



UNIVERSIDAD NACIONAL

SEDE REGIÓN BRUNCA, CAMPUS PÉREZ ZELEDÓN, COSTA RICA

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

A collage of sports-related images is positioned on the left side of the cover. It includes a swimmer in a pool, hands on a stationary bike handlebar, a person's legs on a bike, an aerial view of a red running track, a soccer ball, a person on a surfboard, and a hand on a bike control panel. The images are arranged in a diamond-like pattern.

**Salud integral en niños y adolescentes  
de los 5 a los 17 años de la escuela de  
fútbol de la Asociación Deportiva  
Municipal Pérez Zeledón**

Práctica dirigida

Sebastián Monge Quesada

PERSONA TUTORA:  
MSc. HECTOR FONSECA SCHMIDT  
PERSONAS ASESORAS:  
Lic. JAVIER FERNANDEZ GOMEZ  
Lic. ESTEBAN FALLAS SÁNCHEZ

2024

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE COSTA RICA**  
**SEDE REGIÓN BRUNCA, CAMPUS PÉREZ ZELEDÓN, COSTA RICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA**  
**LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD Y MOVIMIENTO**  
**HUMANO**

Práctica dirigida en salud integral en niños y adolescentes de los 5 a los 17 años de la escuela de fútbol de la Asociación Deportiva Municipal Pérez Zeledón

Práctica Dirigida sometida a consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación para optar por el grado y título de Licenciatura en Promoción de la Salud y Movimiento Humano.

Sebastián Monge Quesada

Sede Regional Brunca, Campus Pérez Zeledón, Costa Rica

2024

## **Miembros del Tribunal Examinador**

MSc. Josué Naranjo Cordero  
Representante de Decanato

Dr. Jorge Salas Cabrera  
Subdirector de la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida

MSc. Héctor Fonseca Schmidt  
Persona Tutora

Lic. Javier Fernández Gómez  
Persona Asesora

Lic. Esteban Fallas Sánchez  
Persona Asesora

Sebastián Monge Quesada  
Sustentante

Práctica Dirigida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación, para optar por el título de Licenciatura en Promoción de la Salud y Movimiento Humano. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional de Costa Rica. Sede Regional Brunca, Campus Pérez Zeledón, Costa Rica

2024

**Resumen:** El objetivo principal de esta práctica dirigida en salud integral en niños y adolescentes desde los 5 a los 17 años, de la escuela de fútbol de la Asociación Deportiva Municipal Pérez Zeledón, consistió en identificar deficiencias que afecten el estado y desarrollo integral de cada uno de los individuos, en la práctica del deporte; para posteriormente, por medio de interacciones individuales y grupales utilizando al fútbol como el eje, lograr mejorar el estado integral de cada niño. Al mismo tiempo, se realizaron diversidad de juegos predeportivos, de cooperación, de reacción, de coordinación y cognitivos que se enfatizaron en resolver la problemática psicológica y social detectadas. A partir de varias sesiones de preentrenamiento, se logró observar un progreso en la actitud de la mayoría de los niños y jóvenes durante estas prácticas y al momento de la práctica principal del entrenamiento del fútbol. Se les observó con mayor motivación y tranquilidad a la hora de ejecutar y pensar sus movimientos, ya que el fútbol conlleva para cada individuo, mucha fuerza y seguridad mental. Lo anterior evidencia que se logró positivamente el objetivo de mejora en la salud integral.

**Palabras Clave:** Adolescencia, Deporte, Fútbol, Juego, Salud, Psicología

---

## Introducción

El fútbol es el deporte más popular a nivel mundial, sin duda alguna, por lo que la mayoría de las personas aspiran practicarlo. Algunos lo practican por gusto, otros como ámbito laboral en caso de los profesionales; y están los niños, que por lo general se les inculca este deporte desde sus hogares casi desde sus primeros pasos. Algunos de estos niños lo practican de manera obligatoria, debido a que los padres de familia lo proyectan hacia el futuro como un ingreso económico, ya que los salarios que derivan de este deporte son superiores a muchos otros empleos; es decir, la influencia que proviene del ambiente familiar y la vida social son los factores principales para que los niños empiecen a realizar actividad físico-deportiva. Sin embargo, muy pocas personas lo practican como método de salud y no saben acerca de los beneficios que este conlleva (Benítez, et al., 2017).

Tenemos claro que cualquier deporte que realicemos, aporta muchos beneficios para la salud, la cual se considera un punto clave para nuestro estilo de vida. Por lo general se relaciona con la condición del ser humano, donde la persona se encuentra bien solo físicamente, sin embargo, Hernández-Sarmiento (2020), menciona que se puede definir la salud integral, cuando la persona tiene un equilibrio para bien en los ámbitos físicos, biológicos, emocionales, mentales, espirituales y sociales, permitiendo un crecimiento correcto en varios ámbitos de la vida. Esto no indica que no vayan a existir alteraciones o enfermedades, sino que implica un funcionamiento adaptativo por parte de cada individuo.

De acuerdo con Hoyo et. al (2021), la salud se conoce como una condición del ser humano que contiene aspectos físicos, psicológicos y sociales, definiéndose como la capacidad de poder disfrutar de la vida en la ausencia de alguna enfermedad o algún aspecto negativo que afecte el estilo de vida de la persona. La salud mental afecta directamente la manera en la que se piensa, se siente y se actúa mientras se enfrenta la vida, de acuerdo con esto, los niños deben ser instruidos psicológicamente para enfrentar la vida que tienen por delante. La salud física se refiere al bienestar del cuerpo humano y la máxima capacidad funcional del mismo.

El deporte del fútbol contiene muchos beneficios que tal vez no son conocidos, debido a que, por parte de algunas escuelas de enseñanza del fútbol, el objetivo que se busca principalmente son los resultados competitivos. No obstante, es necesario explicar

en estas etapas la importancia de la salud en el deporte, que tiene efecto tanto en la parte psicológica, como en la física.

Según Martínez y Moreno (2021) la salud en estos ámbitos se ve involucrada al ser un deporte colectivo, que se basa en rendimiento, pero se debe intervenir desde estas edades para hacerles entender que, primero debemos hacerle saber a los niños que son personas integrales antes que deportistas, por tanto, para practicarlo por mucho tiempo se debe estar en óptimas condiciones de salud.

Mantener una vida saludable es complejo; se necesita implementar buenos hábitos alimenticios y mucha disciplina. Sin embargo, en la vida cotidiana se interponen muchos factores que no permiten conseguir un estilo de vida adecuado a la salud integral. Desde malos consejos por parte de la familia, amigos, optar por una mala alimentación, acostarse a altas horas de la noche y la mala administración en el tiempo de uso de los aparatos electrónicos. Es por lo que, desde la familia e incluso desde las escuelas se debe promover la práctica de buenos estilos de vida donde la salud vaya en pro de la calidad de vida desde la niñez (Oberto, et al. 2020).

En nuestro país, en un gran porcentaje de la población, el problema encontrado corresponde a malos hábitos que se practican, y estos son provenientes desde el núcleo familiar. Estos problemas son, la mala alimentación, las pocas horas de sueño, que no son las necesarias para descansar el cuerpo, el consumo de alcohol y drogas, y el uso excesivo de la tecnología (Ochoa, et al. 2014; Vilamitjana, 2014).

Sánchez-Rodríguez et. al (2015) afirma que la tecnología es una herramienta muy funcional en la actualidad; nos permite buscar información sobre cualquier ámbito, a pesar de ello, se utiliza inadecuadamente, inclusive los niños, que poseen mucha facilidad para controlar un celular; a causa de esto, Ruiz y Tesouro (2013) indica que se puede fomentar el uso de la tecnología con un buen fin, inculcar tanto a padres de familia como a los niños, los beneficios, los métodos y como poder llevar una vida saludable a pesar de la dificultades que se presenten.

Por otra parte, y no menos relevante nos encontramos con la ansiedad. La ansiedad es una condición que en la que las personas se conmocionan, no encuentran tranquilidad y activa intensamente el sistema nervioso ante cualquier situación que les cause estrés. Esta situación tiene mayor relevancia en la etapa de la niñez. Palma (2020) afirma que es tan grave que incluso los lleva a pensar en el suicidio. Ante este grave pensamiento es

que se debe incentivar la salud mental desde edades tempranas, para disminuir complicaciones de salud mental de gravedad en el futuro.

Pérez-González (2020) menciona que la inteligencia o salud emocional es conocida como la capacidad de reconocer los sentimientos personales y los sentimientos de los demás, para que de esta manera la motivación y el manejo de algunas situaciones con otras personas que generen estrés se realice de forma adecuada; es decir, la capacidad para dirigirse hacia los demás de manera efectiva, puede controlar nuestras emociones y gestionarlas de una mejor manera con la automotivación, para lograr frenar impulsos y vencer frustraciones que, en el caso de un deporte como el fútbol nos trasmite constantemente.

