

¿Cómo el Fisicoculturismo influye en la Autoestima de los integrantes del gimnasio DM-GYM de la ciudad de Ambato?

1.2.5. Interrogantes (Subproblemas)

- ✓ ¿Practica Ud. actividades de Fisicoculturismo en el gimnasio DM-GYM de la ciudad de Ambato?
- ✓ ¿Con la práctica del Fisicoculturismo demuestra Ud. Autoestima?
- ✓ ¿Participaría Ud. en un Manual sobre Fisicoculturismo para superar su Autoestima en el gimnasio DM-GYM de la ciudad de Ambato?

1.2.6. Delimitación

TIEMPO. Septiembre 2012, Julio 2013.

ESPACIO. Integrantes Fisicoculturistas.

LUGAR. Gimnasio DM-GYM de la ciudad de Ambato.

TEMA. El Fisicoculturismo en la Autoestima.

1.3. JUSTIFICACIÓN

El gimnasio DM-GYM es uno de los más antiguos y conocidos en la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua por lo que es parte de esta sociedad en la cual muchos de los mismos son integrantes y otros desean hacerlo debido a su prestigio, a su estructura y a su infraestructura..

La razón de este estudio se la realiza porque se ha observado una despreocupación en la apariencia física de las personas quienes se sienten desmotivadas en la autoestima y acuden a este gimnasio en busca de soluciones a sus problemas relacionado a críticas que la sociedad difunde por los estereotipos equivocados.

El desarrollo de esta investigación pretende fortalecer y elevar la autoestima de todos los integrantes del gimnasio y de las personas que quieren integrarse al mismo, utilizando como medio de cambio la práctica del fisicoculturismo, que además de esculpir el cuerpo produce confianza de sí mismo y nos convierte en seres humanos activos.

El proyecto es factible debido a la colaboración que existe por parte del Gerente del gimnasio, la ubicación, disponibilidad de estructura e infraestructura propia, información y práctica requerida dentro de la entidad, también por la ayuda y conocimientos compartidos entre monitor y participantes como beneficiarios directos de una sociedad que reclama mejoras y transformaciones eficientes.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. Objetivo General.

- ✓ Investigar la práctica del Fisicoculturismo y su influencia en la Autoestima de los integrantes del gimnasio DM-GYM de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

1.4.2. Objetivos Específicos.

- ✓ Comprobar las prácticas del Fisicoculturismo en el gimnasio DM-GYM de la ciudad de Ambato.
- ✓ Determinar las prácticas de Fisicoculturismo y su influencia en la Autoestima de los integrantes del gimnasio DM-GYM de la ciudad de Ambato.
- ✓ Diseñar un Manual sobre Fisicoculturismo que influyan en la Autoestima de los integrantes del gimnasio DM-GYM de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos.

De las investigaciones realizadas en los diferentes gimnasios de la ciudad de Ambato no se encontró trabajos con temas relacionados con el Fisicoculturismo y su influencia en la Autoestima, por lo que considero ser la primera persona que realiza este tipo de investigación que sin lugar a dudas redundará en beneficio de los integrantes del gimnasio DM-GYM, así como también de los jóvenes de la ciudad de Ambato que gustan de la práctica de esta actividad física.

Revisado documentos con temas similares se encontró en el Centro de Posgrado de la U. T. A. una tesis con el tema **“LA autoestima y su influencia en la socialización de los niños y niñas de primero y segundo año del centro educativo NUEVO MUNDO paralelos N y M de la parroquia Izamba del cantón Ambato, año lectivo 2007 – 2008”**, siendo su autora la Lic. Myriam del Carmen Arellano D. cuyas conclusiones son las siguientes:

Conclusiones.

El índice de estudiantes que presenta problemas de socialización está en un nivel mediano, esto refleja que son seres que se encuentran motivados por su entorno, capaces de desarrollar su propia identidad y de dar cabida a muchas fortalezas propias de un niño. Siendo compromiso de la institución llegar a los estudiantes que necesitan desarrollar capacidades que eleven su autoestima y puedan desenvolverse como seres llenos de amor y seguridad en sí mismo ya es necesario ajustar el nivel de autoestima en todos los niños y niñas para que la socialización sea integra en todos momentos participativos.

2.2. Fundamentación Filosófica

La investigación se enfoca en el Paradigma Crítico-Propositivo: “Crítico porque cuestiona los esquemas molde de hacer investigación que están comprometidas con la lógica instrumental del poder. Propositivo en cuanto a la investigación no se detiene en la contemplación pasiva de los fenómenos, sino que además plantea alternativas de solución construidas en un clima de sinergia y pro actividad”.

Se puede manifestar que este paradigma forma personas críticas de los problemas y fenómenos que se presentan en la realidad, pero al mismo tiempo proponen alternativas de solución valedera que van en beneficio personal, pero también en beneficio de la comunidad, considerando y respetando el pensamiento filosófico de cada persona, en el presente caso en la formación de fisicoculturistas éticos y morales formado en la parte humanística, con pensamiento de servicio social.

Entonces la ética, que es una disciplina filosófica que reflexiona sobre el obrar humano que es un saber práctico, tiene por objeto, que las acciones de los hombres sean realizadas con sensatez, para conseguir capacidad al realizar bien sus actividades.

Fundamentación Epistemológica

Según SUMMER, W. (2004), señala: **“Que el conocimiento es poder, sí, esto es lo que es el conocimiento. Es poder y nada más. Poder como la salud, el talento o cualquier otro poder, esto es, carente de todo elemento moral”**. (Pág. 29).

Se considera que el conocimiento es lo que el hombre interpreta de acuerdo con una amplia perspectiva del entorno. Es una construcción que realiza el sujeto a través de la cual va logrando una modificación adaptativa y durable de la conducta, está ligada a los principios del paradigma holístico que se basa en las nociones de comprensión y acción significativa del hecho educativo.

Fundamentación Ontológica

El hombre es una realidad total, que necesita vivir en sociedad dentro de un entorno adecuado, y para que se den estas cualidades, es necesario el respeto a la naturaleza y a la vida en general; por ello la sociedad exige un pensamiento holístico (concepción de cada realidad como un todo, distinto de la suma de las partes que lo componen) que defina al ser, la existencia y la identidad.

Fundamentación Axiológica

Son los valores los que permiten definirlos y por lo tanto, es en ellos, en donde hay que encontrar la fuente primera de los proyectos educacionales. Así si se piensa que un país tiene necesidad de conocimiento, es porque se cree conveniente desarrollar la educación: el valor será la formación integral de cada uno de los estudiantes.

Los valores y las convicciones no están aislados no son particulares de grupo, están vinculados entre sí por nexos lógicos, por lazos afectivos y por causas históricas. Estas organizaciones de valores constituyen ideologías, concepciones filosóficas; cultura; política y la moral, las mismas que se encuentran en la fuente del currículo, y en último análisis, es en relación con estos sistemas de valores y de convicciones existenciales como se elaboran, de manera consciente y explícita, inconsciente o subyacente, los fines y objetivos educacionales; es la naturaleza de los valores la que determina las necesidades de la sociedad o de la demanda y es su jerarquía la que fija las prioridades.

Fundamentación Psicopedagógica.

El desarrollo de diferentes actividades del hombre necesita de una metodología adecuada para suplir las necesidades y responder a los retos educativos de la sociedad del próximo milenio.

La práctica del fisicoculturismo busca dar el conocimiento desplegando las operaciones intelectuales y privilegiando los aprendizajes de carácter general y abstracto sobre los particulares y específicos, planteando dentro de sus postulados

varios estados de desarrollo a través de los cuales atraviesan los individuos a saber, el pensamiento nocional, conceptual, formal, categorial y científico.

Cita tomada de ANDER-EGG, E. **“Una idea central del constructivismo en psicopedagogía, es la de concebir los procesos cognitivos como construcciones eminentemente activas del sujeto que conoce, en interacción con su ambiente físico y social”** (Pág.252).

Su objetivo es, en definitiva, promover la práctica de las actividades físicas en general y del Fisicoculturismo en especial, promoviendo el desarrollo del pensamiento, las habilidades, las destrezas y los valores en sus integrantes, diferenciándolos según el tipo de pensamiento por el cual atraviesan, actuando de manera consecuente, y garantizando el aprendizaje significativamente.

2.3. Fundamentación Legal.

El presente trabajo de investigación cuenta con el apoyo legal de:

En la Constitución de la República del Ecuador, menciona:

TITULO I. PRECEPTOS FUNDAMENTALES Art.1, Art. 3.

Art. 1.- **Ámbito.-** Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

Art. 3.- **De la práctica del deporte, educación física y recreación.-** La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

Qué, De acuerdo a lo establecido en el artículo 381 de la Constitución de la República, el estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte y la recreación, como actividades que contribuyen a la

salud, formación y desarrollo integral de las personas a nivel formativo de los y las deportistas en competencias nacionales e Internacionales que concluyen en los Juegos Olímpicos y fomentara la participación de las personas con discapacidad.

Art. 2.- Las disposiciones de la presente ley son de orden público e interés social. Esta ley regula el deporte, educación física y recreación; Establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población contribuyendo así, a la consecución del buen vivir.

La inobservancia de estas obligaciones dará lugar a sanciones deportivas sin perjuicio de la determinación de las responsabilidades correspondientes por los órganos del poder público.

En la Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación.

Art. 10 Deberes.- Son deberes de las y los deportistas de nivel formativo y de alto rendimiento los siguientes:

- a. Estar prestos a cualquier momento a participar en representación de su provincia y / o del país;
- b. Entrenar con responsabilidad y mantenerse físicamente bien y llevar una vida integra a nivel personal y profesional;
- c. Ejercer los valores de honestidad, ética, superación constante, trabajo en equipo y patriotismo;
- d. Realizar actividades de formación que garanticen su futuro profesional aprovechando al máximo los medios a su alcance para su preparación;
- e. Mantener conductas respetuosas con la sociedad en general , proteger las instalaciones deportivas, constituyéndose en un ejemplo a seguir;
- f. Competir de forma justa y transparente ;y,

- g. Respetar normas nacionales e internacionales antidopaje, quedando prohibido el consumo o la utilización de sustancias no permitidas por la Organización Mundial Antidopaje.

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Art.26.- Deporte Formativo.- El deporte formativo comprenderá las actividades que desarrollen las organizaciones deportivas legalmente constituidas y reconocidas en los ámbitos de la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo.

