

**Universidad Nacional Experimental
de los Llanos Occidentales
"EZEQUIEL ZAMORA"**



LA UNIVERSIDAD QUE SIEMBRA

VICERRECTORADO

DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL

BARINAS ESTADO BARINAS

**PROGRAMA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y
HUMANIDADES**

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA
SOBRE HIDRATACIÓN PARA JUGADORES DE
FUTBOL EN LA URBANIZACION TERRAZAS DE
SANTO DOMINGO MUNICIPIO BOLIVAR DEL
ESTADO BARINAS EN EL AÑO 2023**

Autor:

Rico Daniel

Tutor: Prof. Daisy Hernández

Barinas, Julio 2023



**UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES
"EZEQUIEL ZAMORA" UNELLEZ-BARINAS
VICERRECTORADO DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL
PROGRAMA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES**

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA
SOBRE HIDRATACIÓN PARA JUGADORES
DE FUTBOL EN LA URBANIZACION
TERRAZAS DE SANTO DOMINGO
MUNICIPIO BOLIVAR DEL ESTADO BARINAS
EN EL AÑO 2023**

Autor:

Rico Daniel

Tutor: Prof. Daisy Hernández

Barinas, Julio 2023



**UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES
"EZEQUIEL ZAMORA" UNELLEZ-BARINAS
VICERRECTORADO DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL
PROGRAMA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES**

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE HIDRATACIÓN
PARA JUGADORES DE FUTBOL EN LA URBANIZACION TERRAZAS DE
SANTO DOMINGO MUNICIPIO BOLIVAR DEL ESTADO BARINAS EN EL
AÑO 2023**

Trabajo de grado presentado como requisito para optar el título de Licenciado
en Educación Mención Educación Física Deporte y Recreación

Autor:

Rico Daniel

Tutor: Prof. Daisy Hernández

Barinas, Julio 2023



**UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES
"EZEQUIEL ZAMORA" UNELLEZ-BARINAS**

**VICERRECTORADO DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL
PROGRAMA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES**

ACEPTACIÓN DEL TUTOR

Yo, MSc. Daysi Hernández, cédula de identidad N° 13.696.369, en mi carácter de tutor del Trabajo de Grado titulado **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE HIDRATACIÓN PARA JUGADORES DE FUTBOL EN LA URBANIZACION TERRAZAS DE SANTO DOMINGO MUNICIPIO BOLIVAR DEL ESTADO BARINAS EN EL AÑO 2023** presentado por el Bachiller Rico Daniel **titular de la Cedula de Identidad No. V-23.601.051** para optar por el título de Licenciados en Educación Mención: Educación Física Deporte Y Recreación considero que dicho trabajo de grado reúne los requisitos exigidos para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Jurado examinador que designe.

En la Ciudad de Barinas, a los 15 días del Mes de Julio de 2023.

MSc. Daisy Hernández



UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL

DE LOS LLANOS OCCIDENTALES

“EZEQUIEL ZAMORA” UNELLEZ-BARINAS

VICERRECTORADO DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL

PROGRAMA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo, MSc. Daysi Hernández, en mi carácter de Tutor del Trabajo Especial de Grado o el Trabajo de Grado titulado **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE HIDRATACIÓN PARA JUGADORES DE FUTBOL EN LA URBANIZACION TERRAZAS DE SANTO DOMINGO MUNICIPIO BOLIVAR DEL ESTADO BARINAS EN EL AÑO 2023** presentado por el Bachiller Rico Daniel **titular de la Cedula de Identidad No. V-23.601.051**, para optar por el título de Licenciados en Educación Mención Educación Física Deporte Y Recreación, por medio de la presente certifico que he leído el Trabajo Especial de Grado o Trabajo de Grado y considero que reúne las condiciones necesarias para ser defendido y evaluado por el jurado examinador que se designe.

Así mismo me comprometo como tutor a estar presente en la defensa del Trabajo de Grado en la fecha, hora y lugar que se establezca para tal fin.

En la ciudad de Barinas a los 17 días del mes Julio de 2023

Tutor: _____

MSc. Daisy Hernández

AGRADECIMIENTO

A Dios y la Virgen, por permitirme disfrutar del milagro de la vida y así poder alcanzar esta meta.

A mi grupo de estudio que desde el comienzo nos acoplamos y juntos logramos culminar con éxito esta etapa de superación y crecimiento profesional.

A mi tutor, Prof. Daysi Hernández gracias por los conocimientos compartidos, excelente persona, así como lo es su profesionalismo.

DEDICATORIA

A mis padres!



UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES
"EZEQUIEL ZAMORA" UNELLEZ-BARINAS

VICERRECTORADO DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL
PROGRAMA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE HIDRATACIÓN PARA JUGADORES DE FUTBOL EN LA URBANIZACION TERRAZAS DE SANTO DOMINGO MUNICIPIO BOLÍVAR DEL ESTADO BARINAS EN EL AÑO 2023

RESÚMEN

La presente investigación tiene como objetivo diseñar un programa de intervención educativa sobre hidratación para jugadores de futbol en la Urbanizacion Terrazas de Santo Domingo en el Municipio Bolívar del Estado Barinas en el año 2023. La investigación se encuentra enmarcada en una investigación de campo de carácter descriptivo. Para esta investigación se contó con una población conformada por los jóvenes jugadores de futbol de la comunidad antes señalada del Municipio Bolívar conformada con una población de 24 individuos con características similares la muestra quedó constituida por el 100% de la población. La recolección de la información se realizó a través de una encuesta. Para determinar la validez del instrumento, éste fue sometido al juicio de experto, y para la confiabilidad, se manejó el coeficiente de Kuder y Richardson. El procedimiento de análisis de los datos se llevó a cabo través de la técnica de la estadística descriptiva, presentando la información en cuadros y gráficos, acompañados del respectivo análisis de datos. Considerando los objetivos de investigación y los hallazgos encontrados luego de la aplicación del instrumento, se pudo determinar la factibilidad del programa de intervencion educativa.

Palabras claves: Intervencion educativa, hidratacion, futbol, estrategias.

ÍNDICE GENERAL

	pp.
CARTA DE APROBACIÓN DEL TUTOR.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
DEDICATORIA	vii
RESUMEN	x
INTRODUCCIÓN	14
CAPÍTULOS	
I EL PROBLEMA.....	16
Planteamiento del Problema.....	16
Objetivos de la Investigación.....	20
Objetivos General.....	20
Objetivos Específicos.....	20
Justificación de la Investigación.....	21
Alcances de la Investigación.....	22
Limitaciones de la Investigación.....	22
II MARCO TEÓRICO	23
Antecedentes de la Investigación	23
Bases Teóricas.....	26
Programa de Intervención Educativa.....	26
Propósito o finalidad de los programas de intervención.....	29
Métodos empleados en los programas de intervención.....	31
Recursos utilizados en lo programas de intervención.....	32
Hidratación.....	33
Hidratación antes de los entrenamientos.....	34
Hidratación durante los entrenamientos.....	35
Hidratación después de los entrenamientos	36
Marcadores biológicos.....	37
Teorías que sustentan la Investigación.....	38
Periodicidad del entrenamiento deportivo.....	38
Adaptación en el entrenamiento deportivo.....	40
Bases Legales.....	41
Constitución de la República Bolivariana de Venezuela.....	41
Ley Orgánica de Educación	42
Deporte, Actividad Física y Educación Física	42
Definición de términos	43
Sistema de Variable	44
Operacionalización de las Variables.....	46
III MARCO METODOLÓGICO.....	47
Naturaleza de la Investigación.....	47
Tipo de Investigación	48
Diseño de la Investigación.....	49
Fase I: Diagnóstica.....	49

Fase II: Factibilidad de las acciones y estrategias.....	49
Fase III: Diseño de la propuesta	49
Fase IV: Ejecución de la Propuesta.....	49
Fase V: Evaluación de la Propuesta.....	49
Población y Muestra.....	49
Técnica e Instrumento de Recolección de Datos.....	50
Validez y Confiabilidad del instrumento.....	51
Escala de Confiabilidad del Alpha de Crombach.....	51
Procesamiento y Análisis de los datos	53
IV PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	55
Conclusiones del diagnóstico	55
V DISEÑO DE LA PROPUESTA.....	73
Presentación.....	73
Justificación de la Propuesta.....	73
Fundamentación Teórica.....	74
Fundamentación Legal.....	75
Objetivos de la Propuesta.....	76
Objetivo General.....	76
Objetivos Específicos.....	76
Descripción del plan de Acción.....	76
VI FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA.....	80
Factibilidad Técnica.....	81
Factibilidad Financiera y Administrativa.....	81
Estructura Organizacional Requerimiento de Localización y Espacio-Físico.....	82
VII EJECUCION Y EVALUACION DE LA PROPUESTA.....	84
Ejecución de la propuesta.....	84
Evaluación de la propuesta.....	84
VIII CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	85
Conclusiones.....	85
Recomendaciones	86
REFERENCIAS	87
ANEXOS	90

LISTA DE TABLA

Tabla 1	Operacionalización de ' x
Tabla 2	Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación al propósito terapéutico
Tabla 3	Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación al propósito preventivo
Tabla 4	Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación al propósito de desarrollo
Tabla 5	Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación al metodo directo
Tabla 6	Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación al metodo indirecto
Tabla 7	Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación al uso de la televisión.
Tabla 8	Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación al uso de la radio.....
Tabla 9	Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación al uso de las redes sociales.....	62
Tabla 10	Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación al consumo de alimentos antes de las practicas deportivas.....	63.....
Tabla 11	Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación a la patabilidad de los alimentos.....
Tabla 12	Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación a la tasa de reposición.....
Tabla 13	Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación a las pausas realizadas durante los entrenamientos.....
Tabla 14	Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación al uso herramientas personales para hidratarse durante los entrenamientos
Tabla 15	Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación al tiempo de recuperacion
Tabla 16	Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación a la sensacion de sed
Tabla 17	Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas

	en relación al periodo de rehidratación	
Tabla 18	El agua en mi cuerpo.....	Pág.
Tabla 19	Cuido mi salud y la de ix	
Tabla 20	Hidratación durante dad física, el ejercicio y el deporte.....	
Tabla 21	Mi botella	
Tabla 22	Taller de bebidas saludables.....	
Tabla 23	Sujetos objetos de estudio	

LISTA DE GRÁFICAS

Pág.

Grafica. 1.....	55
Grafica. 2.....	56
Grafica. 3.....	57
Grafica. 4.....	58
Grafica. 5.....	59
Grafica. 6.....	60
Grafica. 7.....	61
Grafica. 8.....	62
Grafica. 9.....	63
Grafica. 10.....	64
Grafica. 11.....	65
Grafica. 12.....	66
Grafica. 13.....	67
Grafica. 14.....	68
Grafica. 15.....	69
Grafica. 16.....	70

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación tiene como propósito realizar un plan de intervención educativa sobre hidratación para jugadores de futbol en la Urbanización Terrazas Santo Domingo del Municipio Bolívar del Estado Barinas. Por ello es importante tener precisado en que se sustenta un programa de intervención educativa el cual se puede señalar que es un plan diseñado para promover los valores, en el área de la salud, en el área del nivel de bienestar y en el caso particular promover el correcto hábito de hidratación en los jugadores de futbol, lo cual es relevante debido a que el adecuado índice de hidratación corporal permite las funciones vitales de nuestro organismo.

El tema de este estudio surge como respuesta ante lo observado dentro del contexto de la investigación desde un largo plazo y el cual ha venido siendo uno de los grandes problemas que confrontan los jugadores en sus prácticas cotidianas de futbol, como es la deshidratación. El sudor puede ser absorbido también por la ropa o caer al suelo sin producir con ello ninguna pérdida de calor, la sudoración conduce a una pérdida de fluidos que para un jugador de fútbol puede ser de dos a tres litros durante un partido de fútbol. Por ende, la pérdida de fluidos corporales lleva a una reducción del mismo por lo tanto el volumen de sangre del corazón no se llenará completamente antes de cada contracción y deberá latir con mayor frecuencia para compensar este hecho.

Una reducción de agua corporal hará también que la temperatura corporal aumente más de lo normal durante el ejercicio y todos estos cambios inhiben el rendimiento deportivo. Para que estos problemas no surjan, (no disminuya el rendimiento y se mantenga la temperatura adecuada), además de otros aspectos corporales, es necesaria la ingesta de líquidos durante los entrenamientos antes, durante y después. Existen muchas opiniones encontradas acerca de las necesidades o no de estas

ingestas de bebidas hidratantes y sobre todo acerca de las características que estas deben tener. La mayoría de las bebidas hidratantes contienen carbohidratos (glucosa, fructosa, sacarosa y maltodextrinas) y pequeñas cantidades de electrolitos (entre los que destacan sodio, potasio, magnesio y calcio) en proporciones que no son comparables con los productos que se comercializan para tratar los procesos de deshidratación severa, por lo cual no es recomendable su sustitución definitiva por el agua.

En cuanto a la estructura del presente trabajo de investigación, el mismo estará conformado por seis capítulos de la siguiente manera:

En el capítulo I, se presenta el planteamiento del problema, justificación, objetivos, alcances y delimitaciones de trabajo de grado.

Seguidamente, se presenta el capítulo II que contiene el marco teórico en relación al tema y describe los antecedentes, bases teóricas en relación a las variables de estudio, las bases legales y la operacionalización de las variables.

Por otra parte, el capítulo III, hace referencia al marco metodológico, que comprende la naturaleza y tipo de investigación, población y muestra, técnica e instrumento de recolección de datos, validez y confiabilidad del cuestionario, técnica de análisis de datos.

El capítulo IV corresponde a la presentación de los resultados obtenido de la aplicación de los instrumentos de recolección de información que derivarán en el análisis e interpretación contrastando el basamento teórico con los hallazgos encontrados en el campo donde se encuentra el objeto de estudio,

El capítulo V, se describe el diseño de la propuesta; en el capítulo VI se desarrolla la factibilidad, la cual puede ser técnica, administrativa, organizacional, y físico. En el capítulo VII se establece la ejecución y evaluación del proyecto y finalmente en el capítulo VIII conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

El fútbol es un deporte de equipo que se caracteriza por una serie de carreras de velocidad de alta intensidad y de corta duración, además de requerir habilidades futbolísticas específicas en un partido. El juego tiene una duración de 90 minutos más una extensión de tiempo, sí es necesario, que se divide en dos tiempos de 45 minutos con un descanso de 15 minutos entre cada ronda. La distancia total que los jugadores corren en un partido normal oscila entre 8 y 13 kilómetros. La variación en distancia que pueden recorrer los futbolistas se debe a varios factores incluido el jugador, así como también condición física, posición en el juego, nivel de partido, tácticas utilizadas y condiciones meteorológicas.

La pérdida de energía estimada de los jugadores de fútbol en un partido regular es en torno a las 16 kcal/minuto, con un consumo medio de oxígeno del 75% de los niveles máximos. El alto requerimiento de energía puede significar la producción de altos niveles de metabolismo de calor corporal, que es entre 75 a 80% de la energía química en forma de Adenosin Trifosfato (ATP) la cual se transforma en energía térmica en los músculos. Al hacer ejercicio, el principal mecanismo de eliminar la energía térmica del cuerpo es la evaporación del sudor de la superficie de la piel. Aunque este mecanismo es fundamental en la regulación de la temperatura corporal, este proceso de sudoración provoca deshidratación.

Al respecto, Perwira (2019) “La deshidratación es el proceso de pérdida de agua en el cuerpo y a menudo se explica como un cambio en la masa corporal durante el ejercicio agudo” (pág. 24). El agua en el cuerpo se distribuye en dos compartimentos: intracelular y extracelular, aproximadamente 65% (27 L) y 35% (15 L) del agua corporal total en un hombre de 70 kg, respectivamente. El espacio extracelular se divide, además, en espacio intersticial y plasma. La hidratación es el proceso

fisiológico de absorción de agua por parte de las células, tejidos y órganos del cuerpo, de manera que el balance hídrico es el resultado del equilibrio entre el consumo y la pérdida de agua, ya sea por el riñón (orina), pérdidas insensibles (piel, sudor y aire espirado), que dependen de la actividad física, de factores ambientales y de la pérdida por las heces. Estar bien hidratado se relaciona con un estado adecuado de salud y bienestar, para ellos, Aranceta (2018) describe que:

“las principales consecuencias de la hidratación inadecuada son de tipo físico como pérdida de peso corporal, estreñimiento, aumento del riesgo de caídas, insuficiencia renal, cerebral, dérmicas y en el rendimiento cognitivo y psicológico; pérdida de memoria reciente, dificultad para la concentración”. (pág. 35)

Se aporta interpretando que el volumen de agua corporal total se mantiene estable gracias a sistemas de regulación, donde la ingestión de agua está regulada por el mecanismo de la sed, que se activa al detectarse un incremento en la concentración de sales estimulando la secreción de hormona antidiurética, almacenada y liberada por la hipófisis, actuando directamente en el riñón promoviendo la inserción de acuaporinas, lo que favorece la reabsorción de agua e inhibición de su eliminación, manteniendo de esta manera la osmolaridad en el cuerpo.

Por otra parte, la intervención educativa es una estrategia que busca cambiar los hábitos de los jugadores de fútbol de la Urbanización Terrazas de Santo Domingo ubicada en Barinitas del Municipio Bolívar, ya que, Esta táctica implementa técnicas derivadas de las teorías del comportamiento humano que asume que todas las conductas pueden ser controladas mediante acción voluntaria, enfatizando que es posible predecirlas, y modificar la intención de llevarlas a cabo. Para Corona (2019):

Los constructos principales de la Teoría del Cambio de Comportamiento son actitud hacia la conducta que evalúa el pensamiento que predispone a la realización de una acción o conducta; la norma subjetiva, que es lo que las personas más importantes para un individuo creen acerca de llevar a cabo una determinada conducta; y control conductual percibido

que se refiere a la creencia que tiene el individuo sobre su propio poder para controlar sus conductas. (pág. 84)

El diseño de una intervención educativa ha sido ampliamente estudiado en el ámbito de la educación ya que predice y explora las conductas de los individuos, además, puede ayudar en primer lugar, a modificar aquellos constructos involucrados en la intención de llevar a cabo una determinada conducta y, en segundo lugar, involucrar y comprometer a la población en la adopción de comportamientos que tengan un impacto positivo en su salud. En el contexto de las intervenciones educativas, el uso de información sobre el tipo de actividad a desarrollar podría ser útil en dos aspectos.

Primero, el cambio de comportamiento podría explicar los efectos diferenciales de las intervenciones cuando los moderadores de los efectos de las acciones también están relacionados con la capacidad de respuesta de los estudiantes en las actividades de intervención, y en segundo lugar, en el quehacer diario de las actividades los cuales puede avanzar en la comprensión de los mecanismos subyacentes a los efectos de las actividades de intervención.

En muchas intervenciones de tipo socio-psicológicos, la relevancia de este tipo de actividad se basa en tipificar las acciones realizadas individualmente. Se espera que estas asignaciones desencadenan reflexión sobre la importancia y pertinencia del mensaje de intervención, procesos que se supone que provocan un cambio en las creencias motivacionales de los estudiantes. En apoyo a lo antes expuesto por el investigador (Hulleman, 2010.) expresa que la capacidad de respuesta de los estudiantes a las tareas de intervención puede variar, podría ser predicha sistemáticamente por aquellos, atendiendo a sus características socio psicológicas los cuales, podría a su vez afectar la eficacia de la intervención. (pág. 28). Los investigadores exploran las características individuales de los estudiantes y en el campo se revelan las percepciones con la cual se pueden predecir la capacidad de respuesta de quienes participan en la actividad interventora.

Sin embargo, hay veces que las prácticas de intervención se superponen y son relevantes tanto para la intervención temprana y programas escolares, no obstante, el diseño de una intervención enfocada en cambiar el comportamiento debe considerar aspectos que condicionen e influyan en su modificación, es decir, debe ser pertinente al contexto de la población. Como resultado, algunas intervenciones están dirigidas y se implementan para abordar una determinada debilidad. Es probable que estas intervenciones se controlen de manera más formal para seguir el progreso del niño, mientras que otras intervenciones son más flexibles y se ajustan de acuerdo con las necesidades cambiantes del estudiante.

Algunas intervenciones pueden ser costosas y llevar mucho tiempo. Para que sea eficaz, es necesario que haya un impacto demostrable, por lo que la estructuración de las intervenciones requiere un pensamiento estratégico adecuado. Usando una intervención estructurada, los maestros pueden cerrar rápidamente las brechas de progreso o logros en un área clave. También pueden ver el impacto demostrable de su práctica y compartirlo con los niños, padres o cuidadores. La implementación de intervenciones puede ayudar a desarrollar la autoestima de un niño, así como su comprensión académica.

