



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Dirección General de Estudios de Posgrado

Facultad de Educación

Unidad de Posgrado

**La actividad física a través del fútbol y su
influencia en la aptitud física y salud en los docentes
del Club Adulto Mayor – UNMSM, 2014**

TESIS

Para optar el Grado Académico de Doctor en Educación

AUTOR

Edgar Froilán DAMIÁN NÚÑEZ

ASESORES

Elías Jesús MEJÍA MEJÍA

Elsa BARRIENTOS JIMÉNEZ

Lima, Perú

2014

RESUMEN

El propósito de la investigación fue determinar como la actividad física a través del fútbol influye en la aptitud física y salud en los docentes del Club Adulto Mayor – UNMSM, 2014.

Se ha elaborado el marco teórico de los temas que son la base de la tesis, para luego elaborar un diagnóstico de cómo actividad física a través del fútbol influye en la aptitud física y salud, finalmente las conclusiones y recomendaciones que se ha podido especificar para el mejor desarrollo del tema de investigación.

Desde la perspectiva de una investigación de nivel aplicativo; se produjo un conjunto de actividades usando conceptos teóricos básicos de las actividades físicas recreativas a través del fútbol buscando como esta actividad influye en la aptitud física de las personas mayores en este caso de los docentes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, que oscilan entre las edades de 50 años hasta los 80 años, y que están agrupados en el club de fútbol de docentes que tienen días de práctica los días martes y jueves en un horario de 14:00 a 16:00, el tipo de investigación fue descriptivo correlacional causal, bajo un diseño, no experimental de campo, para la muestra se trabajó a través del muestreo no probabilístico se eligió una muestra de 30 adultos del club de docentes de las diversas facultades de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. A quienes se le midió la aptitud física y salud mediante el Test. SENIOR FITNESS TES (SFT) la batería diseñada por Rikli y Jones, asimismo se aplicó un cuestionamiento a través de la encuesta.

Con la presente actividad se logró conocer el nivel de influencia de las actividades recreativas a través del fútbol en la aptitud física y salud de los docentes mayores de la UNMSM.

Palabras claves: Actividades físicas, la aptitud física y Salud.