2.4. Categorías Fundamentales:

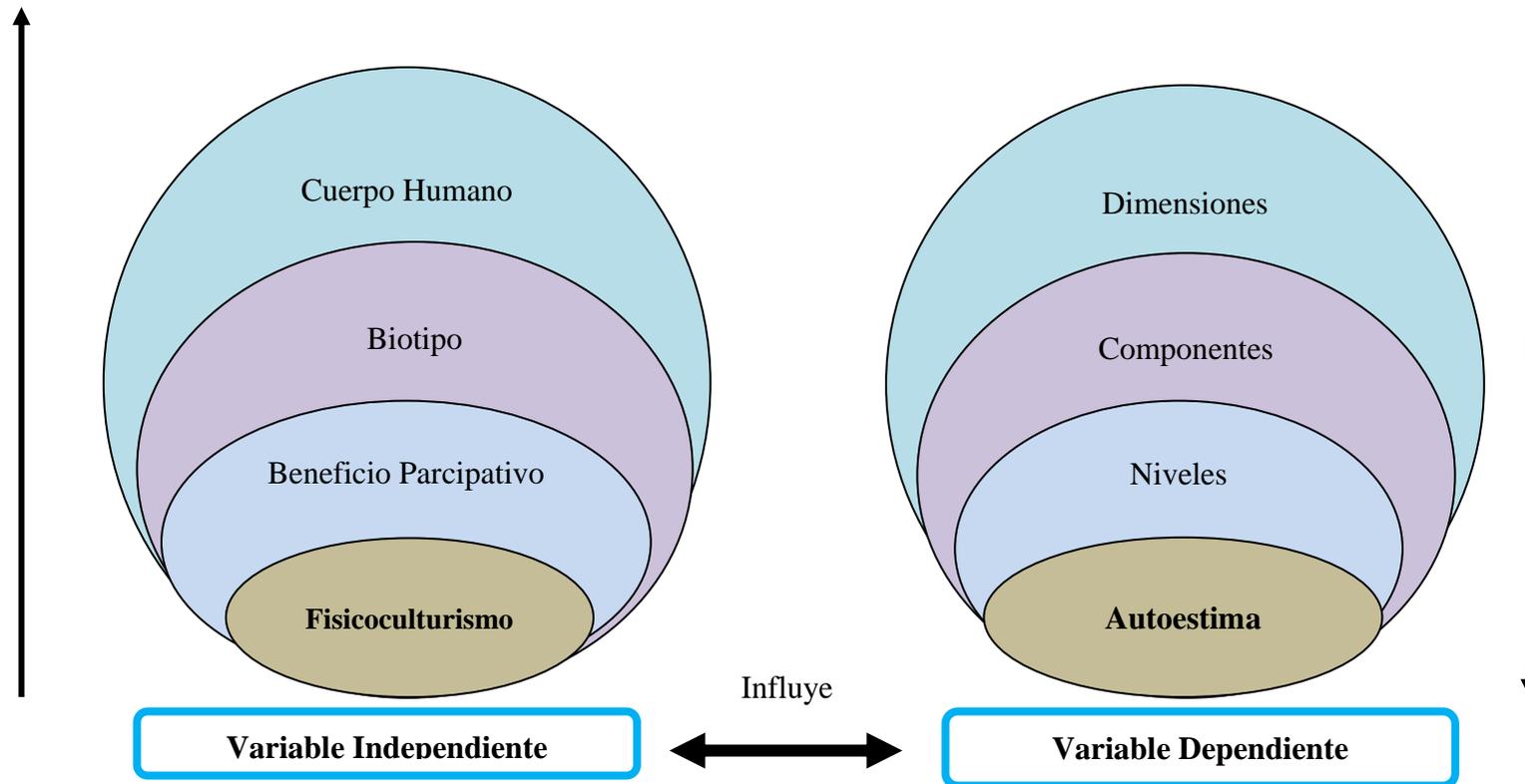


Gráfico N° 2. Red de Inclusiones

Elaborado por : Lic. Santiago Garcés Durán

CONSTELACIÓN DE IDEAS: VARIABLE INDEPENDIENTE

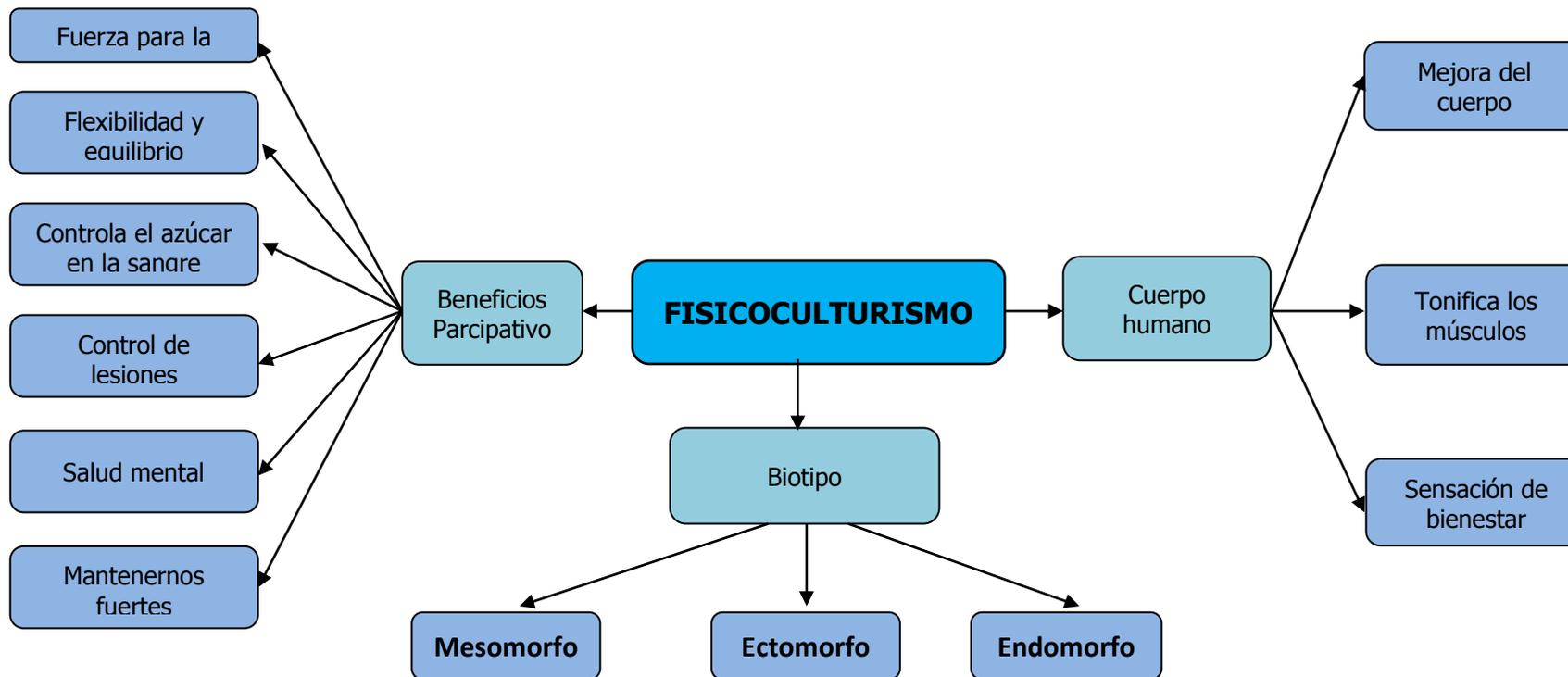


Gráfico N° 3. CONSTELACIÓN DE IDEAS: VARIABLE INDEPENDIENTE. FISICOCULTURISMO

Elaborado por : Lic. Santiago Garcés Durán

CONSTELACIÓN DE IDEAS: VARIABLE DEPENDIENTE

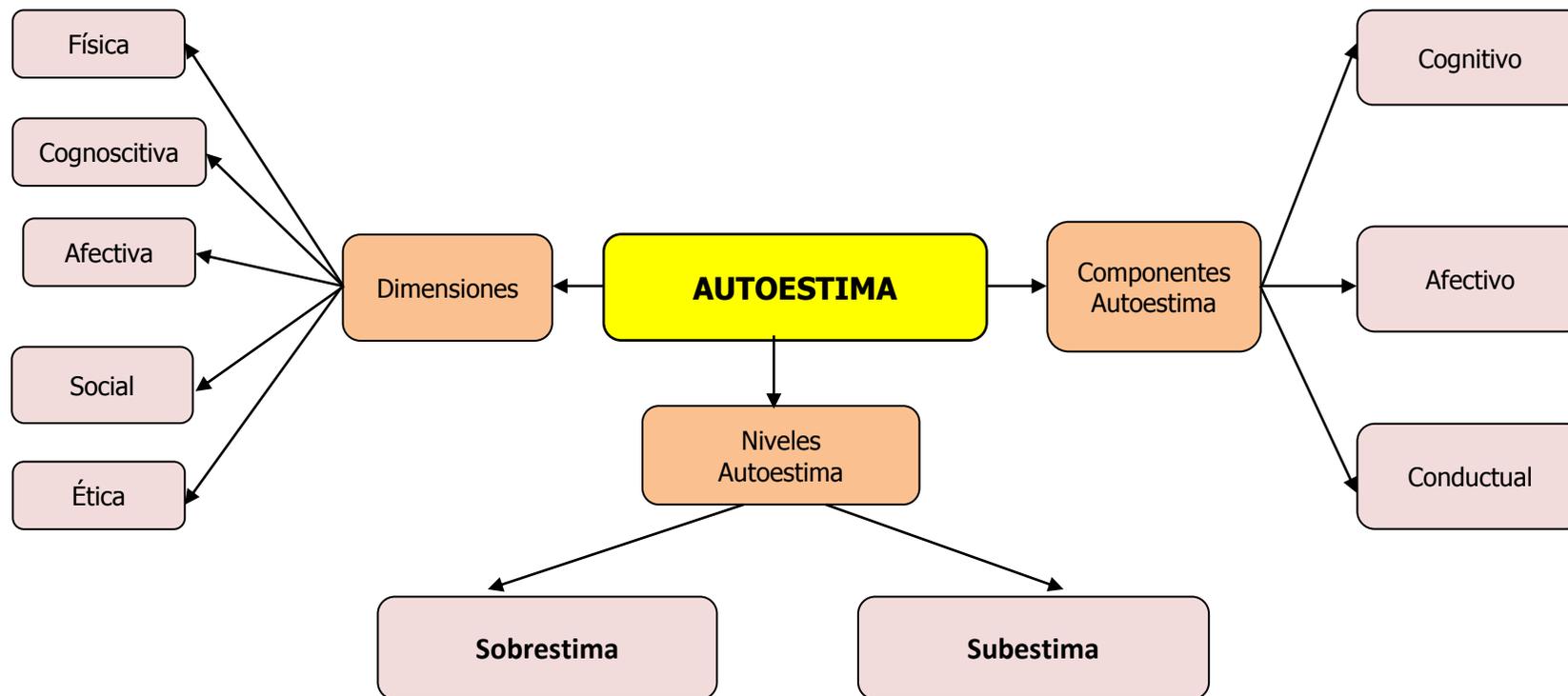


Gráfico N° 4. CONSTELACIÓN DE IDEAS: VARIABLE DEPENDIENTE. AUTOESTIMA

Elaborado por : Lic. Santiago Garcés Durán

Fundamentación Teórica de la Variable Independiente

El Fisicoculturismo

Conceptualizaciones

Según la publicación presentada por Laura M. en musculación- culturismo- poses para fisicoculturismo realizada el Editar Artículo: 24/03/2010 dice que el fisicoculturismo; es el desarrollo de los músculos en forma considerable; la única diferencia es que en la musculación no se exigen poses para ver el trabajo realizado en todos los músculos del cuerpo.

Se denomina musculación a la actividad realizada para hipertrofiar el músculo; es decir hacer crecer el músculo en forma considerable, desmesurada. La diferencia con el fisicoculturismo o el culturismo, está en que la musculación no exige poses para ver el desarrollo muscular obtenido. El fisicoculturismo, es un deporte basado en ejercicio físico intenso, por lo general anaeróbico, es decir actividades breves basadas en la fuerza.

Según la publicación de fisicoculturismo – taringa realizada el 21 ene 2010 dice que el culturismo o fisicoculturismo ("bodybuilding" es el término inglés) es un tipo de deporte basado generalmente en ejercicio físico intenso, generalmente anaeróbico, consistente la mayoría de veces en el entrenamiento con cargas, actividad que se suele realizar en gimnasios y cuyo fin suele ser la obtención de un cuerpo con musculatura hipertrofiada (lo más definido, voluminoso y proporcionado muscularmente posible).

También se suele llamar musculación a la actividad encaminada a hipertrofiar el músculo, y no debe confundirse con la halterofilia ni con el atletismo.

Según fisicoculturistas en su publicación uno de los secretos que nadie dice realizada el 23 mar 2010 está demostrado científicamente que la actividad física no solo contribuye a la parte estética del cuerpo sino que además proporciona un aumento notable de la autoestima, verse frente al espejo y sentirse contento consigo mismo, logra reflejar esa sensación de bienestar ante los demás.

Yo considero que el fisicoculturismo es una actividad física en la que se evidencia el crecimiento muscular y el incremento de la fuerza en un tiempo determinado para el desarrollo de estas cualidades físicas.

El Cuerpo Humano.

El cuerpo humano es la estructura física y material del ser humano, se compone de cabeza, tronco y extremidades; los brazos son las extremidades superiores y las piernas las inferiores.

Uno de los sistemas de clasificación del cuerpo humano, respecto a sus componentes constituyentes, es la establecida por Wang y Col. en 1992:

Nivel atómico: hidrógeno, nitrógeno, oxígeno, carbono, minerales, agua.

Nivel molecular: agua, proteínas, lípidos, hidroxí-apatita.

Nivel celular: intracelular, extracelular.

Nivel anatómico: tejido muscular, adiposo, óseo, piel, órganos y vísceras.

Nivel cuerpo íntegro: masa corporal, volumen corporal, densidad corporal.

El cuerpo humano está organizado en diferentes niveles jerarquizados. Así, está compuesto de aparatos; éstos los integran sistemas, que a su vez están compuestos por órganos conformados por tejidos, que están formados por células compuestas por moléculas. El cuerpo humano posee más de cincuenta billones de células. Éstas se agrupan en tejidos, los cuales se organizan en órganos, y éstos en ocho aparatos o sistemas: locomotor (muscular y óseo), respiratorio, digestivo, excretor, circulatorio, endocrino, nervioso y reproductor.

Características

El cuerpo humano en relación con el Fisicoculturismo se convierte en un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades físicas básicas del Ser como unidad bio-sico-social.

Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose en la filosofía, la psicología, la biología.

Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior específicamente en el adolescente.

Ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio.

Afrontar el presente y el futuro con una propia actitud positiva.

Promueve y facilita al Ser Humano el alcanzar y comprender su propio cuerpo, sus posibilidades.

Conoce y domina un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida aprovechando el tiempo libre, disfrute personal y la relación a los demás.

Biotipo y Características.

Se entiende por biotipo o tipo somático a la forma física que tiene el cuerpo de un ser humano. Esta forma está determinada por muchos factores como el metabolismo, la constitución ósea, la masa muscular, la tendencia para acumular grasas, entre otras. William Sheldon hizo una clasificación básica, pero muy útil, en la que divide los cuerpos en tres categorías: ectomorfos, mesomorfos y endomorfos.

Tipo Ectomorfo: Es el cuerpo delgado y con poca masa muscular que tiende a tonificarse pero no a ganar volumen. El metabolismo de estas personas es muy acelerado, por lo que casi no retienen los alimentos que consumen, por ello no acumulan grasas. Sus huesos son más delgados y cortos, así que no tendrán cadera o espalda ancha. Resulta muy sencillo para quienes tienen este tipo somático mantener una figura esbelta sin necesidad de ejercicios o dietas; pero los hombres

que desean incrementar su masa muscular tendrán muchas dificultades y sólo lograrán resultados mínimos tras un gran esfuerzo.

Tipo Mesomorfo: Etimológicamente, “meso” quiere decir “medio”; precisamente este tipo somático es un punto medio entre los otros dos. A quienes tienen este biotipo les resulta más fácil tener una figura atlética. Los mesomorfos son propensos a desarrollar con más facilidad la masa y tonificación muscular, así como la fuerza. Quienes practican el fisicoculturismo explican que este tipo de personas tienen un cuerpo en forma de V (hombres) o de reloj de arena (mujeres). Su metabolismo es regular y no deben seguir dietas estrictas para mantenerse en forma, aunque deben vigilar más su peso ya que la tendencia a acumular grasas es mayor que en el caso de los ectomorfos.

Tipo Endomorfo: Es el biotipo que tiende al sobrepeso por el ritmo metabólico tan lento que provoca una gran acumulación de grasas. Además, los músculos tienen muy poca tonificación (son flácidos), aunque cuando estas personas se ejercitan tienen que enfocarse primero en perder la grasa y después en los músculos. Para mantener una buena figura estas personas deben vigilar más su dieta, pero es recomendable que sea bajo una vigilancia médica porque algunos tienden a quitar elementos de la alimentación que resultan esenciales para el cuerpo. Es importante que mantengan una actividad física regular que les permita desarrollar su capacidad cardiopulmonar y regular su tono muscular; esto incluso puede ser más necesario que una dieta.

Cuando no se toman en cuenta estas características, la gente puede dañarse a sí misma por intentar lograr algo que está fuera de sus posibilidades y sólo logrará frustrarse. Hay que ser muy conscientes de nuestras limitaciones y no aspirar a lograr algo que no podemos. Es muy común que quienes acuden al gimnasio consuman complementos alimenticios que proporcionan demasiadas proteínas o algunas otras sustancias con las que ganan masa muscular. Por otro lado están los que se limitan en la alimentación y consumen líquidos en exceso. Todo esto tiene consecuencias negativas para el cuerpo e incluso la mente, por lo que no es recomendable. Tristemente en muchos centros deportivos se promueven estas prácticas que no harán otra cosa más que dañar a las personas. Todo esto no

quiere decir que debemos descuidarnos y dejar la actividad física, sino que cuidemos nuestro cuerpo y lo ejercitemos sin la idea de ir en contra de la naturaleza.

Entrenamiento del Mesomorfo:

Estas personas son las mejor preparadas para la práctica del fisicoculturismo, de hecho el 90% de los campeones de este deporte pertenece al tipo mesomorfo. Esta clase de gente, puede acumular gran cantidad de masa muscular en relativamente poco tiempo, siempre deben tener cuidado de no sobre-entrenar ya que su fuerza es alta, esto lo pone en peligro de que eso suceda.

El mesomorfo debe seguir todos los pasos desde el punto más bajo hasta el más alto de la intensidad, no debe practicar ningún tipo de actividad deportiva adicional fuera del gimnasio; la dieta y suplementación que siga, debe calcularse para aumentar entre dos y tres kilos de peso corporal al mes en su fase inicial de entrenamiento.

A medida que avance los alimentos de peso serán a un ritmo más lento, pero en su primer año de trabajo puede que aumente su masa muscular en gran medida, esto puede ser una ganancia de hasta 5 kg. de músculo en un año, ganancia que a veces puede ser superada.

Estas personas suelen aumentar de peso con cierta facilidad, así que deben tratar de controlarse con lo que comen, siempre cabe acumular algo de grasa en la época de volumen, pero ésta no debe ser tanto como para que parezca obeso.

Entrenamiento del Endomorfo:

Los pertenecientes a este biotipo, tienen serios problemas con el exceso de grasa corporal, son de pésimos hábitos alimenticios, así que la dieta es lo primero que deben revisar.

Después de estructurar un buen régimen nutricional, hay que pasar al entrenamiento, este será igual al del mesomorfo pero, debe intentar en los niveles iniciales de su plan de ejercicio agregar alguna actividad aeróbica, puede probarse

con el trote aunque será muy duro para sus tobillos, rodillas y espalda baja dado su peso excesivo.

Lo mejor es utilizar la bicicleta estática o de paseo o bien, el escalador, pero debe seguir las siguientes indicaciones:

Cualquier ejercicio aeróbico no debe superar los 20 minutos y tampoco debe repetirse más de dos veces semanales, lo que buscamos es que el endomorfo aumente su metabolismo y el ejercicio aeróbico de no más de 20 minutos. Será suficiente estímulo para que el cuerpo aumente la cantidad de calorías consumidas estando aún en reposo.

De ninguna manera esta actividad tiene que interferir con el entrenamiento con pesos, lo mejor es suspenderlo una vez que el metabolismo del endomorfo se halla acelerado; logrado este objetivo, toda actividad adicional al entrenamiento de culturismo disminuirá su capacidad de recuperación y resultará en sobreentrenamiento.

Siempre hay que tener en mente que una vez incrementada la masa muscular, el metabolismo del endomorfo será más alto, ya que se necesitan de 100 a 120 calorías más para mantener cada kilo de músculo ganado.

Este biotipo, suele perder en la primera y segunda semanas de entrenamiento y dieta de 1,5 a 2 kg. de peso, hay que evitar a toda costa que la pérdida de peso sea abrupta y excesiva, si esto sucede hay que ajustar la alimentación hasta alcanzar un ritmo de descenso de 250 a 500 gramos semanales.

Es mucho mejor bajar de peso comiendo lo más posible que lo menos posible; tengamos en cuenta que una pérdida de 500 gramos a la semana significan 2 kg. en un mes y 24 kg. al año.

Seguramente el alumno en cuestión no estará tan excedido en su peso; el bajar más de un kilo de peso a la semana, significará que la persona está perdiendo gran parte de su masa muscular y no la grasa; una vez quitada la mayor parte de la grasa corporal, la dieta debe estabilizarse y apuntar hacia el logro de la mayor masa muscular posible.

Entrenamiento del Ectomorfo:

Llegamos al caso más difícil de todos; el ectomorfo es la prueba de fuego de todo profesor de culturismo.

Las personas con estas características tienen la desventaja principal en su mente, al ser de lento progreso (muscularmente hablando), su motivación se destruye con el correr de los meses y si la situación continúa igual comienzan a preguntarse el porqué de tanto esfuerzo inútil; llegados a este punto¹ abandonan el gimnasio completamente descorazonados.

Hay un problema con el cual se encuentra electomorfo el 90% de las veces: su profesor.

Cualquier profesor de gimnasio con sólo darle un golpe de vista identifica a este tipo de persona, comienzan luego a guiarlo³ por los primeros pasos del entrenamiento, al poco tiempo, les confeccionan una rutina convencional para todo el cuerpo. Esta rutina generalmente se va alargando, ya que, a medida que pasan las semanas suelen agregarles algunas series con la creencia que así la intensifican. Más adelante, el alumno estará haciendo tantas Series que debe dividir la rutina para no estar 3 hs. en el gimnasio, así estará trabajando lunes, martes, jueves y viernes. Con la primera rutina los progresos son generalmente muy pobres o nulos, porque es prolongada, por lo tanto carece de la intensidad suficiente como para estimular el crecimiento muscular.

A pesar de esto, es lo bastante dura como para superar la tolerancia al ejercicio del alumno y también, su habilidad de recuperación.

Al continuar sin mejora alguna, el alumno consulta al profesor por la falta de progreso y éste le responde:

"Debieras trabajar más duro", en ese momento el alumno decide entrenar "más duro que nunca", entonces, el profesor le da una rutina dividiendo el cuerpo en tres partes y le recomienda trabajar seis días a la semana.

Finalmente, ante la falta total de mejoras e incluso una involución de la forma y fuerza físicas del alumno, el profesor concluye que la 'genética de éste es completamente inadecuada para la práctica del culturismo.

Al saber esto el alumno, convencido de que está perdiendo su tiempo, abandona el gimnasio.

La misión del profesor de fisicoculturismo es hacer progresar a todos sus alumnos, no importa la forma y/o condiciones en que se encuentre en su fase inicial. Cuando un profesor le dice a un alumno que 'su falta de progreso se debe a que carece de condiciones genéticas para el desarrollo muscular, sólo pone' en evidencia su falta de conocimiento.

Estas personas no debieran estar al frente de un gimnasio; si bien es cierto que la genética es un verdadero límite, no solamente para el culturismo sino para cualquier actividad deportiva, también es cierto que todos los humanos de la tierra nacemos con un potencial que no sabemos cuál es, hasta que intentamos alcanzarlo.

El problema principal del ectomorfo es su muy poca tolerancia al ejercicio, esto hace que se sobre-entrene con gran facilidad; una vez que el alumno ectomorfo ha concluido las fases de aprendizaje y de adaptación, tiene que comenzar a entrenar en el sistema de alta intensidad igual que los demás.

Tendrá que trabajar todo el cuerpo en cada sesión de entrenamiento, pero, entre una sesión y otra debe descansar seis días, es decir que todo el cuerpo es entrenado solamente una vez a la semana y nunca debe exceder los 20 minutos de entrenamiento por sesión.

Los seis días de descanso le proporcionarán al alumno el tiempo suficiente para recuperarse y crecer, sin embargo al aumentar su fuerza, también lo hará la demanda que le imponga su cuerpo, esto lo pondrá al borde mismo del sobreentrenamiento.

En este momento habrá que disminuir la frecuencia del entrenamiento, la rutina de ejercicios se dividirá en dos y seguirán entrenando cada séptimo día, descansando seis días consecutivos.

Como consecuencia, de esto se obtendrá un nuevo aumento de la fuerza y la masa muscular, así nuevamente el alumno se encontrará de cara al sobreentrenamiento; una vez más habrá que disminuir la frecuencia del trabajo físico. Llegamos así a la división de tres partes corporales, sin embargo, aunque parezca poco habrá que seguir entrenando una vez cada siete días, de esta manera el alumno ectomorfo obtendrá grandes mejoras.

Con esta última división todo el cuerpo es entrenado una vez cada veintidós días, de modo que se alejará toda posibilidad de sobreentrenar, así el ectomorfo podrá alcanzar el máximo desarrollo muscular que le permitan sus condiciones. Los que se encuentren dentro de este biotipo, es poco probable que se conviertan en campeones mundiales de fisicoculturismo, al igual que una persona de baja estatura nunca será estrella de básquet, sin embargo podrán desarrollar un gran físico del cual estar orgullosos.

La dieta del ectomorfo ha de ser abundante, al ser tan alto su metabolismo es muy difícil que esta persona se vuelva gorda, con el tiempo ese metabolismo se acomodará estimulado por el ejercicio y la dieta, así el alumno comenzará a aumentar de peso y a mejorar rápidamente.

Toda actividad fuera del gimnasio debe reducirse a la mínima expresión; debe dormir cada noche un mínimo de 8 horas; si sus actividades laborales se lo permiten, una siesta de 20 o 30 minutos le será de gran ayuda.

Beneficios del Fisicoculturismo

Entre otros de sus muchos beneficios, disminuye en gran medida la ansiedad, la depresión, la irritabilidad, se reduce así el impacto psico emocional que tiene una altísima incidencia en el sistema inmunológico.

