



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA:

“SISTEMA DE ACTIVIDADES DE TÉCNICAS DE KUNG – FU PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS TRABAJADORES DE SERVICIOS VARIOS DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2013”

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

AUTORA:

MARÍA JOSÉ CHOÉZ GUTLER

TUTOR:

LIC. EDWAR SALAZAR ARANGO MSc.

LA LIBERTAD – ECUADOR

JUNIO – 2014



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA:

“SISTEMA DE ACTIVIDADES DE TÉCNICAS DE KUNG - FU PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS TRABAJADORES DE SERVICIOS VARIOS DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2013”

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

AUTORA:

MARÍA JOSÉ CHOÉZ GUTLER

TUTOR:

LIC. EDWAR SALAZAR ARANGO MSc.

LA LIBERTAD – ECUADOR

JUNIO – 2014

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del trabajo de investigación sobre el tema: “SISTEMA DE ACTIVIDADES DE TÉCNICAS DE KUNG - FU PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS TRABAJADORES DE SERVICIOS VARIOS DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2013” elaborado por: **María José Choéz Gutler**, egresada de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciada en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, lo apruebo en todas sus partes.

Atentamente.

Lic. Edwar Salazar Arango MSc.

TUTOR

AUTORÍA DE TRABAJO DE GRADO

Yo, María José Choéz Gutler, portador de la cedula de ciudadanía N°0925723769, egresada de la Facultad de Ciencias de la Educación, en la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, declaro que soy la autora del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal.

Todos los aspectos académicos y legales que se desprendan del presente trabajo son responsabilidad exclusiva de la autora.

Atentamente.

María José Choéz Gutler
C.I. N° 0925723769

TRIBUNAL DE GRADO

**Dra. Nelly Panchana Rodríguez, MSc.
DECANA DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E
IDIOMAS**

**MSc. Laura Villao Laylel
DIRECTORA DE LA ESCUELA
DE CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN.**

**Lic. Edwar Salazar Arango MSc.
TUTOR**

**Lic. Luis Mazón Arévalo MSc.
DOCENTE ESPECIALISTA**

**Abg. Milton Zambrano Coronado MSc.
SECRETARIO GENERAL
PROCURADOR**

DEDICATORIA

Dedico mi trabajo con mucho amor:

A mi hijo José María que ha sido el motor y la razón que impulsa mi existencia.

A mi papá José Choéz, por ser un verdadero Maestro en mi vida, y mi inspiración para seguir siempre adelante.

A mi mamá Soraya Gutler, por brindarme siempre su confianza, apoyo incondicional y quién en muchas ocasiones con palabras desordenadas, que a veces dicen y no dicen nada, pero que a uno ponen a pensar, logrando al final hacerme reflexionar.

A mis profesores de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación por la formación académica, moral y espiritual recibida.

A mis familiares y amigos que colaboraron directa o indirectamente para la culminación de mi trabajo de investigación.

María José.

AGRADECIMIENTO

Al ser supremo por brindarme una vida apacible y armoniosa, pero sobre todo por darme la sabiduría para seguir el camino de la paz y el bien.

Fue un verdadero trabajo de dedicación para mí, me gustaría agradecer a las siguientes instituciones y personas que con sus aportes, he podido realizar mi tema de investigación:

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, que me facilitó sus instalaciones para el desarrollo de esta problemática, además de brindarme la oportunidad de estudiar esta carrera, abordando conocimientos, haciéndolos propios y así lograr culminar con éxito.

Agradezco el apoyo que recibí de cada uno de mis docentes, gracias a ellos adquiriré valiosos conocimientos que van a servirme en mi vida como profesional de la Educación Física Deportes y Recreación, en especial a la PhD. Maritza Gisella Paula Chica, MSc. Katherine Aguilar Morocho y MSc. Edwar Salazar Arango por su colaboración y motivación recibida en todo el proceso formativo, sin los cuales no habría podido terminar exitosamente.

A mi tutor Lic. David Sisalima Álvarez MSc. que gracias a sus sabios consejos he podido elaborar y culminar este hermoso trabajo de titulación.

Les estoy profundamente agradecida por su valioso aporte, su confianza, su preocupación, su entrega y sus acciones.

María José.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PÁGINAS PRELIMINARES.

PORTADA.....	i
PORTADILLA.....	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	iii
AUTORÍA DE TRABAJO DE GRADO.....	iv
TRIBUNAL DE GRADO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	xv
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xvi
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.....	xvii
RESUMEN.....	xix
INTRODUCCIÓN.....	xx
CAPÍTULO I.....	1
EL PROBLEMA.....	1
1.1.- Tema.....	1
1.2.- Planteamiento del problema.....	1
1.3.- Contextualización.....	2
1.4.- Análisis crítico.....	3
1.5.- Prognosis.....	3
1.6.- Formulación del problema.....	3

1.7.- Preguntas directrices.....	4
1.8.- Delimitación del objeto de investigación	4
1.9.- Justificación e importancia	5
1.10.- Objetivos	7
1.10.1.- Objetivo general.....	7
1.10.2.- Objetivos específicos	7
CAPÍTULO II	8
MARCO TEÓRICO	8
2.1.- Investigaciones previas.....	8
2.2.- Fundamentación filosófica	9
2.2.1.- Reseña histórica del Kung-Fu.....	9
2.3.- Categorías fundamentales.....	12
2.3.1.- Definición de sistema.....	12
2.3.2.- Definición de actividad.....	13
2.3.3.- Definición de técnica	13
2.3.4.- Artes Marciales	14
2.3.4.1.- Primeros fundamentos.....	14
2.3.4.2.- Primeras Artes Marciales.....	15
2.3.5.- Kung – Fu.....	15
2.3.5.1.- Origen del Kung Fu.....	16
2.3.5.2.- Maestros destacados en el Mundo.....	18
2.3.5.3.- Los cuatros aspectos del Kung–Fu.....	24
2.3.5.4.- Características del Kung - Fu Shaolin.....	26

2.3.5.5.- Kung - Fu y salud	27
2.3.5.6.- El Kung – Fu como ejercicio físico y psíquico.....	28
2.3.5.7.- ¿Quiénes pueden practicar Kung - Fu?.....	29
2.3.5.8.- Beneficios del Kung – Fu.	29
2.4.- Fundamentación Legal	32
2.4.1.- Constitución de la República del Ecuador.	32
2.4.2.- Plan Nacional del Buen Vivir	32
2.4.3.- Ley del Deporte, Educación Física y Recreación	33
2.5.- Hipótesis	34
2.6.- Señalamiento de variables	34
2.6.1.- Variable independiente	34
2.6.2.- Variable dependiente.....	34
CAPÍTULO III.....	35
METODOLOGÍA	35
3.1.- Enfoque Investigativo.....	35
3.2.- Modalidad básica de la investigación.....	35
3.2.1.- Métodos teóricos metodológicos	35
3.2.1.1.- Histórico – Lógico.	36
3.2.1.2.- Inductivo – Deductivo.	36
3.2.1.3.- Análisis – Síntesis.....	36
3.2.1.4.- Modelación.	36
3.2.2.- Métodos empíricos experimentales.....	37
3.2.2.1.- Entrevista.	37

3.2.2.2.- Encuesta.....	37
3.2.2.3.- Guía de observación	37
3.2.2.4.- Estadísticos matemáticos	37
3.3.- Nivel de la investigación	38
3.3.1.- Investigación de Campo.....	38
3.3.2.- Investigación Descriptiva.....	38
3.4.- Población y muestra	38
3.4.1.- Población.....	38
3.4.2.- Muestra.....	38
3.5.- Operacionalización de las variables	39
3.6.- Técnicas e instrumentos de la investigación	41
3.6.1.- Entrevista	41
3.6.2.- Encuesta.	41
3.6.3.- Guía de observación.....	41
3.7.- Plan de recolección de la información.....	41
3.7.1.- La entrevista.....	41
3.7.2.- La encuesta.....	42
3.7.3.- Guía de observación.....	42
3.8.- Plan de procesamiento de la información.....	42
3.8.1.- La entrevista.....	42
3.8.2.- La encuesta.....	42
3.8.3.- Guía de observación.....	43
3.9.- Análisis e interpretación de resultados.....	43

3.9.1.- Análisis de las preguntas de la entrevista realizadas a los directivos de la Universidad Estatal Península de Santa Elena	43
3.9.2.- Análisis de las preguntas realizadas en la encuesta	44
3.9.2.1.- Conclusiones de la encuesta.	55
3.9.3.- Análisis de la guía de observación	55
3.9.3.1.- Conclusiones de la guía de observación.	57
3.10.- Conclusiones y recomendaciones generales.....	57
3.10.1.- Conclusiones.	57
3.10.2.- Recomendaciones.....	58
CAPÍTULO IV	60
PROPUESTA	60
4.1.- Datos informativos	60
4.1.1.- Tema.....	60
4.1.2.- Institución.....	60
4.1.3.- Ubicación.	60
4.1.4.- Tiempo estimado para la ejecución.....	60
4.1.5.- Equipo técnico responsable.....	60
4.1.6.- Beneficiarios	60
4.2.- Antecedentes de la propuesta	61
4.3.- Justificación.....	62
4.4.- Objetivos	62
4.4.1.- Objetivo general.	62
4.4.2.- Objetivos específicos	62
4.5.- Fundamentación	63

4.6.- Metodología del plan de acción.....	64
4.6.1.- Técnicas	64
4.6.2.- Sistema de actividades.	64
4.6.2.1.- Sistema de actividades adaptado para alumnos de 0 a 3 meses.....	64
4.6.3.- Ejercicios esenciales en el Kung – Fu (Calentamiento).....	65
4.6.3.1.- Ejercicios para los músculos del cuello	66
4.6.3.2.- Rotación de hombros.	67
4.6.3.3.- Lateralización de tronco.	68
4.6.3.4.- Rotación de la cintura.	69
4.6.3.5.- Flexiones de rodillas	70
4.6.4.- Posiciones básicas.	71
4.6.4.1.- Posición de jinete (Mabu).....	71
4.6.4.2.- Posición arco (Gung Bu)	72
4.6.4.3.- Posición libre o vacía (Xubu)	73
4.6.4.4.- Posición de agazapado (Pu Tui Bu).....	74
4.6.5.- Ejercicios de golpes con las manos	75
4.6.5.1.- Golpe con puño (Chuan-shu).....	75
4.6.5.2.- Golpe con palma (Chang-shu)	76
4.6.5.3.- Golpe con mano ganchuda (Goushou-shu).....	77
4.6.6.- Ejercicios de golpes con los pies.....	78
4.6.6.1.- Patadas básicas del Kung – Fu	78
4.6.6.1.1.- Patada frontal.....	78
4.6.6.1.2.- Patada lateral	79

4.6.6.1.3.- Patada semicircular.....	80
4.6.7.- Métodos respiratorios “Lienchi”	81
4.6.7.1.- Principios fundamentales de la respiración	81
4.6.7.2.- ¿Qué es el Chi?	81
4.6.7.3.- Técnicas respiratorias	82
4.6.7.4.- Levantar el cielo	82
4.6.7.5.- Respiración abdominal	84
4.6.7.6.- Respiración normal.....	85
CAPÍTULO V.....	88
MARCO ADMINISTRATIVO.....	88
5.1.- Recursos	88
5.1.1.- Institucionales	88
5.1.2.- Humanos	88
5.1.3.- Materiales.....	88
5.1.4.- Financiamiento.....	89
MATERIALES DE REFERENCIA.	
1.- CRONOGRAMA.	92
2.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	93
3.- ANEXOS.	

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1.- VARIABLE INDEPENDIENTE.	39
TABLA 2.- VARIABLE DEPENDIENTE.....	40
TABLA 3.- REALIZA ACTIVIDADES DEPORTIVAS.	45
TABLA 4.- REGULARIDAD QUE EMPLEA EN LA PRÁCTICA.	46
TABLA 5.- ACTIVIDADES FÍSICAS ANTES DE LA JORNADA LABORAL.....	47
TABLA 6.- CONOCE LOS BENEFICIOS DEL KUNG-FU.	48
TABLA 7.- NOCIONES DE KUNG – FU.	49
TABLA 8.- RECIBÍ INSTRUCCIONES DE KUNG – FU.	50
TABLA 9.- DESEARÍA RECIBIR INSTRUCCIONES DE KUNG – FU.....	51
TABLA 10.- PIENSA QUE ES NEGATIVA CON RESPECTO A SU CONDUCTA.....	52
TABLA 11.- LA EDAD DEL PRACTICANTE DE KUNG-FU.	53
TABLA 12.- PIENSA QUE DEBE IMPARTIRSE EN PERSONAS DE AMBOS SEXOS.	54
TABLA 13.- GUÍA DE OBSERVACIÓN. ENTRENAMIENTO DE KUNG – FU.	56
TABLA 14.- RECURSOS HUMANOS.	89
TABLA 15.- RECURSOS Y MATERIALES.	90
TABLA 16.- MOVILIZACIÓN Y COMUNICACIÓN.	91
TABLA 17.- TOTAL DE GASTOS.	91
TABLA 18.- CRONOGRAMA.	92

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1.- REALIZA ACTIVIDADES DEPORTIVAS.....	45
GRÁFICO 2.- REGULARIDAD QUE EMPLEA EN LA PRÁCTICA.....	46
GRÁFICO 3.- ACTIVIDADES FÍSICAS ANTES DE LA JORNADA LABORAL.	47
GRÁFICO 4.- CONOCE LOS BENEFICIOS DEL KUNG–FU.....	48
GRÁFICO 5.- NOCIONES DE KUNG – FU.	49
GRÁFICO 6.- RECIBIÓ INSTRUCCIONES DE KUNG - FU.	50
GRÁFICO 7.- DESEARÍA RECIBIR INSTRUCCIONES DE KUNG - FU.....	51
GRÁFICO 8.- PIENSA QUE ES NEGATIVA CON RESPECTO A SU CONDUCTA.	52
GRÁFICO 9.- LA EDAD DEL PRACTICANTE DE KUNG–FU.....	53
GRÁFICO 10.- PIENSA QUE DEBE IMPARTIRSE EN PERSONAS DE AMBOS SEXOS.....	54

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

ILUSTRACIÓN 1.- ALGUNOS DE LOS ANIMALES EN LOS QUE SE BASA EL KUNG-FU	
SHAOLIN.....	17
ILUSTRACIÓN 2.- MONJE DA MO (BODHIDHARMA).	18
ILUSTRACIÓN 3.- WONG FEI HUNG.	19
ILUSTRACIÓN 4.- KU YU CHEUNG.....	20
ILUSTRACIÓN 5.- WANG PEISHENG (1919 - 2004).	21
ILUSTRACIÓN 6.- SHI DE YANG.	23
ILUSTRACIÓN 7.- EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS DEL CUELLO.	66
ILUSTRACIÓN 8.- ROTACIÓN DE HOMBROS.	67
ILUSTRACIÓN 9.- LATERALIZACIÓN DE TRONCO.....	68
ILUSTRACIÓN 10.- ROTACIÓN DE LA CINTURA.....	69
ILUSTRACIÓN 11.- FLEXIÓN DE RODILLAS.	70
ILUSTRACIÓN 12.- POSICIÓN DE JINETE (MABU).	71
ILUSTRACIÓN 13.- POSICIÓN ARCO (GUNG BU).....	72
ILUSTRACIÓN 14.- POSICIÓN LIBRE O VACÍA (XUBU).	73
ILUSTRACIÓN 15.- POSICIÓN DE AGAZAPADO (PU TUI BU).....	74
ILUSTRACIÓN 16.- GOLPE CON PUÑO (CHUAN-SHU).....	75
ILUSTRACIÓN 17.- GOLPE CON PALMA (CHANG-SHU).	76
ILUSTRACIÓN 18.- GOLPE CON MANO GANCHUDA (GOUSHOU-SHU).....	77
ILUSTRACIÓN 19.- PATADA FRONTAL.....	78
ILUSTRACIÓN 20.- PATADA LATERAL.	79
ILUSTRACIÓN 21.- PATADA SEMICIRCULAR.....	80

ILUSTRACIÓN 22.- LEVANTAR EL CIELO.	82
ILUSTRACIÓN 23.- RESPIRACIÓN ABDOMINAL.	84
ILUSTRACIÓN 24.- RESPIRACIÓN NORMAL.....	85



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

Tema:

“SISTEMA DE ACTIVIDADES DE TÉCNICAS DE KUNG - FU PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS TRABAJADORES DE SERVICIOS VARIOS DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2013”

Tutor: Lic. Edwar Salazar Arango MSc.

Autora: María José Choéz Gutler

Email: kungfu-wushu_majochoez@hotmail.com

RESUMEN

El Kung–Fu es la técnica y la expresión de las artes marciales. Los antiguos chinos estudiaron, experimentaron, inventaron y perfeccionaron numerosas técnicas. Así, se fundaron diversas escuelas de artes marciales, cada una de ellas caracterizada por su propio estilo y sus normas, pero todas ellas efectivas y potentes, esta rica experiencia es también un método valioso para mejorar la condición física; además de promover hábitos saludables en sus practicantes. Esta investigación tomó como referencia los estudios realizados en países como China, Argentina, Canadá donde los especialistas de este arte, han implementado proyectos basados en técnicas de Kung–Fu en diferentes establecimientos públicos y privados, como un plan de acción para contribuir a mejorar la calidad de vida de los trabajadores. El análisis investigativo de este trabajo se fundamenta en la investigación de campo; se emplearon los métodos histórico-lógico para conocer los antecedentes de su origen; el analítico-sintético para indagar las fuentes y recopilar criterios que servirán para este estudio; las técnicas aplicadas fueron la entrevista, la encuesta y la guía de observación. De aquí la influencia de la aplicación de un sistema de actividades de técnicas de Kung–Fu dentro de las instituciones públicas y privadas, provocando un cambio en la concepción de un nuevo estilo de vida.