Para Lopera (2014) la salud mental en el fútbol tiene un papel fundamental en la persona, debido a que, al ser una actividad de recreación en edades tempranas, ayuda en la disminución de los niveles de estrés y ansiedad. Además, permite el mejoramiento del estado de ánimo de las personas, haciendo que la autoestima sea mayor y los síntomas de la depresión, desaparezcan progresivamente. De la misma manera, al ser un deporte colectivo, el vínculo social se fortalece, ayudando al bienestar emocional tanto como al psicológico. Molano y Molano (2015) menciona que, al ser un deporte de contacto, pueden existir ocasiones en las que, por motivo de recibir un golpe, debido al contacto cuerpo a cuerpo con los jugadores, la reacción puede ser agresiva y en el peor de los casos, sufrir una lesión. Es en ese momento donde la mentalidad debe ser fuerte para no caer preocupaciones o pensamientos negativos que pueden afectar al individuo y al juego.

del Mar et. al (2019) dice que el estrés es un mecanismo que presentan las personas cuando se pone en marcha una situación que supera en exceso los recursos que tiene, por lo que se ven superados por las demandas, haciendo que el individuo experimente una sobrecarga que afecte el bienestar en la salud integral de la persona, no obstante, el estrés no tiene por qué ser malo, también existe un estrés que se considera positivo.

En los deportes se necesita algo más que la parte física y técnica para tener un buen desempeño, en este caso el fútbol, que es practicado por un gran porcentaje de la población mundial, es necesario ser bien instruido desde edades de escuelas de fútbol respecto a la salud integral, con el objetivo de mejorar los cuatro aspectos principales que este conlleva como lo son la parte psicológica, emocional, física y social.

Los niños en la actualidad son muy propensos a sufrir estos trastornos psicológicos, emocionales, físicos y sociales. Así lo indican algunos tipos de trastorno; como, por ejemplo, el trastorno de separación que sufren los niños de sus padres, cuando inician el ciclo lectivo. Ellos sienten desprotección, sintiendo una ansiedad excesiva. Al sentir este sentimiento aparece el mutismo selectivo que se relaciona con que no pueden interactuar o hablar con los demás, afectando el desempeño en la escuela (Carballo, 2019).

En la Asociación Deportiva Municipal Pérez Zeledón se trabaja con escuelas de fútbol, donde algunos de los niños integrantes, se notan con casos de estrés y ansiedad por motivo de las situaciones que se viven en el deporte del fútbol. Por otra parte, se observan niños con problemas de obesidad, lo que ocasiona no solo un problema de salud física, si no también problemas de “bullying” o acoso, por parte de sus compañeros, siendo esta la problemática principal, lo anterior por no inculcar desde el hogar y desde los centros educativos, la salud integral de los niños como prioridad. Entonces ¿Cómo evitar que los niños y adolescentes de los 5 a los 17 años de la escuela de fútbol de la Asociación Deportiva Municipal Pérez Zeledón dejen de preocuparse tanto por el rendimiento y se enfoquen más en su salud?

## **Lugar**

### **Estadio Municipal Pérez Zeledón**

El estadio Municipal Pérez Zeledón fue inaugurado en el año 1953. Esta infraestructura deportiva es utilizada para la práctica del fútbol, ya sea en entrenamientos o partidos. Las dimensiones de esta cancha son de 98 x 66 metros de césped artificial; además consta de dos graderías (norte y sur) que tienen una capacidad para albergar 3250 personas. Adicional a estas áreas, también posee un área de oficinas administrativas, la sala de prensa y la tienda del equipo. Por último y no menos importante, estas instalaciones tienen un gimnasio para el acondicionamiento físico (Marín, M. Comunicación personal. 19 de abril de 2023).

**Misión:** Promover el desarrollo deportivo de los habitantes de la Zona Sur del país, fomentando la excelencia futbolística y la formación integral en las diferentes categorías deportivas para impulsar entretenimiento y crecimiento deportivo en el ámbito nacional e internacional.

**Visión:** Convertirse en una institución deportiva reconocida a nivel nacional e internacional, con un alto estándar de competitividad, integrando beneficios deportivos, financieros y sostenibles para los asociados, los patrocinadores y los aficionados de los Guerreros del sur.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Realizar intervenciones individuales y grupales mediante el fútbol que afecten de manera positiva y desarrollen integralmente a cada uno de los niños y adolescentes de los 5 a los 17 años de la escuela de fútbol de la Asociación Deportiva Municipal Pérez Zeledón.

### **Objetivos Específicos**

1. Identificar las principales deficiencias que tienen los participantes en el área de la salud integral.
2. Crear conciencia de lo importante e indispensable que es tener una buena salud integral para la práctica de un deporte que conlleva aún más que el aspecto físico.
3. Realizar intervenciones verbales y audiovisuales sobre la importancia de la salud integral desde edades tempranas para tener una vida saludable en la práctica de un deporte.
4. Capacitar a los padres de familia sobre la importancia de la educación en salud integral para el bienestar de los niños que practiquen deporte.

## **Método**

La Práctica dirigida en salud integral en niños y adolescentes de los 5 a los 17 años de la escuela de fútbol de la Asociación Deportiva Municipal Pérez Zeledón, se realiza en un lapso de 15 semanas desde el 2 de setiembre hasta el 17 de diciembre del año 2023 en donde se completa un total de 171 horas contacto y 40 horas no contacto, en donde se establece un cronograma que sufre cambios durante el desarrollo de la práctica con el objetivo de instruir a los adolescentes para mantener una salud integral adecuada para la práctica del deporte.

## **Descripción de lugar**

El estadio Municipal de Pérez Zeledón es un recinto deportivo, en el cual se enseña la práctica del fútbol. Este lugar es el estadio de casa del equipo Municipal Pérez Zeledón, equipo que participa en el campeonato nacional de primera división, UNAFUT. Este espacio futbolístico consta una cancha sintética de 98 x 66 metros, de 2 graderías, una de sol y otra de sombra, las cuales tienen una capacidad de alrededor de 3250 personas, también tiene 4 zonas para estacionamientos, exclusivos para las personas pertenecientes al club. Cabe resaltar que el estadio del club contiene un gimnasio de acondicionamiento físico propio, una zona de terapia física, una soda y oficinas administrativas. En el área de oficinas se encuentra la sala de prensa, la tienda del club, y en la segunda planta sobre las oficinas, se encuentra infraestructura sin finalizar que se tiene proyectado a futuro, para las habitaciones para la liga menor y concentración de los jugadores de la primera división. Sin embargo, al no estar finalizada dicha construcción, se están utilizando como bodegas de todo los implementos o utensilios, necesarios para poder realizar los entrenamientos.

El estadio Municipal de Pérez Zeledón es un lugar muy equipado para la práctica del fútbol, tiene todos los materiales necesarios para planear los diferentes entrenamientos de acuerdo con lo que se vaya a trabajar en la sesión de entrenamiento. En el gimnasio se pueden mejorar las cualidades porque tienen maquinas e instrumentos necesarios para cada cualidad.

## **Descripción de la población**

Esta práctica va dirigida a los niños y adolescentes de los 5 a los 17 años, de la escuela de futbol de la Asociación Deportiva Municipal Pérez Zeledón, cada grupo por separado según la categoría en la que se encuentre (Marín, M. Comunicación personal. 19 de abril de 2023).

Las categorías en las que intervino se dieron según las posibilidades son de prospectos y de elite, únicamente en el género masculino.

## **Prospectos**

Categoría U-9, U-10 y U-11 (37 niños)

Categoría U-12 (15 niños)

Categoría U-13 (34 niños)

### **Elites**

Categoría U-15 (26 adolescentes)

Categoría U-17 (23 adolescentes)

Categoría U-19 (24 adolescentes)

La población con la que se trabajó es variada, ya que esta va desde la etapa de la niñez hasta la adolescencia, que son fases que atraviesa todo ser humano, siendo similar en cada persona.

Por eso mencionando un poco sobre la etapa de la niñez, es una fase inicial del humano más avanzada donde surge el desarrollo de las habilidades psicosociales y cognitivas básicas, debido a esto coincide con el inicio de la escolaridad de una manera formal, y además es vista como un momento importante para que el individuo defina lo que va a ser su personalidad. A lo largo de esta etapa, se aumenta constantemente la estatura y se ganan capacidades de expresión, de motricidad y el aspecto social aumenta, permitiendo la interacción compleja con el mundo que los rodea (Ortiz, 2022).

Luego de la etapa de la niñez entra la adolescencia que es una de las etapas más importantes la cual el joven comienza a experimentar cambios físicos y psicológicos que lo guiarán a convertirse en un adulto. Según Muñoz y Pozo (2011) en la pubertad se empiezan a producir cambios significativos en su cuerpo, así como en su mentalidad, también el aspecto social se altera surgiendo gran interés por el sexo opuesto, siendo la pubertad como un proceso de transición de niño a adulto.

Durante estos cambios los niños presentan transformaciones físicas, son vulnerables a una mala alimentación y llegar a la obesidad, lo que puede traer trastornos o el incremento de actividades sedentarias en la vida diaria, descuidando a un lado las indicaciones y la estima sobre la actividad físicas que se realizan a diario. Para quedar claro con el sedentarismo son todas aquellas actividades que no requiere ningún movimiento físico, los niños que presentan adiposidad tienden a tener problemas físicos, psicológicos y sociales que los acompañan a lo largo del tiempo, esto ocurre por un mal desarrollo de crecimiento enfocado a el involucramiento de actividades físicas tanto en el hogar y en las instituciones (Guillamón, et. al, 2018).

## **Propuesta desarrollada**

Se llevó a cabo una práctica dirigida enfocada en la salud integral de los niños y adolescentes, pertenecientes a la liga menor de la Asociación Deportiva Municipal Pérez Zeledón, aunque en un principio las edades con las que se iba a trabajar iban de los 5 hasta los 17 años, por distintas circunstancias, se trabajó con edades desde los 9 hasta los 19, la práctica se realizó en un promedio de 5 días a la semana, en una media de 3 horas por día, durante los entrenamientos correspondientes a cada categoría, iniciando el 2 de setiembre del año 2023. Se realizaron pequeñas charlas sin ningún tipo de ayuda audiovisual, únicamente de forma verbal, por motivos explicados más adelante en las limitaciones, además de la entrega de infografías. Lo que si se realizó de acuerdo con lo planificado fueron las actividades recreativas, predeportivas, de reacción, de cooperación, juegos cognitivos y la asistencia a los entrenadores de cada una de las categorías intervenidas.