Fuerza para la vida, Debemos mantenernos fuertes, flexibilidad y equilibrio, levantar pesos como ejercicio aeróbico, agregar peso, mejora el control de azúcar en la sangre, es mejor y seguro y Salud mental que tiene su significado en el levantamiento de pesas o entrenamiento de fuerza ayuda a la gente sentirse bien, e

incluso puede mejorar algunos síntomas de la depresión. La resistencia y la mejora física a menudo aumentan la autoestima y refuerza la confianza.

Fuerza para la vida. Trabajo con pesas puede ayudar a conservar y aumentar la fuerza. Nuestros músculos se encogen con la edad y la falta de uso. Muchas personas mayores de 65 años no puede levantar más de 10 libras. Sin embargo, son tan capaces de conseguir que la fuerza de nuevo – o nunca la han perdido, en primer lugar – con la rutina, incluso un levantamiento de pesas ligeras.

Debemos mantenernos fuertes. Los adultos mayores, especialmente las mujeres, pierden densidad ósea con la edad. Las mujeres pierden un 1 por ciento al 2 por ciento de su masa ósea por año después de la menopausia. Una vida sedentaria hace que la pérdida de hueso peor y puede conducir a la osteoporosis. La combinación de levantamiento de peso con una dieta adecuada (suficiente calcio) puede aumentar la densidad ósea y ayudar a prevenir las fracturas.

Flexibilidad y equilibrio. La flexibilidad disminuye con la edad, especialmente en aquellos con artritis. El entrenamiento con pesas puede ayudar a disminuir el dolor articular, así como preservar y mejorar el rango de movimiento. Además, mejora el equilibrio en las personas mayores en un programa de entrenamiento de resistencia. Que reduce su riesgo de caídas.

Levantar peso como ejercicio aeróbico. El entrenamiento con pesas con pesos más ligeros y más repeticiones (como 12 a 15) da un entrenamiento de buen corazón. Los beneficios cardiovasculares del entrenamiento de fuerza puede ayudar a muchas personas mayores. Uso de pesos más ligeros no pueden construir muchos de los músculos, pero será lo suficientemente intenso como para fortalecer el corazón, especialmente si de descanso entre series es limitada (por ejemplo, un minuto o menos).

Agregar Peso. El músculo es más activa metabólicamente (quema más calorías) que la grasa. El entrenamiento con pesas, en combinación con ejercicios cardiovasculares (correr o nadar) se pone la masa muscular suficiente para aceleran el metabolismo. Esto le ayuda a alcanzar un peso saludable si están a

dieta y tienen sobrepeso o son obesos. El músculo extra también te ayuda a mantener un peso saludable.

Mejora el control de azúcar en la sangre. Los estudios demuestran que el entrenamiento con pesas ayuda a las personas con diabetes a mantener el azúcar en la sangre en el rango normal.

Es mejor y más seguro. El entrenamiento con pesas desarrolla los músculos en áreas clave que son vulnerables a las lesiones, tales como la baja de la espalda. El entrenamiento con pesas también le protege cuando se practican deportes. La rodilla, por ejemplo, es menos propensa a las lesiones que se ejecute cuando el corredor hace ejercicios de piernas en sus días libres.

Salud mental. Levantamiento de pesas o entrenamiento de fuerza ayuda a la gente sentirse bien, e incluso puede mejorar algunos síntomas de la depresión. La resistencia y la mejora física a menudo aumentan la autoestima y refuerza la confianza.

Fundamentación Teórica de la Variable Dependiente

La Autoestima.

Conceptualizaciones.

Según NATHANIEL BRANDEN, (1993) “La autoestima es la predisposición a experimentarse como componente para afrontar los desafíos de la vida y como merecedor de felicidad” (pág. 5)

Según ALCÁNTARA JOSÉ ANTONIO, (1996) “La autoestima es una forma de ser y actuar radical, puesto que arraiga en los niveles más hondos de nuestras capacidades ya que es el resultado de la unión de muchos hábitos y aptitudes adquiridas. La autoestima es la meta más alta del proceso educativo y centro de nuestra forma de pensar, sentir y actuar. Es el máximo resorte motivador y el oculto y verdadero rostro de cada hombre esculpido a lo largo del proceso vital”. (pág. 8)

De acuerdo al Internet, en forma sintética, la autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y lo podemos mejorar. Es entre los 5 y 7 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros, compañeros, amigos, etc.) y las experiencias que vamos adquiriendo. Según como se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vincula a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de la persona para desarrollar sus habilidades y aumentar el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja llevará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

La autoestima no es innata, es adquirida y se genera como resultado de la historia de cada persona. Es el fruto de una larga y permanente secuencia de acciones y pasiones que van configurando a la persona en el transcurso de sus días de existencia. Es una estructura coherente, estable y difícil de modificar, sin embargo, su naturaleza no es estática, sino dinámica y, por lo tanto, esta puede

crecer, arraigarse de forma más íntima, ramificarse e interconectarse con otras actitudes de la persona; pero también puede debilitarse, empobrecerse y desintegrarse.

La autoestima posee dos cualidades: La transferencia y la generalización.

La transferencia, a través de ella podemos responder a múltiples y diferentes operaciones. La generalización permite a la persona desde su unidad abrirse a un repertorio multiforme de conductas, capacitándole para enfrentarse a la vida compleja y cambiante que le espera. Esta es la síntesis de lo expresado por MADRAZO, María de Jesús, La autoestima en los niños, Internet;

Construcción de la Autoestima

El concepto que tenemos de nuestra valía se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos cogemos durante nuestra vida: creemos que somos inteligentes o tontos, nos gustamos o no con impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos se conjugan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos.

El concepto del YO y de la autoestima se desarrolló gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas. Cada etapa aporta impresiones y sentimientos e incluso, complicados razonamientos sobre el YO. El resultado es un sentimiento generalizado de valía o de incapacidad

La autoestima se construye a lo largo de la vida. El sexo, el aspecto personal y entorno inmediato van a contribuir a la autopercepción, qué conductas son aceptables, cuáles son dañinas, reprochables, loables o peligrosas se aprenden y se enseñan a través de la aprobación o el rechazo, del premio o el castigo.

Importancia de la Autoestima

Se considera que la autoestima es importante porque:

- ✓ La autoestima favorece el sentido de la propia identidad.

- ✓ Construye un marco de referencia desde el cual interpreta la realidad externa y las propias experiencias.
- ✓ Influye en el rendimiento de todas nuestras actividades.
- ✓ Condiciona las expectativas y la motivación.
- ✓ Contribuye a la salud y al equilibrio psíquico.

En el mundo de los sentimientos posiblemente los más importantes están vinculados con la autoestima, porque recrean la posibilidad de sentirse a gusto consigo mismo. Es gratificante para el espíritu el saberse importante para alguien que, a su vez le importa a usted. Sentirse “especial, único, irrepetible”.

Sentirse por encima como todos, al mismo tiempo saber que se puede adueñar del mundo, sentirse repleto de proyectos, avanzando hacia objetivos importantes, demostrando sus buenas actitudes que ponen de manifiesto su importante escala de valores.

Las personas que se han posesionado de esta sensación de seguridad, poder, confianza mediante un elevado nivel de autoestima, no tienen barreras para su felicidad y realización, esto es importante para sí mismo y de los demás.

Dimensiones de la Autoestima

Dimensión Física: Conciencia del valor físico. Sentirse atractivo/a o por lo menos Standard para la propia comunidad.

Dimensión Cognoscitiva: Confianza en poder descubrir cómo son, cómo funcionan y cómo se relacionan las cosas.

Dimensión Afectiva: Capacidad de sentir y de establecer vínculos reconocidos como valiosos.

Dimensión Social: Sentimiento de sentirse aceptado y de pertenecer a un grupo social.

Dimensión Ética: Seguridad acerca de lo que considero bueno y de las conductas correctas que debo realizar.

Componentes de la Autoestima

La Autoestima está basada en tres componentes:

- ✓ Cognitivo
- ✓ Afectivo
- ✓ Conductual

Los tres componentes íntimamente correlacionados, de una manera que una modificación en uno de ellos comportan una alteración en los otros dos.

Componente Cognitivo

El componente cognitivo se refiere a la idea, opinión, creencias, percepciones y procesamiento de la información. Es decir, auto concepto definido como la opinión que se tiene de la propia personalidad y sobre su conducta.

Es, sintetizando a MARKUS, el conjunto de auto esquemas que organizan las experiencias pasadas y que, además, es usado para reconocer e interpretar estímulos relevantes en el ambiente social. El auto esquema es la creencia y opinión sobre sí mismo que determina el modo en que se organiza, codifica y usa la información que nos llega sobre nosotros mismos. Es un marco de referencia por el cual atribuimos un significado a los datos aprehendidos sobre nosotros mismos e incluso, sobre los demás.

El auto concepto ocupa un lugar privilegiado en la génesis, el crecimiento y la consolidación de la autoestima, de modo que toda ella está transida de intelección. Las restantes dimensiones, afectiva y conductual, camina bajo la luz que les proporciona el auto concepto, que a su vez se acompaña de la auto imagen o representación mental que un sujeto tiene de sí mismo en el presente y en las aspiraciones y expectativas futuras.

El valor de la autoestima es determinante para la vitalidad de la autoestima. Sólo si plasmamos el auto concepto en imágenes intensas, ajustadas, ricas y actualizadas al espacio y tiempo en que vivimos, arraigará la autoestima y demostrará su máxima eficacia en nuestros comportamientos.

El vigor del auto concepto se basa en nuestras creencias entendidas como convicciones y convencimientos propios. Sin creencias intensas sólidas y casi inexpugnables a los ataques y erosiones, no florecerán en la persona un auto concepto eficiente.

Componente Afectivo

El segundo componente de la estructura de la autoestima es el afectivo. Esta dimensión implica la valoración de lo positivo y lo negativo que hay en nosotros, conlleva a un sentimiento sobre lo favorable y lo desfavorable, lo agradable y lo desagradable que observamos en nosotros. Significa sentirse a gusto o disgusto consigo mismo y admirar la propia valía. Es función y gozo de la grandeza y excelencia enraizadas en nosotros o dolor y tristeza ante nuestras cualidades personales, es decir, la respuesta de nuestra sensibilidad y emotividad ante los valores y contravalores que admitimos en nosotros mismos.

Llegado este punto, nos hallamos en el corazón de la autoestima. Es en esta fase de valoración, sentimiento, admiración o desprecio, afecto, gozo o dolor íntimo donde se condensa la quinta esencia del a autoestima.

La ley principal que gobierna su dinámica es la siguiente: “A mayor carga afectiva, mayor potencia de la Autoestima”. No debe olvidarse nunca este principio, si se emprende cualquier actividad educativa. Una y otra vez habrá que regresar a esta matriz, si se buscan que los jóvenes, niños y adultos estén imbuidos por la autoestima.

En este punto nos encontramos a un paso de la sentencia bíblica: “Amarás a tu prójimo como a ti mismo”. Luego debemos amarnos a nosotros mismos.

Componente Conductual

El tercer elemento integrante de la autoestima es el conductual. Significa tensión, intención y decisión de actuar o de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente. Es el proceso final de toda la dinámica interna de la autoestima. Es decir, la autoafirmación dirigida hacia el propio Yo y en busca de la consideración y el reconocimiento por parte de los demás. En definitiva, se trata del esfuerzo por alcanzar fama, honor y respeto ante nosotros mismos y los demás.

Varios autores proponen una jerarquía para la estima personal. Dicen que a mejor nivel de estima, es mayor el nivel de aprendizaje. Ellos creen que una pobre estima personal es un limitante en tareas como escribir una carta o hablar en público.

Además MEZA A., nos recuerda que el deseo de expresar tanto interno como externo, buscando la palabra que le ayude a situarse en su realidad. Arriesgarse es poner de manifiesto la confianza que sentimos en nosotros mismos por alcanzar una meta deseada, es vencer un obstáculo, lo cual implica que la persona aprenda por sí mismo y se arriesgue a vencer un obstáculo.

Niveles de la Autoestima

Para efectos de mejorar en el desempeño pedagógico y estimular al niño y niña para potenciar el aprendizaje, es necesario identificar a los niños y niñas que tienen un elevado nivel de autoestima o bajo del mismo, a fin de proporcionarles la ayuda que sea necesaria. La suma de juicio que una persona tiene sobre sí mismo puede ser exagerada y estar teñida por voces que sobredimensionan positiva o negativamente sus características personales. Si la sobredimensión es positiva, se **sobrestima**. Si esa sobredimensión es negativa la persona se **subestima**.

La Sobrestima. La sobrestima, aunque menos frecuente, describe la conducta de quienes se sienten más que los demás, superiores, que todo lo pueden. La voz interior les susurra que pueden más, que saben más que los demás, que son mejores, más lindos, con mejor físico, que es el mejor.

La Subestima o Baja Autoestima. Las personas que se subestima son extremadamente vulnerables a la crítica. Escuchan una voz interior negativa que los ataca y juzga con el máximo rigor. Qué hace esa voz interior negativa?

- ✓ Lo confrontan con los demás con saldo negativo.
- ✓ Le exige niveles de perfección imposibles de alcanzar.
- ✓ Le contabiliza los fracasos olvidándose de los éxitos y de los logros.
- ✓ Le imponen un argumento de vida y lo censura si lo transgrede.
- ✓ Le exige ser el mejor y si no lo logra lo acusa de estúpido, fracasado, débil y le hace creer que es cierto.

A veces usa recuerdos del pasado con imágenes y los encadena por asociaciones. Esta voz se caracteriza por ser insidiosa y sutil y el sujeto por lo general no se percata de ella ni que los está dañando pues sus ataques le parecen razonables y justificados.

Este tipo de autocrítica que se empeña en socavar la valía personal es enormemente tóxica para la salud emocional y tal vez más perjudicial que cualquier trauma padecido.

Las actitudes más habituales que indican una autoestima baja son las siguientes:

- ✓ Autocrítica dura y excesiva que la mantiene en un estado de insatisfacción consigo misma.
- ✓ Hipersensibilidad a la crítica por la que se siente exageradamente atacada/o, herida/o; echa la culpa de los fracasos a los demás o a la situación; cultiva resentimientos tercos contra sus críticos.

- ✓ Indecisión no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- ✓ Deseo innecesario por complacer, por el que no se atreve a decir NO, por miedo a desagradar y a perder la buena opinión del peticionario.
- ✓ Perfeccionismo, auto exigencia de hacer “perfectamente” todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- ✓ Culpabilidad neurótica, por la que se acusa y se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores o los lamenta indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo.
- ✓ Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca importancia, propia del crítico a quien todo le sienta mal, todo le disgusta, todo lo decepciona, nada le satisface.
- ✓ Tendencias defensivas, es negativo generalizado (todo lo ve negro; su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo).

Actitudes que indican un buen nivel de Autoestima.

Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderse aun cuando encuentre fuerte oposiciones colectivas, y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.

Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable cuando a otros les parece mal lo que haya hecho.

No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.

Tiene confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardarse por los fracasos y dificultades que experimente.

Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.

Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.

No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.

Reconoce y acepta en sí mismo una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.

Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, descansar, caminar, estar con amigos.

Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a divertirse a costa de los demás.

Comportamiento con buen nivel de Autoestima:

- ✓ Está orgulloso de sus logros.
- ✓ Actúa con independencia.
- ✓ Asume responsabilidades con facilidad.
- ✓ Enfrenta las frustraciones.
- ✓ Afronta nuevos retos con entusiasmo.
- ✓ Se siente capaz de influir sobre los otros.
- ✓ Muestra amplitud de emociones y sentimientos.

Según Rufina Pearson en su publicación la autoestima y problemas de aprendizaje presentada el 10 feb. 2011 dice que el concepto de **autoestima** se refiere a los sentimientos y pensamientos que la persona tiene acerca de su competencia y valía en su habilidad para diferenciarse y confrontar los desafíos, aprender del éxito y el fracaso y para tratar a los demás y así mismo con respeto. La autoestima es una fuerza que determina la capacidad de una persona para sobreponerse a la adversidad. Según el Proyecto Salutia.com con su publicación de la autoestima publicada el 4 jun. 2010 dice, que la autoestima es un sentimiento de aprecio y aceptación a uno mismo, que se relaciona con la capacidad de competencia con los demás. No depende de nuestros genes, sino de nuestro fenotipo, es decir, del medio psicosocial donde uno nace, el ambiente familiar y social que acompaña a la persona en su niñez y adolescencia, los valores humanos que le fueron inculcados, el nivel cultural alcanzado.

Según los psicólogos Chiclana, Cádiz en su publicación mejorar la autoestima concepto positivo de sí mismo presentado el 7 mar 2011 dice que la autoestima es la valoración que hacemos de nosotros mismos según las experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de nuestra vida explican. La autoestima se va forjando a través de las percepciones, pensamientos, sentimientos y evaluaciones que van dirigidas hacia nosotros mismos. Se va formando desde el momento en el que aparece el lenguaje, a lo largo de la vida, a medida que vamos viviendo múltiples experiencias. En la tesis doctoral presentada por José Vicente Esteve Rodrigo (octubre de 2004), presento un proyecto sobre “estilos parentales, clima familiar y autoestima física en adolescentes” en los puntos (1.5.2 - 2.2.2 - 2.2.2.1 - 2.5.3) habla sobre la práctica de la actividad física y la autoestima y dice que la actividad física, al mejorar las condiciones físicas incrementaría las percepciones sobre la apariencia física por lo que se mejoraría el auto concepto físico y la autoestima que es la motivación hacia la práctica deportiva mediante las preocupaciones por la masa corporal, en chicos, y por las preocupaciones sobre la autoimagen física en chicas; en esta investigación los autores afirman que masa corporal e imagen física aparecen en la adolescencia como potentes productores para la adhesión al ejercicio físico y contemplan en el modelo de motivación hacia la actividad física y autoestima motivos como: Las personas quieren demostrar y desarrollar su

capacidad física (habilidades atléticas, salud física y aspecto físico), obtener aceptación social y diversión.

Según la publicación “ejercicio físico y autoestima” de Carla Valencia en el año 2006 dice que la actividad física es una de las mejores maneras para mejorar la autoestima, porque cuando hacemos ejercicio nos sentimos muy bien debido a que los músculos se sienten fuertes, más flexibles y con mucha energía. Además de esto es una actividad divertida y se toma conciencia del cuerpo. También explica que existen muchas maneras de hacer gimnasia para mejorar nuestra autoestima entre estas el levantar pesas que es parte del fisicoculturismo y lo que ha aprendido es que es muy importante hacer algo que disfrutemos en vez de forzarnos a hacer algo que no queremos, la idea de hacer gimnasia es no sólo mejorar el cuerpo y tonificar los músculos, sino también mejorar nuestra autoestima y sentirnos muy bien acerca de nosotros mismos. Según Ana Altavas en su artículo en pdf “ejercicio y autoestima” dice que el aumento de la actividad física es útil por sí mismo, puesto que energiza el comportamiento e induce un aumento del nivel de respuesta general. El ejercicio físico, tanto aeróbico como anaeróbico, genera un aumento en la liberación de endorfinas, lo que produce una mejora del estado de ánimo.