Del mismo modo, las intervenciones a menudo se llevan a cabo en un entorno seguro y enriquecedor, lo que puede contribuir positivamente al bienestar general de los estudiantes. Por todo lo antes expuesto se formulan las siguientes interrogantes:

¿Posee conocimiento acerca de lo que es la hidratación y sus beneficios para el deportista?

¿Cuáles son las etapas de un programa de intervención educativa orientado hacia la hidratación de los futbolistas?

¿Es necesario un programa de intervención educativa para incrementar los niveles de hidratación en los jugadores de fútbol de la Urbanización Terrazas de Santo Domingo?

¿Cuáles son las consecuencias de un desnivel de fluidos corporales durante las prácticas de fútbol?

Objetivo General

Diseñar un programa de intervención educativa sobre hidratación para adolescentes futbolistas en la Urbanización Terrazas de Santo Domingo del Municipio Bolívar del Estado Barinas durante el año 2023

Objetivos Específicos

Indagar en el conocimiento la hidratación y sus beneficios para el deportista.

Investigar la incidencia que puede tener un programa de intervención educativa sobre hidratación para adolescentes futbolistas en la Urbanización Terrazas de Santo Domingo del Municipio Bolívar del Estado Barinas

Caracterizar el proceso de hidratación corporal en una intervención educativa para jugadores de fútbol durante las prácticas deportivas.

Proponer un programa de intervención educativa sobre hidratación para los futbolistas en la Urbanización Terrazas de Santo Domingo del Municipio Bolívar del Estado Barinas durante el año 2023.

Justificación

El fútbol, es uno de los deportes más jugados en el mundo, requiere que los jugadores tengan una alta capacidad física y desarrollar habilidades técnicas y tácticas, como resultado de este desempeño físico se presenta una elevada demanda de agua durante el juego. Las necesidades de fluidos en las personas están influenciadas por múltiples factores personales, como características antropométricas, sexo y edad. En el caso de los atletas, las necesidades específicas pueden surgir dependiendo de las características de la actividad física o del entorno, así como también de condiciones preexistentes, que generalmente resultan en un incremento de la ingesta de líquidos que le permiten hidratarse. En este contexto, un déficit hídrico puede afectar negativamente el rendimiento aeróbico y cognitivo, el desarrollo de la fuerza y la potencia, y las cualidades técnicas del jugador.

Por el contrario, a pesar de que el fútbol es un deporte ampliamente conocido y deporte comúnmente practicado, se han realizado muy pocos estudios sobre intervenciones educativas relacionadas con el comportamiento de la hidratación en niños o adolescentes, lo cual le confiere una relevancia significativa a este trabajo de grado. Para que un programa de intervención educativa tenga éxito debe adaptarse al contexto, a la población y al objetivo que en ella se trace. Se recomienda que involucren actividades creativas y divertidas con la implementación de recursos digitales, los cuales son herramientas ampliamente aceptada por la población joven. Además, es de suma importancia que el diseño y la implementación de intervenciones educativas sean informadas a los padres o responsables, en donde el ambiente permite estimular los cambios de manera voluntaria. En este sentido, Michi (2012), “para propiciar un cambio de comportamiento, las personas necesitan capacidad, oportunidad y motivaciones” (Pág,2).

Dada la enorme importancia de la ingesta adecuada de líquidos antes, durante y después de las prácticas de fútbol se desarrolla este

trabajo de grado para promover un cambio de comportamiento sobre la hidratación en estas prácticas deportivas, dado que los adolescentes pueden tener un mayor riesgo de sufrir enfermedades por calor al producir una mayor cantidad de calor metabólico en comparación con los adultos, principalmente debido a su mayor superficie corporal. Aunque la hidratación adecuada es importante para los atletas, a menudo se ignora como un aspecto importante tanto del entrenamiento como de los partidos competitivos. En fútbol, la oportunidad de obtener la ingesta de líquidos durante un partido es en el receso a la vuelta de la mitad o en pausas improvisadas durante el partido, o cuando un jugador se lesiona y recibe atención médica. Aunque hay un número considerable de publicaciones sobre el estado de hidratación y la ingesta de líquidos de los deportistas adolescentes en deportes intermitentes, incluido el fútbol, este trabajo se puede utilizar para futuras investigaciones realizando una mayor cobertura en cuanto a sexo y acceso a las plataformas digitales, con la cual se promueva un cambio de comportamiento en función a un tema específico.

Alcances de la Investigación

El siguiente trabajo propone diseñar un programa de intervención educativa sobre hidratación para jugadores de fútbol de la urbanización Terrazas de Santo Domingo ubicada en la población de Barinitas del Municipio Bolívar del Estado Barinas, a través de la caracterización de las etapas del plan de intervención educativa se establecerán las estrategias educativas necesarias para llevar a cabo los cambios de hábitos de los participantes. Asimismo, se establecerá una descripción de los procesos de hidratación llevados a cabo por los deportistas, para establecer cuáles de los estudiados es el más adecuado para su implantación.

Limitaciones de la Investigación

Dentro de los obstáculos que se pueden enumerar se encuentra la escasa literatura relacionada con el enfoque de hidratación para futbolistas. En esta materia, con recurrencia, la teoría hace referencia a una concepción sobre consumo de fluidos muy genérica, durante las prácticas deportivas. Por otra parte, se hace necesario, y en algunos momentos difíciles, separar el silogismo que rodea la palabra “plan de intervención” dentro del campo educativo; por un lado, se encuentra la concepción que se utiliza como estrategia educativa y por otro, la que hace referencia a la complementariedad de las prácticas académicas. Para los fines del presente trabajo de grado se abordará el programa de intervención educativa como una estrategia para fomentar nuevos hábitos, en particular el adecuado consumo de agua durante las prácticas deportivas de fútbol y de esta forma influir en los profesionales de la educación para robustecer su actuación en el contexto educativo.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

En esta sección se desarrollan los fundamentos teóricos de la investigación. En ella se incluyen antecedentes investigativos, bases teóricas, fundamentos legales, definición de términos, y el sistema de variables. “Esta parte de la investigación es de gran importancia por cuanto permite ubicar dentro de un contexto de ideas y planteamientos el estudio que se aspira realizar”. (Palella y Martins, 2010, p.62) otorgándole un cuerpo teórico al estudio, y sobre la cual se realizarán las relaciones entre la teoría y los hallazgos del estudio.

Antecedentes de la Investigación

Los antecedentes son la clave para entender el contexto y la relevancia de la investigación, y permiten sentar las bases del trabajo de investigación de una manera sólida y fundamentada. Ellos representan una discusión sobre los estudios previos relacionados con el presente tema, incluyendo investigaciones anteriores, teorías, hallazgos y conclusiones relevantes. Para esta investigación se considera antecedente histórico la divulgación científica realizada por Castellanos (2015) a través del Consejo Estatal de Ciencia, Tecnologías e Innovación de Michoacán (CECTI) titulada Bebida hidratante para deportistas y otros alimentos alternativos con prebióticos del agave, donde se explica el proceso de hidratación de cuerpo humano y las bebidas alternativas al agua para su ingesta durante las prácticas deportivas.

Por otra parte, también se toma como antecedente la Declaración de Madrid del Comité Científico en el II Congreso Nacional de Hidratación (2016), en el cual se presentaron veinticinco trabajos científicos de investigación inéditos sobre hidratación y salud, con el propósito de promover un mayor conocimiento sobre la importancia que una correcta hidratación tiene para la salud como parte indispensable de la nutrición. De igual manera se considera como antecedentes investigativos para este trabajo de investigación el realizado por Downey (2018) titulado la eficacia de un Programa de Intervención Educativa en Hidratación en comparación con prácticas actuales.

El propósito de este estudio fue investigar el efecto de una hidratación a través de la información encontrada en las redes sociales. El método de investigación empleado de este estudio fue mixto apoyados en herramientas de las técnicas cuantitativas y cualitativas de investigación para comprender mejor el impacto de una intervención en hidratación las cuales buscan cambiar las prácticas y conocimientos sobre consumo de fluidos en las prácticas deportivas. La variable independiente es la hidratación y la variable dependientes del estudio fue comportamientos de hidratación.

El anterior trabajo de investigación guarda relación con el presente trabajo de grado al emplear ambas variables de estudios incorporados en un programa de intervención educativa, con el propósito de cambiar los hábitos de hidratación en una población joven carente de conocimientos referente a las maneras adecuadas para cumplir un proceso de hidratación durante las prácticas deportivas. Por otra parte, también se considera como antecedente para este trabajo el estudio realizado por Van Campenhout, (2021) denominado el efecto de una intervención personalizada sobre el estado de hidratación de los futbolistas; el propósito de estudio fue examinar en qué medida individual el programa de intervención educativa puede centrar los beneficios de ser óptimamente hidratado.

Este trabajo guarda relación al abordar ambas variables objeto de estudio, las cuales son programa de intervención educativa e hidratación. Este estudio tuvo por objetivo determinar si el estado de hidratación de un jugador de fútbol profesional afecta a su condición física, técnica y táctica. Concretamente, se revisaron los efectos del estado de hidratación en tareas físicas (salto vertical) y motoras (lanzamiento de penalti). De igual manera, De la Cruz (2019) realizó un trabajo llamado Estudio del estado de hidratación de jugadores de fútbol no profesionales de 16 a 19 años. Para ello se utilizaron algunas técnicas como la cuantificación de la pérdida de peso tras la realización de ejercicio físico, la valoración subjetiva del color de la orina pre entrenamiento, la ingesta de líquidos durante el mismo o la valoración cuantitativa de la ingesta hídrica de los deportistas.

Apoyado en una investigación experimental Para ello se utilizaron algunas técnicas como la cuantificación de la pérdida de peso tras la realización de ejercicio físico, la valoración subjetiva del color de la orina pre entrenamiento, la ingesta de líquidos durante el mismo o la valoración cuantitativa de la ingesta hídrica mediante tres cuestionarios (BBVQ, CIB y Registro de 3 días). Asimismo, Laetano (2019) estableció un trabajo de investigación denominado Ciencia de la Hidratación y Estrategias en el

Fútbol en donde se analiza el equilibrio de fluidos corporales como principal función de un individuo inserto en las prácticas deportivas. La ingesta en relación con la pérdida de líquidos durante las competencias, los electrolitos, particularmente sodio, también se pierden con el sudor.

El reemplazo de electrolitos está relacionado con la hidratación porque reponer las pérdidas de sodio aumenta la retención del líquido, la literatura sobre el balance de líquidos y electrolitos en jugadores de fútbol es relativamente limitada. En además de demostrar que la pérdida de sudor es muy variable entre jugadores, es posible concluir que una cantidad significativa de líquido puede perderse por el sudor incluso cuando el partido se juega en el clima frío. Este resultado indica que los que sudan más no necesariamente beben más líquidos.

Bases Teóricas

Las bases teóricas corresponden a los fundamentos que se derivan de las proposiciones que otros autores han realizado de algún aspecto o tema, con el fin de generar una teoría que constituyen el corpus teórico de un estudio. "...Cabe señalar que los aspectos relacionados con los fundamentos teóricos van a permitir presentar una serie de aspectos que constituyen un cuerpo unitario por medio del cual se sistematizan, clasifican y relacionan entre si los fenómenos particulares estudiados." (Palella y Martins, 2010, pág.63). Por tales razones, este cuerpo teórico le confiere validez a los fenómenos que se estudian en el presente estudio.

Programa de Intervención Educativa

Para Rodríguez (1990) Un programa de intervención educativa es una estrategia que favorece el desarrollo de competencias teórico-prácticas en cualquier nivel de formación, es una estrategia de planeación y actuación profesional que permite a los agentes educativos tomar el control de su propia práctica profesional mediante un proceso de indagación-solución. En apoyo el autor expresa lo siguiente "un programa de intervención consiste en un conjunto de acciones sistemáticas,

planificadas, basadas en necesidades identificadas y orientada a unas metas, como respuesta a esas necesidades, con una teoría que lo sustente” (Pág 26) así como las acciones que en ellas se ejecutan poseen un carácter intencional, orientada por las necesidades diagnosticadas de acuerdo a un plan estructurado.

Las intervenciones educativas brindan a los estudiantes el apoyo necesario para adquirir las habilidades que enseña el sistema educativo y deben abordar las habilidades funcionales, académicas, cognitivas, conductuales y sociales que afectan directamente la capacidad del estudiante para abordar los cambios frente a la temática propuesta. De igual manera, deben estar dirigidas a las habilidades que deben adquirirse o que deben realizarse con más frecuencia para lograr resultados exitosos. varían ampliamente según las necesidades y la edad del estudiante, los recursos disponibles, los antecedentes de los miembros del equipo, la filosofía del programa, las solicitudes y creencias de los padres y el progreso del estudiante.

Además, las intervenciones utilizadas se basan en el perfil del niño, que debe incluir evaluaciones e informes exhaustivos que detallen las fortalezas, las debilidades, el estilo de aprendizaje, las preferencias, los éxitos anteriores, etc., y debe conducir al resultado más exitoso. Los datos para monitorear y evaluar las intervenciones deben revisarse periódicamente para determinar la efectividad y vincular el progreso o la falta de progreso específicamente a la intervención. Por otra parte, la intervención educativa exige respetar la condición de agente educando, así como también la acción de cambio. El profesional de la educación actúa con intencionalidad pedagógica que es el conjunto de conductas implicadas en la consecución de la meta educativa con fundamento en la elección técnica del tema a abordar. Su acción opera como determinante externo de la conducta del agente educando, es decir, de lo que este va a hacer para que se produzca en él el resultado educativo, al respecto Touriñan (2011) señala que:

La intervención educativa tiene carácter teleológico: existe un sujeto agente (educando-educador) existe el lenguaje propositivo (se realiza una acción para lograr algo), se actúa en orden a lograr un acontecimiento futuro (la meta) y los acontecimientos se vinculan intencionalmente. La intervención educativa se realiza mediante procesos de autoeducación y heteroeducación, ya sean estos formales, no formales o informales (pág. 283).

Uno de los factores que primordiales de una intervención educativa es la planificación. El término planificación hace referencia a la elaboración de un plan, proyecto o programa de acción; está referido al proceso de organización y preparación que permite adoptar decisiones sobre la forma más conveniente de lograr una serie de objetivos propuestos. Existen principios de carácter general en la planificación de la intervención educativa, como son el principio de racionalidad en donde el planificador ha de tener un conocimiento previo fundado en bases científicas de la realidad del ámbito y de las personas a las que irá destinada la intervención. Bajo el Principio de continuidad, todos los elementos que componen el programa de intervención educativa han de ser aplicados de forma continua y sistemática y deben estar interrelacionados.

La redacción del programa ha de hacerse de forma que todos los términos utilizados puedan ser entendidos en el mismo sentido; esta premisa constituye el principio de univocidad, en donde todos los elementos del programa deben ser únicos y rigurosamente determinados, lo cual le confiere una identidad de conclusión o de previsión. Por otra parte, en el principio de comprensividad semántica los términos utilizados en la redacción de un programa han de ser fácilmente comprensibles por todos. La planificación debe ser flexible, permitiendo la introducción de modificaciones necesarias en cualquier momento del proceso. El equipo planificador deberá ser creativo y original en la elaboración del programa partiendo de un análisis previo y sólidamente apoyado en la realidad del ámbito en el que se va a aplicar. Por otra parte, existen dos enfoques principales para las intervenciones educativas.

En primer lugar, existen intervenciones dirigidas que aprovechan mecanismos precisos para mejorar los resultados de aprendizaje posteriores. Las intervenciones dirigidas tienden a ser más breves y se centran en uno o dos componentes de la motivación.

En segundo lugar, existen intervenciones más integrales que agrupan múltiples componentes de motivación y de psicopedagogía junto con currículos específicos contenido (por ejemplo, alfabetización) o prácticas pedagógicas (por ejemplo, aprendizaje cooperativo) para mejorar conocimientos y habilidades académicas, comportamientos y hábitos.

El propósito o finalidad de la intervención educativa.

El amplio abanico de finalidades de la orientación educativa, le permiten atender las necesidades del educando y del contexto escolar en el cual realiza su trabajo. Según Vélaz de Medrano (1998): La finalidad de la intervención debe ser triple: terapéutica (intervención en las dificultades en la relación interpersonal y social, desde una perspectiva remedial o correctiva), preventiva (intervención con objeto de evitar problemas futuros) y de desarrollo (intervención para optimizar el crecimiento personal en todos los aspectos). (Pág.54)

Propósito Correctivo.

En cuanto a la función correctiva o terapéutica busca solucionar déficit o problemas ya verificados en el orientado por lo que tiene una connotación remedial. Según Vélaz de Medrano (1998):

El docente u orientador realiza un diagnóstico como medio para analizar el problema y realiza un tratamiento que provoque una reacción en el sujeto que favorezca la toma de decisiones por parte del mismo, luego realizará una labor de seguimiento que le permitirá conocer y evaluar la efectividad de la intervención. (Pág. 52).

Un programa de intervención educativa establece los mecanismos pedagógicos para corregir las acciones que los estudiantes desarrollan en

un determinado momento. El ejercicio del propósito correctivo le exige al docente u orientador un conocimiento de las técnicas correctivas apropiadas y una destreza en aquellas estrategias que de forma específica le competen para poder cumplir con los objetivos del programa de intervención educativa.

Propósito Preventivo.

Tal como señala Martín, (2007), el trabajo preventivo educacional “es un sistema de acciones, orientaciones, medidas y recursos científicamente organizados y fundamentados para prevenir desde la escuela, la familia y la comunidad” (Pág 12); la ocurrencia de hechos y la aparición o agravamiento de situaciones que afectan la formación y desarrollo integral de la personalidad de los educandos. La intervención se realiza antes de que surja la dificultad.

En apoyo al autor antes mencionado se cita a Vélaz de Medrano (1998) quien señala que:

“se realizan una serie de acciones para conseguir la formación óptima e integral del individuo, involucrando la familia, la escuela y la comunidad en la consecución de este objetivo. Esta prevención se realiza por lo general de manera grupal (talleres sobre educación sexual, Manejo de la disciplina, educación en valores, técnicas para definir elección de carreras, entre otros) e individual cuando las circunstancias así lo requieren cuya finalidad es prevenir la aparición de dificultades actuando sobre el contexto familiar, educativo y social”. (Pág.140)

Lo anteriormente expresado por el autor sirve de base para establecer que los programas de intervención educativas son una serie de estrategias dirigidas a corregir una actividad hábito o actitud de los estudiantes de manera individual o grupal. Según sea el tema a abordar los programas de intervención buscan su efectividad apoyados por agentes internos o externos de los procesos interventivo.

Propósito de desarrollo.

Según Vélaz de Medrano (1998) Atiende a las necesidades escolares, familiares y sociales, facilitando el desarrollo armónico de la personalidad del educando, la integración familia, escuela, comunidad, la atención a las particularidades del aspecto vocacional y todo aquello que fortalezca la formación integral. (Pág. 141, ob cit); además se puede decir que es una acción continua, previamente planificada, encaminada a lograr unos objetivos, con la finalidad de satisfacer necesidades, y/o enriquecer, desarrollar o potenciar determinadas competencias.

De acuerdo a los postulados de Parras y otros (2009) son muchos los tipos de intervención de desarrollo o proactivo que dan verdadero sentido a las actividades de intervención:

- Facilitar la entrada a la escuela o la transición al mundo laboral.
- Hacer más funcionales las normas institucionales.
- Crear hábitos y habilidades de trabajo en equipo
- Mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje para hacerlos más activos, significativos, personalizados y gratificantes.
- Diseñar un currículo que promueva verdaderamente el desarrollo integral de capacidades (relativas a conocimientos, procedimientos y actitudes).
- Favorecer los procesos de socialización a través de la dinámica de grupos y del funcionamiento democrático y solidario de los grupos sociales de referencia. (Pág. 41)

El objetivo primordial de la función de desarrollo dentro del programa de intervención educativa es coadyuvar en la formación integral de los educandos mediante estrategias que contribuyan al desarrollo de competencias que atiendan las áreas motivacional, vocacional y psicosocial que inciden en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Métodos de intervención educativa.

Los métodos de intervención, son una acción desarrollada y organizada de control, seguimiento y asesoramiento para enfrentar de manera racional los problemas sociales en el ejercicio profesional del

orientador con personas, grupos o comunidades. Pueden considerarse tres tipos de intervención: directa, indirecta (consulta y formación) y utilización de métodos tecnológicos. La intervención directa ha sido la metodología más utilizada por la orientación tradicional, quizá por ello es la más demandada por la familia y cierto tipo de profesorado.