## **Actividades**

### **Charlas**

Una charla es un tipo de reunión de personas donde una persona expositora intenta transmitir información acerca de algún tema en específico, en este caso las charlas abordaron temas como la salud integral y la importancia que tiene esta sobre los deportistas para poder lograr los objetivos planteados individualmente por cada jugador. Estas charlas se pueden realizar mediante el uso de carteles de información e infografías, que son avisos llamativos e informativos con el fin de dar publicidad, decoración y en este caso se utilizará como método educativo (Vilaplana, 2019).

### **Actividades recreativas**

También se realizaron actividades con las que los niños y adolescentes no tuvieron que realizar únicamente entrenamientos, sino también actividades de recreación que son acciones que se realizan con el objetivo de distraer o cambiar un poco lo que se hace comúnmente en los entrenamientos también ayudan con el desarrollo de habilidades mientras les genera placer y gusto, así como también se aplicaron un poco con juegos predeportivos que son actividades más pequeñas donde se introduce las reglas y se

practica algún deporte, esto se va a realizar como forma de calentamiento para evitar lo rutinario y que los niños se aburran de lo mismo (Santos,2021).

### **Juegos cognitivos**

Otros tipos de ejercicios que se ejecutaron son los juegos cognitivos que tienen el objetivo de trabajar y entrenar las habilidades mentales, esto debido a que es una de las partes que más se necesitan y menos se trabajan, en un ámbito deportivo como lo es el fútbol, permitiendo a los atletas a resolver problemas por su cuenta mediante un razonamiento apropiado para cada situación, además León, et al. (2020), indica que estos ejercicios se puede llevar a cabo junto con actividades que conlleven cooperación, debido a que es un deporte colectivo que se necesita de todos para lograr un objetivo.

### **Cuestionarios**

Se utilizaron cuestionarios de creación propia mediante los cuales los deportistas indiquen como se sienten previo a la intervención y posterior a la misma, además se utilizó una técnica psicoeducativa(foto-palabra) para poder registrar el sentir de los participantes al inicio y al final de la intervención en salud integral.

La foto-palabra es una técnica de comunicación persuasiva que se utiliza de manera preventiva para conocer los distintos estilos de respuesta que puede tener una persona ante una problemática donde se contemplan las actitudes que presentan las personas como la pasiva, la asertiva y la agresiva. Los cofres de los deseos son una herramienta útil para mantener a las personas motivadas y que logren las metas que se propongan (Hinman y Miranda, 2021).

### **Modificaciones**

#### **Cambio de formato de charlas**

Al inicio estaba planeado realizar presentaciones audiovisuales que ayudarán a la concentración de los participantes, se realizó una presentación, sin embargo, esta no pudo

ser presentada, porque el espacio donde se podía presentar, que era la sala de prensa, estaba cerrada en los horarios disponibles para los entrenamientos.

### Infografías

En las categorías de prospectos fue posible entregar 3 veces las infografías referentes a la importancia de la salud integral en la vida y en la práctica de algún deporte, en este caso, el fútbol, esto debido a que, en estas edades, solo querían participar de los juegos que se realizaban previo al entrenamiento porque se divertían. En las categorías élites, el club busca más lo que es el rendimiento, además de que en estas edades piensan que ya lo saben todo, entonces, solamente se pudo entregar una infografía, de las cuales me encontré varias botadas en las graderías, por lo que decidí no brindarles más infografías (ver en anexo 3).

A continuación, se pueden observar los cronogramas de actividades.

### Cronograma Planificado

Actividades	Julio				Agosto				Septiembre			
	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
Introducción personal y del tema												
Charlas, carteles e infografías												
Actividades recreativas y juegos predeportivos												
Actividades cognitivas y de cooperación												
Contacto con los padres de familia												
Retroalimentación												

### Cronograma efectuado

Actividades	Setiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre			
	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
<b>Introducción personal y charla introductoria</b>																
<b>Asistir al staff</b>																
<b>Charla sobre salud integral</b>																
<b>Entrega de infografías</b>																
<b>Charlas y juegos de motivación</b>																
<b>Juegos predeportivos</b>																
<b>Juegos de cooperación</b>																
<b>Juegos de reacción</b>																
<b>Juegos de coordinación</b>																
<b>Juegos cognitivos</b>																
<b>Retroalimentación</b>																

Horas contacto realizadas: 171 horas / Horas no contacto realizadas: 45 horas /Total de horas realizadas: 216 horas

## Participantes

Las personas usuarias las cuales se intervinieron fueron niños que asistían a los entrenamientos de liga menor del Municipal Pérez Zeledón, en un rango edades entre los 8 y los 19 años, la cantidad de personas usuarias es variable sin embargo su aproximado ronda los 190 jugadores divididos entre 10 categorías, debido a que no en todas las categorías se podía realizar las intervenciones por decisión de los entrenadores, solamente algunas de las categorías se pudieron intervenir con el total de las actividades.

## Proceso de Evaluación o Seguimiento

Categoría U9	
Fechas	Asistencia
2/9/2023	20
9/9/2023	13
16/9/2023	14
7/10/2023	15
28/10/2023	15
25/11/2023	18
9/12/2023	18
17/12/2023	20
Promedio	17

Categoría U11	
Fechas	Asistencia
2/9/2023	16
9/9/2023	17
23/9/2023	17
21/10/2023	15
4/11/2023	16
9/12/2023	16
17/12/2023	17
Promedio	16

Categoría U10	
Fechas	Asistencia
9/9/2023	18
23/9/2023	12
14/10/2023	10
11/11/2023	11
9/12/2023	13
17/12/2023	13
Promedio	13

Categoría U12	
Fechas	Asistencia
5/9/2023	12
9/9/2023	8
3/10/2023	10
10/10/2023	14
23/10/2023	10
6/11/2023	10
14/11/2023	11
16/11/2023	12
9/12/2023	12
17/12/2023	12
Promedio	11

Categoría U13	
Fechas	Asistencia
4/9/2023	23
9/9/2023	21
27/9/2023	22
3/10/2023	21
11/10/2023	23
17/10/2023	21
30/10/2023	23
8/11/2023	23
20/11/2023	21
23/11/2023	21
9/12/2023	22
17/12/2023	23
Promedio	22

Categoría U14	
Fechas	Asistencia
9/9/2023	18
11/9/2023	17
14/9/2023	17
19/9/2023	19
27/9/2023	18
30/9/2023	15
4/10/2023	17
12/10/2023	12
18/10/2023	16
2/11/2023	15
7/11/2023	16
13/11/2023	14
22/11/2023	17
9/12/2023	16
17/12/2023	15
Promedio	16

Categoría U15	
Fechas	Asistencia
7/9/2023	23
19/9/2023	20
26/9/2023	23
4/10/2023	23
10/10/2023	23
17/10/2023	22
25/10/2023	21
2/11/2023	23
6/11/2023	22
13/11/2023	23
15/11/2023	23
23/11/2023	23
Promedio	22

Categoría U17	
Fechas	Asistencia
21/9/2023	19
25/9/2023	18
5/10/2023	21
12/10/2023	16
16/10/2023	20
25/10/2023	17
30/10/2023	21
23/11/2023	19
Promedio	19

Categoría U19	
Fechas	Asistencia
7/9/2023	24
8/9/2023	24
15/9/2023	24
20/9/2023	24
28/9/2023	23
5/10/2023	24
11/10/2023	24
18/10/2023	23
26/10/2023	23
1/11/2023	24
7/11/2023	24
9/11/2023	24
20/11/2023	24
Promedio	24

Porteros prospectos	
Fechas	Asistencia
18/9/2023	33
2/10/2023	32
16/10/2023	35
1/11/2023	30
14/11/2023	32
Promedio	32

## Resultados o vivencias

### Vivencias del practicante

Esta práctica me ha dejado enseñanzas para mejorar como profesional en el ámbito de la salud en el deporte, ya que es común que en el deporte se busque más el rendimiento para hacer creer a quienes lo practican que están haciendo bien las cosas, sin embargo realizando esta práctica me he dado cuenta de los muchos problemas extra fútbol, en este caso, que sufren los participantes de esta intervención, me pareció importante intervenir en estos niños y jóvenes, porque se vio claro que desde edades tempranas existen muchos factores que afecten la salud integral de estas persona. (ver en anexos charla)

Respecto a la vida profesional, esta práctica dirigida me ha ayudado a confirmar que cada persona, sin importar la edad, necesita ayuda para poder desarrollarse en cualquier actividad que hagan, debido a que el poder de la mente es sumamente grande, y en la sociedad hay muchos obstáculos y factores, que en un deporte como el fútbol pueden afectar gravemente, tanto en rendimiento como en salud, que es lo más importante

para mí. Por esto, veo fundamental que, desde la etapa de la niñez, se les trabaje lo que es la salud integral en su totalidad, para que crezcan como personas sin tanto problemas, o que por lo menos sepan cómo enfrentar los obstáculos que se les va a presentar en la vida.

Personalmente, la satisfacción y alegría de poder ayudar desde otra perspectiva en un tema que me gusta y he practicado la mayor parte de mi vida, como lo es el futbol, y a pesar de que no se le ha dado la importancia que amerita a la salud integral, puedo decir que es muy importante que las personas se preocupen por ellas mismas y en este caso, los padres de familia por la salud de sus hijos, ya que se presentaron casos en los que los niños no se sentían a gusto yendo a entrenar o participar de algo que no les apetecía, respecto a los jóvenes, estos estaban más conscientes de que querían y algunos les parecía importante esta intervención.

Haber aprendido durante aproximadamente cinco años de la carrera de Educación Física, me hizo entender la importancia de la implementación de esta carrera en la vida diaria, ya que cada movimiento que realizamos día con día se relaciona directamente con la actividad física. Estirar, caminar, agacharse, correr, gatear, brincar, subir gradas y muchos otros movimientos están directamente relacionados con la vida y al estudio de la educación física. Por lo anterior expuesto es que estoy convencido de que como profesional en esta materia, podré seguir aprendiendo e impartiendo mis conocimientos para el bien de las personas desde su niñez, para que cuando estos lleguen a su etapa adulta tengan una calidad de vida con un alto porcentaje de salud integral.

### **Vivencia de los participantes**

Las personas participantes, al pertenecer a edades tempranas, su capacidad de desarrollo a nivel social es muy bajo. Al ser este nivel social, parte de la salud integral, vi un crecimiento importante respecto a la socialización, ya que los individuos se podían expresar mejor en cuanto a cómo se sentían. En algunos casos con los niños, me hacían saber cuál de las actividades les parecía mejor o más divertido, siendo este un dato

importante, porque al inicio no querían participar y solo querían jugar la famosa “mejenga”. Después de las primeras semanas, querían que yo estuviera presente en todas las sesiones, pero no se podía, porque además de que tenía que estar con otros grupos, el horario de entrenamiento en muchas ocasiones tenía que compartirlo con el horario de las lecciones en la universidad.

Cabe recalcar que durante las practicas, se realizó la entrega de infografías a tres de las categorías entrenadas. Sin embargo, estas fueron encontradas como desechos en las canastas de basura, lo que me hizo entender que no estuvieron interesados en este material escrito, pues no es relevante comparado con las actividades físicas, predeportivas, cognitivas, de reacción y de cooperación. (ver en anexo 3)

Por otra parte, la convivencia con los padres de familia se consideró baja, pues estos no asistían en su mayoría a los entrenamientos de los niños y mucho menos al de los adolescentes. Este factor se considera negativo, por cuanto los niños requieren mucho apoyo de su núcleo familiar para lograr una buena convivencia social. (ver anexos padres)

### **Vivencia de la institución**

La institución en la que realicé la práctica dirigida, está muy bien armada en cuanto a utensilios para poder realizar todo lo planificado correspondiente a las actividades para el aspecto cognitivo. Además, la amabilidad que me ofrecieron desde el principio de la práctica fue muy buena, ayudándome a tomar confianza para poder estar al frente de un grupo y así poder manejarlo de la mejor manera. A pesar de esto, como la intervención tenía como tema principal la salud integral; tema que no conocía a fondo; algunos de los entrenadores que seguramente estaban más capacitados para acudir a este tema, me brindaron la ayuda necesaria para poder ayudar a los participantes, ya que al ser ellos los entrenadores, conocían mucho más a sus jugadores, sabiendo cuales son las características de cada uno, por lo que en los primeros días fue muy útil saber cómo ponerme a cargo de cada grupo, en los que tuve que intervenir. (ver en anexos materiales)

Al transcurrir los días y al observar el club las intervenciones realizadas por mi persona en cuanto al conocimiento de la educación física me plantearon la posibilidad de seguir

con las inducciones en salud integral y también como entrenador de alguna categoría disponible. Por lo anterior, el club quedó satisfecho ya que no fue solo una intervención de actividades físicas, sino una formación integral en personas enfocada en la parte física, psicológica y social.

### **Limitaciones**

Existieron algunas limitaciones que afectaron al seguimiento estricto del planeamiento establecido, por ejemplo:

- Los entrenamientos de las categorías prospectos y algunos días las élites, coincidían en horarios, por lo que algunos días debía repartir el tiempo para estar con varias en un mismo día.
- Las charlas planificadas con asistencia audiovisual no pudieron ser efectuadas porque los horarios de los entrenamientos no coincidían con los de las oficinas administrativas, que es el lugar donde se encuentra la sala de audiovisuales, por esto se realizó únicamente charlas verbales previo a los entrenamientos.
- La interacción con los padres de familia difícil de hacer porque a la hora de los entrenamientos, se presentaban un máximo de tres, quienes conocían a los demás, pero no tenían sus números de teléfono, por lo que fue imposible hacer el grupo de “WhatsApp”, para poder interactuar con ellos y guiarlos para formar a sus hijos, esto respecto a los prospectos, con las elites los padres no se presentaban.
- Los horarios de las lecciones de la universidad complicaron al inicio del semestre poder realizar la intervención, ya que los horarios eran a la misma hora, pero después de la mitad del semestre, la mayoría de las clases eran asincrónicas y logró cumplir con la mayor parte de los entrenamientos establecidos.
- Las edades de los participantes son edades difíciles porque están sufriendo cambios fuertes en su desarrollo, haciendo que la intervención cueste un poco más por la actitud de ellos, especialmente los que se encuentran en la etapa de la pubertad, controlarlos, me fue más difícil que controlar a los niños, que de igual manera fue difícil porque muchos solo querían jugar.

- La actitud de los participantes al recibir las infografías fue decepcionante, porque parecía que no les interesaba conocer sobre los hábitos necesarios para poder surgir en el fútbol, a pesar de esto, se logró entregar 2 infografías.

## Conclusiones

El presente estudio permitió determinar que las principales deficiencias de los participantes en el área de salud integral están relacionadas con aspectos físicos, emocionales y psicológicos. En cuanto al aspecto físico, se evidenció un alto porcentaje de niños con obesidad, con falta de cualidades físicas como la coordinación, deficiencias en habilidades técnicas, malas posturas a la hora de la realización de los ejercicios. En relación con el aspecto emocional, las relaciones entre los integrantes propiciaron burlas constantes para algunos de ellos, lo cual provocó una afectación directa en el aspecto psicológico, donde incluso, uno de los niños abandonó los entrenamientos definitivamente.

Por lo anterior descrito, se concluye que el fútbol en Costa Rica no está preparado profesionalmente para poder intervenir en las ligas menores respecto a lo que es la salud integral, esto por motivo de que existe la creencia de que en el deporte lo único que importa es el rendimiento y se olvidan que quienes practican el deporte son seres humanos, que se ven afectados por distintos factores, haciendo que los niños desistan de lo que quieren hacer por sentir presión y hacerlos sentir de que lo que hacen no está bien, sin saber por qué no le salen las cosas. En la vida deportiva no se conoce la estrecha interconexión entre la salud integral y el rendimiento deportivo, por lo que está ausente de sus objetivos de formación e intervención.

Por otra parte, las intervenciones realizadas (juegos) durante la práctica dirigida, en un principio fueron rechazadas por los participantes, debido a la falta de atención y a que no están acostumbrados a recibir orientación integral. Sin embargo, con el correr de los días, captaron la importancia de recibir orientación acerca de la salud integral ya que los mismos integrantes de algunas categorías, solicitaban con más constancia que se realizaran las intervenciones por parte de este servidor. Sin embargo, las charlas con

ayuda audiovisual no fueron posibles de realizar, debido a que al chocar los horarios de entrenamientos con el de cierre de las oficinas administrativas, lugar donde se encuentra la sala de prensa, por lo que no podía utilizarla para realizar presentaciones sobre la importancia de la salud integral, ¿qué es? ¿Cómo funciona? ¿Cómo trabajarla? ¿Qué beneficios trae en el deporte?, al no poder realizarlas se reajustó a realizar pequeñas charlas verbales explicando lo anterior mencionado.

En cuanto a la entrega de infografías, fue posible entregar un par, no obstante, al dejarlas botadas o depositadas en los basureros, me hizo reconocer que este no era el recurso apto para que los participantes mostraran el interés adecuado ante la intervención, por este motivo las principales intervenciones realizadas fueron actividades previo a la parte principal del entrenamiento. Estas se basaban en juegos predeportivos, de cooperación, de reacción, de coordinación y cognitivos, lo cual fue la mejor manera de lograr el manejo de los diferentes grupos en los que se intervino. Aunque se realizaron pequeñas charlas, los participantes no mostraban mucho interés, pues se dispersaban fácilmente, quedando claro que la mejor manera de motivar a un grupo, en estas edades, es brindarles actividades prácticas que desarrollen la concentración mediante la diversión. Las edades del desarrollo en que se trabaja deben por lo tanto incluir aspectos lúdicos con los aspectos metodológicos, técnicos y tácticos del deporte, para lograr adherencia y asimilación de todos los conocimientos.

Es posible cambiar de parecer a cualquier persona mientras se aplique un buen programa, intentando llegar a las diferentes necesidades de las personas de forma individual, aunque en este caso sea en equipo, este se compone de individuos que sufren diversos problemas, los cuales deben ser tratados. Si no se logra tratar individualmente, se deben realizar actividades que enfrenten los problemas de manera general. En las etapas infantiles y juveniles, la atención grupal tiene un efecto poderoso en aspectos emocionales, lo que permite el desarrollo de objetivos deportivos, además de la participación por parte de los padres de familia en la educación integral de sus hijos, debido a que la convivencia es diaria en la mayoría de las ocasiones, lo que debería influir directamente en cada uno de los niños.