2.5. Hipótesis

La práctica del Fisicoculturismo influye en la Autoestima de los integrantes del gimnasio DM-GYM de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

2.6. Señalamiento de variables.

Variable Independiente: FISICOCULTURISMO.

Variable Dependiente: AUTOESTIMA.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Enfoque de la Investigación

La investigación se desarrolla bajo los lineamientos del Paradigma Crítico Propositivo, crítico, porque diagnostica y analiza la situación actual de la problemática institucional y propositivo, porque propone una alternativa de solución al problema detectado, yendo más allá del diagnóstico y el análisis, busca la comprensión de fenómenos, con un enfoque contextualizado, asumiendo una realidad. Es de corte cuanti cualitativo, porque luego de la recolección de la información, se ejecuta un análisis.

3.2. Modalidades de Investigación.

El diseño de la investigación, responde a dos modalidades. La Bibliográfica-documental y la de campo.

Bibliográfica – Documental

Es documental bibliográfica porque se acudió a fuentes de consulta tales como libros, textos e internet, los cuales permitieron utilizar diversidad de conceptos registrados en determinados documentos para llevar a cabo la investigación propuesta, sobre el Fisicoculturismo en el Autoestima. Los métodos de investigación bibliográfica serán los caminos que permitan ubicar y seleccionar la información necesaria de entre toda la bibliografía existente sobre la aplicación de los instrumentos de evaluación.

De Campo

Porque la investigación se la realizará en el lugar de los hechos, en la que se produce esta investigación, tomando contacto en forma directa con la realidad, para obtener información de acuerdo con los objetivos propuestos, esto es en el

gimnasio DM- GYM de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua, con la participación del gerente del gimnasio, monitores e integrantes fisicoculturistas.

3.3. Niveles o Tipos de Investigación

Exploratoria

Porque se describe las características y particularidades del problema en el contexto investigado para realizar esta investigación, la investigadora se pondrá en contacto con la realidad, y podrá identificar el problema a estudiarse, permitiéndole que con su conocimiento e indagación científica, plantee y formule hipótesis para dar una posible solución al mismo.

Descriptiva

En esta investigación se detallan las causas y consecuencias del problema estudiado, en lo que se refiere a la autoestima y el proceso de los integrantes del gimnasio, es de medición precisa, porque tiene interés de acción social, comparando entre dos o más fenómenos, situaciones o estructuras, clasificando elementos, modelos de comportamiento, según determinados criterios, caracteriza a una comunidad, distribuye datos, variables, considerados aisladamente.

Asociación de variables

Porque en la investigación se establece la relación de la variable independiente con la variable dependiente. Tiene como principal propósito, conocer el comportamiento de una variable con respecto de la otra, permitiendo evaluar el grado de relación e influencia que tienen, esto permitirá a la investigadora, plantear problemas o formular hipótesis, en virtud de las necesidades que existen entre las variables tanto dependiente como independiente.

3.4. Población y Muestra

Para realizar la investigación en el gimnasio DM-GYM de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua, se procederá a aplicar las encuestas al personal del gimnasio el mismo que cuenta con un gerente, 2 monitores y 80 integrantes, distribuidos de la siguiente manera.

INFORMANTES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Gerente	1	1.20
Monitores	2	2.41
Integrantes Fisicoculturistas	80	96.39
TOTAL	83	100

Cuadro N° 1. Población y muestra.

Elaborado por : Lic. Santiago Garcés Durán

3.5. Operacionalización de variables:

3.5.1. Variable Independiente: Fisicoculturismo.

DEFINICION	CATEGORIA O DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Es el gusto por la estilización del cuerpo evidenciando el crecimiento muscular y el incremento de la fuerza en un tiempo determinado para el desarrollo de estas cualidades físicas.	Tiempo Crecimiento Muscular Incremento de Fuerza	Minutos Centímetros Peso (Kg)	¿Le gusta realizar prácticas de Fisicoculturismo? ¿Qué tiempo diario práctica ésta disciplina deportiva? ¿Los monitores motivan la práctica continua de ésta disciplina deportiva? ¿Ha evidenciado que luego de un tiempo de entrenamiento hay crecimiento muscular e incremento de fuerza?	Encuesta Cuestionario estructurado.

Cuadro N° 2. Variable Independiente. Fisicoculturismo

Elaborado por : Lic. Santiago Garcés Durán

3.5.2. Variable Dependiente: Autoestima

DEFINICION	CATEGORIA O DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Actitudes que dependen de las evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de pensar y actuar, hacia los rasgos de nuestro cuerpo y carácter.	Actitudes Manera de pensar Manera de actuar	Valores Autoestima Sociedad	¿Con la práctica de esta disciplina deportiva, cree Ud. que mejoran sus valores y en especial su autoestima? ¿Cree Ud. que con la práctica de este deporte, cambia su manera de pensar y actuar en sociedad? ¿A su juicio de valor la Autoestima nace o se hace?	Encuesta Cuestionario estructurado.

Cuadro N° 3. Variable Independiente. Autoestima

Elaborado por : Lic. Santiago Garcés Durán

3.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información

Encuesta

Según HERRERA E. Luis y otros, (2008) **“la encuesta es una técnica de recolección de información, por la cual los informantes responden por escrito a preguntas entregadas por escrito”** (p.120)

La encuesta, necesita el apoyo de un cuestionario, este instrumento es una serie de preguntas impresas sobre hechos y aspectos que interesan investigar las cuales son contestadas por la población o muestra de estudio.

El cuestionario estructurado.

Sirve de enlace entre los objetivos de la investigación y la realidad estudiada. La finalidad de éste, es obtener, de manera sistemática información de la población investigada, sobre las variables que interesan estudiar.

Esta información generalmente se refiere a lo que las personas encuestadas son, hacen, opinan, sienten, esperan, aman, o desprecian, aprueban y desaprueban, a los motivos de sus actos, entre otros.

La Observación y el cuestionario están dirigidos a los integrantes del gimnasio DM-GYM de la ciudad de Ambato.

Validez y Confiabilidad

Valides

Según HERRERA E Luis y otros, (2008) **“un instrumento de recolección es válido “cuando mide de alguna manera demostrable aquello que trata de medir, libre de distorsiones sistemáticas”**. (123)

Muchos investigadores en ciencias sociales prefieren asegurar la valides cualitativa a través de Juicios de Expertos, en la perspectiva de llegar a la esencia del objeto de estudio, más allá de lo que expresan los números.

La validez del instrumento de investigación se la obtuvo a través del “Juicio de Expertos”.

Confiabilidad

Según HERRERA E Luis y otros, (2008) **“una medición es confiable o segura cuando aplicada repetidamente a un mismo individuo o grupo, o al mismo tiempo por investigadores diferentes, proporcionan resultados iguales o parecidos”**.(p124)

La determinación de la confiabilidad consiste, pues, en establecer si las diferencias de resultados se deban a inconsistencias en la medida. De la revisión de los expertos y de sus recomendaciones, se procederá a la modificación de los instrumentos, si es necesario. La confiabilidad del instrumento de investigación se la obtuvo mediante la aplicación de una Prueba Piloto.

3.1. Plan para la Recolección de la Información

Metodológicamente, para la construcción de la información se opera en dos fases:

- ✓ Plan para la recolección de información
- ✓ Plan para el procesamiento de información.

El plan de recolección de información contempla metodológicas requeridas por los objetivos e hipótesis de investigación, de acuerdo con el enfoque escogido. Para concretar la descripción del plan de recolección conviene contestar a las siguientes preguntas:

PREGUNTAS BASICAS	EXPLICACION
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de investigación.
2.- ¿De qué personas u objetos?	Gerente, monitores e integrantes.
3.- ¿Sobre qué aspectos?	El fisicoculturismo y la Autoestima.
4.- ¿Quién? ¿Quiénes?	El Investigador
5.- ¿A quiénes?	Integrantes del gimnasio “DM-GYM”.
6.- ¿Cuándo?	Durante el año 2013.
7.- ¿Dónde?	Gimnasio “DM-GYM”.
8.- ¿Cuántas veces?	Las 83 encuestas.
9.- ¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta.
10.- ¿Con que?	Cuestionario estructurado.

Cuadro N° 4. Recolección de Información

Elaborado por : Lic. Santiago Garcés Durán

3.7. Procesamiento de la Información

Según Herrera E. Luis y otros, (2008). Los datos recogidos se transforman siguiendo ciertos procedimientos:

Revisión crítica de la información recogida es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente etc.

Repetición de la recolección de, en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.

Tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis.

Estudios estadísticos de datos para presentación de resultados.

3.8. Análisis e Interpretación de Resultados

Según Herrera E. Luis y otros, (2008).

Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.

Interpretación de los resultados con el apoyo del marco teórico

Comprobación de Hipótesis

Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Análisis e Interpretación de los Resultados.

En base a las encuestas aplicadas a los estudiantes se han obtenido los siguientes resultados, los mismos que arrojan las siguientes interpretaciones.

1. ¿Le gusta realizar prácticas de Fisicoculturismo?

Escala de valoración	Población	Porcentaje
SI	75	94
NO	5	6
TOTAL	80	100

Cuadro N° 5. Pregunta N° 1

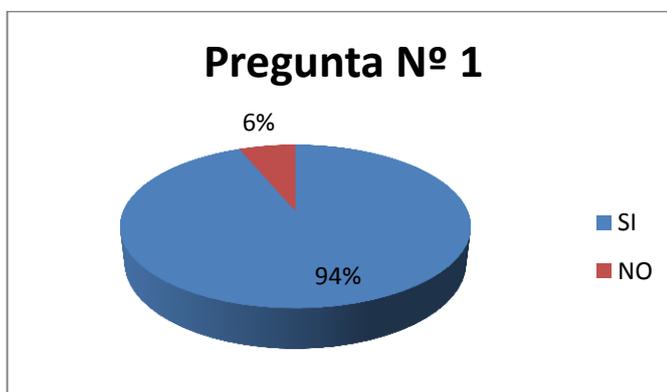


Gráfico N° 5. Pregunta N° 1

Fuente : Encuesta
Elaborado por : Lic. Santiago Garcés Durán

Análisis e Interpretación.

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a los 80 deportistas, con respecto a esta pregunta el 94% que corresponde a 75 encuestados respondieron que si les gusta realizar prácticas de Fisicoculturismo y el 6% correspondiente 5 deportistas no practican Fisicoculturismo. Lo que demuestra que el

Fisicoculturismo por ser una disciplina deportiva que cultiva el cuerpo, tiene integrantes que si les gusta practicarla.

2. ¿Práctica a diario ésta disciplina deportiva?

Escala de valoración	Población	Porcentaje
SI	55	69
NO	25	31
TOTAL	80	100

Cuadro N° 6. Pregunta N° 2

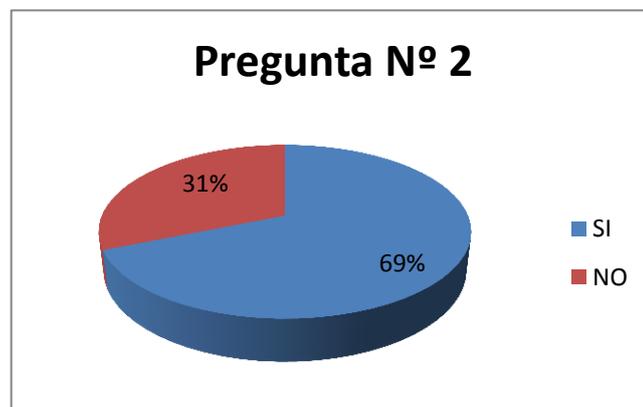


Gráfico N° 6. Pregunta N° 2

Fuente : Encuesta
 Elaborado por : Lic. Santiago Garcés Durán

Análisis e Interpretación.

El 69% de los deportistas que corresponde a 55, dice que Práctica a diario ésta disciplina deportiva, el 31% que corresponde a 25 deportistas no practican a diario ésta disciplina deportiva. Lo que significa que los deportistas porque les gusta ésta disciplina deportiva están convencidos de que su práctica es mejor y placentera realizarla a diario.

3. ¿Los monitores motivan la práctica continua de ésta disciplina deportiva?

Escala de valoración	Población	Porcentaje
SI	40	50
NO	40	50
TOTAL	80	100

Cuadro N° 7. Pregunta N° 3

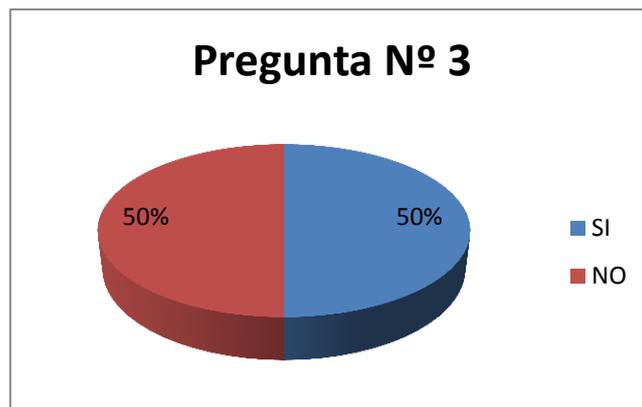


Gráfico N° 7. Pregunta N° 3

Fuente : Encuesta

Elaborado por : Lic. Santiago Garcés Durán

Análisis e Interpretación.

El 50% correspondiente a 40 deportistas indican que los monitores motivan la práctica continua de ésta disciplina deportiva, el 50% que corresponde a 40 deportistas los monitores no motivan la práctica continua de ésta disciplina deportiva. Esto demuestra que hay que motivar a los monitores para que haya equidad en los entrenamientos, como práctica continua de ésta disciplina deportiva.

4. ¿Ha evidenciado que luego de un tiempo de entrenamiento hay crecimiento muscular e incremento de fuerza?

Escala de valoración	Población	Porcentaje
SI	55	69
NO	25	31
TOTAL	80	100

Cuadro N° 8. Pregunta N° 4

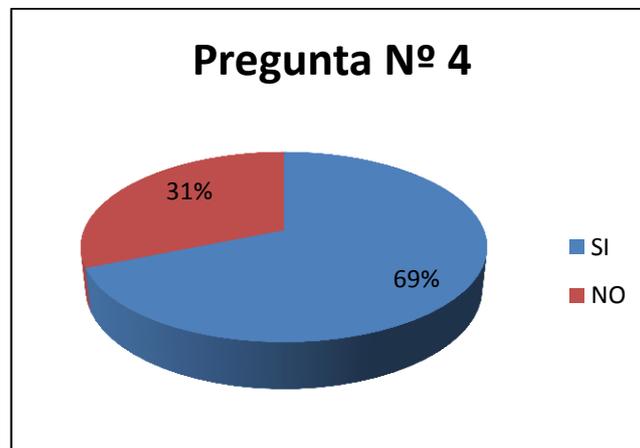


Gráfico N° 8. Pregunta N° 4

Fuente : Encuesta

Elaborado por : Lic. Santiago Garcés Durán

Análisis e Interpretación.

El 69% que corresponde a 55 deportistas responde que ha evidenciado que luego de un tiempo de entrenamiento hay crecimiento muscular e incremento de fuerza, el 31% que son 25 deportistas responden que no ha evidenciado que luego de un tiempo de entrenamiento hay crecimiento muscular e incremento de fuerza. Esto revela que el entrenador es quien debe enseñar a evidenciar su evolución, y que

luego de un período de tiempo determinado de entrenamiento realizar una evaluación muscular y de fuerza.

5. ¿Con la práctica de esta disciplina deportiva, cree Ud. que mejoran sus valores y en especial su autoestima?

Escala de valoración	Población	Porcentaje
SI	70	88
NO	10	13
TOTAL	80	100

Cuadro N° 9. Pregunta N° 5

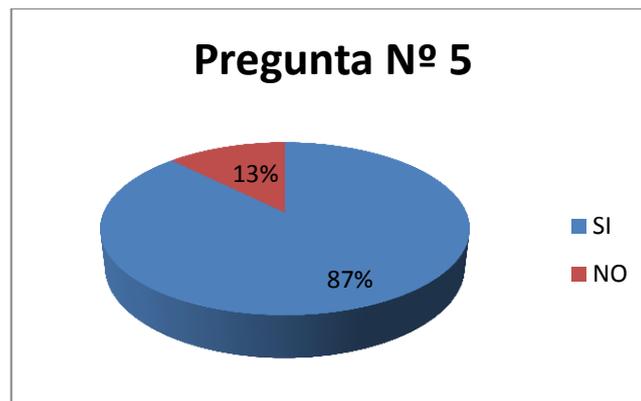


Gráfico N° 9. Pregunta N° 5

Fuente : Encuesta

Elaborado por : Lic. Santiago Garcés Durán

Análisis e Interpretación.

El 88% que son 70 deportistas opinan que con la práctica de esta disciplina deportiva, mejoran sus valores y en especial su autoestima, el 13% que son 10 no lo piensan así. Esto significa que con la práctica de esta disciplina deportiva, desarrollan mejor sus valores y en especial su autoestima.

6. ¿Cree Ud. que con la práctica de este deporte, cambia su manera de pensar y actuar en sociedad?

Escala de valoración	Población	Porcentaje
SI	63	79
NO	17	21
TOTAL	80	100

Cuadro N° 10. Pregunta N° 6

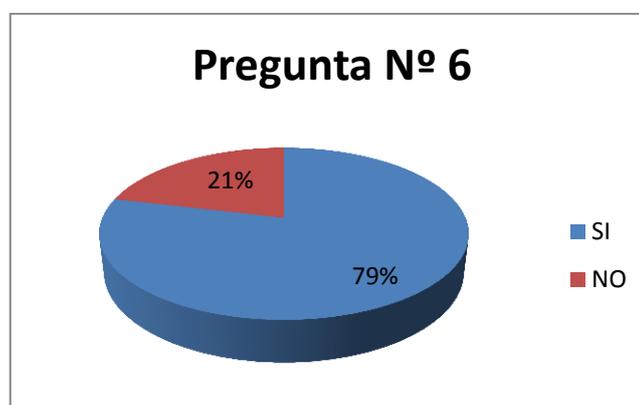


Gráfico N° 10. Pregunta N° 6

Fuente : Encuesta

Elaborado por : Lic. Santiago Garcés Durán

Análisis e Interpretación.

