

Universidad de Cienfuegos “Carlos Rafael Rodríguez”

Facultad: Cultura Física

**Título: Influencia del Hatha Yoga en el incremento de la capacidad fuerza en
estudiantes de 8vo grado**

Autor(es): MSc. Guillermo Alomá Sarría

Lic. Yamila Ocaña Bazán.

Lic. Victoria Melián García

E-mail: galoma@ucf.edu.cu

[Curso 2010-2011]

Resumen

El presente trabajo investigativo se pro Valorar como influye los ejercicios Hatha Yoga en el mejoramiento de la capacidad fuerza de los estudiantes de 8vo grado de la Escuela Secundaría Básica Nguyen Van Troy.

Para llevar a cabo se conformó un grupo experimental y otro de control donde se aplicaron ejercicios Hatha Yoga al grupo experimental dentro de la clase de edición física por un periodo de 30 minutos con tres frecuencias semanales durante siete meses, dentro de esa etapa el grupo de control continuo su programa normal de educación física según lo establecido

A estos grupos se le realizaron dos mediciones, una primera para ver en que condiciones partían dichos grupos y una segunda donde se estableció una comparación entre ambos, se utilizaron además métodos Teóricos y Matemático- Estadísticos estos últimos pertenecientes a la estadística descriptiva y diferencias de media, entre los que se pueden mencionar la tabulación, la representación y los resúmenes de la información recolectada, basándose para el procesamiento de la misma, en el programa Estadístico SPSS versión 15 para Windows.

Quedó demostrado por tanto, que los ejercicios Hatha Yoga provocan una mejora significativamente superior en el desarrollo de las capacidad física de fuerza.

INTRODUCCIÓN

Los esfuerzos y la dedicación que Cuba ha venido desarrollando durante estos años con vistas al fortalecimiento del estado de salud de nuestro pueblo, ha estado dirigido a lograr que la práctica sistemática de las actividades físicas, el deporte y la recreación, constituyan uno de los eslabones principales en el conjunto de medios y formas de que dispone el país para fomentar un mayor bienestar y disfrute de la vida.

Es por esto que en el marco actual, la labor de los profesores de Cultura Física debe estar dirigida, fundamentalmente, a proporcionar una mayor y efectiva orientación respecto a las variadas posibilidades con que se cuentan para que la población se incorpore a la práctica de actividades físicas de forma sistemática.

Actualmente, en la sociedad, se invierten innumerables recursos financieros destinados para la conservación de un adecuado estado de salud de la población en general, sin embargo, se piensa que el nivel de salud que alcance cualquier población no está determinado por el número de medios y centros asistenciales con que la misma pueda contar, sino por la cantidad de personas que necesitan regularmente de estos.

La existencia de una población que reconoce que el ejercicio físico es una forma de mantenerse físicamente apto para sus labores profesionales y como métodos de búsqueda de metas de salud, hace posible que se tenga en cuentas la condición física como una de las corrientes de la educación física más extendida y utilizada.

El Hatha-Yoga constituye una excelente actividad física por cuanto su práctica se adapta a la edad, sexo, ritmo y facultades de cada individuo. Todas las clases se inician con una tabla de gimnasia para calentar, estirar, y flexibilizar todos los grupos musculares, y se presta mucho interés a la respiración que inconscientemente va coordinando con los movimientos del cuerpo.

Esta actividad se adapta a las características generales y peculiares del practicante tanto físicas, cognoscitivas, como socio-afectivas.

Teniendo en cuenta lo antes planteado la autora de este trabajo después de la experiencia adquirida en este arte, se vio en la tarea de hacer un estudio en cuanto a las posibilidades reales del Hatha-Yoga y su influencia en el incremento de la fuerza.

Por lo antes expuesto y las revisiones bibliográficas desarrolladas respecto a dicho tema se trazó el siguiente

PROBLEMA CIENTÍFICO

¿Cómo influyen los ejercicios Hatha Yoga en el incremento de la capacidad fuerza de los estudiantes de 8vo grado de la escuela Nguyen Van Troy?

Objetivo General.

Valorar como influye los ejercicios Hatha Yoga en el incremento de la capacidad fuerza de los estudiantes de 8vo grado de la Escuela Nguyen Van Troy.

Objetivos específicos.

- 1- Diagnosticar el estado de ambos grupos en las capacidades incluidas en el estudio (pretest).
- 2- Selección de los ejercicios Hatha Yoga a utilizar en el trabajo
- 3- Aplicación de los ejercicios Hatha Yoga durante un período de 7 meses en el grupo experimental.
- 4- Establecer comparaciones en cuanto al efecto que provocan los ejercicios Hatha Yoga en el incremento de la capacidad física de fuerza.
- 5- Evaluar la significación estadística de las diferencias en ambos grupos de sujetos, una vez culminada la aplicación de dichos ejercicios.

Hipótesis.

Si se aplican los ejercicios Hatha Yoga a los estudiantes de 8vo grado de la Escuela Nguyen Van Troy se incrementa la capacidad fuerza.

DESARROLLO

La investigación se enmarca dentro de un estudio de tipo experimental. Dentro de los diseños experimentales, se optó, en correspondencia con los objetivos y las características particulares del estudio, por un diseño cuasiexperimental con pre y postratamiento y un grupo de control (Sampier, 2003), (Estévez Cullel y Arroyo Mendoza, 2004), (Buendía Eisman y Colás Bravo, 1995).

Se tomaron como muestra 52 estudiantes de octavo grado de la escuela Nguyen Van Troy de 112, lo que representa el 46.4% de la población.

Para su desarrollo fueron seleccionados un grupo de control y otro experimental, esto se hizo intencional ya que los grupos seleccionados tenían a favor que le coincidían los turnos de Educación Física y deporte participativo en una misma sesión, mientras que los otros dos grupos los turnos eran distantes, para llevar a cabo esta investigación se tomó el turno de deporte participativo con tres frecuencias semanales y 30 minutos cada vez para poner en práctica el experimento, durante este tiempo el grupo de control realizaba la actividad programada mientras que el experimental trabajaba los ejercicios Hatha Yoga.

Durante el periodo de Educación Física los dos grupos realizaban la misma actividad según el programa

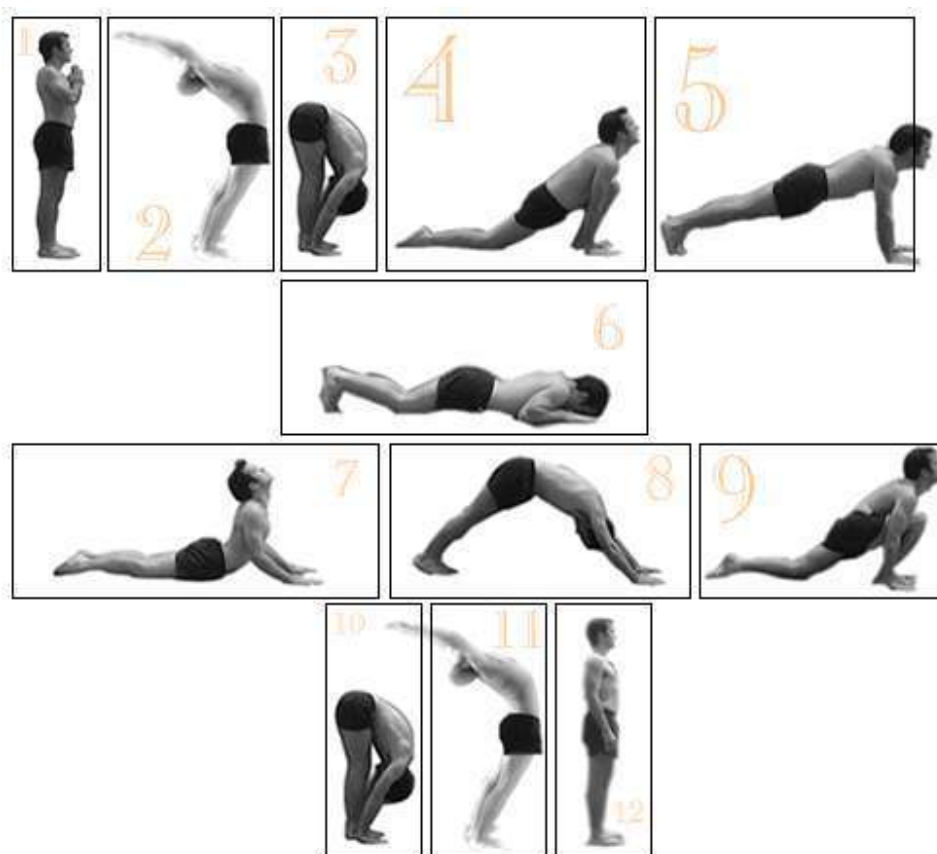
La relación de los resultados obtenidos en cada una de las variables del estudio puesto en práctica el resultado fue a favor del grupo experimental. La lógica de dichos análisis se basa, primero en una descripción estadística de cada variable y luego determinando la significación de las diferencias que se aprecian entre ambos grupos de sujetos según resultados de la prueba de estudiantes para muestras independientes. Es válido aclarar que ambos análisis se establecen tanto para el pre como para el postratamiento en correspondencia con el tipo de diseño elegido (cuasi experimento con pre y postratamiento y un grupo de control (Colás Bravo y Buendía Eisman, 1995, Sampieri, 2003, Arroyo Mendoza, 2004).

De cualquier manera se debe hacer alusión a la mortalidad del estudio atendiendo al número de sujetos que formaba parte de la muestra, la misma comenzó en un inicio con

25 practicantes y se mantuvieron hasta el final de la investigación, la asistencia a la práctica fue sistemática con pocas irregularidades, y los ejercicios utilizados se aplicaron a lo largo de todo el estudio a todas las practicantes por igual.

Todos los sujetos presentaron una tolerancia aceptable a las exigencias de las sesiones de clases, aspecto que favoreció a un desarrollo aceptable del proceso de investigación

Ejercicios Hatha Yoga utilizados en el experimento.



CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta los objetivos planteados, así como los resultados derivados del proceso investigativo, consideramos como conclusiones de nuestro trabajo, las siguientes:

1.- Los resultados que se derivaron de las descripciones y la aplicación de la prueba t para muestras independientes en el pretest, permitieron comprobar la no significación estadística de las diferencias inter-grupales en todas de las variables investigadas.

2.- La Aplicación de los ejercicios Hatha Yoga se realizó por el período previsto (siete meses) sin existir mortalidad experimental, lo que realzó la objetividad del estudio, así como una mayor validez y confiabilidad de los resultados del estudio.

3.- Con la aplicación de los diferentes ejercicios se logró un incremento significativo de la mayoría de las variables en ambos grupos, excluyendo los resultados del salto largo sin carrera de impulso, cuyos valores no favorecieron el cumplimiento de esta condición a los niveles de confianza elegidos en el estudio (95%).

4.- Finalmente, como conclusión general, y en función de las comparaciones efectuadas entre los grupos establecidas al culminar el proceso de estudio, se revelan diferencias significativas a favor del grupo experimental en cada una de las pruebas, exceptuando nuevamente las del salto largo sin carrera de impulso, donde los resultados fueron muy similares en cada uno de los grupos con un ligero incremento no significativo a favor del experimental.

5.- Queda demostrado por tanto, que los ejercicios Hatha Yoga provoca un desarrollo de la capacidad física de fuerza significativamente superior a los ejercicios utilizados tradicionalmente en la educación física.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, J., López Chicharro, J. y Fernández Vaquero, A. (1995): "Desarrollo de la Fuerza Muscular" (9) Editorial Panamericana
- Annicchiarico Ramos, R. J. (2002) La actividad física y su influencia en una vida saludable. Retrieved from: EFDeportes.com, *Revista Digital*.8 (51).
- Araújo, C. G. (2004). Flexiteste: Utilización inapropiada de versiones condensadas. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 10, 5.
- Arroyo, M. (2004) Ciencia, actividad física y la metodología de la investigación. In *La investigación Científica en la Actividad Física: Su Metodología*. La Habana: Deportes.
- Ávila Acosta, R. (2001) *Metodología de la investigación*.
- Barrios, R. (2000) *El desarrollo científico-técnico y su impacto sobre las concepciones acerca de la salud, el ejercicio y el estilo de vida*. La Habana: Instituto de Medicina Deportiva.
- Blázquez, D. (2001). *La educación física*. Barcelona: Inde Publicaciones.
- Bosco, C (2000): "La fuerza muscular. Aspectos metodológicos". Barcelona: Inde.
- Bravo Sáenz, E. y Pagazaurtundua Vítores, V. (2002). *Yoga y Educación Física: cuestión de matices*. Editorial Panamericana.
- Casado Gracia, J. M., Díaz del Cueto, M. y Cobo Iglesias, R. (1999). "Nuevos Fundamentos Teóricos. Educación Física y Deportes". Madrid: Pila Teleña.
- Castro Blanco, J. F. (2005). *Yoga en pareja. Aplicación en el aula de Educación Física*. Barcelona: Editorial Inde.
- Castro Blanco, J. F. (2008). *Yoga y Educación Física. Unidad didáctica en secundaria*. Barcelona: Editorial Inde.
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona: Inde.

- Duarte Rodríguez, Y. (2008) *Influencia del método de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva en el mejoramiento de algunas capacidades físicas*. Trabajo de Diploma de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Cienfuegos.
- Estévez Cullel, M. Arroyo Mendoza, M. (2004). *La Investigación científica en la actividad física: su metodología*. La Habana: Deportes.
- González, J. J. & Ribas, J. (2002) "*Bases de la programación del entrenamiento de fuerza*". Barcelona: Inde.
- Hernández Sampier, R. (2003) *Metodología de la Investigación 1*. La Habana: Félix Varela.
- Jun, H. (2006). Algunas consideraciones a tener en cuenta sobre la capacidad física fuerza. (Vol. III). Retrieved from: www.portalfitness.com/.
- López de Viñaspre, P., Tous Fajardo J., Galdón O., Gatica, P. (2002) *Manual de Educación Física y Deportes*. España: Barcelona.
- Pérez Rodríguez, M. (2002). La educación física terapéutica en la educación como factor de calidad de vida comunitaria. EFDeportes.com, *Revista Digital*.8 (48).
- Serantes Pardo, A. (2008) Apuntes sobre la Experiencia personal del Autor durante sus 41 años de servicios en la esfera de la Educación Física y el Deporte. Universidad Ciego de Ávila Cuba.
- Terry Tartabull, J. (2003) Estudio diagnóstico para la aplicación de ejercicios físicos de yoga en la participación del adulto mayor del consejo popular Tulipán en el municipio de Cienfuegos. EFDeportes.com, *Revista digital*. Buenos Aires, año 8, N° 58 marzo del 2003. Retrieved from: <http://www.efdeportes.com/efd58/yoga.htm>