Palabras Claves: sistema, actividades, técnicas, kung-fu, calidad de vida, trabajadores.

INTRODUCCIÓN

El kung fu es un arte marcial practicado por miles de personas no solo para aprender a defenderse, sino para llevar una vida sana y equilibrada.

El kung fu nació en China en el año 500 D.C. y ha sido un arte marcial que desde sus inicios se empezó a enseñar en el templo Shaolin, el mismo que se enseña hasta el día de hoy.

Esta disciplina de combate utiliza varias técnicas de defensa como de ataque, inspiradas en los animales de la naturaleza, como el mono, tigre o dragón. Muchas personas tanto hombres como mujeres, lo practican por sus beneficios tanto físicos como mentales, convirtiéndolas en mejores personas consigo mismos y con los demás. (Activa, 2011). Pag. 1

Se conoce que a nivel internacional este arte marcial cuenta con un gran número de practicantes, pero lamentablemente la mayoría lo hacen para desarrollar habilidades en el combate y no para beneficio de su salud.

En la actualidad, la gente que lo practica lo hace con la finalidad de obtener efectos beneficiosos, que incluye la mejoría de ciertas enfermedades. Es por eso que se pretende con la aplicación de las técnicas de Kung - Fu una mejoría tanto a nivel físico-mental como laboral.

Esta investigación será instaurada en un estudio preliminar de carencia de actividades de técnicas de Kung - Fu en los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena en relación a su actividad laboral.

Este trabajo de investigación está elaborado por capítulos descritos brevemente a continuación:

Capítulo I: En este capítulo se elabora el marco conceptual donde se puede señalar el tema a investigar, dando a conocer el planteamiento del problema, el objetivo de la investigación, su justificación e importancia.

Capítulo II: Se pone de manifiesto todo lo referente al marco teórico, las investigaciones previas al tema a presentar, fundamentadas filosóficamente por temas anteriormente ya estudiados con categorías de base legal.

Capítulo III: Se detalla el nivel que respalda la investigación científica mediante la metodología así como también la población y muestra con el cual se proyecta trabajar y el análisis correspondiente para determinar las conclusiones y recomendaciones.

Capítulo IV: En este capítulo se encuentran los datos ilustrativos junto a cada antecedente de la propuesta, justificando la importancia de la metodología a utilizar.

Capítulo V: En este capítulo se describen los recursos que se utilizaron para la realización de la investigación tanto institucional, humanos, materiales y financieros.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1.- Tema.

“SISTEMA DE ACTIVIDADES DE TÉCNICAS DE KUNG - FU PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS TRABAJADORES DE SERVICIOS VARIOS DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2013”

1.2.- Planteamiento del problema.

Tanto a nivel internacional como latinoamericano la práctica de Kung–Fu no se ha logrado englobar en su totalidad, ya que la misma está encaminada al desarrollo personal, a la búsqueda de hábitos que determinen un buen estado de salud y no a trofeos sin sentido, que buscan al mejor de todos sin tener en cuenta que el mejor está en cada una de las personas.

A nivel local el Kung-Fu no se practica tanto en Federaciones como en Ligas Cantonales de Deporte, debido a que el mismo no está considerado como deporte sino como Arte Marcial, teniendo en cuenta que no existe la información pertinente sobre los beneficios que ofrece la práctica continua de este arte, dado que la sociedad tiene la ideología de que este sistema de defensa puede ser violenta, de alto riesgo y que tendrá influencia en el comportamiento social de sus

practicantes, además que en el medio no existen las competencias necesarias adaptadas para su práctica.

En la actualidad este es el principal motivo de su falta de entrenamiento en la sociedad, ya que estamos guiados a llevar una clase de vida de acuerdo al sistema. Sin tener en cuenta que el mejor camino para llegar a obtener el equilibrio necesario entre mente, cuerpo y espíritu es a través de la práctica sistematizada de las técnicas de Kung – Fu. (Wadsworth, 2011)

1.3.- Contextualización.

La falta de actividad física en los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena verifican un alto índice de sedentarismo, corroborando una elevada posibilidad de sufrir de enfermedades crónicas no transmisibles como también, emocionales y estrés, es por esto que tiene pertinencia la realización de actividades de técnicas de kung-fu con el personal anteriormente mencionado para lograr un mayor desempeño laboral y por ende mejorar su calidad de vida.

Esta investigación tiene como propósito fundamental mejorar y promover la longevidad en sus practicantes, brindando a través de las técnicas de kung fu, junto con la meditación y técnicas respiratorias de chi kung, el equilibrio necesario en el diario vivir y así fomentar un estilo de vida saludable, abriendo una brecha para emprender la masificación de este tipo de actividad en todas las instituciones públicas y privadas del país.

1.4.- Análisis crítico.

Es incuestionable que en ciertos deportes como la natación, el jogging y el karate las posibilidades de mantener la forma adquirida disminuyen a medida que uno se hace mayor, pero en Kung-Fu aumentan debido a que en su entrenamiento se incluye técnicas respiratorias de chi-kung y meditación para desarrollar las facultades internas de la esencia, la energía vital y la mente. Si estas fueran incluidas en los deportes antes mencionados su eficacia sería mayor y se lograría aumentar las probabilidades de futuras preseas a nivel mundial.

1.5.- Prognosis.

La presente propuesta va encaminada a realizar un sistema de actividades de técnicas de kung – fu con los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena antes de la jornada laboral, proporcionándoles la posibilidad de alcanzar la mayor eficacia en el uso armónico del cuerpo para un fin determinado, ya sea este con el propósito de mejorar la salud y bienestar, el entrenamiento del carácter y por ende elevar la productividad en la jornada de trabajo.

1.6.- Formulación del problema.

¿Es útil la aplicación de un sistema de actividades de técnicas de Kung - Fu para mejorar la calidad de vida en los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, Año 2013?

1.7.- Preguntas directrices.

1. ¿Cómo influye la aplicación de un sistema de actividades de técnicas de Kung-Fu para mejorar la calidad de vida en los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena?
2. ¿Cuál es la importancia de la aplicación de un sistema de actividades de técnicas de Kung-Fu en los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena?
3. ¿Cuáles son las causas que se pondrán de manifiesto al no aplicar un sistema de actividades de técnicas de Kung-Fu para mejorar la calidad de vida en los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena?
4. ¿Existe algún tipo de solución en la problemática que mejore la calidad de vida en los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena?

1.8.- Delimitación del objeto de investigación.

Campo: Kung - Fu Shaolin estilo Hung Kuen.

Área: Artes Marciales Chinas.

Aspecto: Mejorar la calidad de vida en los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Delimitación espacial: Canchas múltiples de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Delimitación temporal: Este trabajo de investigación durará entre 2 a 3 meses.

Unidad de observación: Trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

1.9.- Justificación e importancia.

Hace un tiempo atrás se creía que las Artes Marciales Chinas tenían como finalidad, preparar a los practicantes para un combate, en otros términos y de manera globalizada, las artes marciales han dejado históricamente una ideología errónea que las vincula con luchas, combates, peleas callejeras y un sin número de prácticas similares.

En la actualidad, en una sociedad como la nuestra, transmitir el Kung- Fu con este concepto, es algo totalmente equivocado, ya que la misma, pretende hoy en día ser aplicada como alternativa para enriquecer las condiciones y mejorar la calidad de vida social en cada uno de sus practicantes. (Educabilia, 2011).

El Kung-Fu Shaolin enseña a no ser agresivos y a preservar la calma, a saber protegerse del ataque de un agresor y a mantener el control en circunstancias extremas, ya que en la actualidad se viven momentos llenos de violencia de los cuales nadie está exento de ser víctima de un atacante, ya sea de una persona conocida o desconocida, es por esto que todo ser humano debe estar preparado como mínimo para defenderse y defender a su entorno familiar.

Por consiguiente, la autodefensa no solo está compuesta por un sistema de técnicas mecánicas, sino también procura crear en el ser humano una actitud positiva, calma y alerta, con dominio corporal, mental y espiritual, manteniendo el equilibrio necesario ante las adversidades de la vida. (Borroto Cáceres, 2008)

Hoy en día el Kung-Fu es practicado por miles de personas de diferentes razas, culturas y religiones, gracias a los beneficios que se le atribuyen, los cuales incluyen la salud, la protección personal, el desarrollo personal, la disciplina mental, la forja del carácter y la autoconfianza, vista desde una perspectiva más amplia y de comprensión, los beneficios que se derivan del entrenamiento de Kung – Fu son los siguientes:

- a) **Defensa personal.-** Habilidad de defenderse a sí mismo y a los seres queridos de un agente extraño imprevisto.
- b) **Salud y bienestar.-** Desarrollo de facultades internas propias de la esencia vital y mental, a partir del autocontrol y del equilibrio mente-cuerpo.
- c) **Entrenamiento del carácter.-** Construcción de cualidades, tales como la humildad, responsabilidad, honestidad; desarrollo moral y solidificación de valores.
- d) **Expansión de la mente.-** Comprensión del conocimiento.
- e) **Evolución espiritual.-** El mayor logro que una persona pueda alcanzar (lograr la iluminación), mediante la meditación y relajación corporal. (Wong Kiew, 2011)

1.10.- Objetivos.

1.10.1.- Objetivo general.

Aplicar un sistema de actividades de técnicas de Kung-Fu para mejorar la calidad de vida en los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, Año 2013.

1.10.2.- Objetivos específicos.

- Aprender un sistema efectivo de mejora de la salud y el bienestar.
- Adquirir cualidades saludables para el desarrollo personal.
- Aprender medios efectivos de defensa personal contra diferentes tipos de ataque.
- Incentivar a la práctica continua de actividades propias del kung-fu.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- Investigaciones previas.

Para realizar este sistema de actividades se tomó como referencia los estudios realizados en países como China, Argentina, Canadá donde los especialistas de este arte, han implementado proyectos basados en técnicas de Kung-Fu en diferentes establecimientos públicos y privados, como un plan de acción para mejorar el rendimiento laboral y la salud social de sus trabajadores.

Después de numerosas iniciativas de investigación y estudios realizados sobre la actual situación, de la práctica de actividades propias del kung-fu, constituido y aceptado a través de los años en diferentes países y localidades, ha sido un gran desafío para las Asociaciones y Escuelas de Kung-Fu formular un nuevo concepto de estilo de vida. De manera que satisfaga las demandas de sus practicantes, asegurando su viabilidad.

Este sistema instaurado por diversos maestros de Kung - Fu está enfocado en tres objetivos fundamentales:

- Educar:

Determina la personalidad: Contribuye al respeto mutuo y el autocontrol, además de ayudar a aprender a superarse y a esforzarse, proporciona seguridad, forma nuestra voluntad, y define la asimilación de normas de urbanidad.

- Mejorar físicamente:

Mejorar la condición física. Contribuir al desarrollo psicomotor.

- Socializar:

Ganar amigos y compañeros en un ambiente sano. (Kwoonigal, 2011). Pag. 1

Las instituciones que implementan este sistema, tienen un enfoque apropiado, adaptado para las diferentes edades y atendiendo las necesidades de cada practicante, las mismas que persiguen el objetivo de intercambiar conocimientos e informar sobre los beneficios que aporta este arte.

2.2.- Fundamentación filosófica.

2.2.1.- Reseña histórica del Kung-Fu.

La historia del Kung-Fu es más antigua que la civilización. Mientras ha existido la humanidad sobre la tierra, ha prevalecido la lucha, como herramienta auxiliar para defenderse a sí mismos y salir victoriosos de sus encuentros. Éstas se desarrollaron hacia un arte, que era el kung-fu, el mismo que dio su acontecer justo antes que los pueblos dieran inicio a la agricultura y los asentamientos, que fueron el comienzo de la civilización. En la antigüedad, al arte del kung-fu se lo conocía con otros apelativos, el mismo que trascendió por 40 nombres distintos a lo largo de la historia y prehistoria hasta su forma actual. El término kung-fu es comparativamente moderno, solo se ha utilizado en el siglo XX.

Los descubrimientos arqueológicos chinos muestran que en la Edad de Piedra los chinos ya eran expertos en artes marciales y poseían un sin número de herramientas, entre las cuales figuran hachas, lanzas y espadas hechas de piedra y huesos, utilizadas principalmente en combates entre ellos y contra sus presas o animales feroces, así como de forma global en batallas tribales.

Durante las épocas de paz efectuaban danzas fundamentadas en una serie de movimientos de artes marciales, semejantes a las formas (TaoLu) que se practican en la actualidad.

La historia del Kung – Fu se subdivide, en las siguientes etapas o períodos:

- 1. Dinastías Hsia y Shang (2000-1030 a. C.):** en este período las armas representaban un recurso imprescindible para subsistir. Las primeras armas que construyeron fueron hechas de huesos y conchas de tortuga, luego mejoraron sus armas, elaborándolas con cobre y más tarde de bronce.
- 2. Dinastía Zhou (1030-480 a. C.):** las artes marciales chinas, catalogados en esta época como *quanyong* (lucha de puño) y *shoupo* (combate de mano), trascendieron en complejos métodos con profundas doctrinas. La fundamentación del *yin-yang* y del *bagua* se utilizaron para dar a conocer varias concepciones en lo que respecta a artes marciales.
- 3. Estados Warring (480-221 a. C.):** durante este período, distintos Gobiernos y personas en general, depositaron una gran importancia en las artes marciales, conocidas en esa época como *jiji* (técnicas de lucha) y *xiangpo* (intercombate).

Estas se introdujeron como estrategia para entrenamientos militares, además de servir como aspecto primordial en la ejecución de actividades tales como tiro al arco y la lucha a caballo, que se llevaban a cabo en ese entonces.

- 4. Dinastía Qin (221-207 a. C.):** se introdujo los deportes de *shoupo* (boxeo) y *juedi* (lucha), que tenía desarrollo entre dos competidores que luchaban entre sí en un espacio cerrado, siguiendo normas establecidas para lograr un fin específico, que en este caso era la victoria absoluta de uno de los luchadores. Quizás estos fueron los primeros torneos de lucha y boxeo del mundo.
- 5. Dinastía Han y Tang (207 a. C.-220 d. C.):** los deportes ligados a las artes marciales: tiro al arco, levantamiento de pesas, boxeo, se desarrollaban mediante normas de seguridad establecidas. Tras la caída de la dinastía Han y la división de China, Norte-Sur (221-617 d. C.), época cuando el venerable Bodhidharma llegó de la India a China para difundir el Budismo en el 527 d. C. China fue unificada de nuevo bajo la dinastía Tang (618-906 d. C.), donde aplicaban métodos para seleccionar guerreros por medio de un examen marcial.
- 6. Dinastía Song, Yuan y Ming (960-1644 d. C.):** estos períodos representaron puntos importantes en el desarrollo de las artes marciales chinas, logrando asentamientos de muchos estilos de kung-fu. Expertos en este arte llegaron a ganarse la vida haciendo demostraciones públicas de sus hazañas, atrayendo a grandes multitudes. Fue considerada como La Edad de Oro del kung-fu.

7. Período moderno (1644 d. C.): se mantuvo la práctica de Kung-Fu en escuelas privadas y clubes, tuvo que adaptarse a la gigantesca transformación de la estructura social y sus necesidades. En la actualidad se practica como disciplina deportiva, a pesar de la oposición de algunas escuelas ortodoxas de Kung-Fu. (Wong Kiew, 2011)

Las escuelas de Kung - Fu desde la antigüedad fueron divididas en la escuela "dura" o "externa" llamada Wei - Chia, donde se desarrollaron numerosas hazañas atléticas, se destacó la fuerza y el estado físico y la escuela "mórbida" o "interna" conocida como Nei – Chia que persigue fundamentalmente la armonía en los movimientos, en función al dominio de la mente y crecimiento espiritual. (Yen, 2013)

2.3.- Categorías fundamentales.

2.3.1.- Definición de sistema.

Según Puleo define sistema como un conjunto de entidades caracterizadas por ciertos atributos, que tienen relaciones entre sí y están localizadas en un cierto ambiente, de acuerdo con un cierto objetivo. (Rincón, 1998). Pag. 1

Un sistema es un conjunto de elementos que forman un todo, que no pueden ser separados sin que se pierdan sus funciones esenciales. (Linea, 2008).

Conjunto ordenado de normas y procedimientos que regula el funcionamiento de una colectividad. (Dictionary, 2013). Pag. 1

2.3.2.- Definición de actividad.

“Facultad de obrar, diligencia, eficacia, conjunto de operaciones o tareas propias de una persona o entidad”.

"Conjunto de operaciones o tareas propias de una entidad o persona, interacción en un campo de acción".

Se caracteriza como la acción que efectúa a un individuo en el proceso de interacción con el objeto, es un intercambio que regula y controla el proceso de relación entre el sujeto con lo que lo rodea, estimulado por la necesidad y que persigue un objetivo que brinde satisfacción personal, llevada a cabo a través de un sistema de movimientos o acciones. (Ecured, 2014).

2.3.3.- Definición de técnica.

Una técnica es un grupo de procedimientos que siguen un orden sistemático, ligado por normas, que se emplean como recurso para alcanzar un determinado fin. (Definición.De, 2014)

La técnica Grosser, M y Neumaier, A (1986:15) la definieron como la ejecución del movimiento acorde a lo que se quiere obtener, es decir el procedimiento de acción motriz que realiza el deportista en dependencia a sus necesidades. (Conrado Reyes, 2011)

2.3.4.- Artes Marciales.

El concepto de artes marciales se podría definir como todos aquellos métodos de combate, que tienen como objetivo someter o defenderse mediante el uso de la técnica y, si se precisa, con la utilización de armas.

2.3.4.1.- Primeros fundamentos.

Las artes marciales emergieron en algún lugar de Extremo Oriente, aunque de manera general se han evidenciado métodos de lucha y de defensa desde épocas primitivas en todas las culturas existentes, tales como el Jiu Jitsu japonés, de donde trasciende el Karate, el Judo y el Aikido, instaurados al término del siglo XIX e inicios del XX, y el Taekwondo Do coreano establecido al finalizar los años 40, concluyendo la II Guerra Mundial, y que procede del Hwarangdo, originario del siglo IV en Corea, que a su vez desciende de las Artes Marciales Chinas.

La mayoría de las artes marciales tienen su origen en China, de aquí en adelante fueron desplegándose por Japón y luego hacia el resto del mundo.

Los métodos de combate que se utilizan en las artes marciales son designados como sistema de perfección, debido a que en un mismo estilo se incluyen diversas técnicas tales como el golpeo con manos y pies, técnicas de luxaciones, proyecciones y técnicas con diversas armas, además de buscar el perfeccionamiento del yo interno a través del incremento y canalización de la energía interna llamada “Chi” por medio del Chi-Kung. Sin duda alguna las artes

marciales chinas son un sistema completo, que contribuye al desarrollo tanto de la parte física como mental y por ende repercute en la calidad de vida de sus practicantes.

Una de las manifestaciones fundamentales del concepto de “artes marciales” trascendió cuando un monje budista llamado Bodhidharma viajó, desde Kerala, a través del Himalaya hasta China para introducir el budismo Zen en el Monasterio Shaolin junto con un sistema de ejercicios musculares y de autodefensa.

El objetivo fundamental de la aplicación de estas técnicas, se basaba en sobrevivir para poder defenderse y aniquilar al oponente si era necesario.

2.3.4.2.- Primeras Artes Marciales.

Entre todas las artes marciales que se realizan, existen varias que se llevan practicando desde hace varios siglos, por ejemplo, el Kalaripayat, el Kung - Fu, el Jiu Jitsu y el Subak. (Marciales, 2013).

2.3.5.- Kung – Fu.

El término Kung - Fu proviene de los ideogramas chinos.

- Kung 功: trabajo, posición o ejercicio.
- Fu 夫: continuo, de manera correcta, bien hecho, sabio, total.

Así, la expresión china Kung-Fu puede traducirse como; trabajo continuo. (Slideshare, 2011). Pag. 1

El Kung–Fu es una disciplina de defensa cuya práctica equilibra las funciones orgánicas y, en esencia, fortalece. El practicante de Kung–Fu, si es atacado vence, pero lo más importante no es esta faceta, sino el fortalecimiento que adquiere oxigenando el organismo desde las fuentes del Yoga, tan íntimamente ligado al Kung–Fu, que se traduce en vigor para los jóvenes, en salud para los maduros y en longevidad para los que han llegado a la cima de la vida. (Tang, 1986). Pag 1

2.3.5.1.- Origen del Kung Fu.

El Kung – Fu tiene su origen en los religiosos del Templo Shaolin en China. Los animales más importantes en los que están basados sus movimientos son los siguientes:

- La grulla (Hok) representa la prudencia, la sobriedad y la elegancia. Entrena el equilibrio, la flexibilidad de los tendones y la resistencia. Para representar a este animal, se realizan varias patadas, para los bloqueos de las cuales se utilizan los antebrazos y las manos.
- El leopardo (Pao) entrena la fuerza muscular, lo que significa que en la forma Leopardo el énfasis se pone en la fuerza externa, ya que sus movimientos son veloces, cortos, y, generalmente, de aplastamiento. El puñetazo de leopardo se forma doblando los nudillos en la segunda falange, y no en la tercera, como en un puño normal.
- El dragón (Lung) es una criatura majestuosa y divina que trae suerte y prosperidad. Representa la sabiduría y entrena el espíritu. Sus movimientos

característicos se manifiestan de manera poderosa, ondulantes, en zigzag, circulares, giros, movimientos largos, continuos. Su técnica se basa en el ataque a las zonas más débiles.

- La esencia de la forma serpiente (See) es el Chi. Los movimientos suaves de sus patrones requieren flexibles, adaptabilidad y fuerza interna. Su técnica se basa en la agilidad y la velocidad de los movimientos para atacar los puntos débiles del oponente.
- El tigre (Fu) manifiesta una gran fortaleza, determinación, agresividad y firmeza, cuya táctica fortalece los huesos. Sus movimientos son duros y cortos. Entrena los músculos y los movimientos articulares. (Marciales, 2013).

Ilustración 1.- Algunos de los animales en los que se basa el Kung-Fu Shaolin.



Fuente: Las Artes Marciales 2013.

Autor: <http://www.rinconeducativo.com/datos/PTMI%20Trabajos/PTMIArtesMarcialesPC.pdf>.

2.3.5.2.- Maestros destacados en el Mundo.

Ilustración 2.- Monje Da Mo (Bodhidharma).



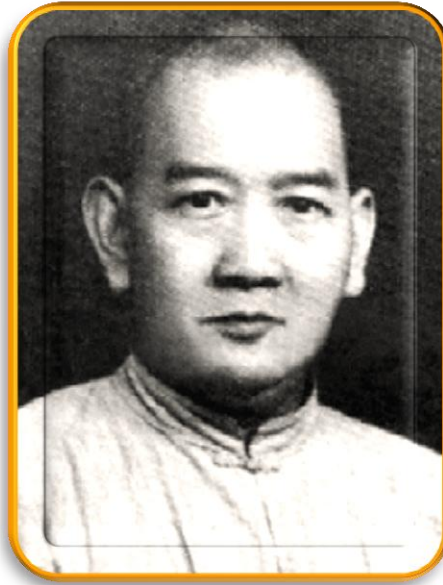
Fuente: Escuela Mexicana de Artes Marciales Chinas 2008.

Autor: <http://taichikungfumexico.blogspot.com/2008/06/qu-es-kung-fu-hung-gar.html>

En el año 500 d. C., un príncipe hindú, conocido como Bodhidharma fue el autor de la introducción de lo que hoy llamamos Kung Fu en los templos. Su enseñanza la obtuvo del budismo basado en la técnica de “dyana” (Meditación) instruida por el Maestro Prajnatará. En su deceso y siguiendo los deseos de su Maestro, Bodhidharma emprendió su viaje rumbo a China para infundir sus conocimientos.

Al llegar a China se entrevistó con el emperador Liang, pero el método que ofrecía Bodhidharma le pareció muy exigente y áspero y prefirió no admitirlo dentro de su entrenamiento. Bodhidharma se dirigió al monasterio Shaolin, donde empezó a enseñar el budismo e implementó una serie de movimientos y ejercicios musculares, esenciales para adquirir mayor fuerza y capacidad de concentración, donde se pone énfasis en la respiración. Los monjes adaptaron estas técnicas de acuerdo a las diferentes Culturas, dando como resultado la gran Gama de Artes Marciales que hoy existen en todo el mundo. (Chinas, 2008)

Ilustración 3.- Wong Fei Hung.



Fuente: Tai Chi Kung - Fu 2008.

Autor: http://taichikungfumexico.blogspot.com/2008_06_01_archive.html.

Reconocido protagonista del folclore chino. Comenzó su entrenamiento a los 6 años de edad, junto a su padre recorrieron numerosos pueblos realizando demostraciones de su arte. A través de los años cultivó habilidades extraordinarias como luchador y experto de las artes de combate, fue considerado uno de los mejores luchadores en toda China, a tal punto de convertir su fama en leyenda. No solo era reconocido por su maestría en la lucha sino también por su inigualable bondad.

Este gran Maestro fue un ícono del estilo Hung Gar Kuen, aprendió con varios Maestros. Instruyó a más de un centenar de alumnos, de los cuales los más conocidos son Lam Sai Wing y Tang Fong.

Por ser un líder innato en su época, hoy en día se le atribuyen más de cien películas en las que relatan sus aventuras. (Fu, 2008)

Ilustración 4.- Ku Yu Cheung.



Fuente: Taringa 2013.

Autor: <http://www.taringa.net/posts/info/12174523/Ku-Yu-Cheung---El-Mejor-Maestro.html>.

Conocido por sus hazañas y destrezas marciales adjudicadas al Chi Kung y a la palma de hierro. Este Maestro se destacó entre muchas otras figuras por ser el Maestro que sostuvo en alto el renombre de las Artes de Shaolin. (Taringa, 2013)

Con el amplio prestigio que mantuvo, muy pocos pudieron demostrar sus capacidades ante la fuerza de este excepcional Maestro de la palma de hierro, legítimo custodio del Arte del Monasterio de Shaolin y que aún perduran sus conocimientos a través del tiempo, mantenidos con vida y transmitidos por la familia Yin (Yan) de Shangdong durante tres generaciones seguidas.

Distinguido Maestro de Shaolin, que en una era donde se encontraba plagada por Maestros del estilo interno, logró cultivar popularidad en todo el país, desempeñando cargos importantes en Escuelas que en el presente son elementos fundamentales de la Historia Marcial de China, volviéndose un referente del Arte de Shaolin hasta la actualidad, en todo el mundo. (Maestros, 2002)

Ilustración 5.- Wang PeiSheng (1919 - 2004).



Fuente: Asociación Kaimen Kung - Fu 2013.

Autora: <http://www.kaimenkungfu.com/index.htm>.

Prestigioso Maestro experto en el estilo Wu de Tai Chi Chuan, era considerado el más joven Maestro que personificaba en su época a la Generación de Maestros de la “Era Dorada” del Kung Fu. Sin duda alguna lo consideraba una joya de difícil restauración. Además poseía habilidades propias del estilo Ba Gua Zhang y otros estilos internos. Sus inigualables destrezas trascendieron de la doctrina de los Maestros Wang Mao Zhai y de Yang Yu Ting. (Fu A. K., 2013)

Algunos de los más importantes y antiguos maestros del arte de Kung Fu se mencionan a continuación:

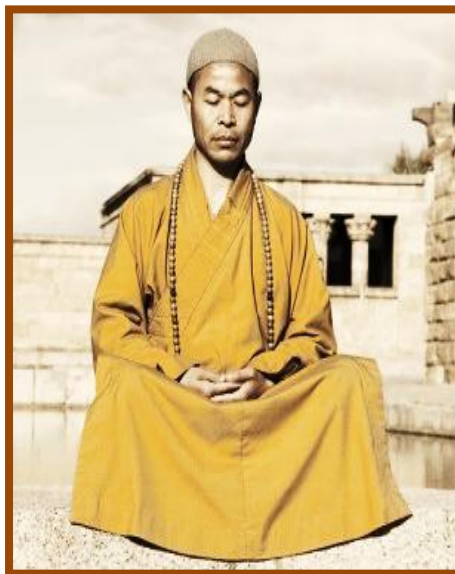
- **Fong Sai Yuk:** Mitológico artista marcial y protagonista del folclore chino. Ya en las primitivas historias de Wuxia o de soldados espadachines, durante la época de guerra en la Dinastía Qing, se relataban sus proezas y dominio en el uso de la espada.

- **Ng Mui:** Prestigiosa y respetada Artista Marcial, por ser considerada uno de los cinco Maestros sobrevivientes del devastador incendio del Templo Shaolin durante la Dinastía Qing, además de ser la protagonista y fundadora del estilo Wing Chun.
- **Yue Fei:** Distinguido General chino de la Dinastía Song. Impuso como creación suya el estilo de kung fu de la garra del águila, aunque no consta evidencia histórica de este hecho.
- **Yip Man:** Memorable Maestro del arte de Wing Chun, fue el precursor de este arte y lo profesó abiertamente. Este famoso Maestro tuvo como discípulo más notable al artista marcial Bruce Lee.
- **Bruce Lee:** Fue un genio de las Artes Marciales, actor y toda una figura del siglo xx. Tuvo sus inicios en las artes del Wing Chun pero adquirió influencias de varios estilos, de los cuales tomó e hizo suyos los más relevantes sistemas de combate, para dar nacimiento a un nuevo estilo al que denominó Jeet Kune Do, que ha sido y sigue siendo motivo de inspiración en todo el mundo.
- **Jackie Chan:** Es considerado uno de los actores de mayor popularidad del cine de acción y artes marciales. Sus inicios los debutó como doble en las películas de Bruce Lee. Realizó una carrera cinematográfica admirable hasta volverse un nombre de gran prestigio.
- **Jet Li:** Fue un excepcional competidor de Wushu en China hasta que se introdujo en la industria del cine, donde ha sido reconocido por sus

inigualables habilidades, como uno de los actores de mayor importancia del cine chino a nivel mundial.

- **Donnie Yen:** Protagonista de alguno de los mejores films del cine de Kung Fu y artes marciales de todos los tiempos. Este personaje ha alcanzado en la actualidad ser nombrado como uno de los artistas marciales más sobresalientes en lo que respecta al cine chino, además de lograr desempeñar cargos como actor, director, coreógrafo de acción y productor. (Dragones, 2013)

Ilustración 6.- Shi De Yang.



Fuente: Shaolin Temple Cultural Center Spain 2013.

Autora: <http://www.shaolinspain.com/maestro-shi-de-yang/>.

Máximo exponente actual de la cultura tradicional de Shaolin y uno de los Maestros más respetados a nivel mundial. Discípulo del Venerable Shi Su Xi durante 30 años, Shi De Yang es uno de los Maestros de Shaolin que han estudiado de manera profunda los “tres tesoros de Shaolin” (Chan, Wugong y la medicina tradicional).

Desde años atrás se impuso como misión, propagar el arte del kung fu tradicional a todo el mundo, principalmente instauró su arte en países como Italia, Inglaterra, Hungría, Argentina, Uruguay, México, Canadá entre otros. (Spain, 2013)

2.3.5.3.- Los cuatros aspectos del Kung–Fu.

Todos los estilos del kung–Fu pueden dividirse en cuatro aspectos o dimensiones:

- Forma.
- Fuerza o destreza.
- Aplicación.
- Filosofía.

La **forma** del kung–fu es un aspecto visible. Puesto que es la parte que se puede ver fácilmente, los versados en esta doctrina señalaban a este como al “cuerpo” del kung–fu, la cual presenta dos manifestaciones, los patrones y las series.

- Los *patrones* se refieren al modo particular en el que un practicante coloca las manos, las piernas y el cuerpo en posición o movimiento.
- Una *serie* se forma cuando varios patrones se unen por la conveniencia del entrenamiento, estas pueden ser cortas, intermedias y largas.

La **fuerza** puede ser clasificada en básica y especializada.

- La *fuerza básica* corresponde a una fuerza o habilidad empleada de manera general, que puede ser dirigido de un miembro del cuerpo a otro no específico.

- La *fuerza especializada* corresponde a una fuerza o habilidad ubicada en una parte específica del cuerpo, comúnmente incapacitada a una función determinada.

La fuerza o habilidad está relacionada con la agilidad y eficacia en la aplicación de la técnica. No está estructurada, es intangible y contiene tres aspectos importantes en su desarrollo: precisión, poder y velocidad.

El tercer aspecto del kung – fu es la **aplicación**. Con aplicación no se refiere únicamente a la implementación o utilización de la técnica en el combate sino también al empleo pacífico del Kung Fu como elemento importante en la vida cotidiana. Un practicante de Kung Fu debe reflejar mayor vitalidad y ánimo tanto en el lugar de trabajo como en el tiempo de ocio, desarrollará lucidez de pensamiento y dominio mental incluso en momentos de tensión.

A través de los años, los Maestros de Kung Fu han edificado un vasto y fructífero bagaje de filosofía. El entendimiento de esta filosofía integra el cuarto aspecto del kung – Fu, el cual ayuda de la siguiente forma:

- Provee una base de entendimiento de lo que se está efectuando para que el entrenamiento posea profundidad y perspectiva.
- Ahorra tiempo al ofrecer sistemas comprobados y certificados por Maestros legendarios que les llevó años investigar y perfeccionar, además de advertir sobre peligros que se deben prevenir.

- Expande la mente hacia perspectivas de conocimientos e inspira hacia la realización espiritual. (Wong Kiew, 2011)

2.3.5.4.- Características del Kung - Fu Shaolin.

1. Es una de las modalidades de combate más completos debido a que entrena la parte física y mental, logrando el equilibrio mente-cuerpo, además de ser un método eficaz al momento de emplearlo.
2. Es un sistema de boxeo que emplea a la perfección tanto las técnicas de corta distancia como las de larga distancia.
3. Posee un amplio arsenal de palancas y contra palancas que otorga al competidor la habilidad de poder sujetar, inmovilizar, dominando a su contendiente para no lesionarlo.
4. Posee un sistema de barridas que sirve como recurso para desestabilizar al oponente.
5. El movimiento de brazos está constituido por un extenso número de formas y variadas maniobras de ataque que pueden ser aplicadas en dependencia a las circunstancias en la que se encuentre.
6. Su sistema de patadas es muy variado y fluido en comparación a otros métodos de combate. Es considerado uno de los más completos y eficaces, con gran alcance en el desarrollo físico y técnico.

Siendo uno de los sistemas más completos, no cabe duda que cualquier persona independientemente de la edad, sexo o contextura física puede aprender este bello arte, ya que es un método muy variado en técnicas, las cuales pueden ser adaptadas a las necesidades de cada uno de los practicantes, acrecentando sus habilidades y fortificando sus puntos débiles. (Salud A. M., 2011)

2.3.5.5.- Kung - Fu y salud.

El Kung-Fu es un método para mejorar la salud y proporciona defensa personal. No se puede pensar en él como algo absoluto: para defensa personal, para deporte o para disciplina. Es un poco de todo. El Kung - Fu pretende en sus practicantes el desarrollo de la personalidad, el respeto hacia otras personas, el incremento de características físicas y motrices, así como también de lograr una buena concentración mental, muy útil en los estudios como en el trabajo.

La Organización Mundial de la Salud manifiesta que la salud de un individuo se vincula con el equilibrio entre un cuerpo sano, libre de enfermedad, en buen funcionamiento y una mentalidad positiva.