Los deportistas en un 79% correspondiente a 63 estudiantes opinan, que con la práctica de este deporte, cambia su manera de pensar y actuar en sociedad, y el 21% que son 17 deportistas opinan lo contrario. Esto exterioriza que con la práctica de este deporte, si se cambia la manera de pensar y actuar en sociedad en forma significativa.

7. ¿A su juicio de valor la Autoestima nace o se hace?

Escala de valoración	Población	Porcentaje
NACE	35	44
SE HACE	45	56
TOTAL	80	100

Cuadro N° 11. Pregunta N° 7

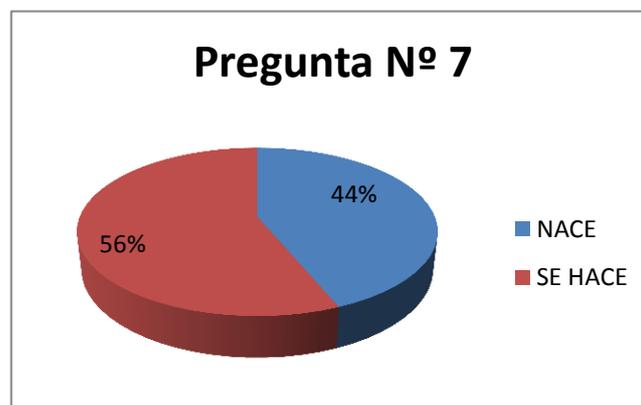


Gráfico N° 11. Pregunta N° 7

Fuente : Encuesta

Elaborado por : Lic. Santiago Garcés Durán

Análisis e Interpretación.

Los deportistas opinan en un 44% correspondiente a 35 encuestados que, a su juicio de valor la Autoestima se hace, mientras que el 56% que son 45 opinan, a su juicio de valor la Autoestima nace. Por lo que se puede interpretar que si la Autoestima se hace es importante realizar más prácticas, así como también traer más adeptos a esta disciplina deportiva.

8. ¿Participaría Ud. en el diseño de un manual sobre fisicoculturismo que influya en la Autoestima?

Escala de valoración	Población	Porcentaje
SI	75	94
NO	5	6
TOTAL	80	100

Cuadro N° 12. Pregunta N° 8

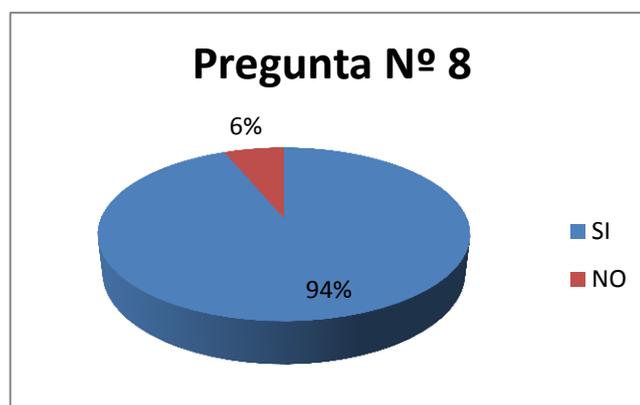


Gráfico N° 12. Pregunta N° 8

Fuente : Encuesta

Elaborado por : Lic. Santiago Garcés Durán

Análisis e Interpretación.

El 94% correspondiente a 75 encuestados manifiestan que Participaría en el diseño de un manual sobre fisicoculturismo que influya en la Autoestima, no piensan así el 6% que son 5 deportista. Esto enseña que es importante la unión y cooperación de todos los integrantes y la coordinación de entrenador y directivos

en el diseño de un manual sobre fisicoculturismo que influya en la Autoestima.

4.2. Análisis de los resultados de gerente y monitores.

1. ¿Cree Ud. que con la práctica diaria del fisicoculturismo hay incremento de músculo y fuerza?

Escala de valoración	Población	Porcentaje
SI	2	67
NO	1	33
TOTAL	3	100

Cuadro N° 13. Pregunta N° 1

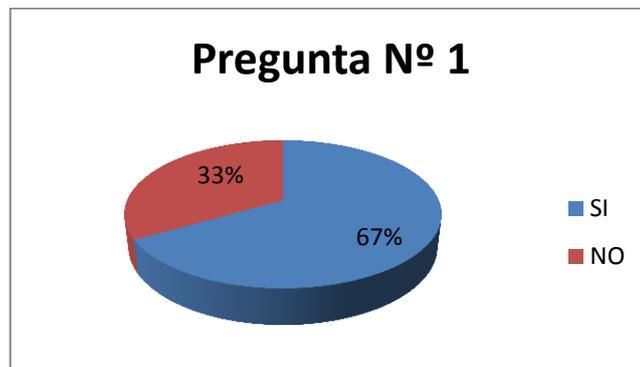


Gráfico N° 13. Pregunta N° 1

Fuente : Encuesta

Elaborado por : Lic. Santiago Garcés Durán

Análisis e Interpretación.

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a los 3 encuestados, con respecto a esta pregunta el 67% que corresponde a 2 encuestados respondieron que con la práctica diaria del fisicoculturismo hay incremento de músculo y fuerza y el 33% correspondiente 1 encuestado, que con la práctica diaria del fisicoculturismo no hay incremento de músculo y fuerza. Esto indica que los

encuestados que con la práctica diaria del fisicoculturismo hay incremento de músculo y fuerza.

2. ¿Los monitores motivan la práctica de ésta actividad deportiva?

Escala de valoración	Población	Porcentaje
SI	3	100
NO	0	0
TOTAL	3	100

Cuadro N° 14. Pregunta N° 2

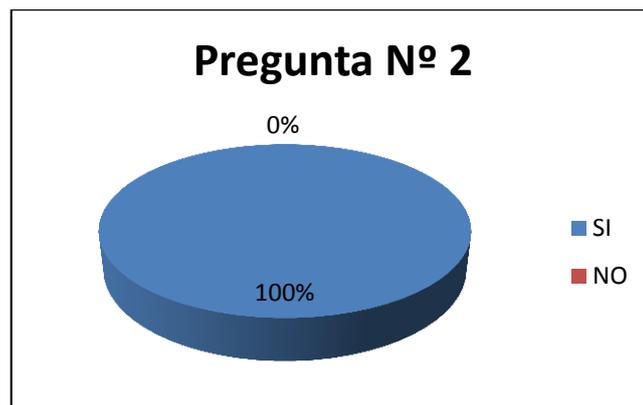


Gráfico N° 14. Pregunta N° 2

Fuente : Encuesta

Elaborado por : Lic. Santiago Garcés Durán

Análisis e Interpretación.

El 100% de los encuestados que corresponde a 3, dice que los monitores si motivan la práctica de ésta actividad deportiva. Esto indica que los monitores motivan la práctica de ésta actividad deportiva.

3. ¿Con la práctica del Fisicoculturismo se desarrollan valores en especial la autoestima?

Escala de valoración	Población	Porcentaje
SI	3	100
NO	0	0
TOTAL	3	100

Cuadro N° 15. Pregunta N° 3

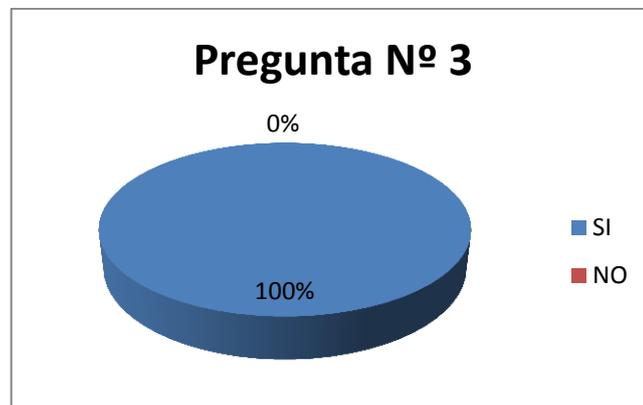


Gráfico N° 15. Pregunta N° 3

Fuente : Encuesta

Elaborado por : Lic. Santiago Garcés Durán

Análisis e Interpretación.

El 100% de los encuestados que corresponde a 3, dice que con la práctica del Fisicoculturismo si se desarrollan valores en especial la autoestima. Esto indica que con la práctica del Fisicoculturismo se desarrollan valores en especial la autoestima.

4. ¿La práctica de éste deporte le permite actuar en sociedad positivamente?

Escala de valoración	Población	Porcentaje
SI	2	67
NO	1	33
TOTAL	3	100

Cuadro N° 16. Pregunta N° 4

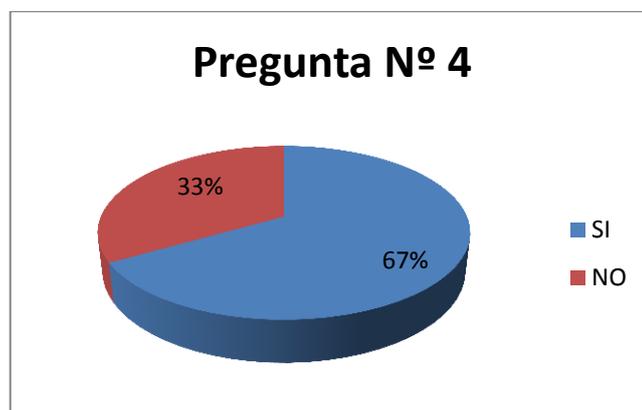


Gráfico N° 16. Pregunta N° 4

Fuente : Encuesta

Elaborado por : Lic. Santiago Garcés Durán

Análisis e Interpretación.

Los encuestados en un 67% que corresponde a 2, opina que la práctica de éste deporte le permite actuar en sociedad positivamente y el 33% que son 1 encuestados opinan lo contrario. Esto indica que la práctica de éste deporte le permite actuar en sociedad positivamente.

5. ¿Estaría de acuerdo que el Fisicoculturismo influye en la autoestima?

Escala de valoración	Población	Porcentaje
SI	2	67
NO	1	33
TOTAL	3	100

Cuadro N° 17. Pregunta N° 5

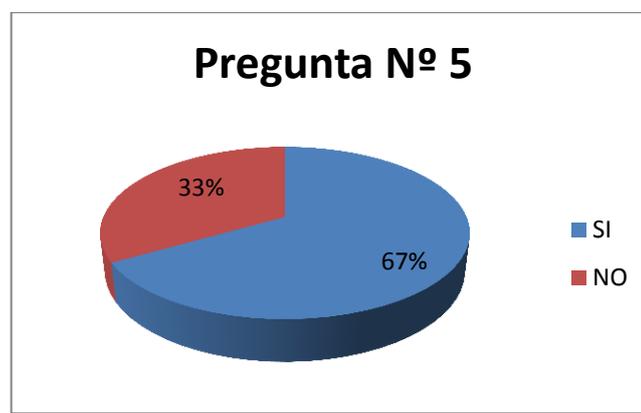


Gráfico N° 17. Pregunta N° 5

Fuente : Encuesta

Elaborado por : Lic. Santiago Garcés Durán

Análisis e Interpretación.

Los encuestados opinan en un 67% correspondiente a 2 encuestados, indican que estarían de acuerdo que el Fisicoculturismo influye en la autoestima, mientras que el 33% que es 1 opina que el Fisicoculturismo no influye en la autoestima. Esto indica que estaría de acuerdo que el Fisicoculturismo influye en la autoestima

6. ¿Participaría Ud. en el diseño de un manual sobre Fisicoculturismo?

Escala de valoración	Población	Porcentaje
SI	3	100
NO	0	0
TOTAL	3	100

Cuadro N° 18. Pregunta N° 6

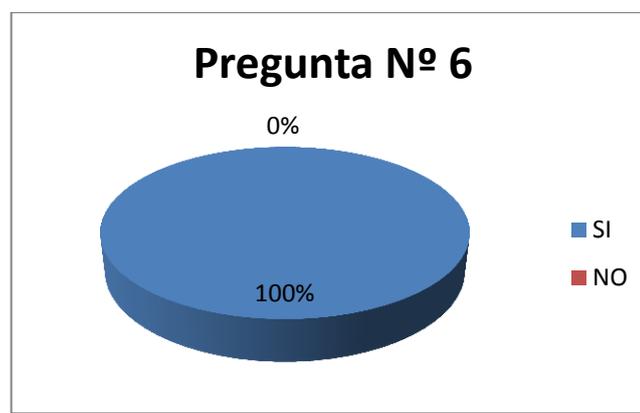


Gráfico N° 18. Pregunta N° 6

Fuente : Encuesta

Elaborado por : Lic. Santiago Garcés Durán

Análisis e interpretación.

El 100% correspondiente a 3 de los encuestados siendo la totalidad respondieron que si participarían en el diseño de un manual sobre Fisicoculturismo. Esto indica que los encuestados participarían en talleres de Fisicoculturismo

4.2. Verificación de la Hipótesis

Formulación de la Hipótesis

H_0 = Hipótesis nula

H_1 = Hipótesis alterna

H_0 = La práctica del Fisicoculturismo no permitirá influir en la Autoestima de los integrantes del gimnasio DM-GYM de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

H_1 = La práctica del Fisicoculturismo si permitirá influir en la Autoestima de los integrantes del gimnasio DM-GYM de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

Definición del Nivel de Significación

El nivel de significación escogido para la investigación fue el 5% (95%).

Elección de la Prueba Estadística

Para la verificación de la hipótesis se escogió la prueba Chi Cuadrado, cuya fórmula es la siguiente:

$$X^2 = \frac{\sum (O - E)^2}{E}$$

Simbología:

O = Datos observados

E = Datos esperados

Pregunta N° 2

¿Practica a diario esta disciplina deportiva?

Si

No

Pregunta N° 5

¿Con la práctica de esta disciplina deportiva cree Ud. Que mejoran sus valores y en especial su autoestima?

Si

No

FRECUENCIAS OBSERVADAS

	ALTERNATIVAS		TOTAL
	SI	NO	
Practica a diario esta disciplina deportiva	55	25	80
Con la práctica de esta disciplina deportiva cree Ud. Que mejoran sus valores y en especial su autoestima	70	10	80
TOTAL	125	35	160

Zona de aceptación y rechazo

Grado de libertad (gl) = (Filas - 1) (Columnas - 1)

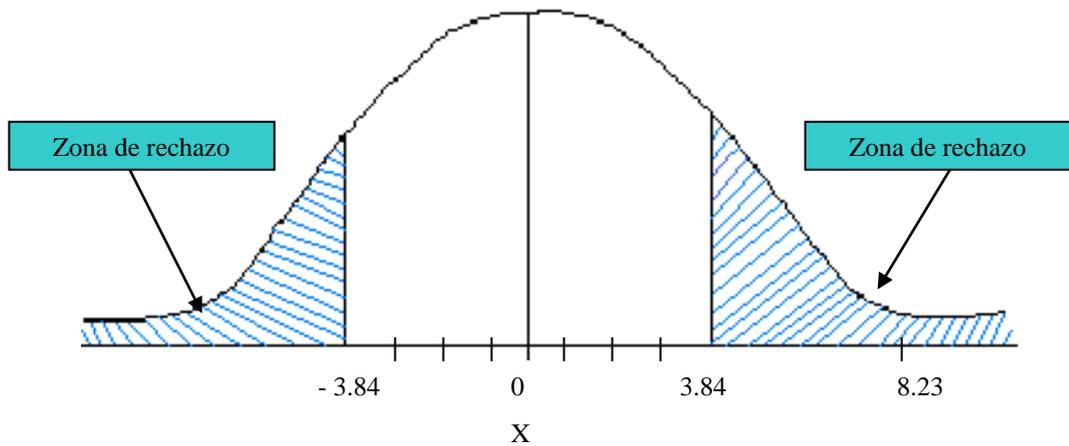
$$(gl) = (F - 1) (C - 1)$$

$$(gl) = (2 - 1) (2 - 1)$$

$$(gl) = (1) (1)$$

$$(gl) = 1$$

El valor tabulado de X^2 con 1 grado de libertad y un nivel de significación de 0,05 es de 3.84.



CALCULO MATEMATICO

FRECUENCIA ESPERADA

$\chi^2 = \frac{\sum (O - E)^2}{E}$	O	E	O - E	$\frac{(O - E)^2}{E}$
INTEGRANTES/SI	55	62.5	-7.5	0.90
INTEGRANTES/NO	25	17.5	7.5	3.21
INTEGRANTES/SI	70	62.5	7.5	0.90
INTEGRANTES/NO	10	17.5	-7.5	3.21
			χ^2	8.23

DECISIÓN

El valor de $\chi^2_1 = 3.841 < \chi^2_2 = 8.23$.

Por consiguiente se acepta la hipótesis alterna es decir, que la práctica del Fisicoculturismo permitirá influir en la Autoestima de los integrantes del gimnasio DM-GYM de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua y se rechaza la hipótesis nula

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- ✓ Siendo el Fisicoculturismo una disciplina deportiva importante en la formación del ser humano, que contribuye a obtener un buen rendimiento físico en general y de la Autoestima en particular de los integrantes del gimnasio DM-GYM, por ello es de vital importancia que se cuente con planes y programas planificados que conlleve a una práctica de calidad fortaleciendo de esta manera Ser.

- ✓ El papel fundamental del monitor es que en las prácticas debe interrelacionar la teoría con la práctica para que sus integrantes conozcan y practiquen de una manera adecuada los fundamentos técnicos básicos del Fisicoculturismo.

- ✓ Se detectó que el monitor no cuenta con una planificación adecuada acorde con la enseñanza de los fundamentos técnicos básicos del Fisicoculturismo y la falta de conocimientos por parte de los integrantes deportistas para vigorizar su Autoestima y que su formación en valores sea evidente.

- ✓ Monitor y deportistas deben precisar que los hábitos adquiridos en las prácticas diarias de los fundamentos técnicos básicos del Fisicoculturismo desarrollan mejor su Autoestima, lo que debe permanecer hasta la edad adulta para que sean personas activas y no parte de las estadísticas del sedentarismo.

5.2. Recomendaciones

- ✓ Recomendar y motivar a los deportistas que gustan de la práctica del Fisicoculturismo a participar en actividades físicas deportivas, recreativas, propias de su edad tales como juegos, bailes dinámicas, caminatas, actividades escolares que sean divertidas y variadas respetando sus individualidades personales y fortaleciendo su Autoestima.

- ✓ Recomendar a los monitores actualizarse en procesos de enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del Fisicoculturismo relacionando la teoría con la práctica y convertirse en guías, orientadores y facilitadores en la aplicación de dichos fundamentos.

- ✓ Desarrollar habilidades y destrezas de los deportistas a través de diálogos motivacionales, poniendo énfasis su práctica como hábito para su vida futura, aprovechando el tiempo libre, evitando el sedentarismo para una mejor calidad de vida.

- ✓ Diseñar un manual sobre Fisicoculturismo que influyan en la Autoestima de los integrantes del gimnasio DM-GYM de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

Tema.

