



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2014”
Multidisciplinario
10 y 11 de abril de 2014, Cortazar, Guanajuato, México
ISBN: 978-607-95635

“SUEÑO Y DEPORTE EN RELACIÓN CON EL DESEMPEÑO ACADÉMICO”

Autor: Flores Pérez Jorge Alfonso
Universidad de Guanajuato Campus Celaya-Salvatierra
Celular: 4611490997
Correo: jaipy6818@hotmail.com

Resumen:

Dentro de la investigación se buscó demostrar si es que la influencia de una rutina regular de sueño así como la realización sistemática de una actividad física (deporte) podrían repercutir de manera favorable en el desempeño académico en alumnos de secundaria. El objetivo de la investigación fue conocer la relación del sueño y el deporte en relación al desempeño académico y si este con base a estas dos variables aumentaba, así como también la posibilidad de implantar un nuevo modelo de aprendizaje considerando estas dos variables.

Para dicha investigación se utilizó un diseño cuasiexperimental con un muestreo probabilístico aleatorio y se realizó en la Escuela Secundaria Gral. Ramón García Garibay, donde se trabajó de manera directa con dos grupos del turno matutino;

Dicho trabajo consistió: en la aplicación de un cuestionario para determinar la calidad, latencia, alteraciones y disfuncionalidades en el proceso de sueño, la entrega de bitácoras a padres de familia para llevar un seguimiento de las horas de sueño de sus hijos a lo largo de la investigación, la modificación de la clase de deportes a una de un mayor rendimiento físico, así como una plática de la higiene del sueño a ambos grupos dando a conocer tanto a ellos como a los padres de familia los objetivos de esta investigación.



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2014”

Multidisciplinario

10 y 11 de abril de 2014, Cortazar, Guanajuato, México

ISBN: 978-607-95635

Para finalmente comparar las calificaciones obtenidas entre el bimestre anterior y el posterior a la investigación; donde buscaríamos encontrar si es que existe un aumento significativo en las calificaciones de ambos grupos.

Abstract

Inside the investigation it was sought to demonstrate if it is that the influence of a regular routine of dream as well as the systematic accomplishment of a physical activity (deports) they might reverberate in a favorable way in the academic performance in pupils of secondary. The aim of the investigation was to know the relation of the dream and the sport in relation to the academic performance and if on the basis of these two variables it was increasing this one, as well as also the possibility of implanting a new model of learning considering these two variables. For the above mentioned investigation a quasiexperimental design was in use with a sampling probabilistic random and was realized in the Secondary School Gral. Ramon García Garibay, where one worked in a direct way with two groups of the morning shift;

The above mentioned work consisted: in the application of a questionnaire to determine the quality, latency, alterations and malfunctions in the process of dream, the delivery of binnacles to family parents to take a follow-up of the hours of dream of his children along the investigation, the modification of the class of sports to one of a major physical performance, as well as a conversation of the hygiene of the dream to both groups announcing so much them as to the family parents the aims of this investigation. Finally to compare the qualifications obtained between the previous two-month period and the later one to the investigation; where we would seek to find if a significant increase in the qualifications of both groups.



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2014”
Multidisciplinario
10 y 11 de abril de 2014, Cortazar, Guanajuato, México
ISBN: 978-607-95635

Metodología:

Para la investigación se utilizó un enfoque cuantitativo y fue llevada a cabo a lo largo del semestre enero-junio del presente año, y se realizó en la Secundaria Gral. Ramón García Garibay donde previamente se había solicitado el permiso correspondiente para la realización de la investigación, se mandó consentimientos informados a los padres de familia de ambos grupos para que estuviesen enterados de lo que se realizaría con sus hijos, especificando la duración de la investigación así como los cuestionarios que se aplicarían y la colaboración que tendría el padre de familia durante la investigación.

Se utilizó un enfoque cuantitativo que plantea un problema de estudio delimitado y concreto (a esto se debe que sus preguntas de investigación sean sobre cuestiones específicas); dado el caso que se buscó a través de las hipótesis consolidar una teoría sobre como el deporte (actividad física) y una rutina de sueño establecida repercuten en el aprendizaje. Así como también un método cuasi experimental *“experimento en el que los sujetos no se asignan al azar ni se emparejan, porque tales grupos ya existen”* (Sampieri, 2010) donde se utilizará un grupo control pre-prueba y pos-prueba o- x1 o. Esto es que el grupo se comparará consigo mismo antes de la aplicación de la investigación y después de está.

También se consensó con los profesores a manera de una pequeña entrevista el cómo notaron ellos el desempeño de los alumnos. Para ver si se refleja un aprendizaje en ellos después de la aplicación de la actividad física y del horario de sueño establecido.



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2014”

Multidisciplinario

10 y 11 de abril de 2014, Cortazar, Guanajuato, México

ISBN: 978-607-95635

Pregunta de investigación:

¿Cómo influye una rutina regular de sueño y la realización sistemática de un deporte en el desempeño académico en estudiantes de secundaria?

Justificación:

La realización de esta investigación surge debido a la búsqueda de implantar en las escuelas secundarias un nuevo enfoque o sistema para utilizar diferentes herramientas en pro de una mejora en el desempeño académico. Partiendo de las pautas neurobiológicas de la memoria, de los procesos que favorecen al organismo durante el sueño, así como también la liberación de energía y de tensión a través de una actividad física.

De manera que una conjunción de estos procesos dará una pauta favorable para un mejor desempeño académico, dado el caso que cada uno (sueño, deporte/actividad física) favorece de forma individual o propicia la aparición de este; desde la formulación de memorias y recuperación mediante el proceso del sueño, por su parte el deporte en la liberación de tensión propiciando un descanso.

Al conjuntarlos el proceso se daría de manera cíclica con todos los elementos para un buen desempeño académico de una forma diferente a la habitual no solamente centrándose en lo académico, en lo deportivo o en los hábitos de sueño y si en un proceso con todos los elementos necesarios para obtener un desempeño académico utilizando las diferentes alternativas que ayudan a formular memorias a través del proceso de sueño.



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2014”

Multidisciplinario

10 y 11 de abril de 2014, Cortazar, Guanajuato, México

ISBN: 978-607-95635

Muestreo: es probabilístico aleatorio en base a un sorteo de los grupos, donde los dos primeros grupos que salieran de entre 18 posibles serían los elegidos para la investigación.

Universo: Estudiantes de la Secundaria Gral. Profesor Ramón García Garibay (turno matutino)

Muestra: 2 grupos de la secundaria 2do “A” y 3ro “F”; siendo un total de 94 alumnos entre los dos grupos.

Resultados

Grupo de 2do “A” (grupo control).

En el grupo de 2do “A” el total de participantes fue de 47 alumnos de entre 13 y 14 años, siendo 18 hombres y 29 mujeres; donde se encuentra que existe cierta dificultad en la calidad y latencia de sueño, así como también algunas alteraciones y disfunciones diurnas que repercuten directamente en los procesos sueño.

En la parte deportiva encontramos que antes de la investigación la actividad deportiva era baja a comparación con la de otros grupos.

En lo que corresponde al desempeño académico se tomaron como referencia las calificaciones del tercer bimestre (antes de la investigación) con las del 4to semestre que fue cuando se realizó la investigación y se implementó la realización sistemática de un deporte y una rutina regular de sueño siendo los resultados los siguientes:

10 alumnos subieron de calificaciones siendo el 21.27%

30 alumnos bajaron de calificaciones siendo el 63.82%



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2014”

Multidisciplinario

10 y 11 de abril de 2014, Cortazar, Guanajuato, México

ISBN: 978-607-95635

7 alumnos se quedaron con la misma calificación siendo el 14.89%

El promedio grupal bajo de 8.1 a 8.0

Grupo de 3ero “F” (experimental)

Por el contrario con el grupo de 3ro “F” (grupo experimental) donde el total de participantes fue de 47 alumnos entre edades de 14 y 15 años, siendo 24 hombres y 23 mujeres.

Encontramos que al menos 22 alumnos presentan problemáticas en el sueño tales como: la calidad, latencia, duración del dormir, problemas para conciliar el sueño además de alteraciones una vez conciliado el sueño y disfuncionalidad diurna

En lo que concierne a la actividad deportiva se realizaron actividades extraescolares como: fútbol, natación, atletismo, baile, basquetbol, atletismo entre otras, además claro de su clase de educación física.

Al comparar las calificaciones del 3er bimestre (antes de la investigación con las del 4to bimestre después de la investigación los resultados obtenidos fueron los siguientes:

29 alumnos subieron de calificación siendo el 59.18%

10 alumnos bajaron de calificación siendo el 22.44%

8 alumnos quedaron con la misma calificación siendo el 18.36%

La calificación grupal aumento de 8.2 en el 3er bimestre a 8.5 en el 4to bimestre.

En cuanto a mi marco teórico por la extensión de 10 páginas solamente podre los autores que utilizó si se requiere puedo mandarlo posteriormente.



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2014”

Multidisciplinario

10 y 11 de abril de 2014, Cortazar, Guanajuato, México

ISBN: 978-607-95635

Teoría del descanso de Lazarus, Adolescencia Stanley Hall, Aprendizaje Social Bandura, Aprendizaje Mediado Vygotsky, El juego Spencer, Limpieza del sueño Carlson.

Bibliografía

- Adelantado, v. N. (2002). *El afán de jugar Teoría y Práctica de los juegos motores*. INDE Publicaciones.
- Carlson, N. R. (2008). *Fisiología de la conducta* (8a ed.). Pearson.
- Cerezo, S. S. (1998). *Diccionario de las Ciencias de la Escuela*. (S. S. C.V., Ed.) México.
- Cueli, J. (2000). *Teorías de la Personalidad*. Trillas .
- John C. Coleman, L. B. (2003). *“Psicología de la adolescencia.”* (4ta ed.). Madrid, España.: Morata.
- Manuel, R. S. (2004). *Como entender a los adolescentes para educarlos mejor* (Primera ed.). México: Pax.
- Sampieri, R. H. (2010). *Metodología de la Investigación* (5a ed.). McGraw-Hill.
- Sampierí, R. H. (s.f.). *Metodología de la Investigación*. Mc Graw Hill.
- Shaffer, D. R. (2000). *“Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia.”* (5ta ed.). Internacional Thomson.
- Solís, H. (2009). *“Neuroanatomía funcional de la memoria”* (Vol. 14).
- Vygotsky. (s.f.). *“principios de la psicología y la educación”*.

Cualquier aclaración o requerimiento que falte estoy a sus órdenes para enviarlo a tiempo y forma acerca de la investigación. De ante mano muchas gracias.