El ejercicio físico direccionado y programado es conocido como fuente de juventud y un medio considerable de evitar enfermedades características del transcurso de los años, ya que a medida que se envejece se pierden capacidades físicas. Es incuestionable que las personas que mantienen una vida dinámica, vinculada al ejercicio moderado, tienen una degeneración más lenta de sus cualidades físicas tales como fuerza, elasticidad, reacción de movimiento, funcionamiento cardiovascular, manteniendo así una vida más saludable.

El Kung-Fu, favorece el desarrollo del ser humano, de forma íntegra. Aporta herramientas que no solo se pueden utilizar dentro del lugar de práctica, sino también, son aplicables a la vida cotidiana, mejorando la calidad vida y las relaciones sociales. La práctica constante, dará el equilibrio emocional, produciendo un efecto antiestrés, además de un gran autocontrol y fortalecimiento corporal. (Kwoonigal, 2011)

2.3.5.6.- El Kung – Fu como ejercicio físico y psíquico.

En la sociedad la comodidad y la vida sedentaria hacen que muchos de los grupos musculares del cuerpo humano degeneren por la falta de movimiento. La productividad y la mecanización, resultado de la súper-especialización de las sociedades modernas, conducen a una atrofia estructural o funcional del cuerpo. El ejercicio o deporte es una forma de re-equilibrar las funciones. La práctica de Kung-Fu supone la ejercitación de esos grupos musculares con el consiguiente mejoramiento físico y mental.

El practicante de Kung-Fu debe tener un conocimiento pleno de la Educación Física, en primer lugar, porque debe saber realizar ejercicios de calentamiento, estiramiento, fuerza, potencia...de tal forma que se eviten lesiones y daños irreparables.

Los ejercicios Taoístas del Kung-Fu están pensados para mantener en circulación fluidos esenciales (sangre, hormonas, linfa...) y la energía vital denominada Chi. Así pues su objetivo principal es interior y no exterior, aunque trabajan ambos.

Los ejercicios de calentamiento y estiramiento del Kung-Fu son rítmicos y lentos, sus movimientos absorben y acumulan Chi, y dejan a la persona refrescada.

Todos los ejercicios del Kung-Fu son básicamente «aeróbicos», porque todos incluyen pautas de respiración cuidadosamente reguladas que favorecen el sistema cardiovascular y oxigenan la sangre. Es por esto que todos los ejercicios exigen una cuidadosa coordinación de cuerpo, respiración y mente con el fin de cultivar y armonizar al hombre en su totalidad. (Sevilla, 2013)

2.3.5.7.- ¿Quiénes pueden practicar Kung - Fu?

La edad propicia para la práctica de kung-fu, es a partir de los 5 años y no tiene edad límite; toda persona estará en condiciones de aprender este arte, teniendo en cuenta los niveles de intensidad en la práctica y las limitaciones propias del ser humano. Afirmando así que su práctica no es peligrosa. (Kwoonigal, 2011) Pag. 1

2.3.5.8.- Beneficios del Kung – Fu.

El arte del Kung - Fu es practicado hoy en día por muchas personas, sin discriminación de sexo o límite de edad, debido a que ofrece un sin número de beneficios que aportan tanto en la parte física como mentales, convirtiendo a sus practicantes en mejores personas consigo mismos y con los demás.

Entre los beneficios que ofrece la práctica habitual de Kung-Fu se encuentran los siguientes:

Beneficios físicos.

- **Ayuda a la flexibilidad:**

El cuerpo se va familiarizando y adaptando a los constantes estiramientos, los mismos que contribuirán a la prevención de lesiones o desgarros musculares frente a cualquier tipo de actividad que se realice durante o después de la práctica.

- **Fortalecimiento y tonificación de los músculos:**

Al ser un sistema de los más completos, conlleva la movilidad de todo el cuerpo y por ende de todos los grupos musculares, por eso el resultado de la práctica continua se dará en el desarrollo de la fuerza y agilidad.

- **Capacidad aeróbica:**

Se irá aumentando en cada práctica. Contribuye a disminuir las posibilidades de sufrir un ataque cardíaco, se mantendrá controlada la presión arterial y se incrementa la ventilación pulmonar.

- **Aumento de la densidad ósea:**

Al practicar este variado sistema de lucha se irá aumentando la fuerza o dureza de los huesos, evitando fracturas de cualquier tipo.

- **Revertir inconvenientes:**

El practicante de Kung - Fu elimina problemas de coordinación y equilibrio que no han podido ser desarrollados en sus diferentes etapas.

Beneficios mentales.

- **Seguridad:**

Genera en sus practicantes la autoconfianza necesaria para la toma de decisiones y favorece el incremento de la autoestima.

- **Serenidad:**

Los beneficios que ofrece este sistema como aporte a la salud mental es el de combatir el estrés y los niveles de ansiedad.

- **Constancia y disciplina:**

Además de ser un complemento necesario para la vida cotidiana, favorece al perfeccionamiento de sus técnicas.

- **Respeto:**

Es un valor destacado en el vínculo Maestro-alumno y viceversa, que debe existir dentro y fuera del lugar de práctica, ya que es un elemento determinante en nuestro ciclo vital.

- **Paz interior:**

Al canalizar las energías en el entrenamiento, el practicante de kung fu se convierte en una persona pacífica y tranquila. (Forma, 2013)

2.4.- Fundamentación legal.

2.4.1.- Constitución de la República del Ecuador.

Según la constitución de la República del Ecuador vigente hasta la actualidad en su sección sexta de cultura física y tiempo libre, manifiesta:

Art.381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.(Constitucion del Ecuador, 2008)

2.4.2.- Plan Nacional del Buen Vivir.

Objetivo 3: Mejorar la calidad de vida de la población.

La calidad de vida alude directamente al Buen Vivir en todas las facetas de las personas, pues se vincula con la creación de condiciones para satisfacer sus necesidades materiales, psicológicas, sociales y ecológicas, las mismas que integran factores asociados con el bienestar, la felicidad y la satisfacción

individual y colectiva, que dependen de relaciones sociales, económicas y respeto hacia las leyes, en el contexto de las culturas y del sistema de valores en los que dichas personas viven, y en relación con sus expectativas, normas y demandas.

El mejoramiento de la calidad de vida es un proceso multidimensional y complejo, determinado por aspectos decisivos relacionados con la calidad ambiental, los derechos a la salud, educación, alimentación, vivienda, ocio, recreación y deporte, trabajo, seguridad social, relaciones personales y familiares.

Política y Lineamiento:

3.1 Promover prácticas de vida saludable en la población. (Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo, 2009)

2.4.3.- Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.

Según la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación en el Título VI de la recreación, sección 1 generalidades, declara:

Art. 89.- De la recreación. La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural”.(Ley del Deporte, 2012)

2.5.- Hipótesis.

“La propuesta de un sistema de actividades de técnicas de Kung – Fu influye positivamente en la calidad de vida de los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena”

2.6.- Señalamiento de variables.

2.6.1.- Variable independiente:

Sistema de actividades de técnicas de Kung – Fu.

2.6.2.- Variable dependiente:

Calidad de vida.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1.- Enfoque investigativo.

Toda investigación tiene como objetivo esencial, lograr la máxima confiabilidad sobre los hechos establecidos en los resultados obtenidos, para ello se pone de manifiesto una serie de procedimientos sistemáticos que se llevan a cabo para establecer la importancia de los sucesos encaminados hacia el objetivo de la misma, es por ello que la metodología en la investigación, plantea métodos y técnicas para su indagación.

La visión de esta investigación es de acción participativa, cualitativo-cuantitativo, la misma que está encaminada hacia la aplicación pertinente de un sistema de actividades de técnicas de Kung-Fu para mejorar la calidad de vida en los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena que son objeto de investigación.

Se dice que es de acción participativa, por la participación de los individuos que forman parte del objeto investigativo, cualitativo porque, explica la realidad de una problemática social y cuantitativo porque se obtendrán datos numéricos que se tabularán estadísticamente.

3.2.- Modalidad básica de la investigación.

3.2.1.- Métodos teóricos metodológicos.

3.2.1.1.- Histórico – Lógico.

A través de este método se obtuvo la recopilación de datos acerca de las técnicas de Kung–Fu desde la prehistoria hasta la actualidad y del desarrollo progresivo que ha adquirido. Se evaluaron e interpretaron los sucesos del pasado para comprender el presente.

3.2.1.2.- Inductivo – Deductivo.

Este método permitió realizar una investigación de lo más particular a lo general, partiendo del análisis, de por qué las técnicas de Kung–Fu no se han implementado como actividad para mejorar la calidad de vida en los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

3.2.1.3.- Análisis – Síntesis.

Con este método se analizó detalladamente sobre el sistema de actividades de técnicas de Kung - Fu desde la historia hasta la actualidad, valorando y conociendo sus particularidades y simultáneamente a través de la síntesis se logró integrarlas e interrelacionarlas.

3.2.1.4.- Modelación.

Este método permitió la acreditación oportuna sobre la aplicación de un sistema de actividades de técnicas de Kung – Fu para mejorar la calidad de vida en los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, los cuales fueron adecuados para la realización de la propuesta.

3.2.2.- Métodos empíricos experimentales.

3.2.2.1.- Entrevista.

Por medio de la entrevista se logró la recopilación de datos que fueron de mucho interés para la investigación, la cual fue realizada al rector de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, la directora de unidad de talento humano, junto a un docente del área de la carrera de Educación Física, Deportes y Recreación.

3.2.2.2.- Encuesta.

Mediante la encuesta se pudo conocer, por qué las técnicas de Kung–Fu no se han aplicado como un sistema de actividades en los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

3.2.2.3.- Guía de observación.

Esta técnica permitió observar las características individuales en los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, realizando la adaptación necesaria, para lograr pertinentemente la influencia y resultado deseado en cada individuo objeto de estudio.

3.2.2.4.- Estadísticos matemáticos.

Se utilizó el Microsoft Excel 2010 para realizar el cálculo muestral y el análisis de las encuestas aplicadas a los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.

3.3.- Nivel de la investigación.

3.3.1.- Investigación de Campo.

Se utilizó este tipo de investigación ya que se apoya en informaciones que provienen de entrevistas y encuestas, sobre todo de observaciones que se van a realizar en las instalaciones de la Universidad Estatal Península de Santa Elena donde se encuentran los sujetos o el objeto de investigación.

3.3.2.- Investigación Descriptiva.

Comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la realidad actual sobre la aplicación de un sistema de actividades de técnicas de Kung - Fu para mejorar la calidad de vida en los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.

3.4.- Población y muestra.

3.4.1.- Población.

La constituyen 35 trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.

3.4.2.- Muestra.

Por motivo de que la población es pequeña, se trabajó con su totalidad.

3.5.- Operacionalización de las variables.

Variable independiente: Sistema de actividades de técnicas de Kung – Fu.

Tabla 1.- Variable independiente.

Definición.	Dimensiones.	Indicadores.	Ítems.	Técnicas e Instrumentos.
<p>Sistema de Actividades de técnicas de Kung-Fu.</p> <p>Método utilizado como defensa personal, cuya práctica equilibra las funciones orgánicas y la energía vital llamada Chi, surgen de la imitación de los movimientos y las reacciones de los animales, utilizando las diversas posibilidades del cuerpo.</p>	<p>1. Desarrollo Teórico.</p> <p>2. Desarrollo Práctico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Charlas. • Ejercicios esenciales de calentamiento. • Posiciones básicas. • Ejercicios de golpes con las manos y pies. • Técnicas respiratorias. 	<p>- ¿Cómo aplicar un sistema de actividades de técnicas de Kung-Fu para mejorar la calidad de vida?</p> <p>1. ¿Qué tipo de ejercicios se deben considerar para lograr un excelente calentamiento?</p> <p>2. ¿Cuáles son las posturas básicas?</p> <p>3. ¿Cuál es el procedimiento adecuado para lograr una buena técnica?</p> <p>4. ¿Cuál es la importancia de una correcta técnica de respiración?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Encuesta a los trabajadores de servicios varios de la UPSE. • Entrevista a los directivos de la UPSE. • Guía de Observación.

Elaborado por: María José Choéz Gutler.

Variable dependiente: Calidad de vida.

Tabla 2.- Variable dependiente.

Definición.	Dimensiones.	Indicadores.	Ítems.	Técnicas e Instrumentos.
<p>Calidad de vida.</p> <p>Es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus expectativas, normas e inquietudes. Influida por la salud física del sujeto, nivel de independencia, relaciones sociales, estado psicológico, así como la relación con los elementos esenciales del entorno.</p>	<p>1. Actividades y participación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizaje y aplicación del conocimiento. • Comunicación. • Autocuidado. • Interacción y relaciones personales. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Es útil la aplicación de un sistema de actividades de técnicas de Kung – Fu para mejorar la calidad de vida? 2. ¿Qué beneficios aportan las técnicas de Kung – Fu como recurso para mejorar la calidad de vida? 3. ¿Es útil tanto como defensa personal como para la salud? 4. ¿De qué manera influye la aplicación de un sistema de actividades de técnicas de Kung – Fu? 	<ul style="list-style-type: none"> • Encuesta a los trabajadores de servicios varios de la UPSE. • Entrevista a los directivos de la UPSE. • Guía de Observación.

Elaborado por: María José Choéz Gutler.

3.6.- Técnicas e instrumentos de la investigación.

Para el desarrollo de este proyecto de investigación se utilizó las siguientes técnicas e instrumentos.

3.6.1.- Entrevista.

Se la realizó al rector de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, la directora de unidad de talento humano, junto a un docente del área de la carrera de Educación Física, Deportes y Recreación.

3.6.2.- Encuesta.

Fue dirigida a los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

3.6.3.- Guía de observación.

Se aplicó de forma directa a los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

3.7.- Plan de recolección de la información.

3.7.1.- La entrevista.

La entrevista fue realizada al rector de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, la directora de unidad de talento humano, junto a un docente del área de la carrera de Educación Física, Deportes y Recreación. (Este formato se encuentra en Anexo "A").

3.7.2.- La encuesta.

Las encuestas fueron realizadas a personas de sexo masculino, trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena. (Este formato se encuentra en Anexo “B”).

3.7.3.- Guía de observación.

La guía de observación se elaboró en las canchas múltiples de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, a un grupo de 35 personas de sexo masculino, trabajadores del área de servicios varios de mencionada institución. (Este formato se encuentra en Anexo “C”).

3.8.- Plan de procesamiento de la información.

3.8.1.- La entrevista.

Se realizó la entrevista con la utilización de las siguientes materiales: formato de las preguntas, cámara, filmadora, cuaderno, lápiz y se llevó al análisis cualitativo cada pregunta realizada.

3.8.2.- La encuesta.

Para la toma de la encuesta se requirió de distintos materiales indispensables para la justificación de esta investigación, los materiales fueron los siguientes: cámara, filmadora, lápices, formato de preguntas y para la tabulación de la misma se utilizó el Excel Microsoft office.

3.8.3.- Guía de observación.

La información obtenida fue plasmada en una cámara, una filmadora, un cuaderno de notas y luego fue ingresada a un documento de Microsoft Excel 2010, para obtener los resultados.

3.9.- Análisis e interpretación de resultados.

3.9.1.- Análisis de las preguntas de la entrevista realizadas a los directivos de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Se muestra a continuación un análisis de los criterios recopilados en la entrevista realizada al rector de la Universidad Estatal Peninsula de Santa Elena, la directora de unidad de talento humano y un docente de la carrera de Educación Física, Deporte y Recreación, con la finalidad de identificar el nivel de conocimiento sobre técnicas de Kung - Fu, así como la aceptación e importancia de llevar a efecto la aplicación de la misma con los trabajadores de servicios varios de esta institución.

1. ¿Cuál es su opinión acerca del Kung – Fu?

Análisis: Es una forma energética y eficaz de promover la actividad física-mental en personas de distintas edades y de ambos sexos, que no realizan algún tipo de actividades en pro de su salud por falta de conocimiento. Además de contribuir al desarrollo psicomotor de sus practicantes, logrando mejoras en su salud por medio de la práctica continua y sistematizada de sus diferentes técnicas.

2. ¿Qué sugerencia puede hacer para promocionar las técnicas de Kung-Fu en instituciones públicas y privadas?

Análisis: Difundir este arte a través de charlas y exhibiciones sobre el empleo adecuado de sus técnicas. Además de que las instituciones den cabida a este arte, incentivando a sus trabajadores a practicarlo, ya sea para su bienestar o como defensa personal, logrando en sus practicantes las competencias necesarias en sus labores diarias.

3. ¿Qué beneficios cree usted que aportaría la aplicación de técnicas de Kung - Fu en los trabajadores de servicio varios de esta institución?

Análisis: El Kung – Fu además de ser un instrumento eficaz de defensa personal y autocontrol, posee beneficios para la salud, brindando así a sus practicantes, un nuevo concepto de estilo de vida mediante la práctica de este arte, el cual está adaptado a las necesidades de cada individuo.

3.9.2.- Análisis de las preguntas realizadas en la encuesta.

A continuación se detalla cada pregunta de la encuesta, realizada a los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

1.- ¿Realiza algún tipo de actividad física o deportiva?

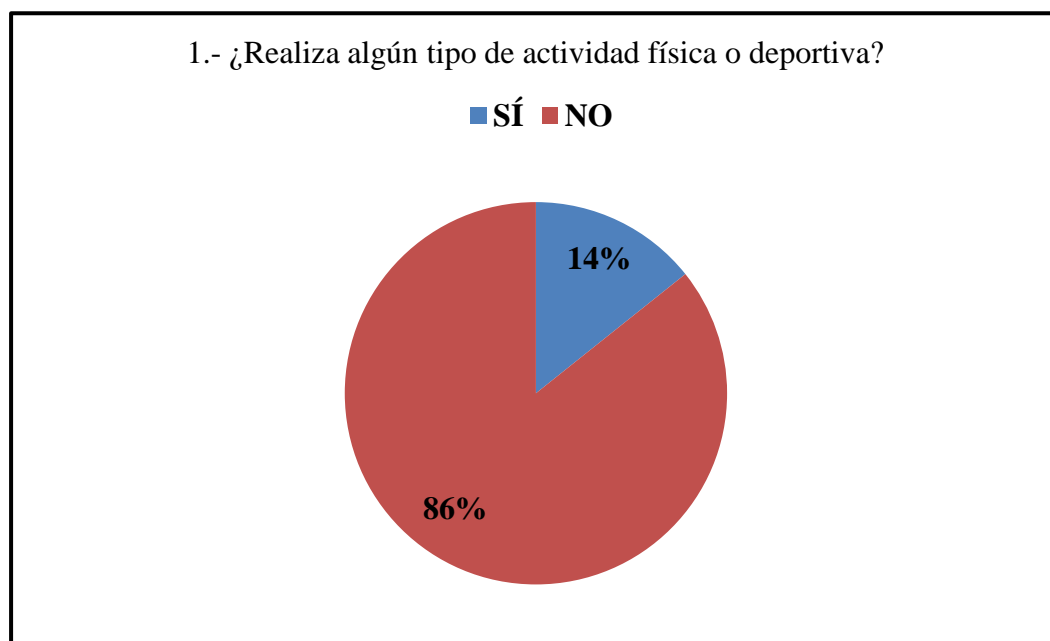
Tabla 3.- Realiza actividades deportivas.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SÍ	5	14%
NO	30	86%
Total	35	100%

Fuente: Encuesta realizada a los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Gráfico 1.- Realiza actividades deportivas.



Fuente: Encuesta realizada a los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Análisis.- Del 100% de la población encuestada se obtuvo que el 14% sí efectúa algún tipo de actividad física o deportiva, mientras que hay un 86% de la población que no ejecuta actividad alguna. De tal manera, se puede decir que la mayor parte de la población es sedentaria, por lo tanto será asequible la implantación de las técnicas de Kung - Fu con el objeto de estudio, para mejorar su calidad de vida.

2.- Semanalmente. ¿Con qué frecuencia practica actividades físicas o deportivas?

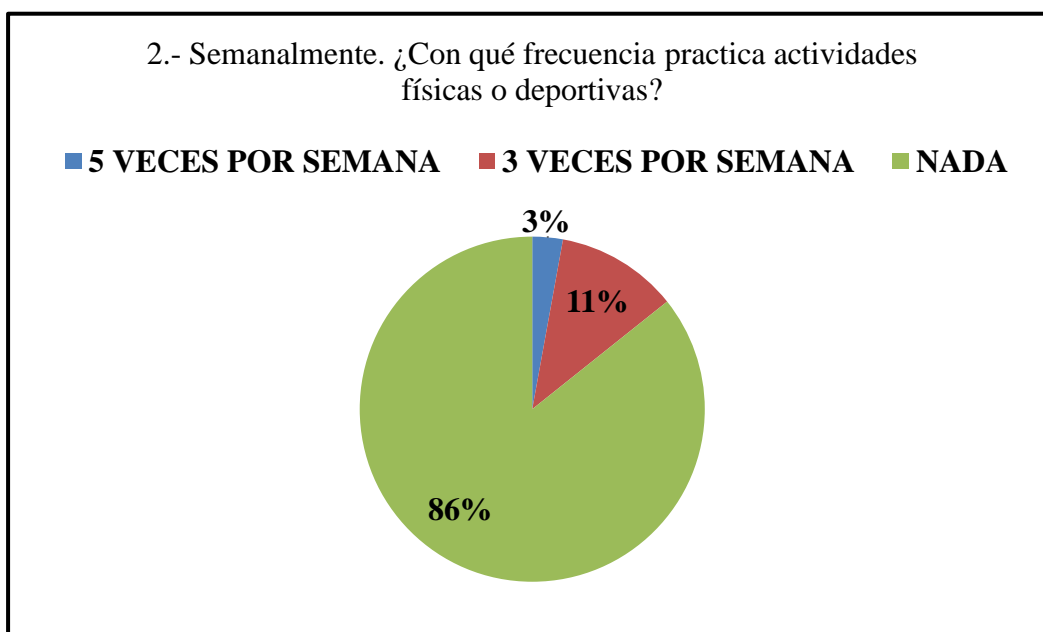
Tabla 4.- Regularidad que emplea en la práctica.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
5 VECES POR SEMANA	1	3%
3 VECES POR SEMANA	4	11%
NADA	30	86%
Total	35	100%

Fuente: Encuesta realizada a los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Gráfico 2.- Regularidad que emplea en la práctica.



Fuente: Encuesta realizada a los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Análisis.- Hay una mínima cantidad de población correspondiente al 3% que manifiesta que semanalmente practica actividades físicas o deportivas 5 días por semana, el 11% realiza actividades 3 veces por semana y el mayor porcentaje que es el 86% dice no ejecutar ningún tipo de actividad dentro o fuera del trabajo.

3.- ¿Cree usted conveniente la realización de actividades físicas antes de la jornada laboral?

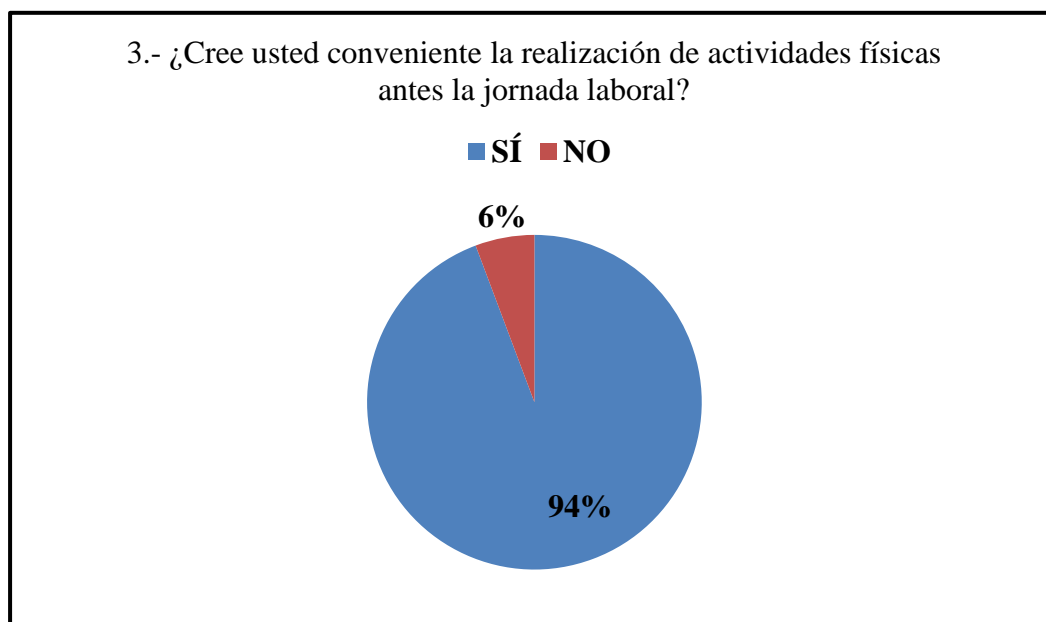
Tabla 5.- Actividades físicas antes de la jornada laboral.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SÍ	33	94%
NO	2	6%
Total	35	100%

Fuente: Encuesta realizada a los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Gráfico 3.- Actividades físicas antes de la jornada laboral.



Fuente: Encuesta realizada a los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Análisis.- Del 100% de la población encuestada se obtuvo que el 94% sí cree conveniente realizar actividades físicas antes de las horas laborales, mientras que hay un 6% que no cree pertinente la ejecución de algún tipo de actividad antes del trabajo, ya que se tiene la ideología de que toda actividad física o deportiva tiene gran demanda de desgaste físico y por ende no rendirían en sus labores diarias.

4.- ¿Ha escuchado sobre los beneficios que ofrece la práctica de Artes Marciales “Kung-Fu”?

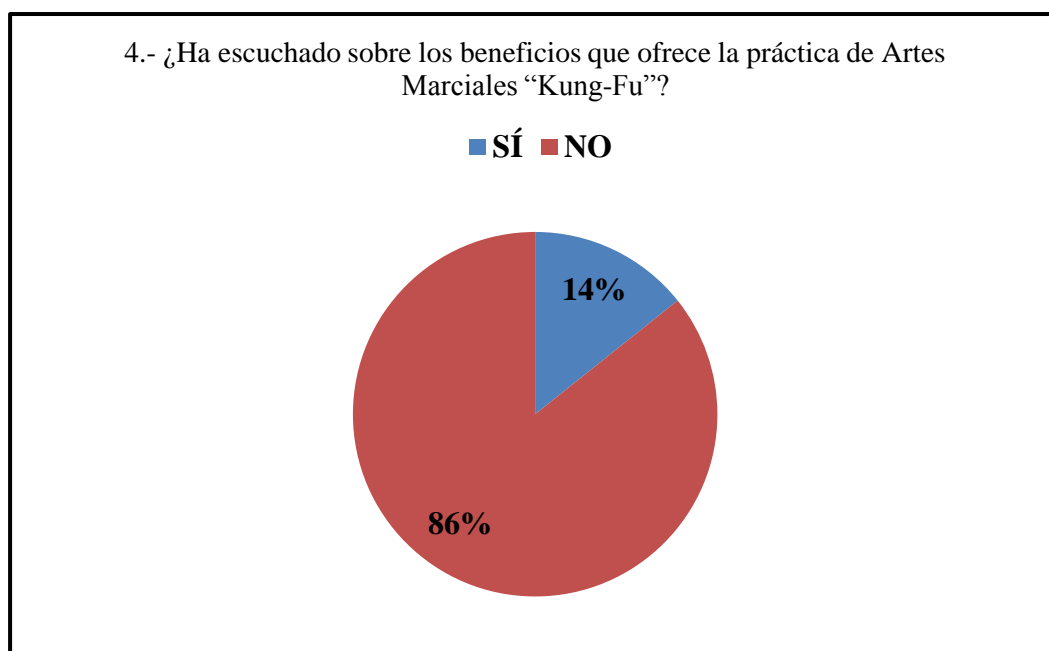
Tabla 6.- Conoce los beneficios del kung-fu.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SÍ	5	14%
NO	30	86%
Total	35	100%

Fuente: Encuesta realizada a los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Gráfico 4.- Conoce los beneficios del kung-fu.



Fuente: Encuesta realizada a los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Análisis.- Del 100% de la población encuestada, el 14% del personal sí ha escuchado alguna vez sobre los beneficios que ofrece la práctica de artes marciales “Kung - Fu”, mientras que hay un 86% de la población que desconoce los beneficios atribuidos a este arte.

5.- ¿Qué tanto conoce sobre Artes Marciales “Kung - Fu”?

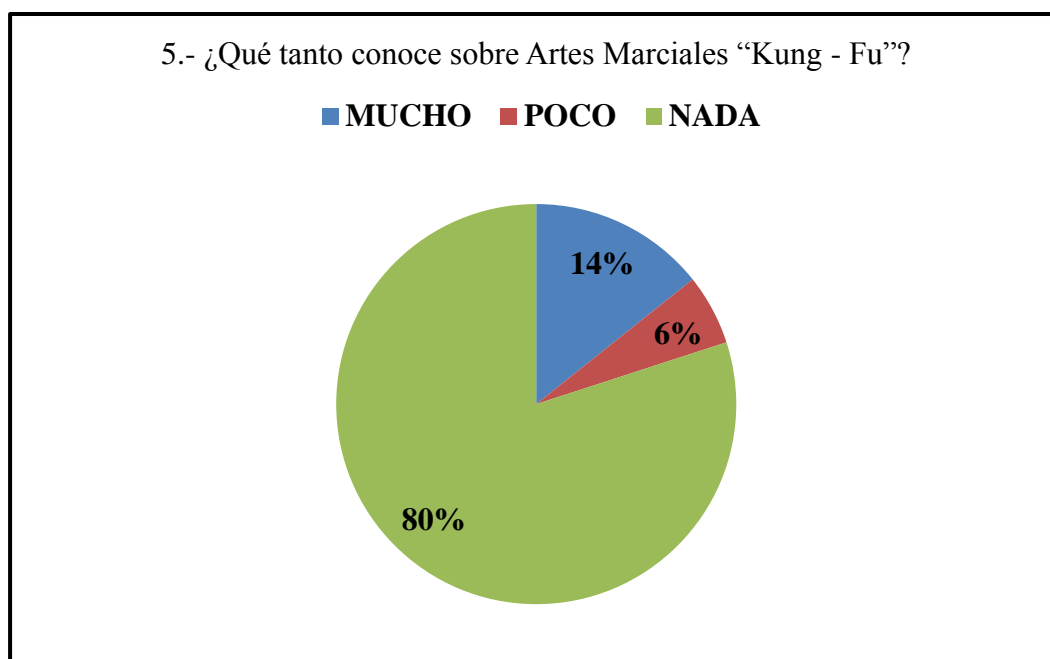
Tabla 7.- Nociones de Kung – Fu.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
MUCHO	5	14%
POCO	2	6%
NADA	28	80%
Total	35	100%

Fuente: Encuesta realizada a los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Gráfico 5.- Nociones de Kung – Fu.



Fuente: Encuesta realizada a los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Análisis.- Del 100% de la población encuestada, el 14% conoce totalmente sobre los beneficios que conllevan las artes marciales, un mínimo porcentaje el cual corresponde al 6% tiene nociones de lo que representan este arte y un 80% dice no saber nada al respecto. Lo que detecta un alto índice de interés por conocer las actividades propias de las técnicas de defensa.

6.- ¿Ha practicado alguna vez Artes Marciales “Kung - Fu”?

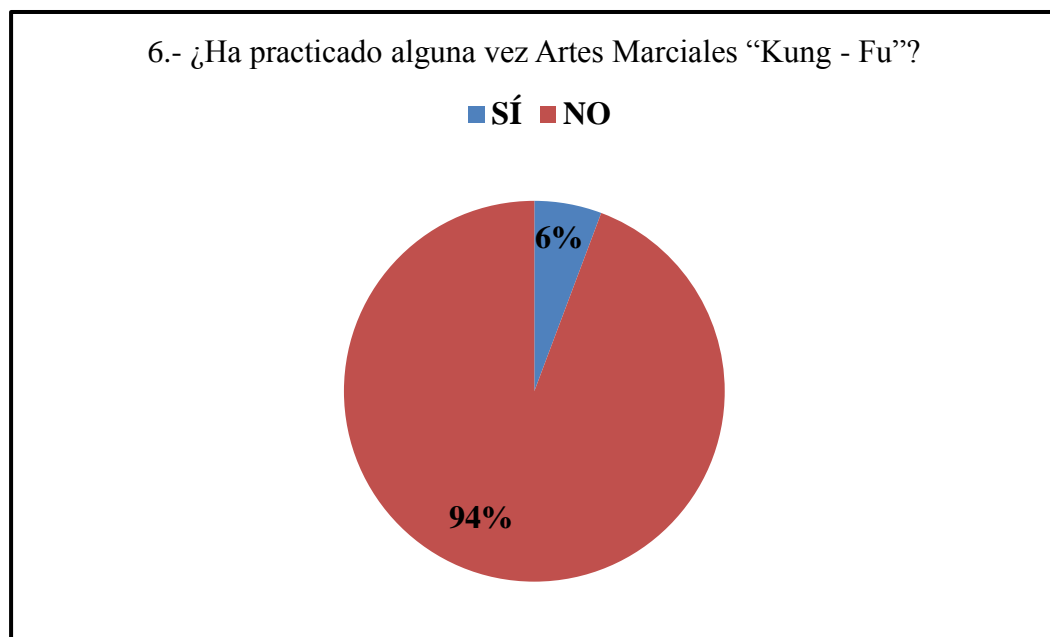
Tabla 8.- Recibió instrucciones de Kung – Fu.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SÍ	2	6%
NO	33	94%
Total	35	100%

Fuente: Encuesta realizada a los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Gráfico 6.- Recibió instrucciones de Kung - Fu.



Fuente: Encuesta realizada a los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Análisis.- De la aplicación de esta pregunta se obtuvo un mínimo porcentaje que si ha practicado alguna vez artes marciales “Kung - Fu”, el cual corresponde al 6%, mientras que 94% de la población asegura nunca haber practicado ningún tipo de actividades de técnicas de Kung – Fu. De aquí la importancia de utilizar como elemento determinante la aplicación de la misma, logrando beneficios en su salud.

7.- ¿Estaría de acuerdo que en su lugar de trabajo se realice un programa de actividades de técnicas de Kung - Fu?

Tabla 9.- Desearía recibir instrucciones de Kung – Fu.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SÍ	33	94%
NO	2	6%
Total	35	100%

Fuente: Encuesta realizada a los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Gráfico 7.- Desearía recibir instrucciones de Kung - Fu.



Fuente: Encuesta realizada a los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Análisis.- El 94% si desean recibir instrucciones de Kung – Fu antes de las horas laborales y conocer sobre las facultades que atribuye su práctica, tomándolo como un nuevo estilo de vida, mientras que hay una mínima cantidad de población que corresponde al 6% que no está interesada.

8.- ¿Usted cree que la práctica de Artes Marciales podría tener aspectos negativos para su conducta?

Tabla 10.- Piensa que es negativa con respecto a su conducta.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SÍ	2	6%
NO	33	94%
Total	35	100%

Fuente: Encuesta realizada a los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Gráfico 8.- Piensa que es negativa con respecto a su conducta.



Fuente: Encuesta realizada a los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Análisis.- Del 100% de la población encuestada se obtuvo que el 6% considera que la práctica de Artes Marciales podría tener aspectos negativos para su conducta, mientras que hay una gran cantidad de población que corresponde al 94% que opina lo contrario, ya que ven pertinente la introducción de actividades que mejoren su salud y a la vez proporcionen un método de defensa.

9.- ¿Considera que la edad es un impedimento para la práctica de Artes Marciales “Kung-Fu”?

Tabla 11.- La Edad del practicante de Kung–Fu.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SÍ	4	11%
NO	31	89%
Total	35	100%

Fuente: Encuesta realizada a los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Gráfico 9.- La Edad del practicante de Kung–Fu.



Fuente: Encuesta realizada a los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Análisis.- Una gran cantidad de encuestados, que corresponden al 89% considera que la edad no es un impedimento para la práctica regular de artes marciales, ya que este arte está adaptado en dependencia a la edad del practicante, mientras que hay una mínima cantidad que representa el 11% que piensa lo contrario y alude que puede ser perjudicial en cierta etapa de la vida.

10.- ¿Cree usted que la práctica de Artes Marciales “Kung Fu” debería de impartirse tanto en mujeres como en varones?

Tabla 12.- Piensa que debe impartirse en personas de ambos sexos.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SÍ	34	97%
NO	1	3%
Total	35	100%

Fuente: Encuesta realizada a los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Gráfico 10.- Piensa que debe impartirse en personas de ambos sexos.



Fuente: Encuesta realizada a los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Análisis.- Del 100% de las personas encuestadas, el 97% considera que la práctica de Artes Marciales “Kung Fu” debería de darse tanto en mujeres como en varones, ya que hoy en día nadie está exento de cualquier agresión, además de aportar con beneficios a su salud, mientras que una mínima cantidad, que representa el 3% no está de acuerdo.

3.9.2.1.- Conclusiones de la encuesta.

Se refleja que un 94% de los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena desearían recibir instrucciones de Kung Fu, ya que creen muy beneficioso su entrenamiento tanto en varones como en mujeres, la misma que brindará ampliar sus conocimientos y emprender un nuevo estilo de vida.

El Kung-Fu desarrollará habilidades y destrezas que se han perdido por la forma sedentaria que conlleva una vida establecida de acuerdo al sistema, además fortalecerá el yo interno, logrando una actitud positiva y relajada ante situaciones adversas.

Con la aplicación de éste sistema de técnicas de Kung Fu se pretende consolidar el proceso de formación integral para el buen vivir en las distintas dimensiones tanto sociocultural, afectiva y sobre todo bienestar personal.

3.9.3.- Análisis de la guía de observación.

La siguiente guía de observación permite especificar la forma en que se efectúa el entrenamiento de técnicas de Kung – Fu con los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Objetivo: Conocer las competencias adquiridas, mediante la práctica de actividades de técnicas de Kung – Fu, contribuyendo en la calidad de vida de los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Tabla 13.- Guía de Observación. Entrenamiento de Kung – Fu.

KUNG - FU SHAOLIN	WUSHU – KUNG – FU
El Calentamiento.	
<p>Se realizan ejercicios en series con patrones definidos que constan de movimientos generales y específicos determinados para alcanzar un óptimo rendimiento.</p>	<p>Es un conjunto de movimientos en secuencia, factibles solo para el desenvolvimiento artístico del practicante.</p>
Parte Principal.	
<p>El trabajo es individualizado y con múltiples repeticiones para alcanzar la perfección de la técnica y el bienestar corporal.</p> <p>Además se trabaja en función de las capacidades psicomotrices de cada individuo.</p>	<p>El trabajo es colectivo o por equipos.</p> <p>Su práctica conlleva un sin número de implementos de costos elevados y requiere de ejercicios de alto riesgo para la integridad personal</p>
Parte Final.	
<p>Se realizan ejercicios de estiramiento, relajación y oxigenación.</p> <p>Se evalúa de manera individual el progreso en cada práctica y se dan recomendaciones para prácticas posteriores.</p>	<p>Se efectúan ejercicios de vuelta a la calma de manera grupal.</p>

Elaborado por: María José Choéz Gutler.

3.9.3.1.- Conclusiones de la guía de observación.

La guía de observación permitió diferenciar un entrenamiento de Kung - Fu tradicional que conlleva a una práctica dinámica y sistematizada, además de ser una forma de aprendizaje continuo, se caracteriza por interrelacionar la parte técnica con las funciones orgánicas, logrando el equilibrio mente-cuerpo.

A diferencia de la práctica extenuante que presenta un entrenamiento de Wushu-Kung Fu para personas de edades avanzadas, debido a sus técnicas de saltos y piruetas, que en muchas ocasiones por su dificultad llevan a los deportistas a abandonar los entrenamientos, provocando cansancio y desgaste; así como lesiones irreversibles.

3.10.- Conclusiones y recomendaciones generales.

3.10.1.- Conclusiones.

- Todos los directivos de la Universidad Estatal Península de Santa Elena consideran de gran importancia el desarrollo de actividades físicas o recreativas dentro de su personal, ya que debido a sus intensas horas de labor estos presentan un sin número de dolencias y enfermedades que son propias de la vida sedentaria que llevan.
- A través del Kung – Fu se prevé alcanzar un nuevo estilo de vida, enfocado en la práctica continua y sistematizada de ejercicios que conllevan a alcanzar un elevado equilibrio tanto físico, mental y espiritual, logrando mayor eficiencia laboral y una amplia interacción social.

- Además de estimular a la actividad física cotidiana, el Kung – Fu es un icono actual en el tratamiento de enfermedades producidas por los malos hábitos y por el ritmo acelerado que se lleva hoy en día.

3.10.2.- Recomendaciones.

- Aplicar un sistema de enseñanza de Kung – Fu enfocado en personas de distintas edades, sin discriminación de sexo, raza e ideología, tomando en cuenta las necesidades de cada uno, permitiéndoles mejorar su calidad de vida.
- Fomentar la práctica dinámica del Kung – Fu en la provincia de Santa Elena, logrando la motivación personal y brindándoles la oportunidad de ser parte de un proceso de enseñanza diferente a todas las disciplinas deportivas que existen hasta el momento.
- Establecer de manera progresiva la práctica de las técnicas de Kung – Fu logrando un mayor equilibrio mente-cuerpo durante el desarrollo de las mismas, a fin de posibilitar que a largo plazo, el practicante incremente su potencial.
- Fomentar en los profesores de Educación Física, Deporte y Recreación, la implementación de las técnicas de Kung–Fu como recurso óptimo y necesario en las prácticas deportivas como ente formativo tanto del carácter como de la parte física.



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

PROPUESTA

TEMA:

“SISTEMA DE ACTIVIDADES DE TÉCNICAS DE KUNG – FU PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS TRABAJADORES DE SERVICIOS VARIOS DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2013”

AUTORA:

MARÍA JOSÉ CHOÉZ GUTLER

TUTOR:

Lic. EDWAR SALAZAR ARANGO MSc.

LA LIBERTAD – ECUADOR

JUNIO – 2014

CAPÍTULO IV

PROPUESTA

4.1.- Datos informativos.

4.1.1.- Tema:

Sistema de actividades de técnicas de Kung - Fu para mejorar la calidad de vida en los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, Año 2013.

4.1.2.- Institución.

Universidad Estatal Península de Santa Elena.

4.1.3.- Ubicación.

Provincia de Santa Elena, cantón La Libertad, canchas deportivas de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

4.1.4.- Tiempo estimado para la ejecución.

Tres meses.

4.1.5.- Equipo técnico responsable.

Tutor: Lic. Edwar Salazar Arango MSc.

Egresada: María José Choéz Gutler.

4.1.6.- Beneficiarios.

35 Trabajadores de servicios varios de la UPSE.

4.2.- Antecedentes de la propuesta.

El hombre a través del tiempo ha evidenciado la necesidad de buscar alternativas que mejoren su calidad de vida, disminuyendo el riesgo de adquirir enfermedades crónicas no transmisibles, ocasionadas en su mayoría por el sedentarismo, es por eso que en los cinco continentes lo practican todas las mañanas.

En el Ecuador la práctica de Kung–Fu Shaolin no se ha logrado englobar debido a que la sociedad no tiene conocimiento sobre sus beneficios y aportaciones, es por esto que se han apreciado investigaciones realizadas en otros países, los cuales implementan las técnicas de Kung–Fu Shaolin como recurso productivo para las instituciones públicas y privadas.

En la Provincia de Santa Elena la práctica de este arte es difundida de manera global por la Escuela de Kung–Fu Shaolin Estilo Hung Kung, dirigido por el Sifu José Choéz Villegas, Director de las Artes Marciales Chinas de la Provincia de Santa Elena, único representante legal otorgado por la Organización Mundial de Artes Marciales (OMAM) Ecuador, el cual a través de sus 36 años de experiencia como Maestro de Kung-Fu ha logrado numerosos reconocimientos tanto nacionales como internacionales. En la actualidad éste respetable Maestro sigue fomentando y difundiendo este bello arte en toda la Provincia de Santa Elena, además de ser un formador innato de cientos de estudiantes líderes de numerosos encuentros marciales.

Por esta razón se ha considerado pertinente que la Universidad Estatal Península de Santa Elena instaure programas de actividades propicias a la mantención de la

calidad de vida de sus trabajadores a fin de brindarles la oportunidad de adquirir un cambio trascendental en su existir, la cual repercute a su vez en la productividad laboral de cada individuo, es por esto que las técnicas de Kung–Fu deben ser aplicadas como rutina diaria antes de horas laborables.

4.3.- Justificación.

En la Universidad Estatal Península de Santa Elena, existe un incuestionable índice de sedentarismo en los trabajadores del departamento de servicios varios, debido a esta problemática se ha visto la necesidad de establecer un sistema de actividades de técnicas de Kung–Fu, mediante el cual se busca mejorar la calidad de vida en dichos individuos, a través de la práctica habitual, sistematizada e individualizada, acorde a las necesidades de cada uno, y así obtener resultados positivos dentro y fuera de su lugar de trabajo.

4.4.- Objetivos.

4.4.1.- Objetivo general.

Promover hábitos de un estilo de vida activa a través de la aplicación de un sistema de actividades de técnicas de Kung–Fu en los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, contribuyendo hacia la optimización de la salud física, laboral y espiritual.

4.4.2.- Objetivos específicos.

1. Aprender un sistema efectivo de mejora de la salud y el bienestar.

2. Acrecentar la calidad de vida del trabajador propiciando la práctica habitual antes de la jornada laboral.
3. Adquirir cualidades saludables para el desarrollo personal, como humildad, perseverancia, determinación, disciplina y tolerancia.
4. Fomentar valores.

4.5.- Fundamentación.

Desde hace miles de años el ser humano ha tratado de subsistir mediante distintos métodos rudimentarios, el cual conllevó a la práctica empírica de ciertas artes marciales. Es por esto que ha trascendido a través de la historia y recopilada por un sin número de memorables Maestros de este arte, los preceptos propios del Kung – Fu Shaolin.

En la actualidad el Kung–Fu Shaolin ha generado un cambio notable de su práctica en países desarrollados, debido a su influencia cultural, social y bienestar en la salud bio-psico-motriz de personas que llevaban una vida sedentaria debido a múltiples razones o simplemente por el hecho de no saber los beneficios que ofrece la práctica de este arte.

En éste trabajo de investigación se pretende determinar cómo contribuye la aplicación de actividades de técnicas de Kung–Fu en los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, además de ser un ente positivo para mejoras de la salud y consolidación de hábitos hacia un nuevo estilo de vida.

4.6.- Metodología del plan de acción.

4.6.1.- Técnicas.

Las técnicas de Kung – Fu fueron inventadas observando los movimientos y las reacciones de los animales, utilizando las diversas posibilidades del cuerpo humano, como el equilibrio, la estabilidad del cuerpo, la velocidad de reflejos y movimientos, potencia, agilidad, astucia y ligereza en los desplazamientos, y lo más importante, la utilización de la fuerza o energía vital llamada *Chi*.

4.6.2.- Sistema de actividades.

El entrenamiento de Kung – Fu consiste en alcanzar la mayor eficacia en el uso del cuerpo para un fin determinado, para el mismo se deben realizar ejercicios especiales para desarrollar los músculos de los miembros superiores e inferiores. (Chutang, 1984)

4.6.2.1.- Sistema de actividades adaptado para alumnos de 0 a 3 meses.

Este sistema se encuentra adaptado según las necesidades de los practicantes en cuestión, los mismos que fueron evaluados a través de la toma del test de Rockport, dando a conocer las zonas y la intensidad a trabajar, siendo establecido su efecto antes de la jornada laboral, con un tiempo de práctica no menor a 30 minutos, ni mayor a 45 minutos por sesión, contribuyendo así de manera positiva en relación a su salud física-mental.

Empleo sistemático de las actividades realizadas:

- Ejercicios de calentamiento.
- Trotes.
- Ejercicios de flexibilidad.
- Fortalecimiento de brazos y piernas.
- Abdominales.
- Posturas básicas.
- Desplazamientos básicos.
- Principios de respiración.

Aquí se detalla cada uno de los ejercicios efectuados dentro del sistema de actividades de técnicas de Kung–Fu propuestos en esta investigación, dirigido a los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

4.6.3.- Ejercicios esenciales en el Kung – Fu (Calentamiento).

Estos ejercicios son la antesala o preparación ante cualquier actividad física o ejercicio que exija algún tipo de esfuerzo que sea superior a lo normal, con el fin de adecuar el organismo a la creciente demanda de actividad funcional y por ende brindar un mayor desempeño en cuanto a la práctica de ejercicios posteriores.

Esta preparación también es conocida como “calentamiento” y su contenido son ejercicios que ayudarán a mantener la elasticidad y ligereza de las articulaciones, ligamentos y tendones del cuerpo, para evitar cualquier tipo de lesión, ya que con el paso de los años se pierde elasticidad muscular.

4.6.3.1.- Ejercicios para los músculos del cuello.

Ilustración 7.- Ejercicios para los músculos del cuello.



Fuente: Trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Preparación: Los pies separados a la anchura de los hombros, con la punta de los pies hacia delante, las manos apoyadas en la cadera, con los dedos índice, medio, anular y meñique colocadas en la parte frontal de la misma, mientras que el dedo pulgar reposa sobre la parte posterior de la cadera, manteniendo siempre una postura erecta.

Desarrollo: Realizar flexión, extensión, rotación y lateralización de cuello en un mínimo de 8 repeticiones cada una. Estos ejercicios previenen dolores del músculo deltoides y mejoran la circulación de la sangre en el tejido cartilaginoso, además de lograr una mayor amplitud en la ejecución de ejercicios posteriores.

4.6.3.2.- Rotación de hombros.

Ilustración 8.- Rotación de hombros.



Fuente: Trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Preparación: De pie, en posición erecta, separar los pies a la anchura de los hombros, con las puntas hacia delante, los brazos colgados a los lados del cuerpo, con la mirada al frente.

Desarrollo: Describiendo un círculo, mover los dos brazos hacia arriba, interceptando las dos muñecas de las manos en forma de “X” en la parte superior de la cabeza, luego dejar caer los brazos hacia atrás completando el círculo.

Este ejercicio se realiza hacia adelante y luego hacia atrás, en serie de 2 con repeticiones de 10 cada uno.

4.6.3.3.- Lateralización de tronco.

Ilustración 9.- Lateralización de tronco.



Fuente: Trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Preparación: De pie, con las piernas separadas a la anchura de los hombros, con las puntas de los pies hacia delante, las manos frente al abdomen. Entrecruzar los dedos con las palmas hacia arriba y levantar los brazos hasta que las manos alcancen la máxima altura.

Desarrollo: Mover los brazos lateralmente llevando el tronco hacia la izquierda y luego hacia la derecha, con la espalda híper extendida. Para este ejercicio se realiza una serie continua de 20 repeticiones, sin intervalos.

Este ejercicio es recomendable para prevenir y tratar dolores de cintura y espalda.

4.6.3.4.- Rotación de la cintura.

Ilustración 10.- Rotación de la cintura.



Fuente: Trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Preparación: Mantenerse de pie, con las piernas separadas a la anchura de los hombros, los brazos en flexión de codo a la altura de los hombros, las manos en posición de puño con los nudillos encontrados entre sí.

Desarrollo: Con el impulso de ambos brazos girar la cintura hacia la derecha y luego a la izquierda en forma continua, lo mayormente posible, sin olvidar dirigir la mirada hacia atrás en cada movimiento.

Este ejercicio se debe realizar en un tiempo no menor a 3 minutos, ni mayor a 5 minutos. Es un ejercicio recomendable para mejorar los dolores de cintura originados por permanecer mucho tiempo en una misma postura.

4.6.3.5.- Flexiones de rodillas.

Ilustración 11.- Flexión de rodillas.



Fuente: Trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Preparación: Mantenerse derecho con los pies separados a la anchura de los hombros, luego flexionar el tronco, apoyando las manos a 5cm por encima de las rodillas, con la espalda híper extendida, con la mirada al frente.

Desarrollo: Bajar el cuerpo flexionando las piernas en un ángulo de 90°, luego retomar la postura inicial en extensión de rodillas, procurando mantener las plantas de los pies apoyadas en el suelo. Repetir este ejercicio 15 veces de forma continua, en una sola serie hasta ir aumentando paulatinamente en prácticas posteriores, luego hacer las mismas flexiones pero sin bajar el cuerpo, o sea, con los pies en extensión y regresar a la postura inicial.

4.6.4.- Posiciones básicas.

Tanto para el entrenamiento como en la práctica de Kung – Fu, el alumno deberá partir casi en todas las ocasiones de unas posturas básicas, desde las cuales pasará a la técnica más apropiada para el entrenamiento o la defensa a realizar.

4.6.4.1.- Posición de jinete (Mabu):

Ilustración 12.- Posición de jinete (Mabu).



Fuente: Trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Movimientos: De pie, con las piernas separadas aproximadamente tres veces la anchura de los hombros, rodillas dobladas 90° grados, con las puntas de los pies hacia delante; cuerpo erecto, las manos cerradas en puño colocadas a ambos lados de la cintura. Esta posición ofrece un máximo de estabilidad y al mismo tiempo permite ejecutar movimientos en cualquier dirección con rapidez y efectividad.

4.6.4.2.- Posición arco (Gung Bu):

Ilustración 13.- Posición arco (Gung Bu).



Fuente: Trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Movimientos: Separar las piernas, dando un amplio paso. Flexione la pierna delantera, cual pasa a sostener una parte algo mayor del peso del cuerpo. Mantenga recta la otra pierna, coloque las puntas de los pies hacia dentro y al mismo tiempo la cintura debe mantenerse en posición erecta, girando en dirección a la pierna flexionada.

Esta posición es utilizada con gran frecuencia en caso de ataque. No solo permite al cuerpo avanzar, sino que también ofrece un máximo grado de estabilidad y al mismo tiempo permite ejecutar con rapidez y efectividad movimientos en cualquier dirección.

4.6.4.3.- Posición libre o vacía (Xubu):

Ilustración 14.- Posición libre o vacía (Xubu).



Fuente: Trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Movimientos: Dar medio paso con el pie izquierdo hasta colocarlo delante del pie derecho. Girar el pie derecho en ángulo de 45° hacia afuera, gire el cuerpo ligeramente hacia la pierna libre, mientras mantiene las manos en posición de puño sobre la cintura.

Mantenga una posición con ambas piernas ligeramente flexionadas. Apoyar solamente la punta del pie izquierdo, soportando el cuerpo con una sola pierna, dejando la otra libre manteniendo la mayor parte del peso en la pierna trasera.

Este ejercicio se realiza alternadamente con las dos piernas, por lapsos de tiempo cortos, con múltiples repeticiones.

4.6.4.4.- Posición de agazapado (Pu Tui Bu):

Ilustración 15.- Posición de agazapado (Pu Tui Bu).



Fuente: Trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Movimientos: Colocado de pie, separe las piernas tres veces más que la anchura de los hombros; agáchese lo máximo posible con la pierna izquierda extendida y la rodilla derecha flexionada con la punta del pie dirigida hacia adentro. Ambos pies deben de ser apoyados completamente en el suelo y las manos sobre la cintura en posición de puño.

A medida que el practicante desarrolla habilidad, destreza y flexibilidad, este ejercicio va adquiriendo mayor complejidad debido al acompañamiento de varias posturas de manos que se le da, y un sin número de elementos que pueden interrelacionarse con la práctica continua de esta posición.

4.6.5.- Ejercicios de golpes con las manos.

Los ejercicios básicos con las manos a usar en el Kung – Fu son:

4.6.5.1.- Golpe con puño (Chuan-shu):

Ilustración 16.- Golpe con puño (Chuan-shu).



Fuente: Trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Movimientos: Al cerrar el puño, los dedos índice, medio, anular y meñique se oprimen lo más fuerte posible, el pulgar debe apretar el dedo índice y el medio. Los dedos deben estar apretados entre sí, sin dejar espacios vacíos, y la muñeca debe formar línea recta con el puño. El motivo de estas precauciones es que al golpear, el impacto no debe causar daño en los dedos ni en la muñeca. Este ejercicio es realizado en distintas posiciones y con los puños en las caderas.

4.6.5.2.- Golpe con palma (Chang-shu):

Ilustración 17.- Golpe con palma (Chang-shu).



Fuente: Trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Movimientos: Se debe abrir el puño al mismo tiempo que se empuja la palma hacia adelante, concentrando la fuerza en el canto, el cual se extiende desde la base del meñique hasta la muñeca.

El canto de la mano es utilizado para ejecutar golpes horizontales o verticales. Asimismo, se le emplea para asestar golpes directos hacia adelante y es efectivo como parada contra puñetazos y patadas.

En el momento del contacto, se debe tensar mano y muñeca para adquirir mayor rapidez. El golpe se refuerza con el peso del cuerpo.

4.6.5.3.- Golpe con mano ganchuda (Goushou-shu):

Ilustración 18.- Golpe con mano ganchuda (Goushou-shu).



Fuente: Trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Movimientos: Se empuja la palma hacia adelante a la altura de los hombros; luego girar la palma hacia el frente hasta colocar la mano en forma de gancho juntando las puntas de los cinco dedos al mismo tiempo que la muñeca es doblada hacia el interior, tanto como sea posible, el codo debe estar dirigido hacia la parte media o centro del cuerpo.

Este movimiento puede ser ejecutado en diferentes posturas básicas y es empleado para bloquear golpes realizados tanto con las manos como los pies, asestados con acción de levantamiento.

4.6.6.- Ejercicios de golpes con los pies.

4.6.6.1.- Patadas básicas del Kung – Fu:

4.6.6.1.1.- Patada frontal.

Ilustración 19.- Patada frontal.



Fuente: Trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Movimientos: En postura de combate (un puño cubriendo la cara y el otro la parte del tronco), los pies separados dos veces la anchura de los hombros, con ligera flexión de rodillas. Doblar la rodilla al mismo tiempo que es levantada a la altura de la cintura, con el pie en postura de extensión. Patear hacia adelante concentrando la fuerza en la punta del pie, manteniendo la izquierda un poco doblada. De la misma forma se debe realizar la patada con el talón, en el cual se debe concentrar toda la fuerza.

4.6.6.1.2.- Patada lateral:

Ilustración 20.- Patada lateral.



Fuente: Trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Movimientos: En postura de combate, con ligera flexión de rodillas. La pierna que está por detrás es elevada a la mayor altura posible con la rodilla flexionada y direccionada hacia delante, el tronco totalmente de lado y el pie es llevado hacia el glúteo en extensión.

Se extiende la rodilla a gran velocidad en forma lateral, golpeando con el empeine a la mayor altura posible.

Esta patada puede tomar distintas posturas básicas de arranque, además de utilizarse el talón como recurso final del golpe, según la zona muscular a trabajar.

4.6.6.1.3.- Patada semicircular:

Ilustración 21.- Patada semicircular.



Fuente: Trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Movimientos: Este ejercicio puede partir de cualquier postura básica, la postura de las manos también pueden variar en dependencia de la técnica a utilizar o la comodidad del practicante.

El pie que se encuentra delante, realiza un movimiento de revés para lograr mayor alcance en la patada al momento de ejecutarla. Se eleva la pierna del lado contrario a la pierna establecida, formando un semicírculo pasando el pie por delante de la cara, balanceándola en dirección opuesta, hasta llegar a la posición inicial. (González, 1990)

4.6.7.- Métodos respiratorios “Lienchi”.

La respiración siempre ha tenido una primordial importancia, la razón es por que proviene de la idea que el cuerpo humano capta la energía cósmica del *Chi*. Estos métodos normalmente van unidos a unos preceptos de dietética.

4.6.7.1.- Principios fundamentales de la respiración.

La respiración actúa sobre la base química de la vida, mediante la acción del oxígeno, sirviendo de combustible sobre los alimentos. Asimismo, es por la respiración que eliminamos las toxinas orgánicas.

Es tan importante la inspiración como una profunda espiración, expulsando el aire viciado de los pulmones. Respirar bien es, ante todo, captar y dirigir el *Chi* (energía) hacia los 7 centros vitales (centro coccígeo, púbico, plexo solar, corazón, garganta, frente y corona), para alcanzar el equilibrio entre el espíritu y el cuerpo.

4.6.7.2.- ¿Qué es el Chi?

El Chi es el principio de todo lo que existe. Todo viene del Chi y todo vuelve a él. Mientras el hombre vive, necesita seguir recibiendo el Chi universal con un influjo continuo dejándolo fluir naturalmente, aunque voluntariamente se puede dirigir a distintos sectores del cuerpo.

En el Kung – Fu se tiene que coordinar siempre la acción del espíritu con la del cuerpo, es decir, unir la energía del Chi con la energía muscular. Es necesario un esfuerzo consciente para liberar el Chi; en este esfuerzo reside todo el secreto.

4.6.7.3.- Técnicas respiratorias.

Existen varias técnicas respiratorias, aquí detallamos las más conocidas e implementadas en la actualidad. (Chutang, 1984)

4.6.7.4.- Levantar el cielo.

Ilustración 22.- Levantar el cielo.



Fuente: Trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Desarrollo:

1. Relajado, con los pies juntos. Colocar ambas palmas frente a nosotros con los dedos cerrados y apuntándose, las palmas mirando hacia abajo y los codos rectos. Sin mover el cuerpo, inclinar la cabeza para mirar las palmas.

2. Mover ambas palmas, con los codos rectos, en un arco continuo hacia arriba y hacia adelante hasta colocarse encima de la cabeza con las palmas abiertas mirando el cielo, simultáneamente inspirando suavemente por la nariz, y siguiendo el movimiento de las manos con la mirada.
3. Dejar de respirar y moverse durante unos 2 segundos y después presionar con las palmas contra el cielo.
4. Estirar suavemente el cuerpo y la cabeza, bajar los brazos a los costados, con los codos rectos, expirando por la boca al mismo tiempo.
5. Dejar de respirar y de moverse por unos 2 o 3 segundos cuando los brazos estén a los lados.
6. Repetir todo el procedimiento unas 10 o 20 veces.
7. Al final del ejercicio, permanecer en la posición de meditación de pie unos 5 o 10 minutos y finalizar frotando las palmas, calentándose con ellas los ojos a medida que los abre.
8. Esta respiración es utilizada para unificar el espíritu, con el movimiento físico.

4.6.7.5.- Respiración abdominal.

Ilustración 23.- Respiración abdominal.



Fuente: Trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

Desarrollo:

1. Permanecer de pie con los pies juntos y relajados. Colocar una palma de la mano unos 10cm por debajo del ombligo y la otra palma encima. Presione suavemente el abdomen con ambas palmas unas 6 veces. Respirar normalmente.
2. Suavemente afloja la presión de las palmas sobre el abdomen 6 tiempos hasta que el abdomen regrese a su posición original. Hacer una pausa de 2 tiempos. Dejar caer los brazos a los lados y permanecer en esa posición durante unos minutos. (Wong Kiew, 2011). Pag. 268

4.6.7.6.- Respiración normal.

Ilustración 24.- Respiración normal.



Fuente: Trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Autora: María José Choéz Gutler.

La respiración normal es la que se efectúa cuando no pensamos en que estamos respirando, o sea cuando dicha respiración se realiza con tranquilidad y regularmente, con respiración profunda.

La inspiración, que es la forma Yin o negativa, hay que realizarla con gran tranquilidad, y ha de pasar inadvertida.

La espiración, o forma Yang, positiva, por el contrario, necesita la abertura amplia de la boca, con la contracción de los músculos abdominales, en especial del diafragma, para expulsar el aire como es debido.

CONCLUSIONES

- Los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena manifiestan un nivel alto de sedentarismo, lo cual se pudo comprobar a partir de las encuestas realizadas de forma directa.
- Según los antecedentes teóricos y metodológicos sobre las técnicas de Kung-Fu, podemos plantear que este sistema es de suma importancia, ya que contribuye al mejoramiento de la calidad de vida de las personas que lo practican, tanto a nivel físico-mental-espiritual.
- Se diseñó un sistema de actividades de técnicas de Kung-Fu de acuerdo a las necesidades y capacidades de cada practicante, contribuyendo de manera efectiva a incrementar un estilo de vida más saludable.
- Las técnicas empleadas permitieron realizar el diagnóstico de las competencias adquiridas en los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.
- El estudio de los antecedentes teóricos y metodológicos que sustentan las técnicas de Kung-Fu, demostró la necesidad de encaminar investigaciones dirigidas a profundizar en esta temática, tan importante y necesaria para el rendimiento óptimo de sus practicantes.

RECOMENDACIONES

- Implementar el sistema de actividades de técnicas de Kung-Fu en todos los departamentos de la Universidad Estatal Península de Santa Elena o en cualquier lugar que lo soliciten.
- Continuar perfeccionando las técnicas de Kung-Fu, para lograr mayor efectividad en el equilibrio mente-cuerpo, en los trabajadores de servicios varios de la UPSE a fin de posibilitar que a largo plazo, el practicante incremente su potencial.
- Aplicar un sistema de enseñanza de Kung-Fu enfocado en personas de distintas edades, sexo, raza e ideología, tomando en cuenta las necesidades y capacidades de cada persona.
- Fomentar la práctica dinámica del Kung-Fu en la provincia de Santa Elena, logrando la motivación personal y brindándoles la oportunidad de ser parte de un proceso de enseñanza diferente a todas las disciplinas deportivas que existen hasta el momento.
- Fomentar en los profesores de Educación Física, Deporte y Recreación, la implementación de las técnicas de Kung-Fu como recurso óptimo y necesario en las prácticas deportivas como ente formativo tanto del carácter como de la parte física.

CAPÍTULO V

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1.- Recursos:

Los recursos que se utilizaron para la realización del tema de investigación son:

5.1.1.- Institucionales.

Universidad Estatal Península de Santa Elena.

5.1.2.- Humanos.

- Un tutor de tesis de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación.
- Un egresado de la Escuela de Educación Física, Deportes y Recreación.
- Directivos de la Universidad Estatal Península de Santa Elena a quienes se le realizó la Entrevista.
- 35 Trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena a quienes se le realizó la Encuesta.
- Dos entrenadores de Kung–Fu Shaolin estilo Hung Kuen de la provincia de Santa Elena.

5.1.3.- Materiales.

- Suministros de computación.

- Suministros de oficina.
- Equipos de computación.
- Internet.
- Movilización.
- Comunicación.

5.1.4.- Financiamiento.

En cuanto a la realización de este tema investigativo se efectuó con recursos autofinanciados.

Tabla 14.- Recursos Humanos.

RECURSOS HUMANOS				
Nº	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	TOTAL
1	Tutor	1	0,00	0,00
2	Egresada	1	0,00	0,00
3	Entrenadores de la Escuela de Kung-Fu “José Choéz”	2	\$2,400,00	\$4,800,00
Subtotal				\$4,800,00

Fuente: Recursos Humanos.

Elaborado por: María José Choéz Gutler.

Tabla 15.- Recursos y Materiales.

RECURSOS Y MATERIALES				
Nº	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	TOTAL
1	Laptop	1	\$1,200,00	\$1,200,00
2	Impresora + Instalación de tinta continua	1	\$280,00	\$280,00
3	Resma de papel bond	4	\$4,50	\$18,00
4	Modem Movistar	1	\$ 115,00	\$ 115,00
5	Internet	12	\$ 30,00	\$ 360,00
6	Pen drive de 8Gb	1	\$ 18,00	\$ 18,00
7	Cuaderno	1	\$ 3,50	\$ 3,50
8	Marcadores acrílicos	4	\$1,25	\$5,00
9	Esferográficos	8	\$0,35	\$2,80
10	Grapadora	1	\$ 2,00	\$ 2,00
11	Perforadora	1	\$ 2,50	\$ 2,50
12	Caja de Clips	1	\$ 2,00	\$ 2,00
13	CDS	5	\$ 1,50	\$ 7,50
14	Anillados	12	\$ 1,50	\$ 18,00
15	Empastados	5	\$ 8,00	\$ 40,00
16	Cronómetro	1	\$ 30,00	\$ 30,00
17	Silbato Fox	1	\$ 25,00	\$ 25,00
Subtotal				\$2,129,30

Fuente: Recursos y Materiales.

Elaborado por: María José Choéz Gutler.

Tabla 16.- Movilización y Comunicación.

TRANSPORTE Y MOVILIZACIÓN				
Nº	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	COSTO UNITARIO	TOTAL
1	Movilización	3 Meses	\$3,00	\$180,00
2	Comunicación	3 Meses	\$10,00	\$600,00
Subtotal				\$780,00

Fuente: Movilización y Comunicación.
Elaborado por: María José Choéz Gutler.

El total de gastos empleados en la realización del tema propuesto fueron:

Total de Recursos Utilizados.

Tabla 17.- Total de Gastos.

Nº	DENOMINACIÓN	TOTAL
1	Recursos Humanos	\$ 4,800,00
2	Recursos y Materiales	\$2,129,30
3	Movilización y comunicación	\$780,00
Total		\$7,709,30

Fuente: Total de gastos.
Elaborado por: María José Choéz Gutler.

CRONOGRAMA.

Tabla 18.- Cronograma.

ACTIVIDADES	MAYO				JULIO				SEPT.				NOV.				ENERO				FEBR.				ABRIL				JUNIO				AGOST.				SEPT.				NOV.				ENERO				MARZO				JUNIO				JULIO							
	JUNIO				AGOST.				OCT.				DIC.				2013				2013				2013				2013				2013				2013				2013				2013				2013				2014				2014				2014			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4								
Presentación del tema y justificación.	■	■	■	■																																																												
Elaboración del problema y objetivos.					■	■	■	■																																																								
Elaboración de Marco Teórico.									■	■	■	■																																																				
Elaboración del Marco Metodológico.													■	■	■	■																																																
Elaboración de Marco Administrativo.													■	■	■	■																																																
Anteproyecto.																	■	■	■	■																																												
Presentación para la aprobación de consejo académico.																					■	■																																										
Realizar correcciones para presentar a consejo académico.																									■																																							
Seminario de fin de carrera.																									■	■	■	■																																				
Designación de tutor.																													■	■																																		
Elaboración de entrevista y encuesta.																																	■																															
Tabulación de datos e informe de resultados.																																									■																							
Finalización de la propuesta.																																																																
Presentación final a consejo académico.																																	■	■	■	■																												
Recepción de correcciones.																																					■	■	■	■																								
Entrega de correcciones para calificación.																																									■	■	■	■																				
Entrega de correcciones finales.																																													■																			
Sustentación final.																																																																
Incorporación.																																																																

Fuente: Cronograma.

Elaborado por: María José Choéz Gutler.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Activa, M. (2011). Obtenido de <http://www.lineayforma.com/gimnasio/los-beneficios-del-kung-fu.html>
- Borroto Cáceres, J. (2008). Obtenido de <http://daisan.awardspace.us/>
- Chinas, E. M. (2008). Obtenido de <http://taichikungfumexico.blogspot.com/2008/06/qu-es-kung-fu-hung-gar.html>
- Chutang, L. (1984). *Kung - Fu* (7 ed.). Barcelona: San Andrés.
- Conrado Reyes, S. (2011). Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos82/analisis-definiciones-tecnica-y-tactica/analisis-definiciones-tecnica-y-tactica2.shtml>
- Constitucion del Ecuador. (2008). Constitucion de la República del Ecuador. Quito.
- Definición.De. (2014). Obtenido de <http://definicion.de/tecnica/>
- Dictionary, T. F. (2013). Obtenido de <http://es.thefreedictionary.com/sistema>
- Dragones, L. 3. (2013). Obtenido de http://www.los3dragones.com/artes_marciales/kungfu.php
- Ecured. (2014). Obtenido de http://www.ecured.cu/index.php/Sistema_de_actividades
- Educabilia. (2011). Obtenido de <http://educabilia.com.co/clases/109191/kung-fu-bogota>

Forma, L. y. (2013). Obtenido de <http://www.lineayforma.com/gimnasio/los-beneficios-del-kung-fu.html>

Fu, A. K. (2013). Obtenido de <http://www.kaimenkungfu.com/index.htm>

Fu, T. C. (2008). Obtenido de

http://taichikungfumexico.blogspot.com/2008_06_01_archive.html

González, A. (1990). *Entrenamiento del kung - fu*. Caracas: Panapo.

Kwoonigal, G. (2011). Obtenido de

<http://gimnasiokwoonigal.blogspot.com/2011/06/kung-fu-y-salud.html>

Ley del Deporte, E. F. (2012). (*www.fielweb.com*). Obtenido de

(*www.fielweb.com*).

Linea, A. e. (2008). Obtenido de

<http://aprendeonline.udea.edu.co/lms/moodle/mod/resource/view.php?id=9599>

Maestros, G. (2002). Obtenido de

<http://www.marcialarte.com/tecnica/grandesmaestros/principalnotakuyucheung.htm>

Marciales, L. A. (2013). Obtenido de

<http://www.rinconeducativo.com/datos/PTMI%20Trabajos/PTMIArtesMarcialesPC.pdf>

Rincón, J. (1998). Obtenido de <http://gapsea.tripod.com/sistema.htm>

Salud, A. M. (2011). Obtenido de

<https://sites.google.com/site/artesmarcialesysalud/home/kung-fu-norteno>

Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo, S. (2009).

Sevilla, W. (2013). Obtenido de

<http://www.wingchunsevilla.es/v1/secciones.php?zona=25&id=4>

Slideshare. (2011). Obtenido de <http://www.slideshare.net/chinokungfu/kung-fu-8276010>

Spain, S. T. (2013). Obtenido de <http://www.shaolinspain.com/maestro-shi-de-yang/>

Tang, P. (1986). *Kung Fu Manual Practico* (Tercera ed.). Barcelona, España: Hispano Europea, S. A.

Taringa. (2013). Obtenido de <http://www.taringa.net/posts/info/12174523/Ku-Yu-Cheung---El-Mejor-Maestro.html>

Wadsworth, A. (2011). *Entrenador Personal*. Madrid: Libsa.

Wong Kiew, K. (2011). *Kung - Fu Shaolin*. (E. Alonso Porri, Trad.) España: Paidotribo.

Yen, C. d.-s. (2013). Obtenido de [https://es-](https://es-la.facebook.com/permalink.php?story_fbid=531288770262986&id=526712267387303)

[la.facebook.com/permalink.php?story_fbid=531288770262986&id=526712267387303](https://es-la.facebook.com/permalink.php?story_fbid=531288770262986&id=526712267387303)

BIBLIOTECA VIRTUAL UPSE.

http://rd.springer.com/chapter/10.1007/978-3-642-21198-0_115

http://rd.springer.com/chapter/10.1007/978-3-642-21198-0_290

http://rd.springer.com/chapter/10.1007/978-3-642-21198-0_133

http://rd.springer.com/chapter/10.1007/978-3-540-74471-9_262

<http://rd.springer.com/article/10.1007/s12615-010-9020-6>

[http://site.ebrary.com/lib/upsesp/docDetail.action?docID=10365251&p00=influen
cia%20del%20kung%20fu%20sociedad](http://site.ebrary.com/lib/upsesp/docDetail.action?docID=10365251&p00=influen
cia%20del%20kung%20fu%20sociedad)

[http://site.ebrary.com/lib/upsesp/search.action?p00=kung+fu+para+la+salud&fro
mSearch=fromSearch&search=Buscar+en+ebrary](http://site.ebrary.com/lib/upsesp/search.action?p00=kung+fu+para+la+salud&fro
mSearch=fromSearch&search=Buscar+en+ebrary)

[http://site.ebrary.com/lib/upsesp/search.action?p00=kung+fu+como+auto+defensa
&fromSearch=fromSearch&search=Buscar+en+ebrary](http://site.ebrary.com/lib/upsesp/search.action?p00=kung+fu+como+auto+defensa
&fromSearch=fromSearch&search=Buscar+en+ebrary)

[http://site.ebrary.com/lib/upsesp/search.action?p00=kung+fu+en+la+sociedad&fr
omSearch=fromSearch&search=Buscar+en+ebrary](http://site.ebrary.com/lib/upsesp/search.action?p00=kung+fu+en+la+sociedad&fr
omSearch=fromSearch&search=Buscar+en+ebrary)

ANEXOS

ANEXO "A".- Formato de la Entrevista.

OBJETIVO: Definir mediante la siguiente entrevista la influencia de la aplicación de un sistema de actividades de técnicas de Kung - Fu para mejorar la calidad de vida en los trabajadores de servicio varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

DATOS PERSONALES

Nombres: _____

Apellidos: _____

Edad: _____

Estado civil: _____

Título más alto con el que cuenta: _____

Nombre del título más alto con el que cuenta: _____

Cargo en la institución: _____

Años en la docencia: _____

Años en la profesión: _____

INSTRUCCIONES

Le pido de la manera más comedida sea claro, preciso y conciso en sus respuestas, ya que nos serán de gran utilidad para la realización de la investigación.

1. ¿Cuál es su opinión acerca del Kung – Fu?

2. ¿Qué sugerencia puede hacer para promocionar las técnicas de Kung-Fu en instituciones públicas y privadas?

3. ¿Qué beneficios cree usted que aportaría la aplicación de técnicas de Kung-Fu en los trabajadores de servicio varios de esta institución?

ANEXO “B”.- Formato de la Encuesta.

OBJETIVO: Definir mediante la siguiente encuesta la influencia sobre la aplicación de un sistema de actividades de técnicas de Kung-Fu para mejorar la calidad de vida en los trabajadores del área de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, Año 2013.

Conteste marcando con una cruz “X” la respuesta de su elección.

1.- ¿Realiza algún tipo de actividad física o deportiva?

Si_____ No_____

2.- Semanalmente. ¿Con qué frecuencia practica actividades físicas o deportivas?

Mucho_____ Poco_____ Nada_____

3.- ¿Cree usted conveniente la realización de actividades físicas antes de la jornada laboral?

Si_____ No_____

4.- ¿Ha escuchado sobre los beneficios que ofrece la práctica de Artes Marciales “Kung-Fu”?

Si_____ No_____

5.- ¿Qué tanto conoce sobre Artes Marciales “Kung - Fu”?

Mucho_____ Poco_____ Nada_____

6.- ¿Ha practicado alguna vez Artes Marciales “Kung - Fu”?

Si_____ No_____

7.- ¿Estaría de acuerdo que en su lugar de trabajo se realice un programa de actividades de técnicas de Kung - Fu?

Si _____

No _____

8.- ¿Usted cree que la práctica de Artes Marciales podría tener aspectos negativos para su conducta?

Si _____

No _____

9.- ¿Considera que la edad es un impedimento para la práctica de Artes Marciales “Kung Fu”?

Si _____

No _____

10.- ¿Cree usted que la práctica de Artes Marciales “Kung Fu” debería de impartirse tanto en mujeres como en varones?

Si _____

No _____

ANEXO “C”.- Formato de la Guía de Observación.

Objetivo: Conocer las competencias adquiridas, mediante la práctica de actividades de técnicas de Kung – Fu, contribuyendo en la calidad de vida de los trabajadores de servicios varios de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Tabla 21.- Formato de la Guía de Observación.

KUNG – FU SHAOLIN	WUSHU - KUNG – FU
El Calentamiento	
Parte Principal	
Parte Final	

Elaborado por. María José Choéz Gutler.

ANEXO “D”.- Nómina de trabajadores de servicios varios de la UPSE.

Nº	APELLIDOS	NOMBRES	CARGO
1	Aguilera Veas	Félix Wilmer	Auxiliar de servicios
2	Alaña Toral	Carlos Jacinto	Auxiliar de servicios
3	Bacilio Roca	Víctor Manuel	Auxiliar de servicios
4	Bacilio Tigrero	Víctor Hugo	Auxiliar de servicios
5	Balón Roca	Segundo Ricardo	Auxiliar de servicios
6	Baque Suárez	Luis Eduardo	Auxiliar de servicios
7	Bazán Ricardo	Xavier Enrique	Auxiliar de servicios
8	Chancay Muñoz	Arturo Medardo	Auxiliar de servicios
9	Chulango Panchana	Mauricio Catalino	Auxiliar de servicios
10	Eusebio Bazán	Néstor Daniel	Auxiliar de servicios
11	Galarza Murillo	José Ignacio	Auxiliar de servicios
12	Gonzabay Pozo	Eduardo Hilario	Auxiliar de servicios
13	Gonzabay Pozo	Pablo Isaac	Auxiliar Administrativo
14	Mayorga asunción	Segundo Humberto	Auxiliar de servicios
15	Medina Bacilio	Yamil Antonio	Auxiliar de servicios
16	Méndez Santistevan	Santiago Primitivo	Auxiliar de servicios
17	Miranda Mateus	Nelson Sebastián	Auxiliar de servicios
18	Olivo Espinoza	Ulbio Ufredo	Auxiliar de servicios
19	Parrales Del Pezo	César Antonio	Auxiliar de servicios
20	Pico Loor	José Modesto	Auxiliar de servicios
21	Reyes Borbor	Lincoln Manuel	Auxiliar de servicios
22	Rivera González	Santiago Xavier	Auxiliar de servicios
23	Roca Montenegro	Franklin Isidro	Auxiliar de servicios
24	Roca Silvestre	Pascual Alejandro	Auxiliar de servicios
25	Rodríguez Roca	Francisco Eduardo	Auxiliar de servicios
26	Rosales Gonzabay	Francisco Víctor	Auxiliar de servicios
27	Rosales González	Néstor Jorge	Auxiliar de servicios
28	Santistevan Pilay	Luciano Andrés	Auxiliar de servicios
29	Suárez Láinez	Yamil Antonio	Auxiliar de servicios
30	Suárez Reyes	Rufino	Auxiliar de servicios
31	Tomalá Ramírez	Reyes Antonio	Auxiliar de servicios

32	Vera Tircio	Juan Ernesto	Auxiliar de servicios
33	Villavicencio Pezo	Luis Alberto	Auxiliar de servicios
34	Villón Tigrero	Francisco Napoleón	Servidor Público
35	Yagual Bacilio	Nelson Alcívar	Auxiliar de servicios

Elaborado por: María José Choéz Gutler.

ANEXO “E”.- Fotos de la Propuesta.

Fotografías tomadas a los trabajadores de servicios varios de la UPSE.



Fuente: Encuesta realizada a los Trabajadores de servicios varios de la UPSE.
Autora: María José Choéz Gutler.



Fuente: Charla sobre actividades a realizar.
Autora: María José Choéz Gutler.

CALENTAMIENTO ARTICULAR



Fuente: Calentamiento articular (Rotación de cuello).

Autora: María José Choéz Gutler.



Fuente: Calentamiento articular (Flexión y extensión de tronco).

Autora: María José Choéz Gutler.

CALENTAMIENTO GENERAL



Fuente: Trote alrededor de la cancha.

Autora: María José Choéz Gutler.



Fuente: Saltos con desplazamiento.

Autora: María José Choéz Gutler.

FORTALECIMIENTO DE BRAZOS Y PIERNAS



Fuente: Ejercicios de fortalecimiento de brazos con balón medicinal.

Autora: María José Choéz Gutler.



Fuente: Ejercicios de fortalecimiento de piernas con barra.

Autora: María José Choéz Gutler.

ABDOMINALES



Fuente: Abdominales.
Autora: María José Choéz Gutler.



Fuente: Abdominales.
Autora: María José Choéz Gutler.

TÉCNICAS DE KUNG FU



Fuente: Golpe de puño frontal en postura de jinete.

Autora: María José Choéz Gutler.



Fuente: Ejercicios de piernas.

Autora: María José Choéz Gutler.

ESTIRAMIENTO



Fuente: Estiramiento de miembro superior.

Autora: María José Choéz Gutler.



Fuente: Estiramiento de miembros inferiores.

Autora: María José Choéz Gutler.

OXIGENACIÓN



Fuente: Oxigenación.
Autora: María José Choéz Gutler.



Fuente: Oxigenación.
Autora: María José Choéz Gutler.

ENTREVISTA NOTI UPSE



Fuente: Entrevista realizada por Gonzalo Vera, presentador del espacio informativo NOTI UPSE.

Autora: María José Choéz Gutler.



Fuente: Entrevista realizada por Gonzalo Vera y colaboradores del espacio informativo NOTI UPSE.

Autora: María José Choéz Gutler.

OTRAS FOTOS



Fuente: Toma de Test de Rockport a los Trabajadores de servicios varios de la UPSE.

Autora: María José Choéz Gutler.



Fuente: Entrevista realizada a la Directora de Unidad de Talento Humano.

Autora: María José Choéz Gutler.



Fuente: Entrevista realizada a Docente de la Carrera de Educación Física, Deporte y Recreación.
Autora: María José Choéz Gutler.



Fuente: Grupo de trabajadores de servicios varios de la UPSE.
Autora: María José Choéz Gutler.



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
Creación: Ley No. 110 R.O. No.368 (Suplemento) 1998-07-22
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
UPSE – MATRIZ
MODALIDAD PRESENCIAL



Oficio 105-CEFDR-2013
La Libertad, 18 de Septiembre del 2013

Señor Máster
Dennis Rodríguez Suárez
DIRECTOR ADMINISTRATIVO
DE LA UPSE
Presente.

De mis consideraciones:

Reciba un cordial saludo y deseando que continúe cosechando éxitos en la Dirección de la Unidad de Talento Humano, y como Decana de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas en ausencia de la Directora de Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación; solicito a usted, nos brinde las facilidades para que la Egresada Srta. **MARÍA JOSÉ CHÓEZ GUTLER**, pueda realizar el diagnóstico de la Situación actual y la aplicación del Tema "SISTEMA DE ACTIVIDADES DE TÉCNICAS DE KUNG – FU PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS TRABAJADORES DE SERVICIOS VARIOS DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2013", el mismo que le servirá para la obtención de su título de LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Para tal efecto solicitamos nos otorgue un documento en el que indique la aprobación para que la Egresada pueda llevar a cabo su investigación.

Expresando mis sinceros agradecimientos por la atención prestada y segura de contar con su apoyo, me suscribo de usted.

Atentamente,

Dra. Nelly Panchana Rodríguez, Ms.C.
DECANA DE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
DIRECTORA (E) DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN



10459 19 SEP 2013
y
FIR. AUTORIZADA

C.c: Archivo
O.P.R./O.L.S.O



UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA

DIRECCION ADMINISTRATIVA

OFICIO N° 0653 - DA - 2013

La Libertad, 14 de Octubre del 2013

Señora Doctora
Nelly Panchana Rodríguez
Directora (e) de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación

De mis consideraciones:

En respuesta a la solicitud efectuada para el desarrollo del diagnóstico de la situación actual y la aplicación del trabajo de graduación "*Sistema de Actividades de Técnicas de Kung-Fu para mejorar la calidad de vida en los trabajadores de servicios de nuestra institución*", presentada por la Egresada Srta. María José Chóez Gutler, previo la obtención del título de Licenciada en Educación Física, Deportes y Recreación, ha sido aceptada y por consiguiente puede efectuar los trabajos que sean necesarios con dicho personal, en horarios por definir.

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,

Ing. Dennis Rodríguez Suárez, MSc.
DIRECTOR ADMINISTRATIVO



C.c/ Archivo



UPSE COORDINACIÓN DE SERVICIOS DE LA
EDUCACIÓN E IDIOMAS
RECIBIDO
Fecha: 15/10/2013 10:20
Firma: [Handwritten Signature]

REPORTE DE SISTEMA ANTIPLAGIO URKUND

Documento: TESIS URKUND MARÍA JOSÉ CHOÉZ GUTLER.docx [D10069994]

Alrededor de 5% de este documento se compone de texto más o menos similar al contenido de 59 fuente(s) considerada(s) como la(s) más pertinente(s).

La más larga sección comportando similitudes, contiene 159 palabras y tiene un índice de similitud de 85% con su principal fuente.

TENER EN CUENTA que el índice de similitud presentado arriba, no indica en ningún momento la presencia demostrada de plagio o de falta de rigor en el documento.

Puede haber buenas y legítimas razones para que partes del documento analizado se encuentren en las fuentes identificadas.

Es al corrector mismo de determinar la presencia cierta de plagio o falta de rigor averiguando e interpretando el análisis, las fuentes y el documento original.

Haga clic para acceder al análisis:

<https://secure.orkund.com/view/9893239-742818-340381>



Lic. David Sisalima Álvarez MSc.
TUTOR