MANUAL SOBRE FISICOCULTURISMO QUE INFLUYAN EN LA AUTOESTIMA DE LOS INTEGRANTES DEL GIMNASIO DM-GYM DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

6.1. Datos informativos

Institución:	Gimnasio DM-GYM.
Provincia:	Tungurahua.
Ciudad:	Ambato.
Dirección:	Av. Atahualpa
Teléfono:	03-2-522374
Investigador:	Lic. Santiago Garcés Durán.
Beneficiarios:	Integrantes del gimnasio DM-GYM.
Tiempo:	4 MESES
Inicio:	Abril 2013
Finalización:	Julio 2013

6.2. Antecedentes de la Propuesta.

Hasta el momento la atención a las dificultades en la aplicación de los fundamentos técnicos básicos en el Fisicoculturismo se ha dirigido más a su desempeño físico y a resultados, que al proceso de formación en su Autoestima.

Existe un desconocimiento en torno a los procesos de enseñanza aprendizaje de los fundamentos del Fisicoculturismo que los integrantes del gimnasio desconocen y que a posterior lo puedan poner en práctica, ya que por lo general pretendemos que se sujeten a su desarrollo biológico y físico.

En conclusión existe, en cada integrante un avance diferente en el desarrollo de sus capacidades físicas y coordinativas, de ello dependerá el grado de asimilación y transformación en el desempeño deportivo.

6.3. Justificación

La investigación permitió detectar que los integrantes del gimnasio no presentaban un buen desarrollo técnico, lo que impide tener un dominio de las habilidades y destrezas en la práctica del Fisicoculturismo así como no existía una interrelación entre teoría y práctica, por la falta de una guía profesional adecuada.

El desarrollo de esta investigación pretende fortalecer y elevar la autoestima de todos los integrantes del gimnasio y de las personas que quieren integrarse al mismo, utilizando como medio de cambio la práctica del fisicoculturismo, que además de esculpir el cuerpo produce confianza de sí mismo y nos convierte en seres humanos activos, críticos y reflexivos.

El objetivo principal de la propuesta es Diseñar un manual sobre Fisicoculturismo que influyan en la Autoestima de los integrantes del gimnasio DM-GYM de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

El impacto que se quiere alcanzar es a corto, mediano y largo plazo ya que con la implementación de talleres prácticos sobre Fisicoculturismo que influyan en la Autoestima, se pretende obtener resultados significativos en su formación académica y en valores.

Los beneficiarios directos son los integrantes del gimnasio DM-GYM y la comunidad.

6.4. Objetivos.

6.4.1. Objetivos.

- ✓ Diseñar un manual sobre Fisicoculturismo que influyan en la Autoestima de los integrantes del gimnasio DM-GYM de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

6.4.2. Objetivos Específicos.

- ✓ Socializar el manual sobre Fisicoculturismo que influyan en la Autoestima de los integrantes del gimnasio DM-GYM de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.
- ✓ Evaluar el manual sobre Fisicoculturismo que influyan en la Autoestima de los integrantes del gimnasio DM-GYM de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.
- ✓ Ejecutar el manual sobre Fisicoculturismo que influyan en la Autoestima de los integrantes del gimnasio DM-GYM de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

6.5. Análisis de Factibilidad.

La propuesta es factible por cuanto se cuenta con el apoyo de sus integrantes, quienes han comprometido su apoyo para la obtención de datos primarios y secundarios que luego de procesarlos demostrarán soluciones alternativas en su

ejecución, así como también recursos económicos propios y bibliografía de fácil acceso.

6.6. Fundamentación

La propuesta está orientada por la corriente constructivista, incentivando el aprendizaje, así como también se puede manifestar que este paradigma forma personas críticas de los problemas y fenómenos que se presentan en la realidad, al mismo tiempo proponen alternativas de solución valedera que van en beneficio personal, y socio comunitario, considerando y respetando el pensamiento filosófico de cada persona, en el presente caso en la formación de fisicoculturistas éticos y morales formado en la parte humanística, con pensamiento de servicio social, en un ambiente donde su práctica es primordial, al inicio, durante y después del proceso de adquisición del conocimiento donde se necesita de la participación del talento humano constituido en sus características biológicas, psicológicas y sociales que le permita adquirir el nuevo conocimiento de acuerdo a su contexto.

La práctica del fisicoculturismo busca dar el conocimiento desplegando las operaciones intelectuales y privilegiando los aprendizajes de carácter general y abstracto sobre los particulares y específicos, planteando dentro de sus postulados varios estados de desarrollo a través de los cuales atraviesan los individuos a saber, el pensamiento nocional, conceptual, formal, categorial y científico.

Los valores y las convicciones no están aisladas, no son particulares de grupo, están vinculados entre sí por nexos lógicos, por lazos afectivos y por causas históricas. Estas organizaciones de valores constituyen ideologías, concepciones filosóficas; cultura; política y la moral, las mismas que se encuentran en la fuente del currículo, y en último análisis, es en relación con estos sistemas de valores y de convicciones existenciales como se elaboran, de manera consciente y explícita, inconsciente o subyacente, los fines y objetivos educacionales; es la naturaleza de los valores la que determina las necesidades de la sociedad o de la demanda y es su jerarquía la que fija las prioridades.

6.7. Metodología. Modelo Operativo.

ESTRATEGIAS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	PRODUCTO
MOTIVAR	Motivar al personal del gimnasio DM-GYM.	Concienciar a los integrantes deportistas sobre la importancia de la práctica del Fisicoculturismo.	Investigador	Personal del gimnasio DM-GYM motivado.
PROMOCIONAR	Fomentar la práctica del Fisicoculturismo.	Realizar pancartas, trípticos y videos.	Investigador	Conocimiento de la práctica del Fisicoculturismo y su influencia en la Autoestima en el contexto.
PLANIFICAR	Organizar agendas de trabajo en el personal del gimnasio DM-GYM.	Realizar circulares y oficios.	Investigador. Gerente.	Equipo de trabajo organizado.
CAPACITAR	Actualizar conocimientos en temas sobre Fisicoculturismo y su influencia en la Autoestima.	Talleres, video conferencias, diálogos.	Investigador. Gerente.	Personal capacitado.
SELECCIONAR	Seleccionar personal capacitado en temas sobre Fisicoculturismo y Autoestima.	Priorizar temas de la propuesta.	Investigador. Gerente.	Personal seleccionado.
ESPECIFICAR	Delegar funciones al personal capacitado que compartirán los temas sobre Fisicoculturismo y Autoestima.	Coordinación con investigador y expertos para planificación, organización y ejecución de la propuesta.	Investigador. Gerente.	Personal capacitado organizado.
EVALUAR	Revisar las actividades planificadas.	Optimizar lo planificado con pautas como: Qué hacer, Cómo hacer, Cuándo hacer, para qué hacer.	Investigador Gerente Personal Capacitado.	Conocimiento efectivo de la organización y toma de decisiones.
SOCIALIZAR	Informar al personal del gimnasio DM-GYM. , sobre la actividad a realizarse.	Mediante, trípticos y Charlas Motivacionales	Investigador. Gerente. Personal Capacitado.	Propuesta socializada
EJECUTAR	Compartir las actividades de la propuesta	Asistencia del personal gimnasio DM-GYM. al evento.	Investigador. Personal Capacitado.	Propuesta puesta en marcha.

Cuadro N° 19. Metodología. Modelo Operativo

Elaborado por : Lic. Santiago Garcés Durán

6.8. Administración

La propuesta será administrada por el investigador y gerente del gimnasio DM - GYM.

TIEMPO \ ACTIVIDAD	2 0 1 3														
	ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO		
Sensibilizar	■	■	■												
Promocionar			■	■											
Planificar				■	■										
Capacitar						■	■	■							
Seleccionar									■	■					
Especificar										■	■				
Evaluar												■	■		
Socializar													■		
Ejecutar													■	■	■

Elaborado por : Lic. Santiago Garcés Durán.

6.9. Previsión de la Evaluación

Con antelación a la evaluación del proyecto, se ha examinado la coherencia de los componentes del mismo, su esquema estructural, en lo inherente al tema, planteamiento del problema, justificación, objetivos, marco teórico, hipótesis, metodología, análisis e interpretación de resultados, conclusiones, recomendaciones y la propuesta, para ejecutarla de acuerdo a los lineamientos y toma de decisiones de las autoridades.

Auditoría Interna: Se realizará un control diario a la capacitación sobre Fisicoculturismo y Autoestima al personal del gimnasio DM-GYM. Así como también la asistencia a la socialización del manual de los integrantes deportistas del mismo.

Auditoría Externa: Se realizará diálogos permanentes con la autoridad, personal capacitado, para conocer si los integrantes deportistas están aplicando adecuadamente los conocimientos aprendidos en el manual sobre Fisicoculturismo y Autoestima.

**GIMNASIO DM - GYM DE LA CIUDAD DE
AMBATO**



**MANUAL SOBRE FISICOCULTURISMO QUE
INFLUYAN EN LA AUTOESTIMA DE LOS
INTEGRANTES DEL GIMNASIO DM-GYM DE LA
CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE
TUNGURAHUA**

Autor: Lic. Santiago Garcés.

MANUAL DE ENTRENAMIENTO.

¿Cómo debe Entrenar?

Alto volumen, bajo volumen, alta frecuencia, entrenamiento infrecuente, al fallo, no al fallo, cargas pesadas, entrenamiento de bombeo. ¡Ahora más que nunca, la rata promedio del gimnasio es bombardeada por tantas opciones que tendrá suerte si logra evitar abandonar su entrenamiento debido a tanta confusión! efectivamente, estos estilos diferentes de entrenamiento generan buenas discusiones (cuándo ellas no se convierten en guerras sin sentido), pero cuándo todo está dicho y hecho, el aprendizaje sobre todos esos métodos te hace realmente un mejor conocedor del juego del entrenamiento con pesas.

Vea, yo creo firmemente que tener 100% de confianza en la eficacia de un programa es uno de los factores más importantes en el éxito con la rutina. Su confianza en un programa realmente afectará el grado de esfuerzo, concentración, y dedicación que pondrá en su entrenamiento. Esto obviamente aumentara inmensamente sus resultados, ésta es una de las razones de por qué cada programa que lee en Testosterona le da resultados: usted cree en ellos. Como resultado, su performance en el gimnasio mejora, lo cual lo conduce a grandes ganancias.

Habiendo dicho esto, hay varias maneras de desollar un gato (proverbio), y todas ellas realmente trabajan, al menos en cierta medida. Sin embargo, siento que es igualmente importante entender por qué ellas trabajan. Si usted entiende algo es mucho menos probable confundirse. La confusión tiene el efecto opuesto a la confianza: disminuye su nivel de concentración y esfuerzo, así como sus resultados, de esta forma en esta lectura, abordaré varios métodos de entrenamiento y explicaré por qué ellos trabajan y cuando son óptimos para usar, así lo han demostrado grandes fisicoculturistas como Dorian Yates, Lee Labrada, David Henry, Marc Dugdale, Arnold schwarzenegger, Serge Nubret y Mohammed Makkaway.

ACTIVIDAD # 1: Levantar Peso, Alta Frecuencia, Bajo Volumen.

La primera forma que usted puede entrenar es basada en el uso de pesos pesados, en el 85-100% de rango del máximo, en unos pocos ejercicios básicos ejecutados frecuentemente. Por lo general, una rutina de cuerpo entero realizada tres veces por semana o una rutina dividida parte superior/parte inferior de cuerpo (cuatro sesiones por semana) son usadas para este método, una sesión de entrenamiento debe incluir:

Método de Cuerpo Entero.

- ✓ Un ejercicio básico en que el cuádriceps sea el dominante (una forma de sentadilla, prensa, etc.)
- ✓ Un ejercicio básico en que la cadera sea el dominante (peso muerto rumano, buenos días, peso muerto pierna rígida, peso muerto sumo, etc.)
- ✓ Un ejercicio básico de jalón horizontal (cualquier variante de remo)
- ✓ Un ejercicio básico de empuje horizontal (pres de pecho plano, declinado con mancuernas, barra o maquina o fondos)
- ✓ Un ejercicio de jalón vertical (Dominadas o jalones con polea)
- ✓ Un ejercicio de empuje vertical (pres de pecho inclinado con barra, maquina o mancuernas)

Método Cuerpo Superior/Inferior

Día de Cuerpo Inferior:

- ✓ Una variación de sentadilla (frontal, con postura cerrada, con postura media.)
- ✓ Un ejercicio básico en que la cadera sea el dominante (peso muerto rumano, buenos días, peso muerto pierna rígida, peso muerto sumo, etc.)
- ✓ Un secundario compuesto para cuádriceps (variación de prensa, sentadilla hack)

- ✓ Un ejercicio secundario para femorales (curl femoral, peso muerto piernas rígidas, etc.)
- ✓ Un ejercicio unilateral para la parte baja del cuerpo (estocadas, sentadilla búlgara, sentadilla dividida, etc.)
- ✓ Un ejercicio de gemelos

Día para Cuerpo Superior:

- ✓ Un ejercicio básico de jalón horizontal (cualquier variante de remo)
- ✓ Un ejercicio básico de empuje horizontal (pres de pecho plano, declinado con mancuernas, barra o maquina o fondos)
- ✓ Un ejercicio de jalón vertical (Dominadas o jalones con polea con cualquier agarre)
- ✓ Un ejercicio de empuje vertical (pres de pecho inclinado con barra, maquina o mancuernas)
- ✓ Un ejercicio de bíceps
- ✓ Un ejercicio tríceps

Métodos que puede usar con esta estrategia:

- ✓ Levantamiento regular con el 85-100% de su máximo (rangos de repeticiones 1-3 y 4-6)
- ✓ Clúster: Use 87-92% de su máximo y realice series de 5 repeticiones con 10 segundos de descanso entre repeticiones.
- ✓ Descanso-Pausa: Realice una serie de 4-6RM; cuando alcance el fallo, descanse durante 10-12 segundos y entonces realiza unos pocas repeticiones más.

- ✓ Series Alternas: Los series alternas de dos ejercicios trabajan diferentes grupos musculares con 60-90 segundos de descanso entre cada ejercicio (no son super series).

Pros y contras de esta estrategia:

- ✓ Muy significativo aprendizaje motor debido a la alta frecuencia de entrenamiento de un patrón de movimiento (rápidas ganancias de fuerza): PRO.
- ✓ Énfasis en desarrollar los aspectos neurales de la producción de fuerza debido al levantamiento pesado: PRO si usted es un atleta, pero no tanto si usted está entrenando estrictamente para mejorar su estética.
- ✓ Alto gasto de energía. Los ejercicios compuestos requieren más energía, y trabajando todo el cuerpo de una vez incrementa inmensamente tu índice metabólico por horas después de que su sesión termina: PRO si está intentando perder grasa o si tiene un metabolismo lento. CONTRA si está intentando ganar mucho peso o tiene un metabolismo rápido (sin embargo puede compensarse consumiendo más comida.)
- ✓ Muy eficiente. Cada ejercicio usado es un ejercicio básico que involucra mucha masa muscular y le permitirá trabajar el cuerpo entero con un número pequeño de ejercicios: PRO, sobre todo si está presionado por el tiempo.
- ✓ Puede conducir a un desarrollo desbalanceado. Usando sólo movimientos compuestos podrían llevar a un bajo-estímulo de algún grupo muscular porque el cuerpo usará los músculos mejor adaptados para hacer el trabajo durante movimientos compuestos. Como resultado, sus puntos débiles no mejorarán tanto como sus fuertes: CONTRA, sobre todo si usted desarrolla un físico desbalanceado.
- ✓ Baja performance en algunos ejercicios. Afróntelo, después de duras sentadillas y movimientos de cadera, sus niveles de energía serán bastante bajos. Si tiene cuatro movimientos compuestos más para realizar, ellos

invariablemente se realizarán con menos esfuerzo (voluntariamente o no):
CONTRA.

- ✓ Limitado a un tipo de ganancias. Puesto que sólo está usando pesos pesados, las ganancias en fuerza-resistencia e hipertrofia serán limitada o al menos sub-óptimas: CONTRA.

¿Por qué o cuándo usted debe usar esta estrategia?

- ✓ Si usted es un atleta que entrena solamente para performance
- ✓ Si su objetivo principal es la fuerza
- ✓ Si usted no tiene mucho tiempo para entrenar
- ✓ Como un cambio de paso después de un período de entrenamiento.

ACTIVIDAD # 2: Carga ondulada, Alta frecuencia, Bajo ha Moderado Volumen.

Esta segunda estrategia es muy similar a la primera, la gran diferencia está en la selección de la carga de entrenamiento. Mientras en la primer estrategia sólo confía en levantar pesado, en esta utiliza dos (para una rutina dividida superior/inferior) o tres (para una rutina de cuerpo entero) zonas de entrenamiento diferentes. Por ejemplo:

Énfasis en fuerza

DÍA 1: Zona relativa a la fuerza (rango de repeticiones: 1-3)

DÍA 2: Limite de la zona de fuerza (rango de repeticiones: 4-6)

DÍA 3 (Si usa método de cuerpo entero): Zona de hipertrofia funcional (rango de repeticiones: 6-8)

Énfasis en Hipertrofia funcional

DÍA 1: Limite de la zona de fuerza (rango de repeticiones: 4-6)

DÍA 2: Zona de hipertrofia funcional (rango de repeticiones: 6-8)

DÍA 3 (Si usa un método de cuerpo entero): Zona de la hipertrofia Total (rango de repeticiones: 8-12)

Énfasis en Máxima Hipertrofia

DÍA 1: Zona de hipertrofia funcional (rango de repeticiones: 6-8)

DÍA 2: Zona de la hipertrofia total (rango de repeticiones: 8-12)

DÍA 3 (Si usa un método de cuerpo entero): Zona de Fuerza-Resistencia (rango de repeticiones: 12-15)

Énfasis en Fuerza-Resistencia

DÍA 1: Zona de hipertrofia total (rango de repeticiones: 8-12)

DÍA 2: Zona de fuerza-resistencia (rango de repeticiones: 12-15)

DÍA 3 (Si usa un método de cuerpo entero): Zona de resistencia-fuerza (rango de repeticiones: 15-20)

El Entrenamiento Mixto/Todo-propósito

DÍA 1: Limite la zona de fuerza (rango de repeticiones: 4-6)

DÍA 2: Zona de hipertrofia total (rango de repeticiones: 8-12)

DÍA 3 (Si usa un método de cuerpo entero): Zona de resistencia-fuerza (rango de repeticiones: 15-20)

El volumen y la división usados es la misma que en la estrategia uno.

Métodos que usted puede usar con esta estrategia:

a) Durante una sesión de fuerza absoluta o relativa:

- ✓ Levantamiento Regular con el 85-100% de su máximo (rango de repeticiones entre 1-3 y 4-6)

- ✓ Clúster: Use 87-92% de su máximo y realice series de 5 repeticiones con 10 segundos de descanso entre repeticiones.
- ✓ Descanso-Pausa: Realice una serie de 4-6RM; cuando usted alcanza el fallo, descansa durante 10-12 segundos y entonces realiza unos pocas repeticiones más.
- ✓ Series Alternas: Los series alternas de dos ejercicios trabajan diferentes grupos musculares con 60-90 segundos de descanso entre cada ejercicio.

b) Durante una sesión de hipertrofia funcional:

- ✓ Levantamiento Regular con sus 6-8RM
- ✓ Descanso-Pausa: Realice una serie de 6-8RM; cuando usted alcanza el fallo, descansa durante 10-12 segundos y entonces realiza unas pocas repeticiones más.
- ✓ Doble Descanso-Pausa: Realice una serie de 4-6RM; cuando usted alcanza el fallo, descansa durante 10-12 segundos y entonces realiza unas pocas repeticiones más, entonces descansa 10-12 segundos y realice unos pocas repeticiones más de nuevo.
- ✓ Serie descendente: Realice una serie 4-6RM, entonces reduzca la carga un 25% y realice a repeticiones al fallo.

c) Durante una sesión de hipertrofia total:

- ✓ Levantamiento Regular con sus 8-12RM
- ✓ Descanso-Pausa: Realice una serie de 8-12RM; cuando usted alcanza el fallo, descansa durante 10-12 segundos y entonces realiza unas pocas repeticiones más.
- ✓ Doble Descanso-Pausa: Realice una serie 6-8RM; cuando usted alcanza el fallo, descansa durante 10-12 segundos y entonces realiza unas pocas

repeticiones más, entonces descansa 10-12 segundos y realice unas pocas repeticiones más de nuevo.

- ✓ Serie Descendente: Realice una serie 6-8RM, entonces reduzca la carga un 25% y realice a repeticiones al fallo.

d) Durante una sesión de fuerza-resistencia y/o resistencia-fuerza:

- ✓ Levantamiento Regular con sus 12-15RM o 15-20RM
- ✓ Serie Descendente Doble: Realice una serie de 8-12RM, entonces reduzca la carga un 25% y realice repeticiones al fallo, entonces reduzca la carga de nuevo un 25% y realice unas repeticiones más.
- ✓ Pre-fatiga: Superserie, un ejercicio de aislamiento (8-12 repeticiones) con uno compuesto (6-8 repeticiones) para el mismo grupo muscular.
- ✓ Post-fatiga: Superserie, un ejercicio compuesto (6-8 repeticiones) con uno de aislamiento (8-12 repeticiones) para el mismo grupo muscular.
- ✓ Pre y Post-fatiga: Superserie un ejercicio de aislamiento (8-12 repeticiones), uno compuesto (6-8 repeticiones), y uno más de aislamiento (8-12 repeticiones) para el mismo grupo muscular.

Pros y Contras de esta estrategia:

- ✓ Muy significativo aprendizaje motor debido a la alta frecuencia de entrenamiento de los patrones de movimiento: PRO.
- ✓ Muy eficiente: Cada ejercicio usado es un ejercicio básico que involucra mucha masa muscular y le permitirá trabajar el todo el cuerpo con un número pequeño de ejercicios: PRO, sobre todo si usted está corto de tiempo.
- ✓ Puede conducir a un desarrollo desbalanceado. Usando sólo movimientos compuestos podrían llevar a un bajo-estímulo de algún grupo muscular porque el cuerpo usará los músculos que mejor se adaptan para hacer el trabajo durante los movimientos compuestos. Como resultado, sus puntos

débiles no mejorarán tanto como sus fuertes: CONTRA, sobre todo si usted quiere un físico equilibrado.

- ✓ Baja performance en algunos ejercicios al final de su entrenamiento debido a los ejercicios más demandantes (sentadillas, peso muerto, etc.) al comienzo de su entrenamiento: CONTRA.
- ✓ El gasto de energía es aún mayor que en la primera estrategia debido al superior volumen de entrenamiento (debido a un mayor número de repeticiones en algunos días de entrenamiento).
- ✓ Permite desarrollar varias capacidades físicas simultáneamente: PRO.
- ✓ El alto volumen de trabajo retrasa la recuperación de esta estrategia comparada a la del método número uno.

¿Por qué o cuándo usted debe usar esta estrategia?

- ✓ Si usted es un atleta en una fase temprana de entrenamiento que trata de construir una base para el tamaño y la fuerza.
- ✓ Si usted está en un nivel relativamente completo de desarrollo.
- ✓ Si usted no tiene mucho tiempo para entrenar.
- ✓ Como un cambio de paso después de un período de entrenamiento del tipo culturista.
- ✓ Si usted es un principiante (pero en este caso utilice un énfasis en máxima hipertrofia o fuerza-resistencia).

ACTIVIDAD # 3: “Antiguo” entrenamiento de volumen y Alta frecuencia

Esto es cómo muchos culturistas de la Era Dorada entrenaban cuando se preparaban para una competencia. Arnold y su pandilla, así como otros físicos top como Serge Nubret y Mohammed Makkaway, son ejemplos.

Tiempo atrás, muchos campeones entrenaban cada grupo muscular dos veces por semana, usando un muy alto volumen de trabajo en cada sesión. Por ejemplo, Serge Nubret usaba la siguiente división:

Día 1: pecho, cuádriceps y abd

Día 2: espalda, femorales y abd

Día 3: hombros, brazos, y abd

Día 4: Descanso

Día 5: Repetir

Y realizaba series de 12 a 15 repeticiones para 6 a 8 series de 4 a 6 ejercicios por cada grupo muscular, descansando un minuto entre las series para el cuerpo superior y dos minutos entre las series para parte inferior del cuerpo (los bíceps y tríceps estaban especializados como superseries).

Algunas otras divisiones podrían incluir:

Día 1: pecho, el deltoides, tríceps,

Día 2: cuádriceps y femorales

Día 3: espalda, bíceps, deltoides posterior,

Día 4: descanso

Día 5: Repetir

O...

Día 1: espalda y tríceps

Día 2: piernas y hombros

Día 3: pecho y bíceps

Día 4: descanso

Día 5: Repetir

Estos tipos rutinariamente realizaban entre 16-20 series por grupo muscular, a veces más. Mientras muchas personas (yo incluido) diría que una persona promedio no podría obtener óptimos resultados de este forma de entrenar, los resultados de cientos de campeones del pasado no pueden se desestimados.

Sí, algunos de estos campeones usaron drogas para reforzar su entrenamiento, pero en todas partes del mundo decenas de miles de ratas de gimnasio están usando esteroides sin ser capaz de desarrollar un físico remotamente cercano al de los campeones del alto volumen.

Métodos que usted puede usar con esta estrategia:

Esta estrategia (ambos una alta frecuencia y un alto volumen de trabajo) ya representa una tremenda cantidad de tensión para el cuerpo, de hecho, sólo unos pocos tipos naturales podrán seguir esto y crecer apropiadamente, así que, agregar técnicas intensivas no es una gran idea puesto que probablemente llevará al aniquilamiento físico. Superseries para dos músculos opuestos (ejemplo bíceps y tríceps) es aceptable, pero el culturista natural debe mantener esto tan simple como sea posible.

Pros y Contras de esta estrategia:

- ✓ Este tipo de entrenamiento lleva un gran gasto de energía y aumento metabólico debido al volumen sobrehumano de trabajo durante la semana. Esto es un PRO si está intentando perder grasa y no quiere realizar ningún entrenamiento aeróbico, pero es una CONTRA si usted es alguien al que le cuesta ganar tamaño.
- ✓ Este tipo de entrenar inducirá una tonelada de micro-trauma a los músculos. Si usted es una máquina de recuperación que puede tolerar gran cantidad de cualquier tipo de trabajo físico, o si usted está químicamente-mejorado, esto es un PRO porque lo conducirá a más ganancia de masa.

Sin embargo, si usted es natural y tiene una genética promedio (como el 90% de la población), entonces esto es una severa CONTRA que lo conducirá a un rápido estancamiento e incluso una reducción en sus ganancias.

- ✓ Debido al alto volumen de trabajo para cada grupo muscular, este tipo de entrenamiento puede conducir fácilmente a la tendinitis, sobre todo a las articulaciones del codo puesto que está envuelta en casi todas las sesiones de entrenamiento. Esto es obviamente una CONTRA.
- ✓ Le permite usar una amplia variedad de ejercicios para cada grupo muscular lo cual minimiza el riesgo de desarrollar un desequilibrio severo. Éste es un PRO (si usted puede recuperarse del volumen).

¿Por qué o cuándo debe usarse esta estrategia?

La pregunta correcta sería "quién" debe usar esta estrategia. Esta estrategia de entrenamiento es para la elite genética con el uso de esteroides.

Sin embargo, una fase corta de súper alto volumen una vez o dos veces al año durante cuatro semanas no es tan mala idea siempre que cambies a un método de bajo volumen más adelante. Usted estará básicamente induciendo a un estado de overreaching (sobre entrenamiento a corto plazo) durante esas cuatro semanas y entonces tendrá un rebote anabólico cuando cambie su estrategia a una de bajo volumen (llamemos esto, efecto rebote).

ACTIVIDAD # 4: Alto Volumen/Baja Frecuencia

Aquí es donde la mayoría de los programas culturista caen. Cada grupo muscular es entrenado con un relativamente alto volumen de trabajo (12-20 series por grupo muscular) pero solamente una vez por semana.

Las series normalmente son ejecutadas entre una zona de total hipertrofia (8-12 repeticiones) o una zona de hipertrofia funcional (6-8 repeticiones). Alrededor de 3-4 series de 2 a 5 ejercicios por grupo muscular: los grupos musculares grandes y complejos (pecho, espalda, cuádriceps) son entrenados con más ejercicios (4-5)

que los grupos musculares más pequeños (hombros, tríceps, bíceps, femorales, gemelos) los cuales son entrenados con 2-3 ejercicios.

Por lo menos un movimiento multiarticular por grupo muscular es usado (por encima de dos a tres para grupos musculares más grandes) y los ejercicios de aislamiento deben seleccionarse para concentrarse en un punto débil específico dentro del grupo muscular.

Diferentes divisiones de entrenamiento pueden ser usadas, incluyendo:

Día 1: cuádriceps, femorales y gemelos

Día 2: pecho y espalda

Día 3: descanso

Día 4: hombros y trapecios

Día 5: bíceps y tríceps

Día 6: Abd y espalda baja

Día 7: Descanso

O...

Día 1: pecho, hombros, y tríceps

Día 2: cuádriceps y abd

Día 3: descanso

Día 4: espalda, bíceps, trapecios y deltoides posterior

Día 5: descanso

Día 6: femorales, espalda baja y gemelos

Día 7: descanso

O...

Día 1: cuádriceps y pecho

Día 2: espalda, espalda baja, femorales y gemelos

Día 3: descanso

Día 4: hombros, trapecios, y abd

Día 5: descanso

Día 6: bíceps y tríceps

Día 7: descanso

O...

Día 1: pecho y bíceps

Día 2: cuádriceps, femorales y gemelos

Día 3: descanso

Día 4: espalda, espalda baja, y trapecios

Día 5: descanso

Día 6: hombros, tríceps, y abd

Día 7: descanso

Métodos que usted puede usar con esta estrategia:

- ✓ Levantamiento Regular con su 6-8 RM o su 8-12 RM.
- ✓ Descanso-Pausa: Realice una serie de 6-8RM; cuando usted alcanza el fallo descanse durante 10-12 segundos y entonces realiza unas pocas repeticiones más.

- ✓ Doble Descanso-Pausa: Realice una serie de 4-6RM (o 6-8RM); cuando alcanza el fallo descanse durante 10-12 segundos y entonces realiza unas pocas repeticiones más, entonces descanse 10-12 segundos y de nuevo realice unas pocas repeticiones más.
- ✓ Serie Descendente: Realice una serie de 4-6RM (o 6-8RM), entonces reduzca la carga un 25% y realice unas repeticiones al fallo.
- ✓ Pre-fatiga: Superserie, un ejercicio de aislamiento (8-12 repeticiones) con uno compuesto (6-8 repeticiones) para el mismo grupo muscular.
- ✓ Post-fatiga: Superserie, un ejercicio compuesto (6-8 repeticiones) con uno de aislamiento (8-12 repeticiones) para el mismo grupo muscular.
- ✓ Superserie Antagonista (si entrena dos grupos musculares opuestos en la misma sesión): Superserie de un ejercicio para un músculo (por ejemplo el pecho) con uno para su antagonista (por ejemplo espalda) se realizan series de 6-8 o 8-12 repeticiones.

Pros y Contras de esta estrategia:

- ✓ Le permite usar una amplia variedad de ejercicios para cada grupo muscular lo cual minimiza el riesgo de desarrollar un desequilibrio severo: PRO.
- ✓ Usted puede crear mucho micro-trauma a cada sesión que representará un estímulo de entrenamiento importante: PRO.
- ✓ Hay menos mejoras neuromusculares que con el entrenamiento de alta frecuencia debido a que no está entrenando tan seguido cada grupo muscular: CONTRA.
- ✓ Algunas personas no darán a un máximo esfuerzo en todas las series porque ellos inconscientemente quieren andar al paso para poder terminar el entrenamiento: CON.

- ✓ Un alto volumen de trabajo deja un margen para la estimulación de la hipertrofia vía el fenómeno de fatiga acumulativa así como también la estimulación de la liberación de la hGH inducida por la elevación de niveles del lactato: PRO.
- ✓ Si usted por cualquier razón no pudo sacar el máximo partido a una sesión de entrenamiento y su entrenamiento no es productivo, entonces tiene que esperar toda una semana antes de poder estimular ese músculo de nuevo: CONTRA.
- ✓ Entrenar pocos grupos musculares por sesión permite (comparó a una rutina de cuerpo entero) entrenar cada grupo muscular con una calidad igualmente alta de esfuerzo, mientras que con una rutina de cuerpo entero los músculos que son entrenado a lo último no son entrenado tan duro como los primeros: PRO.

¿Por qué o cuándo usted debe usar esta estrategia?

Esta estrategia es más apropiada para individuos que ya han construido una base muscular decente a través del uso de entrenamiento básico y han decidido enfocar sus esfuerzos en aumentar al máximo su desarrollo muscular. Si usted está entrenando para ganancias de tipo culturista o tipo estéticas, este es el mejor método por lo general.

ACTIVIDAD # 5: Volumen Moderado/Frecuencia Moderada

Esta forma de entrenar es muy común con atletas durante sus fases de ganancia muscular y con powerlifters. En este sistema usted entrena cada grupo muscular y/o estructura de movimiento dos veces por semana usando un moderado volumen de entrenamiento (6-12 series) para cada grupo muscular o estructura de movimiento. Los culturistas también pueden usar esta estrategia, sobre todo en las fases de fuerza.

El enfoque de este tipo de entrenamiento está en los ejercicios multiarticulares con la posible inclusión de algún trabajo de aislamiento para prevenir desequilibrios musculares y corregir puntos débiles. Puesto que cada grupo muscular/estructura de movimiento es entrenada dos veces, es posible entrenar capacidades físicas diferentes en cada sesión. Por ejemplo:

Entrenamiento atlético (al principio, fuera de temporada):

Primer entrenamiento de la semana: Total zona de hipertrofia (8-12 repeticiones)

Segundo entrenamiento de la semana: Zona de fuerza-resistencia (12-15 repeticiones)

Entrenamiento atlético (parte principal, fuera de temporada):

Primero entrenamiento de la semana: Zona de fuerza absoluta (4-6 repeticiones)

Segundo entrenamiento de la semana: Entrenamiento de Potencia (levantamiento explosivo, ejercicios balísticos, pliométricos)

Entrenamiento atlético (en temporada):

Primer entrenamiento de la semana: Entrenamiento de Potencia (levantamiento explosivo, ejercicios balísticos, pero nada de pliométricos)

Segundo entrenamiento de la semana: resistencia-fuerza/restauración de trabajo (15-20+ repeticiones)

Entrenamiento Powerlifting (en la primera etapa de la preparación):

Primer entrenamiento de la semana: Zona de fuerza absoluta (4-6 repeticiones)

Segundo entrenamiento de la semana: Zona de hipertrofia funcional (6-8 repeticiones)

Entrenamiento Powerlifting (énfasis en el límite de la fuerza):

Primer entrenamiento de la semana: Zona de fuerza relativa (1-3 repeticiones)

Segundo entrenamiento de la semana: Zona de fuerza absoluta (4-6 repeticiones)

Entrenamiento Powerlifting (énfasis en fuerza-velocidad):

Primer entrenamiento de la semana: Zona de fuerza relativa (1-3 repeticiones)

Segundo entrenamiento de la semana: Entrenamiento de Potencia (levantamiento explosivo, ejercicios balísticos, pliométricos)

Entrenamiento Culturista (énfasis en la fuerza):

Primer entrenamiento de la semana: Zona de fuerza absoluta (4-6 repeticiones)

Segundo entrenamiento de la semana: Zona de la hipertrofia funcional (6-8 repeticiones)

Entrenamiento Culturista (énfasis en hipertrofia):

Primer entrenamiento de la semana: Zona de hipertrofia funcional (6-8 repeticiones)

Segundo entrenamiento de la semana: Zona de hipertrofia total (8-12 repeticiones)

Entrenamiento Culturista (énfasis en alto volumen):

Primer entrenamiento de la semana: Zona de hipertrofia total (8-12 repeticiones)

Segundo entrenamiento de la semana: Zona de fuerza-resistencia (12-15 repeticiones)

Algunas posibles divisiones de este entrenamiento son:

División de Entrenamiento Atlético (también puede ser usada para el culturista):

Día 1: Parte inferior del cuerpo

Día 2: Parte superior del cuerpo

Día 3: Descanso

Día 4: Parte inferior del cuerpo

Día 5: Descanso

Día 6: Parte superior del cuerpo

Día 7: Descanso

División Powerlifting:

Día 1: Énfasis en sentadilla/peso muerto

Día 2: Énfasis en pres de pecho

Día 3: Descanso

Día 4: Énfasis en sentadilla/peso muerto

Día 5: Descanso

Día 6: Énfasis en pres de pecho

Día 7: Descanso

División Culturista:

Día 1: Cuádriceps dominante

Día 2: Parte superior del cuerpo ejercicios de push y pull horizontal

Día 3: Descanso

Día 4: Cadera dominante

Día 5: Descanso

Día 6: Parte superior del cuerpo ejercicios de push y pull vertical

Día 7: Descanso

División Culturista 2:

Día 1: Parte inferior del cuerpo

Día 2: Parte superior del cuerpo ejercicios de push y pull horizontal

Día 3: Descanso

Día 4: Parte inferior del cuerpo

Día 5: Descanso

Día 6: Parte superior del cuerpo ejercicios de push y pull vertical

Día 7: Descanso

Métodos que usted puede usar con esta estrategia:

a) Durante una sesión de fuerza relativa o absoluta:

- ✓ Levantamiento Regular con 85-100% de su máximo (rango de repeticiones 1-3 y 4-6)
- ✓ Clúster: Use 87-92% de su máximo y realice series de 5 repeticiones con 10 segundos de descanso entre repeticiones.
- ✓ Descanso-Pausa: Realice una serie de 4-6RM; cuando usted alcanza el fallo descanse durante 10-12 segundos y entonces realiza unos pocas repeticiones más.
- ✓ Series Alternas: Las series alternantes de dos ejercicios trabajan diferentes grupos musculares con 60-90 segundos de descanso entre cada ejercicio (no son superseries).

b) Durante una sesión de hipertrofia funcional:

- ✓ Levantamiento Regular con sus 6-8RM

- ✓ Descanso-Pausa: Realice una serie de 6-8RM; cuando usted alcanza el fallo descanse durante 10-12 segundos y entonces realiza unas pocas repeticiones más.
- ✓ Doble Descanso-Pausa: Realice una serie de 4-6RM; cuando usted alcanza el fallo descanse durante 10-12 segundos y entonces realiza unas pocas repeticiones más, entonces descanse 10-12 segundos y realice unos pocas repeticiones más de nuevo.
- ✓ Serie Descendente: Realice una serie de 4-6RM, entonces reduzca la carga un 25% y realice repeticiones al fallo.

c) Durante una sesión de hipertrofia total:

- ✓ Levantamiento Regular con sus 8-12RM
- ✓ Descanso-Pausa: Realice una serie de 8-12RM; cuando usted alcanza el fallo descanse durante 10-12 segundos y entonces realiza unas pocas repeticiones más.
- ✓ Doble Descanso-Pausa: Realice una serie de 6-8RM; cuando usted alcanza el fallo descanse durante 10-12 segundos y entonces realiza unos pocas repeticiones más, entonces descanse 10-12 segundos y realice unas pocas repeticiones más de nuevo.
- ✓ Serie Descendente: Realice una serie de 6-8RM, entonces reduzca la carga un 25% y realice a repeticiones al fallo.

d) Durante una sesión de fuerza-resistencia y/o resistencia-fuerza:

- ✓ Levantamiento Regular con su 12-15RM o su 15-20RM
- ✓ Doble Serie Descendente: Realice una serie de 8-12RM, entonces reduzca la carga un 25% y realice repeticiones al fallo, entonces reduzca la carga de nuevo un 25% y realice unas pocas repeticiones más.

- ✓ Pre-fatiga: Superserie de un ejercicio de aislamiento (8-12 repeticiones) con uno compuesto (6-8 repeticiones) para el mismo grupo muscular.
- ✓ Post-fatiga: Superserie de un ejercicio compuesto (6-8 repeticiones) con uno de aislamiento (8-12 repeticiones) para el mismo grupo muscular.
- ✓ Pre y Post-fatiga: Superserie de un ejercicio de aislamiento (8-12 repeticiones), uno compuesto (6-8 repeticiones), y uno más de aislamiento (8-12 repeticiones) para el mismo grupo muscular.

Pros y contras de esta estrategia:

- ✓ Mientras no es tan efectivo para mejorar el SNC como un entrenamiento frecuente, esta estrategia tiene un componente neural significativo: PRO (comparado con un entrenamiento infrecuente).
- ✓ Fácil para entrenar varias capacidades diferentes de entrenamiento durante el mismo ciclo: PRO.
- ✓ Usted está entrenando menos grupos musculares por sesión que con una rutina de cuerpo entero de esta manera cada grupo muscular puede ser entrenado con la mejor concentración y esfuerzo: PRO (comparado con una rutina de cuerpo entero).
- ✓ A pesar de que usted puede concentrarse más en cada grupo muscular/patrón de movimiento que con una estrategia de cuerpo entero, el entrenamiento infrecuente (cada grupo muscular) una vez por semana es aún superior en este aspecto: CONTRA comparado a un entrenamiento infrecuente, PRO comparado a un entrenamiento de cuerpo entero.
- ✓ Cuando entrena cada grupo muscular dos veces por semana no necesita entrenar con tanto volumen con si entrenará una vez por semana. El aumento en la frecuencia compensa la baja cantidad de trabajo de cada sesión (para un grupo muscular): PRO.

- ✓ Si usted no rinde lo suficiente durante una sesión, al menos tiene una segunda sesión en la misma semana que apuntara al mismo grupo muscular: PRO.

¿Por qué o cuándo usted debe usar esta estrategia?

Básicamente, esta estrategia es un agradable sistema de medio camino. No está en la cima de cualquier categoría de beneficios, pero tampoco está en el fondo. De esta manera para la mayoría de las ratas de gimnasio, esta estrategia puede ser cercana a lo óptimo bajo muchas circunstancias.

ACTIVIDAD # 6: Bajo Volumen/Baja-a-Moderada Frecuencia con Baja con énfasis en la Intensidad

Éste es el tipo de entrenamiento adoptado por tipos como Dorian Yates, Lee Labrada, David Henry y Marc Dugdale. Es una variante del sistema HIT que mantiene el bajo volumen y la alta intensidad pero disminuye la frecuencia de entrenamiento por parte corporal (una o dos veces por semana en lugar de tres veces por semana como los programas HIT tradicionales).

El volumen por grupo muscular es mantenido en un nivel muy bajo, normalmente se usan 1 o 2 series de trabajo de 1-4 ejercicios por grupos musculares (en total de 2-8 series por parte corporal) y las series de trabajo normalmente se llevan más allá del fallo con el uso de técnicas como descanso-pausa, series descendentes, repeticiones forzadas, negativas, estáticas y repeticiones parciales. La clave es inducir una cantidad máxima de micro-trauma muscular durante esos últimos pocas series y entonces permitir que el cuerpo crezca.

Algunas posibles divisiones de entrenamiento son:

División de Yates:

Día 1: Hombros, trapecios, tríceps, abd

Día 2: Espalda, deltoides posterior, espalda baja

Día 3: Descanso

Día 4: Pecho, bíceps, abd

Día 5: Cuádriceps, femorales, gemelos,

Día 6: Descanso

Día 7: Descanso

División de Dugdale:

Día 1: Pecho, bíceps, gemelos

Día 2: Cuádriceps, abd

Día 3: Descanso

Día 4: Espalda, femorales, abd

Día 5: Deltoides, tríceps, gemelos

Día 6: Descanso

Día 7: Descanso

Algunos métodos que puede usarse con esta estrategia son:

- ✓ Descanso-Pausa: Realice una serie de 8-12RM; cuando usted alcanza el fallo descanse durante 10-12 segundos y entonces realiza unas pocas repeticiones más.
- ✓ Doble Descanso-Pausa: Realice una serie de 6-8RM, cuando usted alcanza el fallo descanse durante 10-12 segundos y entonces realiza unas pocas repeticiones más, entonces descanse 10-12 segundos y realice unas pocas repeticiones más de nuevo.
- ✓ Serie Descendente: Realice una serie de 6-8RM, entonces reduzca la carga un 25% y realice repeticiones al fallo.

- ✓ Serie Descendente Doble: Realice una serie de 8-12RM, entonces reduzca la carga un 25% y realice repeticiones al fallo, entonces reduzca la carga de nuevo un 25% y realice unas pocas repeticiones más.
- ✓ Repeticiones Forzadas: Realice una serie de 6-8RM (o 8-12RM); cuando alcance el fallo que su compañero le ayude completar de 2-3 repeticiones más.
- ✓ Negativas: Realice una serie de 6-8RM (o 8-12RM); cuando alcance el fallo usted ejecute lentamente (5-6 segundos), 2-3 repeticiones negativas/excéntricas mientras su compañero lo ayuda con la porción concéntrica.
- ✓ Estáticas: Realice una serie de 6-8RM (o 8-12RM); cuando alcance el fallo mantenga el peso en el lugar (medio-rango o pico de contracción dependiendo del movimiento) tanto como sea posible.
- ✓ Repeticiones Parciales: Realice una serie de 6-8RM (o 8-12RM); cuando alcance el fallo continúe realizando repeticiones parciales al fallo.

Pros y Contras de esta estrategia:

- ✓ Este método requiere una muy intenso estímulo mental. Puesto que usted tiene que causar tanto micro trauma como sea posible, no puede darse el lujo de desperdiciar una serie con un esfuerzo sub-óptimo: CONTRA.
- ✓ Este tipo de entrenamiento tiene un muy buen ratio de trabajo-recuperación. Por esta razón será muy eficaz para aquéllos que tienen una capacidad de recuperación baja: PRO.
- ✓ Esta forma de entrenar te aporta a ti una actitud de “hacer o morir” cuando es usada por un tiempo relativamente largo. Esto reforzará cualquier eventual tarea de entrenamiento que tenga que realizar, en otras palabras, cuando se usa apropiadamente, este sistema puede hacer que entrene más duro: PRO.

- ✓ Si usted no se esforzó lo suficiente durante una sesión de entrenamiento, no sólo tendrá que esperar una semana para estimular el grupo muscular de nuevo, sino que el bajo volumen de trabajo puede constituir en bajo-entrenamiento (sin el nivel apropiado de intensidad): CONTRA.
- ✓ Debido al bajo volumen de trabajo, hay poca acumulación de fatiga sistémica y eso le permite dar el máximo esfuerzo en todo el trabajo que pone en cada ejercicio: PRO.
- ✓ Esta estrategia de entrenamiento no tiene una gran demanda metabólica (comparada a un entrenamiento de alto volumen): PRO para individuos con un metabolismo rápido que tiene problemas para ganar tamaño, CONTRA para aquéllos con un súper metabolismo lento.
- ✓ Puesto que cada serie es llevada a muy profundos niveles de esfuerzo, esto puede volverse duro para el SNC, articulaciones y tendones a lo largo del tiempo: CONTRA (si usted no escucha a su cuerpo).

¿Por qué o cuándo usted debe usar esta estrategia?

Me gusta esta forma de entrenar, sobre todo cuando se alterna con fases de un trabajo de volumen relativamente alto (estrategias cuatro y cinco). Cuando se usa así, permite al cuerpo continuar las ganancias mientras adquiere una fuerte actitud mental que mejorara sus futuras fases de entrenamiento.

Me gusta también esta estrategia con individuos con un aligerado metabolismo rápido. Debido a la naturaleza del programa, esta estrategia es también conveniente para individuos hiperactivos que pueden dar un esfuerzo sobrehumano en un corto periodo de tiempo pero que se aburre fácilmente.

Conclusión

Esto no es una completa guía para todos los sistemas de entrenamiento disponibles, pero la mayoría de ellos pueden ser situados dentro de alguna de las categorías precedentes. Como usted puede ver, cualquiera de estos sistemas trabajará siempre y cuando estos tres elementos estén presentes:

1. Progresión (desafíese usted mismo, trate de mejorar en cada sesión)
2. Esfuerzo
3. Dedicación

Sin embargo, cada uno de estas estrategias tiene sus pros y contras que las hacen más convenientes para algunas situaciones/objetivos. Conocer los puntos fuertes y débiles de un método de entrenamiento permitirá que usted haga la selección de acuerdo a sus necesidades y objetivos. También lo ayudará a planear cómo alternar estas estrategias para estimular el progreso a largo plazo.

¡Recuerde, el crecimiento muscular y mejoras en la fuerza son un largo viaje, y es mejor tener varios medios de transporte para ayudarlo alcanzar su último destino!

BIBLIOGRAFÍA

ALCÁNTARA, José Antonio, (1998), *Cómo Educar la Autoestima*. Edición Ceac, Barcelona - España.

BARTOLOMÉ, Rocío y otro, (1977), *Manual para el Educador Infantil*. Editorial Me. Graw Huí, Bogotá - Colombia.

BRANDEN, Nathaniel, (1993), *El Poder del Autoestima*. Edición Paidós, Barcelona - España.

BRANDEN, Nathaniel, (1993), *El respeto hacia uno mismo*. Editorial Paidos, Buenos Aires – Argentina

DIAS VIDAL; Leonel, Autoestima y motivación, valores para el desarrollo personal. Editorial magisterio, Santa Fe de Bogotá 2 000.

ERICKSON, Eric, (1988), *Desarrollo Psicológico*. Edición Prenticehall, México.

ESPEJO Lázaro, Juan Carlos, Como mejorar la autoestima en los niños de educación primaria. Programa de educación afectiva. Editorial San Marcos, Lima Perú.

GARCIA, Inmaculada. Como mejorar el auto concepto. Editorial c.c.s., Madrid 2 001

GENOVARD, C y otros, (1982), Problemas emocionales en el niño. Editorial Herder, Barcelona - España.

HERRERA, NARANJO, MEDINA. *Módulo de corrientes, métodos y técnicas de la investigación educativa*. Ambato – Ecuador.

HERRERA, NARANJO, MEDINA. *Guía de proyectos de investigación social y educativa*. Ambato – Ecuador.

HERRERA, NARANJO, MEDINA. *Tutoría de la investigación*. Editorial Diemerino. Quito – Ecuador.

HERRERA, NARANJO. Competencias Profesionales y Currículo. Editorial U.T.A... Ambato – Ecuador.

WEBGRAFÍA

Rufina Pearson, “La Autoestima y Problemas de Aprendizaje”. (<http://blog.jel-aprendizaje.com/la-autoestima-y-problemas-de-aprendizaje.php>)

ProyectoSalutia.com “La Autoestima”. 4 Jun 2010 (<http://www.proyectosalutia.com/salud-mental/autoestima.html>)

Psicólogos Sur | Psicólogos Chiclana, Cádiz “Mejorar la autoestima | Concepto positivo de sí mismo” 7 Mar 2011. (<http://www.psicologos-sur.com/es/autoestima.html>)

Musculación, culturismo. “Poses Para Fisicoculturismo”. 24/03/2010 (<http://www.articuloz.com/entrenamiento-muscular-articulos/musculacion-culturismo-poses-para-fisicoculturismo-2040803.html>)

Fisicoculturismo_____ - _____ Taringa!21 Ene 2010. (<http://www.taringa.net/posts/deportes/4444614/Fisicoculturismo.html>)

fisicoculturistas.info “Uno De Los Secretos Que Nadie Dice” 23 Mar 2010 (<http://www.fisicoculturistas.info/?p=133>)

José Vicente Esteve Rodrigo. (http://www.tesisenxarxa.net/tesis_uv/available/tdx-0719105-091007/estev.pdf)

Carla Valencia, “Ejercicio Físico y Autoestima”. 2006. (<http://www.laautoestima.com/autoestima-ejercicio-fisico.htm>)

Ana Altavas. “Ejercicio y autoestima”. 2000 (http://www.unizar.es/med_naturista/Ejercicio/Ejercicio%20y%20autoestima.pdf)

Culturismo natural, “Culturistas, Pesas & Fitness”. Abril 22nd, 2009 (<http://www.culturismowebs.es/concepto-de-fisico-culturismo.html>)

Wikipedia La enciclopedia libre. (<http://es.wikipedia.org/wiki/Autoestima>)

Roberto D. Maragó “Fisicoculturismo: El Ejercicio Productivo”.
(<http://www.fisicoculturismo.com.es/i-fisicoculturismo--el-ejercicio-productivo.html>)

José David Suarez Delgado “Autoestima”. Monografias.com
(<http://www.monografias.com/trabajos25/autoestima/autoestima.shtml>)

Vince Del Monte. “Culturismo sin Tonterías”. 2006
(www.CulturismoSinTonterias.com)

http://www.taringa.net/posts/deportes/8720794/Vas-al-gym-__-tema-a-tener-en-cuenta---Los-Biotipos.html

PAG: <http://fisicoculturismosv.wordpress.com/2010/01/28/8-beneficios-al-practicar-ejercicios-con-pesas/>

www.Mipediatria.commx/autoestima.htm 1998.

ANEXOS

ANEXO No. 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO ENCUESTA DIRIGIDA A LOS INTEGRANTES DEL GIMNASIO DM-GYM

Objetivo: Investigar la práctica del Fisicoculturismo que influya en la Autoestima de los integrantes del gimnasio DM-GYM de la ciudad de Ambato.

Instructivo: Lea y conteste detenidamente el cuestionario que tiene como finalidad recopilar información sobre la práctica del Fisicoculturismo que influya en la Autoestima.

Cuestionario

1. ¿Le gusta realizar prácticas de Fisicoculturismo?
SI.....NO.....
2. ¿Práctica a diario ésta disciplina deportiva?
SI.....NO.....
3. ¿Los monitores motivan la práctica continua de ésta disciplina deportiva?
SI.....NO.....
4. ¿Ha evidenciado que luego de un tiempo de entrenamiento hay crecimiento muscular e incremento de fuerza?
SI.....NO.....
5. ¿Con la práctica de esta disciplina deportiva, cree Ud. que mejoran sus valores y en especial su autoestima?
SI.....NO.....
6. ¿Cree Ud. que con la práctica de este deporte, cambia su manera de pensar y actuar en sociedad?
SI.....NO.....
7. ¿A su juicio de valor la Autoestima nace o se hace?
Nace.....Se Hace.....
8. ¿Participaría Ud. en el diseño de un manual sobre fisicoculturismo que influya en la Autoestima?
SI.....NO.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO No. 2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO ENCUESTA DIRIGIDA AL GERENTE, ENTRENADOR Y MONITOR DEL GIMNASIO DM-GYM

Objetivo: Investigar la práctica del Fisicoculturismo que influya en la Autoestima de los integrantes del gimnasio DM-GYM de la ciudad de Ambato.

Instructivo: Lea y conteste detenidamente el cuestionario que tiene como finalidad recopilar información sobre la práctica del Fisicoculturismo que influya en la Autoestima.

Cuestionario

1. ¿Cree Ud. que con la práctica diaria del fisicoculturismo hay incremento de músculo y fuerza?
SI NO.....
2. ¿Los monitores motivan la práctica de ésta actividad deportiva?
SI NO.....
3. ¿Con la práctica del Fisicoculturismo se desarrollan valores en especial la autoestima?
SI NO.....
4. ¿La práctica de éste deporte le permite actuar en sociedad positivamente?
SI NO.....
5. ¿Estaría de acuerdo que el Fisicoculturismo influye en la autoestima?
SI NO.....
6. ¿Participaría Ud. en el diseño de un manual sobre Fisicoculturismo?
SI NO.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN