

Acciones recreativas con contenidos del taekwondo para motivar al futuro talento deportivo: estudio en la provincia del Oro

*Recreational actions with taekwondo contents to motivate future sports talent:
Oro province study*

*Mgs. Hector Ulises Cuenca-Orellana, tkdhector88@gmail.com,
<https://orcid.org/0000-0002-5464-8844>*

Universidad de las Fuerzas Armadas (ESPE), Ecuador

Resumen

El objetivo de la investigación es diseñar un grupo de acciones recreativas con contenidos propios del taekwondo para incrementar la motivación en talentos deportivos entre los 9-11 años. La muestra se compone de 140 niños y niñas de la provincia de El Oro, adicionalmente se encuestaron y entrevistaron a 30 especialistas. Se aplicó el Cuestionario de Auto-percepción sobre la Adecuación y Predilección de la Actividad Física en Niños (CSAPPA). La investigación demostró mejoras significativas o no en términos de auto-percepción de los alumnos estudiados con respecto a variables tales como la adecuación, la predilección y el disfrute mayor existente al implementar un nuevo programa recreativo con elementos propios del taekwondo.

Palabras clave: Recreación, Taekwondo, Adecuación, predilección y disfrute.

Abstract

The objective of the research is to design a group of recreational actions with taekwondo content to increase motivation in sports talents between 9-11 years. The sample is made up of 140 boys and girls from the province of El Oro, additionally 30 specialists were surveyed and interviewed. The Self-perception Questionnaire on the Adequacy and Predilection of Physical Activity in Children (CSAPPA) was applied. The research showed significant improvements or not in terms of self-perception of the students studied with respect to variables such as fitness, predilection and greater enjoyment existing when implementing a new recreational program with elements typical of taekwondo.

Keywords: Recreation, Taekwondo, Adequacy, predilection and enjoyment.

Introducción

La recreación humana la conforman las actividades que, tanto individual como grupalmente, permiten la diversión y relajación mediante el entretenimiento de los participantes (Chelladurai y Madella, 2006; Hurd y Anderson, 2010; Hall y Page, 2014). Estas actividades son numerosas, aspecto fácil de evidenciar al consultar investigaciones que tiene por objetivo establecer patrones y necesidades para delimitar cuáles de ellas son las más motivantes para un grupo social determinado (Marcos, 2015).

Cada sujeto puede descubrir y desarrollar intereses por distintas formas recreativas, lo que implica estructuraciones específicas para desarrollar programas recreativos (Pérez, Samdal, Torres y Solves, 2013; Garcia, 2015) que incluyen el entorno social donde vive el sujeto como factor significativo a tener en cuenta (Van Holle *et al*, 2012; Tappe, Glanz, Sallis, Zhou y Saelens, 2013).

Las actividades físicas son muy útiles para establecer estrategias integrales que repercuten positivamente en diversos estados del saber, tales como la prevención de conductas inadecuadas en estudiantes mediante la aplicación de un programa específico de actividades físicas (Lino y Augusto, 2015); la mejora de indicadores cardiovasculares relacionados con la obesidad, el sedentarismo, la hipertensión, arterosclerosis entre otros (Sallis, Floyd, Rodríguez y Saelens, 2012), las relaciones de la actividad física, la participación en el ocio, la autoeficiencia y la motivación (Havitz, Kaczynski y Mannell, 2013), la influencia en procesos de recuperación orgánica (Ballard-Barbash, Friedenreich, Courneya, Siddiqi y McTiernan, 2012) y la resistencia ósea en niños y adolescentes, entre otros.

Las actividades físico-recreativas como estrategia para motivar al futuro alumnado practicante del taekwondo es un tema poco abordado en la literatura nacional e internacional, evidenciándose la originalidad del tema, el cual posee como particularidad regional que debe poseer contenidos adecuados a una población que culturalmente difiere de otras, estableciéndose acciones estratégicas específicas para lograr una motivación en el alumnado por la práctica de actividad física de forma general (Cárdenas, Zamora, & Calero, 2016), y por la práctica del taekwondo como deporte de elección futura como un aspecto específico de vital estrategia como proceso complementario en la iniciación deportiva y la selección de talentos.

El objetivo de la investigación es diseñar un grupo de acciones recreativas con contenidos propios del taekwondo para incrementar la motivación en talentos deportivos entre los 9-11 años de edad de la provincia de El Oro.

Materiales y métodos

Se seleccionó, a partir del muestreo simple aleatorio, una muestra de 140 niños y niñas con edades comprendidas entre los 9 a 11 años de la provincia de El Oro. También se consultó a 30 especialistas relacionados con el campo de acción investigado. Se aplicó el Cuestionario de Auto -percepción sobre la Adecuación y Predilección de la Actividad Física en Niños (CSAPPA), un instrumento que consta de 20 ítems y que evalúa a través de tres dimensiones la adecuación, predilección y disfrute de la actividad física en jóvenes. Los ítems de la prueba (CSAPPA) incluyen el siguiente baremo:

1. Adecuación: 6, 10, 11, 12, 13, 15, 18
2. Predilección: 1, 3, 4, 7, 8, 9, 14, 16, 19,20
3. Disfrute: 2, 5, 17

También se aplicó la Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon comparando los valores antes y después de implementada la propuesta físico-recreativa con contenidos del taekwondo ($p \leq 0,05$).

Resultados

El cuestionario de auto-percepción sobre la adecuación y predilección de la actividad física en niños (CSAPPA) diseñado por Hay (1992); modificado para el campo hispano parlante por Murcia, Galindo, Pérez, Coll y Lucas (2011) fue aplicado en dos momentos, antes de implementada la propuesta físico-recreativa y después de implementando. Esto permitió evaluar tres dimensiones: la adecuación, predilección y disfrute de la actividad física. La tabla 1 evidencia los resultados al recolectar los datos, midiendo las variables adecuación de los contenidos impartidos a los alumnos en materia de actividad física, la predilección por el programa tradicional implementado y el disfrute que dicho programa.

Tabla 1. Aplicación del cuestionario CSAPPA antes de implementar las actividades físico-recreativas con contenidos del taekwondo.

Preguntas	No identificado	Algo identificado	Bastante Identificado	Totalmente Identificado	Totales
	1	2	3	4	
1 Cuando terminan las clases estoy deseando salir a jugar		3	68	69	140
2 Me divierto mucho en las clases de Educación Física	29	37	44	30	140
3 Me gustan los juegos en los que hay que moverse o correr		5	69	66	140
4 Me divierto haciendo deporte	6	18	68	48	140
5 Pienso que la clase de Educación Física es la mejor de todas	29	33	69	9	140
6 Soy bueno/a en los juegos en los que hay que moverse o correr	11	21	67	41	140
7 Me gustan los deportes	2	14	68	56	140
8 Me hago daño siempre que practico algún deporte	48	89	2	1	140
9 Me gusta salir a practicar juegos en los que hay que moverse o correr	28	36	40	36	140
10 Se me da bien la mayoría de los deportes	10	22	69	39	140
11 Aprendo fácilmente los juegos en los que hay que moverse o correr	9	20	74	37	140
12 Creo que soy de los/as mejores en los deportes	1	3	49	87	140
13 Los juegos que practico en Educación Física son difíciles	89	39	10	2	140
14 Prefiero ver jugar a mis compañeros/as	96	24	11	9	140
15 Soy de los/as últimos/as en ser elegido/a para jugar	58	71	5	6	140
16 Me gusta tomarme con calma los recreos	7	16	77	40	140
17 Me lo paso bien en las clases de Educación Física		8	90	42	140
18 Soy suficientemente bueno/a en los deportes de equipo	11	25	82	22	140
19 Me gustan los juegos tranquilos	19	57	61	3	140
20 Me gusta salir a jugar los fines de semana a juegos en los que hay que moverse o correr	1	29	66	44	140

Baremo: Adecuación: 6, 10, 11, 12, 13, 15, 18 (en amarillo); Predilección: 1, 3, 4, 7, 8, 9, 14, 16, 19, 20 (en rojo); Disfrute: 2, 5, 17 (en blanco)

La tabla 2 muestra los porcentajes, evidenciando un mayor porcentaje en el nivel 3 (Bastante identificado: 31,79 %) y el nivel 4 (Totalmente identificado: 20,89 %). No obstante, la sumatoria de los niveles 1 y 2 a consideración del autor es muy alta (34,83 %), lo que implica una baja adecuación de los contenidos físico-recreativos tradicionales al nivel de motivación del alumno.

Tabla 2: Porcentajes de los niveles de adecuación por las actividades recreativas tradicionales

Adecuación Ítems	1	2	3	4	
6	11	21	67	41	
10	10	22	69	39	
11	9	20	74	37	
12	1	3	49	87	
13	89	39	10	2	
15	58	71	5	6	
18	11	25	82	22	
Total	189	201	356	234	1120
Porcentaje	16,88%	17,95%	31,79%	20,89%	

Los niveles de predilección evidenciados en la tabla 3 presentaron los mejores porcentajes en los niveles 3 (Bastante Identificado: 21,17 %) y 4 respectivamente (Totalmente Identificado: 18,51 %).

Tabla 3: Porcentajes de los niveles de predilección por las actividades recreativas tradicionales

Adecuación Ítems	1	2	3	4	
1		3	68	69	
3		5	69	66	
4	6	18	68	48	
7	2	14	68	56	
8	48	89	2	1	
9	28	36	40	36	
14	96	24	11	9	
16	7	16	77	40	
19	19	57	61	3	
20	1	29	66	44	
Total	180	189	326	285	1540
Porcentaje	11,69%	12,27%	21,17%	18,51%	

La tabla 4 evidencia los niveles porcentuales del disfrute antes de la nueva estrategia físico-recreativa. El mayor porcentaje se observa en los niveles 3 y 4 (48,33 % y 19,29 %). El peor desempeño fue 32,28 % (Nivel 1 y 2), evidenciando que a un porcentaje significativo de alumnos que no le agradan las actividades físico-recreativas tradicionales, debido a diversos motivos.

Tabla 4: Porcentajes de los niveles de disfrute por las actividades recreativas tradicionales

Adecuación Ítems	1	2	3	4	
2	29	37	44	30	
5	29	33	69	9	
17		8	90	42	
Total	58	78	203	81	420
Porcentaje	13,81%	18,57%	48,33%	19,29%	

La tabla 5 evidencia los resultados después de implementar las actividades físico-recreativas con contenidos del taekwondo.

Tabla 5: Aplicación del cuestionario CSAPPA después de implementar las actividades físico-recreativas con contenidos del taekwondo.

Preguntas	No identificado	Algo identificado	Bastante Identificado	Totalmente Identificado	Totales
	1	2	3	4	
1 Cuando terminan las clases estoy deseando salir a jugar			59	81	140
2 Me divierto mucho en las clases de Educación Física	3	6	55	76	140
3 Me gustan los juegos en los que hay que moverse o correr			65	75	140
4 Me divierto haciendo deporte		2	70	68	140
5 Pienso que la clase de Educación Física es la mejor de todas	2	4	79	55	140
6 Soy bueno/a en los juegos en los que hay que moverse o correr	2	9	59	70	140
7 Me gustan los deportes		4	70	66	140
8 Me hago daño siempre que practico algún deporte	19	53	38	30	140
9 Me gusta salir a practicar juegos en los que hay que moverse o correr	2	6	45	87	140
10 Se me da bien la mayoría de los deportes	2	10	77	51	140
11 Aprendo fácilmente los juegos en los que hay que moverse o correr	4	13	75	48	140

12	Creo que soy de los/as mejores en los deportes			30	110	140
13	Los juegos que practico en Educación Física son difíciles	114	26			140
14	Prefiero ver jugar a mis compañeros/as	51	23	40	26	140
15	Soy de los/as últimos/as en ser elegido/a para jugar	79	46	15		140
16	Me gusta tomarme con calma los recreos	5	8	75	52	140
17	Me lo paso bien en las clases de Educación Física		2	79	59	140
18	Soy suficientemente bueno/a en los deportes de equipo	7	12	65	56	140
19	Me gustan los juegos tranquilos	12	62	63	3	140
20	Me gusta salir a jugar los fines de semana a juegos en los que hay que moverse o correr		1	70	69	140

Baremo: Adecuación: 6, 10, 11, 12, 13, 15, 18 (en amarillo); Predilección: 1, 3, 4, 7, 8, 9, 14, 16, 19,20 (en rojo); Disfrute: 2, 5, 17 (en blanco)

En la tabla 6 los mayores porcentajes se encuentran en los niveles 3 (28,66 %) y 4 (29,91 %), sumando 58,57 %, estableciendo una diferencia porcentual con lo obtenido en la tabla 2 de +5,89 puntos porcentuales (PP). Existe un incremento del nivel adecuación a las nuevas necesidades físico-recreativas a partir de la implementación de las nuevas acciones recreativas con taekwondo.

Tabla 6: Porcentajes de los niveles de adecuación por las nuevas actividades físico-recreativas con contenidos del taekwondo

Adecuación Ítems	1	2	3	4	
6	2	9	59	70	
10	2	10	77	51	
11	4	13	75	48	
12			30	110	
13	114	26			
15	79	46	15		
18	7	12	65	56	
Total	208	116	321	335	1120
Porcentaje	18,57%	10,36%	28,66%	29,91%	

La tabla 7 evidencia el nivel de predilección existente por la muestra estudiada hacia las nuevas actividades recreativas con contenidos del taekwondo. Los niveles 3 y 4 fueron los más altos en términos de elección (25,13 % y 28,12 %), sumando 53,25 %, aumentando el índice de predilección al de la tabla 3, un incremento de 13,58PP, mayor predilección por las nuevas actividades.

Tabla 7: Porcentajes de los niveles de predilección por las nuevas actividades físico-recreativas con contenidos del taekwondo

Adecuación Ítems	1	2	3	4
1			59	85
3			65	71
4		2	70	68
7		4	70	66
8	19	53	38	30
9	2	6	45	87
14	51	23	40	26
16	5	8	75	52

19	12	62	63	3	
20		1	70	69	1540
Total	72	88	387	433	
Porcentaje	4,68%	5,71%	25,13%	28,12%	

La tabla 8 evidencia los datos obtenidos con la versión del test de Hay (1992), estableciéndose los mejores porcentajes en los niveles 3 y 4 (50,71 % y 45,24 %), sumando 95,95 %, un mayor indicador al de la tabla 4 (67,62 %) en un 28,33PP, lo cual evidencia una mejora del disfrute de los niños estudiados por las nuevas actividades físico-recreativas con contenidos del taekwondo.

Tabla 8: Porcentajes de los niveles de disfrute por las nuevas actividades físico-recreativas con contenidos del taekwondo

Adecuación Ítems	1	2	3	4
2	3	6	55	76
5	5	4	79	55
17		2	79	59
Total	5	12	213	190
Porcentaje	1,19%	2,86%	50,71%	45,24%

Correlación de los niveles de Adecuación antes y después de implementada la propuesta recreativa con contenidos del taekwondo. Rangos

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Nivel1_AdecuaciónPostest - Rangos negativos		4(a)	2,50	10,00
Nivel1_AdecuaciónPretest - Rangos positivos		2(b)	5,50	11,00
	Empates	0(c)		
	Total	6		
Nivel2_AdecuaciónPostest - Rangos negativos		6(d)	3,50	21,00
Nivel2_AdecuaciónPretest - Rangos positivos		0(e)	,00	,00
	Empates	0(f)		
	Total	6		
Nivel3_AdecuaciónPostest - Rangos negativos		3(g)	4,50	13,50
Nivel3_AdecuaciónPretest - Rangos positivos		3(h)	2,50	7,50
	Empates	0(i)		
	Total	6		
Nivel4_AdecuaciónPostest - Rangos negativos		0(j)	,00	,00
Nivel4_AdecuaciónPretest - Rangos positivos		5(k)	3,00	15,00
	Empates	0(l)		
	Total	5		

Estadísticos de contraste(c)

	Nivel1_AdecuaciónPostest - Nivel1_AdecuaciónPretest	Nivel2_AdecuaciónPostest - Nivel2_AdecuaciónPretest	Nivel3_AdecuaciónPostest - Nivel3_AdecuaciónPretest	Nivel4_AdecuaciónPostest - Nivel4_AdecuaciónPretest
Z	-,105(a)	-2,214(b)	-,631(b)	-2,023(a)
Sig. asintót. (bilateral)	,917	,027	,528	,043

La Prueba de los Rangos con Signo de Wicolxon al comparar los diferentes niveles antes y después de implementada la propuesta recreativa con contenidos del taekwondo evidenció varias correlaciones de interés. Para el caso del Nivel 1, los rangos evidenciaron

una disminución al comparar el pretest (5,50) y el posttest (2,50), indicando que el nivel negativo mencionado fue mejorado como parte del segundo momento de aplicado el test de CSAPPA, aunque entre ambos niveles no se evidenció una diferencia significativa ($p=0,917$) según la prueba no paramétrica de Wilcoxon.

La comparación del nivel 2 presentó una disminución como parte del pretest según los rangos de Wilcoxon (Nivel 2 Pretest: 0,0; Nivel 2 Posttest: 3,50), siendo dicha comparación significativamente diferente ($p=0,027$), indicando una mejora notable al disminuir un nivel negativo del nivel de adecuación presentado por los programas recreativos evaluados, a favor de las acciones que conformaron el nuevo programa recreativo con elementos propios del taekwondo.

Para el caso de los niveles positivos (Nivel 3: Bastante Identificado y Nivel 4: Totalmente Identificado), la comparación del nivel 3 como parte del pretest y el posttest evidenció unos rangos a favor de la última prueba (Nivel 3 Pretest: 2,50; Nivel 3: Posttest: 4,50), no existiendo diferencias significativas ($p=0,528$), pero evidenciado para el caso de posttest una mejora del nivel, significando una mejora mayor del indicador “Adecuación” en el nuevo programa implementado. En el caso de la Nivel 4, nivel más alto que indica una alta adecuación, el posttest evidenció un mejor rango promedio como parte del posttest (3,00) en comparación al pretest (0,00), siendo dicha comparación significativamente diferente ($p=0,043$) a favor de la última prueba, demostrando una mejora notable del nivel de aceptación para el cuarto nivel, según se determinó con el test de CSAPPA.

Tabla 9 Correlación de los niveles de Predilección antes y después de implementada la propuesta recreativa con contenidos del taekwondo.

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Nivel1_AdecuaciónPostest - Nivel1_AdecuaciónPretest	Rangos negativos	4(a)	2,50	10,00
	Rangos positivos	2(b)	5,50	11,00
	Empates	0(c)		
	Total	6		
Nivel2_AdecuaciónPostest - Nivel2_AdecuaciónPretest	Rangos negativos	6(d)	3,50	21,00
	Rangos positivos	0(e)	,00	,00
	Empates	0(f)		
	Total	6		
Nivel3_AdecuaciónPostest - Nivel3_AdecuaciónPretest	Rangos negativos	3(g)	4,50	13,50
	Rangos positivos	3(h)	2,50	7,50
	Empates	0(i)		
	Total	6		
Nivel4_AdecuaciónPostest - Nivel4_AdecuaciónPretest	Rangos negativos	0(j)	,00	,00
	Rangos positivos	5(k)	3,00	15,00
	Empates	0(l)		
	Total	5		

Estadísticos de contraste(c)

	Nivel1_PredilecciónPostest - Nivel1_PredilecciónPretest	Nivel2_PredilecciónPostest - Nivel2_PredilecciónPretest	Nivel3_PredilecciónPostest - Nivel3_PredilecciónPretest	Nivel4_PredilecciónPostest - Nivel4_PredilecciónPretest
Z	-2,023(a)	-2,240(a)	-1,181(b)	-2,668(b)
Sig. asintót. (bilateral)	,043	,025	,238	,008

El estudio del nivel de predilección como variable de interés en el test de CSAPPA evidenció varias correlaciones que indican diferencias al comparar los ítems respondidos por los alumnos sometidos a estudio antes y después de implementada la nueva propuesta recreativa. Para el caso del Nivel 1 (No Identificado), la comparación antes y después evidenció un menor valor en el rango promedio del Postes (3,00) con respecto al pretest (0,00), siendo dicha comparación significativamente diferente ($p=0,043$) según la prueba no paramétrica de Wilcoxon, por lo cual el nivel más bajo de predilección fue mejorado como parte del postest. Para el caso del nivel 2 de predilección (Algo Identificado), los rangos promedios fueron menores en el pretest (2,00) que en el postest (4,86), siendo dicha comparación significativamente diferente ($p=0,025$).

Por otra parte, la comparación de los niveles 3 y 4 entre el postest y el pretest evidenciaron para ambos casos una disminución del postest (Postest Nivel 3: 5,33 y Nivel 4: 0,00) con respecto al pretest (Pretest Nivel 3: 5,57 y Nivel 4: 5,00), sin poseer dicha comparación una diferencia significativa para el caso del Nivel 3 ($p=0,238$), y una diferencia significativa para el Nivel 4 ($p=0,008$) lo cual indica para siguiente ítems una mejoría notable en los niveles de predilección por las nuevas actividades recreativas en comparación con las actividades recreativas tradicionales o anteriores.

Tabla 10 Correlación de los niveles de disfrute antes y después de implementada la propuesta recreativa con contenidos del taekwondo. Rangos

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Nivel1_DisfrutePostest - Nivel1_DisfrutePretest	Rangos negativos	2(a)	1,50	3,00
	Rangos positivos	0(b)	,00	,00
	Empates	0(c)		
	Total	2		
Nivel2_DisfrutePostest - Nivel2_DisfrutePretest	Rangos negativos	3(d)	2,00	6,00
	Rangos positivos	0(e)	,00	,00
	Empates	0(f)		
	Total	3		
Nivel3_DisfrutePostest - Nivel3_DisfrutePretest	Rangos negativos	1(g)	2,50	2,50
	Rangos positivos	2(h)	1,75	3,50
	Empates	0(i)		
	Total	3		
Nivel4_DisfrutePostest - Nivel4_DisfrutePretest	Rangos negativos	0(j)	,00	,00
	Rangos positivos	3(k)	2,00	6,00
	Empates	0(l)		

Total	3		
-------	---	--	--

Estadísticos de contraste(c)

	Nivel1_DisfrutePost est - Nivel1_DisfrutePret est	Nivel2_DisfrutePost est - Nivel2_DisfrutePret est	Nivel3_DisfrutePost est - Nivel3_DisfrutePret est	Nivel4_DisfrutePo stest - Nivel4_DisfrutePr etest
Z	-1,342(a)	-1,604(a)	-,272(b)	-1,633(b)
Sig. asintót. (bilateral)	,180	,109	,785	,102

Al comparar los datos obtenidos en los diferentes niveles del test de CSAPPA para los diferentes niveles de la variable “Disfrute”, Wilcoxon no evidenció diferencias significativas para ningún caso presentado, que a opinión del autor se deben a los pocos ítems comparados. No obstante, los rangos promedios de Wilcoxon evidenciaron mejoras en los niveles del disfrute al comparar los efectos del nuevo programa físico-recreativo con contenidos del taekwondo, aspecto reforzado al comparar los porcentajes de las tablas anteriores. Ello indica que el nivel de disfrute en los niños fue mejor que los presentados antes de implementar la nueva propuesta recreativa.

Discusión

Para el caso específico de actividades recreativas con orientaciones físicas, se han establecido numerosas estrategias donde el movimiento posee prioridad en la selección de los contenidos, dado que los movimientos motores poseen ventajas estratégicas para el mantenimiento de la salud y por ende de la calidad de vida del sujeto (Ainsworth y Macera, 2012; Rosa, 2013; Parizkova, 2016).

El taekwondo como deporte olímpico se caracteriza por un variado uso de técnicas específicas, sobre todo en miembros inferiores, las que les infiere un carácter popular en la población joven del Ecuador, infiriendo adicionalmente ventajas para disminuir las probabilidades de padecimientos tales como la obesidad, el desequilibrio postural y la drogadicción (Fong, Shirley, Shamay, Chung y Louisa, 2013; Van Dijk, Lenssen, Leffers, Kingma y Lodder, 2013). Por solo citar algunas ventajas, donde normalmente se realiza una búsqueda de nuevas estrategias que potencien, entre otros aspectos, el rendimiento deportivo (Paucar *et al*, 2017).

Conclusiones

1. *Los fundamentos teóricos y metodológicos evidenciados fundamentalmente en el segundo capítulo evidencian la existencia de diversos programas recreativos, cada uno con fortalezas que deben ser preservadas en un programa integral. Por otra parte, la inclusión de elementos propios de diferentes deportes como parte de las clases de educación física y la recreación es un tema recurrente demostrado en la literatura internacional y nacional citada.*
2. *La participación de alumnos de la provincial del Oro presenta varias dificultades y fortalezas a tener en cuenta para el diseño e implementación de un nuevo programa físico-recreativo.*
3. *Tal y como se manifestó en el tercer objetivo específico de la investigación, se logró establecer un nuevo programa recreativo, con contenidos específicos del taekwondo, aspecto que podría favorecer a mediano plazo una mejor base para la preparación de futuros taekwondocas.*
4. *La validación de los especialistas sobre los antiguos programas recreativos caracterizó varias necesidades a mejorar en los nuevos programas recreativos a implementar.*
5. *La investigación demostró mejoras significativas o no en términos de auto-percepción de los alumnos estudiados con respecto a variables tales como la adecuación, la predilección y el disfrute mayor existente al implementar un nuevo programa recreativo con elementos propios del taekwondo.*

Referencias bibliográficas

- Ainsworth, B. E., & Macera, C. A. (2012). *Physical Activity and Public Health Practice*. CRC Press.
- Ballard-Barbash, R., Friedenreich, C. M., Courneya, K. S., Siddiqi, S. M., & McTiernan, A. (2012). Physical activity, biomarkers, and disease outcomes in cancer survivors: a systematic review. *Journal of the National Cancer Institute*, 104(11), 815-840.
- Cárdenas, Y. A., Zamora, X. A., & Calero, S. (Abril de 2016). Incidence of the practice of taekwondo in the academic performance of 6-16 year old students. *Lecturas: educación física y deportes*, 21(215), 1-14.
- Chelladurai, P., & Madella, A. (2006). *Human resource management in Olympic sport organisations*. USA: Human Kinetics Publishers.
- Fong, Shirley, N., Shamay, Chung, & Louisa. (2013). Health through martial arts training: Physical training and reaction time in adolescent Taekwondo practitioners. *Health*, 5(6A3), 1-5.

- García, A. C. (2015). Estructuración de los programas recreativos universitarios. *Educación Física y Deporte*, 5(1), 27-34.
- Hall, C. M., & Page, S. J. (2014). *The geography of tourism and recreation: Environment, place and space*. USA: Routledge.
- Hay, J. A. (1992). Adequacy in and predilection for physical activity in children. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 2, 192-201.
- Hurd, A. R., & Anderson, D. M. (2010). *The park and recreation professional's handbook*. USA: Human Kinetics.
- Lino, R., & Augusto, B. (2015). *Actividades físicas recreativas para la prevención de conductas inadecuadas en los estudiantes de tercer Año de bachillerato especialidad químico biológicas sección vespertina del colegio mixto particular UPSE, cantón cantón La Libertad*. (bachelorThesis).Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ciencias Sociales, Santa Elena.
- Marcos, G. (2015). Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. *Revista Cubana de Salud Pública*, 41(1).
- Murcia, J. A., Galindo, M. C., Pérez, L. M., Coll, M. V., & Lucas, J. M. (2011). Validation of the Spanish version of the children s self-perceptions of adequacy in and predilection for physical activity (CSAPPA) questionnaire. *Psychology, Society & Education*, 3(2), 113-132.
- Parizkova, J. (2016). *Nutrition, physical activity, and health in early life*. CRC Press.
- Paucar, M. G., Pisuña, H. V., Calero, S., Coral, E. G., Loachamin, E. M., y Rodríguez, M. P. (2017). Integrated training vs traditional training in senior taekwondo practitioners. *Lecturas: educación física y deportes*, 21(224), 1-17.
- Pérez, C. F., Samdal, O., Torres, I. E., y Solves, O. Á. (2013). Estructuración de la estrategia para organizar actividades físico-deportivas y recreativas. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 8(2), 373-391.
- Pons Van Dijk, G., Lenssen, A., Leffers, P. K., Kingma, H., & Lodder, J. (2013). Taekwondo training improves balance in volunteers over 40. *Frontiers in aging neuroscience*, 5(10).
- Rosa, S. M. (2013). *Actividad física y salud*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- Sallis, J. F., Floyd, M. F., Rodríguez, D. A., & Saelens, B. E. (2012). Role of built environments in physical activity, obesity, and cardiovascular disease. *Circulation*, 5, 729-737.
- Tappe, K. A., Glanz, K., Sallis, J. F., Zhou, C., & Saelens, B. E. (2013). Children's physical activity and parents' perception of the neighborhood environment: neighborhood impact on kids study. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10(1), 1.
- Van Holle, V., Deforche, B., Van Cauwenberg, J., Goubert, L., Maes, L., Van de Weghe, N., & De Bourdeaudhuij, I. (2012). Relationship between the physical environment and different domains of physical activity in European adults: a systematic review. *BMC public health*, 12(1), 1.