Sabiendo que los padres de familia desempeñan una labor importante en el desarrollo del niño, se pretendió capacitarlos, con el fin de generar un desarrollo integral de una manera más natural, sabiendo que son figuras por seguir por parte de los integrantes, sin embargo, no hubo una reacción positiva por parte de estas figuras, debido que, aunque fueron citados para las capacitaciones, estos no se hicieron presentes, lo cual provocó que no se cumpliera el objetivo.

### **Recomendaciones**

Se debe conocer el estado integral en el que se encuentra la persona para poder intervenir de una mejor manera los aspectos con deficiencias y de este modo no alterar algún otro aspecto relacionado con su salud, basándose en suposiciones.

El fútbol en Costa Rica debería estar consciente de la importancia de la salud integral en el deporte y tener profesionales en salud integral, como parte del cuerpo técnico para que intervengan de una manera adecuada y los integrantes desarrollen sus capacidades como personas y como deportistas.

Mantener un registro constante del estado psicológico, físico y social de cada participante, para poder evaluar y saber cómo sobrellevar el proceso de cada uno, con el fin de que mejore cualquier condición lo antes posible de acuerdo con las capacidades.

Aunque en el deporte por lo general se busca un alto rendimiento en el individuo, es indispensable recordarles que existen días con altos porcentajes de desempeño y otros no tanto. Con este tipo de recordatorio podemos enseñarles, cómo se debe enfrentar cada tipo de situación y de esta manera, controlar las emociones, pues al no saber cómo enfrentarlas, el jugador puede actuar de manera equivocada, generando complicaciones individuales como grupales.

Desde mi punto de vista como profesional, se debe tener una constante renovación de conocimientos para que se les pueda brindar a los participantes información actualizada para que los planes no sean tan repetitivos y se vuelvan aburridos.

## Aplicaciones prácticas

- Se conoció el estado en salud integral de muchos de los participantes por medio de un cuestionario de creación propia.
- Se brindó información sobre la importancia de la salud integral para la vida cotidiana y también para la práctica de un deporte.
- Se brindaron consejos sobre la adquisición de nuevos hábitos saludables, que ayuden a mejorar la calidad de vida.
- Se ayudó a cambiar la perspectiva de quienes están en el mundo del fútbol (entrenadores y dirigentes), debido a que, por esta intervención realizada, se dieron cuenta de lo fundamental que es la salud integral de los futbolistas para lograr lo que ellos buscan.
- Se mejoró la salud integral, más que todo el aspecto emocional de muchos de los participantes de esta práctica.
- Se utilizó y aprovechó mucho el espacio y los materiales que había en el estadio para las diversas actividades que estaban planificadas.
- Se realizó una asistencia técnica a muchos de los entrenadores de la liga menor, ayudando a acomodar los materiales para los trabajos de los entrenamientos.
- Se logró trabajar en el fútbol en otro aspecto que no es común, muy importante para el desarrollo de los participantes, tanto como deportistas, como personas, que a mi perspectiva es más importantes, porque uno es un ser humano con emociones que afectan la salud, y el deporte afecta mucho este aspecto.
- Se dio a conocer a algunos entrenadores que existen distintos juegos o actividades, que ayuden a realizar el calentamiento, para no hacer del entrenamiento, algo aburrido o repetitivo, que afecte a los jugadores, aún más en estas edades que son más propensos a sufrir cambios drásticos en sus emociones, ellos necesitan diversión para que estén a gusto.

## Referencias

Benítez, J., Yépez, M., y Bravo, N. (2017). Influencia del ambiente familiar y escolar en la práctica de la actividad física-deportiva en niños de 9 a 12 años. *EmásF: revista digital de educación física*, 47, 76-88.

Carballo, M., Estudillo, P., Meraz, L., Parrazal, B., y Valle, M. (2019). Trastornos de ansiedad: revisión bibliográfica de la perspectiva actual. *Eneurobiología*, 10(24).

del Mar, M., Tortosa, M., González, A., Pérez-Fuentes, M., y Soriano, J. (2019). Beneficios de las intervenciones psicológicas en relación al estrés y ansiedad: Revisión sistemática y metaanálisis. *European Journal of Education and Psychology*, 12(2), 191-206.

Guillamón, A. R., Cantó, E. G., & López, P. J. C. (2018). La educación física como programa de desarrollo físico y motor. *EmásF: revista digital de educación física*, (52), 105-124.

Hernández-Sarmiento, M., Jaramillo-Jaramillo, I., Villegas-Alzate, D., Álvarez-Hernández, F., Roldan-Tabares, D., Ruiz-Mejía, C., y Martínez-Sánchez, M. (2020). La educación en salud como una importante estrategia de promoción y prevención. *Archivos de Medicina*, 20(2), 490-504.

Hinman, K., y Miranda, A. (2021). Una investigación de psicología social en contextos de pandemia. *TRAMAS. Subjetividad y procesos sociales*, (56), 281-316.

Hoyo, D., Losardo, R., y Bianchi, R. (2021). Salud plena e integral: un concepto más amplio de salud. *Revista de la Asociación Médica Argentina*, 134(1), 18-25.

Lopera, J. (2014). El concepto de salud mental en algunos instrumentos de políticas públicas de la Organización Mundial de la Salud. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 32, S11-S20.

Martínez, H., y Moreno, J. (2021). Aportaciones del fútbol en la formación infantil y juvenil en una comunidad vulnerable. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 276-283.

Molano, N., y Molano, D. (2015). Fútbol: Identidad, pasión, dolor y lesión deportiva. *Movimiento científico*, 9(2), 23-32.

Muñoz, C. y Pozo, R. (2011). Pubertad normal y sus variantes. *Pediatría Integral*, 15(6), 507-518. <http://hdl.handle.net/10486/669010>

Oberto, M., Mamondi, V., Ferrero, M., y Sánchez, R. (2020). Relato de una experiencia de promoción de la salud en escuelas: fomentando el lavado de manos. *Revista Educación*, 360-385.

Ochoa, G., Santana, S., Favela, J., y Donlucas, G. (2014). Malos hábitos alimentarios y falta de actividad física principales factores desencadenantes de sobrepeso y obesidad en los niños escolares. *CULCyT: Cultura Científica y Tecnológica*, 11(54), 7.

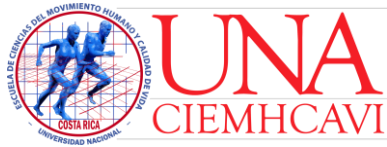
Ortiz, J. (2022). Desarrollo en la niñez-nociones básicas. La intervención relacional basada en el apego.: Fundamentos y métodos adaptados al contexto colombiano para la prevención del maltrato infantil, 67.

Palma, J. (2020). La ansiedad en los niños de la escuela de futbol Unicosta y la incidencia en las relaciones interpersonales. *Revista Educación Física, Deporte y Salud*, 3(6).

Pérez-González, C., Yáñez, S., Ortega-Navas, M. y Piqueras, A. (2020). Educación emocional en la educación para la salud: cuestión de salud pública. *Clínica y salud*, 31(3), 127-136.

Ruiz, R., y Tesouro, M. (2013). Beneficios e inconvenientes de las nuevas tecnologías en el aprendizaje del alumno: propuestas formativas para alumnos, profesores y padres. *Educación y futuro digital*. 7

Sánchez Rodríguez, J., Ruiz Palmero, J., y Sánchez Rivas, E. (2015). Uso problemático de las redes sociales en estudiantes universitarios. *Revista complutense de educación*.



Vilamitjana, J. (2014). El sueño, el deporte y la calidad de vida. REDAF (Red de Actividad Física) Guerrero-Morilla R., et al (2013). Ajustes endocrino-metabólicos durante el ayuno de Ramadán

## Anexos

### Anexo #1: Carta de aceptación.



Asociación Deportiva  
**Municipal Pérez Zeledón**

Pérez Zeledón, miércoles 1 de junio de 2023

Señores:

**Universidad Nacional de Costa Rica**  
**Sede Regional Brunca, Campus Pérez Zeledón**

Presente

Reciban un cordial saludo de parte de **La Asociación Deportiva Municipal Pérez Zeledón**, quienes deseamos muchos éxitos en sus funciones.

Por medio de la presente les informo que la Junta Directiva de nuestra Asociación, está de acuerdo con que el Joven Sebastián Monge Quesada, portador de la cédula 1 1788 0061, realice su práctica dirigida en nuestra Institución con las categorías de Escuelita de Fútbol.

Estamos a la orden en caso de que necesiten alguna información adicional para la realización satisfactoria de la práctica del estudiante.

**Atentamente**



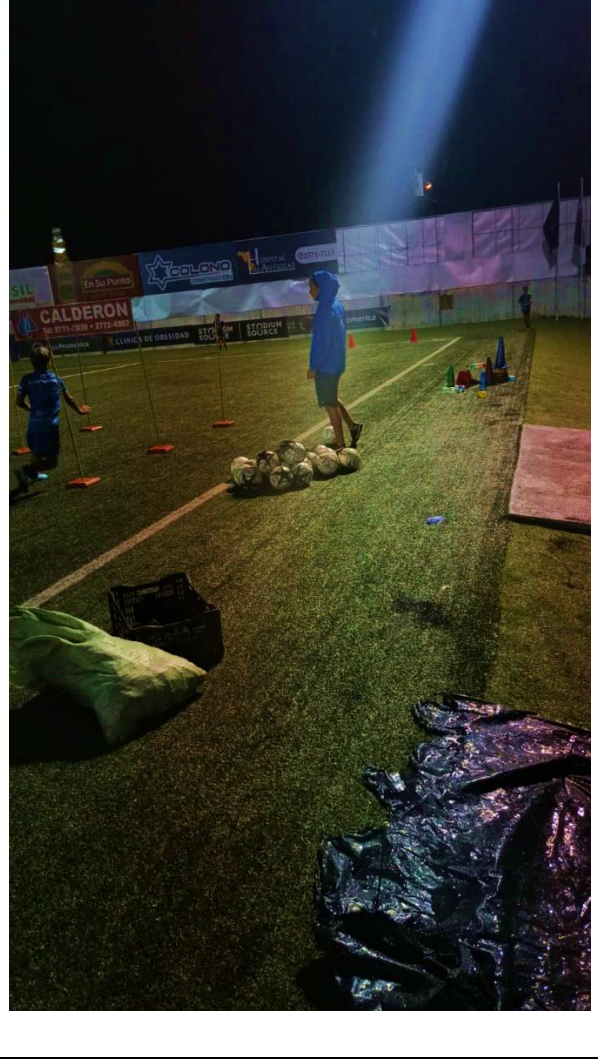
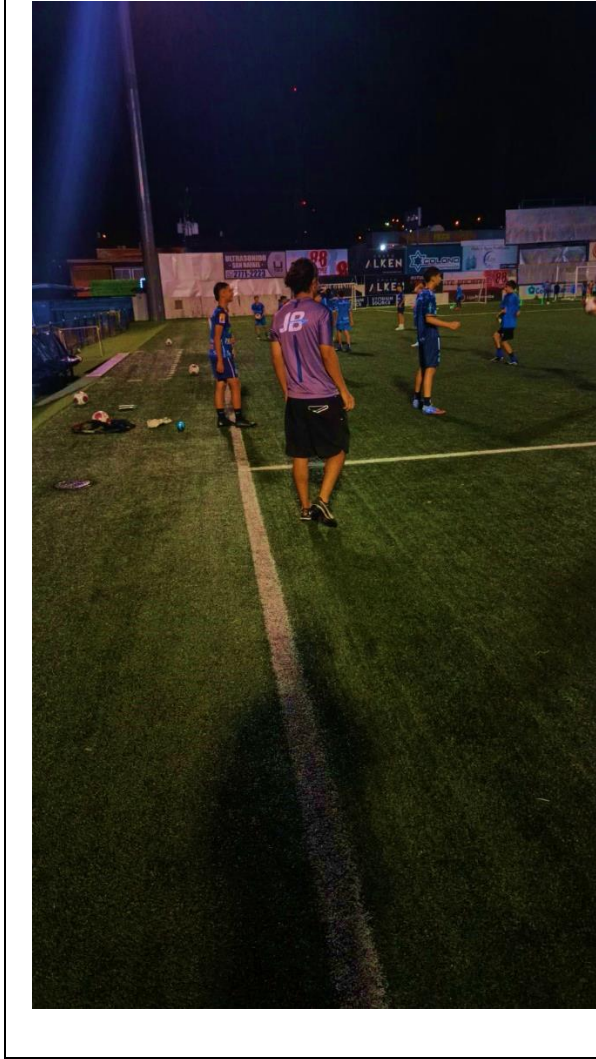
Mailyn Marín Jiménez  
Gerencia Administrativa  
Asociación Deportiva Municipal, Pérez Zeledón.

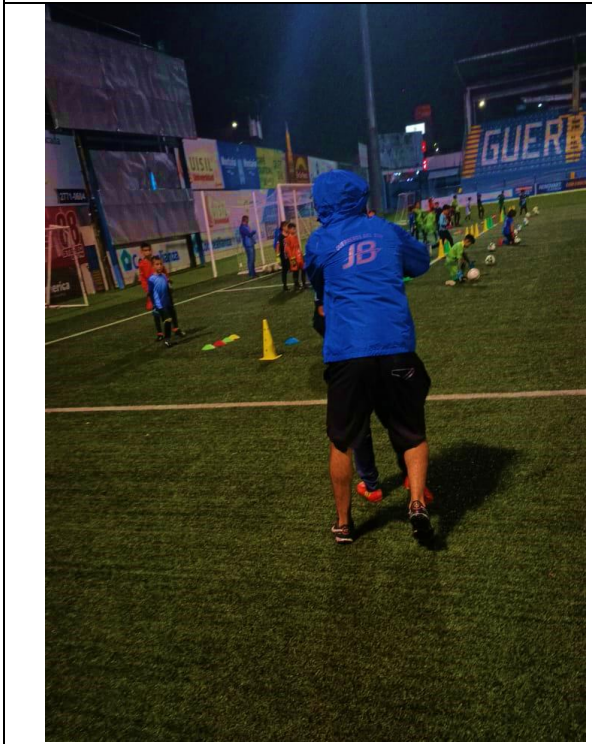
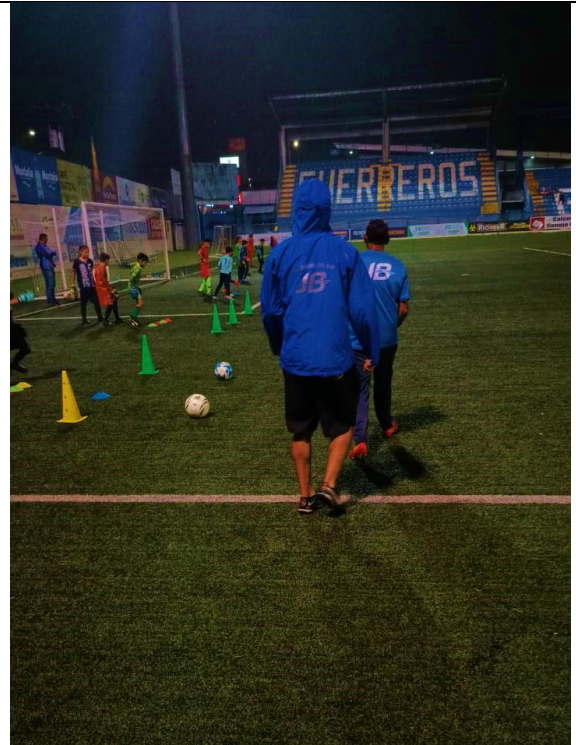
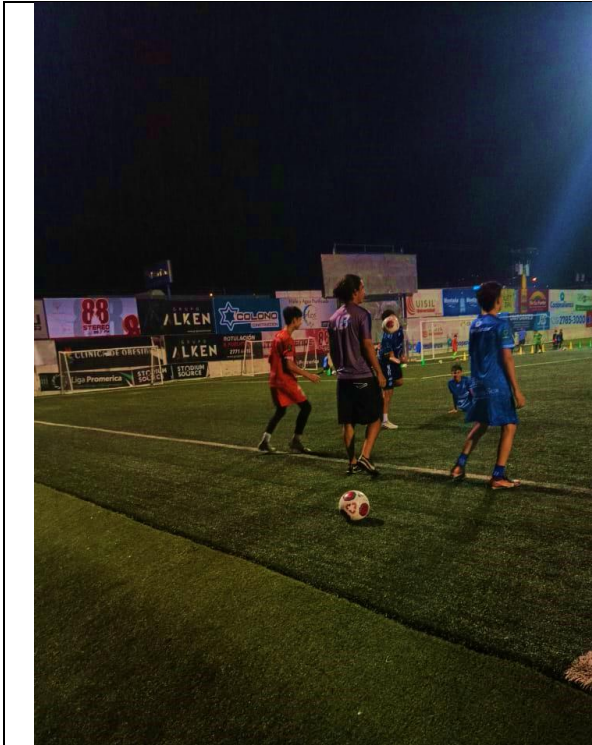


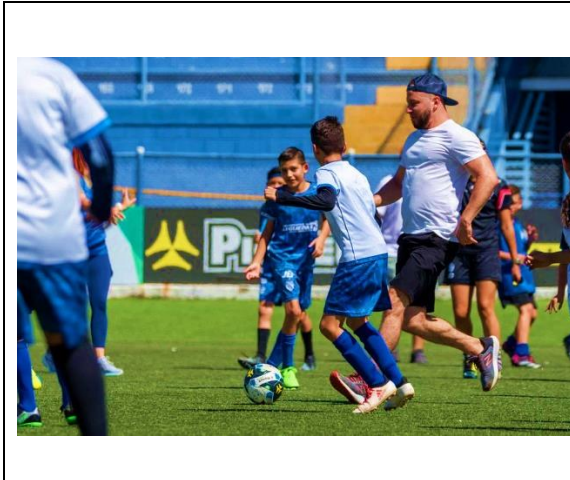
Anexo #2: Fotos de evidencia















**FELIZ DÍA  DEL NIÑO**

**#SOYGUERRERO**


**EL BALCÓN**  
SERVICIOS DIGITALES · CONDRX  
© 8346-9654

### Anexo 3: Infografías

# Hábitos en el fútbol

Mantenerse saludable para crecer como personas y como deportistas.

- 1 Calentamiento**  
 Es necesario realizar un calentamiento para preparar el cuerpo para el ejercicio y de esta manera evitar lesiones.
- 2 Hidratación**  
 Se debe mantener el cuerpo hidratado, ayudando a la recuperación de los músculos, durante y después de la práctica.
- 3 Nutrición**  
 Mantener una dieta balanceada es fundamental para poder cubrir las exigencias de un deporte como el fútbol.
- 4 Descanso**  
 El descanso es otro de los puntos importantes para realizar un deporte, para que no exista fatiga, tanto mental como físicamente.
- 5 Prevención**  
 El fútbol posee un ambiente muy difícil de manejar, por lo que hay que prevenir o evitar cualquier distracción que nos impida disfrutar sanamente.