Parras y otros (2009) indican que la intervención que promueve es directa, es decir, “sobre las personas o grupo de interés, si bien puede solicitar la colaboración de cualquier agente para conseguir los objetivos” (p.85 ob cit.). No obstante, tiene algunos inconvenientes, pues impide que la orientación llegue a todos los sujetos, sólo permite llevar a cabo algunas de las funciones de la orientación y apenas tiene en cuenta al resto de los agentes (profesores y tutores esencialmente).

La intervención indirecta es llevada a cabo a través de procesos de consulta y formación, puede suplir alguna de estas deficiencias, ya que la acción orientadora llega también al alumnado, Según el criterio de Parras y otros (2009) “a través de los profesores, tutores y padres y madres debidamente asesorados o formados por el especialista en orientación educativa” (Pág.90 ob. cit). En tal sentido, se hace necesario que el orientador conjuntamente con otros adultos significantes inmersos en el proceso de aprendizaje, asuma la responsabilidad de motorizar las potencialidades del estudiante, interviniéndolo como sujeto activo y promotor de su ambiente, permitiendo el desarrollo de su internalidad en pro de su crecimiento personal.

Promueve un sistema de trabajo basado en la cooperación y la colaboración. No obstante, como cualquier otra actividad genera una serie de problemas, algunos derivados de la realidad del sistema educativo, y otros de la propia naturaleza del método, se enfrenta a la falta de implicación de los agentes activos de la orientación.

En la mayoría de las ocasiones se debe a la falta de recursos temporales y materiales para poder afrontar el cambio que exige este modelo de trabajo holístico. Sin duda, la existencia de una infinidad de tareas cotidianas, la inexistencia de espacios de encuentro que permitan

el trabajo colaborativo, así como un número incontable de factores fomentan esta situación.

Utilización de recursos tecnológicos.

Es aquel método que se apoya en el uso de las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (la informática, el vídeo, la televisión, las redes telemáticas, entre otros). De acuerdo a Parras y otros (2009) “este método basado en sistemas y/ o programas auto aplicables no elimina la figura y las funciones del orientador. El docente habrá de estar presente en el proceso desempeñando la función de consultor, ayudando al sujeto en su labor de síntesis y de reflexión” (Pág.88 ob cit).

De ello se infiere que, estos métodos pretenden liberar al orientador en tareas informativas y le dejan más tiempo libre para desempeñar sus funciones de consulta y asesoramiento. Ante esta creciente sociedad de la información, la orientación según Parras y otros (2009) manifiestan que:

“demanda un uso continuado en todas sus áreas de las tecnologías de información y comunicación, a fin de facilitar una intervención más eficaz, de mayor calidad y más cercana a la persona y a los retos de una sociedad cada vez más tecnológica. Este método con lleva un tipo de orientación que exige el apoyo de un medio tecnológico que actúa de intermediario entre el agente de la intervención y la persona objeto de la acción orientadora.” (p.89 ob cit).

En tal sentido, el docente es quien diseña o asesora en la relación que se produce y las aportaciones tecnológicas serán las que influyan en las características del medio elegido para la intervención y éste en el proceso orientador. De allí que, el saber tecnológico adquiere en la orientación un tinte peculiar, puesto que el docente u orientador intervienen sobre la realidad para cambiarla, actúa de una forma científica y con unas herramientas concretas sobre el conjunto de sujetos que tiene a su cargo y lo hace en los contextos donde se desenvuelven.

Hidratación

Según guías de hidratación el deportista debe tener una rutina para antes, durante y después de la actividad para así no llegar al límite de la deshidratación, en competencia es muy difícil tener una rutina de hidratación, puesto que el fútbol no tiene tiempos técnicos como otros deportes; por lo tanto, es necesario aprovechar momentos para hacerlo, por ejemplo, la entrada de cualquier personal de apoyo ya sea médico o auxiliar de campo a la cancha por la lesión de un deportista, por lo general ingresan con bebidas para los otros jugadores.

Pero, aunque durante la competencia no se puede controlar la hidratación, si se puede hacerlo antes y después de ella, pero con respecto a la hidratación durante el entrenamiento si es factible mantener una rutina. Por ello el Instituto Herbalife Nutrition (2019) describe que “la hidratación es la acción de reponer los líquidos corporales que perdemos a través del sudor.” (Pág. 2) al exhalar aire y al eliminar residuos, de esta forma, por medio de la hidratación el organismo absorbe y distribuye el agua en nuestro cuerpo. En esta línea, la hidratación permite mantener el balance hídrico del organismo, regulado por procesos internos que modifican el grado de eliminación y estimulan la ingesta de agua a través de la sed. Para la Teamprevent (2021) expresa que “La hidratación es la capacidad del cuerpo para absorber agua, el líquido vital que necesita, y se basa en la cantidad que tiene disponible (Pág. 1).

Hidratación antes de la actividad

Según un pronunciamiento realizado por la revista *Medicine & Science in Sports & Exercise* (2007) señala que;

“la meta de la hidratación antes del ejercicio es iniciar la actividad física rehidratado y con niveles normales de electrolitos en plasma. Si se consumen suficientes bebidas con las comidas y ha pasado un periodo de recuperación prolongado (8-12 h) desde la última sesión de ejercicio, entonces la persona ya debería estar casi hidratada. Sin embargo, si la persona ha padecido deficiencias de líquido considerables y no ha tenido un tiempo o volúmenes de líquidos/electrolitos adecuados para restablecer la hidratación,

entonces puede ser necesario un programa agresivo de hidratación antes del ejercicio. (Pág.2).

El programa de hidratación pre-ejercicio ayudará a asegurar que se corrija cualquier deficiencia previa de líquidos-electrolitos antes de que se inicie la actividad futbolística. Cuando se hidrate antes del ejercicio, el individuo debe tomar bebidas lentamente (por ejemplo, ~5–7 ml·kg de peso corporal) al menos 4 h antes del ejercicio.

El consumo de bebidas con sodio (20-50 mEq·L⁻¹) y/o pequeñas cantidades de meriendas saladas o alimentos que contengan sodio en las comidas ayudará a estimular la sed y retener los líquidos consumidos. Una de las formas de ayudar a promover el consumo de líquido, antes, durante y después del ejercicio es realzar la palatabilidad de los líquidos ingeridos. La palatabilidad del líquido está influenciada por varios factores que incluyen la temperatura, el contenido de sodio y el sabor. La temperatura del agua preferida frecuentemente está entre 15 y 21°C, pero ésta y la preferencia de sabor varían grandemente entre individuos y culturas.

Hidratación durante la actividad

De igual manera la revista *Medicine & Science in Sports & Exercise* (2007) señala que “beber durante el ejercicio es prevenir la deshidratación excesiva (>2% de pérdida de peso corporal por déficit de agua) y los cambios excesivos en el balance de electrolitos para evitar que se afecte el rendimiento en el ejercicio” (Pág.4 ob. cit). La cantidad y tasa de reposición de líquido depende de la tasa de sudoración del individuo, de la duración del ejercicio y de las oportunidades para beber. Los individuos deben beber periódicamente (cada vez que haya una oportunidad) durante el ejercicio, si se espera que lleguen a estar excesivamente deshidratados.

Se debe tener cuidado en determinar las tasas de reposición de líquido, particularmente en el ejercicio prolongado que tenga una duración

mayor a las 3 horas. Entre mayor sea la duración del ejercicio mayores serán los efectos acumulativos de las pequeñas diferencias entre las necesidades y la reposición de líquidos, lo que puede llevar a una deshidratación excesiva o una hiponatremia por dilución. Es difícil recomendar un programa específico de reposición de líquidos y electrolitos debido a las diferentes tareas de ejercicio (requerimientos metabólicos, duración, vestimenta, equipo) las condiciones climáticas y otros factores (por ej., predisposición genética, aclimatización al calor y estado de entrenamiento) que influyen en la tasa de sudoración y las concentraciones de electrolitos en sudor de una persona.

Durante el entrenamiento se les deben dar pausas a los jugadores para que puedan ingerir líquido cada 15 a 20 minutos. Se le debe asignar a cada uno de los jugadores un "squeezer" o botella personal, con su nombre, para que puedan ingerir líquido. Durante un juego debemos planear una estrategia para hacer que los jugadores ingieran líquidos igual que en un entrenamiento, pero se debe de tratar de suministrarles la bebida deportiva durante el juego. Se puede llenar bolsas de plástico con 250 mililitros (1 vaso) de líquido y dejar varias en la portería del equipo para que el portero y los defensas tengan a la mano el líquido y lo puedan ingerir.

Un asistente puede pasar o lanzar bolsas de plástico con el líquido a los volantes y delanteros cuando se encuentren cerca de la línea de banda. Hay que tener en cuenta que el asistente debe de cubrir las dos bandas ya que si el sistema de juego es de los que dejan jugadores en el lado derecho y en el izquierdo algunos de ellos no van a recibir líquido si no se hace esto en las dos bandas. Al medio tiempo se debe dar a los jugadores de 250 mililitros (1 vaso) a 500 mililitros (2 vasos) de bebida deportiva y durante la segunda mitad debemos de seguir el mismo esquema de la primera mitad.

Hidratación después de la actividad

Por otra parte, la revista *Medicine & Science in Sports & Exercise* (2007) indica que después del ejercicio, “la meta es reponer completamente cualquier deficiencia de líquidos y electrolitos. La agresividad para reponer los líquidos depende de la velocidad en que la rehidratación deba completarse y la magnitud de la deficiencia de líquidos y electrolitos. (Pág 4 ob cit). Sí el tiempo de recuperación y las oportunidades lo permiten, el consumo de alimentos normales y meriendas con un volumen suficiente de agua sola restaurará la hidratación aportando alimentos que contengan suficiente sodio para reponer las pérdidas por sudor. Si la deshidratación es sustancial con periodos de recuperación relativamente cortos (<12 hras.) entonces podrían ser necesarios programas de rehidratación agresivos.

No reponer suficientemente las pérdidas de sodio evitará el regreso al estado de rehidratación y estimulará la producción excesiva de orina. El consumo de sodio durante el periodo de recuperación ayudará a retener los líquidos ingeridos y ayudará a estimular la sed.

Las pérdidas de sodio son más difíciles de evaluar que las pérdidas de agua, y es bien sabido que los individuos pierden electrolitos en el sudor a tasas ampliamente diferentes. Puede ser útil adicionar un poco de sal extra a los alimentos y los líquidos de la recuperación cuando las pérdidas de sodio en sudor son altas.

Marcadores biológicos de hidratación

Nissensohn y otros (2015) estable que existen una variedad de marcadores biológicos de la hidratación, entre los que se pueden mencionar:

Los métodos de dilución del ACT (agua corporal total), así como las mediciones de la osmolalidad del plasma, aportan las mediciones más válidas y precisas del estado de hidratación corporal, pero no son de uso práctico para la mayoría de las personas. Otros marcadores biológicos complejos tales como el volumen plasmático, las hormonas

reguladoras de fluidos y las mediciones de impedancia bioeléctrica se confunden fácilmente y/o no son válidas. (Pág.60)

Los individuos pueden determinar su estado de hidratación utilizando varios marcadores biológicos simples (orina y peso corporal) que por sí solos tienen marcadas limitaciones; pero cuando estos indicadores se utilizan juntos en el contexto apropiado, pueden aportar una valiosa aproximación. El uso de la medición del peso corporal al despertarse por la mañana y después de ir al baño, en combinación con la medición de la concentración de la orina debe permitir suficiente sensibilidad (pocos falsos negativos) para detectar desviaciones en el balance de líquidos.

Los marcadores biológicos urinarios del estado de hidratación pueden permitir la distinción de si un individuo está hidratado o deshidratado. La gravedad específica de la orina (GEO) y la osmolalidad de la orina (Osmol) son cuantificables, mientras que el color y el volumen de la orina frecuentemente son subjetivos y pueden confundir. La GEO \leq 1.020 es señal de hidratación. La Osmol es más variable, pero los valores \leq 700 Osmol por kilogramos son indicativos de estar hidratado.

Los valores de la orina pueden dar información engañosa con respecto al estado de hidratación si se obtienen durante los periodos de rehidratación. Por ejemplo, si las personas deshidratadas consumen grandes volúmenes de líquidos hipotónicos, tendrán una abundante producción de orina mucho antes de que se restablezca la hidratación. Las muestras de orina recolectadas durante este periodo serán de color claro y tendrán valores de GEO y Osmol que reflejan hidratación cuando en realidad la persona permanece deshidratada. Esto enfatiza la necesidad de utilizar ya sea las muestras de la primera orina del día en la mañana, o muestras después de varias horas de que el estado de hidratación esté estable, para permitir una distinción válida entre la hidratación y la deshidratación.

TEORIAS QUE SUSTENTAN LA INVESTIGACIÓN

Las teorías son los instrumentos o esquemas conceptuales por los cuales los seres humanos intentan articular de manera sistemática el conocimiento que se obtiene de la experiencia mediante el proceso de investigación. Para Mendoza (2012) “La teoría es un aspecto fundamental en el desarrollo del conocimiento científico”, para tales efectos la teoría se convierte en el marco teórico que sustenta la investigación, la cual sirve de base para explicar el fenómeno estudiado. Entre las teorías que sustentan esta investigación se puede mencionar:

Teoría General del Entrenamiento Deportivo: Periodización

Esta teoría se ha definido como la planificación y estructuración metódica del proceso de entrenamiento que implica un secuenciación lógica y sistemática de múltiples variables de entrenamiento (intensidad, volumen, frecuencia, recuperación período y ejercicios) de una manera integradora destinada a optimizar los resultados de rendimiento específicos en puntos de tiempo predeterminados. Para Nacleiro (2013) “La periodización no solo debe centrarse en el rendimiento del atleta, si no también en el desarrollo y prevención de lesiones”; aunque se han propuesto varios paradigmas de periodización a través de diferentes deportes y estructuras de competencias todas coinciden en la planificación de las actividades que se realizan en los entrenamientos, las características principales de tales enfoques son las variaciones sistemáticas en el contenido de la capacitación y la intensidad y volumen de la carga de trabajo a lo largo de todo el programa.

Para Jiménez (2011) “Planificación del entrenamiento deportivo se orienta hacia los procesos que ocurren en la preparación deportiva de los atletas, que incluyen la evaluación, programación, ejecución y control de las capacidades y habilidades de los deportistas y sus diferentes manifestaciones” La planificación del entrenamiento deportivo está estrechamente relacionado a la periodización en tal sentido, Matveyev

(1977) denomina periodización del entrenamiento al cambio periódico y regular de su estructura y contenido dentro de un ciclo determinado, e implica su estructuración general cíclica a largo plazo, así como la de las prácticas, con el objetivo de mejorar el rendimiento y hacer que coincida con las competiciones más importantes. En ese sentido, Viru (1995) consideran que:

la periodización del entrenamiento trata sobre cómo actuar en el organismo para inducir los cambios necesarios y plantean que los aspectos más relevantes son la elección del ejercicio y el método de entrenamiento, el diseño de las sesiones de este último y los microciclos. (Pag 252).

Tomando en consideración lo anteriormente citado se puede enfatizar la importancia de la planificación deportiva desde su concepción hasta la estructuración, así como el concepto de periodización. Los entrenadores deben considerar al momento de estructurar el plan de entrenamiento y periodización, esta teoría fundamental para adentrarse al campo del entrenamiento deportivo desde la iniciación hasta deportistas de categorías menores y pre juveniles.

La periodización se puede estudiar en el contexto de dos aspectos importantes del entrenamiento: primero al dividir el plan de entrenamiento anual en fases de entrenamiento más pequeñas, facilitando la planificación y gestión del programa de formación y asegurando que el rendimiento máximo se produce en la competición principal; y segundo, estructurando las fases de entrenamiento para apuntar a las habilidades biomotoras, que permite al atleta desarrollar los más altos niveles de velocidad, fuerza, potencia, agilidad, y resistencia posible.

Teoría General del Entrenamiento Deportivo: Adaptación

La adaptación es la responsable de la mejora del rendimiento deportivo. A nivel biológico representa la reorganización de un sistema biológico mediante el desplazamiento

de sus límites de funcionamiento. La adaptación está representada por ciertos cambios en el cuerpo debido a cambios en la vida del ser humano. Sus condiciones físicas son el resultado de la capacidad que tiene para cumplir con sus funciones vitales; a través de diversos cambios estructurales y funcionales, como la forma y el tamaño del cuerpo órganos, comportamiento, temperatura corporal, presión osmótica. Para Gonzales y otro (2006) al referirse a la definición de adaptación establece que:

“se entiende como el proceso a través del cual un organismo vivo es capaz de adecuarse a las sollicitaciones estímulares del entorno, ya sean naturales o artificiales mediante un desarrollo morfofuncional y comportamental que le posibilitan aumentar su potencial vital y su capacidad de respuesta individual para estabilizar sus condiciones normales de existencia ante tales demandas” (Pág.82).

La adaptación como teoría del entrenamiento deportivo toma en consideración los aspectos esenciales de las condiciones físicas de los atletas y se va dando en la medida en que el organismo va cediendo a la repetición de los ejercicios que se realizan en el entrenamiento deportivo. Platonov (2015) distingue tres etapas de reacciones de adaptación:

la primera etapa está asociada con la activación del sistema funcional que es capaz de realizar una determinada actividad. Por lo tanto, un aumento en la frecuencia cardíaca, ventilación pulmonar, oxígeno se señalará el consumo, la acumulación de lactato en sangre, etc. La segunda etapa se produce cuando la actividad del sistema funcional tiene lugar en el denominado estado estacionario. La tercera etapa implica una ruptura en el equilibrio entre “la demanda y su cumplimiento debido a la fatiga de los centros nerviosos, lo que asegura la realización de los movimientos y el agotamiento de los recursos de carbohidratos en el cuerpo. (Pág. 293)

De lo anterior se desprende que el nivel de entrenamiento se manifiesta durante el proceso de adaptación como la capacidad del cuerpo para responder adecuadamente a los efectos de varios estímulos en diferentes niveles de funcionamiento. Cuando se realiza una actividad física prolongada con cierto volumen e intensidad, fisiológica los sistemas se adaptan a estos parámetros y, para obtener un efecto de entrenamiento, es necesario aumentar gradualmente las cargas musculares o cambiar las condiciones para implementarlas.

Bases Legales

La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, publicada en Gaceta Oficial número 5.453 de fecha 24 de Marzo de 2000 en el capítulo V de los derechos sociales y de familia, establece en su **artículo 87** “Toda persona tiene derecho al trabajo y el deber trabajar. “El estado garantiza la adopción de las medidas necesarias a los fines de que toda persona puede obtener ocupación productiva...” (Pág. 37) el ejercicio de la profesión docente en un trabajo de carácter público, cuya orientación depende directamente de las políticas que se desarrollen para tal fin. Es responsabilidad del estado desarrollar la productividad individual de cada docente

Igualmente, en el Capítulo VI correspondiente a los derechos constitucionales de carácter cultural y educativo, en el artículo 104 que reza “La educación estará a cargo de personas de reconocida moralidad e idoneidad académica. El estado estimulará su actuación permanente y les garantizará la estabilidad en el ejercicio de la carrera docente...” (pág. 43) con este artículo le corresponde al estado desarrollar la carrera docente de forma tal, que le permita al profesional de la enseñanza actuar conforme a su preparación dentro de una organización que reconozca su experiencia, habilidades y destrezas.

También se considera como base legal la Ley Orgánica de Educación publicada en Gaceta Oficial número 5929 de fecha 15 de

Agosto de 2009 en el Capítulo IV referido a la formación y carrera docente en su artículo 38 establece “La formación permanente es un proceso integral continuo que mediante políticas, planes, programas y proyectos, actualiza y mejora el nivel de conocimientos y desempeño de los y las responsables y los y las corresponsables en la formación de ciudadanos...” (p. 33) La formación permanente en los docente contribuye a mejorar sus habilidades, destrezas y capacidad para actuar con independencia en el sistema educativo.

Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011) en su **artículo 8** señala que:

Todas las personas tienen derecho a la educación física, a la práctica de actividades físicas y a desarrollarse en el deporte de su preferencia, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes deportivas y capacidades físicas, sin menoscabo del debido resguardo de la moral y el orden público... (Pág. 2)

En este orden de ideas, se presume que las actividades físicas recreativa y para la salud, la cultura física, la educación física y el deporte como partes fundamentales de la motricidad humana no quedaron exentas de ser reguladas y ajustadas a lo que se consideran derechos y deberes individuales y/o colectivos adquiridos por los ciudadanos y del cual el estado venezolano debe garantizar.

Definición de Términos

Aquí van los conceptos de palabras comunes y no comunes presentes en el estudio, ejemplo; Tamayo y Tamayo (2012) sostiene que “...las personas que lleguen a una investigación determinada conozcan perfectamente el significado con el cual se va a utilizar el término o concepto a través de toda la investigación”. (p. 150). La definición de términos se refiere a aquellos términos que no se definen en el marco teórico pero que sigue siendo importante su definición para comprender el cuadro completo de la teoría que se expone. Entre los términos se

pueden mencionar:

Agotamiento: Es la sensación extrema de cansancio, a menudo es descrita como estar exhausto.

Biomotoras: Son capacidades que permiten realizar todo tipo de movimientos de una forma fluida y eficaz. Las cualidades y capacidades en su conjunto determinan la condición física de un individuo.

Dilución: es un procedimiento, cuya finalidad es disminuir la cantidad de soluto por unidad de volumen de dilución. Este procedimiento se logra mediante la adición de una cantidad específica de diluyente en una cantidad determinada de soluto para generar una mezcla homogénea entre dos o más sustancias.

Electrolitos: son minerales presentes en la sangre y otros líquidos corporales que llevan una carga eléctrica.

Fatiga: es una falta de energía y de motivación. La somnolencia y la apatía (un sentimiento de no importarle qué suceda) pueden ser síntomas que acompañan a la fatiga.

Intencionalidad: es una expresión filosófica que trata acerca de las características de los hechos, con relación a la mente, por lo que esta señala o se encamina hacia un objeto. La intencionalidad se encuentra vinculada con el pensamiento o la conciencia.

Marcador biológico: es una sustancia que debe poder medirse objetivamente en el organismo y ser evaluado como un indicador de estado biológico de normalidad, estado de enfermedad o de respuesta de la enfermedad a un tratamiento farmacológico.

Morfofuncional: es la interacción establecida entre lo estructural y lo funcional. Lo estructural se refiere a los componentes formando sistemas compartimentados o no, organizados desde lo biomolecular.

Palatabilidad: se define como la cualidad que tienen los alimentos de ser grato al paladar

Teleología: es una línea de estudio que pertenece a la metafísica y se encarga de estudiar y analizar las causas, los propósitos o fines que busca un individuo u objeto. Por tanto, no se trata de un proceso aleatorio,

ya que el fin justifica su razón de ser.

Sistema de Variables

En este estudio se diseña un programa de intervención educativa sobre hidratación para jóvenes futbolistas de la urbanización Terrazas de Santo Domingo del Municipio Barinas del Estado Barinas en el año 2023, en el cual se indagará sobre el impacto que tendrá este programa en la formación de los deportistas. En el proceso de descomposición del problema se identifican las siguientes variables: Programa de intervención educativa e hidratación.

Parella y Martins, (2010) “Las variables son elementos o factores que pueden ser clasificados en una o más categorías” (pág.67), por esta razón, las variables antes identificadas configuran los elementos más resaltantes sobre la cual versa el problema objeto de estudio. Al respecto, Hernández, Fernández y Baptista, (2006), expresan “Una variable es una propiedad que puede fluctuar y cuya variación es susceptible de ser medirse u observarse” (pág. 123), las variables que pertenecen a este estudio son características que pueden ser medidas u observadas, aportándole al proceso de investigación valores relacionales sobre los efectos que tiene una sobre otra. Según esta relación se establece como variable independiente la cual es programa de intervención educativa y a su vez la variable dependiente es hidratación. Estas variables cumplen una función de causa y efecto que buscan la explicación del fenómeno objeto de estudio.

En este caso la variable independiente programa de intervención es una programación que ejerce direccionalidad sobre la práctica educativa y esta subdividida en propósito, métodos y recursos con sus respectivos indicadores cada dimensión. Por otra parte, de la variable hidratación se desprenden las siguientes dimensiones más significativas: hidratación antes de la actividad, hidratación durante la actividad e hidratación después de la actividad. Estas dimensiones según Arias, (2006), “son elementos integrantes de una variable”, (pág. 61), las cuales resultan de

la fragmentación de las variables, orientado por los objetivos de la investigación.

Cuadro No.01 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

OBJETIVO GENERAL: Diseñar un programa de intervención educativo sobre hidratación para jugadores de fútbol en la Urbanización Terrazas de Santo Domingo del Municipio Bolívar del Estado Barinas en el año 2023.

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Programa de intervención educativo	un programa de intervención consiste en un conjunto de acciones sistemáticas, planificadas, basadas en necesidades identificadas y orientada a unas metas, como respuesta a esas necesidades, con una teoría que lo sustente” (Rodríguez 1990)	Es un programa donde se establecen un conjunto de actividades dirigidas a promover el consumo de fluidos durante las prácticas de fútbol	Propósito	Terapéutico Preventivo Desarrollo	1 2 3
			Métodos	Directo Indirecto	4 5
			Recursos	Redes sociales. Televisión Radio	6 7 8
Hidratación	La hidratación es la capacidad del cuerpo para absorber agua, el líquido vital que necesita, y se basa en la cantidad que tiene disponible Team Preven (2021).	Es la cantidad de fluidos que requiere el organismo para poder realizar las funciones vitales.	Hidratación antes de la actividad deportiva	Consumo de alimentos y bebidas Palatabilidad	9 10
			Hidratación durante la actividad deportiva	Tasa de reposición Pausas Botella personal	11 12 13
			Hidratación después de la actividad deportiva	Tiempo de recuperación Rehidratación Hidratación después de jugar	14 15 16

Fuente: Rico (2023)

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

A continuación, se presentan los procedimientos lógicos y sistemáticos que se utilizarán para comprender el fenómeno objeto de estudio y del cual se desprende el sustento metodológico que le otorga un carácter científico a este trabajo de investigación. Quevedo y otros. (2016) “El marco metodológico tiene como propósito describir detalladamente cada uno de los aspectos relacionados con la metodología, técnicas y procedimientos aplicados, para desarrollar la investigación...” (Pág. 27).

Es decir, este capítulo comprende la naturaleza de la investigación, la población y muestra, técnicas de recolección de datos y análisis, así como también, los materiales guías de cuestionarios, utilizados en el estudio con indicación de su validez y confiabilidad.

Naturaleza de la Investigación

Este trabajo de grado fundamenta el conjunto de procedimientos científicos derivados de la corriente positivista con el propósito de buscar la verdad del fenómeno estudiado, gestionando a priori la concepción de que todo es único y definitivo. En consecuencia, el enfoque que se emplea en la obtención, procesamiento y análisis de los datos es el paradigma con enfoque cuantitativo, el cual se caracteriza, Para Palella y Martins, (2010) “por privilegiar el dato como esencia de su argumentación. El dato es la expresión concreta que simboliza una realidad” (Pág.40), y como tal, se describe el fenómeno de estudio de forma objetiva obviando cierta subjetividad que pueda tener, aportándole mayor credibilidad al proceso investigativo. Palella y Martins (2010) “El enfoque cuantitativo se fundamenta en el positivismo, el cual percibe la uniformidad de los fenómenos, aplica la concepción hipotética-deductiva” (Pág.40 ob. cit).

Esta concepción permite organizar el proceso de investigación sobre la base aportada por los datos numéricos, así como también, por la descomposición del objeto de estudio en varias partes para luego proceder a su comprensión lógico a partir de un todo integrado, expresándolos en términos de variables para cuantificarlas y analizarlas a través de la implementación de cálculos estadísticos.

Tipo y Diseño de la Investigación

El presente estudio corresponde a una investigación de campo. Para Arias, (2006) “La investigación de campo es aquella que consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios) sin controlar o manipular variable alguna”. (Pág.31); este diseño corresponde a la estrategia que de forma general se desarrolla para obtener los datos del fenómeno que se está estudiando. Por esta razón, los datos se obtienen directamente de la consulta de los sujetos que participan en el problema (fuente primaria), y a través de la indagación de trabajos investigativos que se han realizado con anterioridad a este (fuente secundaria).

De lo anterior se desprende el carácter no experimental de la investigación. Para Palella y Martin (2010) “el diseño no experimental es el que se realiza sin manipular en forma deliberada ninguna variable, observando los hechos tal y como se presentan en el contexto real y en un tiempo determinado” (Pág.49). De igual manera, Hernández, Fernández y Baptista (2006), establecen que “en un estudio no experimental no se construye ninguna situación, sino se observan situaciones ya existentes...” (Pág. 207), en este estudio se describe el comportamiento de las variables para posteriormente analizarlas.

En cuanto al tipo de la investigación este trabajo se enmarca dentro de lo que es un Proyecto Factible. En este sentido, Pérez (2009) señala que los proyectos factibles buscan la solución de una problemática planteada (Pág 24) ya que se pretende dar una alternativa de solución al problema observado en este caso de estudio la propuesto de un

programa de intervención educativa sobre hidratación en deportistas de la Urbanización Terrazas de Santo Domingo del Municipio Bolívar del Estado Barinas. Se entiende entonces, que el presente trabajo está ubicado en la modalidad de proyecto factible en una investigación de campo en un nivel descriptivo. A entender en el Manual de Metodología de la UPEL (2000) los proyectos factibles se desarrollan en 5 fases siendo ellas:

Fase I. Diagnóstico: La cual consiste en determinar la necesidad del diseño e implementación de la propuesta que oferta el investigador.

Fase II: Definida como factibilidad: La cual tiene por objeto determinar de manera sistematizada la factibilidad técnica financiera y de mercado con la que cuenta la propuesta.

Fase III: Diseño de la propuesta: Se entiende como la construcción física de la propuesta.

Fase IV: Ejecución: En esta fase se desarrolla la propuesta en el sitio donde se ubica la situación problemática a resolver. Es decir se lleva a la realidad la solución.

Fase V: Conocida como evaluación: Consiste como lo expresa el término en la aplicación de mecanismos que detectan alguna situación problemática a tiempo y permiten la aplicación de correctivos.

Población y Muestra

Hernández, Fernández y Baptistas, 2006, afirman que “la población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones”. (Pág. 238 ob. cit.), la población, objeto de estudio, corresponde a veinticuatro (24) deportistas concentrados en la Urbanización Terrazas de Santo Domingo del Municipio Bolívar del Estado Barinas y que para la fecha de realización de esta investigación se encuentran desarrollando actividades deportivas en la cancha de la comunidad. La unidad de análisis son los deportistas en cuestión, cuyas características son similares y sobre las cuales se establecerán las conclusiones del estudio.

Por otra parte, Arias (2006), la muestra “constituye un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población” (Pág. 83 ob cit.), la muestra posee las mismas características de los elementos de la población, con la cual se puede medir y proyectar los resultados de su estudio al resto de la población. Para este estudio, la muestra es igual a la población, es decir, el cien por ciento (100%) de todos los elementos de la población se estudia y sobre ella, se establecerán las conclusiones e inferencias sobre el comportamiento de las variables. En otras palabras, en esta investigación no se emplea la muestra para para estudiar la población.

Bajo la anterior premisa, estudiando todos los elementos de la población se evita el empleo de métodos probabilísticos para la selección de la muestra. En Arias (2006) “En estos casos, lo recomendable es asumir el criterio de escogencia del tamaño de la muestra acorde con el tiempo y los recursos disponibles. Asimismo, se recomienda seleccionar muestras no probabilísticas en función de los objetivos de la investigación” (Pág. 86 ob. cit.), por tales razones, se considera como muestra para este trabajo de investigación a la totalidad de los elementos que conforman la población.

TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Las técnicas e instrumentos de los que se vale el investigador para llevar a cabo el procedimiento de recolección de datos es conocido como trabajo de campo. La información suministrada por los actores directos que participan en el problema de investigación se consideran fuentes primarias la cuales son para Bernal (2010), “son todas aquellas de las cuales se obtiene información directa” (Pág.191) es decir, aquellas que se obtienen de primera mano, directo desde el lugar donde se contextualiza el problema apoyado por las técnicas de recolección de datos.

En esta investigación cuyo enfoque es cuantitativo se utilizó la encuesta escrita, la cual se encuentra fundamentada en un cuestionario con el fin de obtener información de los deportistas consultados. Para

Arias (2006) define la encuesta “como una técnica que suministra información de la muestra relacionado con un tema particular” (Pág.90 ob. cit). En este caso los deportistas consultados contestaron un cuestionario de dieciséis (16) ítem relacionados con el contenido y los indicadores del tema tratado. Este cuestionario es auto admitido, llenado por el encuestado sin la tutela del investigador. En cada una de las interrogantes se encuentra expresado el contenido teórico relacionado con cada indicador.

El cuestionario se elabora con respuestas múltiples atendiendo a la escala de Likert, el empleo de la escala a juicio de Palella y Martins (2010) “es una forma de medida que se basa en la idea de clasificación y aprovechamiento de las propiedades y características de las variables” (Pág.51 ob. cit). Asimismo, está estructurado por las dimensiones; cualidades, elementos y estilo, correspondiente a las variables programa de intervención educativa e hidratación. Los dieciséis (16) ítems corresponden a preguntas cerradas con cinco alternativas de repuestas: Siempre, Casi Siempre, Algunas Veces, Pocas Veces, Nunca.

Validez y Confiabilidad del Instrumento

Validez

Para Palella y Martins (2010) “La validez se define como la ausencia de sesgo. Representa la relación entre lo que se mide y aquello que realmente se quiere medir”. (Pág.160 ob. cit.), lo anterior hace referencia al grado con que el instrumento permite realizar inferencias y establecer conclusiones. Por otra parte, Bernal (2010), “un instrumento es válido cuando mide todo aquello para el cual está destinado” (Pág. 247 ob. cit.). El cuestionario fue sometido a juicio de expertos el cual consiste en entregarle a tres especialistas en la materia un ejemplar del instrumento con su respectivo cuadro de operacionalización de variables con el fin de que revisen el contenido, la redacción y la pertinencia de cada interrogante.

Confiabilidad

Para Hernández, Fernández y Baptista (2006), “La confiabilidad es el grado en que un instrumento produce resultados consistentes y coherentes” (Pág. 277 ob. cit.), lo que representa la ausencia de errores y desviaciones en la medición que se le realizan a cada una de las variables objeto de estudio. El procedimiento empleado para determinar la confiabilidad, se hizo mediante la aplicación del coeficiente alfa de Cronbach), de igual manera Palella y Martins (2010) establecen que “es una de las técnicas que permite establecer el nivel de confiabilidad que es, junto a la validez, un requisito mínimo de un buen instrumento de medición presentado con una escala tipo Likert”. (Pág. 168, ob. cit).

En este orden de ideas, el coeficiente Alfa de Cronbach mide la confiabilidad a partir de la consistencia interna de los ítems, entendiendo por tal, el grado en que los ítems de una escala se correlacionan entre sí. Dicha fórmula produce valores que oscilan entre 0 y 1; cuanto más se acerque el coeficiente a la unidad, mayor será la consistencia interna de los indicadores en la escala evaluada. El resultado obtenido del coeficiente para los ítems del instrumento empleado es de 0,97, considerado como alto. El cálculo del coeficiente Alfa de Cronbach se obtuvo aplicando la siguiente fórmula:

$$\alpha = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i^2}{S_t^2} \right],$$

Dónde:

K= es el número de ítems del cuestionario.

S_i^2 = es la varianza por cada ítem al cuadrado.

S_t^2 = varianza total al cuadrado de los ítems.

$\alpha = 0,97$

Técnica de Análisis de los Datos

Esta parte del proceso de investigación consiste en procesar los datos obtenidos del estudio de la muestra durante el trabajo de campo, el cual tiene como propósito generar resultados a partir de los cuales se realizará el análisis según los objetivos investigativos propuestos. El procesamiento de datos se realizará apoyándose en las técnicas aportadas por la estadística descriptiva, Palella y Martins, 2010 sugieren que “la estadística descriptiva consiste sobre todo en la presentación de datos en forma de tablas y gráficas. Comprende cualquier actividad relacionada con los datos y están diseñados para suministrarlos o describirlos sin factores pertinentes adicionales”, (Pág.175 ob. cit).

En el enfoque cuantitativo del presente trabajo de grado existen un gran número de valores numéricos, los cuales se manipulan atendiendo a los niveles identificados por Palella y Martin (2010) de la siguiente manera:

nivel nominal, con el empleo de la distribución de frecuencia, los porcentajes o proporciones y la moda; en el nivel ordinal; la utilización de la frecuencia acumulada, porcentajes acumulados, la mediana, el percentil y los cuartiles; en el nivel de intervalo se emplea la varianza, la desviación típica; en el nivel de razón se emplea el coeficiente de variación, la cual es una medida relativa de la dispersión comparable por medio de distribuciones diferentes, que expresan la desviación típica como porcentaje de la medida.(Pág.180 ob. cit.)

La generación de datos es un proceso continuo; esto hace que el análisis de ellos sea un proceso continuo e interactivo en el que la recopilación y la realización del análisis se realizan simultáneamente y así garantizar la integridad de los datos como componentes esenciales sobre la cual se proyectaran futuras conclusiones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADO

En relación a este capítulo, Palella y Martins (2010) establece “que una vez recogidos los datos se procede a su análisis estadístico, el cual permite hacer suposiciones e interpretaciones sobre la naturaleza y significación del problema de estudio” (Pág.195 ob. cit.). En relación a lo anterior en este estudio se analizan las variables utilizando los métodos estadísticos que permiten un acercamiento abstracto a la realidad problematizada. En los estudios cuantitativos el valor numérico de las variables otorga una visión general de la problemática estudiada. En este trabajo de investigación se empleará la estadística descriptiva presentando los datos en forma de gráficos y tablas.

Variable: Programa de intervención educativa

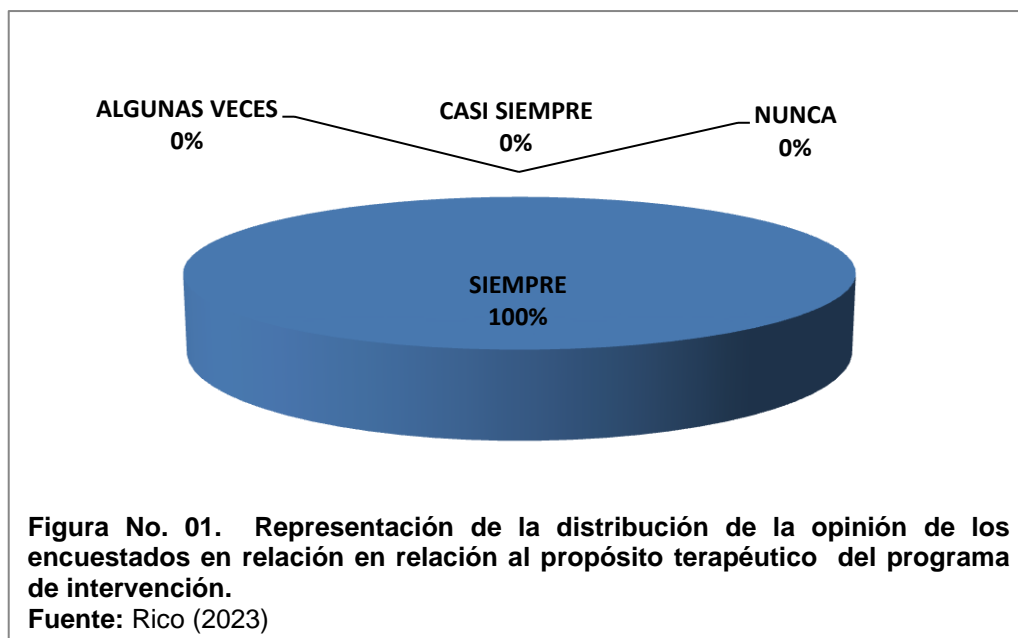
Dimensión: Propósito

Cuadro No. 02

Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación al propósito terapéutico del programa de intervención educativa.

N°	ITEMS	S Siempre		C.S Casi Siempre		A.V Algunas Veces		C.N Casi Nunca		N Nunca	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1	¿El programa de intervención educativa busca solventar un problema en la hidratación de los jóvenes futbolistas de la comunidad?	24	100	0	0	0	0	0	0	0	0

Fuente: Rico (2023)



De acuerdo con los datos arrojados en el cuadro número, 02 y la figura número 01 se puede establecer que 100% de los consultados considera que el programa de intervención educativa sobre hidratación cumple con el propósito de aportar información, la cual debe ser tomada en consideración para desarrollar las prácticas deportivas. El Fútbol es un deporte ampliamente conocido en el mundo y su entrenamiento de tomar en consideración los aspectos de carácter hídrico en el organismo, ya que al perder sudor el cuerpo humano necesita reponer los minerales a través de la ingesta de fluidos y alimentos.

Variable: Programa de intervencion educativa

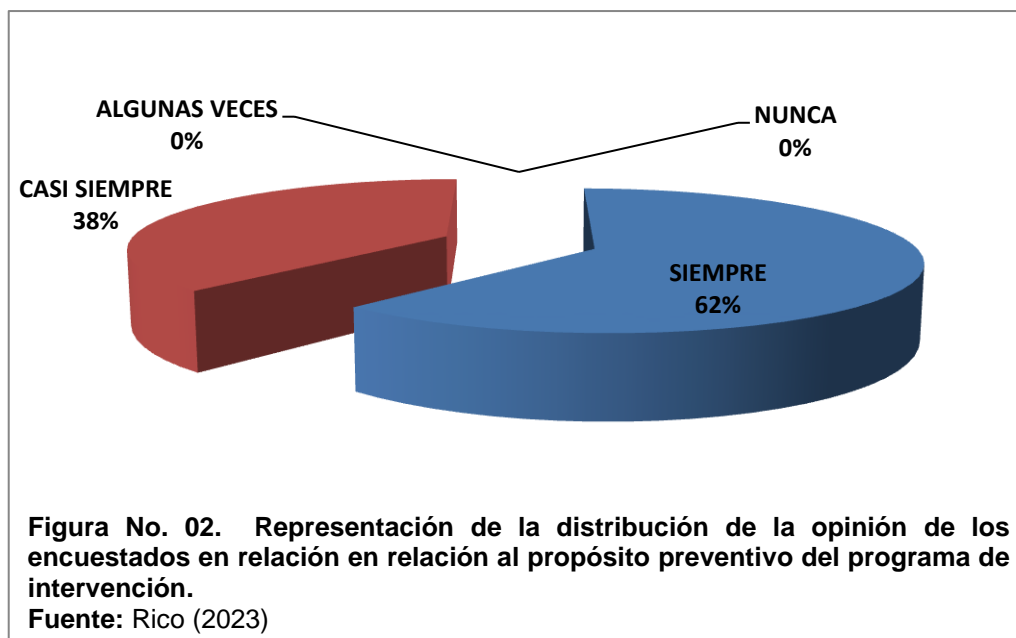
Dimensión: Propósito

Cuadro No. 03

Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación al propósito preventivo del programa de intervencion educativa

N°	ITEMS	S Siempre		C.S Casi Siempre		A.V Algunas Veces		C.N Casi Nunca		N Nunca	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
2	¿Se realizan acciones organizadas para prevenir los problemas sobre deshidratación durante las prácticas deportivas?	15	62	9	38	0	0	0	0	0	0

Fuente: Rico (2023)



En relación al cuadro número 03 denominado Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación al propósito preventivo del programa de intervencion educativa se puede observar que el 62% de los consultados considera que el programa de intervencion educativa realiza acciones organizadas para prevenir los problemas sobre deshidratación durante las prácticas deportivas de futbol en la Urbanizacion Terrazas de Santo Domingo del Municipio Bolívar del Estado Barinas. Un programa de intervencion educativa le compete explicar, interpretar y transformar cualquier estado de las cosas, acontecimientos y acciones educativas.

Variable: Programa de intervencion educativa

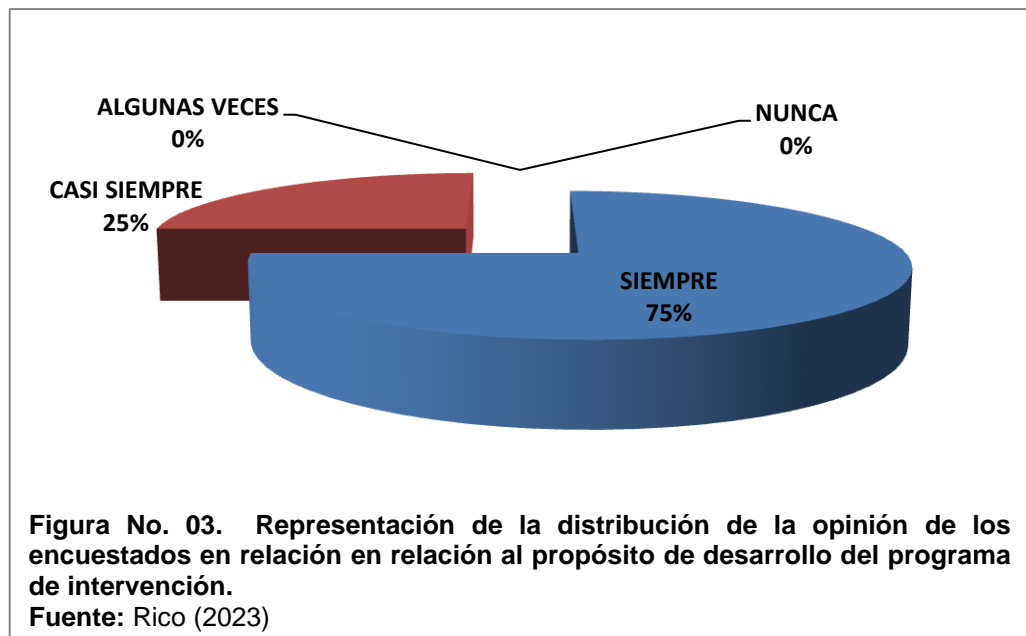
Dimensión: Propósito

Cuadro No. 04

Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación al propósito de desarrollo del programa de intervencion educativa

N°	ITEMS	S Siempre		C.S Casi Siempre		A.V Algunas Veces		C.N Casi Nunca		N Nunca	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
3	¿El programa de intervencion facilita la información adecuada sobre el proceso de hidratacion antes, durante y después de la práctica deportiva?	18	75	6	25	0	0	0	0	0	0

Fuente: Rico (2023)



Con relación a las respuestas emitidas por los elementos muestrales en el cuadro número, 04 se puede establecer que 75% de los consultados considera que el programa de intervencion educativa cumple con el propósito de desarrollo, dado a que en cierta medida, una intervención educativa es pedagógica, porque en ella hay un componente de conocimiento, que nace del estudio de la relación teórico-práctica y que no tiene siempre el mismo nivel de elaboración técnica que un régimen educativo propiamente dicho. El resto de la muestra, un 25% considera que casi siempre se facilita la información sobre la hidratacion.

Realizando un análisis global del ítem se puede establecer que los consultados dieron una respuesta positiva a la interrogante planteada.

Variable: Programa de intervencion educativa

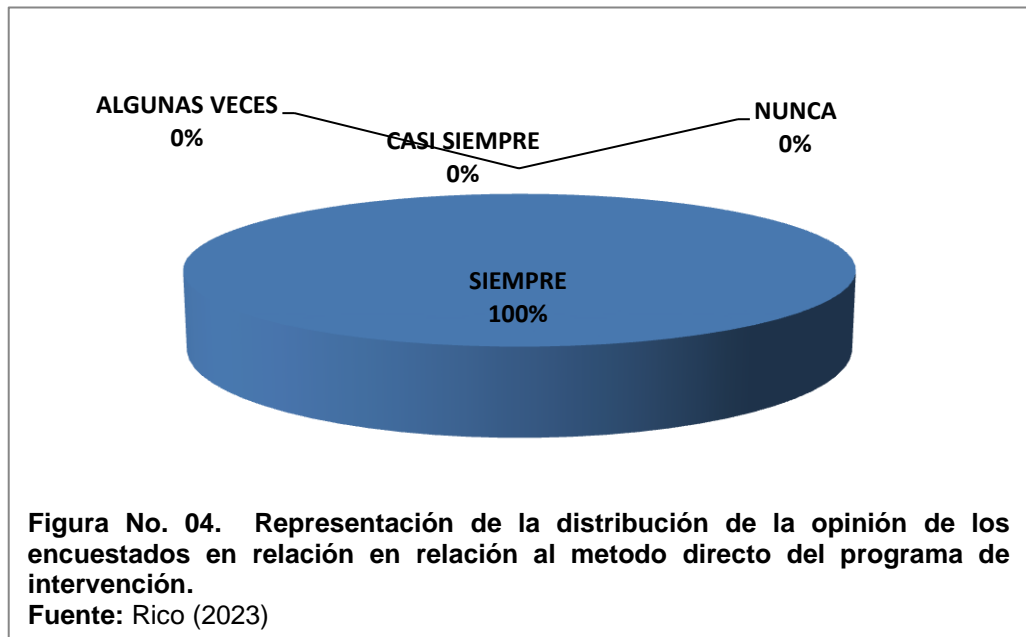
Dimensión: Métodos

Cuadro No. 05

Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación al método directo del programa de intervencion educativa

N°	ITEMS	S Siempre		C.S Casi Siempre		A.V Algunas Veces		C.N Casi Nunca		N Nunca	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
4	¿Se realizan acciones organizadas para prevenir los problemas sobre deshidratación durante las prácticas deportivas?	24	100	0	0	0	0	0	0	0	0

Fuente: Rico (2023)



De acuerdo con los datos arrojados en el cuadro número, 05 se puede establecer que el 100% de los consultados considera que el programa de intervencion educativa cumple con las acciones organizadas para prevenir la deshidratación de los jugadores durante los juegos de fútbol. una intervención enfocada a cambiar el comportamiento debe considerar aspectos que condicionen e influyan en su modificación, es decir, debe ser pertinente al contexto de la población y a su entorno social y cultural. Una ventaja de las intervenciones educativas es que estas se

desarrollan en escenarios donde se han identificado las necesidades sentidas de grupos vulnerables. Pueden ser individuales o grupales. Las grupales suponen un programa educativo que responde a las necesidades del grupo objeto de estudio.

Variable: Programa de intervencion educativa

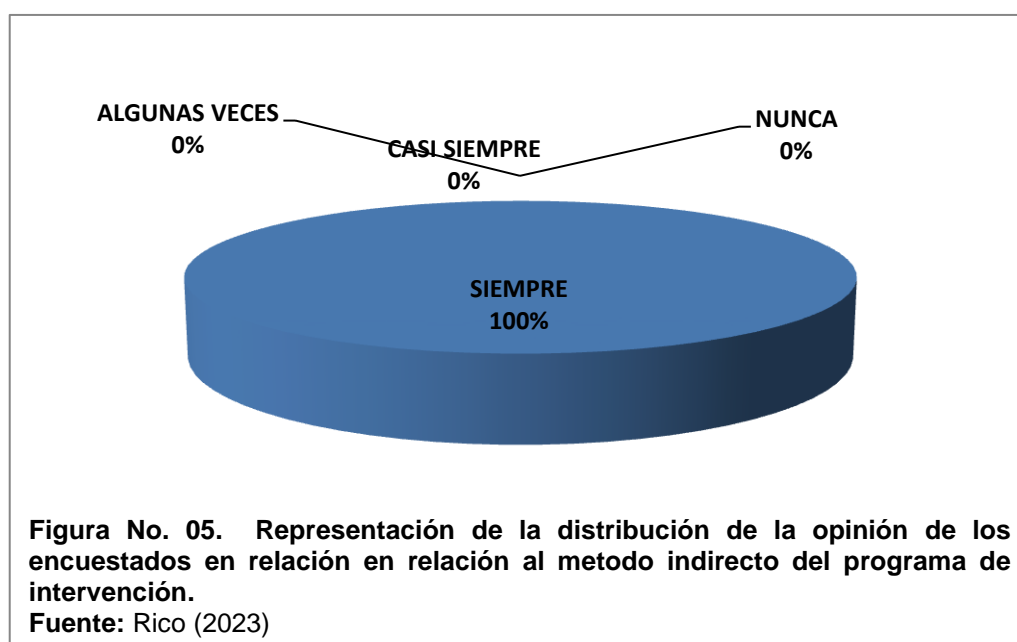
Dimensión: Métodos

Cuadro No. 06

Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación al método indirecto del programa de intervencion educativa

N°	ITEMS	S Siempre		C.S Casi Siempre		A.V Algunas Veces		C.N Casi Nunca		N Nunca	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
5	¿Se realizaron procesos de consulta a otros docentes, padres o responsables referente al programa de intervencion educativo?	24	100	0	0	0	0	0	0	0	0

Fuente: Rico (2023)



De acuerdo con los datos arrojados por los consultados en el cuadro número, 06 y la figura número 05 se puede establecer que el 100% de los consultados considera que el programa de intervencion educativa cumple con los procesos de consultas a docentes, padres o responsables, así como también, brindan la oportunidad de desarrollar acciones educativas de amplio alcance y de esta forma llegar a

poblaciones específicas. En este caso de estudio ofrece la oportunidad de intervenir en los procesos cognitivos sobre hidratación en niños y adolescentes, etapa fundamental en la formación de estilos saludables de vida.

Variable: Programa de intervención educativa

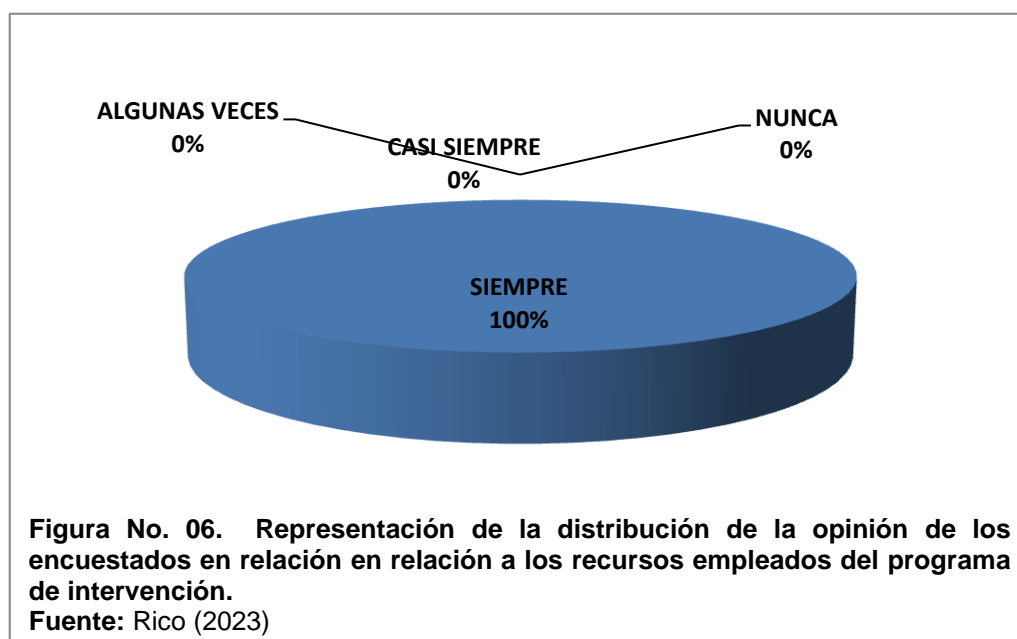
Dimensión: Recursos

Cuadro No. 07

Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación a los recursos empleados para la promoción del programa de intervención educativa

N°	ITEMS	S Siempre		C.S Casi Siempre		A.V Algunas Veces		C.N Casi Nunca		N Nunca	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
6	¿Se utilizaron las redes sociales para promover las actividades durante el programa de intervención educativa sobre hidratación?	24	100	0	0	0	0	0	0	0	0

Fuente: Rico (2023)



Los resultados obtenidos en el cuadro número, 07 se puede establecer que el 100% de los consultados considera que el programa de intervención educativa promueve hábitos de hidratación saludable por medio de las redes sociales. El uso de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) son muy importantes para poder llegar a un número

mayor de personas. Es clave porque ofrece la posibilidad de ejecutar innumerables acciones: buscar información, descargar datos en línea, disponer de entretenimiento. Esto explica su presencia en todos los sectores y ámbitos.

Variable: Programa de intervención educativa

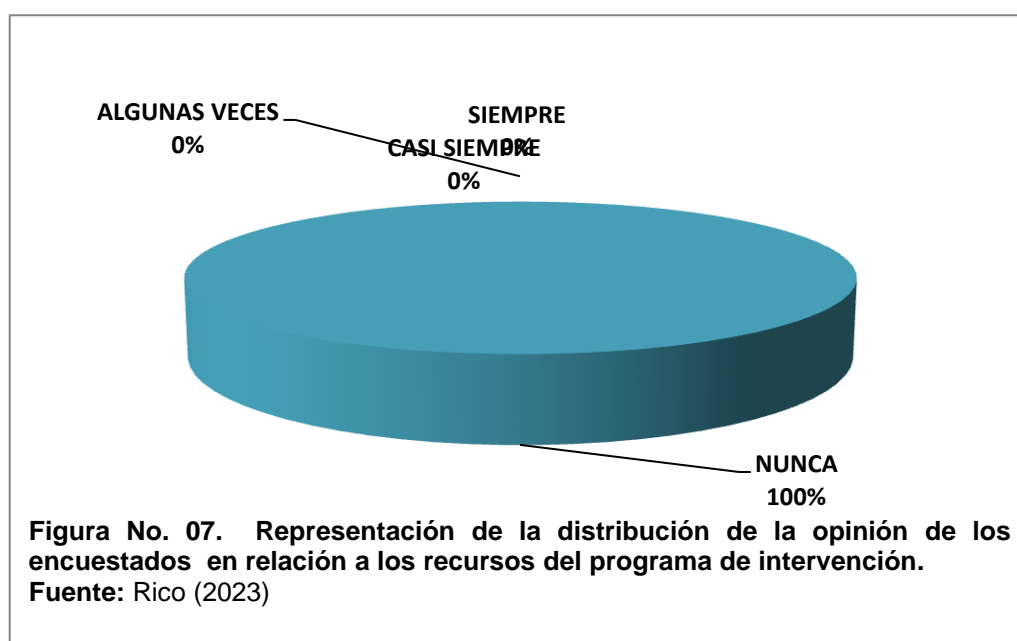
Dimensión: Métodos

Cuadro No. 08

Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación a los recursos del programa de intervención educativa

N°	ITEMS	S Siempre		C.S Casi Siempre		A.V Algunas Veces		C.N Casi Nunca		N Nunca	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
7	¿las actividades del programa de intervención educativa sobre hidratación se promovieron por televisión?		0	0	0	0	0	9	38	15	62

Fuente: Rico (2023)



En relación a la información de los jóvenes futbolistas suministrada para conocer los recursos empleados; los datos arrojados en el cuadro número 08 se puede establecer que el 100% de los consultados considera que el programa de intervención educativas nunca se promovió por televisión. Esto se debe a su alto costo, el uso de esta herramienta

puede ser inaccesible para iniciativas como la propuesta en el presente trabajo de grado.

Variable: Programa de intervencion educativa

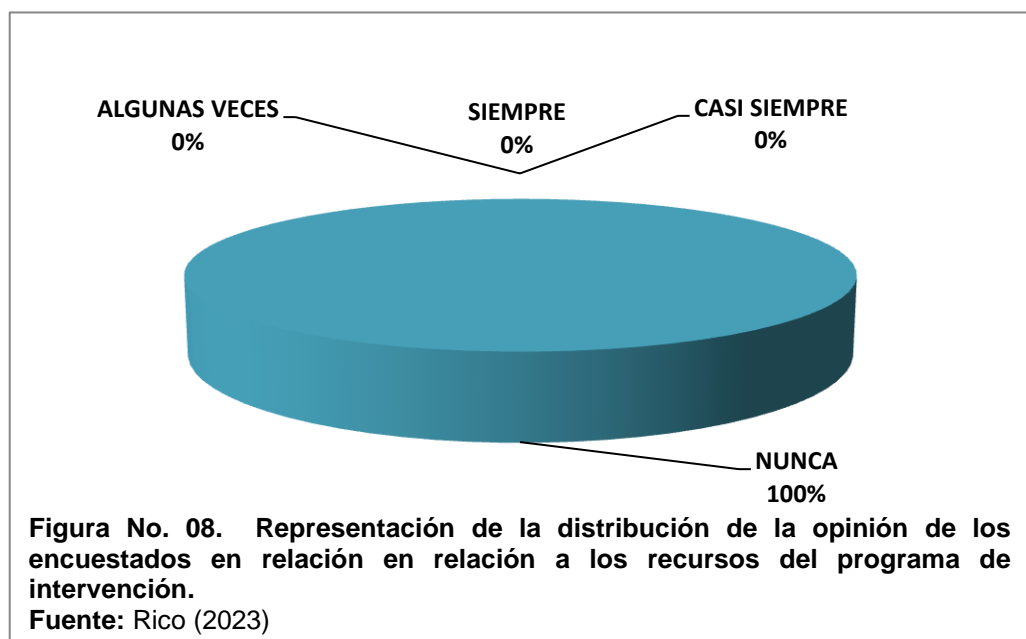
Dimensión: Métodos

Cuadro No. 09

Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación a los recursos del programa de intervencion educativa

N°	ITEMS	S Siempre		C.S Casi Siempre		A.V Algunas Veces		C.N Casi Nunca		N Nunca	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
8	¿Las actividades del programa de intervencion educativa sobre hidratacion se promovieron por radio?	0	0	0	0	0	0	0	0	24	100

Fuente: Rico (2023)



En el cuadro número, 08 y la figura número 07 se puede observar que el 100% de los consultados considera que el programa de intervencion educativas nunca se promovió por radio. Dado su alto costo el uso de esta herramienta, al igual que la televisión, pueden ser inaccesible para iniciativas como el programa de intervencion educativo para promover la hidratacion.

Variable: Hidratación

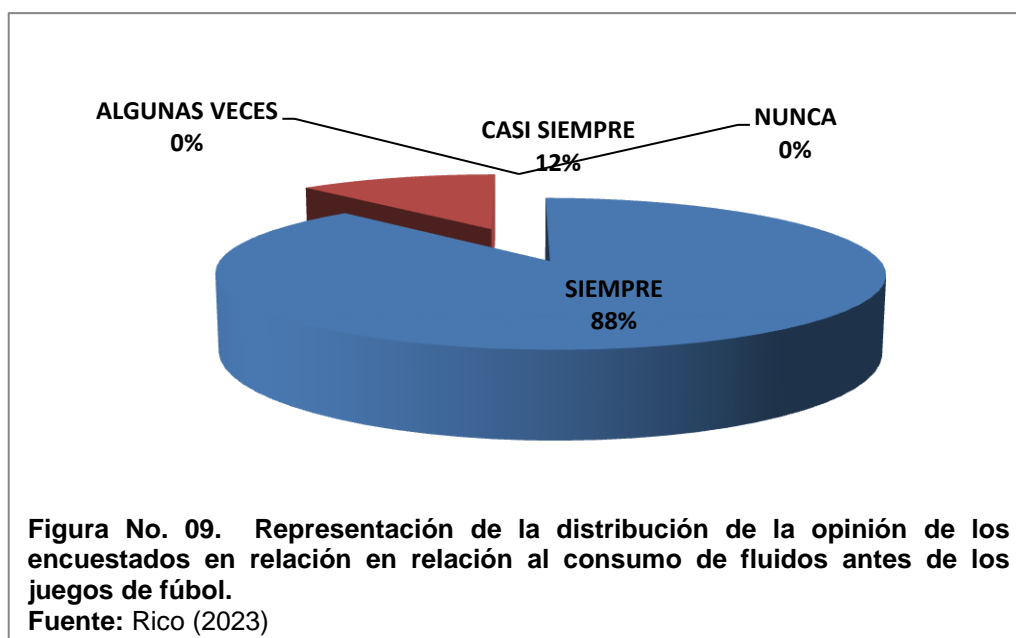
Dimensión: antes de los juegos

Cuadro No. 10

Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación al consumo de fluidos antes de los juegos de fútbol.

N°	ITEMS	S Siempre		C.S Casi Siempre		A.V Algunas Veces		C.N Casi Nunca		N Nunca	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
9	¿Realizó algún consumo de fluidos o alimentos antes de los juegos de fútbol?	21	88	3	12	0	0	0	0	0	0

Fuente: Rico (2023)



Los datos arrojados en el cuadro número, 10 y la figura número 09 se puede establecer que el 88% de los consultados realizo algún consumo de líquidos o de alimentos. El programa de hidratación pre-ejercicio ayudará a asegurar que se corrija cualquier deficiencia previa de líquidos-electrolitos antes de que se inicie la tarea de ejercicio. Si se consumen suficientes bebidas con las comidas y ha pasado un periodo de recuperación prolongado entre ocho a doce horas desde la última sesión de ejercicio, entonces la persona ya debería estar casi hidratada. Mientras

que el 12% de los consultados manifiesta que casi siempre consume fluidos o alimentos antes de las practicas deportivas.

Variable: Programa de intervencion educativa

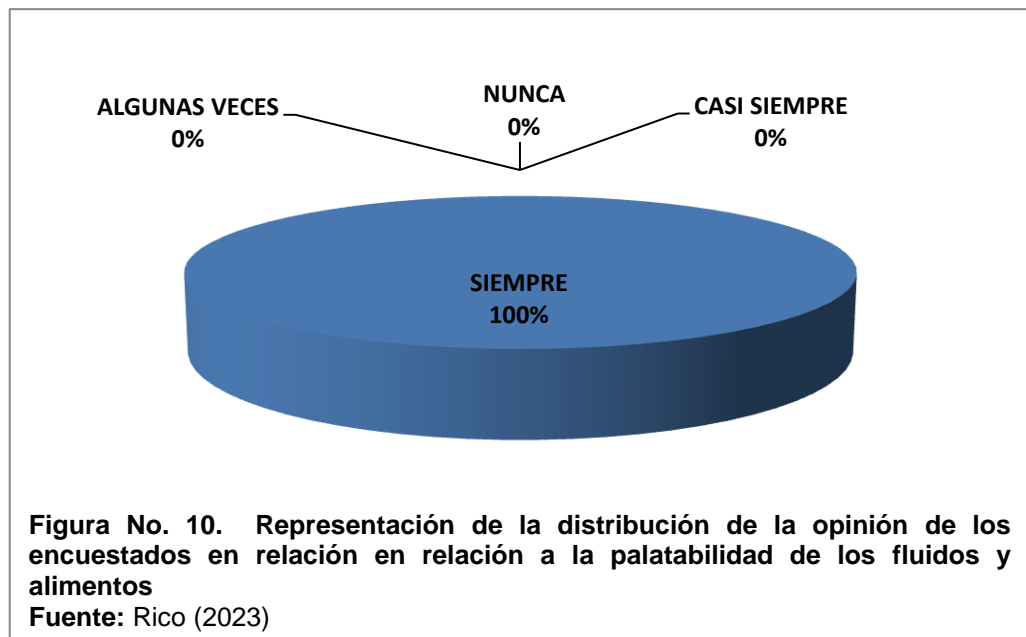
Dimensión: Antes de los juegos

Cuadro No. 11

Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación a la palatabilidad de los fluidos y alimentos ingeridos antes de los juegos.

N°	ITEMS	S Siempre		C.S Casi Siempre		A.V Algunas Veces		C.N Casi Nunca		N Nunca	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
10	¿Los alimentos y los fluidos ingeridos antes de la práctica deportiva fueron acordes según el programa de intervención educativa?	24	100	0	0	0	0	0	0	0	0

Fuente: Rico (2023)



En funcion de los datos arrojados en el cuadro número, 11 puede decir que el 100% de los consultados considera que los líquidos o de alimentos ingeridos son agradables al paladar. Una de las formas de ayudar a promover el consumo de líquido, antes, durante y después del ejercicio es realzar la palatabilidad de los líquidos ingeridos. La

palatabilidad del líquido está influenciada por varios factores que incluyen la temperatura, el contenido de sodio y el sabor. La temperatura del agua preferida frecuentemente está entre 15 y 21°C, pero ésta y la preferencia de sabor varían grandemente entre individuos.

Variable: Programa de intervencion educativa

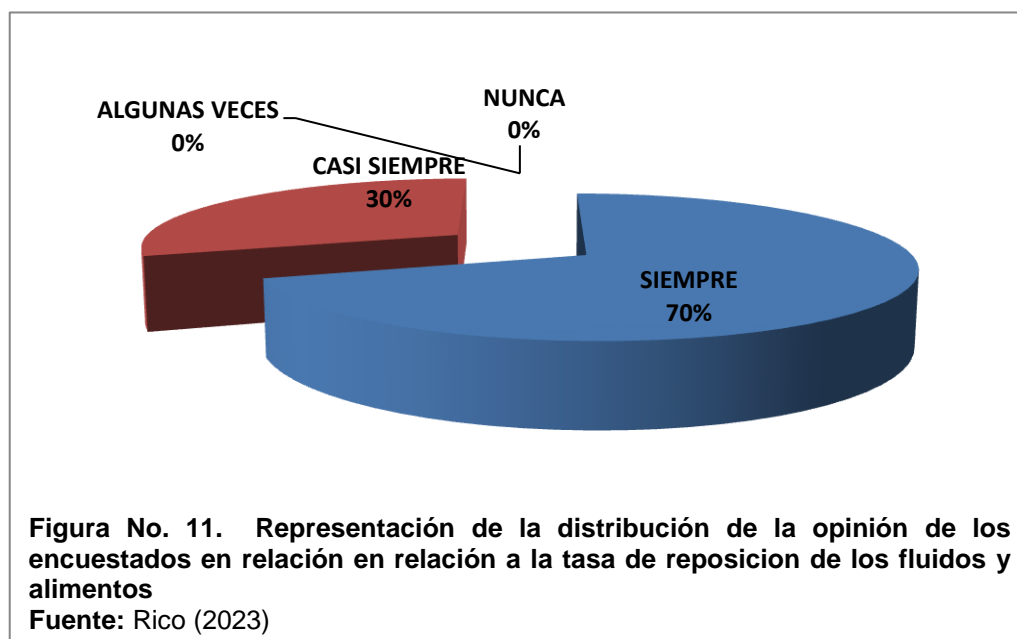
Dimensión: Durante los juegos

Cuadro No. 12

Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación a la tasa de reposición de los fluidos y alimentos ingeridos antes de los juegos.

N°	ITEMS	S Siempre		C.S Casi Siempre		A.V Algunas Veces		C.N Casi Nunca		N Nunca	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
11	¿Cuándo aumenta la sudoración durante las actividades ingiere algún líquido que permita reponer el desbalance hídrico?	17	70	7	30	0	0	0	0	0	0

Fuente: Rico (2023)



Los resultados obtenidos por la aplicación de la encuesta referente al ítem número 11 y el cual esta señalado en el cuadro 12 se puede establecer que el 70% de los consultados considera que siempre se puede reponer el desbalance hídrico durante un juego de fútbol, mientras el 30% respondió casi siempre. Dadas las restricciones que

rigen para la ingesta de líquidos en la práctica, o la breve duración del periodo de recuperación entre las sesiones de entrenamiento y los partidos los futbolistas pueden reponerse de la deshidratación durante los juegos.

Variable: Programa de intervención educativa

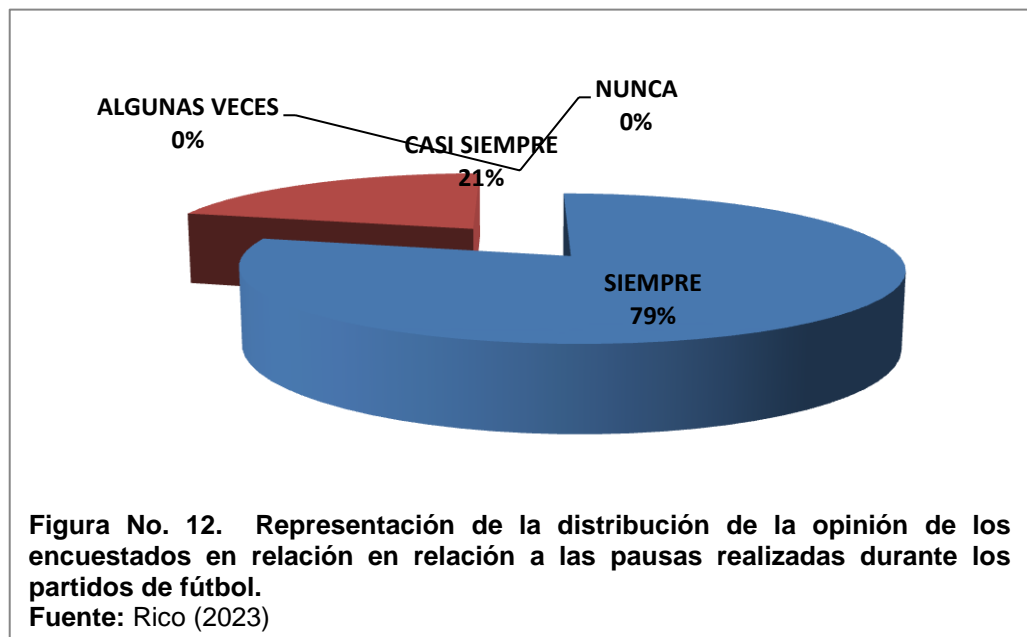
Dimensión: Durante los juegos

Cuadro No. 13

Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación a las pausas de los juegos.

N°	ITEMS	S Siempre		C.S Casi Siempre		A.V Algunas Veces		C.N Casi Nunca		N Nunca	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
12	¿Realiza alguna pausa durante los partidos de futbol para ingerir liquido?	19	79	5	21	0	0	0	0	0	0

Fuente: Rico (2023)



En relación a las respuestas suministradas por los consultados en el ítem numero 12 las respuestas fueron: 79% siempre y 21% casi siempre donde se observa que los consultados consideran que durante un juego de fútbol siempre se puede reponer el desbalance hídrico. En competencia es muy difícil tener una rutina de hidratación, puesto que el

fútbol no tiene tiempos técnicos como otros deportes; por lo tanto, es necesario aprovechar momentos para hacerlo, por ejemplo, la entrada de cualquier personal de apoyo ya sea médico o auxiliar de campo a la cancha por la lesión de un deportista, por lo general ingresan con bebidas para los otros jugadores.

Variable: Programa de intervención educativa

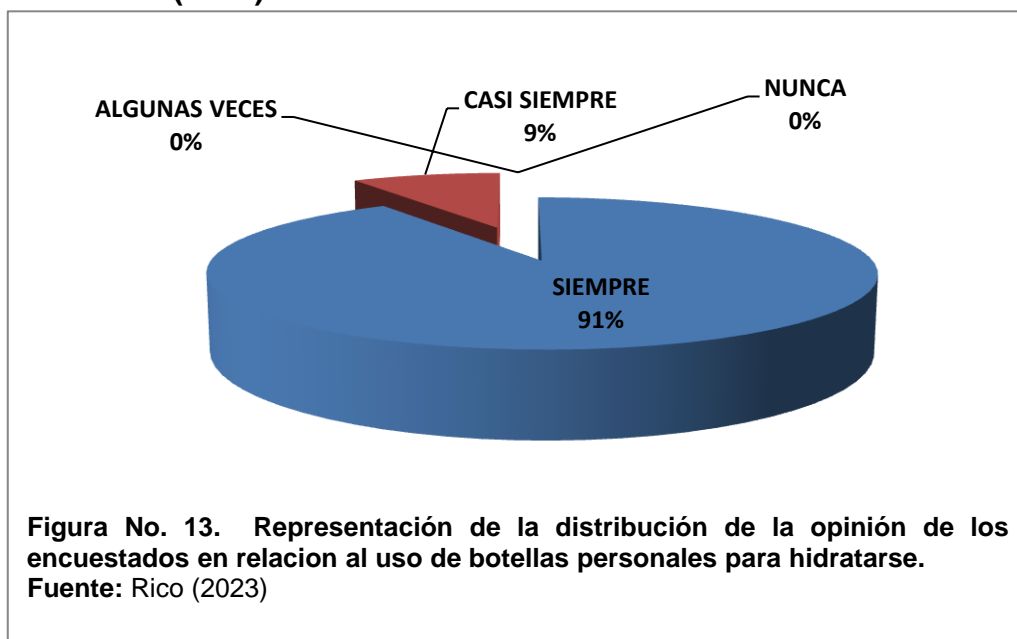
Dimensión: Durante los juegos

Cuadro No. 14

Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación al uso de botellas personales para hidratarse.

N°	ITEMS	S Siempre		C.S Casi Siempre		A.V Algunas Veces		C.N Casi Nunca		N Nunca	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
13	¿Posee implementos para la hidratación de uso personal?	22	91	2	9	0	0	0	0	0	0

Fuente: Rico (2023)



En el cuadro número, 14 se puede observar que el 91% de los consultados siempre utiliza una botella personalizada para poder hidratarse, mientras el 9% respondió casi siempre. Es difícil recomendar un programa específico de reposición de líquidos y electrolitos debido a las diferentes tareas dentro del campo de fútbol (requerimientos metabólicos, duración, vestimenta, equipo) las condiciones climáticas y

otros factores (predisposición genética, aclimatización al calor y estado de entrenamiento) que influyen en la tasa de sudoración y las concentraciones de electrolitos en sudor de una persona. Por ello, se le debe asignar a cada uno de los jugadores un "squeezer" o botella personal, con su nombre, para que puedan ingerir líquido.

Variable: Programa de intervencion educativa

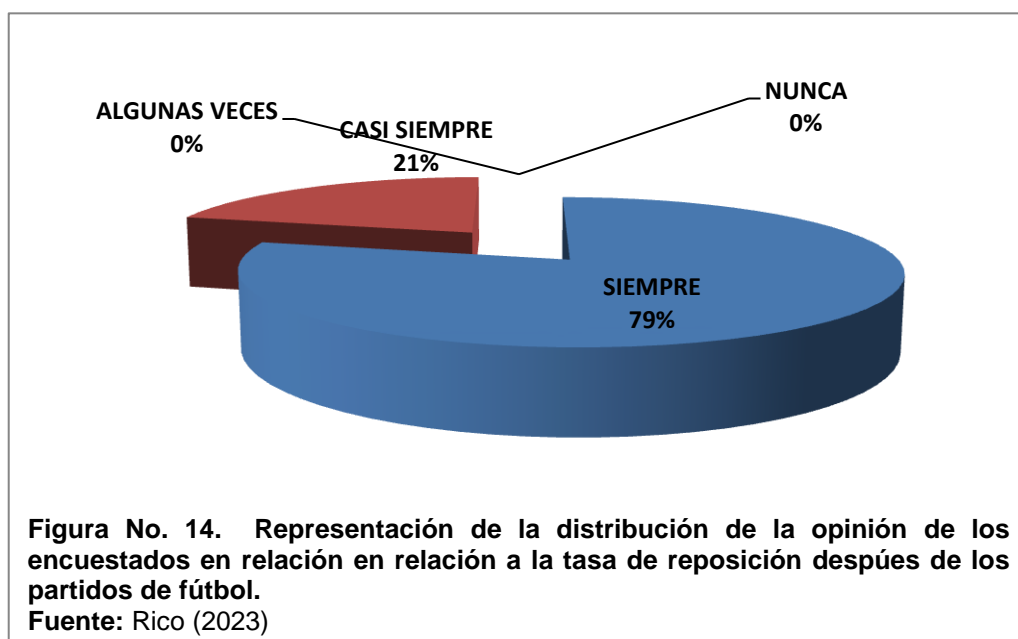
Dimensión: Después del juego de fútbol

Cuadro No. 15

Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación al tiempo de recuperación.

N°	ITEMS	S Siempre		C.S Casi Siempre		A.V Algunas Veces		C.N Casi Nunca		N Nunca	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
14	¿Luego de finalizado el juego toma su tiempo para hidratarse?	19	79	5	21	0	0	0	0	0	0

Fuente: Rico (2023)



En el ítem 14 al realizarles la interrogante: ¿Luego de finalizado el juego toma su tiempo para hidratarse? Entre las respuestas, se encontró que el 79% de los consultados ingiere alimentos y bebidas después de los partidos de fútbol, el resto, 21% contestó que casi siempre consume alimentos y bebidas una vez finalizado los juegos de futbol. Después del

ejercicio, la meta es reponer completamente cualquier deficiencia de líquidos y electrolitos. Si el tiempo de recuperación y las oportunidades lo permiten, el consumo de alimentos normales y meriendas con un volumen suficiente de agua sola restaurará la hidratación, aportando alimentos que contengan suficiente sodio para reponer las pérdidas por sudor.

Variable: Programa de intervencion educativa

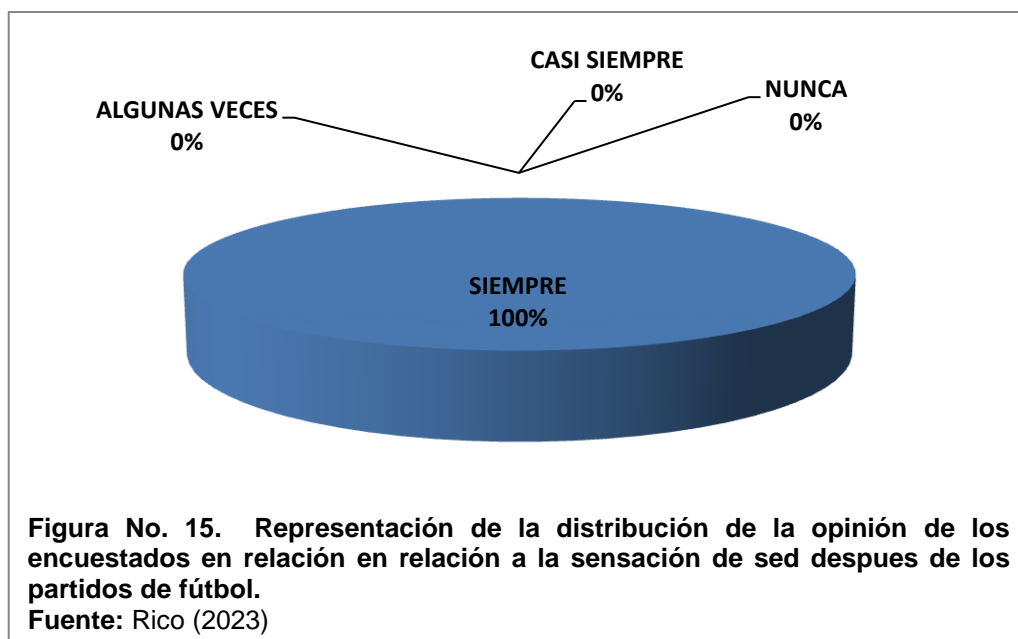
Dimensión: Después del juego de fútbol

Cuadro No. 16

Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación al tiempo de recuperación.

N°	ITEMS	S Siempre		C.S Casi Siempre		A.V Algunas Veces		C.N Casi Nunca		N Nunca	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
15	¿Con que frecuencia el deportista le da sed después de finalizar un Partido de futbol?	24	100	0	0	0	0	0	0	0	0

Fuente: Rico (2023)



Según lo observado en el cuadro número, 16 se puede establecer que el 100% de los consultados siempre finaliza los juegos de futbol con elevada sensación de sed. Los jugadores que buscan alcanzar una recuperación rápida y completa después de los juegos; por lo tanto, cuando sea posible, los líquidos deben consumirse espaciados en el

tiempo (y con suficientes electrolitos) en lugar de ser ingeridos en grandes cantidades en un tiempo corto, para promover la máxima retención de líquido y compensa la pérdida de estos por la orina.

Variable: Programa de intervencion educativa

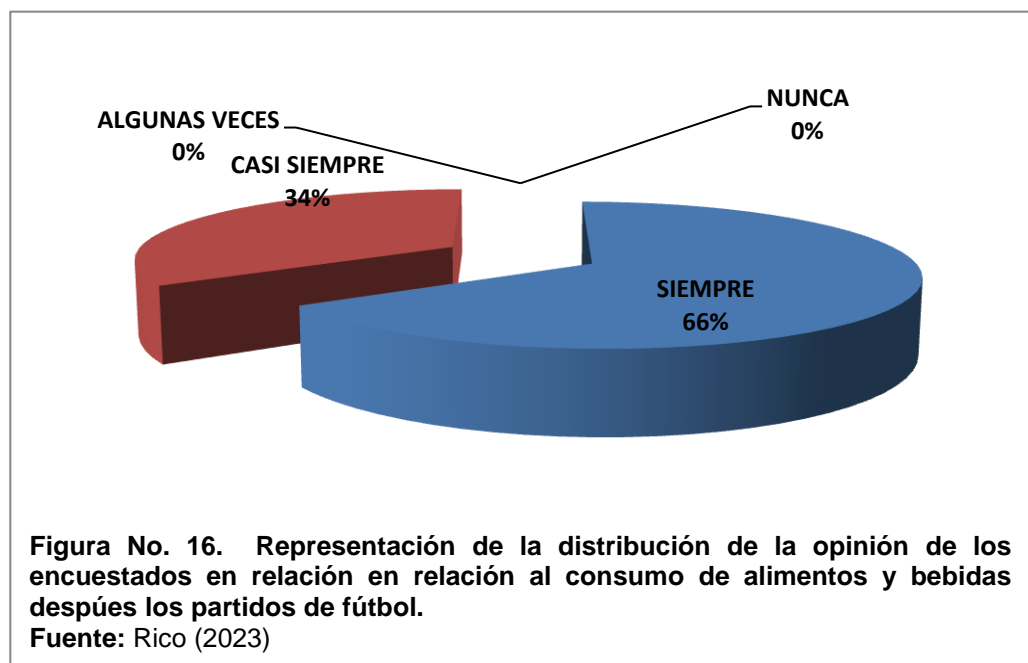
Dimensión: Después del juego de fútbol

Cuadro No. 17

Distribución de la opinión de los jóvenes futbolistas en relación al consumo de alimentos y bebidas después de los juegos.

N°	ITEMS	S Siempre		C.S Casi Siempre		A.V Algunas Veces		C.N Casi Nunca		N Nunca	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
16	¿Consume algún alimento o bebida inmediatamente después de finalizado el juego de futbol?	16	66	8	34	0	0	0	0	0	0

Fuente: Rico (2023)



Al realizar la revisión de los datos aportados por el cuadro número, 17 se puede inferir que el 66% de los consultados siempre consume algún alimento después de finalizado el juego de futbol; el otro 34% dice que casi siempre consume alimentos una vez terminado la competencia. Después del partido, la meta es reponer completamente cualquier deficiencia de líquidos y electrolitos. La agresividad para

reponer los líquidos depende de la velocidad en que la rehidratación deba completarse y la magnitud de la deficiencia de líquidos y electrolitos. Si el tiempo de recuperación y las oportunidades lo permiten, el consumo de alimentos normales y meriendas con un volumen suficiente de agua sola restaurará la rehidratación, aportando alimentos que contengan suficiente sodio para reponer las pérdidas por sudor.

Conclusiones del Diagnóstico

El siguiente estudio tuvo como propósito Diseñar un programa de intervención educativa sobre hidratación para adolescentes futbolistas en la Urbanización Terrazas de Santo Domingo del Municipio Bolívar del Estado Barinas durante el año 2023. El análisis se realizó tomando en consideración las bases teóricas desarrolladas en sus dos variables; programa de intervención educativa e hidratación.

En relación al primer objetivo específico del presente trabajo de grado; al indagar en el conocimiento de la hidratación y sus beneficios para el deportista se toman las mismas unidades de análisis descritas en el párrafo anterior. A medida que los conocimientos y la práctica sobre la hidratación en el deporte se hacen cada vez más sofisticados, aumenta la comprensión en las necesidades de los deportistas y se exige más información especializada respecto a los procesos hídricos para varios deportes o ejercicios. Ya no resulta suficiente considerar al deportista en general o aspectos universales como la comida previa a una competencia o el aporte alimentario necesario para la recuperación.

Actualmente se sabe que los jugadores de fútbol, tienen diferentes requerimientos nutricionales que surgen de la diversidad en las necesidades diarias para el entrenamiento, así como de las estrategias específicas para optimizar el rendimiento en una única sesión de ejercicio físico, como es una competición deportiva. Al Investigar la incidencia que puede tener un programa de intervención educativa sobre hidratación para adolescentes futbolistas en la Urbanización Terrazas de Santo Domingo del Municipio Bolívar del Estado Barinas sugiere la necesidad

de involucrar a los principales actores escolares: alumnos, padres de familia y maestros, contribuyendo a desarrollar en ellos conductas saludables respecto al consumo de líquidos ante, durante y después de las prácticas deportivas, que podrán ser replicadas dentro de las instalaciones educativas y fuera del entorno escolar.

No obstante, como sustento teórico es una estrategia que ha de permitir proponer el abordaje de temáticas a través de actividades que garanticen el cambio de conducta, al dividir los comportamientos en constructos fácilmente identificables y modificables. Al caracterizar el proceso de hidratación corporal en una intervención educativa para jugadores de fútbol durante las prácticas deportivas se puede decir que el empleo de un programa de intervención basado en estrategias para favorecer la reposición de líquidos produjo una disminución significativa de la deshidratación voluntaria durante la competición. Dada la gran variabilidad en la tasa de sudoración y en la tolerancia a la ingesta de líquidos de los jugadores, a la hora de determinar unas directrices que permitan una reposición óptima de fluidos, debemos incidir en que deben estar adaptadas a cada individuo y a las exigencias de su práctica deportiva. Por otra parte a manera de recomendaciones se puede decir que:

- En términos de recomendaciones para jóvenes que realizan una actividad física modesta, las necesidades diarias de agua son de dos a dos y medio litros aproximadamente, mientras que los adultos más activos que viven en un ambiente cálido pueden tener necesidades diarias de agua. alrededor de seis litros. Por lo tanto, es cierto que la actividad física conlleva un aumento de las necesidades de agua.
- Realizar capacitaciones para enfatizar la importancia de la recuperación deportiva que incluye hidratación, consumo de carbohidratos, consumo de proteínas y descanso.
- Realizar educación nutricional dirigida a los entrenadores enfatizando la importancia de la hidratación (tiempos, tipos y

cantidades).

- Se recomienda a los entrenadores incluyan como estrategia para mejorar el rendimiento en los entrenamientos y competencias el uso de bebidas naturales que aporten nutrientes y sirvan para cubrir las necesidades específicas de cada actividad.

CAPÍTULO V

DISEÑO DE LA PROPUESTA

Programa de intervención educativa sobre hidratación para jugadores de fútbol en la Urbanización Terrazas de Santo Domingo del Municipio Bolívar del Estado Barinas durante el año 2023.

Presentación

Ante aumento del consumo de bebidas distintas al consumo de agua en la población joven que practica fútbol en la Urbanización Terrazas de Santo Domingo del Municipio Bolívar del Estado Barinas en el año 2023 se requiere diseñar intervenciones que fomenten cambios en la conducta, orientándola a generar hábitos de hidratación adecuados. El objetivo del estudio fue describir el diseño de una intervención para incrementar el consumo de fluidos, especialmente agua natural, ante durante y después de las prácticas deportivas fundamentada en acciones orientadas hacia el cambio de actitud frente a este hábito deportivo que se realiza sin ningún tipo de asesoría.

Adicionalmente, se realizó una revisión bibliográfica para complementar la selección de temas e identificar las estrategias utilizadas en intervenciones exitosas dirigidas a incrementar el consumo de agua en jóvenes, con el objetivo de valorar su inclusión en la construcción de la intervención.

Justificación De La Propuesta

La configuración de un programa de intervención educativa está dirigido a los alumnos, agentes educativos y comunidad en general, nos lleva a manejar una diversidad de definiciones sobre programas, que se han construido a lo largo de las últimas décadas, y van desde concebirlos como instrumentos para la asistencia de la persona, hasta, asumirlos como medios que recogen el concepto de prevención, desarrollo, atención a la diversidad e intervención social. En efecto la investigación que abordamos exige reposicionarse de conceptos y teorías que definen la intervención educativa, programa de intervención, y elementos que constituyen el hilo conductor del estudio para la configuración de lineamientos finales como principal aporte de la investigación.

El concepto de programa que se maneja en la presente propuesta, parte de la orientación como proceso en donde la escuela, familia y sociedad, han de asumir un papel activo, en la definición del conjunto de actividades integradas en los ejes de: enseñar a pensar, enseñar a ser persona, enseñar a convivir, enseñar a comportarse y enseñar a decidirse, facilitan el proceso de intervención en orientación. En un acercamiento al concepto de programa, encontramos que no existe una definición única, al contrario, contamos con una pluralidad de conceptos con elementos comunes. En sentido general, un programa es un plan o sistema bajo el cual una acción está dirigida hacia la consecución de una meta.

Fundamentación Teórica

Este programa de intervención posee soporte teórico en los postulados esgrimidos por la teoría del constructivismo social, el cual es aquel aprendizaje, que dicta que el conocimiento además de formarse a partir de las relaciones ambiente-yo, es la suma del factor entorno social a la ecuación: Los nuevos conocimientos se forman a partir de los propios esquemas de la persona producto de su realidad, y su comparación con los esquemas de los demás individuos que lo rodean.

Las clases magistrales en las que el docente trasmite unidireccionalmente sus conocimientos a los alumnos están desapareciendo en esta situación para darles un papel más autónomo, fomentando el denominado autoaprendizaje. Cada vez parece más claro que una actitud activa del alumnado fomenta su implicación y mejora la adquisición de conocimientos. Recibir información de forma pasiva conlleva en muchas ocasiones una caída de la atención porque las tareas monótonas aburren al cerebro, que necesita variedad y novedad. El aprendizaje se basa en la integración, el establecimiento de relaciones y la ampliación de esquemas de conocimientos presentes en el individuo. A su vez este requiere de interacciones significativas entre personas dentro de un ambiente que favorezca la colaboración, la investigación y la creatividad para solucionar problemas. Por lo tanto, el conocimiento es construido dinámicamente a través de relaciones entre personas y sus ambientes físicos y sociales

Fundamentación Legal

La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, publicada en Gaceta Oficial número 5.453 de fecha 24 de Marzo de 2000 en su **artículo 102 establece que:**

“La educación es un derecho humano y un deber social fundamental, es democrática, gratuita y obligatoria. El Estado la asumirá como función indeclinable y de máximo interés en todos sus niveles y modalidades, y como instrumento del conocimiento científico, humanístico y tecnológico al servicio de la sociedad....” (Pág.42)

Esta disposición de la Constitución Nacional es de gran importancia, puesto que la educación es considerada como un derecho humano para todas las personas sin ningún tipo de distinción, de igual manera, además obliga al estado venezolano a garantizar el acceso al hecho educativo en todos sus niveles y modalidades de forma gratuita.

En el artículo 103 “Toda persona tiene derecho a una educación integral de calidad, permanente, en igualdad de

condiciones y oportunidades, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes, vocación y aspiraciones.” (Pág. 42) Este apartado hace referencia al derecho que tienen las personas de recibir una educación de calidad, que ofrezca igualdad de oportunidades para todos, así como también al carácter gratuito en las instituciones públicas dependientes del estado venezolano desde el nivel inicial hasta universitario.

De igual forma el **artículo 111** “Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva” (Pag 45). En el cual se garantiza el acceso a las actividades deportivas y recreativas de forma libre, espontánea para todo los ciudadanos venezolanos.

Objetivo de la Propuesta

Diseñar un programa de intervención educativa sobre hidratación para adolescentes futbolistas en la Urbanización Terrazas de Santo Domingo del Municipio Bolívar del Estado Barinas durante el año 2023

Objetivos Específicos

- Señalar los beneficios que aporta el consumo de agua para de las funciones vitales del cuerpo humano durante las prácticas de futbol.
- Identificar los procesos de ingesta de agua durante las prácticas deportivas.
- Valorar la importancia del agua para la vida.

Descripción del Plan de Accion

Objetivos, Contenidos y Competencias Básicas

Objetivos: son las intenciones que guían el proceso de enseñanza-aprendizaje, y establecen las capacidades saludables que los jugadores debe conseguir al finalizar el proceso interventivo. A través de esta

programación se contribuye a desarrollar en el alumnado las diferentes capacidades:

- Conocer las condiciones físicas mínimas necesarias para la práctica deportiva.
- Identificar los componentes del agua.
- Reconocer la importancia del agua para la vida.
- Conocer los riesgos de la deshidratación en el cuerpo humano.
- Identificar los procesos físicos químicos que se producen con la sudoración corporal.
- Caracterizar los miembros que conforman el club deportivo.
- Adquirir hábitos con respecto al uso de botellas personalizadas.
- Experimentar y valorar la influencia del agua en la vida cotidiana.
- Observar los niveles de deshidratación que pueden provocar riesgos a la salud de los deportistas.
- Tomar conciencia sobre la hidratación antes durante y después de los juegos de fútbol.

Competencias Básicas: Es el conjunto de destrezas, conocimientos y actitudes adecuados al contexto que todo el deportista que cursa esta intervención educativa debe alcanzar para su realización y desarrollo personal, así como para ciudadanía activa y la integración social

Estas competencias son:

a- Conocimiento y la Interacción con el mundo físico y natural

- Valorar la importancia de la salud, la higiene y el cuidado personal y medioambiental.

b- Tratamiento de las tecnologías de comunicación e información

- Manejar de forma habitual soportes digitales básicos relacionados con el aprendizaje de contenidos en materia sobre hidratación para jugadores de fútbol.

c- Autonomía e Iniciativa Personal

- Adquirir habilidades y destrezas para actuar de forma autónoma ante situaciones de deshidratación durante las prácticas deportivas.

d- Comunicación Lingüística

- Comprender el significado de diferentes etiquetas y señales utilizada durante las prácticas deportivas.

e- Para seguir aprendiendo de forma autónoma a lo largo de la vida.

- Mostrar una actitud positiva hacia el nuevo aprendizaje y la realización del trabajo cotidiano.

Contenidos: los contenidos incluidos como grandes núcleos de aprendizaje, permitiendo al promotor deportivo y a los docentes concretarlos en sus programaciones, haciendo uso de su autonomía y adaptando los contenidos a las peculiaridades de su contexto y su alumnado. Se propone trabajar sobre una selección de núcleos temáticos que sirven para estructurar el programa de intervención educativa.

El agua en mi cuerpo		
CONCEPTOS	PROCEDIMIENTOS	ACTITUDES
Los participantes conceptualizan el agua como parte de nuestro organismo. El agua forma el sudor, las lágrimas, la sangre, en donde se encuentran muchas especies que la necesitan para vivir.	<ul style="list-style-type: none">- Reconocimiento de riesgos asociados a la deshidratación.- Identificación de la cantidad de fluido necesario para cumplir las funciones vitales.	<ul style="list-style-type: none">- Actitud positiva ante la necesidad de realizar actividad física al aire libre.- Valoración de la necesidad de protección de nuestro organismo

Cuadro No. 18

Cuido mi salud y la de mi familia		
CONCEPTOS	PROCEDIMIENTOS	ACTITUDES
Los participantes perciben el agua natural como un aspecto relacionado a la prevención de enfermedades, a ser nutritiva y limpiar el organismo.	- Reconocimiento de Agua natural como elemento del cuidado de la salud	- Valoración de la buena salud personal y el bienestar familiar.

Cuadro No. 19

Hidratación durante la actividad física, el ejercicio y el deporte		
CONCEPTOS	PROCEDIMIENTOS	ACTITUDES
El agua natural ayuda a mantener un buen estado de hidratación cuando hace calor o practico deporte, además de cuidar los riñones.	- El consumo de agua natural es muy importante para mantener el cuerpo hidratado	- Valoración del consumo de agua en los niveles indicado.

Cuadro No. 20

Mi botella		
CONCEPTOS	PROCEDIMIENTOS	ACTITUDES
Los jóvenes perciben el garrafón, las botellas de plástico y los vasos en donde beben el agua como instrumentos importantes y	- El garrafón es la principal fuente de agua natural.	- Valoración del uso de botellas de agua reutilizables

necesarios.		
-------------	--	--

Cuadro No. 21

Taller de bebidas saludables		
CONCEPTOS	PROCEDIMIENTOS	ACTITUDES
El agua natural es refrescante y puede quitar la sed. El agua natural refresca mucho más que las bebidas azucaradas.	- El taller de bebidas saludables permite a los jóvenes compartir sus preferencias sobre los sabores de frutas y además permite eliminar las creencias sobre el consumo de bebidas azucaradas.	- Valoración de la ingesta de agua frente a las bebidas azucaradas.

Cuadro No. 22

Recursos Materiales

Los recursos materiales constituyen un elemento muy importante en la metodología y práctica educativa. De su selección y buen uso dependerá, en gran medida, el éxito en el cumplimiento de los objetivos. Para desarrollar la programación, serán necesarios los siguientes materiales: Dibujos del cuerpo humano y de órganos (corazón, pulmones, riñones, intestinos, cerebro y gotita de sudor), así como también las demostraciones en el campo de fútbol.

CAPITULO VI

FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA

Esta propuesta tiene una alta posibilidad de ser ejecutada, ya que de acuerdo a los resultados que arrojó el instrumento de recolección de

datos; los jóvenes futbolistas están dispuestos a seguir las acciones indicadas en el programa de intervención para mejorar el consumo de líquidos antes, durante y después de las prácticas deportivas; por lo tanto, se pueden puntualizar los siguientes elementos:

Factibilidad técnica

El estudio técnico se divide en cuatro partes que son: tamaño físico del proyecto, localización del proyecto, ingeniería del proyecto y análisis administrativo. El programa de intervención educativa es un eje transversal de los contenidos deportivos desarrollados en el campo, es decir, durante el desarrollo de las competencias, juegos, prácticas o similares se llevarán a cabo contenidos que buscan sensibilizar en un tema específico, en el caso de este trabajo, es promover la ingesta de agua en los juegos de fútbol. El mismo se lleva a cabo en la Urbanización Terrazas de Santo Domingo del Municipio Bolívar del Estado Barinas. En la comunidad se cuenta con un promotor deportivo, direccionado por la Alcaldía del municipio.

Factibilidad económica

La propuesta es factible de implementar económicamente por cuanto se cuenta con algunas instalaciones adecuadas para el desarrollo de las actividades planteadas, así como también, de los recursos y materiales, los cuales son de fácil accesibilidad.

Factibilidad social

Está determinada por el grado de aceptación y apoyo de la comunidad, donde es determinante el tipo de vinculación que lleven adelante entre los promotores del programa, padres responsables, estudiantes y comunidad en general. La participación de las organizaciones de la sociedad consejos comunales, los clubes sociales, deportivos y entidades culturales, se debe lograr a través de campañas de sensibilización y una adecuada política de comunicación sobre temas relacionados. Asimismo, el aporte de esta propuesta para los promotores

deportivos, será la elevación de la calidad de vida, al valorar la importancia del agua para la vida y el planeta. Las personas a quien va dirigida las acciones del programa de intervención se detallan a continuación;

No.	Apellido y Nombre	Edad	Sexo	Grado de Estudio
1	González Carlos	14	M	3 ^{er} año
2	Ceballos José	12	M	2 ^{do} año
3	Cabeza Franklin	15	M	3 ^{er} año
4	Linares German	13	M	2 ^{do} año
5	Padilla Roberto	14	M	3 ^{er} año
6	Trejo Hillary	15	M	3 ^{er} año
7	Taquiva Angel	13	M	2 ^{do} año
8	Araque Yeferson	12	M	2 ^{do} año
9	Briceño Jonathan	14	M	3 ^{er} año
10	Chávez Antonio	14	M	3 ^{er} año
11	Flores Sandro	14	M	3 ^{er} año
12	Garrido Anderson	14	M	3 ^{er} año
13	Escobar Kevin	14	M	3 ^{er} año
14	Balza Simon	14	M	3 ^{er} año
15	Linares Nestor	15	M	3 ^{er} año
16	Montañez Jose	16	M	3 ^{er} año
17	Garavito Sahir	15	M	3 ^{er} año
18	Erazo Rodrigo	15	M	3 ^{er} año
19	Valderrama Alirio	15	M	3 ^{er} año
20	Quintero Jose Antonio	14	M	3 ^{er} año
21	Tribiño Adrian	14	M	3 ^{er} año
22	Sarmiento Jostin	14	M	3 ^{er} año
23	Lozada Ervin	14	M	3 ^{er} año
24	Araque Manuel	14	M	3 ^{er} año

Cuadro No. 23. Sujetos objetos de estudio

Todos los elementos antes descritos hacen posible la realización de este programa de intervención educativa. La factibilidad social de un proyecto educativo se determina mediante un análisis riguroso de los recursos necesarios, los objetivos que se pretenden alcanzar y el impacto que se espera tener en la comunidad educativa. Para ello, es importante definir claramente los objetivos, los beneficiarios y actividades a ejecutar.

Factibilidad Espacio-Físico

La ejecución de este programa de intervención educativa requiere la toma en consideración de una serie de aspectos y/o requisitos de carácter técnico-metodológico que se materializan en los dos bloques mencionados de evaluación de la estructura del programa y de las posibilidades de implementación. El análisis de la viabilidad de los programas de intervención implica, según Rutman (1984.), “considerar qué es lo que se debería hacer y el coste de llevarlo a cabo con el fin de sopesar los beneficios esperados y el impacto de los resultados probable” (p. 37). Se trataría, por una parte, de un análisis de la potencialidad del programa respecto a su desarrollo e implementación en base a los instrumentos que vayan a ser utilizados y el diseño que se plantee; y, por otra, posibilitaría la comparabilidad entre programas alternativos, y, finalmente, entre la aplicación o no aplicación de un determinado programa. A partir de este planteamiento, el análisis de la viabilidad se encuadra, a nivel operativo, en unos cánones que resultan de llevar a cabo una revisión crítica de las distintas fases previstas en el diseño de un programa.

Este proyecto se lleva a cabo en la Urbanización Terrazas de Santo Domingo ubicada en la parroquia Barinitas del Municipio Bolívar del estado Barinas era una extensión de ejidos considerables que formó parte importante en el conocido Hato la Trinidad, ya desaparecido por tiempos de guerra de federación y comienzo de la democracia actual de nuestro país. Allí se establecieron hace varias lunas las naciones indígenas de las etnias Jirajaras que habitaron estos valles del Santo Domingo y la cuenca de Parangula. Según entrevistas realizadas a miembros de la comunidad Terrazas de Santo Domingo, eran terrenos privados pertenecientes a la Hacienda la Carabela del Municipio Bolívar del Estado Barinas, específicamente en la ruta de los Andes, estos terrenos fueron adquiridos por el estado en el año 1999, en el gobierno de Hugo Rafael Chávez Frías, para la construcción de tan importante Complejo Urbanístico, en el año 2000, se da inicio al proyecto.

Durante la ejecución de la obra comienzan a desviarse los recursos asignados para tal fin, con paraderos hasta ahora desconocidos por la comunidad sin embargo se logra la culminación de 170 viviendas de un total de 1200, permaneciendo paralizados desde entonces observándose el deterioro de dichas viviendas. Es cuando un grupo de personas todas habitantes de la parroquia Barinitas. Un 11 de Septiembre del 2005. Deciden hacer una toma simbólica de dicho urbanismo en construcción y así lograr la culminación por parte de FONDUR del proyecto. Esta comunidad posee dos canchas techadas para futbol sala y un campo deportivo donde los jóvenes practican futbol de campo.

CAPÍTULO VII

EJECUCIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Evaluar significa estimar en qué medida el elemento evaluado tiene unas características que se consideran deseables y que han sido específica a partir de la consideración de unos criterios. Por lo tanto, toda evaluación exigirá una observación, una medición y un juicio. Esta etapa tiene como finalidad analizar de manera científica y crítica las diferentes actividades de la propuesta para realizar los correctivos y promover. Los resultados: se evalúan el impacto de la educación al docente, alcance de objetivos tales como: conocimientos adquiridos, cambios de actitud logrados, modificación de los contenidos programáticos. La evaluación del Programa de Intervención educativa sobre hidratación para jóvenes futbolistas, se realizará mediante un calendario de acontecimientos, el cual se detalla a continuación:

ACTIVIDADES	SEMANAS										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Recopilación de información	X	X									
Establecimiento de Objetivos			X								
Construcción del Marco teórico				X	X						
Elaboración de instrumentos						X					
Recolección de datos							X				
Análisis de datos							X	X			
Informe de los resultados								X			
Formulación de la propuesta								X			
Ejecución de la propuesta									X	X	
Evaluación de la propuesta											X

Cuadro No.24

CAPITULO VIII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

El presente trabajo propone el desarrollo de una intervención educativa en escolares para aumentar el consumo de agua antes, durante y después de las prácticas de fútbol, utilizando la teoría del constructivismo social como marco referencial para realizar cambios en los hábitos en los jóvenes. Si bien el diseño de intervenciones educativas con pertinencia cultural es una estrategia enfocada a cubrir las necesidades específicas de una población que tiene el potencial de

mejorar la eficacia de las mismas, aún es necesario evaluar la estrategia cuando el objetivo es diseñar intervenciones para poblaciones distintas y documentar la metodología utilizada.

No obstante, se considera que utilizar la teoría de comportamiento social como sustento teórico es una estrategia que ha de permitir proponer el abordaje de temáticas a través de actividades que garanticen el cambio de conducta, al dividir los comportamientos en constructos fácilmente identificables y modificables. El siguiente paso a seguir es evidenciar el impacto de esta intervención en la población objetivo para lo cual, se hace necesario involucrar a los principales actores escolares: padres de familia y maestros, contribuyendo a desarrollar en ellos conductas saludables respecto al consumo de bebidas, que podrán ser replicadas dentro de las instalaciones educativas y fuera del entorno escolar.

En conclusión, un programa de intervención de hidratación para jugadores de fútbol debe incluir la evaluación de las necesidades individuales de hidratación, educación sobre la importancia de la hidratación, implementación sobre una ingesta de líquidos, suministros de opciones adecuadas de hidratación, monitoreo de la hidratación, adaptación del programa según las necesidades y evaluación continua del programa.

Recomendaciones

Entre las recomendaciones se pueden sugerir luego de realizado el programa de intervención educativa, es ampliar la frecuencia de las sesiones, ya que el tiempo destinado para la ejecución del mismo es muy poco para poder visualizar los cambios de comportamiento entre los jóvenes futbolistas, Por otra parte, sería interesante incorporar al sexo femenino a este programa, ya que el fútbol cada día se hace más universal, tanto que en la actualidad existe competencia de fútbol femenino de carácter local, nacional e internacional.

REFERENCIAS

- Aranceta, J. (2018). **Hidratación: importancia en algunas condiciones patológicas en adultos**. Scielo Revista Científica de Salud, México. 34, (2):214-243.
- Arias, F. (2006). **El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica**. (Quinta edición). Caracas, Venezuela.
- Barraza, A. (2010). **Elaboración de Propuesta de Intervención Educativa**. Primera Edición. Universidad de Durango, México.
- Bomba T, y Haff G, (2009). **Periodización: teoría y metodología del entrenamiento deportivo**. Fondo editorial de la Universidad de West Virginia. V Edición, E.E.U.U.
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (2000). **Gaceta Oficial de la República de Venezuela, 5.453** (Extraordinario), Marzo 24, 2000.
- Corona, A (2019). **Diseño de una intervención educativa para aumentar el consumo de agua en niños escolares de Zapopan, México**. Revista de Educación y Desarrollo. 52 (2), 79-94
- De la Cruz S. (2019). **Estudio del estado de hidratación de jugadores de fútbol no profesionales de 16 a 19 años**. Universidad de Valladolid, España.
- Downey D. (2018). **La eficacia de un Programa de Intervención Educativa en Hidratación sobre las Prácticas actuales de Hidratación**. Revista de Salud de Texas University, E.E.U.U. 45 (2),35-65.
- Gonzalez R y otros (2006). **La adaptación en el deporte y su relación con el sobreentrenamiento**. Cuadernos de psicología del deporte 6 (1) 80-99.
- Herbalife Nutritions (2019). **¿Qué es la hidratación y cuáles son sus beneficios?** Artículo No.20.
- Hulleman, C. (2014) **Intervenciones de motivación en la educación: uniando la teoría, la investigación y la práctica**. Universidad de Virginia, E.E.U.U.
- Jimenez, J. (2011) **Planificación del entrenamiento deportivo FUNAMBULOS** Medellin, Colombia.

Ley Orgánica de Educación (2009) Gaceta Oficial de la República de Venezuela 5929. (Extraordinario), Agosto 15, 2009.

Ley Orgánica del Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011). Gaceta Oficial N° 39.741 Extraordinaria del 23 de Agosto de 2011.

Ley Orgánica del Trabajo, los Trabajadores y las Trabajadoras, **publicada en gaceta oficial número 6.076** de fecha 7 de Mayo de 2012.

Marriner, A. (2001) **Gestión y Dirección de Enfermería**. Sexta edición. Editorial Mosby. España.

Martín, L. (2007). **Paradigmas Filosóficos de la Educación**. Una aproximación idealista y realista de la Educación. Revista Fronesis, N° 3, Vol. 7.

Matveyev, L. (1977). **Bases del entrenamiento deportivo**. Educación cultural Física y deportes Revista 9 (2) 280-301.

Medicine & Science in Sport & Exercises (2007) Revista de Ejercicios y **Reposición de Líquidos** 39 (2) 218-279.

Mendoza, J. (2012) **Metodología para la investigación de alto impacto en las ciencias sociales**. Universidad Autónoma de Nuevo León, México.

Michie, S. y Johnston, M. (2012). **Teorías y técnicas de cambio de comportamiento: desarrollo de una ciencia acumulativa de cambio de comportamiento**. Health Psychology Review, 6 (1), 1-6.

Nacleiro, F. (2013). **Aplicación de la periodización: una metodología apropiada**. Revista de Deportes y Ejercicios 8 (2) 350-361.

Nissensonhn M, y López M. (2015) **Valoración de la ingesta de bebidas y del estado de hidratación**. Revista especializada en Nutrición Comunitaria 21 (1) 58-65.

Palella, S; Martins, F (2010) **Metodología de la Investigación Cuantitativa**. (Tercera Edición). Fondo editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Caracas, Venezuela.

Parras, A., Madrigal, A., Redondo, S., Vale, P. y Navarro, E. (2009). **Orientación educativa: Fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas**. Ministerio de Educación Política Social y Deporte. Centro de Investigación y Coordinación Educativa. España.

Periwa, C. (2019). **Importancia de la hidratación en futbolistas**. Publicación científica de la Universidad de Airlangga, Indonesia. 9,(1), 23-31.

- Rutman, L. (1984): **Evaluabilty Assessment. In L. Rutman (Ed.) Evaluation Research Methods: A Basic Guide** (pp. 27-38). Beverly Hills: Sage.
- Tamayo, M. (2007). **El Proceso de la Investigación Científica**. Editorial Limusa Noriega Editores. IV Edición. México
- Team Prevent (2021). **La Importancia de la Hidratación**. Revista científica. HW64.
- Teamprevent (2021) **La Hidratación**. Revista de salud 39 (2) 218-279.
- Touriñan, J. (2011) **Intervención Educativa, Intervención Pedagógica y Educación: La Mirada Pedagógica**. Revista portuguesa de Pedagogía 2011 283-307.
- Universidad Pedagógica Libertador (2000) **Manual para la Presentación de Trabajos de Grado, Tesis de Especialización, Maestría y Doctorados** . Fondo Editorial FEDEUPEL. Caracas-Venezuela
- Van Campenhout K. (2021) **El efecto de una intervención personalizada sobre el estado de hidratación de las futbolistas**. **Revista de Cinética Humana 78 (2), 131-140**.
- Velaz de M. C. (1998): **Orientación e intervención psicopedagógica. Concepto, modelos, programas y evaluación**. Málaga: Aljibe.
- Viru, A. (1985) **Hormonas en la actividad muscular**. Revista científica. 2 (8) 228-300.

Anexo A
Instrumento de Recolección de Datos

**VICERRECTORADO DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL
PROGRAMA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
BARINAS EDO BARINAS**

Estimado Futbolista.

Usted ha sido seleccionado para participar en la en el trabajo titulada **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE HIDRATACIÓN PARA JUGADORES DE FUTBOL EN LA URBANIZACION TERRAZAS DE SANTO DOMINGO MUNICIPIO BOLIVAR DEL ESTADO BARINAS EN EL AÑO 2023** Considerando que su colaboración está centrada en suministrar información útil y necesaria sobre las variables del estudio, se le pide que las opiniones aportadas por usted sean lo más sinceras posibles. Los datos serán tratados de forma confidencial y solo servirán para fines del estudio de la investigación.

Las respuestas que se obtengan de este cuestionario serán de mucha importancia para la investigación y se analizarán con la mayor objetividad posible.

Gracias por su Colaboración!!!!

I Parte. Para efecto de responder el cuestionario se presentan las siguientes orientaciones:

- 1) Lee cuidadosamente cada uno de los enunciados antes de responder.
- 2) Señale para cada enunciado, la respuesta que considere más ajustada a la realidad, colocando una equis (x) en el espacio correspondiente de acuerdo a las siguientes opciones: Siempre, Casi siempre, Algunas Veces, Casi Nunca, Nunca.



OCCIDENTALES “EZEQUIEL ZAMORA” UNELLEZ-BARINAS
VICERRECTORADO DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL
PROGRAMA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
BARINAS EDO BARINAS

Instrucciones: Lee cuidadosamente cada uno de los enunciados que se te presentan a continuación, en los cuales se te ofrecen varias alternativas. Para responder debes marcar con una (x), la alternativa que consideres adecuada

ITEMS	S	CS	AV	CN	N
1- ¿El programa de intervención educativa busca solventar un problema en la hidratación de los jóvenes futbolistas de la comunidad?					
2- ¿Se realizan acciones organizadas para prevenir los problemas sobre deshidratación durante las prácticas deportivas?					
3- ¿El programa de intervención facilita la información adecuada sobre el proceso de hidratación antes, durante y después de la práctica deportiva?					
4- ¿Las actividades realizadas fueron ejecutadas de manera grupal con el apoyo de algún miembro de la comunidad?					
5- ¿Se realizaron procesos de consulta a otros docentes, padres o responsables referente al programa de intervención educativa?					
6- ¿Se utilizaron las redes sociales para promover las actividades durante el programa de intervención educativa sobre hidratación?					
7- ¿Las actividades del programa de intervención educativa sobre hidratación se promovieron por televisión?					
8- ¿Las actividades del programa de intervención educativa sobre hidratación se promovieron por radio?					
9- ¿Realizó algún consumo de fluidos o alimentos antes de los juegos de fútbol?					
10- ¿Los alimentos y los fluidos ingeridos antes de la práctica deportiva fueron acordes según el programa de intervención educativa?					
11- ¿Cuándo aumente la sudoración durante las actividades ingiere algún líquido que permita reponer el desbalance hídrico?					
12- ¿Realiza alguna pausa durante los partidos de fútbol para ingerir líquido?					
13- ¿Posee implementos para la hidratación de uso personal?					
14- ¿Luego de finalizado el juego toma su tiempo para hidratarse?					
15- ¿Con qué frecuencia el deportista le da sed después de finalizar un Partido de fútbol?					
16- ¿Consuma algún alimento o bebida inmediatamente después de finalizado el juego de fútbol?					
LEYENDA: S (SIEMPRE) CS (CASI SIEMPRE) AV (ALGUNAS VECES) CN (CASI NUNCA) N (NUNCA)					

ANEXO B
Matriz de Confiabilidad

CÁLCULO DE COEFICIENTE DE CONFIABILIDAD DE ALPHA DE CRONBACH

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE HIDRATACIÓN PARA JUGADORES DE FÚTBOL EN LA URBANIZACIÓN TERRAZAS DE SANTO DOMINGO DEL MUNICIPIO BOLÍVAR DEL ESTADO BARINAS DURANTE EL AÑO 2023

Alternativas de Respuestas : Siempre (5); Casi Siempre (4); Algunas Veces (3); Casi Nunca (2); Nunca (1).

Sujetos	ITEMS																SUMA
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	72
2	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	72
3	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	72
4	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	72
5	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	72
6	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	72
7	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	72
8	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	72
9	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	72
10	5	5	5	5	5	5	1	2	5	5	5	5	5	5	5	5	73
11	5	5	5	5	5	5	1	2	5	5	5	5	5	5	5	5	73
12	5	5	5	5	5	5	1	2	5	5	5	5	5	5	5	5	73
13	5	5	5	5	5	5	1	2	5	5	5	5	5	5	5	5	73
14	5	5	5	5	5	5	1	2	5	5	5	5	5	5	5	5	73
15	5	5	5	5	5	5	1	2	5	5	5	5	5	5	5	5	73
16	5	4	5	5	5	5	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	73
17	5	4	5	5	5	5	2	2	5	5	5	5	5	5	5	4	72
18	5	4	5	5	5	5	2	2	5	5	4	5	5	5	5	4	71
19	5	4	4	5	5	5	2	2	5	5	4	5	5	5	5	4	70
20	5	4	4	5	5	5	2	2	5	5	4	4	5	4	5	4	68
21	5	4	4	5	5	5	2	2	5	5	4	4	5	4	5	4	68
22	5	4	4	5	5	5	2	2	4	5	4	4	5	4	5	4	67
23	5	4	4	5	5	5	2	2	4	5	4	4	4	4	5	4	66
24	5	4	4	5	5	5	2	2	4	5	4	4	4	4	5	4	66
																s^2	1707
																	71,125

Nº SUJ.	24
Nº ITEMS	16

$$\alpha = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{St^2} \right] \quad S_i^2 = \frac{\sum (X_i - X)^2}{n}$$

ITEMS	ITEMS																ΣS _i ²
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
VARIANZA	0	0,24456522	0,19565217	0	0	0	0,24456522	0,24456522	0,11413043	0	0,21557971	0,17210145	0,07971014	0,17210145	0	0,23188406	1,91485507

$$\alpha = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{St^2} \right] = 0,973$$

0,973