## Salud integral

La salud integral es un estado de bienestar físico, mental y social, y no solo por la ausencia de alguna enfermedad o dolencia.

# Salud mental

Cuidado del bienestar emocional.

- 1 Estrés**  
 Respuesta a demandas, en el deporte se da por un marcador adverso.
- 2 Ansiedad**  
 Miedo o preocupación, por perder un partido.
- 3 Depresión**  
 No se dan los resultados esperados en varias ocasiones, además del trato cuando no salen las cosas.
- 4 Trastornos alimenticios**  
 Alteración en hábitos alimenticios, por tener algunos de estos problemas.
- 5 Adicciones**  
 Dependencia a sustancias para poder ser felices.

“

**Cuidado mental** La salud mental es tan importante como la física.



Anexo #4: Carta certificada por la Institución o Empresa de la finalización de la práctica



Pérez Zeledón, 26 de enero de 2024

Señores:

Comisión de Trabajos Finales de Graduación

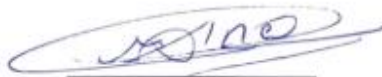
Escuela de las Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida

Universidad Nacional de Costa Rica

Respetables señores, con la finalidad de hacer de su conocimiento que el señor Sebastián Monge Quesada, portador de la cédula de identidad número 1-1788-0061, quien es estudiante de la **Escuela de las Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida de la UNA**, ha concluido con éxito su Práctica Dirigida en nuestra empresa, con fecha de inicio 2 de setiembre de 2023 y finalizando el 17 de diciembre del mismo año.

La Practica fue supervisada por el Director Deportivo, el señor Juan Gabriel Molina Robles.

Atentamente:



Juan Gabriel Molina Robles

Dirección Deportiva

Liga Menor



Teléfono: 2771-4405



[www.municipalpz.net](http://www.municipalpz.net)



Costado oeste del Hospital Escalante Pradilla

## Anexos #5: Bitácoras



Modelo TFG.05.  
Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

Bitácora Práctica Dirigida


Práctica dirigida en salud integral en niños y adolescentes de los 5 a los 17 años de la escuela de fútbol de la Asociación Deportiva Municipal Pérez Zeledón

Sebastián Monge Quesada

Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica.



Tabla 1. Bitácora de Práctica Dirigida

Fecha	Objetivo	Población impactada	Materiales y recursos	procedimiento	Resultados y observaciones	Problemas y soluciones	Horas contacto	Conforme de persona tutoral/supervisora
02/09/2023	1,2 y 3	Niños de la U-9 y de la U-11	Charolas, balones de fútbol, conos	Realizar un cuestionario para conocer el estado de los participantes y realizar una charla sobre salud integral en el fútbol. También se da la entrega de infografías.  Asistir al DT (Director Técnico).	Se logró identificar ciertos parámetros negativos en salud integral según el cuestionario realizado.	La duración de esta primera charla fue un poco extensa por lo que los niños mostraban desinterés al pasar de los minutos. Por lo que decidí reducir la duración. Las infografías fueron encontradas en el basurero.	4 horas y 30 minutos	Juan Molina Robles 

CIEMHCAVI  
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO  
HUMANO Y CALIDAD DE VIDA



**UNA**  
CIEMHCAVI






**UNA**  
CIEMHCAVI



Modelo 4F5.05

Formato de Bitácora de Práctica Dirigida




04/09/2023	1,2 y 3	Adolescentes de la U-13	Charolas, balones de fútbol, conos	Realizar un cuestionario para conocer el estado de los participantes y realizar una charla sobre salud integral en el fútbol. También se da la entrega de infografías.  Asistir al DT.	Se logró identificar ciertos parámetros negativos en salud integral según el cuestionario realizado.	Los adolescentes eran más dispersos, por lo que varió la manera de realizar la charla. Las infografías fueron encontradas en el basurero.	3 horas	Juan Molina Robles 
05/09/2023	1,2 y 3	Niños de la U-12	Charolas, balones de fútbol, conos	Realizar un cuestionario para conocer el estado de los participantes y realizar una charla sobre salud integral en el fútbol. También se da la entrega de infografías.  Asistir al DT.	Se logró identificar ciertos parámetros negativos en salud integral según el cuestionario realizado.	Los adolescentes eran más dispersos, por lo que varió la manera de realizar la charla. Las infografías fueron encontradas en el basurero.	1 hora y 30 minutos	Juan Molina Robles 
07/09/2023	1,2 y 3	Adolescentes de la U-15 y U-19	Charolas, balones de fútbol, conos	Realizar un cuestionario para conocer el estado de los participantes y realizar una charla sobre salud integral en el fútbol. También se	Se logró identificar ciertos parámetros negativos en salud integral según el	No se logró realizar la charla porque el DT me pidió únicamente asistencia en su plan ya establecido.	3 horas	Juan Molina Robles 

**CIEMHCAVI**

ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO  
HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

**CIEMHCAVI**

ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO  
HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

				da la entrega de infografías. Asistir al DT.	cuestionario realizado.			
06/09/2023	2	U-19	Charolas, balones, conos, vallas	Realizar juegos predeportivos. Asistir al DT	No se logró realizar los juegos pre deportivos.	El director técnico de la U-19, sólo quería asistencia.	1 hora y 30 minutos	Juan Molina Robles 
09/09/2023	2	todas las categorías de prospectos	Regalos, inflables, dulces, balones, charolas, conos	Participar como staff en el Día del Niño	Visitar el hospital Escalante Pradilla, para brindarle regalos a los niños, ayudar en el estadio en el campeonato entre categorías.	Ninguno	7 horas y 30 minutos	Juan Molina Robles 
11/09/2023	1,2 y 3	Adolescentes de la U-14	Charolas, balones de fútbol, conos	Realizar un cuestionario para conocer el estado de los participantes y realizar una charla sobre salud integral en el fútbol. También se da la entrega de infografías. Asistir al DT.	Se logró identificar ciertos parámetros negativos en salud integral según el cuestionario realizado.	Los adolescentes eran más dispersos, por lo que varió la manera de realizar la charla. Las infografías fueron encontradas en el basurero.	4 horas	Juan Molina Robles 

14/09/2023	2	U-14	Charolas, balones de fútbol, conos	Realizar juegos predeportivos Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión	Ninguno	1 hora	Juan Molina Robles
15/09/2023	2	U-19	Charolas, balones de fútbol, conos	Realizar juegos predeportivos Asistir al DT	El DT quería solo asistencia	No se pudo realizar el juego predeportivo.	2 horas	Juan Molina Robles
16/09/2023	2	U-9	Charolas, balones	Realizar juegos predeportivos Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión	Se tuvo que hacer modificaciones, para que el juego fuera más simple para los niños	2 horas y 30 minutos	Juan Molina Robles
16/09/2023	2	Porteros de escuela de fútbol	Balones, vallas	Asistir al preparador de porteros	Se logró el objetivo de la sesión	Los días en los que había que intervenir con porteros de la escuela de fútbol, únicamente habla que ayudar al preparador, a excepción de algunos días	2 horas	Juan Molina Robles
19/09/2023	2 y 3	U-14 y U-15	Charolas, balones	Realizar una charla de motivación Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión	Ninguno	4 horas	Juan Molina Robles

Práctica dirigida en salud integral en niños y adolescentes de los 5 a los 17 años de la escuela de fútbol de la Asociación Deportiva Municipal Pérez Zeledón

Sebastián Monge Quesada

Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica



Tabla 1. Bitácora de Práctica Dirigida

Fecha	Objetivo	Población impactada	Materiales y recursos	procedimiento	Resultados y observaciones	Problemas y soluciones	Horas contacto	Conforme de persona tutoral supervisora
20/09/2023	2 y 3	U-19	Charolas, balones, conos	Realizar una charla de motivación Asistir al DT	Solamente asistí al DT	El DT no me permitió realizar la charla, solo asistencia	3 horas	Juan Molina Robles
21/09/2023	2 y 3	U-17	Charolas, balones, conos	Realizar una charla de motivación Asistir al DT	No se logró porque no había mucho tiempo y se tenía que preparar el juego del día siguiente	No se pudo realizar la charla	2 horas	Juan Molina Robles



**UNA**  
CIEMHCAVI



Modelo TFG-05

Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

23/09/2023	2	U-10 y U-11	Charolas, balones, conos	Realizar juegos donde se estimule la cooperación Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión	Ninguno	3 horas	Juan Molina Robles
25/09/2023	2	U-17	Charolas, balones, conos	Realizar juegos donde se estimule la cooperación Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión	Ninguno	3 horas	Juan Molina Robles
26/09/2023	2	U-15	Charolas, balones, conos	Realizar juegos donde se estimule la cooperación Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión	Ninguno	3 horas	Juan Molina Robles
27/09/2023	2	U-13 y U-14	Charolas, balones, conos	Realizar juegos donde se estimule la cooperación Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión	Ninguno	4 horas y 30 minutos	Juan Molina Robles
28/09/2023	2	U-19	Charolas, balones, conos	Realizar juegos donde se estimule la cooperación Asistir al DT	Solamente se asistió	No se pudo realizar el plan	4 horas	Juan Molina Robles



Modelo TFG-05

Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

30/09/2023	2	U-14	Charolas, balones, conos	Realizar juegos donde se estimule la cooperación Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión	Ninguno	2 horas y 30 minutos	Juan Molina Robles
02/10/2023	2	Porteros escuela de fútbol	Charolas, balones, conos	Realizar juegos de reacción Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión	Ninguno	2 horas	Juan Molina Robles
03/10/2023	2	U-13 y U-12	Charolas, balones, conos	Realizar juegos de reacción Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión	Ninguno	4 horas	Juan Molina Robles
04/10/2023	2	U-14 y U-15	Charolas, balones, conos	Realizar juegos de reacción Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión	Ninguno	2 horas	Juan Molina Robles
05/10/2023	2	U17 y U-19	Charolas, balones, conos	Realizar juegos de reacción Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión, el DT de la U-19, me permitió realizar lo planeado	Ninguno	3 horas y 30 minutos	Juan Molina Robles

**CIEMHCAVI**

ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO  
HUMANO Y CALIDAD DE VIDA



Bitácora Práctica Dirigida

Práctica dirigida en salud integral en niños y adolescentes de los 5 a los 17 años de la escuela de fútbol de la Asociación Deportiva Municipal Pérez Zeledón

Sebastián Monge Quesada

Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica.

Tabla 1. Bitácora de Práctica Dirigida

Fecha	Objetivo	Población impactada	Materiales y recursos	procedimiento	Resultados y observaciones	Problemas y soluciones	Horas contacto	Conforme de persona tutorial supervisora
07/10/2023	2	U-9	Cherolas, balones, conos	Realizar juegos de reacción Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión.	Ninguno	2 horas	Juan Molina Robles
10/10/2023	2	U-15 y U-12	Balones, conos	Realizar actividades de motivación Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión.	Ninguno	4 horas	Juan Molina Robles



11/10/2023	2	U-19 y U-13	Balones, conos	Realizar actividades de motivación Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión con la U-12, el DT de la U-19 no me permitió realizar lo planeado	Solo con la categoría prospecto se pudo realizar lo planeado.	4 horas	Juan Molina Robles
12/10/2023	2	U-17 y U-14	Balones, conos	Realizar actividades de motivación Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión.	Ninguno	3 horas	Juan Molina Robles
14/10/2023	2	U-10	Escaleras, balones, conos	Realizar juegos de coordinación Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión.	Ninguno	2 horas	Juan Molina Robles
16/10/2023	2	U-17 y porteros de escuela de fútbol	Escaleras, balones, conos	Realizar juegos de coordinación Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión.	Ninguno	2 horas	Juan Molina Robles
17/10/2023	2	U-13 y U15	Escaleras, balones, conos	Realizar juegos de coordinación Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión.	Ninguno	3 horas	Juan Molina Robles

Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

16/10/2023	2	U-19 y U-14	Escaleras, balones, conos	Realizar juegos de coordinación Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión.	Ninguno	2 horas y 30 minutos	Juan Molina Robles
21/10/2023	2	U-11	Escaleras, balones, conos	Realizar juegos de coordinación Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión.	Ninguno	2 horas y 30 minutos	Juan Molina Robles
23/10/2023	2 y 3	U-12	Balones, charolas	Realizar una retroalimentación de la importancia de los juegos realizados Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión.	Ninguno	3 horas	Juan Molina Robles
25/10/2023	2 y 3	U-17 y U-15	Balones, charolas	Realizar una retroalimentación de la importancia de los juegos realizados Asistir al DT	La participación por parte de los participantes fue casi nula, ninguno respondía a mis preguntas.	Ante la poca participación, tuve que dar la retroalimentación en forma de charla.	2 horas y 30 minutos	Juan Molina Robles
26/10/2023	2 y 3	U-19	Balones, charolas	Realizar una retroalimentación de la importancia	De los pocos juegos que se había podido realizar con esta categoría, el DT	Ninguno	2 horas	Juan Molina Robles

Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

				de los juegos realizados Asistir al DT	Intervino para dar su punto de vista.			
--	--	--	--	---	---------------------------------------	--	--	--

Nombre y Firma Conforme persona tutora: \_\_\_\_\_

Bitácora Práctica Dirigida

Práctica dirigida en salud integral en niños y adolescentes de los 5 a los 17 años de la escuela de fútbol de la Asociación Deportiva Municipal Pérez Zeledón

Sebastián Monge Quesada

Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica

Tabla 1. Bitácora de Práctica Dirigida

Fecha	Objetivo	Población impactada	Materiales y recursos	procedimiento	Resultados y observaciones	Problemas y soluciones	Horas contacto	Conforme de persona tutora/ supervisora
28/10/2023	2 y 3	U-9	Balones, charolas	Realizar una retroalimentación de la importancia de los juegos realizados Asistir al DT	No se realizó la retroalimentación.	Muy pocos niños llegaron, entonces se dejó la retroalimentación para otro día.	2 horas	Juan Molina Robles



**UNA**  
CIEMHCAVI



Modelo TFC 05  
Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

30/10/2023	2	U-17 y U-13	Conos, charolas, balones	Realizar actividades cognitivas Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión.	Ninguno	4 horas	Juan Molina Robles
01/11/2023	2	U-19 y porteros de escuela de fútbol	Conos, charolas, balones	Realizar actividades cognitivas Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión mas no así con la U-19	El entrenador de la U-19 le gustaba dar charlas largas y luego el entrenamiento, por lo que no alcanzaba el tiempo para yo intervenir.	3 horas y 30 minutos	Juan Molina Robles
02/11/2023	2	U-14 y U-15	Conos, charolas, balones	Realizar actividades cognitivas Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión.	Ninguno	3 horas y 30 minutos	Juan Molina Robles
04/11/2023	2	U-11	Conos, charolas, balones	Realizar actividades cognitivas Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión.	Ninguno	2 horas	Juan Molina Robles



Modelo TFC 05  
Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

06/11/2023	2	U-15 y U-12	Conos, charolas, balones	Realizar actividades cognitivas Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión.	Ninguno	4 horas y 30 minutos	Juan Molina Robles
07/11/2023	2	U-19 y U-14	Conos, charolas, balones	Realizar actividades cognitivas Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión, solamente con la U-14.	Ninguno	3 horas	Juan Molina Robles
08/11/2023	2	U-13	Conos, charolas, balones	Realizar actividades cognitivas Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión.	Ninguno	2 horas	Juan Molina Robles
09/11/2023	2	U-19	Charolas, balones de fútbol, conos	Realizar juegos predeportivos Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión, en esta ocasión hubo espacio para realizar el juego.	Ninguno	3 horas	Juan Molina Robles
11/11/2023	2	U-10	Charolas, balones de fútbol, conos	Realizar juegos predeportivos Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión.	Ninguno	4 horas	Juan Molina Robles

**CIEMHCAVI**

ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO  
HUMANO Y CALIDAD DE VIDA



Modelo TFG 05.  
Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

13/11/2023	2	U-15 y U-14	Charolas, balones de fútbol, conos	Realizar juegos predeportivos Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión.	Ninguno	3 horas	Juan Molina Robles
14/11/2023	2	Porteros de la escuela de fútbol y la U-12	Charolas, balones de fútbol, conos	Realizar juegos predeportivos Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión.	Ninguno	3 horas	Juan Molina Robles

Nombre y Firma Conforme persona tutora: \_\_\_\_\_

Bitácora Práctica Dirigida

Práctica dirigida en salud integral en niños y adolescentes de los 5 a los 17 años de la escuela de fútbol de la Asociación Deportiva Municipal Pérez Zeledón

Sebastián Monge Quesada

Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica



Tabla 1. Bitácora de Práctica Dirigida

Fecha	Objetivo	Población impactada	Materiales y recursos	procedimiento	Resultados y observaciones	Problemas y soluciones	Horas contacto	Conforme de persona tutoral supervisora
-------	----------	---------------------	-----------------------	---------------	----------------------------	------------------------	----------------	---



Modelo TFG 05.  
Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

15/11/2023	2	U-15	Charolas, balones de fútbol, conos	Realizar juegos predeportivos Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión.	Ninguno	2 horas	Juan Molina Robles
16/11/2023	2	U-12	Charolas, balones de fútbol, conos	Realizar juegos predeportivos Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión.	Ninguno	2 horas	Juan Molina Robles
20/11/2023	2	U-19 y U-13	Balones, charolas, vallas, conos	Realizar juegos de reacción Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión, solo con la U-13	Una vez más solo asistí al DT de la U-19	4 horas y 30 minutos	Juan Molina Robles
22/11/2023	2	U-14	Balones, charolas, vallas, conos	Realizar juegos de reacción Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión.	Ninguno	2 horas	Juan Molina Robles
23/11/2023	2	U-17 y U-15	Balones, charolas, vallas, conos	Realizar juegos de reacción Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión.	Ninguno	4 horas y 30 minutos	Juan Molina Robles
25/11/2023	2	U-9 y U-13	Balones, charolas, vallas, conos	Realizar juegos de reacción Asistir al DT	Se logró el objetivo de la sesión.	Ninguno	3 horas	Juan Molina Robles

09/12/2023	2 y 3	Todas las categorías de prospectos	Balones, charolas, vallas, conos	Asistir como staff	Se logró el objetivo de la sesión.	Ninguno	4 horas	Juan Molina Robles 
17/12/2023	2 y 3	Todas las categorías de prospectos	Balones, charolas, vallas, conos	Asistir como staff	Se logró el objetivo de la sesión.	Ninguno	6 horas	Juan Molina Robles 

Nombre y Firma Conforme persona tutora:

