



**UNIVERSIDAD DE PANAMÁ**



**VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO**

**CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE AZUERO**

**COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**PROGRAMA DE MAESTRÍA EN DOCENCIA SUPERIOR**

**DISEÑO DE UN PROYECTO DE IMPLEMENTACIÓN DE**

**LA DISCIPLINA DE TAEKWONDO PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL DE**

**ESTUDIANTES DE NIVEL SUPERIOR**

**Trabajo para optar por el título: Maestría en Docencia Superior**

**Preparado por:**

**Francisco Cravioto Candanedo**

**Cédula: PE-7-885**

**[profcocraviotocandanedo@gmail.com](mailto:profcocraviotocandanedo@gmail.com)**

**[franciscocrav46@gmail.com](mailto:franciscocrav46@gmail.com)**

**2024**

## **AGRADECIMIENTOS**

**Nuestro agradecimiento a Dios Todopoderoso por permitir la existencia.**

**A la asesora profesora Mirna Anaís Fernández de Flores (QEPD) por su tiempo, por su guía, por sus palabras de apoyo, por todo el conocimiento brindado, por su paciencia, empatía y resiliencia.**

**A todos los profesores del CRUA, en la Maestría en Educación Superior, por sus enseñanzas, experiencias, por el talento dedicado a nuestra formación profesional.**

**A mi esposa Rosaura A. Salvatierra G., por su incondicional apoyo durante todos estos años, por mantenerse de pie y firme en esta travesía.**

**A mis hijas, quienes representan un motor para seguir educándonos y ser ejemplo de tenacidad, de perseverancia, de disciplina y de cariño.**

**A nuestra madre Diana Elisa Candanedo Chen, por su apoyo irrestricto, su crítica constructiva y, por ser ejemplo para un carácter firme en el trabajo constante.**

**Finalmente, al Centro Regional Universitario de Azuero, por las facilidades brindadas para la realización y culminación de la Maestría en Docencia Superior.**

**DEDICATORIA**

**Dedicamos este trabajo al Arte Marcial del Taekwondo, en sus formas filosófica, competitiva, de defensa personal, deportiva, social y profesional, que ha sido parte de toda nuestra vida hasta la fecha.**

**También este trabajo lo dedicamos de manera especial a los maestros, profesores:**

**Sabon nim Boris Gabriel Álvarez, de la Academia Alpha Taekwondo, en Panamá**

**Sabon nim Genaro Conde Perea (QEPD), de Moo Duk Kwan, en México**

**Sabon nim Pablo Conde, de Moo Duk Kwan, en México**

**Sabon nim Juvenal Mercado, del Instituto Mexicano de Taekwondo, en México**

**A nuestra madre, Diana Elisa Candanedo Chen, quien motivó el inicio en el entrenamiento de este arte marcial y nos mantuvo en él por más de 12 años.**

**A mi esposa Rosaura Aminta Salvatierra Griffith por su apoyo incondicional.**

**A mis hijas: Génesis Zurisadai Castillo Salvatierra, Gianella Alessandra Cravioto Salvatierra, Franccesca Angellí Cravioto Salvatierra, cinturones negros en Taekwondo y a los sobrinos, Gianfranco Rico Cravioto, Giacomo Santino Rico Cravioto, Piaggio Ariel Prado Cravioto, cinturones negros en Taekwondo.**

**Hijas y sobrinos, jóvenes disciplinados, inteligentes, brillantes y con un enorme amor por la familia.**

## TABLA DE CONTENIDO

AGRADECIMIENTOS .....	ii
DEDICATORIA.....	iv
TABLA DE CONTENIDO .....	vi
ÍNDICE DE TABLAS .....	ix
LISTA DE FIGURAS.....	x
Capítulo I. Aspectos generales .....	1
INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Situación actual del problema.....	2
1.1.1. Tendencia en universidades internacionales .....	5
1.1.2. Tendencias de universidades nacionales .....	15
1.1.3. Tendencias alrededor del mundo .....	25
1.2. Planteamiento del problema.....	31
1.3. Hipótesis de trabajo .....	42
1.4. Objetivos de la investigación .....	43
1.4.1. Objetivos generales .....	43
1.4.2. Objetivos específicos.....	43
1.5. Delimitación .....	44
1.6. Justificación .....	46
Capítulo 2. Marco referencial .....	52
2.1. Antecedentes de la investigación .....	52
2.2. Implementación de la disciplina de Taekwondo.....	71
2.3. Formación integral .....	74
Capítulo 3. Marco metodológico .....	77
3.1. Diseño de investigación .....	77
3.2. Fuentes de información.....	77
3.2.1. Poblaciones y muestras.....	78
3.2.2. Tipo de muestreo.....	78

3.3. Variables de investigación .....	79
3.3.1. Definición conceptual. Variable X1 Implementación de la disciplina de Taekwondo.	79
3.3.2. Definición operacional. Variable X1 implementación de la disciplina de Taekwondo	80
3.3.3. Definición conceptual de la variable X2: Formación integral .....	80
3.3.4. Definición operacional de la variable de investigación X2: Formación integral .....	81
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	81
3.5. Descripción del proceso de prueba y validación de la encuesta .....	82
3.6. Análisis de la información .....	83
3.7. Procedimientos .....	83
3.8. Cronograma.....	84
Capítulo 4. Análisis de la información e interpretación de los resultados.....	85
4.1. Los conocimientos que se tienen referente a la técnica marcial.....	85
4.2. Experiencias acerca de la técnica del arte marcial de Taekwondo .....	88
4.2.1. Profesores internacionales.....	88
4.2.2. Profesores nacionales .....	90
4.3. Oportunidad para hacer un diseño para la implementación del proyecto .....	92
4.4. Aspectos curriculares requeridos para el diseño del proyecto Taekwondo .....	99
4.5. Resultados globales de la información recabada.....	105
Capítulo 5. Implementación. Proyecto teórico conceptual. ....	112
5.1. Definición de proyecto social o proyecto educativo.....	112
5.2. Implementación de la disciplina de Taekwondo.....	113
5.3. Fortalecimiento de la formación integral en el currículum de nivel superior .....	113
5.4. Razones para la implementación de la disciplina de Taekwondo.....	114
5.4.1. Decisión de llevar a cabo el proyecto .....	115
5.4.2. Evaluación .....	117
5.4.3. Estudio de mercado .....	118
5.4.4. Estudio técnico.....	120
5.4.5. Estudio económico.....	124
5.4.6. Análisis de riesgo.....	126

CONCLUSIONES .....	127
RECOMENDACIONES .....	133
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	136
ANEXOS .....	144
Anexo 1: Presupuesto de inversión del proyecto de Investigación.....	144
Anexo 2: Cronograma de actividades del proyecto de investigación .....	145
ANEXO 3: Matriz de elaboración de cuestionarios y entrevistas.....	146
ANEXO 4: Cuestionario para estudiantes y cuestionario para profesores.....	148
ANEXO 5: Guía de Entrevista para Administradores .....	166
ANEXO 6: Tabulación de cuestionarios aplicados a estudiantes.....	172
ANEXO 7: Tabulación de cuestionarios aplicados a docentes.....	182
ANEXO 8: Matriz de categorización de entrevistas a administrativos .....	191
ANEXO 9: Matriz de estructuración teórica de entrevistas a administrativos.....	209
ANEXO 10: Matriz contrastación de estructuras teóricas de entrevistas a administrativos...	218
ANEXO 11: Figuras de datos informativos de herramienta aplicada a estudiantes.....	227

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Informe de la cantidad de participante de la Maestría .....	31
Tabla 2. Poblaciones y muestras delimitadas .....	78
Tabla 3. Estudiantes. Edad .....	172
Tabla 4. Estudiantes. Sexo o género.....	172
Tabla 5. Estudiantes. Condición física .....	173
Tabla 6. Estudiantes. Tiempo dedicado al ejercicio mensual .....	173
Tabla 7. Estudiantes. Conocimiento sobre el Taekwondo.....	174
Tabla 8. Estudiantes. Arte marcial que conoce .....	174
Tabla 9. Estudiantes. Probabilidad de practicar Taekwondo .....	175
Tabla 10. Estudiantes. Taekwondo y Valores en la Educación Superior .....	175
Tabla 11. Estudiantes. Taekwondo y la formación de la personalidad .....	176
Tabla 12. Estudiantes. Taekwondo y el equilibrio Físico-Mental-Espiritual.....	176
Tabla 13. Estudiantes. Taekwondo como valor agregado a la educación.....	177
Tabla 14. Estudiantes. Taekwondo y la construcción del conocimiento.....	177
Tabla 15. Estudiantes. Taekwondo en la educación superior forma mejores profesionales.....	178
Tabla 16. Estudiantes. Taekwondo como oferta educativa.....	178
Tabla 17. Estudiantes. Disposición para invertir tiempo en Taekwondo .....	179
Tabla 18. Estudiantes. Preferencia de horario para Taekwondo.....	179
Tabla 19. Estudiantes. Consideración de valor en la educación .....	180
Tabla 20. Estudiantes. Taekwondo como título adicional.....	180
Tabla 21. Estudiantes. Estilo de entrenamiento en Taekwondo.....	181
Tabla 22. Docentes. Género.....	182
Tabla 23. Docentes. Condición física.....	182
Tabla 24. Docentes. Tiempo dedicado al ejercicio mensual .....	183
Tabla 25. Docentes. Conocimiento sobre el Taekwondo .....	183
Tabla 26. Docentes. Arte marcial que conoce.....	184
Tabla 27. Docentes. Probabilidad de practicar Taekwondo .....	184
Tabla 28. Docentes. Taekwondo y valores en la educación .....	185
Tabla 29. Docentes. Taekwondo y la formación de la personalidad.....	185
Tabla 30. Docentes. Taekwondo y el equilibrio Físico-Mental-Espiritual .....	186
Tabla 31. Docentes. Taekwondo como valor agregado a la educación .....	186
Tabla 32. Docentes. Taekwondo y la construcción del conocimiento .....	187
Tabla 33. Docentes. Taekwondo en la educación superior forma mejores profesionales .....	187
Tabla 34. Docentes. Taekwondo como oferta educativa .....	188
Tabla 35. Docentes. Taekwondo y el lugar más adecuado para practicar .....	188
Tabla 36. Docentes. Taekwondo y el mejor horario para practicar .....	189
Tabla 37. Docentes. Consideración de valor en la educación.....	189

Tabla 38. Docentes. Taekwondo como título adicional .....	190
Tabla 39. Docentes. Estilo de entrenamiento en Taekwondo.....	190

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Estudiantes de la Universidad de Chile practicantes de Taekwondo Universitario .....	8
Figura 2. Estudiante género femenino Universidad de Chile practicante Taekwondo .....	9
Figura 3. Universidad de Lima. Deportes relacionados con las artes marciales .....	10
Figura 4. Universidad de Guanajuato: Torneo de Taekwondo universitario.....	12
Figura 5. Equipo de Karate de la Universidad Tecnológica de Panamá.....	16
Figura 6. Equipo de Tang Soo Do de la Universidad Autónoma de Chiriquí .....	18
Figura 7. Academia de Judo de la Universidad de Panamá .....	19
Figura 8. Macro localización Centro Regional Universitario de Azuero .....	44
Figura 9. Micro localización Centro Regional Universitario de Azuero .....	45
Figura 10. Resultado Global. Tiempo invertido en ejercicio mensualmente .....	86
Figura 11. Resultado Global. Conocimiento sobre Taekwondo y arte marcial .....	87
Figura 12. Resultado Global. Tipos de arte marcial que conocen los participantes .....	88
Figura 13. Resultado Global. Probabilidad de practicar arte marcial .....	93
Figura 14. Resultado global. Valorización del esfuerzo por el entrenamiento .....	94
Figura 15. Resultado Global. Cómo incluir el Taekwondo en el nivel superior.....	95
Figura 16. Resultado global. Taekwondo y la construcción del conocimiento .....	96
Figura 17. Resultado global. Taekwondo mejora profesionales universitarios.....	97
Figura 18. Resultado Global. Taekwondo y becas deportivas universitarias .....	98
Figura 19. Resultado Global. Cinturón negro como título adicional al profesional.....	99
Figura 20. Enseñanza de valores a través del Taekwondo .....	100
Figura 21. Resultado global. Taekwondo y la formación de la personalidad.....	101
Figura 22. Resultado global. Valor adicional al título profesional.....	102
Figura 23. Resultado Global. Lugar donde realizar práctica de Taekwondo .....	103
Figura 24. Resultado global. El mejor momento para la práctica .....	104
Figura 25. Resultado global. Nivel de disciplina para desarrollar las clases .....	105
Figura 26. Tamaño del lugar de entrenamiento del Taekwondo .....	120
Figura 27. Equipamiento básico para entrenamiento de Taekwondo .....	121
Figura 28. Equipo de Protección de Taekwondo.....	122
Figura 29. Vestimenta apropiada para Taekwondo .....	123

## Capítulo I. Aspectos generales

### INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la docencia en el nivel superior requiere de técnicas pedagógicas innovadoras que permitan lograr mejores resultados en los procesos de enseñanza y aprendizaje. Es esencial que estas técnicas fomenten la ética, los principios de comportamiento, el trabajo en equipo, la responsabilidad social y los esquemas auto disciplinarios, entre otros valores importantes.

En este sentido, el diseño curricular es una herramienta fundamental para lograr estos objetivos. La estructura curricular debe considerar los aspectos teóricos, que se deben traducir en prácticas disciplinadas para asegurar una formación integral.

Para ello, el arte marcial del Taekwondo se presenta como una herramienta eficaz para el desarrollo de habilidades, la formación del carácter y la personalidad. Culturas milenarias han utilizado el arte marcial para el dominio de formas básicas, el dominio de la mente y el cuerpo, y para fomentar valores como el respeto, la automotivación, la cortesía, la integridad, la perseverancia, el autocontrol y un espíritu indomable.

La incorporación de la práctica del Taekwondo como parte del currículo de educación del nivel superior es de gran interés, ya que puede facilitar y fortalecer la transmisión de estos principios esenciales. La formación disciplinada es un concepto importante en la educación superior, y se debe estructurar de manera efectiva para llevar a cabo proyectos de relevancia con énfasis en esta característica.

Es esencial evaluar experiencias similares en otros países y en otras universidades en Panamá, compartir conocimientos y vislumbrar expectativas para poder desarrollar un diseño efectivo para la implementación del proyecto de la disciplina deportiva del Taekwondo.

En este estudio, consideramos al Taekwondo como un deporte, como una actividad física que se reglamenta con normas específicas para el logro de un objetivo educativo, formativo y competitivo, que requiere habilidad, fuerza, destreza, concentración, disciplina, emoción, intención y enfoque.

La disciplina implica firmeza en el seguimiento de un objetivo, respeto de las reglas establecidas, perseverancia en el esfuerzo, la intención de hacer las cosas cada vez mejor, integridad en el pensamiento, y un espíritu indomable como energía que alimenta todo el sistema humano. La disciplina es la capacidad de actuar de forma ordenada y perseverante para conseguir un propósito, y exige planificación, lineamientos claros para lograr los objetivos deseados, evitando la improvisación y soportando el sacrificio, el dolor y el esfuerzo adicional que su aplicación exige.

En Panamá, la educación superior es ofrecida por las universidades, y es importante que estas instituciones consideren el valor que puede tener la incorporación de la práctica del Taekwondo en la formación integral de los profesionales en docencia superior.

### **1.1. Situación actual del problema**

La educación superior brinda a los estudiantes habilidades mejoradas en pensamiento crítico, análisis, comunicación escrita y oral, y resolución de problemas en grupo. Además, la educación superior puede influir en la reducción de la pobreza y fortalecer las comunidades. La tarea de la educación superior es "formar profesionales competentes; individuos que resuelvan creativamente, es decir, de manera novedosa, eficiente y eficaz, problemas sociales" (Ibañez, 1994, p.99). Además de ello, "La educación superior constituye la meta de transformación y creatividad para la solución de problemáticas de índole social de manera más eficiente y eficaz transformando las capacidades y actitudes necesarias en el individuo para el logro de dicha meta" (Reséndiz, 2018, párr. 27).

Invertir en educación es vital para garantizar un sistema sostenible de desarrollo profesional. Esta inversión debe ser desde todas las dimensiones posibles, desde las estructuras del gobierno en instituciones públicas, reglamentos y contenidos adecuados y modernos, trámites abreviados, instalaciones en buenas condiciones con adecuaciones tecnológicas de vanguardia, becas por méritos o por desempeño para estudiantes de todos los niveles; inversión de las instituciones privadas que den fomento a la investigación y el desarrollo del conocimiento; inversión desde las familias en tiempo, orientación y cuidado de los estudiantes, para asegurar un buen resultado en los esfuerzos educativos.

A continuación, se presentan algunos estudios que revelan que las personas que se ejercitan en una disciplina deportiva a lo largo de su vida tienen beneficios para la salud física.

Según Alvero (2002), el sobrepeso y la obesidad se consideran una enfermedad crónica. En su artículo, presenta como objetivo revisar el valor de diversas investigaciones en el campo del sobrepeso, la obesidad y el ejercicio físico. Además, señala que la pérdida de peso debe lograrse mediante una combinación de dieta, actividad física y terapia de conducta. Después de esto, concluye que el mejor método para perder y mantener el peso es la terapia combinada, siempre y cuando se controle, rigurosamente, la dieta, el ejercicio y los hábitos de vida. (párr. 1)

De acuerdo con Gala et al. (2017), el ejercicio físico se ha convertido en una conducta inmunógena al sedentarismo patológico, especialmente, si se practica de manera habitual y se incardina en nuestros estilos de vida. En su estudio “La práctica deportiva y el ejercicio físico como conductas asociadas a estilos de vida saludables. Una aproximación desde la psicología de la salud”, los autores analizan los efectos salutíferos, tanto físicos como psicológicos, del deporte y del ejercicio, y concluyen que practicando deportes o ejercicio físico podemos establecer una verdadera conducta inmunitaria para que el envejecimiento se produzca de manera saludable. (párr. 1)

De acuerdo con Grupo de Expertos (2010), definir los conceptos de deporte, deporte disciplinario y Educación Superior es fundamental. Aunque puede parecer obvio, otros estudios han destacado que existe dificultad en lograr una definición precisa y exacta para estos conceptos. El término “universitario” es fácil de identificar como algo perteneciente o relativo a la Universidad, por lo que no necesita más detalles. El entorno universitario es muy amplio y en él tiene cabida la actividad como servicio, la formación académica y profesional y la investigación. Por otro lado, el término deporte es mucho más complejo de desarrollar debido a que, en la actualidad, se han ido incorporando diferentes acepciones que marcan líneas filosóficas y, por tanto, formas de vida diferentes. (párr. 3)

Asimismo, la presencia de trabajadores en los Servicios o Áreas de Deporte tiene una tendencia al alza. Este hecho es fruto de la importancia que va tomando esta área en las políticas universitarias... las últimas tendencias que se orientan a la calidad del servicio que se presta, está haciendo que el personal que se dedica a la gestión de los servicios, o áreas, de deportes se estén especializando en sistemas de Gestión de Calidad (párr. 34)

Hoy, algunas filosofías orientales que se enfocan en mejorar las condiciones de vida cotidiana y el medio ambiente se han fortalecido y se percibe una tendencia mundial en estudiarlas y practicarlas como técnicas, tal es el caso del Feng Shui que busca la armonía ambiental. Esta antigua técnica china permite crear entornos favorables y relajados. "Desde hace 3,000 años, el 'feng shui' busca que la energía pueda fluir libremente" (Rizzo, 2012, párr. 1). Además, se indica que la desorganización podría provocar depresiones y problemas de salud (párr. 3).

Como complemento a lo señalado, sobre las técnicas de Yoga y Tai Chi es importante mencionar que, en la actualidad, estas prácticas han sido, ampliamente, estudiadas por sus beneficios en la salud física y mental de quienes las practican. En particular, el Yoga ha sido recomendado como una terapia complementaria para el manejo del dolor, la ansiedad y la

depresión, mientras que el Tai Chi ha demostrado mejorar la salud cardiovascular y la movilidad en personas mayores (Chen et al., 2015; Cramer et al., 2013; Holtzman et al., 2013).

Es por ello, por lo que la incorporación de estas prácticas en el ámbito de la docencia superior puede resultar en una estrategia efectiva para mejorar la salud y el bienestar de los docentes y, por consiguiente, su calidad de vida y desempeño laboral. No obstante, se requiere de mayor investigación para determinar la efectividad de estas prácticas en el contexto específico de la docencia superior.

### ***1.1.1. Tendencia en universidades internacionales***

Se describen experiencias para que sea posible ver que se convierte en una tendencia incorporar en los sistemas educativos de educación superior, la enseñanza y aprendizaje de disciplinas marciales, tales como las técnicas del Taekwondo, el Karate, el Judo, entre otros.

Igualmente, se puede indicar que las tendencias mundiales de formación a través del deporte desempeñan un papel importante en el desarrollo de esta línea de investigación. Es por ello, por lo que se señalan ejemplos de experiencias que se han y están desarrollando en diversos países.

#### **Universidad de Los Andes en Venezuela**

La Universidad de Los Andes en Venezuela, señala los objetivos de las funciones deportivas, que son:

fomentar, dirigir, planificar, organizar, supervisar, controlar, evaluar y coordinar el desarrollo de la actividad física, deportiva y recreativa de la Universidad de Los Andes, contribuyendo a la formación integral del alumnado y al desarrollo del deporte en el seno de la colectividad... Implementar las políticas deportivas universitarias; promover en la comunidad universitaria la actividad deportiva; planificar, organizar y realizar eventos deportivos de alto

rendimiento, formación y esparcimiento; participar en eventos internacionales y nacionales; suministrar entrenamiento técnico especializado y preparación física a los atletas de todas las categorías en las diferentes disciplinas deportivas; prestar atención integral al atleta de alto rendimiento; dotar de materiales, uniformes, transporte, viáticos, arbitraje, asistencia médica, galardones y premios a los atletas que conforman las disciplinas deportivas y los que asisten a los eventos deportivos; velar por el buen funcionamiento y mantenimiento de las instalaciones deportivas; promover relaciones interinstitucionales con otras organizaciones deportivas; programar, coordinar y supervisar las actividades deportivas de la Universidad; implementar programas de capacitación para incrementar el nivel técnico científico de los entrenadores a través de la actualización de los conocimientos; establecer reuniones periódicas con entrenadores, coordinadores deportivos, secretarios deportivos, coordinadores de facultades, federación de centros universitarios y otras organizaciones; buscar talentos deportivos para incorporarlos a la institución. (Universidad de Los Andes Venezuela, 2017, párr. 1)

### **Universidad de Chile**

La Universidad de Chile, igualmente destaca los objetivos y funciones deportivas, los describe como:

En un contexto universitario, la Dirección de Deportes & Actividad Física tiene como propósito velar por una correcta planificación, coordinación y ejecución de todos los lineamientos y objetivos que la comunidad defina en relación con el desarrollo del deporte y la actividad física. A través de esta labor, y en conjunto con el Centro Deportivo Estudiantil, la dirección busca:

- Potenciar la identidad universitaria de sus alumnos, académicos y funcionarios. Promover las herramientas formativas que se obtienen a través de la

práctica deportiva, buscando un correcto entendimiento de estas. Generar instancias de acceso al Deporte y la Actividad Física para toda la comunidad universitaria. Eficiencias presupuestarias a través de un trabajo en conjunto con las diferentes jefaturas de deportes de las distintas unidades académicas. Potenciar canales formales que permita una vinculación, entre la formación profesional de nuestros alumnos y las amplias necesidades no cubiertas que presenta el deporte a nivel nacional. Acceso eficiente a infraestructura deportiva que garantice el correcto desarrollo de los planes. (Universidad de Chile, 2017, párr. 1-2)

También es importante entender las líneas de la Universidad de Chile para el desarrollo de sus planes, las cuales ayudan a entender la importancia que, para la educación, representa la práctica deportiva universitaria.

A continuación, se describen las líneas.

Deporte y actividad física "Para Todos": Está destinado al aprendizaje de una disciplina a través de talleres que no tienen obligatoriedad de asistencia, pero sí un compromiso de participación mínima, con el propósito de que la comunidad universitaria pueda alcanzar metas propias de la actividad deportiva en desarrollo. También contempla actividades de esfuerzo físico masivas dirigidas a toda la comunidad, como la corrida aniversario de la Universidad de Chile (Corrida Deporte Azul), que se realiza en noviembre de cada año.

Deporte y actividad física "Curricular": La incorporación del deporte en el ámbito de la formación académica otorga al estudiante la posibilidad de realizar actividad física con un tiempo dedicado dentro de su carga curricular. Los talleres disponibles cuentan con una obligatoriedad mínima de asistencia de tres (3) horas semanales y están sujetos a evaluación.

Los horarios, lugar y oferta de talleres se definen en coordinación con las distintas unidades académicas.

Competencias internas: Mediante diversas competencias que se realizan entre abril a diciembre de cada año, los estudiantes pueden acceder a un nivel de competencia intermedia, defendiendo a sus respectivas unidades académicas en torneos inter-facultades, juegos deportivos mechones, juegos de la primavera y juegos olímpicos estudiantiles.

Representación universitaria: Los alumnos que están dotados de especiales capacidades deportivas, pueden incorporarse a las diferentes selecciones institucionales para representar a la universidad y/o al país en torneos nacionales e internacionales. La universidad dispone también de un sistema especial de postulación para deportistas destacados en las disciplinas reconocidas por el Comité Olímpico de Chile. Además, cada año se entregan 40 becas de excelencia deportiva, consistentes en la exención total (100 %) o parcial (50 % y 25 %) del arancel anual respectivo. (Universidad de Chile, 2017, párr. 5,6,7,8)

A continuación, ver figuras 1 y 2.

### **Figura 1**

*Estudiantes de la Universidad de Chile practicantes de Taekwondo Universitario*



Nota: La imagen muestra a dos atletas en enfrentamiento de combate libre en un

torneo Universitario de Taekwondo. Fuente: página web de la Universidad de Chile (2017)

## Figura 2

*Estudiante género femenino Universidad de Chile practicante de Taekwondo Universitario*



Nota: La imagen muestra a una atleta ejecutando el llamado 'Poomse' o forma 'básica', en lo que es otra fase de competencia en un torneo de Taekwondo.

Fuente: página web de la Universidad de Chile (2017)

### **Universidad de Lima, Perú**

A continuación se destaca que, la Universidad de Lima (2013), por intermedio de la Dirección de Bienestar y en concordancia con el Estatuto de la Universidad apoya diferentes disciplinas deportivas: Ajedrez, andinismo, atletismo, básquet, capoeira, fútbol, futsal, handball, judo, karate, kung-fu, natación, rugby, taekwondo, tenis de mesa, tiro, vóley: las cuales están dirigidas a los alumnos que deseen tomar conocimiento de ellas, así como integrar los seleccionados que representarán a la Universidad. Estas disciplinas están dirigidas por reconocidos profesionales de la industria del deporte.

La Universidad de Lima cuenta con un complejo que está dotado de un campo de fútbol de césped sintético, tres campos techados de uso múltiple para básquetbol y vóleybol, una piscina temperada, un coliseo de usos múltiples, para futsal, vóley y handball, una palestra para deporte de escalada y una sala de deportes de combate. Todos los campos cuentan con

iluminación artificial, lo que permite desarrollar actividades de noche. Asimismo, dispone de un servicio de enfermería a cargo de profesionales de la salud. (párrs. 1-4)

De seguido, ver figura 3 que ejemplifica los deportes de contacto que ofrece la Universidad de Lima.

### Figura 3

*Universidad de Lima y los deportes relacionados con las artes marciales: Taekwondo, Artes Marciales Mixtas, Karate, Judo*



Nota: Deportes relacionados con las Artes Marciales que se practican los estudiantes en la Universidad de Lima.

Fuente: página web de la Universidad de Lima (2013)

### Universidad de Málaga, España

Otra experiencia exitosa se encuentra en la Universidad de Málaga, España. Entre sus objetivos están: Iniciación a la investigación en actividad física y deportes desde paradigmas psicosociales, pedagógicos y bio-médicos; la actualización en las principales líneas de investigación en Psicosociología del Deporte, Psicología aplicada al Deporte y Actividad Física y Salud; la actualización en Teoría del Entrenamiento; la actualización en Evaluación Bio Médica de la Condición Física; la conceptualización de la investigación de la actividad física y

deportiva desde modelos lineales y no lineales; la actualización desde distintas perspectivas teóricas, de los constructos de salud y estilos de vida a través de la práctica deportiva; la actualización en nutrición e inmunidad en la actividad física deportiva; y, la iniciación en la aplicación de análisis estadísticos invariables y multivariantes en la investigación psicosocial y deportivos. (Universidad de Málaga, 2018, párr. 1)

### **Universidad de Guanajuato, México**

Dentro de este mismo ámbito, la Universidad de Guanajuato, a través de la Coordinación de Deporte Universitario busca promover el deporte entre los estudiantes, a los que alienta a participar en torneos internos, regionales e incluso nacionales.

El Coordinador del Deporte Universitario explicó que el área se ocupa de los torneos en los que participan alumnos de los distintos campus universitarios y del Colegio del Nivel Medio Superior.

Explicó que una vez que integran las selecciones, hay actividades que realizan, directamente, los campus, como las clases deportivas o torneos internos, cuando estos tienen un campeón la Coordinación los convoca a la Olimpiada Deportiva Universitaria. En 2014 se cumplió la sexta edición de la Olimpiada Universitaria que se realizan en los meses de octubre y noviembre e incluye 10 disciplinas deportivas para este año: ajedrez, atletismo, baloncesto, beisbol, futbol bardas, futbol soccer, karate, natación, taekwondo, tenis, voleibol de sala, voleibol de playa y se anexan como deportes de exhibición tenis de mesa y karate. Este evento resulta muy motivante para los estudiantes no solo por la actividad y la competencia, sino también por la convivencia que propicia (...) La Olimpiada identifica a los alumnos más destacados en las diferentes disciplinas deportivas y así se puede hacer su promoción para conformar los selectivos de la UG en sus diferentes disciplinas (...) También se cuenta con la liga universitaria de básquetbol y de futbol soccer, proyecto que inició el año 2013, con el fin de

recobrar la identidad que genera el deporte al interior de cada una de los planteles (...) La Universidad de Guanajuato reconoce el esfuerzo y la disposición de los alumnos que se integran a las filas de los equipos dentro de sus campus y de los selectivos, pues se sabe que, paralelamente, cumplen con sus obligaciones académicas. (Universidad de Guanajuato, 2014, párr. 1-7).

De inmediato, ver figura 4.

#### **Figura 4**

*Evento en Universidad de Guanajuato: Torneo de Taekwondo universitario*



Nota: La imagen muestra a dos atletas en enfrentamiento de combate libre en un torneo Universitario de Taekwondo.

Fuente: página web de la Universidad de Guanajuato (2014)

#### **Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo**

Con lo anterior es posible ver al deporte disciplinario como tendencia en la educación superior, y es preciso definirlo. De este modo lo presenta Ibarra (s/f) en la Revista Científica de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, en su artículo titulado El Deporte:

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, pista, etc.), a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general, debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere, normalmente, a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no solo una de ellas. También hay colectivos practicantes de determinadas actividades, donde solo se usa el físico, o bien solo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico. (párr.1)

Aunque, frecuentemente, se confunden los términos deporte y actividad física/fitness, en realidad no significan, exactamente, lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica de la segunda. (párr. 2)

Popularmente, la palabra «deporte» es utilizada para señalar una actividad que provee a sus practicantes de salud física. De este modo, la recomendación médica para gran parte de enfermedades, problemas físicos, emocionales y psíquicos, así también como para la prevención de todo lo anterior, suele ser practicar deportes o algún tipo de actividad. (párr.3)

El deporte es una actividad o un ejercicio físico, sujeto a determinadas normas, en que se hace prueba con o sin competición de habilidad, destreza o fuerza física. Una disciplina es un conjunto de reglas de comportamiento para mantener el orden y la subordinación entre los miembros de un cuerpo o una colectividad en un grupo humano. Entonces, el deporte disciplinario es una actividad de ejercicio físico que está sujeto a una serie de normas y reglas que enseñan, orientan y mantienen un orden y subordinación específicos.

Esta actividad cuando se enfoca a la educación implica la formación de las personas en cuestión de valores, principios, normas, reglas, que conforman un sistema y se extiende a una filosofía con principios éticos y morales definidos.

La educación es socialización, y según describe Matilla et al. (2018), “La entrada en la universidad supone el comienzo de una nueva vida para miles de estudiantes. Cuando no conoces aún a nadie, formar parte de los clubes deportivos de las facultades es una muy buena oportunidad de socializar” (párr.1).

Continúa Matilla describiendo que otro de los objetivos de practicar deporte en la universidad es potenciar cualidades innatas de cada persona y fomentar la convivencia en grupo; el deporte es una actividad que ayuda a elevar la calidad de vida y la salud, es un medio para formarnos en valores y socializar, hace mención que practicar deportes en la universidad otorga algo más que beneficios físicos, ya que, también es un medio para la formación en valores y sirve para adquirir ciertas habilidades sociales; señala que en muchas ocasiones por el deporte se suelen desencadenar conflictos, lo que es también parte de la formación que en la personalidad deben tener los practicantes en el deporte y en la vida, tanto profesional como cotidiana. Matilla indica que, en sí, el objetivo es contribuir a la formación integral potenciando las cualidades personales y de convivencia entre los deportistas, lo cual se extiende de forma integral a las diferentes dimensiones de su vida social. (Matilla Martínez et al., 2018)

Sigue Matilla (2018) explicando en su publicación, que los deportes en grupo son los que más fomentan la interacción y los que más favorecen el desarrollo social y, en este contexto, son varios los beneficios que podemos destacar:

- **Practicar deporte en grupo transmite buenos valores:** Solidaridad, respeto, convivencia y generosidad son algunos de los valores morales que obtenemos de la actividad deportiva en grupo.

- **Ayuda a entender la importancia de esforzarse:** La práctica regular de un deporte en equipo ayuda a moldear el carácter y a entender la importancia del esfuerzo grupal y colectivo para alcanzar metas, ya que, además de los valores que transmite, los deportistas deben trabajar actitudes como la disciplina y la constancia.
- **Ayuda a respetar las normas:** Los deportistas deben adecuarse a las normas del grupo porque si no estarían perjudicando el desarrollo de todo el resto del equipo.
- **Promueve la honestidad:** La honestidad es una de las características imprescindibles en la vida cotidiana, y también es una de las claves en el deporte para lograr una sana competencia, juego limpio o *“fair play”*.
- **Incentiva las capacidades de liderazgo:** En general, los deportes en grupo necesitan de un líder o “capitán” que guíe al resto; ya que, si bien la victoria o derrota se construye por la actitud de cada uno y por la actitud grupal, todos los grupos humanos necesitan de un líder para el buen funcionamiento. (párr. 8-12)

Se puede concluir del escrito que, al igual que en la vida, en las competencias deportivas a veces se gana y otras veces se pierde. Entender que esto es una parte de la vida que prepara a las personas para ser más tolerantes a la frustración, por ejemplo, cuando no logran la victoria a pesar de haber dado el máximo esfuerzo. Del mismo modo, a través del deporte también se aprenden lecciones de humildad, ya que, cuando se gana no se debe ostentar poder ni superioridad ante el rival. (Matilla Martínez et al., 2018)

### **1.1.2. Tendencias de universidades nacionales**

A continuación, se muestran algunas experiencias en universidades nacionales que responden a una tendencia identificada en el deporte como fomento educativo, todas ellas

referidas a la formación en artes marciales en distintas técnicas que conservan, esencialmente, un objetivo de construcción de disciplina.

### **Universidad Tecnológica de Panamá**

El 30 de enero de 2017, la Universidad Tecnológica de Panamá publica en su página web, en Sala de Prensa:

La Universidad Tecnológica de Panamá (2017), a través de la Dirección de Cultura y Deportes puso a disposición de los clubes de artes marciales un nuevo tatami o colchones especiales para la práctica y preparación de los clubes y selecciones de Karate, lucha, yudo y taekwondo que representan a la UTP en competencias nacionales e internacionales. (párr. 1) (Universidad Tecnológica de Panamá UTP, 2017) Seguidamente ver Figura 5 que muestra un ejemplo del equipo de Karate

### **Figura 5**

*Equipo de Karate de la Universidad Tecnológica de Panamá*



*Nota.* Esta imagen sólo representa parte del equipo de Karate de la UTP. Existen muchos otros participantes que no están dentro de la fotografía.

Fuente: página web de la Universidad Tecnológica de Panamá (2017)

Se describe en la comunicación de la Universidad Tecnológica de Panamá (2018), denominado Sala de Prensa, que:

La delegación estudiantil representante de la Universidad Tecnológica de Panamá (UTP), participó, el lunes 16 de abril, en la inauguración de los VII Juegos Deportivos Universitarios Centroamericanos y República Dominicana (JUDUCA) 2018, que, por primera vez, se realizan en nuestro Panamá. La Universidad Tecnológica de Panamá participa en esta ocasión, con un total de 105 estudiantes en las disciplinas de natación, atletismo, karate, voleibol, ajedrez, tenis de mesa, fútbol y baloncesto. Habrá una modalidad académica en donde seis estudiantes debatirán sobre temas deportivos. Además, por primera vez habrá modalidad de atletas de inclusión, y por la UTP, participará un estudiante con discapacidad visual. (párr. 1-2)

El Rector de la UTP, Ingeniero Héctor M. Montemayor A., expresó que a través de este torneo “podemos fortalecer la vinculación de nuestros jóvenes con otros jóvenes de Centroamérica. Parte de la Acreditación de las Universidades contempla no solo el desarrollo de las capacidades técnicas o sociales, sino las deportivas que permitan una formación más integral del individuo” (párr. 4)

### **Universidad Autónoma de Chiriquí**

Por otro lado, en la provincia chiricana, la Universidad Autónoma de Chiriquí, según escribe en su artículo Quiel (2019) en la página web de esta institución:

La Universidad Autónoma de Chiriquí (UNACHI), cuenta con el grupo de Artes Marciales Tang Soo Do School. Edgar Quiroz, Instructor de Artes Marciales de Arte Coreano: Tang Soo Do School Panamá, explicó que, actualmente, el grupo cumple seis (6) años en la institución y tiene el reconocimiento por la Federación Internacional de Tang Soo Do (...) El club nació por un grupo de estudiantes, iniciaron las clases, se formalizó asuntos estudiantiles, se dio la

oportunidad para impartir las clases y, generalmente, se dan las clases al medio día en horarios durante el semestre. El grupo está reconocido por la Vicerrectoría de Asuntos Estudiantiles. El año pasado, se contó con 52 estudiantes universitarios practicando y la mayoría eran de carreras como: química, medicina, educación, programación, la actividad se facilita debido a la necesidad de los estudiantes por hacer deporte guiados, también de tratar de educar a los muchachos. (párr. 1) (Quiel, 2019)

A continuación, ver Figura 6

### Figura 6

*Parte del equipo de Tang Soo Do de la Universidad Autónoma de Chiriquí*



*Nota.* Esta imagen solo representa parte del equipo de Tang Soo Do de la UNACHI. Existen muchos otros participantes que no están dentro de la fotografía.

Fuente: página web de la UNACHI (2019)

## Universidad de Panamá, ciudad de Panamá

La Academia Nacional de Judo Universitario (Panamá), tiene su sede de entrenamiento en el Gimnasio de la Universidad De Panamá. Así lo publica en su página web el 2 de febrero de 2016.

La Academia de Judo Universitario dirigida por el Sensei (Maestro) Braulio César Incencio Barrero, quien posee el grado de cinturón negro VII dan, lega el concepto, únicamente, con la ayuda y las concesiones mutuas, un organismo que agrupe mayorías o minorías puede encontrar su plena armonía y realizar serios progresos (Incencio, 2016)

Seguidamente ver Figura 7

### Figura 7

*Academia de Judo de la Universidad de Panamá, en la ciudad de Panamá*



Nota: Parte del equipo de Judo que tienen entrenamiento en la Universidad de Panamá en la Ciudad de Panamá.

Fuente: Academia de Judo Universitario, por Incencio (2016)

El profesor Gaitán E. (2009), escribe en una publicación del periódico Panamá América, el 10 de octubre de 2009, su artículo que *El karate universitario busca su protagonismo* y afirma lo siguiente:

Hoy los karatecas de las distintas universidades del país chocarán sus puños para dar comienzo al primer Torneo de Karate Universitario, con el propósito de cuantificar el número de atletas que practican este arte (párr. 1) El karate universitario tiene un buen nivel y lo que se busca es que este deporte vaya encontrando acogida a nivel de la educación superior. También que los estudiantes vayan logrando beneficios (como becas) al momento de ingresar o estar en la universidad (párr. 3). Otras disciplinas como el Taekwondo tiene más atención en materia deportiva, cuando se ha logrado obtener más reconocimientos internacionales en el karate. (Gaitán, 2009)

La técnica del Taekwondo evoluciona para convertirse en un arte marcial que propone la adquisición de valores en la lucha interna por la mejora continua, se expresa, deportivamente, a través de torneos bien estructurados y se implanta en la personalidad como modelo educativo de buena conducta y disciplina para todos los aspectos en la vida, involucra, principalmente, la lucha de uno mismo por mejorar los propios aspectos internos del individuo y su expresión externa.

A continuación, se puede leer en el comunicado que hace Barría (29 de abril de 2010), en el diario El Panamá América en su versión Digital, respecto de los resultados obtenidos por la Universidad de Panamá:

Cuarto lugar para la UP en los JUDUCA 2010

Cuatro universidades panameñas estuvieron compitiendo del 24 al 30 de abril en la tercera versión de los Juegos Deportivos Universitarios Centroamericanos que se realizaron en Tegucigalpa, Honduras.

La Universidad de Panamá (UP) ocupó el cuarto lugar del medallero general y fue la casa de estudio istmeña que tuvo mejor participación.

Los atletas de la UP se llevaron un total de 13 medallas, de las cuales 7 fueron de oro, 4 de plata y 2 de bronce. Entre las disciplinas deportivas en la que vieron acción están: el atletismo, ajedrez, balonmano, fútbol, fútbol sala, karate, natación, taekwondo y voleibol. El fuerte para los panameños fue la natación, en la que se ubicaron en la primera posición del medallero con 8 preseas por encima de Guatemala y Costa Rica.

Por su parte, en la disciplina de karate, los panameños tuvieron una buena actuación, ya que, en la rama femenina y masculina se ubicaron en la segunda posición en la tabla general.

Mientras tanto, en el voleibol, los nacionales sacaron la casta y se ubicaron en la primera posición. (párr. 1-7)

### **Universidad de las Américas**

Por su parte, la Universidad de las Américas, para su Departamento de Actividad Física y Deporte, se señala el siguiente objetivo:

Planificar, organizar y dirigir los programas de actividad física, deporte y recreación que se brindan al estudiante de la sede en Panamá y las extensiones universitarias, con el fin de que se incorporen a la práctica de actividades físicas o un deporte **como parte de su formación, para mejorar su calidad de vida**, que contribuyan a integrar al estudiante universitario a las actividades físicas y deportivas dentro y fuera de la universidad, orientar a los estudiantes en los casos relacionados con la disciplina y moral en los eventos deportivos. (UDELAS, 2017, párr. 1)

### **Universidad Interamericana de Panamá**

En este mismo orden de ideas, la Universidad Interamericana de Panamá presenta su oferta sobre cinco disciplinas donde se puede elegir practicar mientras se estudia en la universidad:

Vida universitaria apoya, promueve y contribuye a la formación integral de jóvenes responsables en un ambiente de integración, para que sean profesionales sensibles a su entorno y conscientes de la responsabilidad con su comunidad y el mundo.

Para ello, desarrollamos ferias, exposiciones, conferencias, entre otras actividades que se vinculan, directamente, a la formación deportiva, cultural y ética. Fútbol, baloncesto, ciclismo, atletismo, tenis de mesa. (Universidad Interamericana de Panamá, 2016. ( Párr. 1-2)

### **Universidad Santa María la Antigua**

Del mismo modo, y según lo describe Michelle Flores (2017) en el blog Haciendo Universidad Digital, la Universidad Santa María la Antigua en su programa Vida universitaria, impulsa actividades deportivas en la misma sede:

Las actividades deportivas de la USMA siempre han destacado entre el resto de las universidades (...) fútbol, baloncesto, volibol, bola suave, fútbol americano, fútbol sala, flag football, tenis de mesa. (Párr.1) A través del tiempo hemos logrado estabilizar los equipos, asignando un entrenador para cada disciplina, que es una de las ventajas principales que tenemos como universidad. Cada área cuenta con un especialista que los dirige. De esta manera, logramos el incremento en la cantidad de torneos en los que participamos cada año. (Párr.2) El deporte es un elemento esencial en la formación personal e integración social de los alumnos, y como tal contribuye al desarrollo del espíritu de cooperación y solidaridad, estimula el deseo del éxito en un marco de sana competencia y aporta al bienestar físico, psicológico y

moral de los jóvenes, abriéndoles perspectivas de desarrollo profesional y estilos sanos de vida. (párr.10)

Vida universitaria, a través de la coordinación de deportes, quiere lograr el desarrollo integral de los estudiantes, mediante el fomento de actitudes y valores como: liderazgo, compromiso, responsabilidad, creatividad, disciplina, solidaridad, identidad y sentido de pertenencia universitario y nacional. (Párr. 13)

Por otra parte, se presenta lo que describe la Revista de Salud y Bienestar Webconsultas (2010),

Realizar de forma regular y sistemática una actividad física ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, a la vez que ayuda al carácter, la disciplina y a la toma de decisiones en la vida cotidiana. (párr.1)

El ejercicio físico, ya sea de corta o larga duración, contribuye a establecer un bienestar mental, mejorando la autonomía de la persona, la memoria, rapidez de ideas, etcétera, y promoviendo sensaciones como el optimismo o la euforia, al tiempo que se mejora la autoestima de las personas, lo que produce beneficios en diferentes enfermedades como la osteoporosis, la hipertensión o las crisis diabéticas. (Párr. 2)

Beneficios biológicos de practicar ejercicio: Mejora la forma y resistencia física. Regula las cifras de presión arterial. Incrementa o mantiene la densidad ósea. Mejora la resistencia a la insulina. Ayuda a mantener el peso corporal. Aumenta el tono y la fuerza muscular. Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones. Reduce la sensación de fatiga. (Párr.5)

Beneficios psicológicos de hacer deporte: Aumenta la autoestima. Mejora la autoimagen. Reduce el aislamiento social. Rebaja la tensión y el estrés. Reduce el nivel de depresión. Ayuda a relajarte. Aumenta el estado de alerta. Disminuye el número de accidentes laborales. Menor grado de agresividad, ira, angustia. Incrementa el bienestar general. (Párr.6.)

El nivel superior de educación debe contemplar la formación integral de los individuos en el equilibrio cuerpo, mente y espíritu.

La mejor manera de enseñar disciplina para el dominio del cuerpo, las emociones y los pensamientos, es a través de un régimen deportivo reglamentado y regulado que dé sentido a los esfuerzos diarios.

Se considera que las personas que hacen ejercicio disciplinario logran una formación integral que los hace mejores personas, padres y trabajadores. Si en las instituciones de educación superior se abren espacios para que todos los estudiantes y docentes desarrollen deporte disciplinario, se pueden obtener resultados más eficientes en cada individuo.

Por lo tanto, es momento de aprovechar la oportunidad que brinda esta tendencia para el mejoramiento de la educación y condiciones de vida, fomentando en los profesionales de docencia superior la unión a la tendencia mundial de las prácticas de una filosofía marcial, considerando una de ellas en la técnica del Taekwondo, la cual fortalece el aprendizaje, los valores, principios éticos y morales, además el desarrollo integral balanceado de cuerpo, mente y espíritu. Vida sana en cuerpo sano es parte de la enseñanza del arte marcial del Taekwondo, que toma importancia dado sus principios de enseñanza sobre la vida libre de vicios y su adopción en la personalidad a través del aprendizaje disciplinario.

Es tiempo de sumarse a la tendencia mundial donde se incorpora en los centros educativos de nivel superior actividades deportivas diversas que ayuden a los estudiantes a construir esquemas disciplinarios en todas las dimensiones de su interactuar social. Sea en estudios, sea en responsabilidades, sea en principios éticos y morales, la disciplina deportiva es un medio para lograr aprendizajes de largo plazo y hábitos sanos y positivos que perdurarán toda la vida.

A través de la disciplina del deporte, es posible el desarrollo de actividades que ayuden al logro de la conciencia de la población sobre la importancia que adquiere, el mantenimiento y el fortalecimiento de los principios éticos de comportamiento; tal como lo plantea Lee (1990) que dice:

La mejor enseñanza para el largo plazo es aquella sobre los valores éticos y de comportamiento que ofrece la disciplina marcial, que lleva a las personas por caminos de salud física, fortaleza, altos objetivos y persistencia por lograrlos. Es una filosofía de vida, una enseñanza sobre la mejor manera de ser. (pág. 15)

### **1.1.3. Tendencias alrededor del mundo**

A continuación, se presenta, como ilustración de la tendencia que se vive en el aspecto de la incorporación de las prácticas de arte marcial, lo que se ha consultado con profesionales alrededor del mundo, y que contribuyen en gran manera a la construcción de esta investigación. Por lo anterior, este estudio se nutre con información ofrecida en consulta realizada por email, con destacados profesionales, tanto de la investigación como del arte marcial mismo en su técnica de Taekwondo. A continuación, se hace referencia a alguna de ellas:

El Profesor Bowman, J., es el actual director de la Red de estudios e Investigación sobre Artes Marciales, con sede en la Universidad de Cardiff en el Reino Unido, y escribe el 22 de julio de 2019, en comunicación por correo electrónico personal, que en su opinión:

La inclusión de la técnica del Taekwondo para la formación de artes marciales para los profesionales de Educación Superior ayuda a que estos reproduzcan los principios de ética y disciplina, lo que está exactamente en línea con la ideología y la estrategia de todas las instituciones nacionales y privadas de Taekwondo en el nivel mundial. Los principales instructores de Taekwondo en el mundo afirman seguir esta lógica. En su mayoría, parecen ingresar a las universidades a través del programa de educación física o programas

extracurriculares. Siempre existe la posibilidad del fortalecimiento de la enseñanza en ética en los estudiantes universitarios a través de la enseñanza de las técnicas del Taekwondo.

(Bowman, comunicación personal por email, 22 de julio de 2019).

Otro aporte importante proviene del Profesor Peña, Y., quien expresa en una consulta en comunicación personal por correo electrónico, el 23 de julio de 2019, lo siguiente:

Existen aspectos que refuerzan la importancia de educar con valores y el uso de la técnica del Taekwondo como medio para ello, en mi experiencia el deporte universitario, en particular el Taekwondo, es desconocido en Panamá, no existe, mientras que en muchas universidades en Latinoamérica hay programas formales establecidos para este deporte; particularmente en la Universidad de Venezuela se consigue cupo para estudiar incluso por su currículum deportivo. La Universidad de Venezuela tiene su propio programa de entrenamiento de Taekwondo y tiene torneos con otras universidades en esta misma disciplina. De allí nacieron también los representantes de los juegos suramericanos. (Peña, entrevista por email personal, 23 de julio de 2019).

En otra ocasión, durante la realización de un torneo de Taekwondo, el 6 de octubre de 2019, comenta el Profesor Peña en consulta personal de manera directa, que:

Es importante un proyecto donde se incluya la práctica del Taekwondo en las universidades, un eje educativo debe proponerse para iniciar ahora y mantenerse para el largo plazo, un proyecto que incluya a toda la comunidad educativa y social, es decir, estudiantes, profesores, personal administrativo y las familias. Se comenta que Panamá tiene la oportunidad de competir en eventos internacionales universitarios, porque existen en ellas estudiantes de alto rendimiento que ahora entrenan en academias privadas, pero aún no lo han hecho porque la Universidad no está organizada para esto. Todas las universidades deben tener deporte universitario, porque es parte fundamental del desarrollo profesional; existen juegos

universitarios nacionales, donde eligen el equipo nacional universitario que representa al país en los distintos eventos internacionales hasta Olimpíadas universitarias. Cuando son universidades grandes se saca una selección interna, pero el fin no es solo el alto rendimiento, es también para los estudiantes de las distintas carreras universitarias que les gusta realizar algún deporte y que, además, es formativo en su personalidad. (Peña, entrevista personal directa, 6 de octubre 2019)

En una consulta en comunicación personal a través de redes sociales, el 7 de octubre de 2019, el Profesor Álvarez, B., director de la Academia Alpha Taekwondo, en la ciudad de David, Provincia de Chiriquí, y presidente de la Federación Panameña de Taekwondo durante los periodos 2010-2014 y 2014-2018, comenta:

Sobre el torneo universitario centroamericano de Taekwondo nunca se han querido tomar en cuenta a Panamá. El año 2015 los juegos universitarios se realizaron en Panamá y la Federación Panameña no participó porque no existe el Taekwondo universitario, no existe como deporte universitario porque las autoridades educativas no lo han querido, aunque en la rama universitaria se enseña como deporte olímpico. Además, no dejan que los estudiantes hagan tesis de graduación de Taekwondo porque los profesores asesores y los que dictan las clases nada saben de ese deporte. (Álvarez, comunicación personal por redes sociales, 7 de octubre de 2019)

La investigación pone en consideración la posibilidad que se integre una propuesta completa en donde se ofrezca la oportunidad de que los profesores de Taekwondo (Sabon nim o Maestro) que pueden enseñar en universidad, realicen estudios de docencia superior, con el entendido que el arte marcial moderno se basa en el entrenamiento para el dominio de las habilidades y talentos propios en un equilibrio del cuerpo, la mente y el espíritu, no solo es una disciplina física, sino que tiene su impacto necesario en la mente y la motivación del practicante.

En el mundo actual la técnica del Taekwondo se ha desarrollado aún fuera de los lugares de entrenamiento y se ha convertido en una carrera universitaria, se ha convertido en un área de estudio científico donde se trata de profundizar el conocimiento en las formas en que funciona para la formación de la personalidad y la adopción de valores tanto ético-morales como sociales y culturales.

Tal es el caso del Instituto Coreano de Artes Marciales (KMAI por sus siglas en el idioma inglés), que fue creado en el año 2011 en Corea, su primera generación de estudiantes inició en septiembre del año 2012, con un proyecto innovador, nunca antes realizado, en el que se combinan los conocimientos de las artes marciales y la tecnología moderna. Su sistema educativo está basado en la enseñanza en línea (On line), que se transmite desde los servidores en Corea, e incluye prácticas en gimnasios autorizados alrededor del mundo. Inicialmente, se ofrecen estudios de licenciatura en historia, filosofía, arte y pedagogía. (MasTKD, 2013)

Del mismo modo, en México, diversas universidades han adoptado el Taekwondo como deporte extracurricular por la importancia que han demostrado tiene en la formación profesional de los estudiantes. Con gran importancia así lo destaca la Universidad del Valle de México UVM, publicando los logros que le han representado sus estudiantes en su desempeño académico y deportivo. Bajo un programa institucional de Taekwondo, se forman equipos representativos en competencias de mayor nivel competitivo. En los últimos años, han desfilado por las aulas campeones mundiales, panamericanos y centroamericanos. Actualmente, UVM es Campeón Nacional de esta disciplina de la Comisión Nacional Deportiva Estudiantil de Instituciones Privadas. (Universidad del Valle de México, 2018)

En concordancia con lo anterior, también en Argentina, en la Universidad Nacional de La Matanza, desde el año 1991 se incorpora la enseñanza en el nivel superior de las artes marciales a través de la técnica del Taekwondo. El Profesor Guerriero, quien posee el Cinturón

Negro 6° Dan, deja saber su opinión en entrevista en comunicación personal por correo electrónico, el 9 de octubre de 2019, señalando que: “Ha sido una buena influencia en los estudiantes y una causa de orgullo para la universidad la formación en esta disciplina deportiva, que ha fortalecido competencias de todo tipo”. (Guerrero, comunicación personal por correo electrónico, 8 de octubre 2019)

Por su parte, la Universidad Central de Venezuela cuenta con un Club Olímpico de Taekwondo desde el año 1993, donde cinco Profesores se encargan de la dirección de los alumnos en la enseñanza de esta disciplina, al considerar que:

La esencia del Taekwondo es hacer consciente al individuo de su fuerza natural y de cómo aplicarla con la mayor ventaja posible. De este modo, la persona supera su única debilidad real: su falta de fe en sí mismo. Esta disciplina está ideada para lograr que el estudiante se vuelva pacífico, para inspirarle sentimientos de confianza y bienestar y hacer de su existencia algo más significativo. (UCV, comunicación personal por correo electrónico, 8 de octubre 2019)

Es posible observar que países como China, Singapur, Vietnam, Corea, Japón son sociedades con una tradición milenaria de disciplina y educación en los principios del arte marcial y son países con grandes desarrollos económicos y sociales, son países disciplinados. Es positivo considerar la posibilidad de adaptar ciertas técnicas, ciertas filosofías orientales que bajo las condiciones latinoamericanas sean desarrolladas para el beneficio de la sociedad en la educación de nivel superior.

Durante el periodo comprendido entre 1643 a 1654, se escribió un libro en China, que contiene la descripción de la filosofía del guerrero samurái, llamado El Libro de los Cinco Anillos. En este libro, Musashi Miyamoto, señala los principios del comportamiento enfocado a

la guerra y basa sus estrategias en el conocimiento y dominio de todos los elementos que intervienen cuando va a tener una batalla. (Miyamoto, 2014)

Muchos años después, estos principios son tomados y adaptados por las empresas japonesas y coreanas (Samsung, Daewoo, Kia, Sony, Mitsubishi, Yamaha), para el trabajo con orden, conocimiento y disciplina en relación con sus procedimientos productivos, administrativos y de liderazgo, y se han resaltado como empresas de éxito mundial. (Dacascos, 2014)

Mucho tiempo antes (en el siglo V a. C.) en Japón, se escribe el libro conocido como El Arte de la Guerra, cuya autoría se atribuye a Sun Tsu, también contiene principios fundamentales para hacer la Guerra y triunfar en ella. Es un tratado, una guía para los guerreros y los generales (Tsu, 1998), que también se interpreta, transforma y adapta para dirigir las estrategias de organización, mercadeo y liderazgo de grandes empresas multinacionales. Como ejemplo tenemos casos de grandes empresas modernas que han desarrollado diferentes tipos de guerra: la de los refrescos de cola, (Coca Cola vs Pepsi), la guerra de las computadoras (IBM vs Apple), la guerra de las hamburguesas (McDonalds vs Burger King) y la guerra de la cerveza (Budweiser vs Coors), entre otras que se mencionan en el libro La guerra de la Mercadotecnia (Rise & Trout, 1990)

El arte marcial se ha practicado como enseñanza para la defensa personal hace milenios y cabe recalcar que, en la actualidad, su enseñanza puede ser crucial para la buena formación del carácter, los principios de comportamiento y los valores de convivencia social. Además, la disciplina forja esquemas en la mente, en el cuerpo y en el espíritu para que una persona siempre se enfoque en dar lo mejor de sí mismo.

Considero entonces pertinente realizar la investigación para el diseño de un proyecto para la implementación de un programa, que incluya los elementos antes analizados sobre la

disciplina deportiva de Taekwondo que coadyuve al fortalecimiento de la formación integral, donde se verán beneficiados los alumnos del año 2021, tal como se advierte en la Tabla No.1, que ha sido la mayor matrícula que se haya registrado para el programa de Maestría en Docencia Superior.

Tabla 1

*Informe de la cantidad de participante de la Maestría  
en Docencia Superior desde el 2016 hasta la fecha*

<b>AÑO</b>	<b>CANTIDAD DE ESTUDIANTES</b>
<b>2016</b>	36
<b>2017</b>	23
<b>2018</b>	8
<b>2019</b>	17
<b>2020</b>	8
<b>2021</b>	110

Nota. Fuente CRUA Vicerrectoría de Investigación y Postgrado

## **1.2. Planteamiento del problema**

La educación superior enfrenta el reto de formar a los estudiantes para satisfacer las necesidades actuales del mercado laboral y del desarrollo humano. Una forma de abordar este desafío es mediante la inclusión de prácticas deportivas en el currículo universitario, ya que, se

ha demostrado que esto puede contribuir al fortalecimiento de habilidades, capacidades y competencias de los estudiantes.

El Taekwondo, como cualquiera de las artes marciales es una disciplina que trata sobre el desarrollo físico, mental y espiritual. Por lo tanto, su incorporación en los estudios de nivel superior puede ayudar a desarrollar o transformar las siguientes competencias en los estudiantes:

- Competencias físicas: El Taekwondo, como arte marcial, desarrolla una buena condición física, coordinación, agilidad y equilibrio. Su práctica puede ayudar a los estudiantes a mejorar su salud y rendimiento, capacidad cardiorrespiratoria, fuerza muscular, flexibilidad (elasticidad), coordinación, equilibrio, velocidad de respuesta (reacciones instintivas), recuperación rápida de afecciones diversas.
- Competencias cognitivas: La práctica del Taekwondo ayuda para los procesos mentales de concentración, atención, memoria y resolución de problemas. Por lo tanto, puede ayudar a los estudiantes a mejorar su capacidad de aprendizaje y razonamiento, análisis de problemas con lógica, creatividad, perspectiva, agilidad de pensamiento.
- Competencias socioemocionales: También el Taekwondo promueve el desarrollo de la disciplina, el autocontrol, la autoestima y la empatía. En este caso, su práctica puede orientar además a los estudiantes a mejorar sus habilidades sociales y emocionales, trabajo en equipo, liderazgo, alta motivación intrínseca y extrínseca.

Es posible enfrentar este reto al valorar la realización de un diseño para la implementación del proyecto de la disciplina de Taekwondo para que coadyuve a la formación integral de estudiantes de nivel superior.

Para incorporar la práctica de la disciplina de Taekwondo en la educación de nivel superior, es importante diseñar un programa, con actividades adecuadas para los estudiantes, que se ajuste a los objetivos de formación integral, que no afecten el curso normal de sus estudios profesionales, que resulte, efectivamente, en un elemento de motivación y formación que complemente el total de su experiencia universitaria. Las actividades deben incluir un programa de entrenamiento físico y técnico, así como un componente teórico que aborde los aspectos filosóficos y culturales de las artes marciales.

Las actividades también deben contar con un equipo docente cualificado, con conocimientos en la enseñanza del Taekwondo y en la formación integral de los estudiantes. El equipo docente debe ser capaz de realizar un programa de aprendizaje que sea desafiante y motivador, y que ayude a los estudiantes a alcanzar sus metas.

La propuesta del proyecto de implementación de la disciplina de Taekwondo que coadyuve la formación integral de estudiantes de nivel superior se diseña en función de las características de los estudiantes, de los profesores, del estilo de administración, para un desempeño práctico que resulte eficiente.

### **Relación con Agenda 2030**

En atención a lo anterior descrito, tenemos los objetivos de Desarrollo Sustentable señalados en la Agenda 2030 (Naciones Unidas Cepal, 2016), sobre los cuales se fundamenta y se plantea el problema definido, y se resume lo más importante.

El Taekwondo es un arte marcial coreano que combina técnicas de lucha, defensa personal, formas (poomsae), meditación y filosofía. Es un arte marcial completo que promueve la salud, el bienestar, la disciplina y el respeto.

La incorporación de las prácticas del Taekwondo en los estudios universitarios para una formación integral de los estudiantes de la Licenciatura en Educación Superior puede contribuir al logro de los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030.

En el ODS 3, referente a la salud y bienestar, el Taekwondo puede ayudar a los estudiantes a mejorar su salud física y mental, a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión; a prevenir enfermedades, a través del ejercicio, la pérdida de peso y la reducción del riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, las enfermedades cardíacas y el cáncer. Al reducir el estrés y la ansiedad, puede tener un impacto positivo en su salud mental.

Por su parte, el ODS 4, que se refiere a la educación de calidad, el Taekwondo puede ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades motoras (como la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad) son importantes para el éxito en el aula y en la vida, cognitivas (como la concentración, la atención y la resolución de problemas) son importantes para el aprendizaje y la toma de decisiones, y socioemocionales (como el autocontrol, la confianza y el trabajo en equipo) son importantes para las relaciones interpersonales y la participación cívica, además de promover la inclusión y la equidad

De seguido, el ODS 5, que señala la Igualdad de género, el Taekwondo puede ayudar a promover la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres. Los hombres y las mujeres pueden practicarlo en igualdad de condiciones.

Continuando con el ODS 10, sobre reducción de las desigualdades, el Taekwondo puede hacer su aporte al reducir las desigualdades sociales y económicas, y a promover la inclusión social; es un arte marcial que es accesible a personas de todos los orígenes socioeconómicos, y puede ayudar a promover también el respeto a la diversidad.

Como refuerzo, el ODS 16: Paz, donde se trata el aspecto de justicia e instituciones sólidas, el Taekwondo puede ayudar a promover la paz, la justicia y la resolución de conflictos.

El Taekwondo enseña a los estudiantes a defenderse de manera no violenta, y puede ayudar a promover la resolución de conflictos de manera pacífica.

El contexto de la investigación se enfoca en las tendencias actuales en educación que apuntan hacia la formación de profesionales capaces de enfrentar los nuevos retos de las sociedades actuales y que demandan nuevas competencias. En este sentido, la investigación se enmarca en los objetivos de las Naciones Unidas establecidos en la agenda 2030 para un desarrollo sostenible, específicamente, en el tercer objetivo de "Fortalecer la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias adictivas, incluido el uso indebido de estupefacientes y el consumo nocivo de alcohol" (Naciones Unidas Cepal, 2016, p.13).

Además, la investigación también considera la importancia de garantizar una vida sana y libre del abuso de sustancias adictivas y el tabaco en cualquier edad, lo que implica un reto para la formación de profesionales en el área de la salud y otros campos relacionados. Por tanto, la investigación se sitúa en un contexto amplio que abarca tanto la educación como la salud y se enfoca en la contribución que puede tener la formación de profesionales en la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias adictivas para lograr los objetivos establecidos por las Naciones Unidas.

El texto destaca la importancia de la prevención y la educación en la Agenda 2030 de Naciones Unidas, en particular en relación con el abuso de sustancias adictivas y el tabaco. Se menciona que la educación de calidad es fundamental para mejorar la vida de las personas y lograr un desarrollo sostenible (Naciones Unidas Cepal, 2016, p.15).

Con este entendimiento, resulta necesario destacar que la práctica del Taekwondo, como disciplina deportiva y arte marcial, puede contribuir a la formación y educación de las personas en todas las etapas de su vida.

De acuerdo con la Agenda 2030 de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2016), los esfuerzos en materia de prevención y tratamiento del abuso de sustancias adictivas deben ser preventivos, constructivos y educativos, para superar el ciclo de la necesidad de ejercer actividades correctivas que resultan más costosas (Naciones Unidas Cepal, 2016, p.13). En este sentido, la consecución de una educación de calidad es la base para mejorar la vida de las personas y el desarrollo sostenible (Naciones Unidas Cepal, 2016, p.15).

El cuarto objetivo de la Agenda 2030 de la CEPAL hace énfasis en la educación de calidad durante toda la vida, y en la necesidad de promover oportunidades de aprendizaje continuo para todos (Naciones Unidas Cepal, 2016, p.15).

En este sentido, el Taekwondo como disciplina deportiva puede contribuir al crecimiento y desarrollo de las personas a lo largo de su vida, al apoyar el desarrollo de capacidades intelectuales, físicas y sociales.

Para ello, es necesario contar con la participación activa de los directivos de las instituciones educativas y los entes gubernamentales, a fin de asegurar el acceso igualitario de hombres y mujeres a una formación técnica, profesional y superior de calidad, incluyendo la enseñanza universitaria (Naciones Unidas Cepal, 2016, p.15).

Se pretende asegurar que todos los alumnos adquieran los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para promover el desarrollo sostenible, entre otras cosas mediante la educación para el desarrollo sostenible y los estilos de vida sostenibles, los derechos humanos, la igualdad de género, la promoción de una cultura de paz y no violencia, la ciudadanía mundial y la valoración de la diversidad cultural y la contribución de la cultura al desarrollo sostenible.

Construir y adecuar instalaciones educativas que ofrezcan entornos de aprendizaje seguros, no violentos, inclusivos y eficaces para todos. (Naciones Unidas Cepal, 2016, p.16)

De este modo, un programa continuo bien establecido sobre entrenamiento en la disciplina y técnica del Taekwondo va a apoyar el cumplimiento de este objetivo en las personas, al ofrecer una filosofía de vida y promover un carácter disciplinado, basado en fuertes valores éticos, sociales y morales.

En este mismo contexto, se menciona que es pertinente aumentar considerablemente a nivel mundial el número de becas disponibles, a fin de que sus estudiantes puedan matricularse en programas de enseñanza superior, incluidos programas de formación profesional y programas técnicos, científicos, de ingeniería y de tecnología de la información y las comunicaciones, y aumentar la oferta de docentes calificados para la formación de docentes. (Naciones Unidas Cepal, 2016, p.16)

Hay que considerar aquellos programas que sean formativos del carácter, de mente y del cuerpo y los correspondientes entrenadores docentes que dirijan con base científica este desempeño.

Se destaca en los artículos de la Agenda 2030, que:

Es necesaria la creatividad en los programas que se establecen para los estudiantes y de los cuales se van a valer para lograr el mejor aprovechamiento y desarrollo de sus habilidades y talentos. Esta efectividad en el desarrollo personal debe considerar los tres aspectos de la dimensión humana: cuerpo, mente, espíritu, y lograr el equilibrio en los tres. (Naciones Unidas Cepal, 2016, p.17)

Por lo tanto, la investigación y la propuesta están en línea en tanto se refuerza la intención de enfocarse a tratar los problemas sociales sobre la eliminación del desarrollo de la tendencia al acercamiento a las sustancias adictivas (tabaco, alcohol, drogas), actividades adictivas (atención fija en dispositivos electrónicos, exceso de trabajo, sedentarismo, enajenación a la televisión), para lograr una vida sana (buena alimentación, agua pura, aire

puro, buen descanso, luz del sol, meditación y ejercicio), para la prevención de enfermedades y mejorar de las condiciones de vida. Todo a través de la práctica disciplinada del arte marcial del Taekwondo.

### **Relación con el PENCYT**

La incorporación de las prácticas del Taekwondo en los estudios universitarios para una formación integral de los estudiantes de la Licenciatura en Educación Superior también tiene que ver con el pilar de Ciencia, Tecnología e Innovación y Recursos Humanos Avanzados del PENCYT. Este pilar se enfoca en la formación de recursos humanos, altamente, calificados en ciencia, tecnología e innovación, y tiene como objetivo fomentar la investigación científica y la innovación tecnológica en Panamá.

Del mismo modo, esta investigación responde a los elementos planteados en el PENCYT, Plan Estratégico Nacional de Ciencia y Tecnología, que se propone para 2019, que considera la formación de un profesor profesional integral, al decir que: "Panamá es un lugar de excelencia para la investigación, tecnología e innovación, que ofrece condiciones de trabajo óptimas y oportunidades de carrera para científicos de primera línea. La investigación básica es fortalecida en el sistema universitario". (SENACYT, 2015, p.39)

La competitividad sostenible supone el desarrollo de principios éticos de comportamiento que lleven a las personas a mejorar todos los ambientes sociales, naturales, y tecnológicos.

La tendencia actual en la educación son los nuevos modelos educativos y la demanda de nuevas habilidades, que la coloca como centro del avance y evolución de la sociedad. Y dentro de esas nuevas habilidades es necesario incorporar el conocimiento y el dominio de sí mismo.

La población en Panamá debe orientarse en el camino para superar amenazas generadas por influencias que fomentan actividades delincuenciales, alcoholismo, drogadicción, tabaquismo, entre otros comportamientos que no ayudan al desarrollo del individuo de manera positiva. Cada persona debe emerger y superar actitudes sobre violencia en general en la sociedad, evitar los crímenes contra las mujeres, actuar con honestidad y anular la corrupción sistemática, dolencias que en el mundo se presentan y pueden ser atribuidas a una educación deficiente, a valores sin un fundamento firme, a la debilidad en principios morales.

En Panamá es prioritario y de urgencia notoria establecer dentro de los sistemas educativos mecanismos que ayuden a las personas a construir esquemas que les orienten a fortalecer comportamientos acordes con el desarrollo propositivo de la sociedad, decidir por eliminar las malas influencias y promover la conducta sana en la familia y en el grupo social que le rodea.

En este mismo sentido, se justifica la inclusión de la disciplina deportiva del Taekwondo, como respuesta a lo planteado en el Plan Estratégico Nacional de Ciencia y Tecnología 2015-2019, donde se estipula que se propone atender los cuatro grandes desafíos del país, a continuación, lo planteado por SENACYT:

El primero, alcanzar un mayor nivel de desarrollo sostenible; el segundo, avanzar en el desarrollo inclusivo; el tercero, consolidar altos niveles de competitividad sostenible. Los desafíos señalados podrán ser enfrentados con una mayor capacidad de generación, adaptación, difusión y utilización de conocimiento, con la presencia de un capital humano calificado y la realización de investigación propia. Constituye por ello, un cuarto desafío la creación y el fortalecimiento de capacidades. ((SENACYT, 2015)

En otro de los objetivos en el PENCYT se establece como visión, cómo se convierte en un estándar regional, la creación de carreras científicas atractivas, con base en incrementar el valor agregado nacional, promoviendo industrias de base tecnológica y servicios intensivos en conocimiento. Y con un indicador de desarrollo en la proporción de sectores intensivos en conocimiento en el empleo (una economía intensiva en conocimiento) (SENACYT, 2015).

El Taekwondo es un arte marcial que promueve la salud, el bienestar, la disciplina y el respeto. Es un arte marcial completo que puede ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades motoras, cognitivas y socioemocionales. Estas habilidades son importantes para el éxito en la educación superior y para el desarrollo de una fuerza laboral calificada. También ayuda para el fortalecimiento del carácter, lo cual forma personas con firmeza y capacidad para enfrentar los retos del desempeño profesional.

En concreto, la incorporación del Taekwondo en los estudios universitarios puede contribuir a los siguientes objetivos del PENCYT:

- Fomentar la investigación científica y la innovación tecnológica en Panamá: El Taekwondo puede ser un tema de investigación científica y tecnológica, ya que, puede utilizarse para estudiar los beneficios del ejercicio físico, la mejora de la concentración y la atención, el desarrollo de la disciplina y el respeto, etc.
- Fortalecer la formación de recursos humanos altamente calificados en ciencia, tecnología e innovación: El Taekwondo puede ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades motoras, cognitivas y socioemocionales, que son importantes para el éxito en la educación superior y para el desarrollo de una fuerza laboral calificada.

Es en este sentido, en que el entrenamiento en la técnica marcial de Taekwondo apoya para el cumplimiento de la visión que tiene este objetivo del PENCYT, ofreciendo valor

agregado a las carreras universitarias del CRUA que, además de ser una actividad formativa, se constituye en sí misma como una opción de empleo por el dominio de un conocimiento teórico y uno práctico en el área también educativa y formativa como lo es el arte marcial.

### **Líneas de investigación homologadas de la Universidad de Panamá**

Las líneas de investigación homologadas son áreas de investigación que han sido identificadas por la Universidad de Panamá como estratégicas para el desarrollo del país. Estas líneas se basan en los objetivos del Plan Estratégico Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación de Panamá (PENCIYT, 2019) y se relacionan con los siguientes temas:

- Ciencia, Tecnología e Innovación y Recursos Humanos Avanzados: Esta línea se enfoca en la formación de recursos humanos, altamente, calificados en ciencia, tecnología e innovación.
- Investigación e Innovación: Esta línea se enfoca en el fortalecimiento de la investigación científica y la innovación tecnológica.
- Gobernanza del Sistema Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación: Esta línea se enfoca en el fortalecimiento de la gobernanza del sistema nacional de ciencia, tecnología e innovación.

Dentro de este contexto, se justifica este estudio por la Línea de Investigación Homologada de la Universidad de Panamá (2019), "1. Actividad física, deporte y recreación y su desarrollo técnico y científico, se refiere a la formación integral de los egresados de esta casa de estudio". (Universidad de Panamá, 2019, p.1)

En esta línea de investigación es posible obtener una gran cantidad de conocimientos, con los instrumentos adecuados y a través del Taekwondo, sobre formas efectivas para

entender cómo es la formación de esquemas disciplinarios no solo para el deporte, sino para un perfil profesional.

Por lo tanto, se plantean las siguientes preguntas de investigación:

¿Cómo puede la inclusión de la disciplina de Taekwondo contribuir al desarrollo integral de los estudiantes y prepararlos para enfrentar los desafíos del mundo actual?

¿Cómo puede la formación integral contribuir al desarrollo físico, cognitivo, socioemocional y moral de los estudiantes y prepararlos para enfrentar los desafíos del mundo actual?

¿Tienen los estudiantes, los profesores, administrativos, conocimiento respecto de lo que es el arte marcial, de lo que es el Taekwondo?, ¿han tenido alguna experiencia al respecto?, ¿es necesario que se implemente una disciplina deportiva como el Taekwondo?, ¿qué aspectos se deben definir y son requeridos para diseñar una propuesta para implementar un proyecto sobre la práctica de la disciplina Taekwondo en El Centro Regional Universitario de Azuero?

### **1.3. Hipótesis de trabajo**

Después de haber analizado los antecedentes y con base en el planteamiento del problema de investigación que se propone, se puede formular la siguiente hipótesis de trabajo:

H1. La implementación de la disciplina de Taekwondo contribuye para la formación integral de estudiantes de nivel superior.

H0. La implementación de la disciplina de Taekwondo no contribuye para la formación integral de estudiantes de nivel superior.

#### **1.4. Objetivos de la investigación**

Una vez planteado el problema de investigación, de inmediato se formulan los objetivos de la investigación.

##### **1.4.1. *Objetivos generales***

- Valorar la realización de un proyecto para la implementación de la disciplina de Taekwondo, que coadyuve a la formación integral de estudiantes de nivel superior.
- Proponer un proyecto de implementación de la disciplina de Taekwondo que coadyuve la formación integral de estudiantes de nivel superior.

##### **1.4.2. *Objetivos específicos***

- Reconocer los conocimientos que se tienen referentes a la disciplina de Taekwondo de parte de los estudiantes, profesores, otros, del nivel superior de educación.
- Analizar las experiencias acerca de la técnica del arte marcial de Taekwondo, ofrecidas por profesores nacionales e internacionales del nivel superior.
- Determinar la necesidad de hacer un diseño para la implementación del proyecto de la disciplina deportiva de Taekwondo.
- Establecer los aspectos curriculares requeridos para un diseño para un proyecto de la disciplina deportiva Taekwondo.
- Diseñar la propuesta del proyecto de implementación de la disciplina de taekwondo que coadyuve la formación integral de estudiantes de nivel superior.

## 1.5. Delimitación

El trabajo investigativo en mención será realizado en la provincia de Herrera, en el distrito de Chitré, en el corregimiento de Chitré cabecera, en el Centro Regional Universitario de Azuero (CRUA), con los estudiantes de Docencia Superior.

El Centro Regional Universitario de Azuero cuenta con 120 administrativos y 272 docentes en las diferentes áreas del saber; además, cuenta con una matrícula de alrededor de 2,332 estudiantes en general. Está distribuido en 14 facultades las mismas son: Facultad de Administración Pública, Facultad de Arquitectura, Facultad de Administración de Empresas y Contabilidad, Facultad de Ciencias Agropecuarias, Facultad de Educación, Facultad de Enfermería, Facultad de Ciencias Naturales, Exactas y Tecnológicas, Facultad Comunicación Social, Facultad de Derecho y Ciencias Políticas, Facultad de Economía, Facultad de Humanidades, Facultad de Informática, Facultad de Psicología, Facultad de Medicina y la Extensión o Departamento de Postgrado y Maestría.

**Figura 8**

**Macro Localización:**



**Fuente:** Buscador Google: Maps

Ubicada en la península de Azuero, ciudad de Chitré, a 255 Kms. si viene de la Ciudad de Panamá por la ruta panamericana llegará en 4 horas, al llegar a Divisa deberá subir el paso elevado y luego seguir 38 Kms directo hasta Chitré por la Carretera Nacional. Al llegar al Corregimiento de La Arena de Chitré, tomas la ruta circunvalación, pasando el semáforo y aproximadamente a 1km. encontrará a su mano derecha el Centro Regional Universitario de Azuero.

También podrás viajar en autobús desde la Terminal de Transporte de Buses de Albrook, hasta la terminal de transporte de Herrera en Chitré y tomar un transporte selectivo (taxi) o colectivo que tenga por ruta Universidad de Panamá – CRU de Azuero.

## Figura 9

### Micro localización



**Fuente:** Buscador Google: Mapas

Ubicada en la Calle Pastor Solís y la Vía Dr. Arnulfo Escalona, dentro del Corregimiento de San Juan Bautista, en la Ciudad de Chitré.

## 1.6. Justificación

La formación integral se refiere a un enfoque educativo que busca desarrollar no solo el conocimiento y las habilidades técnicas necesarias para desempeñarse en una determinada área profesional, sino también las habilidades personales, físicas, sociales, relacionales y emocionales que permiten a las personas ser seres humanos completos y bien formados, desarrollar talentos innatos, descubrir talentos inertes, construir talentos nuevos.

La educación integral es un proceso que ha sido fundamental en el desarrollo de modelos educativos durante muchos años. Debido a su enfoque, proporciona una amplia variedad de herramientas que son útiles para el crecimiento académico de millones de jóvenes. Además, desempeña un papel importante en el avance constante de la sociedad (Universidad Internacional de Valencia, 2022).

La educación integral se puede definir como un proceso que se lleva a cabo de forma constante para desarrollar distintos aspectos básicos del ser humano. Busca el desenvolvimiento general y armónico del individuo, contribuyendo en su crecimiento, cognitivo, ético, afectivo y comunicativo. Por consiguiente, su implementación produce un impacto, sumamente, importante en el progreso social, político y económico de una sociedad. (UIV, 2022, párr. 2)

A través de la educación integral, una nación puede obtener el recurso humano necesario para lograr un desarrollo progresivo a lo largo del tiempo. La razón principal de esto es que la formación de calidad en los ciudadanos contribuye, significativamente, a beneficiar, tanto a la comunidad como al Estado al que pertenecen. Mediante este proceso, cualquier individuo adquiere los conocimientos y recursos necesarios para alcanzar su pleno potencial. Además, se trata de una propuesta educativa que se adapta a las necesidades de cualquier tipo de estudiante (UIV, 2022).

Para comprender de manera más precisa qué implica la formación integral, es necesario identificar los propósitos que este enfoque académico busca alcanzar. Como mencionamos, anteriormente, uno de sus objetivos es fomentar el desarrollo de diversas habilidades humanas en beneficio de la sociedad. Además, la educación integral persigue otros objetivos a lo largo del tiempo, los cuales son: Mejorar la calidad de vida, la Integración social y el Desarrollo personal (UIV, 2022).

Para lograr una formación integral es importante considerar, tanto la formación como personas, la formación humana, así como la formación como profesionales.

La formación humana tiene que ver con la educación que reciben las personas para lograr una convivencia positiva y tendiente a la protección de aquellos aspectos más importantes de la vida y que lleven al grupo social a la evolución y el progreso en equilibrio, paz y cordialidad. El propósito de la formación humana: Lograr personas completas, que persigan sus objetivos y desarrollen las habilidades necesarias para triunfar en la vida (VocaEditorial, 2023).

Los principales términos relacionados con la formación humana integral se pueden definir como:

- Educación en valores: Pautas de comportamiento, que generan patrones de convivencia y civismo, y que los alumnos incorporan como cualidades que van configurando su personalidad.
- Educación del carácter: Conjunto de capacidades que orientan el modo habitual de comportarse de una persona.
- Educación en virtudes: Hábitos operativos buenos: Cualidades estables que adquirimos y que activan una potencialidad que nos ayuda a obrar bien de forma habitual.

- Educación cívica: Formación de los ciudadanos para que asuman sus funciones y responsabilidades dentro de los Estados democráticos.
- Educación ética: Pautas para convertirse en una persona virtuosa.

(VocaEditorial, 2023)

Adicional a lo anterior es posible señalar otros aspectos importantes en la formación como personas, tales como:

- Desarrollo de habilidades socioemocionales: Esto incluye habilidades como la inteligencia emocional, la empatía, la resolución de conflictos y la comunicación efectiva.
- Promoción de la salud física y mental: Esto incluye hábitos saludables como una buena alimentación, ejercicio regular y gestión del estrés.
- Desarrollo de habilidades de relación social: Incluye la manera en cómo las personas entran en contacto con otras personas y son capaces de lograr resultados positivos en su interacción

En cuanto a la formación de las personas como profesionales, la formación integral también desempeña un papel fundamental. Algunos aspectos que incluye son:

**Desarrollo de habilidades técnicas:** La formación integral busca proporcionar a los individuos las habilidades técnicas necesarias para desempeñarse, eficientemente, en su campo profesional. Esto implica adquirir conocimientos específicos relacionados con su área de especialización.

**Desarrollo de habilidades blandas:** También conocidas como competencias transversales, incluyen la capacidad de comunicarse, efectivamente, trabajar en equipo, resolver problemas, adaptarse a nuevos entornos y aprender de manera continua.

Ética profesional: La formación integral también busca inculcar valores éticos en los profesionales. Esto implica promover conducta moral, responsable, honesta y transparente en el ejercicio de su profesión.

Desarrollo personal: La formación integral no solo se limita al ámbito profesional, sino que también busca fomentar el crecimiento personal de los individuos. Esto implica promover el autoconocimiento, el desarrollo emocional y el bienestar general.

Formación como profesionales:

- Adquisición de conocimientos técnicos: Esto implica aprender las habilidades específicas necesarias para desempeñarse en un área profesional determinada.
- Desarrollo de habilidades interpersonales: Esto incluye habilidades como la colaboración, la toma de decisiones y la gestión de conflictos en el entorno laboral.
- Fortalecimiento de habilidades de liderazgo: Esto incluye habilidades como la capacidad de motivar y guiar a otros, la toma de decisiones efectiva y la resolución de problemas.

(Universidad Internacional de Valencia, 2022)

La formación integral implica desarrollar tanto las habilidades técnicas necesarias para desempeñarse en un área profesional como las habilidades socioemocionales necesarias para ser un ser humano bien formado. Al hacerlo, se prepara a los estudiantes para enfrentar los desafíos de la vida profesional y personal de manera efectiva y satisfactoria. (UIV, 2022)

La formación integral habilita para concientizar acciones, resolver situaciones, ejecutar procedimientos eficientemente, relacionarse con superiores en jerarquía laboral, coordinar con compañeros del mismo nivel jerárquico y gestionar a quienes se les dan instrucciones y se

encargan responsabilidades; posibilita la capacidad de levantar la voz para la defensa de lo justo y la exigencia del respeto propio y del derecho ajeno.

Una investigación para el diseño de un proyecto de implementación de la disciplina de Taekwondo para la formación integral de estudiantes de nivel superior visto a través de la Agenda 2030 es válida porque toma en cuenta objetivos globales que se enfocan en la erradicación de la pobreza, la protección del medio ambiente y el fomento de la paz y la prosperidad. Estos objetivos son relevantes para la formación integral de los estudiantes porque buscan crear un mundo más justo, equitativo y sostenible.

La implementación del Taekwondo en los estudios del nivel superior puede contribuir al cumplimiento de los objetivos de la Agenda 2030 al ayudar a los estudiantes a desarrollar las habilidades necesarias para vivir en un mundo sostenible y equitativo.

El PENCYT establece que la formación integral de los estudiantes es un objetivo estratégico para el desarrollo del país. La formación integral es un proceso educativo que busca desarrollar las capacidades físicas, cognitivas, socioemocionales y morales de los estudiantes. Es importante que los estudiantes tengan una formación integral para que puedan desarrollarse como personas completas y preparadas para enfrentar los desafíos del mundo actual.

El Taekwondo es una actividad física y deportiva que está alineada con los objetivos del PENCYT. En particular, promover el desarrollo humano integral; promover la cultura de la ciencia, la tecnología e innovación; promover la competitividad de la economía panameña al ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades que les permitan acceder a un trabajo decente.

Por lo expuesto, se justifica que se realice la investigación que lleve al diseño de un proyecto para la implementación de la disciplina de Taekwondo, para la formación integral de profesionales en docencia superior.

La trascendencia en el enfoque de aplicación de esta investigación puede tener efectos positivos concretos en la sociedad porque hablamos de transformación social, de cambio de sistemas, de aprendizajes evolutivos, de crecimiento con orden, de una nueva educación, un nuevo paradigma en donde tienen que participar docentes en coordinación con entrenadores de Taekwondo y otras artes marciales, con integrantes de la familia, autoridades de educación, de gobierno y la sociedad en general.

## Capítulo 2. Marco referencial

### 2.1. Antecedentes de la investigación

Muchos y muy diversos son los estudios que se han realizado para demostrar los beneficios que conlleva una vida universitaria disciplinada en todos sus aspectos y cómo el deporte ha hecho su contribución al respecto. Nuevas teorías, nuevos descubrimientos van reforzando el concepto de la práctica deportiva disciplinada como un factor básico para el desarrollo integral de las personas en la sociedad. En este apartado, se realiza una revisión de la literatura previa relacionada con el tema de investigación. Se describen las teorías, conceptos y estudios previos que se han llevado a cabo sobre el tema, así como las investigaciones que han abordado temas similares y afines.

- **Investigación sobre la relación entre la espiritualidad, el bienestar físico y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios**

Es importante destacar la relevancia de la investigación en la relación entre la espiritualidad, el bienestar físico y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, tal como lo señala Morales (2014).

El propósito de esta investigación descriptiva-correlacional fue determinar la relación entre la espiritualidad, el bienestar físico y el bienestar psicológico de los estudiantes de primer año que estudian en dos universidades de la región oeste de Puerto Rico. Participaron en el estudio 387 estudiantes de primer año de universidad: 181 estudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Puerto Rico y 206 estudiantes de la Universidad Interamericana de Puerto Rico. Los participantes contestaron un cuestionario titulado Espiritualidad, bienestar físico y bienestar psicológico de los estudiantes universitarios (EBFSEU). Los resultados evidenciaron una correlación positiva media entre el nivel de espiritualidad, el bienestar

físico y el bienestar psicológico de los estudiantes. Se encontraron diferencias significativas entre el nivel de espiritualidad de las féminas en comparación con los varones. (párr. 1)

**• Investigación sobre los efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina**

En el marco del estudio sobre los efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina, Flores (2020) concluye que sí existen efectos significativos gracias al programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional del Altiplano, que disminuyeron el peso corporal en promedio de 0.61 gramos, el IMC en 0.23 puntos. Las pruebas de abdominales, potencia de brazos, flexibilidad y el salto largo, se incrementaron, positivamente; además, el nivel de actividad física incrementó del nivel bajo a moderado y la predisposición a los talleres de deportes acrecentó de baja a alta, se promovió hábitos de práctica sistemática de actividad física y deportes saludables en los estudiantes.

“La Universidad es el espacio en donde los estudiantes desarrollan, forman y adquieren hábitos saludables o nocivos para su salud; se hace necesario implementar programas de actividad física y deportes de manera planificada y sostenible al interior de la Universidad”. (Flores, 2020, pág. 142)

Se utilizó el enfoque cuantitativo con tipo de investigación aplicada con diseño preexperimental de pre y posttest. La población estuvo conformada por 45 estudiantes se utilizó el tipo de muestra no probabilística trabajando con (18 mujeres con edad  $20.40 \pm (DS) 1.34$  y 27 varones con  $21.89 \pm (DS) 2.62$ ) del IV ciclo de estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Altiplano.

La técnica aplicada fue la observación y los instrumentos aplicados fueron el cuestionario internacional de actividad física para uso con jóvenes y adultos de mediana edad (15-69 años) IPAQ (Di, Di, y González, 2017), el cuestionario de predisposición a los deportes y

la toma de las mediciones antropométricas estatura y peso (Marfell, Olds, Stewart, y Carter, 2008). (Flores, 2020)

Análisis de la compleja relación entre los estudios universitarios y la práctica deportiva de alto rendimiento

Según la investigación de Álvarez, Hernández y López (2014), se destaca que la práctica deportiva brinda la oportunidad de desarrollar habilidades sociales, permite comprometerse en la consecución de objetivos, facilita resolver problemas y adversidades, etc. Aptitudes que no solo tienen relevancia con relación al deporte, sino en otros planos de la vida personal. Este es un aspecto importante recogido en el artículo 61 del Estatuto del Estudiante Universitario (Real Decreto 1791/2010):

La actividad física y deportiva es un componente de la formación integral del estudiante. A tal efecto, las comunidades autónomas y las universidades desarrollarán estructuras y programas y destinarán medios materiales y espacios suficientes para acoger la práctica deportiva de los estudiantes en las condiciones más apropiadas según los usos. (Álvarez Pérez y otros, 2014)

En esta investigación de corte descriptivo e interpretativo se presentan los resultados de un diagnóstico de necesidades realizado a una muestra de estudiantes universitarios de distintas titulaciones, quienes tienen que alternar la práctica como deportistas de alto nivel con el proceso formativo. En el estudio se abordaron seis dimensiones fundamentales (orientación en las etapas previas, acceso a los estudios universitarios, adaptación a la universidad, apoyos recibidos, actividad deportiva y perspectivas de desarrollo profesional); la conclusión a la que se llegó fue que para poder conciliar la práctica deportiva con el proceso de aprendizaje, los estudiantes deportistas de alto rendimiento necesitan asesoramiento, atención más

personalizada y medidas de apoyo institucional y académica que les ayuden a alcanzar sus objetivos. (Álvarez Pérez y otros, 2014)

La dedicación y el esfuerzo que les exige la práctica deportiva hacen que su formación universitaria se vea en numerosas ocasiones comprometida, al no poder seguir el mismo ritmo que el resto del alumnado. Por ello, se deberían articular las medidas necesarias que hagan posible la armonización entre estas dos actividades, ya que, mediante la práctica deportiva se potencian muchas habilidades y competencias de relevancia para el desarrollo personal y para la integración sociolaboral. (Álvarez Pérez y otros, 2014)

Con este estudio se pretendió analizar la problemática de los estudiantes universitarios deportistas de alto nivel para compaginar su vida académica con la deportiva. Para ello, se analizaron sus opiniones y la de expertos en materia formativa y deportiva con relación a los problemas que derivan de la compaginación de estas dos actividades. De manera más específica, las interrogantes que guiaron este estudio fueron las siguientes:

¿Qué dificultades encuentran los estudiantes deportistas de alto nivel para poder compaginar su proceso formativo con la práctica deportiva?

¿Qué ayudas demanda el alumnado para poder conciliar la actividad formativa con la práctica deportiva?

¿Qué expectativas tienen los estudiantes hacia la formación y su desarrollo profesional?

¿Qué ámbitos de mejora y qué medidas habría que introducir para facilitar los procesos de armonización entre práctica deportiva y proceso formativo en estudiantes universitarios deportistas de alto nivel?

¿Qué puede aportar la tutoría personalizada a los procesos de armonización entre práctica deportiva y proceso formativo en estudiantes universitarios deportistas? (Álvarez Pérez y otros, 2014)

A partir de un enfoque cualitativo e interpretativo, se emplearon dos estrategias para recoger la información, entrevistas y grupo de discusión, con la finalidad de indagar en la temática objeto de estudio y triangular así la información en profundidad con la perspectiva aportada por los distintos participantes.

Para el diseño de la entrevista semiestructurada se consideraron diferentes aspectos: hacer un adecuado uso de los ritmos, dirección y lenguaje a fin de adaptarse a las características de los entrevistados y establecer un buen clima para el desarrollo de la entrevista –rapport– (Rogers y Bouey, 2005). Asimismo, teniendo en cuenta las propuestas que realiza Grinnel (1997) con el propósito de organizar los distintos tipos de preguntas para las entrevistas (abiertas, de ejemplificación, estructurales, de contraste), se construyó un protocolo de entrevista semiestructurada en consonancia con los objetivos de la investigación. Por otra parte, y con la finalidad de organizar el guion de preguntas que condujo la dinámica del grupo de discusión, se partió de los objetivos del estudio y de las recomendaciones propuestas por Suárez (2005) en cuanto al número de participantes y criterios de selección de los informantes clave.

En la investigación se tomaron en cuenta los criterios de validez (confiabilidad, credibilidad y la capacidad de confirmación) señalados por McMillan y Schumacher (2005): grabación de las distintas sesiones de entrevistas y del grupo de discusión para transcribirlos posteriormente, participación de diferentes investigadores en el proceso de análisis e interpretación de resultados y búsqueda de valoraciones discrepantes en la información recogida mediante los instrumentos utilizados. Además, los instrumentos diseñados se sometieron a una prueba de jueces con la intención de valorar estructura, contenido,

enunciados de las preguntas y tiempo de realización. Todo ello permitió depurarlos e introducir las correcciones oportunas antes de la aplicación y la recolección definitiva de los datos.

(Álvarez Pérez y otros, 2014)

En esta investigación se utilizó un muestreo intencional de expertos y de casos-tipo, dado que no solo se ajusta a los fines de este estudio exploratorio (Hernández, Fernández-Coello y Baptista, 2006), sino que permite una valoración desde la perspectiva de quienes viven y perciben la realidad (Del Rincón, Arnal, Latorre y Sans, 1995). Además, este tipo de muestreo facilita la selección de los participantes en función de una serie de criterios definidos previamente. (Álvarez Pérez y otros, 2014)

Se contó con la participación de 16 estudiantes para la entrevista (S1|S16) y ocho informantes para el grupo de discusión. Respecto a los entrevistados, la distribución por género se realizó de la siguiente manera: 62.5 % de estudiantes eran mujeres y 37.5 % hombres. Por su parte, el grupo de discusión se conformó por dos estudiantes universitarios (ED1|ED2), un profesor universitario (PU), un entrenador y profesor de secundaria (E. PS), dos profesionales del campo deportivo (E1|E2), un administrador del Servicio de Deportes de la Universidad (DSD) y un moderador participante (MP). (Álvarez Pérez y otros, 2014)

Tras recoger los datos, se llevó a cabo la transcripción, reducción de la información (codificación), elaboración de sistemas de categorías e interpretación de resultados obtenidos – extracción y verificación de conclusiones– (Miles y Huberman, 1994). Después de transcribir las opiniones obtenidas en las sesiones de entrevistas y grupo de discusión, se efectuó una primera categorización y codificación sobre los textos transcritos, se redujeron los datos narrativos y se realizó una nueva categorización, de modo que se pudiera ejecutar la interpretación y triangulación de los resultados. (Álvarez Pérez y otros, 2014)

De los datos obtenidos en la investigación, se derivan las siguientes conclusiones básicas.

Respecto a las dificultades para armonizar estudios y deporte, las conclusiones que se pueden extraer son:

La actividad deportiva tiene una importante incidencia en el proceso formativo, puesto que resta tiempo para afrontar con solvencia las tareas del aprendizaje, lo cual requiere la puesta en práctica de acciones complementarias que reduzcan este efecto negativo.

Los estudiantes destacaron como principales dificultades para la alternancia entre estudios y deporte la actitud intransigente de algunos profesores para atender las necesidades de cambio de fechas de exámenes, la adaptación metodológica o el sistema de evaluación, los inconvenientes para poder trabajar con los compañeros de clase y el propio estrés que genera esta doble actividad. (Álvarez Pérez y otros, 2014)

En cuanto a las ayudas que demanda el alumnado a fin de conciliar la actividad formativa con la práctica deportiva, cabe destacar:

La adquisición de estrategias de aprendizaje para mejorar el rendimiento académico se planteó como una medida que compense el escaso tiempo del que dispone el alumnado deportista para estudiar, sobre todo en aquellos momentos del curso en los que se intensifica la actividad deportiva.

Los estudiantes atribuyen una gran importancia a los recursos virtuales (aulas, correo electrónico, etc.) en el proceso formativo, puesto que permite un seguimiento a distancia de las asignaturas, en especial, durante los periodos en los que la asistencia a clase es complicada, al tener que priorizar la práctica deportiva de alta competición.

Mejorar la capacidad de planificación se ha visto como una de las más importantes competencias a adquirir, con la finalidad de saber distribuir en el horario diario las actividades y tareas, tanto de carácter formativo como deportivo.

Optimizar la información preuniversitaria es otro de los factores por atender, puesto que los resultados ponen de manifiesto que, a la hora de acceder a los estudios universitarios, los estudiantes poseían tan solo información académica de carácter general (titulaciones, notas de corte, asignaturas, etc.). Al respecto, se evidenció la necesidad de recibir una información más amplia y precisa, que abarcara otros aspectos de la vida académica universitaria. (Álvarez Pérez y otros, 2014)

Con relación a las expectativas de los estudiantes respecto a la formación y al desarrollo profesional, los resultados obtenidos nos permiten llegar a las siguientes conclusiones:

Los estudiantes atribuyeron a los estudios un valor importante, como una vía para el desarrollo profesional futuro. Por eso, en la elección vocacional han tenido un peso importante los intereses académico-profesionales.

Aunque de manera mayoritaria los estudiantes tenían claro que su futuro profesional estaba ligado a los estudios que cursaban, en algunos casos se advirtió el interés por vincular la actividad laboral al ámbito deportivo, de modo que pudiera integrarse la perspectiva formativa y la deportiva (por ejemplo, especializarse en medicina del deporte).

Los estudiantes consideraron que la práctica deportiva contribuía al desarrollo integral, dado que refuerza el logro de competencias básicas como la comunicación, la relación social, el trabajo en equipo, entre otras. (Álvarez Pérez y otros, 2014)

Acercas de las mejoras y medidas a desarrollar en la enseñanza universitaria para facilitar la armonización entre estudios y deporte, las conclusiones alcanzadas son:

En torno a los servicios universitarios, los entrevistados señalaron varios ámbitos de mejora: ayudas económicas, académicas, sanitarias y mejora de espacios para la práctica deportiva.

Dada la importancia que tiene para el alumnado la ayuda y el apoyo académico que recibe de los compañeros, se debería reconocer la labor de mentoría o tutoría entre iguales que la realizan.

Los estudiantes destacaron la necesidad de desarrollar programas de tutoría académica para los deportistas de alto nivel, de modo que cuenten con un profesor tutor personal, quien les ayude a encauzar su proceso formativo y colabore con ellos en la resolución de los problemas que genera el aprendizaje en alternancia con la actividad deportiva. (Álvarez Pérez y otros, 2014)

Esta investigación permite rescatar otros aspectos importantes, tales como:

El sistema educativo debe evitar producir situaciones de fracaso o abandono de los estudiantes, adaptarse a sus necesidades, conciliar la formación profesional con la práctica deportiva de alto rendimiento.

Facilitar la toma de decisiones para que los estudiantes tengan acceso a la educación superior y a la práctica deportiva, así como a la información a fin de valorar distintas opciones académicas, el asesoramiento y la atención personalizada para hacer frente a los inconvenientes derivados de la actividad deportiva y formativa combinadas.

Tener flexibilidad para la formación de profesionales y la formación de atletas en el deporte, sobre todo en momentos donde existen competencias, campeonatos o concentraciones de entrenamiento extraordinario.

Son necesarias las instalaciones deportivas dentro de la universidad o con mucha proximidad a ella.

Es importante el apoyo adaptado para que convivan ambos conceptos y evitar la deserción de estudiantes a otras universidades, o países, que sí ofrezcan estas oportunidades.

Puede darse la situación que los estudiantes desarrollen una magnífica carrera deportiva, pero cuando llegue su retirada no tendrán formación ni titulación que les sirva para competir por un puesto de trabajo, por eso se destaca la importancia que tiene la formación académica en los procesos de transición e inserción laboral de deportistas de alto nivel.

Se recomienda que la universidad sea capaz de lograr consideraciones en diferentes planos y contextos para ofrecer las oportunidades y compensar dificultades de esta actividad combinada de preparación profesional y formación a través de la práctica deportiva.

La desatención de estas situaciones puede influir de forma significativa en el logro de las metas personales del alumnado y conducir a situaciones de fracaso o abandono de los estudios o de la práctica deportiva. (Álvarez Pérez, Hernández Álvarez, & López Aguilar, 2014)

- **Investigación sobre La importancia de la asignatura de deporte formativo en el ámbito universitario para la formación integral de los individuos**

En este proyecto de intervención disciplinar se plantea la elaboración de una metodología de enseñanza generadora de interés hacia la asignatura de deporte formativo fundamentada en estrategias lúdicas que propicie ambientes de aprendizajes significativos en los estudiantes de la Universidad del Valle, sede Zarzal que fortalezcan su formación integral tanto en lo individual como en lo social, por medio de un enfoque cualitativo, el cual permitió abordar cuatro categorías de análisis, remitidas a la motivación, el deporte, la lúdica y los estilos de enseñanza dentro del ámbito educativo que faciliten la asimilación, comprensión y puesta en escena de los aprendizajes adquiridos y/o transformados en el proceso cognitivo que

desarrolla cada educando. De esta forma, se pretende desarrollar un proceso educativo el cual genere interés por la asignatura de deporte formativo en los estudiantes y dicho proceso contenga estrategias lúdicas que aporten en la formación integral de cada aprendiz en aspectos referidos a lo cognitivo, lo afectivo, lo social, lo psicológico, lo físico y lo motriz, propiciando con ello el desarrollo y/o fortalecimiento de habilidades tales como, la toma de decisiones, la resolución de problemas, el trabajo en equipo, la cooperación, y las relaciones interpersonales que son de gran utilidad al momento de enfrentar y dar solución asertiva a las diversas situaciones de su cotidianidad en cualquier contexto y con las cuales se propicien ambientes de aprendizaje positivos en el desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje. (Villegas Mondragón, 2022)

El enfoque de esta investigación es cualitativo, el tipo de investigación se remite a la investigación-acción; la línea de investigación se remite a desarrollo humano, procesos de aprendizaje y ambientes emergentes. El universo es de un total de 124 estudiantes matriculados de cuatro programas académicos de la universidad del Valle sede Zarzal, de los cuales 35 de estos son mujeres y 89 hombres, que se hallan en edades entre los 17 y 25 años de edad y se encuentran en los estratos socioeconómicos 1, 2 y 3. La muestra se realizará de forma aleatoria simple, ya que, todos los estudiantes tienen la posibilidad de ser incluidos; sin embargo, se elegirán en esta a los estudiantes que no les genera interés el desarrollo de la asignatura de deporte formativo y se eliminarán los educandos que sí presentan interés y motivación por el desarrollo de las diferentes actividades planteadas de la asignatura en el ámbito universitario. Por lo tanto, se incluyeron para la muestra un grupo de 25 estudiantes, lo cual representa un 20.1 % del total de los estudiantes matriculados en la asignatura de deporte formativo. (Villegas Mondragón, 2022)

Una de las técnicas a emplear para la recolección de información es la encuesta, con el instrumento del cuestionario a escala de Likert, busca recoger información (fase 1) acerca del

proceso académico y aspectos relevantes, dificultades o problemas por los cuales a los estudiantes no les genera interés el desarrollo de la asignatura de deporte formativo en el proceso educativo universitario; se utiliza para la fase 3, por medio del cual se recolectara información de acuerdo a lo acontecido en el proceso educativo a través de la enseñanza propuesta que genere interés en los estudiantes hacia la asignatura de deporte formativo. Otra de las técnicas que se utiliza es la observación, con el instrumento de la guía de observación. (Villegas Mondragón, 2022)

Conclusiones de la investigación sobre la aplicación de estrategias lúdicas en el proceso de enseñanza y aprendizaje de la asignatura de deporte formativo en la Universidad del Valle sede Zarzal:

- La planificación del proceso de enseñanza y aprendizaje es una tarea fundamental que debe ejecutarse continuamente. Una buena planificación permite al docente organizar y desarrollar el proceso educativo de manera eficiente, generando confianza y ambientes de aprendizaje adecuados y significativos para los estudiantes.
- Los instrumentos para la recolección de información son una herramienta importante para el desarrollo de la investigación. Estos instrumentos deben ser adecuados para el tipo de información que se desea recopilar, y deben ser formulados con precisión y claridad.
- El diseño de una propuesta de enseñanza fundamentada en estrategias lúdicas debe seguir una estructura clara y específica. Esta estructura debe orientar las unidades, los temas y las actividades que se van a desarrollar durante el proceso de enseñanza y aprendizaje, con el fin de propiciar seguridad, confianza, interés y ambientes de aprendizaje significativos.

- El diseño de un instrumento para la recolección de información debe ser riguroso y debe considerar los aspectos, dificultades o problemas que acontecen durante el proceso de enseñanza y aprendizaje. Este instrumento debe ser capaz de proporcionar respuestas concisas y confiables.

## Recomendaciones

- Al elaborar una propuesta de enseñanza basada en estrategias lúdicas, se debe explorar, indagar y analizar con rigurosidad antecedentes y referentes teóricos. Esto permitirá contar con herramientas y bases sólidas para el desarrollo de la propuesta.
- Se debe tener en cuenta que el proceso de elaboración de una propuesta de enseñanza tiene una estructura con sus fases, etapas o momentos.
- Es importante seguir esta estructura para garantizar la adecuada presentación y orientación de la propuesta.

Estas conclusiones son importantes para la práctica docente, ya que brindan pautas para la planificación, ejecución y evaluación de procesos de enseñanza y aprendizaje basados en estrategias lúdicas. (Villegas Mondragón, 2022)

- **Artículo científico sobre Actividad física y su relación con el rendimiento académico**

Ávila Manríquez et al (2022), tiene como objetivo de esta investigación determinar la eficacia que tiene un programa de actividad física sobre el rendimiento escolar de estudiantes. La metodología que se utilizó fue cuantitativa, de alcance descriptivo y correlacional. Se aplicó un diseño cuasiexperimental de pretest, postest y grupo control con una intervención durante nueve meses a 73 estudiantes. Los instrumentos de recolección de datos fueron un cuestionario, que obtuvo un coeficiente de fiabilidad de alfa de Cronbach de 0.796, una

encuesta sobre el nivel socioeconómico, una batería de coordinación motriz (KTK) y un instrumento para medir el rendimiento académico (TERA). Para los análisis estadísticos se utilizaron las técnicas estadísticas de ji al cuadrado y la prueba t de Student. Dentro de los resultados se encontró una asociación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico; también se halló una correlación en la actividad física y el desarrollo motriz en los estudiantes. Sin embargo, no se reveló asociación alguna entre el nivel socioeconómico y las variables de rendimiento académico y actividad física. Se concluye que no existen hábitos sobre la actividad física, que las horas destinadas a la práctica de la actividad física en las escuelas son insuficientes y que el rendimiento académico en las instituciones de nivel básico presenta atrasos educativos que deben ser atendidos de manera integral.

Ávila Manríquez menciona que diversos estudios llevados a cabo en los últimos años han comprobado y demostrado los distintos beneficios que tiene la práctica regular de actividad física sobre el rendimiento escolar en estudiantes de diferentes niveles (Luque et al., 2021). Sin duda es un tema que no ha pasado desapercibido para los investigadores educativos. Bernal (2015) refiere el estudio de Shephard et al. (1984) como uno de los más significativos en el campo de la actividad física y el rendimiento escolar. Shephard et al. (1984) seleccionaron una escuela situada 25 % por debajo del rendimiento escolar comparado con la media de otros colegios e implementaron un programa de actividades físicas a largo plazo; luego de cinco años el rendimiento escolar de dicha escuela incrementó 20 %. (Ávila Manríquez et al., 2022, párr.4)

Según Ávila Manríquez, la práctica recurrente de actividad física, además de los ya conocidos beneficios físicos que trae consigo, los cuales se ven reflejados en un estado óptimo de salud, también está asociada a la estimulación del aspecto mental, el aprendizaje, la concentración y el rendimiento académico de los escolares (Viteri y López, 2017). En efecto, la consulta de referentes empíricos demuestra que la actividad física en espacios educativos

contribuye al desarrollo y mantenimiento de las funciones cognitivas de los alumnos, lo que se refleja en un mejor rendimiento académico (Rodríguez et al., 2020). (Ávila Manríquez et al., 2022)

Se decidió llevar a cabo el presente estudio, el cual se estima cuantitativo, cuenta con un diseño cuasiexperimental de pretest, posttest y grupo control y es de alcance descriptivo y correlacional a través de un muestreo no probabilístico. (Ávila Manríquez et al., 2022)

En lo referente al proceso de recolección de datos, inicialmente se solicitaron los permisos a las autoridades correspondientes. Posteriormente, se realizó el llenado de los consentimientos y asentimientos informados para la aplicación de los instrumentos. Después, se llevó a cabo una prueba piloto durante dos meses que validó los procesos e instrumentos utilizados. Finalmente, se efectuó la intervención con una duración de nueve meses. El estudio contempló un muestreo no probabilístico de tipo homogéneo por conveniencia. (Ávila Manríquez et al., 2022)

Se diseñó, validó y aplicó un instrumento que consta de 20 ítems con una escala de Likert de cinco opciones de respuesta y un coeficiente de fiabilidad de alfa de Cronbach de 0.796. Se utilizó el “Test de evaluación del rendimiento académico” (TERA), a través de 24 indicadores correspondientes a los campos del lenguaje y matemáticas (González, Delgado, Martín y Barba, 2004). Adicionalmente, para valorar capacidades físicas coordinativas esenciales, se utilizó el “Test de coordinación corporal de Kiphard-Schilling” (KTK) (1974). Finalmente, se usó la encuesta para averiguar el nivel socioeconómico (NSE) de los participantes creada por la Asociación Mexicana de Agencias de Inteligencia de Mercado y Opinión [AMAI] (2018). (Ávila Manríquez et al., 2022)

Dentro de las conclusiones, se acepta que el desarrollo motor de los niños mejora con la práctica regular de actividad física. Igualmente, que algunas variables de la actividad física

(duración, frecuencia, intensidad, hidratación, entre otros) se asociaron con la disminución de peso corporal o modificaciones en la composición corporal. (Ávila Manríquez et al., 2022)

También se encontró una correlación significativa entre el tiempo y la frecuencia que se emplea para realizar actividades físico-deportivas y el rendimiento académico. De igual manera, se observó una asociación altamente significativa entre los niños que realizan actividades físico-deportivas, diariamente, y el rendimiento escolar. Además, se registró una asociación altamente significativa en el rendimiento escolar deficiente y la insuficiencia de la coordinación. Asimismo, se apreció una vinculación entre el rendimiento escolar insuficiente y las variables de la actividad física (ningún deporte practicado, días a la semana, tiempo entre semana y tiempo en los fines de semana). Y se detectó una asociación altamente significativa entre el rendimiento escolar deficiente y los días que observan televisión y tiempo que les dedican a los videojuegos (tiempo que le dedican entre semana, tiempo que le dedican los fines de semana, días entre semana que le dedican y días que le dedican los fines de semana). (Ávila Manríquez et al., 2022)

Aunado a todo lo anterior, se detectó una asociación, altamente, significativa entre el rendimiento escolar deficiente y la insuficiencia de la coordinación global en casi toda la muestra y una asociación, altamente, significativa entre el programa de actividad física y la mejora del desarrollo motor. (Ávila Manríquez et al., 2022, párr.39)

Un aporte significativo del presente estudio radica en señalar que el proceso cognitivo que emprendieron los estudiantes en la presente investigación (seis a siete años) estuvo vinculado con el déficit de la coordinación global, el nivel de atención-concentración, el sedentarismo y el tono muscular, entre otros factores. Por lo que realizar un esquema de actividades físico-deportivas beneficia a la población a salir del sedentarismo, a mejorar la coordinación global, a mejorar los procesos de mielinización para una mejor conexión sináptica, con en el aumento de la oxigenación en las células, lo que provoca un aumento en la atención-

concentración y produce autonomía, autoconfianza y reconocimiento de la corporeidad, fundamentales para una buena coordinación global. (Ávila Manríquez et al., 2022, párr. 40)

Cabe resaltar que el tipo de escuela de tiempo completo se asoció de manera, altamente, significativa con niveles muy bajos de actividad física y la poca realización del deporte y actividad física extraescolar. Las personas que resultaron no tener un rendimiento académico apto según la prueba del TERA, después de concluir con el programa de actividad física, pasaron a tenerlo según la misma prueba. Por lo tanto, se logró la vinculación del programa de actividad física con las materias Español y Matemáticas. Con intervenciones de este tipo se mantienen activos los estudiantes, se refuerzan temas del salón de clase, los estudiantes se divierten y aprenden de una forma kinestésica, todo lo cual da resultado ser más académicamente. (Ávila Manríquez et al., 2022, párr. 41)

Por otro lado, el estudio identificó una asociación entre el rendimiento escolar y el tiempo dedicado a la actividad física o deporte, con quién vive el estudiante, nivel de estudios de los padres, tiempo dedicado a ver televisión y tiempo dedicado a los videojuegos. Al tener conocimiento de estos factores asociados, se enfatiza la importancia de realizar actividad física, por lo menos cuatro días a la semana con 30 minutos por día, con una alimentación balanceada y buena práctica de hidratación, tener apoyo de los familiares o tutores para fortalecer deseos de continuar realizando la actividad física y consolidar valores y hábitos, mantener conversaciones con los padres o tutores, así como con los compañeros, de su actividad física para mantener o mejorar la autoconfianza, la autonomía, la toma de decisiones y la atención-concentración, actitudes que serán benéficas para seguir mejorando el rendimiento escolar y reducir el tiempo de televisión y videojuegos. (Ávila Manríquez et al., 2022, párr. 42)

Finalmente, es importante recalcar que el rendimiento escolar insuficiente o no apto es un fenómeno que se asocia con los hábitos de casa y el tiempo de actividad física. Es un

problema para el desarrollo de la comunidad que requiere prevención para evitar riesgos como el sobrepeso, la obesidad, problemas psicológicos, enfermedades crónicas, entre otras cosas, sin dejar de lado el estancamiento y la poca utilidad en la vida cotidiana que tendrán los escolares por el deficiente rendimiento escolar. (Ávila Manríquez et al., 2022, párr. 43)

De la misma manera, Ramírez et al. (2004) comentan en su artículo denominado El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica, que:

Las investigaciones acerca de los beneficios de la actividad física y el deporte suelen estar enmarcadas dentro del discurso médico, que propende por la práctica de deporte con miras a disminuir la probabilidad de ocurrencia de patologías de origen cardíaco, respiratorio, metabólico, entre otras. Si bien estos discursos son importantes, por mucho tiempo se ha desconocido, o al menos no se ha reconocido la importancia del deporte en otros contextos de la vida humana. En este artículo se presenta una serie de investigaciones que hacen evidente los beneficios que el deporte tiene en cuanto a procesos de socialización, procesos mentales, rendimiento escolar y mejoramiento de la calidad de vida de las personas que lo practican. (párr. 1)

Por otro lado, el estudio de Ramírez et al. (2004) destaca los beneficios del deporte no solo en términos médicos, sino también en otros contextos de la vida humana, como la socialización, los procesos mentales y el rendimiento escolar.

Los resultados de esta investigación muestran la importancia de fomentar la práctica deportiva en el ámbito universitario para mejorar la calidad de vida de los estudiantes y su desempeño académico. Los especialistas en docencia superior deben considerar estos resultados para diseñar planes de estudio que contemplen actividades físicas y deportivas, a fin de promover una formación integral de los estudiantes universitarios.

Estos estudios demuestran la relevancia de considerar aspectos como la espiritualidad y la actividad física en el bienestar de los estudiantes universitarios. Los especialistas en docencia superior deben tomar en cuenta estos aspectos para diseñar estrategias pedagógicas que promuevan un desarrollo integral de los estudiantes y su éxito académico.

Para enfatizar este concepto, Rosales et al. (2017) presentan su artículo "Actividad física y salud en docentes. Una revisión". En este estudio, los autores señalan que, en la mayoría de los casos, los docentes universitarios tienen estilos de vida sedentarios como resultado de su propio trabajo. Por lo tanto, los autores realizaron una revisión documental y bibliográfica de artículos científicos publicados entre enero de 1999 y febrero de 2016 con el objetivo de actualizar los conocimientos existentes sobre la actividad física relacionada con la salud de docentes a nivel internacional. Las bases de datos consultadas fueron Medline, Scopus y Scielo. La búsqueda se realizó mediante PubMed y se clasificó por dos objetivos de búsqueda. Se utilizaron las siguientes palabras clave: actividad física, ejercicio físico y docentes, en idioma español e inglés (physical activity, physical exercise, teachers). Se seleccionaron aquellos estudios de aplicación de la actividad física en docentes de cualquier tipo de enseñanza a nivel internacional. Se encontraron ocho estudios, todos de aplicación, en los diferentes niveles de experimentación (pre-, cuasi- y experimental) en los que se demostró los beneficios de la actividad física en poblaciones de docentes y futuros docentes (Rosales-Ricardo et al., 2017, párr. 1).

La revisión de la literatura es importante para establecer el estado del arte del tema de investigación, identificar los vacíos en el conocimiento existente y definir la justificación y la relevancia de la investigación. Además, esta revisión ayuda a definir las variables y los indicadores que se van a utilizar en el estudio.

En la revisión de la literatura, se incluyen tanto trabajos internacionales como nacionales, y se consultan diferentes fuentes, tales como artículos científicos, libros, tesis,

informes técnicos y estudios de casos. La revisión de la literatura se realiza de manera sistemática, utilizando herramientas y técnicas específicas para la búsqueda y selección de la información relevante.

En la hipótesis que se plantea, se mencionan varios aspectos relacionados con el fenómeno de la implementación de la disciplina de Taekwondo en el currículo del nivel superior. A continuación, se enumeran los fenómenos que se pueden identificar:

## **2.2. Implementación de la disciplina de Taekwondo**

La Implementación de la Disciplina del Taekwondo es el primer fenómeno de investigación, dentro del marco de la tesis "Diseño de un proyecto de implementación de la disciplina de Taekwondo para la formación integral de estudiantes de nivel superior", se refiere, específicamente, a que no solo se limita a la enseñanza de técnicas de combate, sino que involucra el estudio y aplicación de toda una filosofía llena de valores y principios que tienen una finalidad inicial de formación de la personalidad y su desarrollo por todo lo largo de la vida. Por tanto, requiere de una planificación y organización cuidadosa.

Los conceptos clave a considerar son: Taekwondo, disciplina, filosofía marcial, principios y valores, formación de personalidad.

El Taekwondo es un arte marcial moderno, un deporte olímpico, creado o diseñado sobre bases de conocimiento milenario de culturas muy antiguas, donde se transforma la esencia de la pelea y combate contra enemigos y amenazas, hacia la lucha interna por el dominio de sí mismo y los instintos naturales del ser humano; además, del enfrentamiento con sabiduría de los retos del diario acontecer.

La disciplina es un elemento fundamental en la enseñanza del Taekwondo en el nivel superior de educación. No solo se refiere al cumplimiento de normas y reglas, sino también a la

capacidad de los estudiantes para concentrarse, esforzarse y perseverar en la consecución de sus objetivos.

Prado Serrano (2021) señala que existe una dualidad en la filosofía del Taekwondo, cuando se presenta como arte marcial y deporte olímpico y permite entender el espíritu que lo gobierna; y como arte marcial el Taekwondo representa un reto físico pero sus valores ancestrales, como lo son el respeto, la disciplina y la obediencia, son el abono de la semilla que germina y que convierten al verdadero exponente marcial, en un roble, un guerrero, que no obstante serlo, no por eso olvida que es un ser humano que debe y merece buen trato de otros.

Señala Oh Hyun Deuk (2017) en el Programa de Entrenamiento de Maestros de Taekwondo Global, que la filosofía marcial en el Taekwondo es un conjunto de principios y valores que guían la práctica de este arte marcial; estos principios no solo se aplican al combate físico, sino también a la vida diaria; los cinco principios fundamentales de la filosofía marcial del Taekwondo son: cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable; ellos se inculcan a los estudiantes de Taekwondo a través de la instrucción, el entrenamiento y la práctica, su objetivo es que los estudiantes no solo aprendan técnicas de combate, sino también que se conviertan en mejores personas.

Según lo menciona Nalanda (4 de septiembre de 2020) el Taekwondo puede contribuir a la formación de la personalidad a través del desarrollo físico, la mejora de la condición física general, la flexibilidad, la coordinación, la fuerza y la resistencia, también ayuda a prevenir lesiones y a mejorar la postura corporal. Luego, ayuda con el desarrollo mental a través de la concentración, la disciplina, la autoconfianza, el respeto y la perseverancia. Además, este arte marcial puede ser una herramienta útil para el manejo del estrés y la ansiedad. También es de ayuda el desarrollo social con el fomento de la integración social, el trabajo en equipo, la comunicación y el liderazgo, con la enseñanza de valores como la responsabilidad, la tolerancia y el respeto por los demás. Sumado a lo anterior viene el desarrollo del carácter de

manera fuerte y resiliente, porque se enseña a los estudiantes a afrontar los desafíos con valentía y a perseverar ante las dificultades. Y finalmente, el desarrollo de la autoestima de manera positiva cuando se les enseña a creer en sí mismos y en sus capacidades.

El Taekwondo puede ser una herramienta muy valiosa para la formación de la personalidad del individuo, fuerte, equilibrada y resiliente.

Hernández (2020) comenta que el Taekwondo también puede mejorar la capacidad de concentración y atención; desarrollar la creatividad y la imaginación; aumentar la autoestima y la confianza en uno mismo; enseñar a los estudiantes a trabajar en equipo y a cooperar con los demás; promover el respeto por la autoridad y las reglas; fomentar la disciplina y el autocontrol.

El Taekwondo es una actividad que puede ser disfrutada por personas de todas las edades y niveles de condición física. Es una excelente manera de mantenerse en forma, aprender nuevas habilidades y desarrollar una personalidad fuerte y positiva.

Autores que son considerados clásicos, han escrito sobre estos temas. Por ejemplo, Immanuel Kant (2009), en su obra "Sobre la pedagogía", argumenta que la disciplina es esencial para la formación del carácter moral de los estudiantes.

Johann Heinrich Pestalozzi (2022), en su obra "La Educación del Hombre: Aforismos", sostiene que la disciplina debe basarse en el amor y el respeto hacia los estudiantes.

Finalmente, John Dewey (2001), En su obra "Democracia y educación", argumenta que la disciplina debe ser democrática y participativa, y que debe ayudar a los estudiantes a desarrollar su autonomía.

Otros autores contemporáneos, como Angela Duckworth, escribe que la perseverancia es más importante que el talento para el éxito en la vida.

Por su parte Willingham, argumenta que la disciplina debe basarse en la comprensión de cómo funciona el cerebro.

Otro más es Paul Tough, sostiene que las habilidades no cognitivas, como la disciplina, son más importantes que el coeficiente intelectual para el éxito en la vida.

### **2.3. Formación integral**

La formación integral, como segundo fenómeno de investigación dentro del marco de la tesis "Diseño de un proyecto de implementación de la disciplina de Taekwondo para la formación integral de estudiantes de nivel superior", es un concepto central que abarca diversas dimensiones para el desarrollo holístico de los individuos.

Los conceptos clave que se manejan en este fenómeno son: Formación Psico-Emocional, Equilibrio Físico Mental Espiritual, Formación Mística, Formación Conceptual, Formación Técnica Práctica, Formación Lógica, Formación del Comportamiento, Formación del Pensamiento.

La formación integral se puede entender como un proceso educativo que busca el desarrollo completo de la persona en sus diferentes dimensiones. El término "integral" se refiere a un enfoque holístico y completo en el proceso educativo, y dentro de este entendimiento, la formación integral busca abarcar todas las dimensiones del individuo, considerando aspectos físicos, mentales, emocionales, espirituales y sociales.

May (1994) plantea que el coraje creativo es el descubrimiento de nuevas formas, nuevos símbolos, nuevos patrones sobre los cuales se puede construir la sociedad. May exploró la conexión entre la creatividad, la autorrealización y la búsqueda de significado, temas que podrían tener implicaciones místicas en el contexto educativo. Plantea enfrentar el futuro con coraje (valentía) física, moral, social, creativa, valentía para aceptar el error y corregirlo o

aceptar el desconocimiento y aprender, además del coraje o valentía creativa, para romper paradigmas.

El concepto de "integral" implica reconocer la interconexión entre diferentes aspectos de la persona, promoviendo un equilibrio armonioso entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Además, busca desarrollar habilidades prácticas, éticas y emocionales que permitan a los individuos enfrentar los desafíos de la vida de manera completa y enriquecedora.

Abraham Maslow (2013) en su destacada obra "Toward a Psychology of Being" (Hacia una psicología del ser), conocido por su jerarquía de necesidades, también abordó la búsqueda de la autorrealización y experiencias de trascendencia que podrían relacionarse con aspectos místicos.

En el caso específico de la "Formación Integral" en el contexto de la disciplina de Taekwondo, este enfoque implica no solo la adquisición de habilidades técnicas y físicas, sino también el cultivo de valores éticos, el fortalecimiento emocional y la exploración de aspectos espirituales y místicos, contribuyendo así a la construcción de una base sólida para el desarrollo integral de los practicantes.

Nieves (2022) explora la conexión entre la enseñanza y el sentido espiritual, abordando temas de autenticidad, integridad y la importancia de encontrar significado en la enseñanza.

En el contexto de la "Formación Integral" en la disciplina de Taekwondo, la dimensión espiritual podría referirse a la exploración y cultivo de valores éticos, principios morales y la conexión con la propia identidad interior. La dimensión mística podría abordar experiencias más profundas de conexión con lo trascendental, ya sea, a través de la práctica de las formas (Poomsae) o mediante la inmersión en la filosofía espiritual asociada al Taekwondo. Ambos aspectos contribuyen al desarrollo integral de los practicantes, enriqueciendo su experiencia más allá de lo físico y técnico.

Otros autores relevantes que se pueden referir son: John Dewey (2001), que contribuyó con la idea de una educación holística, destacando la importancia de la experiencia en el aprendizaje. Howard Gardner (2001), quien desarrolló la teoría de las inteligencias múltiples, subrayando la diversidad de habilidades y talentos que deben ser cultivados en la educación. Carl Payton y Roger Bartlett (2007), quienes escribieron sobre la evaluación del movimiento biomecánico en el ejercicio y en los deportes, resaltando la importancia de la autoexploración y la autorregulación.

La formación integral se fundamenta en un enfoque teórico que combina elementos de la psicología educativa, la filosofía del aprendizaje experiencial y la ética aplicada. A través de este enfoque, se busca no solo transmitir conocimientos técnicos, sino también cultivar la dimensión humana en su totalidad, fomentando la autorreflexión, el autoconocimiento y la aplicación práctica en la vida cotidiana.

La formación integral, como segundo fenómeno de investigación, representa un pilar esencial en el diseño del proyecto de implementación de la disciplina de Taekwondo. Este concepto amplio y multidimensional permitirá explorar y comprender la riqueza de beneficios que la práctica de Taekwondo puede aportar al desarrollo completo de los estudiantes de nivel superior.

## Capítulo 3. Marco metodológico

### 3.1. Diseño de investigación

La investigación utiliza la metodología de la ruta mixta, donde recaba más datos de tipo cuantitativo y, en menor porcentaje, datos de tipo cualitativo. El tipo de investigación es descriptivo, transeccional, en el cual se relación de manera rigurosa, dos o más variables. Siendo ellas: “implementación de la disciplina de Taekwondo”, ya que, se trata del factor que se va a manipular para evaluar su impacto en el desarrollo integral de los estudiantes; y “fortalecimiento de la formación integral”, entendido como el desarrollo integral de los estudiantes, en un conjunto de habilidades físicas, mentales y emocionales que se espera que se fortalezcan a partir de la inclusión de la disciplina deportiva de taekwondo en la currícula universitaria.

Las muestras son seleccionadas de las poblaciones definidas: estudiantes del programa de la Maestría en Docencia Superior, profesores que facilitan asignaturas en este programa, el personal administrativo y el coordinador de la carrera, además del director del CRUA.

Esta última información va a analizarse mediante las técnicas de investigación: la triangulación, al utilizar diferentes métodos de recopilación de la información, tanto cualitativa como cuantitativa, y la saturación, básicamente de información cualitativa. La información va a ser analizada mediante la estadística descriptiva y levantada utilizando tablas y figuras.

### 3.2. Fuentes de información

Las fuentes de información primaria son los estudiantes activos en el segundo periodo de 2021, los estudiantes que terminaron el plan de estudios, además de los profesores. También como fuente primaria de información se encuentra el personal administrativo de los programas de maestría de Docencia Superior, que incluye al Coordinador de la Facultad de

Educación, al Director de la Universidad, al Coordinador de la CIP, al secretario de la CIP.

Además, se cuenta con fuentes secundarias como registros de estudiantes y otros. Para esta información, se han delimitado poblaciones y se han seleccionado muestras.

### **3.2.1. Poblaciones y muestras**

El estudio ha delimitado las siguientes poblaciones y muestras, que se aprecian en la tabla número 2, a continuación, las mismas:

*Tabla 2*

#### *Poblaciones y muestras delimitadas*

Poblaciones	DATOS	datos
Estudiantes de maestría	109	109
Profesores de maestría	6	6
Personal administrativo	4	4
Total de DATOS Población y datos muestra	119	119

*Nota.* Fuente: CRUA Coordinación de Investigación y Postgrado

### **3.2.2. Tipo de muestreo.**

Por las naturalezas de las poblaciones las muestras son ellas mismas; por tanto, no se utiliza ningún tipo de muestreo.

### 3.3. Variables de investigación

Las variables de este estudio son:

X1 Implementación de la disciplina de Taekwondo,

X2 Formación integral;

Las mismas son definidas conceptual y operacionalmente. A continuación, las definiciones conceptuales y operacionales de las variables.

#### **3.3.1. Definición conceptual. Variable X1 Implementación de la disciplina de Taekwondo.**

Conceptualmente, la variable X1: Diseño para la implementación de la disciplina de Taekwondo, se define, según Tobón (2005), de la siguiente manera:

El currículo es una selección cultural que se compone de procesos (capacidades y valores), contenidos (formas de saber) y métodos / procedimientos (formas de hacer) que demanda la sociedad en un momento determinado. Es un proceso específico, de acuerdo y negociación entre los requerimientos de la sociedad, de las instituciones educativas y de las personas, con respecto a la formación de competencias en las diferentes áreas de desempeño, teniendo como propósito favorecer la autorrealización, la construcción del tejido social y el desarrollo económico. El diseño del currículo desde el pensamiento complejo, por ende, busca implementar las estrategias que faciliten a todos los miembros de la institución educativa un modo de pensar complejo, basado en aspectos esenciales tales como la autorreflexión, la autocrítica, la contextualización del saber, la multidimensionalidad de la realidad, la comprensión de aquello que se quiere conocer e intervenir, y el afrontamiento estratégico de la incertidumbre. (pp.89-90)

Según la Junta Directiva de la Federación Panameña de Taekwondo (FPT, 2019),

La disciplina deportiva de Taekwondo se entiende como el esfuerzo que hace un estudiante por aprender y dominar *las formas básicas* que son el fundamento filosófico, *las técnicas de combate* como manifestación del dominio de sí mismo, *el rompimiento* como expresión de la precisión y fuerza que se requiere en la ejecución, de modo que resulte, competitivamente, superior a sí mismo con el paso del tiempo, en un proceso de evolución permanente. (p.1)

### **3.3.2. Definición operacional. Variable X1 implementación de la disciplina de Taekwondo**

Operacionalmente, la variable X1 Diseño para la implementación de la disciplina de Taekwondo, se define como: un conjunto de actividades ordenadas, programadas y establecidas para lograr el dominio en cuerpo, mente y espíritu de las formas básicas, las técnicas de combate y defensa personal, y los rompimientos que corresponden al arte marcial del Taekwondo. El entrenamiento físico que lleva a la mejora de la condición, la fuerza, la elasticidad, la rapidez en la respuesta y la resistencia en el esfuerzo, acompañado del entrenamiento de la mente en cuanto a conceptos, objetivos, razones y técnicas que se dominan a través de la repetición, y motivado por el espíritu indomable sobre la mejora constante y continua, teniendo como base los principios y valores del arte marcial del Taekwondo.

### **3.3.3. Definición conceptual de la variable X2: Formación integral**

Conceptualmente, la variable Formación Integral, se define como:

De acuerdo con Guillén (2002)

La estructura curricular es el cuerpo mismo de la propuesta curricular que responde las necesidades detectadas, a las intenciones institucionales y los principios disciplinarios de que se trate. La estructura nos va a condicionar la posterior administración y dirección del plan y todo lo referido a su operación. (p.8)

Después de haber elaborado los objetivos del plan de estudios los diseñadores curriculares determinan la estructura curricular del mismo, identificando cada uno de los elementos que la integrarán, esta fase es muy importante debido a que en ella se determinan las líneas curriculares o de formación que darán vida al nuevo currículum en respuesta a los objetivos y perfil de egreso trazados, sus elementos son: Unidades académicas, organización académica, mapa curricular, integración vertical y horizontal y coherencia lógica y pedagógica.

#### ***3.3.4. Definición operacional de la variable de investigación X2: Formación integral***

Operacionalmente, la variable formación integral del nivel superior, se entiende como los pasos que se siguen en el proceso de hacer posible que el estudio y la práctica de la técnica marcial sea parte importante de los estudios de nivel superior, a través de la justificación y comprensión del impacto que tiene en la formación de estudiantes es aspectos como formación y transmisión de valores, formación de esquemas disciplinarios en diferentes aspectos de la vida cotidiana y la aplicación de esos conocimientos en la vida diaria como profesional universitario.

#### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Para la recopilación de datos se elabora una guía de cuestiones semiestructurada para realizar la entrevista a profundidad a: el director del CRUA, la coordinadora de investigación y postgrado del CRUA, la coordinadora del programa de maestría en docencia superior y un secretario.

A los estudiantes activos se les aplica un cuestionario, igualmente, a los profesores; los mismos están estructurados por cuestiones cerradas.

### **3.5. Descripción del proceso de prueba y validación de la encuesta**

El proceso de prueba y validación de la encuesta, también conocido como prueba piloto o pilotaje, se realiza en una fase preliminar de la investigación en la que se administra una versión inicial de la encuesta a una muestra pequeña de la población objetivo. El objetivo de esta fase es identificar posibles problemas en el diseño de la encuesta antes de su aplicación en la muestra completa, con el fin de asegurar la validez y fiabilidad de los resultados.

En el proceso de pilotaje, se evalúa la comprensión de las preguntas por parte de los encuestados, la claridad de las instrucciones y la presentación de las opciones de respuesta, eliminar la duplicidad de las preguntas o su redundancia, eliminar la direccionalidad o tendencia de la pregunta y hacerla neutra, entre otros aspectos. También se analiza la calidad y coherencia de las respuestas obtenidas en la prueba piloto para determinar la necesidad de hacer cambios en la encuesta.

Una vez que se identifican los problemas y se realizan los ajustes necesarios, se procede a aplicar la versión final de la encuesta a la muestra completa. Los datos obtenidos de la muestra completa son luego analizados y utilizados para responder a las preguntas de investigación y para elaborar conclusiones.

El proceso busca identificar y corregir posibles problemas en el diseño de la encuesta antes de su aplicación en la muestra completa. Esta fase permite mejorar la calidad y validez de los datos obtenidos, lo que aumenta la confiabilidad y relevancia de los resultados finales.

De esta manera se validan los cuestionarios aplicados y guías realizadas en la investigación.

### **3.6. Análisis de la información**

La información recabada de los cuestionarios es analizada mediante el programa estadístico de Google, el cual utiliza las estadísticas descriptivas. Estas informaciones son presentadas en tablas y figuras.

La información recabada mediante entrevistas a profundidad, se analizarán mediante las técnicas de triangulación y saturación.

### **3.7. Procedimientos**

Los procedimientos que se realizan en esta investigación, tanto en diseño como en ejecución a continuación se detallan:

- Elaboración de la planificación del diseño de la investigación.
- Envío de formularios para la solicitud del código a la Coordinación de Investigación y Postgrado CRUA.
- Validación del cuestionario y la guía de entrevista mediante el procedimiento de un pilotaje.
- Verificación de las poblaciones y selección de las muestras.
- Aplicación del cuestionario a profesores y estudiantes.
- Realización de la entrevista a profundidad a los administrativos.
- Análisis de la información recabada.
- Elaboración de informes, borradores y finales.
- Sustentación y divulgación de los resultados de la investigación



## **Capítulo 4. Análisis de la información e interpretación de los resultados**

Se dio un análisis de la información recopilada con base en la aplicación de los instrumentos y las entrevistas. A continuación, se presentan los resultados obtenidos y se realiza su interpretación.

El análisis de la información reveló varios hallazgos significativos. En primer lugar, se identificaron patrones y tendencias en los datos recopilados mediante los instrumentos utilizados. Estos patrones proporcionaron una visión clara de las percepciones y opiniones de los participantes en relación con el tema de estudio.

Además, las entrevistas brindaron información valiosa y detallada sobre las experiencias y perspectivas de los participantes. Se exploraron temas importantes, como los desafíos encontrados, las motivaciones, las expectativas y las sugerencias para mejorar la situación estudiada.

Los resultados obtenidos indican que existen ciertas áreas de mejora y oportunidades de crecimiento en relación con el tema investigado. Se identificaron aspectos positivos y fortalezas que podrían ser aprovechados para promover cambios positivos y alcanzar mejores resultados.

Es importante destacar que estos resultados deben interpretarse teniendo en cuenta las limitaciones del estudio y la naturaleza específica de la muestra utilizada. No obstante, estos hallazgos proporcionan una base sólida para futuras investigaciones y permiten generar recomendaciones pertinentes.

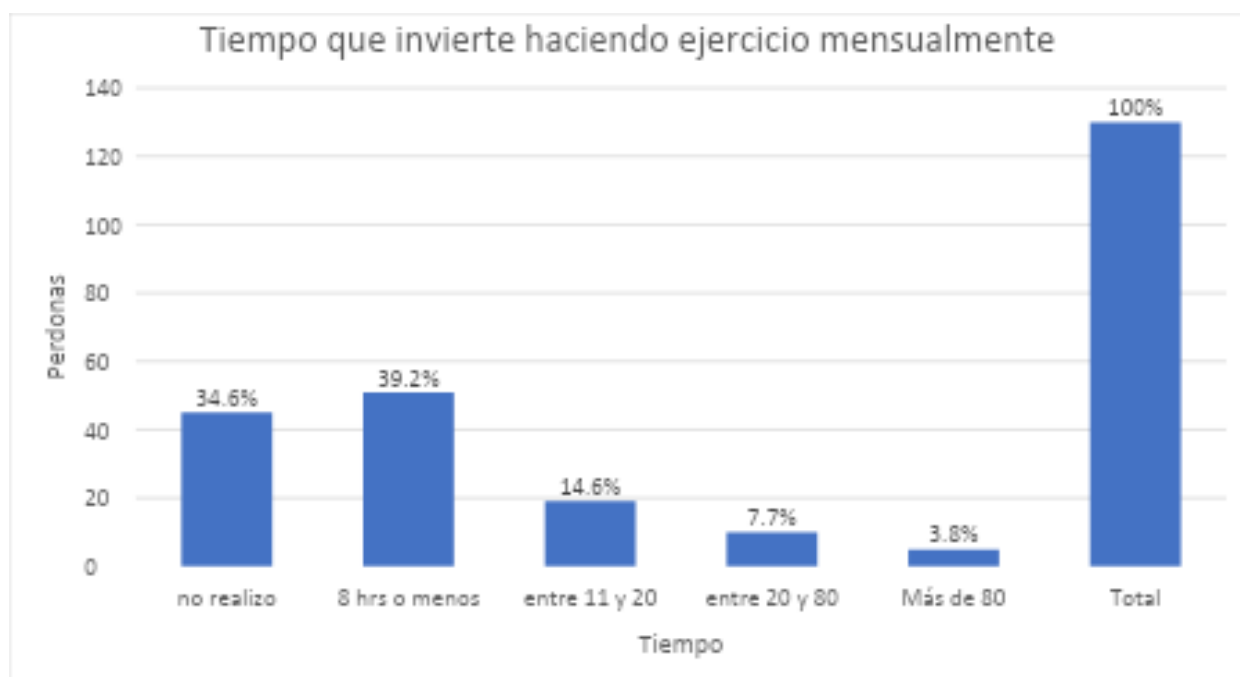
### **4.1. Los conocimientos que se tienen referente a la técnica marcial**

Entre los resultados de la investigación, se pudo encontrar que un 34.6 % de los participantes no realiza ejercicios de tipo alguno; el 39.2 % hace 8 horas o menos de ejercicio en un mes; 14.6 % dice que hace ejercicio entre 11 y 20 horas en un mes; solo un 7.7 % realiza

ejercicios entre 20 y 80 horas al mes y, solamente, un 3.8 % lo hacen por más de 80 horas en un mes. Ver los resultados que se presentan en la Figura 10.

Figura 10

Resultados globales: Tiempo que invierte haciendo ejercicio mensualmente.

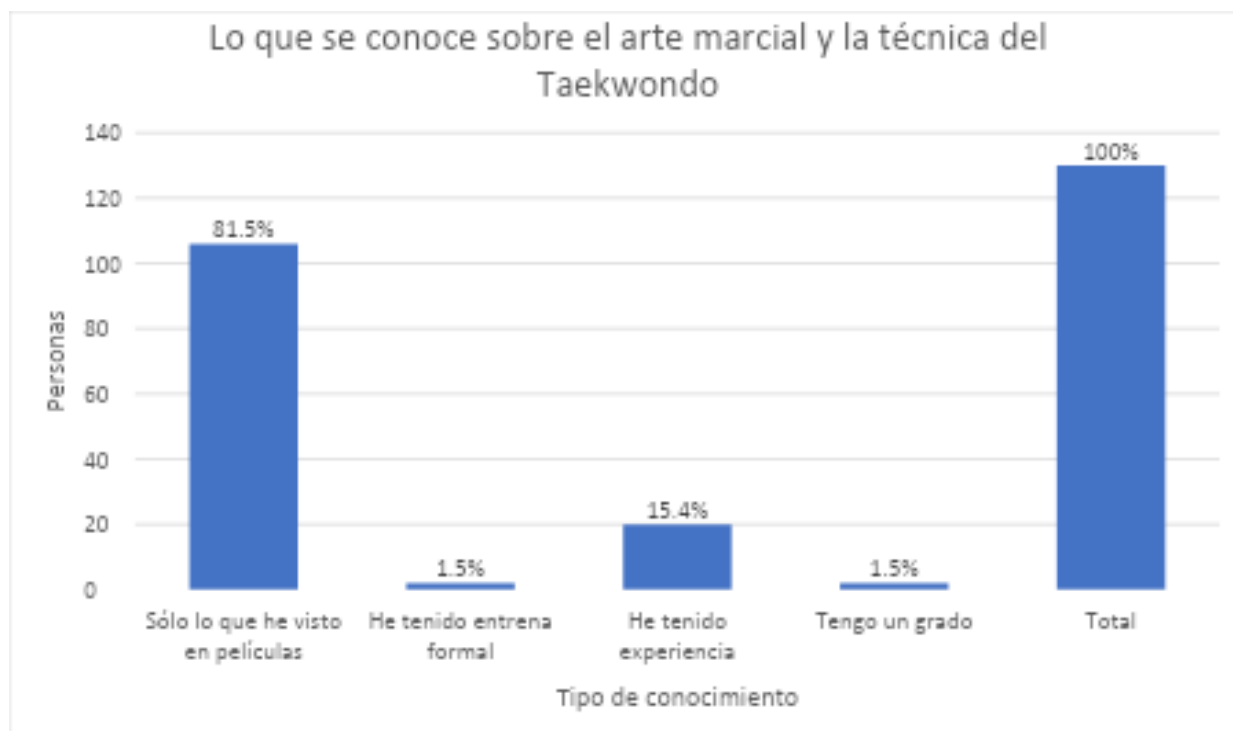


Fuente: Análisis de los cuestionarios aplicados a estudiantes, profesores y administrativos del CRUA

Cuando se preguntó sobre el conocimiento que se tiene sobre las artes marciales y en particular el Taekwondo, el 81.5 % respondió que solo sabe lo que ha visto en las películas, sin experiencia física personal; un 15.4 % ha tenido alguna experiencia; solo el 1.5 % ha tenido entrenamiento formal y solo otro 1.5 % ha alcanzado ya algún grado de avance.

Ver los resultados en la Figura 11.

Figura 11  
Resultados globales: Lo que se conoce sobre el arte marcial y la técnica del Taekwondo



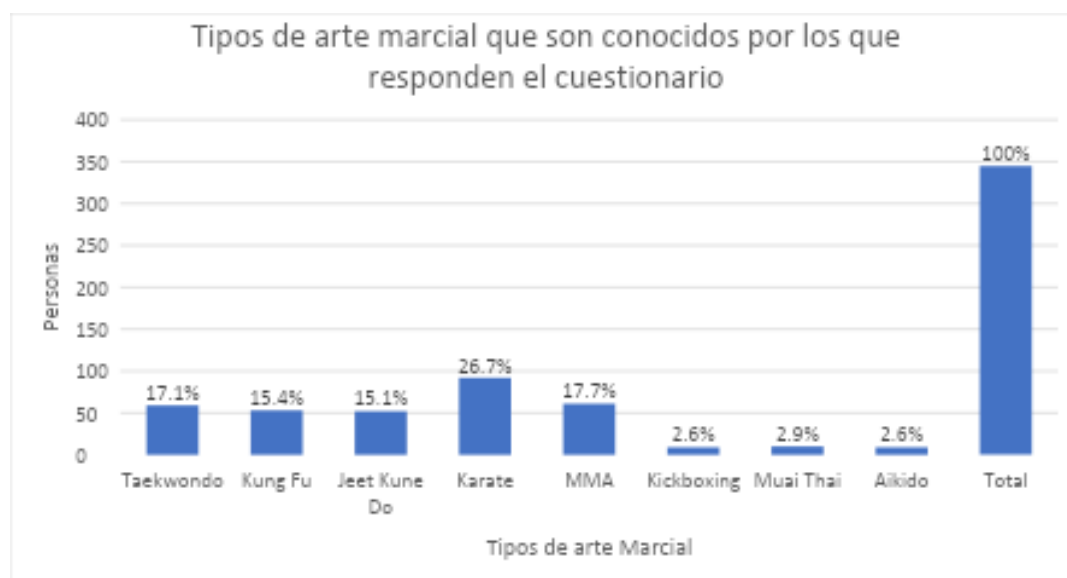
Fuente: Análisis de los cuestionarios aplicados a estudiantes, profesores y administrativos del CRUA

Se preguntó a los participantes sobre qué tipos de arte marcial conocía, había escuchado o había visto y según lo muestran los resultados, los participantes conocen varios tipos de arte marcial, predominantemente, el Karate en un 26.7 %; 17.7 % conocen las artes marciales mixtas; el 17.1 % conocen el Taekwondo; 15.4 % sabe que existe el Kung Fu y el 15.1 % tiene referencias sobre el Jeet Kune Do; 2.9 % sabe que existe el Muai Thai; 2.6 % reconoce el Kickboxing y 2.6 % el Aikido.

Ver los resultados en la Figura 12.

Figura 12

Resultados globales: Tipos de arte marcial que son conocidos por los que responden el cuestionario



Fuente: Análisis de los cuestionarios aplicados a estudiantes, profesores y administrativos del CRUA

## 4.2. Experiencias acerca de la técnica del arte marcial de Taekwondo

En atención a la información solicitada en referente a las experiencias, a continuación, las mismas.

### 4.2.1. Profesores internacionales

El profesor J. Bowman es, actualmente, el director de la Red de Estudios e Investigación sobre Artes Marciales, con sede en la Universidad de Cardiff en el Reino Unido. Su labor se centra en definir, constantemente, el papel de las universidades en la formación ética y disciplinada de los estudiantes en todas las disciplinas académicas.

El profesor Bowman sostiene, firmemente, la estrecha relación que existe entre la disciplina marcial y el rendimiento escolar. Su dedicación se refleja en la constante publicación de artículos que exploran la conexión entre las artes marciales y el desarrollo de una personalidad sólida y segura, el dominio de la mente sobre el cuerpo y el equilibrio espiritual. Estos esfuerzos buscan fortalecer la influencia de los entrenamientos disciplinados y el estudio universitario en la vida de los estudiantes. (Bowman, 2019)

El profesor Yldemaro Peña, originario de Venezuela, destaca como entrenador de alto rendimiento en Taekwondo en Panamá. Su enfoque se centra en la Educación Física, el Taekwondo y el alto rendimiento, empleando una adecuada dosificación de trabajo mental, físico, descanso y motivación. Posee una formación académica obtenida en la Universidad de Cuba y la Universidad de Venezuela. Como asociado de la Escuela de Taekwondo de Panamá, se encuentra en constante actualización y desarrollo de esquemas disciplinarios para maximizar la eficiencia en el entrenamiento y el desarrollo de sus alumnos.

El profesor Peña defiende, firmemente, la idea de que la participación activa de las universidades en el desarrollo del arte marcial del Taekwondo puede conducir a mejores resultados en la preparación académica de los estudiantes. A través de una dosificación científica entre deporte y estudios, se puede garantizar la excelencia académica. Su convicción radica en la importancia de un enfoque integral que combine el desarrollo deportivo con el crecimiento intelectual de los estudiantes. (Peña, 2019)

El profesor Omar Conde Ramírez (2019) director de una reconocida academia Moo Duk Kwan en México, hijo del fundador del Taekwondo en la ciudad de Pachuca Profesor Genaro Conde Perea, dirige el grupo de la selección juvenil hidalguense de Taekwondo y lleva a sus alumnos a puestos destacados en las competencias estatales y nacionales en torneos escolares y universitarios y señala que uno de los aspectos más importantes que brinda la práctica del Taekwondo es la enseñanza de la perseverancia, que tiene que ver con la

facultad de soportar el dolor y el estrés en vista de la consecución de un objetivo que es mejorarse a sí mismo, y esta enseñanza se extiende y aplica a todos los demás aspectos de la vida de los practicantes. Perseverancia es disciplina, perseverancia es determinación, significa que se está dispuesto a hacer sacrificios con tal de lograr un dominio de sí mismo. Esto forja la personalidad y hace buenos ciudadanos, buenos profesionales, buenos hijos, buenos padres, buenos esposos.

Por su parte, el profesor Francisco Mercado (2019), está al frente de las actividades de entrenamiento una parte importante de la selección hidalguense de Taekwondo desde su centro de comando en Instituto Nacional de Taekwondo en México y recomienda, profundamente, la inclusión de los niños desde temprana edad a la disciplina deportiva, sea cual sea su variedad, no importa, siempre que sea una actividad disciplinada, que quiere decir que se le dé seguimiento a lo que hace, que se evalúe su desempeño, que se establezcan metas, con el entendido que se trate de un esfuerzo continuo, un esfuerzo de cada día. De este modo se obtendrán resultados no solo desde el ámbito deportivo, sino desde el ámbito integral de la existencia de cada alumno. Por supuesto que si elige el Taekwondo aprenderá no solo disciplina, sino una manera de defenderse, una filosofía de desarrollo en equilibrio físico, mental y espiritual, con una filosofía completa, milenaria, pero actualizada con estudios científicos para promover un desarrollo lógico en cuanto a esfuerzo, desgaste, elongaciones, alimentación, aprovechamiento muscular, desarrollo del pensamiento y la lógica, entre otros de igual importancia.

#### **4.2.2. Profesores nacionales**

El profesor B. Álvarez, director de la Academia Alpha Taekwondo en la ciudad de David, provincia de Chiriquí, y presidente de la Federación Panameña de Taekwondo durante los periodos 2010-2014 y 2014-2018, destaca la urgente necesidad de la participación de las autoridades gubernamentales, como el Ministerio de Educación y el Instituto Panameño de

Deportes y Recreación, para brindar un apoyo significativo a los atletas dedicados al Taekwondo en la República de Panamá.

El profesor Álvarez enfatiza que este apoyo debe abarcar tanto a los atletas de alto rendimiento como a aquellos que participan de manera constante en torneos y representan al país en diversos eventos. Es fundamental permitir el desarrollo del conocimiento académico y conceptual en las universidades, brindando a los estudiantes la oportunidad de realizar estudios en profundidad a través de tesis que les permitan obtener sus títulos universitarios y profundizar en la teoría de este arte marcial olímpico.

El profesor Álvarez aboga por una estrecha colaboración entre las instituciones gubernamentales, las universidades y las academias de Taekwondo para promover el crecimiento integral de los atletas y fomentar el desarrollo académico en paralelo a su práctica deportiva. Esto permitirá fortalecer el reconocimiento y la valoración del Taekwondo como disciplina deportiva y facilitará el crecimiento de los deportistas en su trayectoria deportiva y académica. (Álvarez, 2019)

El profesor Gianfranco Rico, originario de México y destacado profesor de la Universidad Tecnológica de Panamá, centra su atención en la pérdida de calidad ética y moral en el comportamiento de las personas en general en América Latina. Esta preocupación se manifiesta a través de fenómenos como el aumento de la delincuencia, las enfermedades sociales, la falta de respeto hacia el medio ambiente y las prácticas cuestionables por parte de los gobernantes. Estas conductas a menudo quedan impunes debido a la protección de grupos hegemónicos, lo que resulta en una espiral de efectos negativos que involucran a grandes empresarios y altos funcionarios.

El profesor Rico sostiene que la única esperanza para los pueblos latinoamericanos en el futuro radica en una educación ética y disciplinada, que comience desde los niveles iniciales

de formación y se extienda hasta los niveles superiores de estudios y posgrado. Esto implica la integración de los sistemas educativos tradicionales con las academias de formación en artes marciales, como el Taekwondo.

Esta fusión permitiría abordar de manera integral la formación ética y moral de los individuos, a través de la combinación de valores tradicionales y disciplinas marciales. El Ing. Rico sugiere que esta sinergia entre la educación convencional y las artes marciales puede ser una luz de esperanza para los pueblos latinoamericanos, ayudando a cultivar ciudadanos íntegros y conscientes de su responsabilidad en la sociedad.

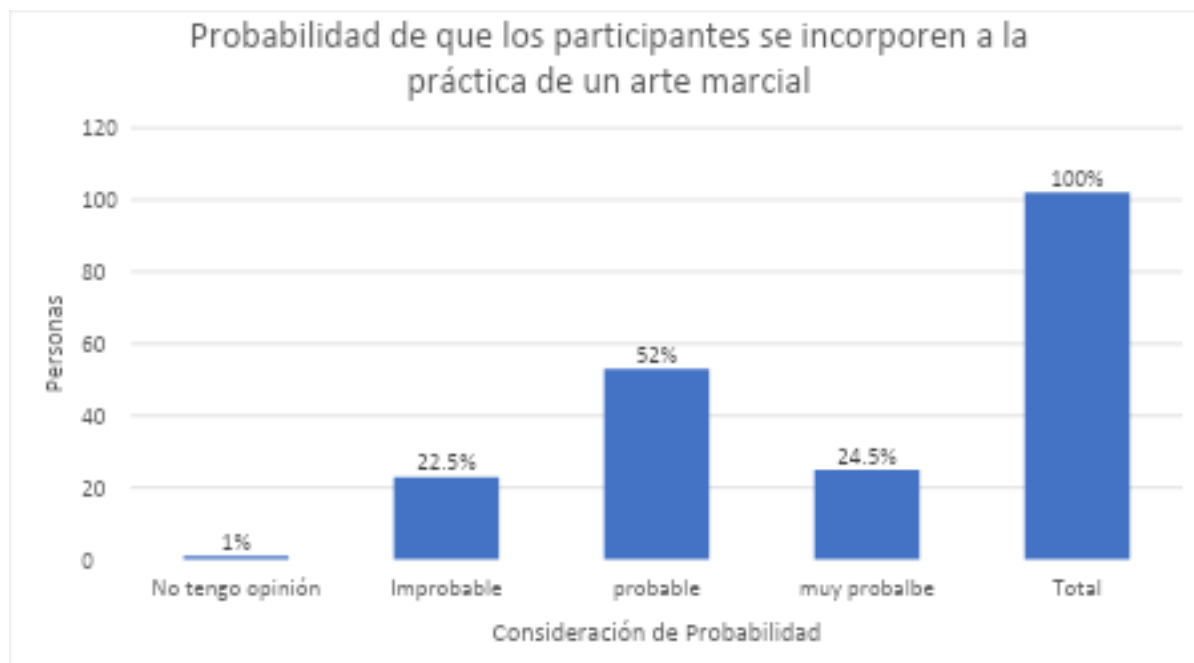
#### **4.3. Oportunidad para hacer un diseño para la implementación del proyecto**

Las respuestas de los participantes muestran que el 76.5 % considera que es probable y muy probable que se incorporen, precisamente, a la práctica de un arte marcial para cumplir con su conocimiento sobre las técnicas y la lógica en que se basa para la formación de la personalidad; el 22.5 % declaró que es improbable que se incorpore y, solamente, un 1 % no muestra opinión.

Ver los resultados en la Figura 13

Figura 13

Resultados globales: Probabilidad de incorporarse a la práctica de un arte marcial



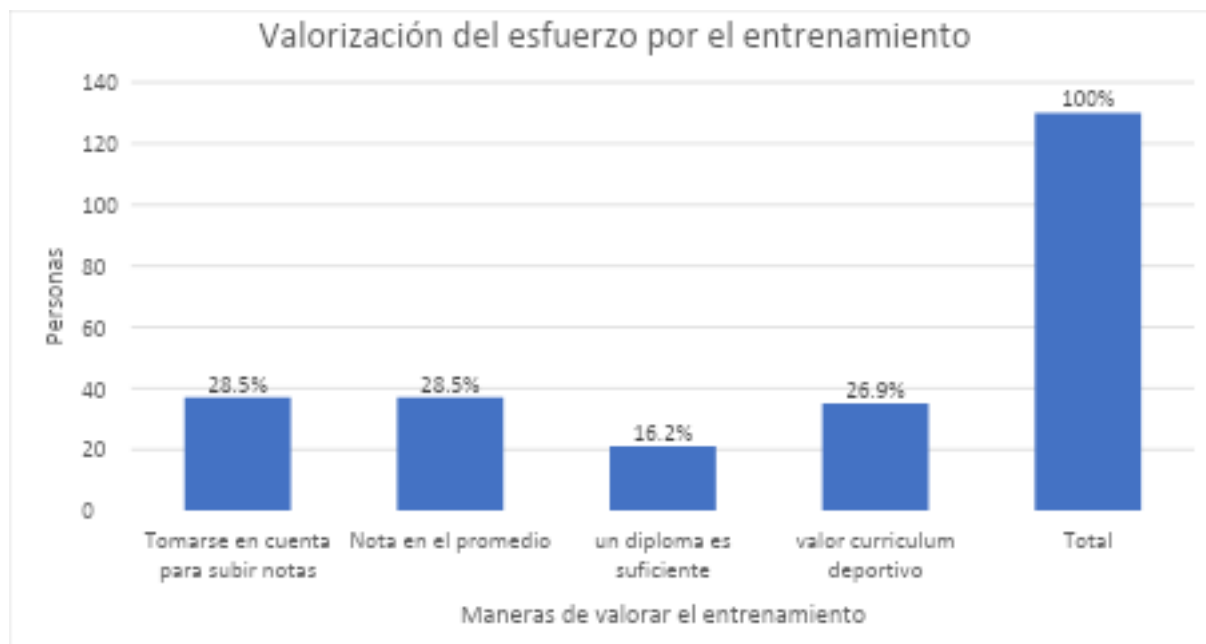
Fuente: Análisis de los cuestionarios aplicados a estudiantes, profesores y administrativos del CRUA

En universidades extranjeras, la práctica del deporte disciplinado forma parte de las notas y calificaciones del semestre. Si bien no condicionan el avance en los estudios profesionales, sí tienen una consideración significativa en la nota final de cada periodo. Si se diera el caso de entrenamientos en el CRUA, se puede tomar en cuenta este esfuerzo de formación profesional. El 28.5 % opina que puede tomarse en cuenta para subir notas de manera general. Otro 28.5 % opina que se puede aplicar directamente en el promedio. Por otro lado, el 16.2 % opina que con un diploma es suficiente, mientras que el 26.9 % comenta que debe considerarse para dar valor a un currículum deportivo

De inmediato, ver resultados en la Figura 14

Figura 14

*Resultados globales: Valorización del esfuerzo por el entrenamiento*



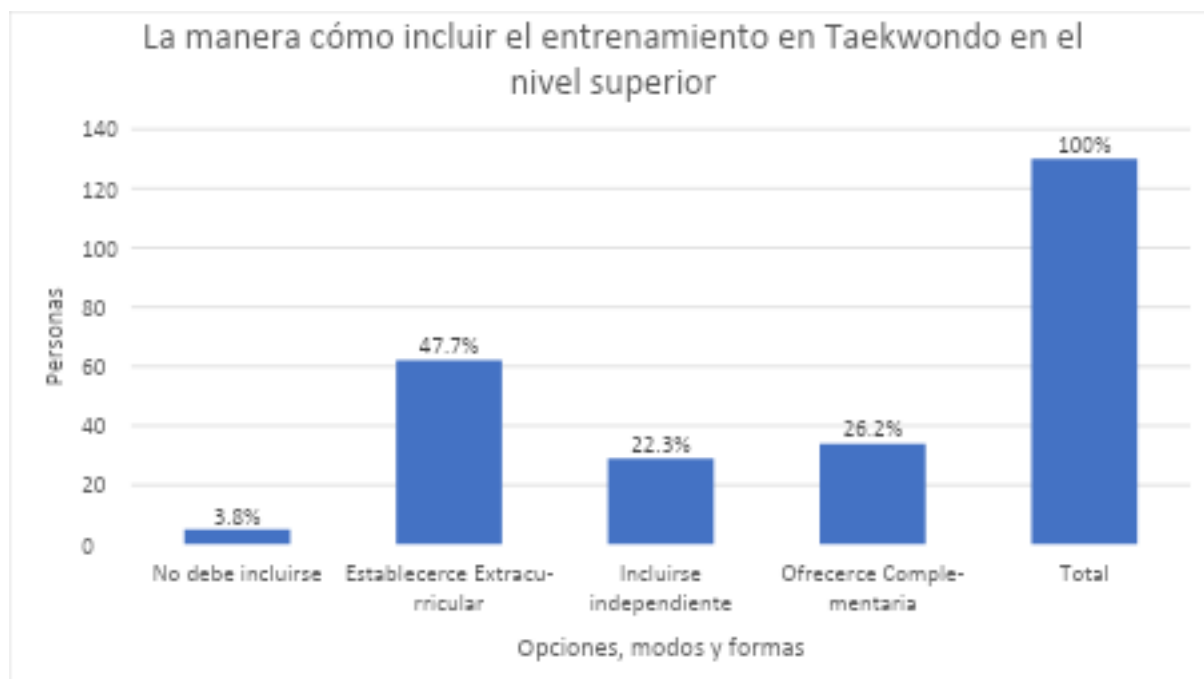
Fuente: Análisis de los cuestionarios aplicados a estudiantes, profesores y administrativos del CRUA

Ante la pregunta sobre la preferencia u oportunidad lógica para incorporar el entrenamiento del Taekwondo a la currícula de estudios de Educación Superior, los resultados obtenidos en los cuestionarios indican que el 47.7 % prefiere sea de manera extracurricular, el 26.2 % que debe ser una actividad complementaria y 22.3 % dice que debe ser independiente al programa universitario. Un 3.8 % opina que no debe incluirse de forma alguna.

A continuación, ver resultados en la Figura 15

Figura 15

Resultados globales: La manera como incluir el entrenamiento en Taekwondo en el nivel superior



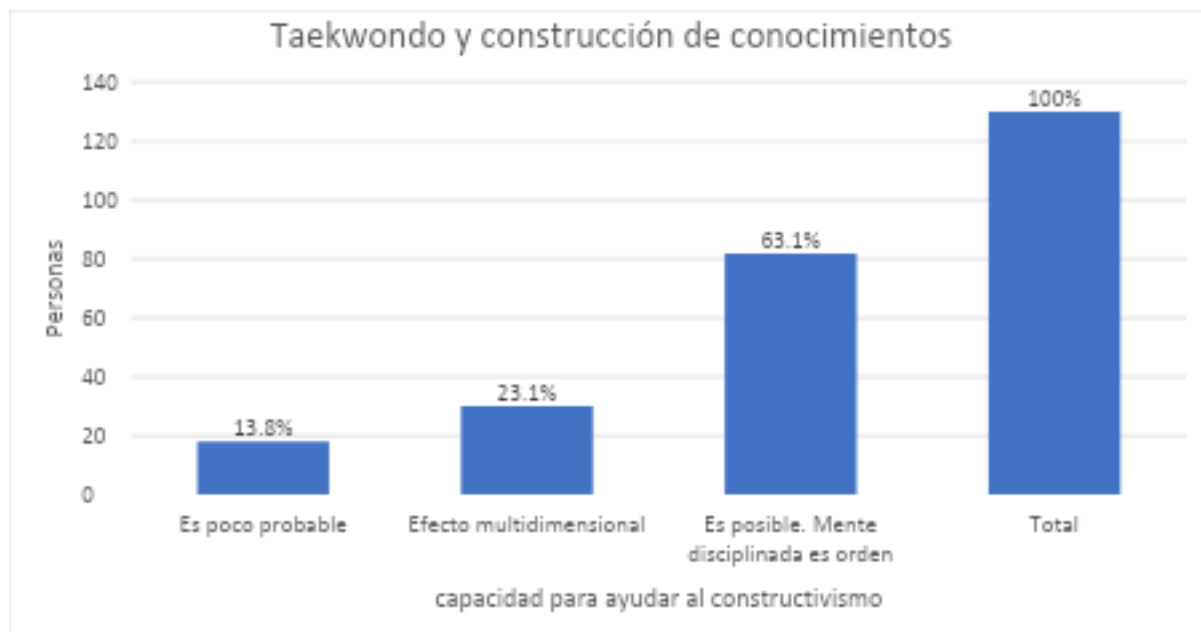
Fuente: Análisis de los cuestionarios aplicados a estudiantes, profesores y administrativos del CRUA

Toda educación involucra la construcción de conocimientos y saberes en las personas, para esta construcción se aplica la teoría y la práctica. La práctica de un arte marcial como el Taekwondo puede ayudar a esa construcción de conocimientos. Los participantes opinan en un 63.1 % que sí es posible este resultado porque una mente disciplinada es una mente que está en orden, además el 23.1 % opina que los efectos de hacer ejercicio y disciplinarse tiene un efecto multidimensional. Pero existe un 13.8 % que duda de estos resultados.

De seguido, ver análisis en Figura 16

Figura 16

Resultados globales: el arte marcial Taekwondo y la construcción del conocimiento



Fuente: Análisis de los cuestionarios aplicados a estudiantes, profesores y administrativos del CRUA

Todo educador, maestro, docente, enseña a sus alumnos la mejor manera de hacer las cosas, esto implica sistemas de valores y principios de comportamiento. La educación universitaria apoyada con el entrenamiento disciplinado de un arte marcial como el Taekwondo, producirá mejores profesionales en educación superior.

Al respecto, 53.8 % de los participantes opinaron que, en efecto, está práctica ayuda al profesor a forjar la personalidad de sus alumnos. El 28.5 % dice que le facilita técnicas adicionales para enseñar. Mientras que el 17.7 % opina que es poco probable que la práctica funcione porque no es el mismo profesor el que los va a poner a entrenar.

A continuación, ver resultados en Figura 17.

Figura 17

Resultados globales: Taekwondo y mejores profesionales universitarios



Fuente: Análisis de los cuestionarios aplicados a estudiantes, profesores y administrativos del CRUA

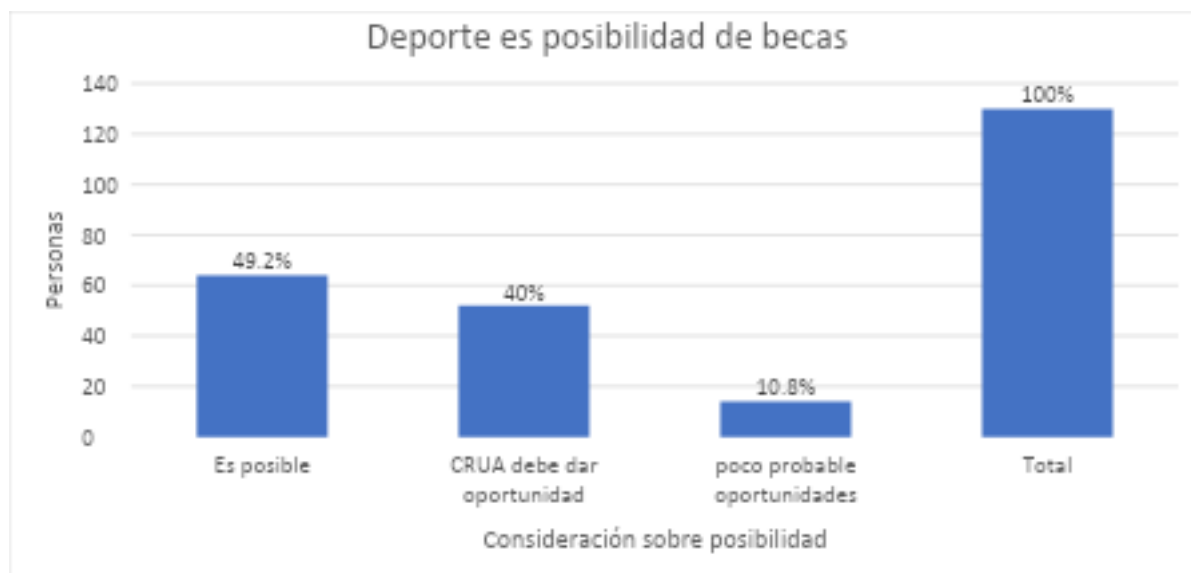
El deporte universitario es famoso alrededor del mundo, y los atletas están relacionados con altos grados de desempeño académico. Becas y oportunidades de intercambio se pueden abrir por efecto de la práctica de un deporte como el Taekwondo. El CRUA debe tener este tipo de formación deportiva como una opción o como una oferta para que la puedan aprovechar los estudiantes.

Un 49.2 % de los participantes indican que sí es posible obtener una beca deportiva, mientras que el 40 % indica que sí, el CRUA debe dar la oportunidad. Se tiene además un 10.8 % que no ve que pueda haber oportunidades en la obtención de becas deportivas.

A continuación, ver los resultados en la Figura 18.

Figura 18

Resultados globales: Posibilidad de acceder a becas deportivas por la práctica del Taekwondo



Fuente: Análisis de los cuestionarios aplicados a estudiantes, profesores y administrativos del CRUA

El sistema de entrenamiento del Taekwondo tiene una valoración gradual propia según el avance en las habilidades de las habilidades de control físico, control mental y control espiritual y se representa con cinturones de colores. Con un entrenamiento adecuado, en un periodo de tres (3) años es posible avanzar desde el cinturón blanco hasta el cinturón negro, de modo que, si se inicia el entrenamiento con el inicio de la carrera profesional, al terminar la carrera se tendría también un título de Maestro en primer nivel, que le habilita para ser profesor de este arte marcial. Esto es interesante como título adicional.

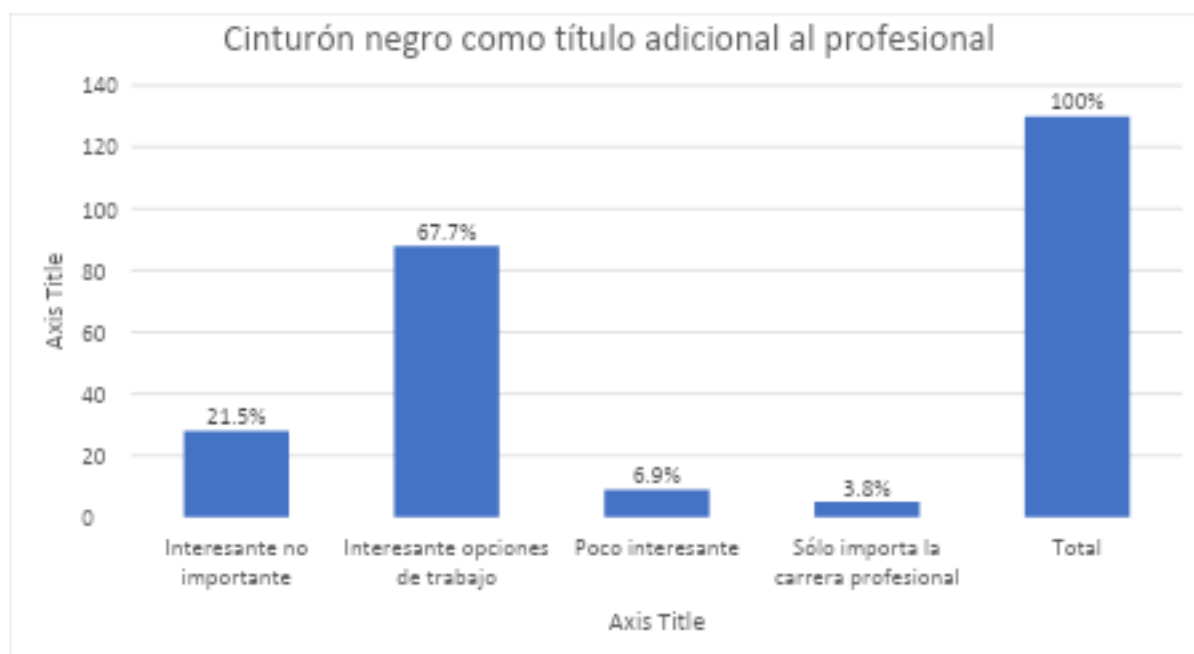
Ante este planteamiento el 21.5 % opina que es interesante, pero no es importante. El 67.7 % opina que es interesante para tener más opciones de trabajo. 6.9 % le parece poco

interesante y el 3.8 % opina que solo le importa su carrera profesional y no le interesa ningún título en el arte marcial del Taekwondo.

De seguido, ver los resultados en la Figura 19.

Figura 19

*Resultados globales: Cinturón negro como título adicional al profesional*



Fuente: Análisis de los cuestionarios aplicados a estudiantes, profesores y administrativos del CRUA

#### 4.4. Aspectos curriculares requeridos para el diseño del proyecto Taekwondo

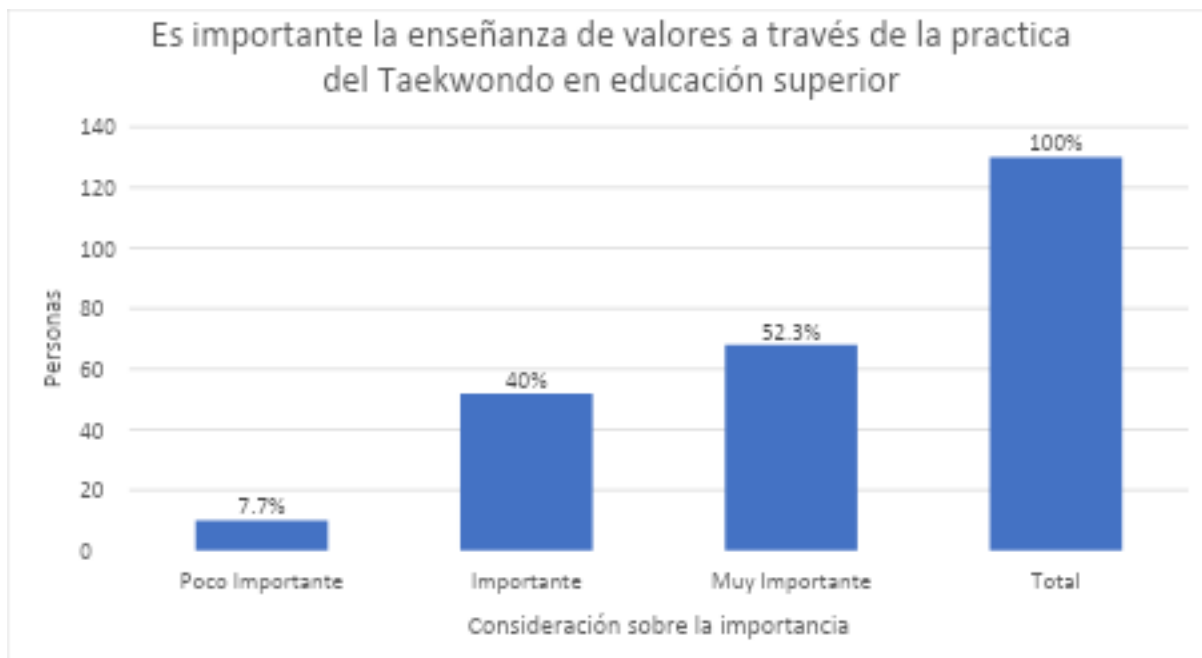
La práctica del Taekwondo ayuda en la transmisión de valores como lo son la cortesía, la integridad, la perseverancia, autocontrol, un espíritu indomable y el respeto. Es importante que estos aspectos sean tratados en la Educación Superior. Las respuestas del cuestionario señalan que el 92.3 % consideran este aspecto importante o muy importante. Es solo un 7.3 % que opina que no es importante esta práctica.

Figura 20. Enseñanza de valores a través del Taekwondo

De inmediato, ver resultados en Figura 20.

Figura 20

Resultados globales: Es importante la enseñanza de valores a través de la práctica del Taekwondo en educación superior



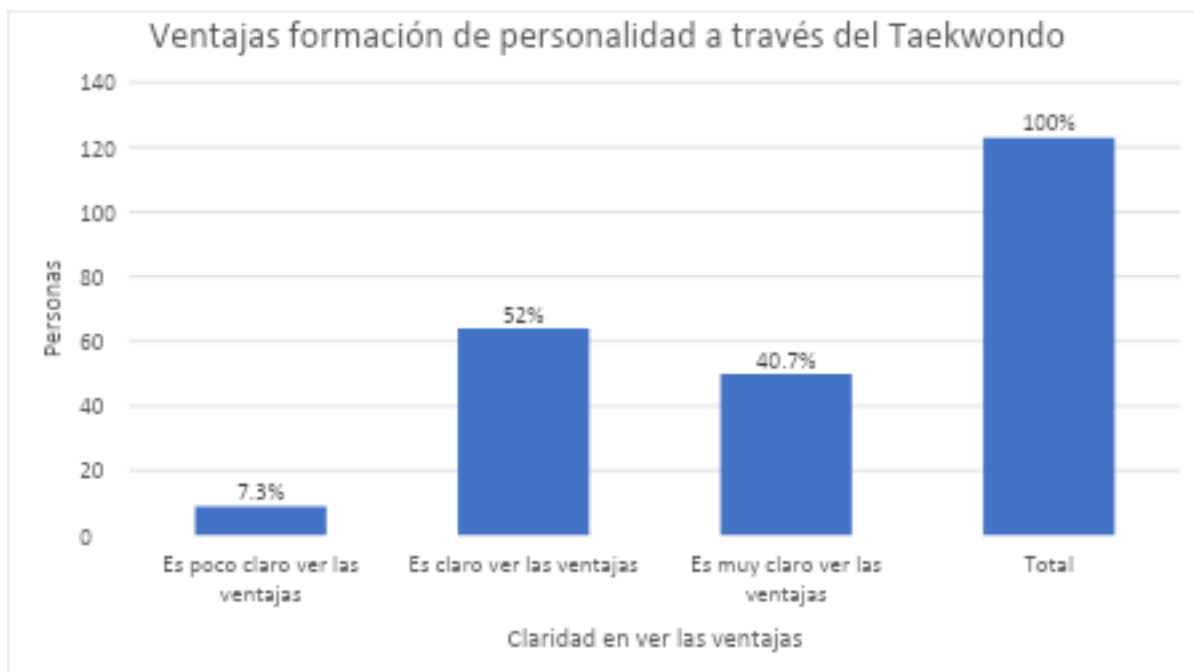
Fuente: Análisis de los cuestionarios aplicados a estudiantes, profesores y administrativos del CRUA

La práctica del Taekwondo ayuda en la formación de la personalidad en aspectos como la seguridad en sí mismo, el trabajo en equipo, la defensa de los derechos individuales y grupales, el pensamiento positivo y proactivo, la iniciativa. Es claro ver las ventajas de este tipo de entrenamiento para la formación de los estudiantes de Educación Superior. Para las personas que responden los cuestionarios, es claro o muy claro ver estas ventajas en un 92.7 %; para el 7.3 % es poco claro ver las ventajas.

A continuación, los resultados en la Figura 21.

Figura 21

Resultados globales: Ventajas de la formación de personalidad a través del Taekwondo



Fuente: Análisis de los cuestionarios aplicados a estudiantes, profesores y administrativos del CRUA

El practicar una disciplina deportiva como el Taekwondo como parte de los estudios en educación superior, al terminar la carrera, le brinda mayor valor al título universitario. Aquí tenemos varios resultados, el 12.9 % dice que no, que nada tiene que ver una cosa con otra. El 21 % indica que sí se agrega valor porque es un conocimiento transversal, el 35.5 % dice que es un conocimiento adicional para la carrera y el 30.6 % opina que es más un valor para la vida que para la profesión.

De seguido ver resultados en la Figura 22.

Figura 22

Resultados globales: Valor adicional al título profesional



Fuente: Análisis de los cuestionarios aplicados a estudiantes, profesores y administrativos del CRUA

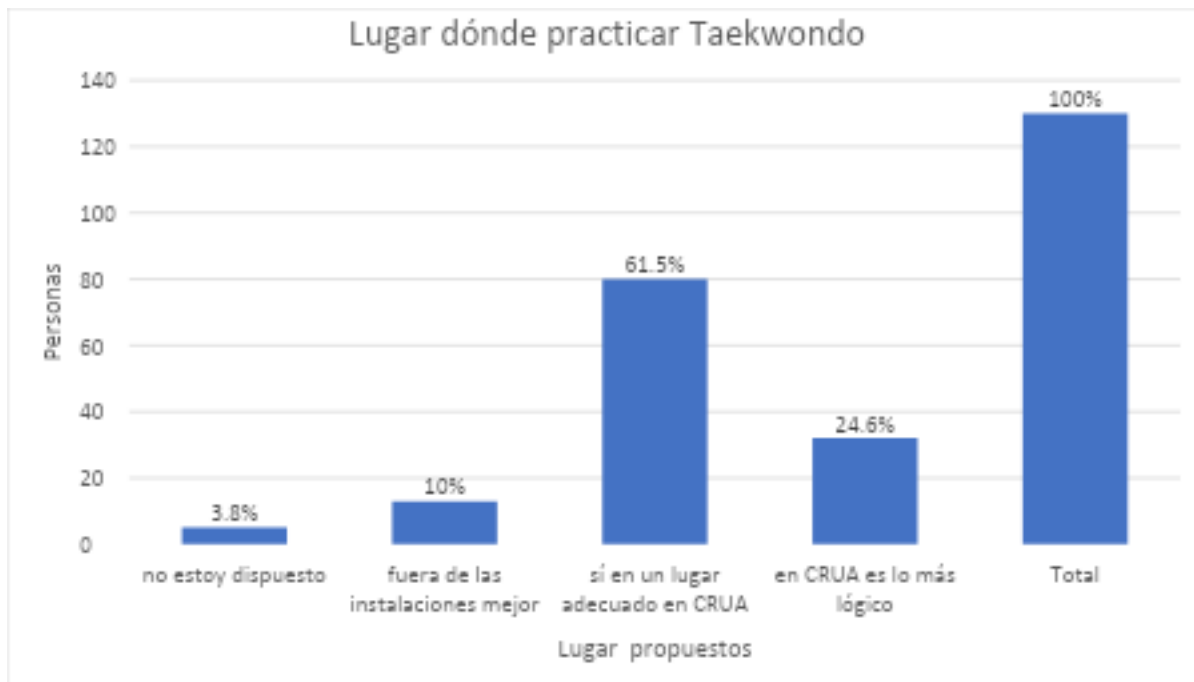
El entrenamiento deportivo en las universidades, normalmente, se lleva a cabo dentro de las instalaciones de la misma institución, donde los estudiantes invierten tiempo para realizar las prácticas. Los estudiantes disponen invertir tiempo para realizar las prácticas de Taekwondo en las instalaciones de la universidad.

Los participantes opinaron en un 24.6 % que sí es el CRUA el lugar más lógico donde practicar, pero el 61.5 % refrendó que debe ser en un lugar adecuado. Solo el 10 % opinó que es mejor que sea fuera de las instalaciones del CRUA y otro 3.8 % no está dispuesto sea donde sea.

De inmediato, ver los resultados en la Figura 23.

Figura 23

Resultados globales: Lugar dónde realizar las prácticas de Taekwondo



Fuente: Análisis de los cuestionarios aplicados a estudiantes, profesores y administrativos del CRUA

El entrenamiento deportivo en las universidades tiene varias modalidades horarias: matutinas, vespertinas, mixtas, flexibles. En el caso de los participantes hubo una distribución lineal al respecto. El 26.2 % opinó que debe ser un día fijo y; además, un día adicional cuando el practicante lo decida. El 24.6 % prefiere que el entrenamiento sea los sábados en la mañana. Otro 26.2 % opina que es mejor en las tardes después de cualquier clase matutina. Mientras que el 23.1 % lo prefiere por las mañanas antes de entrar a clase.

Los resultados se presentan a continuación en la Figura 24.

Figura 24

Resultados globales: El mejor momento para la práctica



Fuente: Análisis de los cuestionarios aplicados a estudiantes, profesores y administrativos del CRUA

La disciplina muchas veces no se desarrolla por voluntad propia sino por la inducción de alguien más o por fuerza del sistema y ya cuando se ha adoptado la disciplina entonces sí puede correr por sí misma. Se debe decidir por un estilo disciplinado o por un estilo liberado.

Las respuestas de los participantes al respecto fueron en un 39.2 % prefiere que sea una disciplina flexible mientras se dé el inicio. El 36.9 % sí prefiere un tratamiento disciplinado para que se logren los objetivos como se proponen. El 19.2 % prefiere una auto administración disciplinaria para la ejecución de la práctica. Mientras que el 4.6 % no tiene preferencia en esta actividad y mejor se reduce a estudiar su profesión exclusivamente.

Resultados se presentan a continuación en Figura 25.

Figura 25

*Resultados globales: Nivel de disciplina para desarrollar las clases*



Fuente: Análisis de los cuestionarios aplicados a estudiantes, profesores y administrativos del CRUA

#### 4.5. Resultados globales de la información recabada

A continuación, se presentan los resultados globales de la información recabada, es decir, la suma de respuestas de los estudiantes, los docentes y los administrativos.

Lo recomendable, para el ser humano, para tener una vida saludable, es hacer, por lo menos, 1 hora diaria de ejercicio, cada día de la semana. Esto representa 7 horas semanales, que es igual, según el mes a 28, 30 o 31 horas mensuales.

De acuerdo con la información, 88% de los encuestados no cubren con ese requerimiento mínimo de salud. Es verdad que las actividades diarias de caminar, subir y bajar

escaleras en el trabajo, sentarse y levantarse de la silla, se puede considerar como actividad física, pero no es suficiente.

El cuerpo necesita de ejercicio físico aeróbico especialmente dedicado para mantener el cuerpo en buen estado. Sea caminar, sea nadar, sea realizar yoga, senderismo, pedalear bicicleta, entre muchas otras actividades es bueno y positivo. Sin embargo, requiere de metodología, de entrenamiento y de seguimiento, si se quiere tener resultados consistentes.

Hablar de este tipo de actividad es referirse a un deporte disciplinado, que puede ser supervisado por un médico, por un entrenador, o por un especialista en el tema. No es lo mismo ir a una piscina el fin de semana, patinear una hora y dar una vuelta o dos con nado intermedio, que estar durante una hora yendo de orilla a orilla con un nado suave. Lo mismo sucede con los que compran un saco de golpear y no tiene instructor de boxeo, o hacen gimnasia a través de la televisión, o compran un video de Taichi Chuan y pretenden lograr resultados sin una supervisión profesional. (Ver Figura 10)

En general, los encuestados saben poco de los beneficios que implica practicar un arte marcial. Según los resultados de las encuestas, el 81.5 % solo conoce sobre arte marcial lo que ha visto en las películas, series de televisión y lo que la industria de la diversión ha hecho público de esta actividad deportiva. Solo el 15.4 % ha tenido alguna experiencia y solo 1.5 % han obtenido un grado verdadero de avance en la práctica. (Ver Figura 11).

Según lo muestran los resultados, los participantes reconocen varios tipos de arte marcial, donde predomina el Karate, por ser uno de los que más años tiene de haberse establecido en Chitré. Sin embargo, ahora existen también academias de Taekwondo, de Judo y de Kickboxing con prácticas de Artes Marciales Mixtas. Ni el Kung fu, ni el Jeet Kune do han tenido presencia en esta zona, al igual que el Muai Thai ni el Aikido. (Ver Figura 12)

La práctica del Taekwondo influye en la educación y la formación de la personalidad. Es importante que los profesores tengan conocimiento de los principios que representan, que experimenten, en la medida de lo posible, la manera cómo trabaja el aspecto formativo de esta disciplina deportiva.

Las respuestas de los participantes muestran que el 76.5 % considera que es probable y muy probable que se incorporen, precisamente, a la práctica de un arte marcial para cumplir con su conocimiento sobre las técnicas y la lógica en que se basa para la formación de la personalidad. (Ver Figura 13).

La práctica del Taekwondo ayuda en la transmisión de ciertos valores como lo son la cortesía, la integridad, la perseverancia, autocontrol y un espíritu indomable, que forman parte de su filosofía, sin embargo, es notorio que también influye en la enseñanza del respeto, la humildad, la honestidad, la responsabilidad y la disciplina de manera integral. Es importante que estos aspectos sean tratados en la educación superior. Las respuestas del cuestionario señalan que el 92.3 % consideran este aspecto importante o muy importante. Es solo un 7.3 % que opina que no es importante esta práctica. (Ver Figura 20).

La práctica del Taekwondo ayuda en la formación de la personalidad en aspectos como la seguridad en sí mismo, el trabajo en equipo, la defensa de los derechos individuales y grupales, el pensamiento positivo y proactivo, la iniciativa, la decencia. Es claro ver las ventajas de este tipo de entrenamiento para la formación de los estudiantes de Educación Superior.

Para las personas que responden los cuestionarios, es claro o muy claro ver estas ventajas en un 92.7 % (Ver Figura 21)

El deporte disciplinado Taekwondo es un apoyo para el proceso de educación y formación de los estudiantes de forma integral, al desarrollar habilidades para lograr y

mantener un equilibrio físico-mental-espiritual, y puede incorporarse en los estudios de nivel superior.

Los resultados obtenidos en los cuestionarios indican que el 47.7 % prefiere sea de manera extracurricular, el 26.2 % que debe ser una actividad complementaria y 22.3 % dice que debe ser independiente al programa universitario. (Ver Figura 15)

El practicar una disciplina deportiva como el Taekwondo como parte de los estudios en educación superior, al terminar la carrera, le brinda mayor valor al título universitario.

Aquí tenemos varios resultados, el 12.9 % dice que no, que nada tiene que ver una cosa con otra. El 21 % indica que sí se agrega valor porque es un conocimiento transversal, el 35.5 % dice que es un conocimiento adicional sí para la carrera y el 30.6 % opina que es más un valor para la vida que para la profesión. (Ver Figura 22.)

Toda educación involucra la construcción de conocimientos y saberes en las personas, para esta construcción se aplica la teoría y la práctica. La práctica de un arte marcial como el Taekwondo puede ayudar a esa construcción de conocimientos.

Los participantes opinan en un 63.1 % que sí es posible este resultado porque una mente disciplinada es una mente que está en orden, además el 23.1 % opina que los efectos de hacer ejercicio y disciplinarse tiene un efecto multidimensional. Pero existe un 13.8 % que duda de estos resultados. (Ver Figura 16)

Todo educador, maestro, docente, enseña a sus alumnos la mejor manera de hacer las cosas, esto implica sistemas de valores y principios de comportamiento. La educación universitaria apoyada con el entrenamiento disciplinado de un arte marcial como el Taekwondo, producirá mejores profesionales en educación superior.

Respecto de este tema, 53.8 % de los participantes opinaron que, en efecto, esta práctica ayuda al profesor a forjar la personalidad de sus alumnos. El 28.5 % dice que le facilita técnicas adicionales para enseñar. Mientras que el 17.7 % opina que es poco probable que la práctica funcione porque no es el mismo profesor el que los va a poner a entrenar.

(Ver Figura 17)

El deporte universitario es famoso alrededor del mundo, y los atletas están relacionado con altos grados de desempeño académico. Becas y oportunidades de intercambio se pueden abrir por efecto de la práctica de un deporte como el Taekwondo. El CRUA debe tener este tipo de formación deportiva como una opción o como una oferta para que la puedan aprovechar los estudiantes.

Un 49.2 % de los participantes indican que sí es posible obtener una beca deportiva, mientras que el 40 % indica que sí, el CRUA debe dar la oportunidad. Se tiene además un 10.8% que no ve que pueda haber oportunidades en la obtención de becas deportivas.

(Ver Figura 18)

El entrenamiento deportivo en las universidades, normalmente, se lleva a cabo dentro de las instalaciones de la misma institución, donde los estudiantes invierten tiempo para realizar las prácticas. Los estudiantes disponen invertir tiempo para realizar las prácticas de Taekwondo en las instalaciones de la universidad. Sin embargo, también existe la posibilidad que se asista a extensiones universitarias para la realización de deportes o se acuda a instalaciones fuera de la universidad para lograr el objetivo disciplinario de entrenamiento.

Los participantes opinaron en un 24.6 % que sí es el CRUA el lugar más lógico donde practicar, pero el 61.5 % refrendó que debe ser en un lugar adecuado. Solo el 10 % opinó que es mejor que sea fuera de las instalaciones del CRUA y otro 3.8 % no está dispuesto sea donde sea. (Ver Figura 23)

El entrenamiento deportivo en las universidades tiene varias modalidades horarias: matutinas, vespertinas, mixtas, flexibles. Esto está en función de sus cargas académicas y las estrategias universitarias en función de los requerimientos de los estudiantes.

En el caso de los participantes hubo una distribución lineal al respecto. El 26.2 % opinó que debe ser un día fijo y además un día adicional cuando el practicante lo decida. El 24.6 % prefiere que el entrenamiento sea los sábados en la mañana. Otro 26.2 % opina que es mejor en las tardes después de cualquier clase matutina. Mientras que el 23.1 % lo prefiere por las mañanas antes de entrar a clase. (Ver Figura 24)

En universidades extranjeras, la práctica del deporte disciplinado forma parte de las notas y calificaciones del semestre. Si bien no condicionan el avance en los estudios profesionales, sí tienen una consideración significativa en la nota final de cada periodo. Si se diera el caso de entrenamientos en el CRUA, se puede tomar en cuenta este esfuerzo de formación profesional.

El 28.5 % opina que puede tomarse en cuenta para subir notas de manera general. Otro 28.5 % opina que se puede aplicar, directamente, en el promedio. Por otro lado, el 16.2 % opina que con un diploma es suficiente, mientras que el 26.9 % comenta que debe considerarse para dar valor a un currículum deportivo. (Ver Figura 14)

El sistema de entrenamiento del Taekwondo tiene una valoración gradual propia según el avance en las habilidades de las habilidades de control físico, control mental y control espiritual y se representa con cinturones de colores. Con un entrenamiento adecuado, en un periodo de tres (3) años es posible avanzar desde el cinturón blanco hasta el cinturón negro, de modo que, si se inicia el entrenamiento con el inicio de la carrera profesional, al terminar la carrera se tendría también un título de Maestro en primer nivel, que le habilita para ser profesor de este arte marcial. Esto es interesante como título adicional.

Ante este planteamiento el 21.5 % opina que es interesante, pero no es importante. El 67.7% opina que es interesante para tener más opciones de trabajo. 6.9% le parece poco interesante y el 3.8% opina que sólo le importa su carrera profesional y no le interesa ningún título en el arte marcial del Taekwondo. (Ver Figura 19)

La disciplina muchas veces no se desarrolla por voluntad propia, sino por la inducción de alguien más, por seguir un ejemplo o tradición familiar, por fuerza del sistema o por las circunstancias de la vida. Cuando se ha adoptado la disciplina y es parte de la persona, entonces sí puede correr por sí misma. En el caso de la disciplina universitaria, se debe decidir por un estilo dirigido o por un estilo liberado.

Las respuestas de los participantes al respecto fueron en un 39.2 % prefiere que sea una disciplina flexible mientras se dé el inicio. El 36.9 % sí prefiere un tratamiento disciplinado para que se logren los objetivos como se proponen. El 19.2 % prefiere una auto administración disciplinaria para la ejecución de la práctica. Mientras que el 4.6 % no tiene preferencia en esta actividad y mejor se reduce a estudiar su profesión exclusivamente. (Ver Figura 25)

## **Capítulo 5. Implementación. Proyecto teórico conceptual.**

Proyecto para la implementación de la disciplina de Taekwondo, para el fortalecimiento de la formación integral en el currículum del nivel superior.

Según lo indica el autor Gabriel Baca Urbina en su libro Evaluación de Proyectos, 7ª edición (2010), los pasos para realizar un proyecto se describen a continuación.

### **5.1. Definición de proyecto social o proyecto educativo**

Un proyecto social es una iniciativa relacionada con los derechos humanos que busca mejorar las condiciones de vida de individuos y grupos que no tienen o no cuentan con una oportunidad determinada y específica, por motivos como la economía, el escaso desarrollo urbano, el atraso en la evolución social, o bien que se mantenga estable mientras en otras partes de la sociedad haya avances en tecnología, ideología, entre otros tipos.

Las iniciativas abarcan áreas como la salud, la educación, la vivienda y el acceso a servicios básicos. Los proyectos sociales tienen objetivos definidos y deben ser efectuados en un cierto periodo de tiempo que, en general, se considera de necesaria inmediatez y deben procurar mantenerse vigentes en el largo plazo para dar satisfacción a las necesidades de la comunidad específica en que se desarrolla.

Una opción para desarrollar ideas creativas, que sean de beneficio social y educativo para la población universitaria del CRUA, que se aplique de manera rápida y efectiva, es a través de la gestión estratégica, la cual brinda oportunidades para generar acciones como respuesta a situaciones particulares que se viven en el día a día.

Los paradigmas cambian constantemente, sea que evolucionen o que se adapten a las nuevas realidades sociales y de la comunidad. Aspectos que antes eran inconcebibles en un

momento, en otro se vuelven un tema de valor primordial para mejorar los sistemas y sus resultados.

## **5.2. Implementación de la disciplina de Taekwondo**

Se presenta un proyecto para la implementación, tanto teórica como práctica, de la disciplina deportiva de Taekwondo para ser aplicado en la comunidad educativa del CRUA, que incluye en primera instancia a los estudiantes y profesores del nivel superior de la Maestría en Educación Superior, el personal administrativo y el director de este prestigioso centro de estudios superiores.

## **5.3. Fortalecimiento de la formación integral en el currículum de nivel superior**

Todo elemento que aporte un aspecto positivo e innovador, que tenga como propósito mejorar el desempeño actual (hacerlo más eficiente), se reconoce como instancia para el fortalecimiento.

El currículum es un elemento del sistema educativo cuyo contenido se encuentra en constante evolución, dando respuesta a los cambios de las necesidades y las realidades sociales y culturales de una región.

El arte marcial de Taekwondo ha demostrado ser una herramienta de apoyo para la educación y formación de la personalidad en cuanto a esquemas disciplinarios para la vida, valores morales y principios de comportamiento, que ayudan al individuo a lograr una convivencia sana, respetuosa y competitiva en diversos campos, manteniendo una motivación constante, con un espíritu enfocado siempre al cambio para el logro.

Incluir la práctica del Taekwondo como parte del currículum de educación superior es brindar a los estudiantes una oportunidad para poseer y dominar una herramienta que les servirá de apoyo en su vida actual y posterior.

#### **5.4. Razones para la implementación de la disciplina de Taekwondo**

Los estudiantes universitarios pueden beneficiarse de practicar artes marciales por varias razones, como el aprendizaje de disciplina, respeto y responsabilidad, el aumento de la confianza y seguridad en sí mismos, la educación social y formación de esquemas de comportamiento, mejoramiento físico y socialización, el aprendizaje de valores y el conocimiento de técnicas de defensa.

Los estudiantes necesitan desarrollar deporte de manera guiada, no se trata de correr unos minutos o saltar otros tantos, sino contar con un sistema completo de entrenamiento físico, que mida su desempeño, que observe su camino de evolución y determine estrategias para mejorar; que trabaje en el pensamiento y la mentalidad, en la filosofía de vida; que mantenga a los practicantes motivados y con el deseo de seguir adelante, de seguir avanzando, no solo en el deporte, sino en todos los aspectos de su vida.

El arte marcial del Taekwondo no solo enseña una manera de enfrentar el mundo con valor, de procurar el trabajo en equipo para el logro de mejores resultados, de generar una imagen de seguridad y confianza que genere respeto, enseña una manera de combatir contra las propias y del medio ambiente actitudes negativas y generar actitudes positivas (resiliencia), enseña una manera de defensa personal, de cuidado de sí mismo y de cuidado de los demás.

Una disciplina se entiende como el logro de una actitud que se sobrepone ante las dificultades, las tribulaciones y los obstáculos del camino para “hacer las cosas que se tienen que hacer”, sin pretextos, sin excusa, y lograr los objetivos de la mejor manera posible.

Una disciplina es repetir y repetir hasta lograr la excelencia, y luego hacerlo parte de sí mismo de modo que se convierta en una respuesta instintiva tan efectiva que se manifiesta en un comportamiento natural.

Los estudiantes universitarios, precisamente, están en su momento de creación de esquemas de conocimientos especializados, de aprendizaje de técnicas, teorías, de diversos paradigmas que enfocan su quehacer profesional, por tal motivo es esencial que se combine el estudio de conocimientos científicos con el ejercicio físico que además contenga esa capacidad de escalamiento por niveles de desempeño.

La mente trabaja mejor cuando las neuronas del cerebro reciben la inyección de optimismo, felicidad, autoestima y confianza, que se generan después de una buena sesión en el entrenamiento del Taekwondo, lo cual también ayuda para la prevención de enfermedades físicas y cognitivas, además de mejorar las relaciones sociales de los practicantes.

Para el Centro Regional Universitario de Azuero, implementar esta disciplina deportiva como una práctica constante, con el paso del tiempo logrará mejores resultados en los procesos educativos de los estudiantes y, con ello, profesionales egresados que van a poseer un perfil diferente y mejorado para la ejecución de sus actividades en el cumplimiento de sus responsabilidades; habrá logrado una educación mejorada en los alumnos, una educación integral, que se manifieste en la satisfacción de sus alumnos por la mejora en las actitudes y en sus resultados académicos. Es preciso recordar el lema de Décimo Junio Juvenal “**Mente sana en cuerpo sano**”, que ha sido un principio, una guía y una orientación en la formación integral de las personas, que en el CRUA se puede aprovechar como “**Mente sana en un cuerpo sano con un espíritu motivado**”.

#### ***5.4.1. Decisión de llevar a cabo el proyecto***

Como lo menciona Baca Urbina (2010)

Para tomar una decisión sobre un proyecto es necesario someterlo al análisis multidisciplinario de diferentes especialistas. Una decisión de este tipo no puede ser tomada por una sola persona con un enfoque limitado, o ser analizada solo desde un punto de vista.

Aunque no se puede hablar de una metodología estricta que guíe la toma de decisiones sobre un proyecto, debido a la gran diversidad de proyectos y a sus diferentes aplicaciones, si es posible afirmar, categóricamente, que una decisión siempre debe estar fundada en el análisis de un sinnúmero de antecedentes con la aplicación de una metodología lógica que abarquen la consideración de todos los factores que participan y afectan al proyecto. (p.2)

Siempre es preciso realizar un análisis lo más completo posible, que implica limitar los riesgos al mínimo para asegurar el éxito en la implementación del proyecto. En este caso, no se trata de ganancias económicas sino de aceptación en la participación del proyecto y que funcione lo que en la teoría se plantea, ese es el riesgo de la inversión del tiempo, el dinero y el esfuerzo.

El futuro siempre es incierto y por esta razón los recursos en un proyecto siempre se arriesgarán. El hecho de estimar resultados positivos futuros, a pesar de realizar un análisis profundo, no garantiza que se logren tal como se proyectó, existen contingencias impredecibles que se presentan y pueden afectar, negativamente, los resultados, o retrasar la ejecución y la efectividad de las estrategias construidas.

La toma de la decisión acerca de invertir en determinado proyecto siempre debe recaer en grupos multidisciplinarios que cuenten con la mayor cantidad de información posible, no en una sola persona ni en el análisis de datos parciales. A toda actividad encaminada a tomar una decisión de inversión sobre un proyecto se le llama evaluación de proyectos. (Baca, 2010, p.3)

Sin embargo, después que se ha tomado la decisión de iniciar con el proyecto, debe hacerse todo lo posible por lograr los objetivos establecidos. Tan importante es la participación del área administrativa como del área gerencial, los estudiantes y los profesores, es decir de todos los elementos del sistema. Todo debe trabajar de manera concatenada para que no haya fallas.

Pueden existir riesgos en el medio ambiente social, comunitario, escolar, económico, pero estas son variables eternas que no pueden dominarse. Lo que no puede permitirse es el riesgo interno por dudas, por distracción, por no ver resultados inmediatos, o por perder interés. Estos riesgos son variables controlables que deben manejarse de modo que no tengan efectos negativos en el proyecto.

#### **5.4.2. Evaluación**

Un aspecto de vital importancia para el éxito del proyecto está en la estructuración adecuada de los parámetros de evaluación.

Como grupo multidisciplinario, las expectativas en los resultados de un proyecto pueden variar dependiendo de aquellas que como especialista se tienen con referencia en un aspecto o el proyecto en general.

Por este motivo, es una buena actividad el recopilar las expectativas de cada uno de los grupos interesados con respecto del proyecto. Así, los profesores podrán ofrecer una lista de los resultados que esperan ver en los estudiantes. También pueden ofrecer una lista de los resultados que esperan obtener de ellos mismos. Tales ítems se analizan en el mismo grupo y se determina si son viables o no y entonces se establecen como Indicadores Clave de Desempeño KPIs.

En este mismo sentido, debe contarse con la lista de expectativas del director del CRUA, del personal administrativo, de los coordinadores de la Vicerrectoría de Investigación y Postgrado; además, de la perspectiva de los estudiantes de todos los niveles que van a participar.

Con todo lo anterior, se establecen los estándares de calidad reales y aquellos aspiracionales, que den sentido a un proceso de evaluación, conteniendo descripción de

habilidades a desarrollar, capacidades a demostrar, los procesos que se van a aplicar y los tiempos en que se pretende lograr resultados.

La experiencia y conocimiento en este tipo de evaluación y seguimiento es esencial para una correcta interpretación de lo que se ve y se experimenta. Todos los elementos del sistema reciben la información necesaria para lograr ese conocimiento y una apreciación más acertada para el momento de evaluación.

#### **5.4.3. Estudio de mercado**

Un estudio de mercado es un conjunto de acciones realizadas por una organización para obtener información sobre productos, servicios, precios, los consumidores, los proveedores y la competencia, entre otros elementos importantes como los *insights* o motivos internos de los clientes para decidir entre varias opciones de compra.

Esta información se utiliza para ayudar a tomar mejores decisiones estratégicas en la estructuración de los planes, porque cuenta con una visión completa de la propia organización y del medio ambiente externo.

En este proyecto, no existe un conflicto de competencia por que no existe otra actividad deportiva parecida o sustituta del Taekwondo. Del mismo modo sucede con el medio ambiente externo inmediato. En la ciudad de Chitré existen academias de Taekwondo, pero no ofrecen las condiciones adecuadas requeridas para lograr los resultados esperados.

En realidad, no existen peligros previsible que vayan en contra del éxito del proyecto. De modo contrario, sí se percibe como una oportunidad para el CRUA como Instituto de Educación, sus estudiantes, profesores, personal administrativo y hasta la comunidad que le rodea. La fortaleza que puede mencionarse es que cuenta con espacios que puede ser, fácilmente, adaptados para dar inicio al proyecto y una mentalidad de desarrollo sostenido por

parte de la dirección. Las debilidades se encuentran, en parte, en el ajuste a los horarios por la disponibilidad de los entrenadores y a los calendarios académicos de inicio y término de clases.

A través del tiempo, las experiencias en el entrenamiento han denotado que es bueno que el atleta participante haga un pago periódico por recibir la instrucción en el arte marcial del Taekwondo, de algún modo hace que la persona sea más responsable y aprecie el esfuerzo de entrenamiento que está recibiendo, del mismo modo aprecie en esfuerzo de entrenamiento que él mismo realiza por el dinero que está pagando.

En el estudio económico que se realiza encontramos que las academias de Taekwondo que existen en Chitré tienen un costo por alumno de entre 50.00 dólares mensuales hasta 20.00 dólares mensuales. Esto tiene que ver con las condiciones físicas del área donde se recibe entrenamiento. Obviamente, donde se cobra más, tienen mejores condiciones para realizar las prácticas, sin embargo esto no quiere decir que la calidad de entrenamiento sea mayor que la que reciben en las modestas academias que cobran la cantidad menor. El producto se puede ver en los mismos estudiantes que están formando.

Los consumidores del producto denominado entrenamiento en Taekwondo son todo tipo de personas, desde niños pequeños de cuatro (4) años de ambos géneros, hasta adultos mayores que necesitan ejercicios motrices para mantener la circulación sanguínea en buen estado, la fortaleza de órganos internos, huesos y músculos. Existen adultos que mencionan que el entrenamiento les quita el estrés; existen jóvenes que opinan que canalizan sus energías a través del entrenamiento; existen niños que lo que quieren es ir a pelear a torneos y ganar medallas y trofeos. Para cada uno de estos objetivos, el entrenamiento puede ajustarse y resolver de manera positiva dichas intensiones.

En el CRUA, los consumidores principales son los alumnos, en este proyecto se enfocan los estudiantes de Maestría en Educación Superior; sin embargo, las puertas están abiertas a todos aquellos que tengan el deseo y el interés de practicar el Taekwondo.

Los proveedores de este servicio son escasos en esta zona de la República de Panamá, pero están deseosos de participar en este proyecto por representar una expansión de la práctica de este arte marcial, cuyos representantes nacionales se enfocan en su masificación.

Según los datos de la encuesta realizada, existen diferentes motivadores personales para que los alumnos se decidan por participar en el proyecto. Estos llamados *insights* serán definidos en su momento, después de tener a los estudiantes en el lugar de entrenamiento.

#### **5.4.4. Estudio técnico**

**Figura 26**

##### **Tamaño del lugar de entrenamiento**



Idealmente, el área de entrenamiento debe ser de por lo menos 10x10, porque el área de competencia o pelea es un cuadro de 8x8, de modo que se considera un espacio adicional de un metro por lado para equipo, personas y otros usos. Sin embargo, ante la falta de espacio, cualquier área es buena para realizar entrenamiento.

### Condiciones del lugar de entrenamiento

Idealmente, se considera un gimnasio que tenga las medidas antes mencionadas, además de escalinatas para que el público se siente, baños y vestidores. Es recomendable que exista una pared destinada para espejos, donde el atleta puede observar sus posiciones en el momento de hacer formas básicas. Debe ser un lugar donde entre aire fresco y también que cuente con ventiladores fuertes porque el ejercicio es intenso y requiere que sea bien ventilado.

### Equipo para entrenamiento

En la imagen se puede ver cuerda para saltar, manoplas para entrenamiento de golpes y patadas, escudos de cuerpo para práctica de patadas, los llamados “palchagues” que son para entrenamiento de precisión de patadas, el saco de golpear que se cuelga o el que permanece en el suelo.

Figura 27

### Equipamiento básico para entrenamiento



### Protectores que debe comprar cada participante

La experiencia indica que el arte marcial del Taekwondo debe practicarse utilizando protectores para evitar lesiones serias innecesarias. Antiguamente, nada de protectores se

utilizaban en la enseñanza, sino solo en los torneos; sin embargo, la ciencia del Taekwondo determinó que el rendimiento es mejor cuando se utilizan los protectores y se minimizan las lesiones en los atletas, porque les permite seguir entrenando y fortaleciéndose, sin tener que pasar largas épocas recuperándose de golpes diversos. Cada estudiante es responsable de adquirir, cuidar y mantener en buen estado sus protectores

A continuación, se muestran los protectores de pecho llamados petos, protectores de espinillas y empeines, protectores de codos y antebrazos, guantes, cascos, protectores bucal y genital.

**Figura 28**

### Equipo de Protección de Taekwondo



### Vestimenta

Una práctica disciplinada requiere del uso de la vestimenta, correspondientemente, adecuada. En el caso del Taekwondo se denomina Dobok: Con esta vestimenta se conservan

las tradiciones y el espíritu de Corea, donde se inició y desarrolló esta disciplina. Según su etimología, **Do** significa “la senda de la vida” y **Bok** significa “ropa de entrenamiento».

Está acompañado este uniforme con una cinta de diferente color, según el avance del estudiante (denominado Taekwondoin), serán blanco, amarillo, verde, azul y rojo con sus correspondientes niveles cada uno. Al finalizar los colores entonces se obtiene el grado de 1er Dan Cinturón Negro (que es la ausencia de todos los colores) y tiene 10 niveles o grados Dan que alcanzar durante el camino de la vida.

Cada estudiante es responsable de adquirir, cuidar y mantener su uniforme limpio y bien doblado, que es parte del respeto y la disciplina de su entrenamiento. La cinta se denomina “Ti” y representa el alma del atleta, por lo cual debe cuidarla y mantenerla limpia, no jugar con la cinta golpeándose ni dejarla tirada en el piso. Representa respeto por el aprendizaje que conlleva haber logrado un nivel de avance en el entrenamiento del arte marcial.

### Figura 29

#### Vestimenta apropiada para practicar Taekwondo



Finalmente, todo su equipo y uniforme deben guardarse en una maleta con el espacio suficiente para cargarlo todo y llevarlo completo cada día de entrenamiento. Si el atleta tiene entrenamientos diarios, se recomienda que adquiera más de un uniforme para que siempre se

presente limpio, aseado y sin arrugas al entrenamiento. Aseo, orden, completo, dispuesto, también son aspectos de disciplina.

**Principios del Taekwondo:**

Cortesía, Integridad, Perseverancia, Autocontrol y Espíritu Indomable.

Respeto, Humildad, Honestidad, Responsabilidad, Disciplina.

**5.4.5. Estudio económico**

El estudio económico de un proyecto social busca analizar el aporte neto del proyecto al cumplimiento de los objetivos incorporados en el plan de desarrollo. Esto incluye determinar la magnitud de los recursos necesarios para la ejecución de las actividades y evaluar las tendencias de desarrollo económico y social a largo plazo.

Esto quiere decir que, en la realización del proyecto de implementación del arte marcial de Taekwondo para el fortalecimiento de la integración en el currículum de educación superior, no tiene un fin de beneficio económico, pero sí que, al menos, cubra con sus necesidades propias de mantenimiento y desarrollo. El beneficio que busca es social y educativo y ese se puede medir en función de los recursos económicos que es necesario erogar.

Con esta intención, es posible señalar algunos rubros que es necesario cubrir, económicamente, para hacer posible que el proyecto avance:

1. Un lugar físico, específicamente, designado para realizar las prácticas de entrenamiento en Taekwondo (lugar que será denominado Doyang o “Lugar de Entrenamiento”), que representa un espacio ventilado, bien iluminado, con acceso a servicio sanitario y fuente de agua potable.

2. Este lugar debe ser reservado para las prácticas en cualquier horario del turno matutino, vespertino y/o nocturno. Su orden y limpieza estará a cargo de los entrenadores y los practicantes.
3. El lugar de entrenamiento o Doyang debe contar con piso, especialmente, diseñado para que los estudiantes puedan realizar las prácticas de manera que no usen calzado de algún tipo (piso conocido como tatami).
4. En el lugar de entrenamiento o Doyang deben existir diferentes elementos que sirven de apoyo para el desarrollo de habilidades diversas en el entrenamiento para el dominio del físico, tales como: saco de golpeo de techo y/o de piso, escudos y paletas para pateo, pera para puños, escalones para saltos, aros para desplazamientos, conos para delimitar áreas, entre otros.
5. Los torneos y eventos deben contar con jueces, medallas, impresión de diplomas.
6. Los visitantes deben contar con sillas plegables para que vean con comodidad el entrenamiento.
7. Los entrenadores deben recibir un pago mínimo por estudiante para cubrir con sus necesidades de transporte, alimentación y el tiempo invertido en entrenamiento.
8. El pago que realice cada estudiante debe distribuirse en una proporción de 50 % para fondo de inversión del mismo proyecto, 25 % como pago para el entrenador y 25 % como devolución al CRUA como apoyo para su gastos fijos y variables.
9. Cada atleta es responsable de la compra y mantenimiento en buenas condiciones de sus uniformes, cintas de colores, protectores, maletines y artículos diversos que le ayuden a mejorar su experiencia de entrenamiento (cuerdas para saltar, ligas para elasticidad, fajas para sudar, entre otros).

10. Los entrenadores son responsables de evaluar el avance diario de los estudiantes, programar los eventos para promoción de cinta, entregar los diplomas con la firma de los avales y autoridades que certifican la validez del documento, promover a través de redes sociales los resultados logrados, mantener la continuidad en el desarrollo del arte marcial a través el tiempo para asegurar a los participantes que su esfuerzo no desaparece de un día para otro.

#### **5.4.6. Análisis de riesgo**

Los riesgos del proyecto, básicamente, se encuentran en:

1. La capacidad de los organizadores de promover las actividades de entrenamiento en el arte marcial de Taekwondo.
2. La habilidad de comunicar a la comunidad universitaria sobre la importancia del proyecto.
3. La disposición para que se mantenga un espacio en las condiciones adecuadas para la realización sostenida del proyecto.
4. La flexibilidad de los entrenadores para atender grupos en los diversos horarios de los tres turnos.
5. La capacidad de los alumnos para realizar los pagos mensuales correspondientes.
6. La disponibilidad del CRUA para mantener abiertas las instalaciones y que los estudiantes puedan asistir a clases de entrenamiento en los horarios definidos y aprobados por la autoridad competente.

## CONCLUSIONES

Se consultaron universidades de otros países y universidades de Panamá donde se existe formación con este deporte. Prácticamente, el enfoque es siempre competitivo, sin embargo, existe un enfoque que está bien orientado hacia la formación de los estudiantes en valores y actitudes.

La universidad es el lugar por excelencia en donde se da forma a la personalidad, a través del estudio de la teoría, los ejemplos de los maestros y la convivencia social. Destaca por supuesto el impacto que tiene en la formación profesional la disciplina ejercida a través del deporte.

Las universidades deben contar siempre con espacios que brinden oportunidades a los estudiantes para realizar este tipo de actividades, motivarlos, incentivarlos, porque siendo parte de su formación, les ayudará de manera importante en el desarrollo integral de sus vidas, que es su verdadera finalidad como ente educativo.

Puede resultar conveniente estructurar un sistema de información donde se dé a conocer a todos los integrantes de la comunidad universitaria, aspectos relativos con la importancia de realizar deporte disciplinado, destacando aspectos como la salud física, el control emocional, la capacidad de automotivación, el mejor funcionamiento de la mente y una coordinación entre estas dimensiones humanas.

Mostrar experiencias e historias de éxito sobre los resultados que han obtenidos los estudiantes en universidades donde se ha implementado la actividad deportiva en la currícula de nivel superior, a través de las artes marciales: Taekwondo, Karate, Judo y Tangsodo.

Para que el arte marcial sea aceptado como una posibilidad para el desarrollo educativo, físico, emotivo, intelectual, primero debe ser conocido, de modo que debe ser comunicado, estratégicamente, para su comprensión y aprecio.

De modo general se conoce que es bueno hacer ejercicios que apoyen la salud física y mental, que es una actividad fundamental en la vida para mejorar su calidad, que debe realizarse de manera constante y ordenada, eso quiere decir disciplinada. De allí, que el arte marcial, además de ser una disciplina, es un deporte competitivo y también ayuda al desarrollo de habilidades para la defensa personal.

Existe una necesidad, en la actualidad, por el desarrollo de actividades deportivas; además, de la educación en cuestión de alimentación, metabolismo y salud física, para contrarrestar el incremento de la obesidad en la población, el sedentarismo, la proliferación de enfermedades cardiovasculares como consecuencia de lo anterior.

El sobrepeso y la obesidad es una enfermedad crónica. La pérdida de peso debe conseguirse con una combinación de dieta, actividad física, terapia de conducta (terapia combinada). El mejor método para la pérdida y el mantenimiento del peso se consigue con la terapia combinada y todo bajo control riguroso de la dieta, el ejercicio y los hábitos de vida. Pero la manera cómo este problema no trascienda generaciones es *educando* a las personas en cuanto a un estilo de vida saludable sostenidamente, no como un paliativo para resolver un problema ya causado sino como una filosofía de vida.

La universidad es el espacio más adecuado para la enseñanza de un estilo de vida práctica y disciplinada, que si se apoya con el deporte como un arte marcial, va a ayudar con gran impacto a los estudiantes en la construcción de esquemas mentales y emocionales que fortalezcan su personalidad, sus esquemas de orden diario, no sólo para el deporte sino para todos los aspectos de su vida: aseo y cuidado personal, organización escolar, cuidado en sus relaciones personales, atención en los detalles en el hogar, transferencia de enseñanzas positivas (principios y valores) a sus seres queridos, a las personas con las que convive, generando un efecto multiplicador en la sociedad. De este modo, la personalidad se mejora

ganando confianza en sí mismo, al desarrollar trabajo en equipo, al tener logros, avances y su correspondiente reconocimiento.

La inclusión de la técnica del Taekwondo para la formación de artes marciales para los profesionales de educación superior ayuda a que estos reproduzcan los principios de ética y disciplina, lo que está, exactamente, en línea con la ideología y la estrategia de todas las instituciones nacionales y privadas de Taekwondo en el nivel mundial.

Existe una correlación positiva que media entre el nivel de espiritualidad, el bienestar físico y el bienestar psicológico de los estudiantes. Durante un periodo de ejercicio físico intenso las necesidades del cuerpo cambian y se activan más de 50 hormonas diferentes. Estas sustancias químicas son segregadas de manera natural por glándulas que tenemos en el cuerpo, y se encargan de que el organismo cumpla, correctamente, sus funciones. Entre ellas, las responsables de esa sensación placentera que se siente tras una rutina de ejercicio son: la dopamina, la serotonina y la endorfina.

El ejercicio ayuda a una mejora en la concentración de los estudiantes y, por lo tanto, el mejoramiento en el rendimiento escolar, en la formación de sus valores y de sus competencias como profesional y como ser humano.

La mejor enseñanza para el largo plazo es aquella sobre los valores éticos y de comportamiento que ofrece la disciplina marcial, que lleva a las personas por caminos de salud física, fortaleza, altos objetivos y persistencia por lograrlos. Es una filosofía de vida, una enseñanza sobre la mejor manera de ser.

Resulta conveniente que esta práctica se realice en todos los niveles de formación, de forma disciplinada, con un objetivo claro y firme, para estudiantes universitarios de todas las carreras como: química, medicina, educación, programación, derecho, y todas las demás,

porque se trata de una actividad que los estudiantes necesitan, hacer deporte guiados, porque también se tratar de educar a los muchachos.

Como práctica dentro de la universidad y para que sea considerado en serio y no como algo que se puede tomar hoy y abandonar mañana, puede incorporarse como un eje transversal en la currícula de estudios y aplicarse de diversas formas como sea posible: sesiones de ejercitación, actividad extracurricular, actividad de extensión, pero lo más efectivo que se recomienda es que se agregue como una asignatura.

Los principales instructores de Taekwondo en el mundo afirman seguir esta lógica. En su mayoría, parecen ingresar a las universidades a través del programa de educación física o programas extracurriculares. Siempre existe la posibilidad del fortalecimiento de la enseñanza de la ética en los estudiantes universitarios a través de la enseñanza de las técnicas del Taekwondo.

Se trata de una disciplina cuya implementación es difícil para la formación integral, que es necesario se llegue a un acuerdo con las autoridades universitarias para su inclusión.

Es preciso detallar un diseño de implementación de la disciplina en el nivel superior y presentarla como una necesidad para mejorar el rendimiento de estudiantes para ayudar a crear bases sólidas integrales.

Es importante un proyecto donde se incluya la práctica del Taekwondo en las universidades, un eje educativo debe proponerse para iniciar ahora y mantenerse para el largo plazo, un proyecto que incluya a toda la comunidad educativa y social, es decir, estudiantes, profesores, personal administrativo y las familias.

Será preciso presentar propuestas para cambiar la currícula de las carreras e incluir esta actividad como una de las nuevas exigencias que se perciben para el desarrollo de la sociedad.

Es una actividad que debe realizar todo ser humano, desde sus inicios hasta el nivel profesional. Ayuda para la mejora de los estudios y de la vida personal en todos sus demás aspectos.

Se requiere de contextualización de hechos, una adaptación a nuestra realidad social, programación en el tiempo para las prácticas de estas actividades deportivas que van a contribuir a la construcción de saberes, se trata de aprendizaje holístico, conocimiento sistémico, aprendizaje global, para elevar el nivel de los conocimientos y mejorar los estilos de vida de los estudiantes.

Otros beneficios estudiantiles se encuentran en la posibilidad del logro de becas deportivas, acceso a las posibilidades de intercambio estudiantil deportivo, en cualquiera de las carreras universitarias y con diversas instituciones. Por ejemplo, la Universidad de Venezuela se consigue cupo para estudiar incluso por su currículum deportivo y tiene su propio programa de entrenamiento de Taekwondo. De allí nacen también los representantes de los juegos juveniles suramericanos.

Es recomendable iniciar como un club, para dar a conocer la disciplina, después incorporarla en las facultades del CRUA. Esto puede llevar al intercambio con otras universidades nacionales y al apoyo de parte del IFARHU.

En la Universidad Autónoma de Chiriquí, el club nació por un grupo de estudiantes, iniciaron las clases, se formalizó asuntos estudiantiles, se dio la oportunidad para impartir las clases y, generalmente, se dan las clases al medio día y en diversos horarios durante el semestre. De tal modo que los horarios deben ser bien establecidos para que haya posibilidad de que los alumnos de todos los horarios tengan la flexibilidad para practicar el deporte disciplinado en cualquier turno que lo prefieran. Sea en horario matutino, vespertino, nocturno y sabatino.

La Universidad Tecnológica de Panamá, a través de la Dirección de Cultura y Deportes puso a disposición de los clubes de artes marciales un nuevo tatami o colchones especiales para la práctica y preparación de los clubes y selecciones de Karate, lucha, judo y taekwondo que representan a la UTP en competencias nacionales e internacionales.

Es preciso adecuar un espacio, un lugar en el CRUA para la realización de esta actividad, que sea un lugar fijo y, ocasionalmente, utilizar el auditorio para presentaciones especiales. Un lugar fijo y acondicionado para desarrollar las actividades de entrenamiento, adecuarlo con instrumentos y facilidades, como lo hacen otras universidades en Panamá y en Latinoamérica y en el mundo, durante todos los años de una carrera profesional es estudiante puede incorporarse.

Se trata de incorporar esta actividad como una asignatura interesante, motivadora y complementaria que ayude el proceso de formación profesional, donde se mida su avance de manera dirigida por profesores capacitados.

Es tiempo de sumarse a la tendencia mundial donde se incorpora en los centros educativos de nivel superior actividades deportivas diversas que ayuden a los estudiantes a construir esquemas disciplinarios en todas las dimensiones de su interactuar social. Sea en estudios, sea en responsabilidades, sea en principios éticos y morales, la disciplina deportiva es un medio para lograr aprendizajes de largo plazo y hábitos sanos y positivos que perdurarán toda la vida.

## RECOMENDACIONES

Diseñar y aplicar un proyecto que incluya un programa educativo integral donde la práctica del Taekwondo, como deporte universitario disciplinado, tenga participación en la formación de profesionales de nivel superior, y que incluya contenidos de aprendizaje, objetivos a lograr, las habilidades a desarrollar, estrategias didácticas, estrategias de evaluación, desarrollo teórico y práctico.

Enlazar la práctica del deporte disciplinado como parte del currículum de estudios de las carreras de nivel superior con un carácter de extracurricular con un valor de cumplimiento que resulte en un incentivo para los estudiantes participar.

Definir horarios específicos en los que el Centro Regional Universitario de Azuero pueda brindar la oportunidad a los estudiantes a participar en el entrenamiento en el arte marcial de Taekwondo.

Comunicar y promocionar los beneficios en la formación integral del individuo por el hecho de realizar prácticas del arte marcial Taekwondo como deporte disciplinado: sus valores y principios, sus esquemas de formación, el cuidado del cuerpo, la defensa personal, el equilibrio cuerpo-mente-espíritu.

Generar los espacios de comunicación, conferencias, presentaciones, seminarios, volantes, tableros, entre otros, que funcionen, adecuadamente, para la transmisión del conocimiento y que sea una invitación a participar en esta formación educativa.

Definir un espacio, específicamente, diseñado y asignado para la realización de las prácticas de este deporte. Idealmente, que cuente con un área mínima de 10x10 metros solo para el área de combate, que sirve también para el calentamiento y las prácticas; que esté bien ventilado y, de preferencia, con disponibilidad de baños, mejor si se cuenta con guardarropa, vestidores y regaderas.

Establecer una cuota mensual que deben cubrir los estudiantes por recibir instrucción en Taekwondo y que lleva la finalidad de obtener recursos para cubrir los costos del instructor, de equipo para el entrenamiento, como lo es 100 metros cuadrados de piso, sacos para golpear (de piso y de techo), escudos y paletas para patear. Cabe recordar que la compra de los protectores personales que son necesarios para la realización de las prácticas son responsabilidad de cada alumno, de cada practicante, y es también su responsabilidad cuidarlos y mantenerlos en buen estado; además, de portarlos consigo en cada entrenamiento.

Cuando los costos de adquisición y mantenimiento de los equipos hayan sido cubiertos por las cuotas de los alumnos, los pagos que realicen seguirán manteniendo el costo de los instructores y el entrenamiento, además se estará en posición de realizar aportes a las finanzas de la universidad para el fomento de las actividades deportivas, becas e intercambios.

Los diplomas y reconocimientos que se generen para los estudiantes deberán ser signados, en primera instancia, por el Director del CRUA, por el profesor de la asignatura enlazada y por el entrenador en el arte marcial de Taekwondo. Esto con la finalidad de dar valor curricular a los esfuerzos del alumno para un periodo determinado, que, normalmente, es en cada ocasión en que se hace promoción de grado (mejor conocido como pase de cinta).

En su momento, cada evento de promoción de grado en el entrenamiento del arte marcial de Taekwondo deberá ser respaldado con un examen teórico y un examen práctico. El examen teórico debe demostrar, básicamente, el dominio de la historia, la definición de principios y valores de comportamiento. El examen práctico debe demostrar el dominio en el nivel correspondiente, para el manejo de las técnicas de defensa personal, ejecución de ejercicios físicos, precisión en el desarrollo, movimientos básicos y, finalmente, el combate persona a persona.

Las personas que evalúan este desempeño son: en materia de teoría, el profesor encargado de la materia enlazada o el profesor encargado del entrenamiento; en materia de práctica, el profesor encargado del entrenamiento, junto con los profesores adjuntos que apoyan al profesor en el evento y, en su caso, las autoridades relevantes que acompañen al evento, tales como profesores de rango más alto en el arte marcial de Taekwondo que acepten la invitación a participar.

Los diplomas deben estar respaldados por las autoridades oficiales tales como Pandeportes, el Comité Olímpico Panameño y la Federación Panameña de Taekwondo, cuyo responsable de obtenerlo es el entrenador en el arte marcial de Taekwondo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonzo Rivera, D., Valencia Gutiérrez, M., Vargas Contreras, J., Bolívar Fernández, N., & García Ramírez, M. (2016). Los estilos de aprendizaje en la formación integral de los estudiantes. *Boletín Redipe*, Vol. 5(Nº. 4), 109-114. doi:ISSN-e 2256-1536  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6064438#:~:text>
- Álvarez Pérez, P., Hernández Álvarez, A., & López Aguilar, D. (2014). Análisis de la compleja relación entre los estudios universitarios y la práctica deportiva de alto rendimiento. *Revista de la educación superior*, 43(169). doi:ISSN 0185-2760
- Alvero Cruz , J., García Romero, J., & Royo, A. (octubre de 2022). Obesidad y ejercicio físico. Selección (Madr.) ; 11(4): 229-238, tab, graf. Article Es | IBECs | ID: ibc-16161: ES1.1: ES1.1 - BNCS. Madrid, España: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/%20es/ibc-16161>.
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.)*. <https://doi.org/10.1037/0000165-000>.
- Association, A. P. (2020). *Publication Manual of the American Psychological Association 7a Ed.* <https://doi.org/10.1037/0000165-000>.
- Ávila Manríquez, F., Méndez Ávila, J., Silva Llaca, J., & Gómez Terán, O. (14 de febrero de 2022). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. 12(23). Guadalajara, Jalisco, México: SCIELO. doi:<https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1030>
- Baca Urbina, G. (2010). *Evaluación de Proyectos*. México: McGraw-Hill 7a ed. 333p.  
[https://issuu.com/jazmindelacruz/docs/gabriel\\_baca\\_urbina-evaluacion\\_de\\_p](https://issuu.com/jazmindelacruz/docs/gabriel_baca_urbina-evaluacion_de_p).

Barría, L. (29 de abril de 2010). *Panamá América. Deportes*.

<https://www.panamaamerica.com.pa/deportes/cuarto-lugar-para-la-en-los-juduca-2010-552771>

Chen, K., Chen, M., Lin, M., Fan, J., Lin, H., & Li, C. (2015). Effects of yoga on sleep quality and depression in elders in assisted living facilities. *Journal of nursing research*, 23(1), 34-43.

Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2013). Yoga for depression: a systematic review and meta-analysis. *Depression and anxiety*, 30(11), 1068-1083.

Dacascos, M. (18 de agosto de 2014). *Miyamoto Musashi Documentary USA*. Obtenido de The History Channel Podcast:

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=miyamoto+musashi+mark+dacascoshttps://www.youtube.com/watch?v=oi4GB7XEcVg&t=2654s](https://www.youtube.com/results?search_query=miyamoto+musashi+mark+dacascoshttps://www.youtube.com/watch?v=oi4GB7XEcVg&t=2654s)

Deuk, O. H. (2017). *Programa de entrenamiento de Maestros en Taekwondo Global*. Seoul: Sinyoung Printing.

Dewey, J. (2001). *Democracia y Educación. Serie Penn State Electronic Classics*.

Pennsylvania. The Pennsylvania State University: Free Press. ISBN: 0684836319,9780684836317.

Federación Panameña de Taekwondo. (2 de enero de 2019). *Reglamento Interno y Disposiciones Generales*. Panamá.: Federación Panameña de Taekwondo.

Flores Paredes, A. (2020). Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina. *Comuni@cción*, 11(2), 142 - 152. doi:<https://doi.org/10.7440/res64.2018.03>

Flores, M. (12 de septiembre de 2017). *Haciendo universidad Digital*.

<http://info.usma.ac.pa/actividades-deportivas-en-la-usma/>

- Gaitán, E. (2009). *El karate universitario busca su protagonismo*. Obtenido de Panamá América: <https://www.panamaamerica.com.pa/deportes/el-karate-universitario-busca-su-protagonismo-478027>
- Gala, F., Lupiani, M., Bernalte, A., Dávila, J., Cordeiro, J., & Miret, M. (2017). La práctica deportiva y el ejercicio físico como conductas asociadas a estilos de vida saludables. Una aproximación desde la psicología de la salud. *Revista de PSICOLOGÍA DE LA SALUD*. Vol. 16 Núm. 1 (2004): ISSN 0214-6118 | ISSN electrónico 2386-2300 | *Revista Psicología de la Salud UMH Año 2017*.
- Gardner, H. (2001). *Teoría de las inteligencias múltiples*. Santiago: Fondo de Cultura Económica.
- Grupo de Expertos. (2010). *Plan integral para la actividad física y el deporte versión 1*. España: Deporte en la universidad. <http://femede.es/documentos/Universidadv1.pdf>
- Guillén, N. (2002). *Notas sobre Metodología del Diseño Curricular*. Revista Paedagogium. Año 2. No. 11, Mayo-Junio. p.8.: <https://pt.slideshare.net/mtramireya/estructura-curricular-32320333/9?smtNoRedir=1>
- Hernández, C. (17 de enero de 2020). *El Taekwondo es para todas las edades, condición y necesidades. No discrimina se Adapta*. Obtenido de <https://mundotaekwondo.com/el-taekwondo-es-para-todas-las-edades-condicion-y-necesidades-no-discrimina-se-adapta/#:~:text=El%20Taekwondo%20es%20para%20todas,%2D%20Mundo%20Taekwondo>
- Holtzman, S., Newth, S., DeLongis, A., & Folkman, S. (2013). Strategies for changing negative thoughts in the context of stress in undergraduates. *Journal of Positive Psychology*, 8(12), 198-209.

- Ibanez, B. (1994). *Pedagogía y Psicología Interconductual*. Mexico: Revista Mexicana de Análisis de la Conducta. doi:ISSN 0185-4534, N°. 1
- Ibarra Angulo, C. E. (2020). El Deporte. *Revista científica de la UAEH*, parr. 1.
- Incencio, B. (2016). *Academia de Judo Universitario*. <https://www.facebook.com/teamanju>
- Kant, I. (2009). *Sobre Pedagogía*. Argentina: Universidad Nacional de Córdoba. 131 p.
- Lee, B. (1990). *Tao of Jet Kune Do*. California USA: Ohara Publications Incorporated. 27a Edición. 208 p.
- MasTKD. (2013). *El Taekwondo ya tiene su carrera universitaria*. Obtenido de <http://mastkd.com/2013/01/el-taekwondo-ya-tiene-su-carrera-universitaria/>
- Matilla Martínez, S., Palomares García , M., Rojín Guitián, N., & Talaverón Gómez , R. (13 de junio de 2018). *El deporte universitario y su capacidad integradora*. generaciondospuntocero: <http://noticias.universia.com.bo/cultura/noticia/2015/12/10/1134616/beneficios-practicar-deportes-universidad.html>
- Morales Arroyo, S. (2014). Relación entre la espiritualidad, el bienestar físico y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. identifier.issn1949-4742. *Dialnet*, 7(1), 7-18. doi:ISSN-e 1949-4742
- Naciones Unidas Cepal. (2016). *Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible*. Santiago: Cepal. 49 p.
- Nalanda. (4 de septiembre de 2020). *El taekwondo, un deporte muy recomendable para la salud*. <https://www.nalandaglobal.com/blog/beneficios-del-taekwondo/#:~:text=Una%20forma%20de%20defensa%20personal%20y%20un%20ben>

eficio%20para%20la%20salud&text=Mejora%20de%20la%20forma%20f%C3%ADsica,la%20velocidad%20de%20las%20extremidades.

Nova Herrera, A. (2017). Formación integral en la educación superior: análisis de contenido de discursos políticos. *Praxis & Saber, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia.*, vol. 8(núm. 17), pp. 181-200. doi:DOI:  
<https://doi.org/10.19053/22160159.v8.n17.2018.7206>

OpenAI. (9 de enero de 2023). *ChatGPT*. Obtenido de Free Research Preview:  
<https://chat.openai.com/chat>

Payton, C., & Bartlett, R. (2008). *Evaluación biomecánica del movimiento en el deporte y el ejercicio: Guía de la Asociación Británica de Ciencias del Deporte y el Ejercicio*. Oxford: ISBN 0-203-93575-6 M. 233p.

Perez, V., & Garcia, M. (2009). *De Oriente a Occidente. Sabiduría Ancestral*. Obtenido de Visión Libros: <https://es.wikipedia.org/wiki/Taich%C3%AD#>,

Pestalozzi, J. (2022). *La educación del hombre: Aforismos*. Philosophical Library/Open Road. ISBN: 9781504078870.

Prado Serrano, M. V. (15 de octubre de 2021). *Taekwondo. arte de respeto y Disciplina*. Revista Relevancia Médica, Salud Deportiva.: <https://relevanciamedica.com/taekwondo-arte-de-respeto-y-disciplina/#:~:text=La%20dualidad%20del%20taekwondo%2C%20como,merece%20buen%20trato%20de%20otros>.

Quiel, J. (2019). *Grupo de Artes Marciales de la UNACHI*. Universidad Autónoma de Chiriquí.  
<http://www.unachi.ac.pa/noticia/Grupo-de-Artes-Marciales-de-la-UNACHI->

- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Ramón, G. (18 de agosto de 2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista Estudios Sociales*, 67-75.  
doi:<https://doi.org/10.7440/res18.2004.06>
- Resendiz, J. G. (agosto de 2018). *Alternativas en psicología*. Revista Alternativas en Psicología: <http://alternativas.me/index.php/agosto-septiembre-2012/6-breve-analisis-del-concepto-de-educacion-superior>
- Rise, A., & Trout, J. (1990). *La Guerra de la Mercadotecnia*. México: McGraw-Hill. 213 p.
- Rizzo, C. (25 de enero de 2012). *Usar la técnica del 'feng shui' para tener armonía en su hogar*. <https://www.20minutos.es/noticia/1286827/0/tecnica-feng-shui/organizar-espacios/hogar/#>,
- Rosales-Ricardo, Y., Orozco, D., Yaulema, L., Parreño, A., Caiza, V., Barragán, V., . . . Peralta, L. (2017). *Actividad física y salud en docentes. Una revisión para*. ScienceDirect Apunts. Medicina de l'Esport Volume 52, Issue 196, October– December 2017, Pages 159-166 Apunts. Medicina de 'Esport <https://doi.org/10.1016/j.apunts.2016.07.004>,: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1886658116300184#>,
- Tobón, S. (2005). *Formación Basada en Competencias*. Bogotá: Eco Ediciones, 2a. 310 p. ISBN 958-648-419-x.
- Tsu, S. (1998). *El arte de la guerra. Traducido por Fernando Montes de Santiago*. Madrid: Fundamentos. ISBN-84.245-O 126.8.
- UDELAS. (2017, párr. 1). *Departamento de Actividad Física y Deportes*. <http://www.udelas.ac.pa/en/decanatos/vicerrectoria-de-vida-estudiantil/direccion-de-asuntos-estudiantiles/departamento-de-actividad-fisica-y-deporte/>

Universidad de Chile. (2017). *Deportes. Objetivos y funciones. Deportes y actividad física.*

<http://www.uchile.cl/portal/pregrado/deportes/informacion-general/4848/objetivos-y-funciones>

Universidad de Guanajuato. (7 de agosto de 2014). *Fomenta la UG participación de alumnos en mas de diez disciplinas deportivas.* <http://www.ugto.mx/noticias/noticias/6044-fomenta-ug-participacion-de-alumnos-en-mas-de-diez-disciplinas-deportivas>

Universidad de Lima. (2013). *Los deportes en la Ulima.*

<http://www.ulima.edu.pe/departamento/vida-deportiva-ulima/los-deportes-en-la-ulima>

Universidad de Los Andes Venezuela. (18 de enero de 2017). *Objetivos y funciones.*

<http://web.ula.ve/deportes/2017/01/18/objetivo-y-funciones/>

Universidad de Málaga. (2018). *Competencias - Investigación Deporte.*

<https://www.uma.es/master-en-investigacion-en-actividad-fisica-y-deporte/cms/menu/informacion-general/objetivos-y-competencias/>

Universidad del Valle de México. (2018). *Taekwondo.* Obtenido de <https://uvm.mx/taekwondo#>

Universidad Interamericana de Panamá. (11 de agosto de 2016). *5 deportes olímpicos que puedes practicar en la universidad.* <https://uip.edu.pa/vida-universitaria/>

Universidad Internacional de Valencia. (2 de noviembre de 2022). *Formación integral: un pilar clave en el desarrollo educativo y profesional.*

<https://www.universidadviu.com/co/actualidad/nuestros-expertos/formacion-integral-un-pilar-clave-en-el-desarrollo-educativo-y-profesional>

Universidad Tecnológica de Panamá. (17 de abril de 2018). *Sala de Prensa.*

<http://www.utp.ac.pa/estudiantes-de-la-utp-participan-en-vii-juegos-deportivos-universitarios>

Universidad Tecnológica de Panamá UTP. (2017). *Estrenan nuevo tatami en la UTP.*

<https://utp.ac.pa/estrenan-nuevo-tatami-en-la-utp>

Villegas Mondragón, F. (noviembre de 2022). *La Importancia de la Asignatura de Deporte Formativo en el Ámbito Universitario para la*. Bogotá, Colombia: Fundación Universitaria Los Libertadores.

VocaEditorial. (2023). *La formación humana y su importancia en la escuela.*

<https://www.vocaeditorial.com/blog/formacion-humana/#Que-es-la-formacion-humana>

Webconsultas. (1 de agosto de 2017). *Beneficios del ejercicio físico.*

<https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/beneficios-del-ejercicio-fisico-869>

Webconsultas. (29 de septiembre de 2010). *Beneficios del ejercicio físico.*

<https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/beneficios-del-ejercicio-fisico-869>

**ANEXOS****Anexo 1: Presupuesto de inversión del proyecto de Investigación**

RUBROS	COSTOS
A. SALARIOS	
Coordinador de la investigación	1,300.00
B. Materiales y equipos	
Papelería	300.00
Libros	600.00
Documentos y materiales especializados	500.00
Lápices, bolígrafos, otros	30.00
C. Costos de programación y computación	
Transcripciones y/o impresiones	300.00
Tinta	300.00
Engargolado, internet, luz, otros	500.00
D. Costos del trabajo de campo	
Realización de la entrevista – encuesta	50.00
E. Transportes	
Gasolina	500.00
Pasajes	50.00
F. Gastos de Imprevistos	570.00
Total	5,000.00



### ANEXO 3: Matriz de elaboración de cuestionarios y entrevistas

MATRIZ DE CONSISTENCIA DE CUESTIONARIOS							
Implementación de un proyecto de disciplina deportiva de Taekwondo para la formación profesional integral de estudiantes en docencia superior.							
Especificar de qué manera se puede implementar un proyecto para la práctica de Taekwondo que sirva como apoyo para la formación profesional integral de los estudiantes de la maestría en docencia superior.							
Disciplina deportiva del Taekwondo = X1      Formación profesional integral = X2							
OBJETIVO ESPECÍFICO	DIMENSION de cada objetivo	VARIABLES		INDICADORES (ítems)	FUENTES (primarias)		
		X1	X2		Guía de entrevista de Personal Arvo	Cuestionario de Profesores	Cuestionario de Estudiantes
Reconocer los efectos provoca el taekwondo en los estudiantes en docencia superior del año 2019.	Efectos que provoca el taekwondo en los estudiantes			1.1 Efectos que cree que tenga en usted el entrenamiento en la disciplina marcial del taekwondo.			
				1.2 Valores que cree usted que se pueden reafirmar con el entrenamiento de un arte marcial como el Taekwondo y con qué intensidad.			
				1.3 Cómo cree que puede ayudar en su carrera de Docencia Superior el contar con un entrenamiento en la disciplina marcial del Taekwondo.			
				1.4 Cómo puede mejorar su vida personal el tener un entrenamiento en la disciplina del arte marcial del Taekwondo.			
Detectar qué es necesario para realizar practica de taekwondo manera disciplinado como apoyo para la formación profesional integral en los estudiantes en docencia superior.	Práctica de taekwondo como apoyo para la formación profesional integral de los estudiantes			2.1 Cómo puede integrarse un programa de entrenamiento en arte marcial de Taekwondo en sus clases ordinarias.			
				2.2 Qué valor representa para usted la oportunidad de practicar la disciplina marcial del Taekwondo en su educación en Docencia Superior.			
				2.3 Qué producto teórico de la actividad del arte marcial Taekwondo prefiere desarrollar.			
				2.4 Que aspecto le motiva más para desarrollar un programa de entrenamiento en el arte marcial Taekwondo.			
Identificar las actividades deportivas que realizan de manera independiente para lograr el desarrollo integral de los estudiantes en Educación Superior.	Actividades deportivas que se realizan de manera independiente para el desarrollo integral de los estudiantes			3.1 Qué actividad deportiva de manera permanente que sea considerada como disciplina formadora practica usted			
				3.2 Qué valores ha adquirido a través de la filosofía del deporte disciplinado			
				3.3 Cómo ha influido en su vida la adquisición de una disciplina a través del deporte			
				3.4 Qué otros aspectos considera usted que le puede ayudar en su carrera de Docencia Superior el contar con una formación en la disciplina del arte marcial del Taekwondo			
Diseñar una propuesta curricular de Taekwondo para desarrollarla como actividad extracurricular para los estudiantes en docencia superior.	Propuesta curricular de Taekwondo como actividad extracurricular para los estudiantes			4.1 Qué parte de su estructura curricular prefiere modificar para incorporar el entrenamiento disciplinado del Taekwondo de manera estable			
				4.2 Qué instalaciones cree usted que se necesitan para practicar un deporte disciplinado como el taekwondo			
				4.3 Que horario es mas conveniente para usted para realizar prácticas del arte marcial Taekwondo.			
				4.4 Que objetivo prefiere lograr además del fortalecimiento de principios y valores.			

MATRIZ DE CONSISTENCIA DE ENTREVISTAS						
Implementación de un programa de disciplina deportiva de Taekwondo para la formación profesional integral de estudiantes del programa de maestría en docencia superior.						
Especificar de qué manera se puede implementar un programa para la práctica de Taekwondo que sirva como apoyo para la formación profesional integral de los estudiantes de la maestría en docencia superior.						
Disciplina deportiva del Taekwondo = X1			Formación profesional integral= X2			
OBJETIVO ESPECIFICO	DIMENSION de cada objetivo	VARIABLES		INDICADORES (items)	FUENTES (primarias)	
		X1	X2		DIRECTOR	ADMVO
Reconocer los efectos provoca el taekwondo en los participantes de la maestría en docencia superior del año 2018.	Efectos que provoca el taekwondo en los participantes			Cómo se evalúa la transmisión de valores a los estudiantes de Maestría.		
				Cómo se transmiten valores a los estudiantes de Maestría.		
				Qué valores se incluyen en el código de los egresados de Maestría		
				El Taekwondo como deporte disciplinado ayuda a formar valores.		
Detectar qué es necesario para realizar práctica de taekwondo manera disciplinado como apoyo para la formación profesional integral en los estudiantes de la maestría en docencia superior.	Práctica de taekwondo como apoyo para la formación profesional integral de los participantes			Cómo puede integrarse un programa de entrenamiento en arte marcial de Taekwondo en sus clases ordinarias.		
				Qué valor representa para usted la oportunidad de que se practique la disciplina marcial del Taekwondo en educación en Docencia Superior.		
				Qué producto teórico de la actividad del arte marcial Taekwondo prefiere desarrollar.		
				Qué aspecto le motiva más para desarrollar un programa de entrenamiento en el arte marcial Taekwondo.		
Identificar las actividades deportivas que realizan de manera independiente para lograr el desarrollo integral de los participantes de la maestría en Educación Superior.	Actividades deportivas que se realizan de manera independiente para el desarrollo integral de los participantes			Qué actividad deportiva de manera permanente que sea considerada como disciplina formadora practica usted		
				Qué valores ha adquirido a través de la filosofía del deporte disciplinado		
				Cómo ha influido en su vida la adquisición de una disciplina a través del deporte		
				Qué otros aspectos considera usted que le puede ayudar en carrera de Docencia Superior el contar un una formación en la disciplina del arte marcial del Taekwondo		
Diseñar una propuesta curricular de Taekwondo para desarrollarla como actividad extracurricular para los participantes en docencia superior.	Propuesta curricular de Taekwondo como actividad extracurricular para los participantes			Qué parte de la estructura curricular se puede modificar para incorporar el entrenamiento disciplinado del Taekwondo de manera estable		
				Qué instalaciones cree usted que se necesitan para practicar un deporte disciplinado como el taekwondo		
				Qué horario es más conveniente para usted para realizar prácticas del arte marcial Taekwondo.		
				Qué objetivo prefiere lograr además del fortalecimiento de principios y valores.		

**ANEXO 4: Cuestionario para estudiantes y cuestionario para profesores****UNIVERSIDAD DE PANAMÁ****CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE AZUERO****VICERRECTORÍA DE POSTGRADO Y MAESTRÍA****FACULTAD DE EDUCACIÓN****MAESTRÍA EN DOCENCIA SUPERIOR****CUESTIONARIO APLICADO A ESTUDIANTES**

Fecha: \_\_\_\_\_

Encuestador: \_\_\_\_\_.

**OBJETIVO:** Recabar información que permita conocer su opinión respecto de la práctica del arte marcial del Taekwondo para la formación integral en los profesionales de Docencia Superior.

Usted ha sido seleccionado(a) en su calidad de estudiante del programa de Docencia Superior del Centro Regional Universitario de Azuero para participar en este, siempre que esté usted de acuerdo con ello.

Por favor, haga las preguntas que sean necesarias para asegurarse de que entiende los procedimientos del estudio, incluyendo los riesgos y beneficios.

El propósito del estudio es recabar información que permita conocer su opinión respecto del **Diseño de un proyecto de implementación de la disciplina de Taekwondo para el fortalecimiento de la formación integral en el currículum del nivel superior.**

Para la recolección de la información relacionada con este estudio se solicitará a los voluntarios participar de una entrevista semiestructurada y de un grupo de enfoque.

La información personal que usted dará en el curso de este estudio permanecerá en secreto y no será proporcionada a ninguna persona diferente a usted en ninguna circunstancia. El investigador es la única persona que tiene acceso a la información. La información se mantiene anónima y nadie tiene acceso a su identidad ni sus datos personales.

Los resultados de esta investigación podrán ser publicados en revistas científicas, ser presentados en reuniones científicas, presentados en ponencias o sustentaciones de índole académico, pero la identidad suya no será divulgada.

Gracias por su tiempo.

### **Consentimiento**

**Nombre del participante:**

---

**Firma del participante / c.c. Fecha:**

---

**Nombre / Firma del investigador / c.c.:**

---

**INDICACIONES GENERALES:** Lea cuidadosamente cada una de las preguntas confeccionadas y responda marcando con un ( ) en la opción que mejor represente su opinión.

**0.0 Parte: Aspectos generales**

0.1 Edad:	más de 70 <input type="checkbox"/>	55 a 69 años <input type="checkbox"/>	45 a 54 años <input type="checkbox"/>	35 a 44 años <input type="checkbox"/>	18 a 34 años <input type="checkbox"/>
0.2 Sexo	Femenino <input type="checkbox"/>	Masculino <input type="checkbox"/>			
0.3 Condición Física	Excelente <input type="checkbox"/>	Buena <input type="checkbox"/>	Regular <input type="checkbox"/>	Mala <input type="checkbox"/>	

**1. Reconocer los conocimientos que se tienen referentes a la técnica marcial Taekwondo de parte de los estudiantes, profesores, otros, del nivel superior de educación**

**1.1. Es importante estar consciente de la cantidad y calidad de ejercicio que se hace cada día, medido en tiempo. En el periodo de un mes ¿cuántas horas dedicas a realizar deporte de manera disciplinada?**

- 10 horas o menos
- Entre 11 y 20 horas
- Entre 20 y 80 horas
- Más de 80

**1.2. Es bueno saber que el Taekwondo es un estilo de arte marcial, un deporte olímpico y un estilo de defensa personal. ¿conoces algo de la práctica de esta disciplina?**

- Solo lo que he visto en películas, noticias de deportes o anuncios publicitarios.

- He tenido experiencias propias de su práctica o tengo conocidos que lo practican.
- He tenido entrenamiento formal y conozco sus principios éticos.
- Tengo un grado de avance considerable y continuo con entrenamientos.

**1.3. El arte marcial tiene diferentes estilos o técnicas que les hacen muy diferentes y espectaculares. Debe señalar aquellas que reconoce.**

- Kung Fu, Jeet Kun Do en películas de Bruce Lee.
- Taekwondo en películas de Jean Claude Van Damm y Chuck Norris.
- Karate en las películas de Karate Kid .
- Muay Thai, Kick Boxing en las películas de título On Bak con Tony Jaa.
- Aikido en las películas de Steven Seagal.
- Artes Marciales Mixtas: karate, judo, jiu jitsu, taekwondo, muai thai, en las peleas de la UFC

**1.4. La práctica del Taekwondo influye en la educación y la formación de la personalidad. Es probable incorporarse a entrenamientos si son en la Universidad.**

- Muy probable
- Poco probable
- No tengo opinión
- Improbable

**2. Analizar las experiencias acerca de la técnica del arte marcial de Taekwondo, ofrecidas por profesores nacionales e internacionales en el nivel superior.**

**2.1. La práctica del Taekwondo ayuda en la transmisión de valores como lo son la cortesía, la integridad, la perseverancia, autocontrol, un espíritu indomable y el respeto. Es importante en la educación superior.**

- Muy importante
- Importante
- Poco importante
- No tiene importancia alguna

**2.2. La práctica del Taekwondo ayuda en la formación de la personalidad en aspectos como la seguridad en sí mismo, el trabajo en equipo, la defensa de los derechos individuales y grupales, el pensamiento positivo y proactivo, la iniciativa. Es claro ver las ventajas de este tipo de entrenamiento para la formación de los estudiantes de Educación Superior.**

- Es muy claro ver las ventajas
- Es claro ver las ventajas
- Es poco claro ver las ventajas
- No se ven las ventajas

**2.3. El deporte disciplinado Taekwondo es un apoyo para el proceso de educación y formación de los estudiantes de forma integral al desarrollar habilidades para lograr y mantener un equilibrio físico-mental-espiritual.**

- Puede establecerse como una práctica extracurricular
- Puede ofrecerse la opción como parte complementaria de los estudios
- Puede incluirse como una actividad independiente del currículo

- No debe incluirse esta práctica en los estudios de Educación Superior

**2.4. El practicar una disciplina deportiva como el Taekwondo como parte de los estudios en educación superior, al terminar la carrera, le brinda mayor valor al título universitario.**

- Sí, porque se termina la carrera con un conocimiento adicional
- No, porque nada tiene que ver una cosa con otra
- Puede ser porque es un conocimiento transversal
- Si no le agrega valor al título, sí lo hace a la vida de la persona

**3. Determinar la necesidad de hacer un diseño para la implementación del proyecto de la disciplina deportiva de Taekwondo**

**3.1. Toda educación involucra la construcción de conocimientos y saberes en las personas, para esta construcción se aplica la teoría y la práctica. La práctica de un arte marcial como el Taekwondo puede ayudar a esa construcción de conocimientos**

- Sí, porque el efecto del entrenamiento no es unilateral sino multidimensional
- Es posible porque el pensamiento de una mente disciplinada es ordenado
- Es poco probable porque hay conocimientos que se adquieren sin hacer deporte
- No, porque es un distractor más en lugar de ser un apoyo

**3.2. Todo educador, maestro, docente, enseña a sus alumnos la mejor manera de hacer las cosas, esto implica sistemas de valores y principios de comportamiento. La educación universitaria apoyada con el entrenamiento disciplinado de un arte marcial como el Taekwondo, producirá mejores profesionales en educación superior.**

- Sí, porque adquieren técnicas adicionales para enseñar
- Es probable porque el entrenamiento ayuda a forjar la personalidad del educador
- Es poco probable porque un profesor no va a poner a los alumnos a practicar
- No, porque el docente o maestro solo se dedica a sus clases y ya

**3.3. El deporte universitario es famoso alrededor del mundo, y los atletas están relacionado con altos grados de desempeño académico. Becas y oportunidades de intercambio se pueden abrir por efecto de la práctica de un deporte como el Taekwondo. El CRUA debe tener este tipo de formación deportiva como una opción o como una oferta para que la puedan aprovechar los estudiantes**

- Sí, considero que el CRUA debe ofrecer la oportunidad
- Es posible contar con opción de practicar este deporte
- Es poco probable que se consigan oportunidades deportivas
- No, es probable que por practicar Taekwondo consigas una beca deportiva

**3.4. El entrenamiento deportivo en las universidades, normalmente, se lleva a cabo dentro de las instalaciones de la misma institución, donde los estudiantes invierten tiempo para realizar las prácticas. Los estudiantes disponen invertir tiempo para realizar las prácticas de Taekwondo en las instalaciones de la universidad.**

- Sí, porque es el lugar más adecuado y lógico para realizarlo
- Sí, siempre y cuando el lugar sea adecuado para ello
- Es posible que se desarrollen alternativas fuera de las instalaciones del CRUA

- No estoy dispuesto

#### **4. Establecer los aspectos curriculares requeridos para un diseño para un proyecto de la disciplina deportiva Taekwondo**

##### **4.1. El entrenamiento deportivo en las universidades tiene varias modalidades horarias: matutinas, vespertinas, mixtas, flexibles.**

- Un día a la semana temprano en la mañana, como inicio de clases
- Un día a la semana en horario como la última clase del día
- Un día a la semana, pero que sea sábado temprano en la mañana
- Un día a la semana fijo, con la oportunidad de asistir también a cualquier otra clase

##### **4.2. En universidades extranjeras, la práctica del deporte disciplinado forma parte de las notas y calificaciones del semestre. Si bien no condicionan el avance en los estudios profesionales, sí tienen una consideración significativa en la nota final de cada periodo. Si se diera el caso de entrenamientos en el CRUA, se puede tomar en cuenta este esfuerzo de formación profesional.**

- El esfuerzo que se realizaría en cada periodo es bueno que se incluya como nota en el promedio
- Si este entrenamiento no forma parte de la estructura curricular, no debe promediarse, pero sí tomarse en cuenta para subir notas
- Si este entrenamiento se realiza como actividad independiente, son importantes las cartas que tengan valor como currículum deportivo
- Con un diploma de participación es suficiente

#### **4.3. El sistema de entrenamiento del Taekwondo tiene**

**una valoración gradual propia según el avance en las habilidades de las habilidades de control físico, control mental y control espiritual y se representa con cinturones de colores. Con un entrenamiento adecuado, en un periodo de tres (3) años es posible avanzar desde el cinturón blanco hasta el cinturón negro, de modo que, si se inicia el entrenamiento con el inicio de la carrera profesional, al terminar la carrera se tendría también un título de Maestro en primer nivel, que le habilita para ser profesor de este arte marcial. Esto es interesante como título adicional.**

- Sí, es muy interesante, para tener más opciones de trabajo
- Es interesante, pero no muy importante
- Es poco interesante tener un título en artes marciales de Taekwondo
- Lo único que es importante es estudiar para la carrera profesional

**4.4. La disciplina muchas veces no se desarrolla por voluntad propia sino por la inducción de alguien más o por fuerza del sistema y ya cuando se ha adoptado la disciplina entonces sí puede correr por sí misma. Se debe decidir por un estilo disciplinado o por un estilo liberado.**

- Prefiero un estilo disciplinado porque me ayudará a cumplir mejor los objetivos
- Prefiero un estilo disciplinado, pero con flexibilidad razonable mientras es el inicio
- Prefiero un estilo libre y yo decido si voy o no voy, aunque no se logre el objetivo
- No prefiero esos estilos, mejor me pongo a estudiar mi profesión solamente.

Gracias por su participación.

**UNIVERSIDAD DE PANAMÁ**  
**CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE AZUERO**  
**VICERRECTORÍA DE POSTGRADO Y MAESTRÍA**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**MAESTRÍA EN DOCENCIA SUPERIOR**

**CUESTIONARIO APLICADO A PROFESORES**

**Fecha:** \_\_\_\_\_ **Encuestador:** \_\_\_\_\_

**OBJETIVO:** Recabar información que permita conocer su opinión respecto de la práctica del arte marcial del Taekwondo para la formación integral en los profesionales de docencia superior.

Usted ha sido seleccionado(a) en su calidad de profesor del programa de Docencia Superior del Centro Regional Universitario de Azuero para participar en este, siempre que esté usted de acuerdo con ello.

Por favor, haga las preguntas que sean necesarias para asegurarse de que entiende los procedimientos del estudio, incluyendo los riesgos y beneficios.

El propósito del estudio es recabar información que permita conocer su opinión respecto del **Diseño de un proyecto de implementación de la disciplina de Taekwondo para el fortalecimiento de la formación integral en el currículum del nivel superior.**

Para la recolección de la información relacionada con este estudio se solicitará a los voluntarios participar de una entrevista semiestructurada y de un grupo de enfoque.

La información personal que usted dará en el curso de este estudio permanecerá en secreto y no será proporcionada a ninguna persona diferente a Usted en ninguna circunstancia. El investigador es la única persona que tiene acceso a la información. La información se mantiene anónima y nadie tiene acceso a su identidad ni sus datos personales.

Los resultados de esta investigación podrán ser publicados en revistas científicas, ser presentados en reuniones científicas, presentados en ponencias o sustentaciones de índole académico, pero la identidad suya no será divulgada.

Gracias por su tiempo.

### **Consentimiento**

**Nombre del participante:**

---

**Firma del participante / c.c. Fecha:**

---

**Nombre / Firma del investigador / c.c.:**

---

**INDICACIONES GENERALES:** Lea cuidadosamente cada una de las preguntas confeccionadas y responda marcando con un ( ) en la opción que mejor represente su opinión.

## 0.0 Parte: Aspectos generales

0.1 Edad:	más de 70 <input type="checkbox"/>	55 a 69 años <input type="checkbox"/>	45 a 54 años <input type="checkbox"/>	35 a 44 años <input type="checkbox"/>	18 a 34 años <input type="checkbox"/>
0.2 Sexo	Femenino <input type="checkbox"/>	Masculino <input type="checkbox"/>			
0.3 Condición Física	Excelente <input type="checkbox"/>	Buena <input type="checkbox"/>	Regular <input type="checkbox"/>	Mala <input type="checkbox"/>	

### 1. Reconocer los conocimientos que se tienen referentes a la técnica marcial

**Taekwondo de parte de los estudiantes, profesores, otros, del nivel superior de educación**

**1.1. Es importante estar consciente de la cantidad y calidad de ejercicio que se hace cada día, medido en tiempo. En el periodo de un mes ¿cuántas horas dedicas a realizar deporte de manera disciplinada?**

- 10 horas o menos
- Entre 11 y 20 horas
- Entre 20 y 80 horas
- Más de 80

**1.2. Es bueno saber que el Taekwondo es un estilo de arte marcial, un deporte olímpico y un estilo de defensa personal. ¿Conoces algo de la práctica de esta disciplina?**

- Solo lo que he visto en películas, noticias de deportes o anuncios publicitarios

- He tenido experiencias propias de su práctica o tengo conocidos que lo practican
- He tenido entrenamiento formal y conozco sus principios éticos
- Tengo un grado de avance considerable y continuo con entrenamientos

**1.3. El arte marcial tiene diferentes estilos o técnicas que les hacen muy diferentes y espectaculares. Debe señalar aquellas que reconoce.**

- Kung Fu, Jeet Kun Do en películas de Bruce Lee
- Taekwondo en películas de Jean Claude Van Damm y Chuck Norris
- Karate en las películas de Karate Kid
- Muay Thai, Kick Boxing en las películas de título On Bak con Tony Jaa
- Aikido en las películas de Steven Seagal
- Artes Marciales Mixtas: karate, judo, jiu jitsu, taekwondo, muai thai, en las peleas de la UFC

**1.4. La práctica del Taekwondo influye en la educación y la formación de la personalidad. Es bueno incorporarse a entrenamientos, mejor si son en la Universidad.**

- Muy probable
- Poco probable
- No tengo opinión
- Improbable

**2. Analizar las experiencias acerca de la técnica del arte marcial de Taekwondo, ofrecidas por profesores nacionales e internacionales en el nivel superior.**

**2.1. La práctica del Taekwondo ayuda en la transmisión de valores como lo son la cortesía, la integridad, la perseverancia, autocontrol, un espíritu indomable y el respeto.**

**Es importante en la educación superior**

- Muy importante
- Importante
- Poco importante
- No tiene importancia alguna

**2.2. La práctica del Taekwondo ayuda en la formación de la personalidad en aspectos como la seguridad en sí mismo, el trabajo en equipo, la defensa de los derechos individuales y grupales, el pensamiento positivo y proactivo, la iniciativa. Es claro ver las ventajas de este tipo de entrenamiento para la formación de los estudiantes de educación superior.**

- Es muy claro ver las ventajas
- Es claro ver las ventajas
- Es poco claro ver las ventajas
- No se ven las ventajas

**2.3. El deporte disciplinado Taekwondo es un apoyo para el proceso de educación y formación de los estudiantes de forma integral al desarrollar habilidades para lograr y mantener un equilibrio físico-mental-espiritual**

- Puede establecerse como una práctica extracurricular
- Puede ofrecerse la opción como parte complementaria de los estudios
- Puede incluirse como una actividad independiente del currículo

- No debe incluirse esta práctica en los estudios de educación superior

**2.4. El practicar una disciplina deportiva como el Taekwondo como parte de los estudios en educación superior, al terminar la carrera, le brinda mayor valor al título universitario.**

- Sí, porque se termina la carrera con un conocimiento adicional
- No, porque nada tiene que ver una cosa con otra
- Puede ser porque es un conocimiento transversal
- Si no le agrega valor al título, sí lo hace a la vida de la persona

**3. Determinar la necesidad de hacer un diseño para la implementación del proyecto de la disciplina deportiva de Taekwondo**

**3.1. Toda educación involucra la construcción de conocimientos y saberes en las personas, para esta construcción se aplica la teoría y la práctica. La práctica de un arte marcial como el Taekwondo puede ayudar a esa construcción de conocimientos**

- Sí, porque el efecto del entrenamiento no es unilateral sino multidimensional
- Es posible porque el pensamiento de una mente disciplinada es ordenado
- Es poco probable porque hay conocimientos que se adquieren sin hacer deporte
- No, porque es un distractor más en lugar de ser un apoyo

**3.2. Todo educador, maestro, docente, enseña a sus alumnos la mejor manera de hacer las cosas, esto implica sistemas de valores y principios de comportamiento. La educación universitaria apoyada con el entrenamiento disciplinado de un arte marcial como el Taekwondo, producirá mejores profesionales en educación superior.**

- Sí, porque adquieren técnicas adicionales para enseñar

- Es probable porque el entrenamiento ayuda a forjar la personalidad del educador
- Es poco probable porque un profesor no va a poner a los alumnos a practicar
- No, porque el docente o maestro sólo se dedica a sus clases y ya.

**3.3. El deporte universitario es famoso alrededor del mundo, y los atletas están relacionados con altos grados de desempeño académico. Becas y oportunidades de intercambio se pueden abrir por efecto de la práctica de un deporte como el Taekwondo. El CRUA debe tener este tipo de formación deportiva como una opción o como una oferta para que la puedan aprovechar los estudiantes**

- Sí, considero que el CRUA debe ofrecer la oportunidad
- Es posible contar con opción de practicar este deporte
- Es poco probable que se consigan oportunidades deportivas
- No es probable que por practicar Taekwondo consigas una beca deportiva

**3.4. El entrenamiento deportivo en las universidades, normalmente, se lleva a cabo dentro de las instalaciones de la misma institución, donde los estudiantes invierten tiempo para realizar las prácticas. Los estudiantes disponen invertir tiempo para realizar las prácticas de Taekwondo en las instalaciones de la universidad.**

- Sí, porque es el lugar más adecuado y lógico para realizarlo
- Sí, siempre y cuando el lugar sea adecuado para ello
- Es posible que se desarrollen alternativas fuera de las instalaciones del CRUA
- No estoy dispuesto

#### **4. Establecer los aspectos curriculares requeridos para un diseño para un proyecto de la disciplina deportiva Taekwondo**

##### **4.1. El entrenamiento deportivo en las universidades tiene varias modalidades horarias: matutinas, vespertinas, mixtas, flexibles.**

- Un día a la semana temprano en la mañana, como inicio de clases
- Un día a la semana en horario como la última clase del día
- Un día a la semana, pero que sea sábado temprano en la mañana
- Un día a la semana fijo, con la oportunidad de asistir también a cualquier otra clase

##### **4.2. En universidades extranjeras, la práctica del deporte disciplinado forma parte de las notas y calificaciones del semestre. Si bien no condicionan el avance en los estudios profesionales, sí tienen una consideración significativa en la nota final de cada periodo. Si se diera el caso de entrenamientos en el CRUA, se puede tomar en cuenta este esfuerzo de formación profesional.**

- El esfuerzo que se realizaría en cada periodo es bueno que se incluya como nota en el promedio
- Si este entrenamiento no forma parte de la estructura curricular, no debe promediarse, pero sí tomarse en cuenta para subir notas
- Si este entrenamiento se realiza como actividad independiente, son importantes las cartas que tengan valor como currículum deportivo
- Con un diploma de participación es suficiente

##### **4.3. El sistema de entrenamiento del Taekwondo tiene una valoración gradual propia según el avance en las habilidades de las habilidades de**

**control físico, control mental y control espiritual y se representa con cinturones de colores. Con un entrenamiento adecuado, en un periodo de tres (3) años es posible avanzar desde el cinturón blanco hasta el cinturón negro, de modo que, si se inicia el entrenamiento con el inicio de la carrera profesional, al terminar la carrera se tendría también un título de Maestro en primer nivel, que le habilita para ser profesor de este arte marcial. Esto es interesante como título adicional.**

- Sí, es muy interesante, para tener más opciones de trabajo
- Es interesante, pero no muy importante
- Es poco interesante tener un título en artes marciales de Taekwondo
- Lo único que es importante es estudiar para la carrera profesional

**4.4. La disciplina muchas veces no se desarrolla por voluntad propia, sino por la inducción de alguien más o por fuerza del sistema, y ya cuando se ha adoptado la disciplina entonces sí puede correr por sí misma. Se debe decidir por un estilo disciplinado o por un estilo liberado.**

- Prefiero un estilo disciplinado porque me ayudará a cumplir mejor los objetivos
- Prefiero un estilo disciplinado, pero con flexibilidad razonable mientras es el inicio
- Prefiero un estilo libre y yo decido si voy o no voy, aunque no se logre el objetivo
- No prefiero esos estilos, mejor me pongo a estudiar mi profesión solamente.

Gracias por su participación.

**ANEXO 5: Guía de Entrevista para Administradores****UNIVERSIDAD DE PANAMÁ****CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE AZUERO****VICERRECTORÍA DE POSTGRADO Y MAESTRÍA****FACULTAD DE EDUCACIÓN****MAESTRÍA EN DOCENCIA SUPERIOR****GUÍA DE ENTREVISTA PARA ADMINISTRATIVOS**

Fecha: \_\_\_\_\_ Encuestador: \_\_\_\_\_

**OBJETIVO:** Recabar información que permita conocer su opinión respecto de la práctica del arte marcial del Taekwondo para la formación integral en los profesionales de docencia superior.

Usted ha sido seleccionado(a) en su calidad de integrante de la parte administrativa del programa de Docencia Superior del Centro Regional Universitario de Azuero para participar en este, siempre que esté usted de acuerdo con ello.

Por favor, haga las preguntas que sean necesarias para asegurarse de que entiende los procedimientos del estudio, incluyendo los riesgos y beneficios.

El propósito del estudio es recabar información que permita conocer su opinión respecto del **Diseño de un proyecto de implementación de la disciplina de taekwondo para el fortalecimiento de la formación integral en el currículum del nivel superior.**

Para la recolección de la información relacionada con este estudio se solicitará a los voluntarios participar de una entrevista semiestructurada y de un grupo de enfoque.

La información personal que usted dará en el curso de este estudio permanecerá en secreto y no será proporcionada a ninguna persona diferente a Usted en ninguna circunstancia. El investigador es la única persona que tiene acceso a la información. La información se mantiene anónima y nadie tiene acceso a su identidad ni sus datos personales.

Los resultados de esta investigación podrán ser publicados en revistas científicas, ser presentados en reuniones científicas, presentados en ponencias o sustentaciones de índole académico, pero la identidad suya no será divulgada.

Gracias por su tiempo.

### **Consentimiento**

**Nombre del participante:**

---

**Firma del participante / c.c. Fecha:**

---

**Nombre / Firma del investigador / c.c.:**

---

**1. Explique el conocimiento que tiene sobre la práctica de la técnica marcial Taekwondo como deporte disciplinado. Por favor, exprese su opinión.**

**Respuesta:** \_\_\_\_\_

**2. Defina la importancia de estar consciente sobre hacer ejercicio cada día y la cantidad de horas dedicadas a realizar deporte de manera disciplinada. Por favor, exprese su opinión.**

Respuesta: \_\_\_\_\_

**3. El Taekwondo es un estilo de arte marcial, un deporte olímpico y un estilo de defensa personal, es una disciplina. Por favor, exprese su opinión.**

Respuesta: \_\_\_\_\_

**4. El arte marcial tiene diferentes estilos o técnicas que les hacen muy diferentes y espectaculares. Mencione aquellos que conoce.**

Respuesta: \_\_\_\_\_

**5. La práctica del Taekwondo influye en la educación y la formación de la personalidad. Es bueno incorporarse a estos entrenamientos, mejor si es en la Universidad. Por favor, exprese su opinión.**

Respuesta: \_\_\_\_\_

**6. La práctica del Taekwondo ayuda en la transmisión de valores como lo son la cortesía, la integridad, la perseverancia, autocontrol, un espíritu imbatible y el respeto. Esto es importante realizarlo en la Educación Superior. ¿Qué opina al respecto?**

Respuesta: \_\_\_\_\_

**7. La práctica del Taekwondo ayuda en la formación de la personalidad en aspectos como la seguridad en sí mismo, el trabajo en equipo, la defensa de los derechos individuales y grupales, el pensamiento positivo y proactivo, la iniciativa. Es claro ver las ventajas de este tipo de entrenamiento para la formación de los estudiantes de educación superior. Por favor, exprese su opinión.**

Respuesta: \_\_\_\_\_

**8. El Taekwondo en su práctica como deporte disciplinado es un apoyo para el proceso de educación y formación de los estudiantes de forma integral al desarrollar habilidades para lograr y mantener un equilibrio físico-mental-espiritual. ¿Cómo cree que es posible ofrecer esta oportunidad a los alumnos?**

**Respuesta:** \_\_\_\_\_

**9. El practicar una disciplina deportiva como como parte de los estudios en educación superior, fortalece la preparación total del estudiante y agrega valor al título universitario. Por favor, exprese su opinión.**

**Respuesta:** \_\_\_\_\_

**10. Es posible asegurar que existe una necesidad para hacer un diseño para la implementación de un proyecto de la disciplina deportiva en el nivel de la educación superior. Por favor, exprese su opinión.**

**Respuesta:** \_\_\_\_\_

**11. Toda educación involucra la construcción de conocimientos y saberes en las personas, para esta construcción se aplica la teoría y la práctica. La práctica de un deporte disciplinado puede ayudar a esa construcción de conocimientos en el nivel superior. Por favor, exprese su opinión.**

**Respuesta:** \_\_\_\_\_

**12. Todo educador, maestro, docente, enseña a sus alumnos la mejor manera de hacer las cosas, esto implica sistemas de valores y principios de comportamiento. La educación universitaria apoyada con el entrenamiento disciplinado de un arte marcial como el Taekwondo, puede producir mejores profesionales en educación superior. Por favor, exprese su opinión.**

**Respuesta:** \_\_\_\_\_

**13. El deporte universitario es famoso alrededor del mundo, y los atletas están relacionado con altos grados de desempeño académico. Becas y oportunidades de intercambio se pueden abrir por efecto de la práctica de un deporte como el Taekwondo. El CRUA puede tener este tipo de formación deportiva como una opción o como una oferta para que la puedan aprovechar los estudiantes. Por favor, exprese su opinión.**

**Respuesta:** \_\_\_\_\_

**14. El entrenamiento deportivo en las universidades, normalmente, se lleva a cabo dentro de las instalaciones de la misma institución, donde los estudiantes invierten tiempo para realizar las prácticas. Los estudiantes disponen invertir tiempo para realizar las prácticas de Taekwondo en las instalaciones de la universidad. Es posible que el CRUA tenga un espacio especial para hacer deporte. Por favor, exprese su opinión.**

**Respuesta:** \_\_\_\_\_

**15. El entrenamiento deportivo en las universidades tiene varias modalidades horarias: matutinas, vespertinas, mixtas, flexibles. ¿Qué opción cree que es mejor? Por favor, exprese su opinión.**

**Respuesta:** \_\_\_\_\_

**16. En universidades extranjeras, la práctica del deporte disciplinado forma parte de las notas y calificaciones del semestre. Si bien no condicionan el avance en los estudios profesionales, sí tienen una consideración significativa en la nota final de cada periodo. Si se diera el caso de entrenamientos en el CRUA, ¿cómo se puede tomar en cuenta este esfuerzo de formación profesional? Por favor, exprese su opinión.**

**Respuesta:** \_\_\_\_\_

**17. El sistema de entrenamiento del Taekwondo tiene una valoración gradual propia según el avance en las habilidades de las habilidades de control físico, control mental y control espiritual y se representa con cinturones de colores. Con un entrenamiento adecuado, en un periodo de tres (3) años es posible avanzar desde el cinturón blanco hasta el cinturón negro, de modo que, si se inicia el entrenamiento con el inicio de la carrera profesional, al terminar la carrera se tendría también un título de Maestro en primer nivel, que le habilita para ser profesor de este arte marcial. ¿Cree que esto es interesante como título adicional? Por favor, exprese su opinión.**

**Respuesta:** \_\_\_\_\_

**18. La disciplina muchas veces no se desarrolla por voluntad propia, sino por la inducción de alguien más o por fuerza del sistema y ya cuando se ha adoptado la disciplina entonces sí puede correr por sí misma. ¿Qué considera que es mejor para la educación, el sistema dirigido o el sistema liberado? Por favor, exprese su opinión.**

**Respuesta:** \_\_\_\_\_

**Gracias por su participación.**

## ANEXO 6: Tabulación de cuestionarios aplicados a estudiantes

Tabla 3

*Estudiantes. Recuento de aspectos generales: Edad*

<i>Rango de Edad</i>	Frecuencia
18 a 34 años	50
38 a 44 años	27
45 a 54 años	7
Más de 70	5
<b>Suma total</b>	<b>89</b>

Fuente: cuestionario aplicado a estudiantes del CRU Azuero. Año 2022.

Tabla 4

*Estudiantes. Recuento de aspectos generales: Sexo o género*

<i>Sexo</i>	Frecuencia
Femenino	59
Masculino	30
<b>Suma total</b>	<b>89</b>

Fuente: cuestionario aplicado a estudiantes del CRU Azuero. Año 2022.

Tabla 5

*Estudiantes Recuento de aspectos generales: Cómo considera que es su condición física*

<i>Salud física</i>	Frecuencia
Excelente	12
Buena	43
Regular	27
Mala	7
<b>Suma total</b>	<b>89</b>

Fuente: cuestionario aplicado a estudiantes del CRU Azuero. Año 2022.

Tabla 6

*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 1.1 Es importante estar consciente de la cantidad y calidad de ejercicio que se hace cada día, medido en tiempo. En el periodo de un mes ¿Cuántas horas dedicas a realizar deporte de manera disciplinada?*

<i>Tiempo haciendo ejercicio durante un mes</i>	Frecuencia
Más de 80 horas	2
Entre 20 y 80	9
Entre 11 y 20	11
8 horas o menos	24
No hago ejercicio físico	43
<b>Suma total</b>	<b>89</b>

Fuente: cuestionario aplicado a estudiantes del CRU Azuero. Año 2022.

Tabla 7

*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 1.2 Es bueno saber que el Taekwondo es un estilo de arte marcial, un deporte olímpico y un estilo de defensa personal. ¿Conoces algo de la práctica de esta disciplina?*

<i>Experiencia en arte marcial</i>	Frecuencia
Sólo lo que he visto en cine	76
Tengo experiencia en entrenamiento	13
<b>Suma total</b>	<b>89</b>

Fuente: cuestionario aplicado a estudiantes del CRU Azuero. Año 2022.

Tabla 8

*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 1.3 El arte marcial tiene diferentes estilos o técnicas que les hacen muy diferentes y espectaculares. Debe señalar aquellas que reconoce*

<i>Técnicas reconocidas de arte marcial</i>	Frecuencia
Kung Fu	18
Karate	17
Artes Marciales Mixtas	7
Taekwondo	5
Aikido	2
<b>Suma total</b>	<b>89</b>

Fuente: cuestionario aplicado a estudiantes del CRU Azuero. Año 2022.

Tabla 9

*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 1.4 La práctica del Taekwondo influye en la educación y la formación de la personalidad. Es probable incorporarse a entrenamientos si son en la Universidad*

<i>Probabilidad de practicar Taekwondo</i>	Frecuencia
Improbable	47
Muy probable	23
Probable	19
<b>Suma total</b>	<b>89</b>

Fuente: cuestionario aplicado a estudiantes del CRU Azuero. Año 2022.

Tabla 10

*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 2.1 La práctica del Taekwondo ayuda en la transmisión de valores como lo son la cortesía, la integridad, la perseverancia, autocontrol, un espíritu indomable y el respeto. Es importante en la educación superior*

<i>Educación en valores</i>	Frecuencia
Importante	40
Muy importante	40
Poco importante	9
<b>Suma total</b>	<b>89</b>

Fuente: cuestionario aplicado a estudiantes del CRU Azuero. Año 2022.

Tabla 11

*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 2.2 La práctica del Taekwondo ayuda en la formación de la personalidad en aspectos como la seguridad en sí mismo, el trabajo en equipo, la defensa de los derechos individuales y grupales, el pensamiento positivo y proactivo, la iniciativa. Es claro ver las ventajas de este tipo de entrenamiento para la formación de los estudiantes de educación superior.*

<i>Ventajas para la formación de personalidad</i>	Frecuencia
Es claro ver las ventajas	50
Es muy claro ver las ventajas	32
Es poco claro ver las ventajas	7
<b>Suma total</b>	<b>89</b>

Fuente: cuestionario aplicado a estudiantes del CRU Azuero. Año 2022.

Tabla 12

*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 2.3 El deporte disciplinado Taekwondo es un apoyo para el proceso de educación y formación de los estudiantes de forma integral al desarrollar habilidades para lograr y mantener un equilibrio físico-mental-espiritual.*

<i>Equilibrio físico-mental-espiritual.</i>	Frecuencia
No debe incluirse esta práctica en los estudios de Educación Superior	5
Puede establecerse como una práctica extracurricular	39
Puede incluirse como una actividad independiente del currículo	23
Puede ofrecerse la opción como parte complementaria de los estudios	22
<b>Suma total</b>	<b>89</b>

Fuente: cuestionario aplicado a estudiantes del CRU Azuero. Año 2022.

Tabla 13

*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 2.4 El practicar una disciplina deportiva como el Taekwondo como parte de los estudios en educación superior, al terminar la carrera, le brinda mayor valor al título universitario*

<i>Valor agregado a la educación</i>	<b>Frecuencia</b>
No porque nada tiene que ver una cosa con otra	13
Puede ser porque es un conocimiento transversal	20
Si no le agrega valor al título, sí lo hace a la vida de la persona	29
Sí porque se termina la carrera con un conocimiento adicional	27
<b>Suma total</b>	<b>89</b>

Fuente: cuestionario aplicado a estudiantes del CRU Azuero. Año 2022.

Tabla 14

*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 3.1. Toda educación involucra la construcción de conocimientos y saberes en las personas, para esta construcción se aplica la teoría y la práctica. La práctica de un arte marcial como el Taekwondo puede ayudar a esa construcción de conocimientos*

<i>Construcción de conocimientos y saberes en las personas</i>	<b>Frecuencia</b>
Es poco probable porque hay conocimientos que se adquieren sin hacer deporte	14
Es posible porque el pensamiento de una mente disciplinada es ordenado	57
Sí porque el efecto del entrenamiento no es unilateral sino multidimensional	18
<b>Suma total</b>	<b>89</b>

Fuente: cuestionario aplicado a estudiantes del CRU Azuero. Año 2022.

Tabla 15

*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 3.2. Todo educador, maestro, docente, enseña a sus alumnos la mejor manera de hacer las cosas, esto implica sistemas de valores y principios de comportamiento.*

<i>Educador, maestro, docente, enseña a sus alumnos con apoyo del entrenamiento disciplinado de un arte marcial como el Taekwondo, producirá mejores profesionales en educación superior.</i>	Frecuencia
Es poco probable porque un profesor no va a poner a los alumnos a practicar	19
Es probable porque el entrenamiento ayuda a forjar la personalidad del educador	48
Sí porque adquieren técnicas adicionales para enseñar	22
<b>Suma total</b>	<b>89</b>

Fuente: cuestionario aplicado a estudiantes del CRU Azuero. Año 2022.

Tabla 16

*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 3.3. El CRUA debe tener este tipo de formación deportiva como una opción o como una oferta para que la puedan aprovechar los estudiantes.*

<i>Becas e intercambio</i>	Frecuencia
Es poco probable que se consigan oportunidades deportivas	13
Es posible contar con opción de practicar este deporte	46
Sí, considero que el CRUA debe ofrecer la oportunidad	30
<b>Suma total</b>	<b>89</b>

Fuente: cuestionario aplicado a estudiantes del CRU Azuero. Año 2022.

Tabla 17

*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 3.4. Los estudiantes disponen invertir tiempo para realizar las prácticas de Taekwondo en las instalaciones de la universidad.*

<i>Lugar de entrenamiento</i>	Frecuencia
Es posible que se desarrollen alternativas fuera de las instalaciones del CRUA	12
No estoy dispuesto	3
Sí, porque es el lugar más adecuado y lógico para realizarlo	23
Sí, siempre y cuando el lugar sea adecuado para ello	51
<b>Suma total</b>	<b>89</b>

Fuente: cuestionario aplicado a estudiantes del CRU Azuero. Año 2022.

Tabla 18

*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 4.1. El entrenamiento deportivo en las universidades tiene varias modalidades horarias: matutinas, vespertinas, mixtas, flexibles*

<i>Día de entrenamiento</i>	Frecuencia
la última clase del día	27
Un día a la semana fijo y también otra clase	24
Sábado temprano en la mañana	14
Temprano en la mañana, como inicio de clases	24
<b>Suma total</b>	<b>89</b>

Fuente: cuestionario aplicado a estudiantes del CRU Azuero. Año 2022.

Tabla 19

*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 4.2. Si se diera el caso de entrenamientos en el CRUA, se puede tomar en cuenta este esfuerzo de formación profesional*

<i>Reconocimiento de entrenamiento</i>	Frecuencia
Nota en el promedio	27
Valor como currículum deportivo	26
Tomar en cuenta para subir notas	20
Diploma de participación	16
<b>Suma total</b>	<b>89</b>

Fuente: cuestionario aplicado a estudiantes del CRU Azuero. Año 2022.

Tabla 20

*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 4.3. Al terminar la carrera se tendría también un título de Maestro en primer nivel, que le habilita para ser profesor de este arte marcial. Esto es interesante como título adicional.*

<i>Título adicional</i>	Frecuencia
Es interesante, pero no muy importante	26
Es poco interesante tener un título en artes marciales de Taekwondo	8
Lo único que es importante es estudiar para la carrera profesional	5
Sí es muy interesante, para tener más opciones de trabajo	50
<b>Suma total</b>	<b>89</b>

Fuente: cuestionario aplicado a estudiantes del CRU Azuero. Año 2022.

Tabla 21

*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 4.4. Se debe decidir por un estilo disciplinado o por un estilo liberado.*

<i>Estilo libre o disciplinado</i>	Frecuencia
No prefiero esos estilos, mejor me pongo a estudiar mi profesión solamente	2
Prefiero un estilo disciplinado porque me ayudará a cumplir mejor los objetivos	16
Prefiero un estilo disciplinado, pero con flexibilidad razonable mientras es el inicio	43
Prefiero un estilo libre y yo decido si voy o no voy, aunque no se logre el objetivo	28
<b>Suma total</b>	<b>89</b>

Fuente: cuestionario aplicado a estudiantes del CRU Azuero. Año 2022.

## ANEXO 7: Tabulación de cuestionarios aplicados a docentes

Se recibió respuesta de los seis (6) profesores que estaban considerados. Esto representa el 100 % de la población total. La mayoría de los encuestados representan el género femenino en un 83.3 % El 16.7 % es género masculino.

Tabla 22

*Profesores. Recuento de aspectos generales: Sexo o género*

Sexo	Frecuencia
Femenino	5
Masculino	1
<b>Suma total</b>	<b>6</b>

Fuente: cuestionario aplicado a docentes del CRU Azuero. Año 2022.

Sobre condición física, el 66.7 % indica tener buena condición y un 33.3 % acepta tener una condición física regular, lo que es un indicador importante para dar seguimiento.

Tabla 23

*Profesores. Recuento de aspectos generales: percepción sobre salud física*

Salud física	Frecuencia
Buena	4
Regular	2
<b>Suma total</b>	<b>6</b>

Fuente: cuestionario aplicado a docentes del CRU Azuero. Año 2022.

Sobre el tiempo invertido en hacer ejercicio es notorio ver que un 66.6 % indica que no realiza ejercicios físicos o lo hace 8 horas o menos al mes, 16.7 % lo hace entre 11 y 20 horas en un mes y 16.7 % lo hace en más de 80 horas al mes.

Tabla 24

*Sobre tiempo invertido para hacer ejercicio*

<i>Tiempo haciendo ejercicio durante un mes</i>	Frecuencia
Más de 80 horas	1
Entre 20 y 80	
Entre 11 y 20	1
8 horas o menos	2
No hago ejercicio físico	2
<b>Suma total</b>	<b>6</b>

Fuente: cuestionario aplicado a docentes del CRU Azuero. Año 2022.

El 100 % menciona que sus experiencias solo se remontan a lo que han visto en la televisión o cine u otros medios de comunicación.

Tabla 25

*Conocimiento sobre arte marcial*

<i>Experiencia en arte marcial</i>	Frecuencia
Sólo lo que he visto en cine	6
<b>Suma total</b>	<b>6</b>

Fuente: cuestionario aplicado a docentes del CRU Azuero. Año 2022.

El 16 % reconocen el Kung fu de Bruce Lee y otro 33 % lo hace sobre Karate Kid, grandes figuras del cine. Solo el 16 % al Taekwondo, otro 16 % las artes marciales mixtas, 16 % más el Kung Fu.

Tabla 26

*Técnicas reconocidas de arte marcial*

<i>Técnicas reconocidas de arte marcial</i>	Frecuencia
Kung Fu	1
Karate	3
Artes Marciales Mixtas	1
Taekwondo	1
Aikido	
<b>Suma total</b>	<b>6</b>

Fuente: cuestionario aplicado a docentes del CRU Azuero. Año 2022.

Dados los conocimientos actuales de los encuestados, si se abre la posibilidad de entrenar Taekwondo, el 66.7 % dice que es probable o muy probable que se incorpore, mientras que el 33.3 %, definitivamente, dice que es improbable incorporarse a este tipo de ejercicio físico y entrenamiento marcial.

Tabla 27. Docentes. Probabilidad de practicar Taekwondo

Tabla 27

*Probabilidad de practicar Taekwondo*

<i>Probabilidad de practicar Taekwondo</i>	Frecuencia
Improbable	2
Muy probable	1
Probable	3
<b>Suma total</b>	<b>6</b>

Fuente: cuestionario aplicado a docentes del CRU Azuero. Año 2022.

El 50 % de los encuestados opinaron que la enseñanza de valores que se brinda a través de la práctica disciplinada del Taekwondo es importante y 50 % que es muy importante, de ninguna manera se señaló que es poca su importancia.

Tabla 28

*Educación en valores utilizando entrenamiento disciplinado en Taekwondo*

<i>Educación en valores</i>	Frecuencia
Importante	3
Muy importante	3
Poco importante	
<b>Suma total</b>	<b>6</b>

Fuente: cuestionario aplicado a docentes del CRU Azuero. Año 2022.

El 66.7 % de los profesores encuestados opinaron que es claro y el 33.3 % que es muy claro ver las ventajas de la enseñanza de valores y principios del Taekwondo.

Tabla 29

*Ventajas para la formación de la personalidad a través de los valores y principios del Taekwondo*

<i>Ventajas para la formación de personalidad</i>	Frecuencia
Es claro ver las ventajas	4
Es muy claro ver las ventajas	2
<b>Suma total</b>	<b>6</b>

Fuente: cuestionario aplicado a docentes del CRU Azuero. Año 2022.

El 66.7 % de los encuestados opinaron que la actividad puede incorporarse a los estudios universitarios como parte extracurricular y el 33.3 % opina que puede ofrecerse como una parte complementaria de los estudios.

Tabla 30

*Incorporación de la práctica de Taekwondo de manera extracurricular o complementaria*

<i>Equilibrio físico-mental-espiritual.</i>	Frecuencia
Puede establecerse como una práctica extracurricular	4
Puede ofrecerse la opción como parte complementaria de los estudios	2
<b>Suma total</b>	<b>6</b>

Fuente: cuestionario aplicado a docentes del CRU Azuero. Año 2022.

Para el concepto del valor que agrega el entrenamiento en el arte marcial del Taekwondo a los estudios universitarios, el 33.3 % opina que sí le agrega valor porque es un conocimiento adicional y transversal. El 50.0 % opina que sí porque termina la carrera con un conocimiento adicional y el 16.7 % opina que, si no le agrega valor a la carrera, sí lo hace en la vida personal.

Tabla 31

*Prácticas de Taekwondo como valor agregado*

<i>Valor agregado a la educación</i>	Frecuencia
Puede ser porque es un conocimiento transversal	2
Si no le agrega valor al título, sí lo hace a la vida de la persona	1
Sí porque se termina la carrera con un conocimiento adicional	3
<b>Suma total</b>	<b>6</b>

Fuente: cuestionario aplicado a docentes del CRU Azuero. Año 2022.

La opinión de los profesores encuestados respecto que el Taekwondo puede ser una ayuda para la construcción de conocimientos es soportada en 100 %.

Tabla 32

*El Taekwondo puede ser una ayuda para la construcción de conocimientos*

<i>Construcción de conocimientos y saberes en las personas</i>	Frecuencia
Es poco probable porque hay conocimientos que se adquieren sin hacer deporte	
Es posible porque el pensamiento de una mente disciplinada es ordenado	6
Sí porque el efecto del entrenamiento no es unilateral sino multidimensional	
<b>Suma total</b>	<b>6</b>

Fuente: cuestionario aplicado a docentes del CRU Azuero. Año 2022.

La enseñanza de los profesores será mejor si es apoyada por el entrenamiento en Taekwondo 83.3 % opinan que es probable porque el entrenamiento ayuda a forjar la personalidad del educador. El 16.7 % opina que sí porque adquiere técnicas adicionales para enseñar.

Tabla 33

*La enseñanza de los profesores será mejor si es apoyada por el entrenamiento en*

*Taekwondo*

<i>Educador, maestro, docente, enseña a sus alumnos con apoyo del entrenamiento disciplinado de un arte marcial como el Taekwondo, producirá mejores profesionales en educación superior.</i>	Frecuencia
Es poco probable porque un profesor no va a poner a los alumnos a practicar	
Es probable porque el entrenamiento ayuda a forjar la personalidad del educador	5
Sí porque adquieren técnicas adicionales para enseñar	1
<b>Suma total</b>	<b>6</b>

Fuente: cuestionario aplicado a docentes del CRU Azuero. Año 2022.

Cuando se trata del tema de obtener becas por alto rendimiento en el deporte, el 83.7 % de los encuestados dicen que sí es posible contar con esa opción en el CRUA, y que sí deberían contar con esa oportunidad, mientras que el 16.7 % dice que es poco probable que se consigan beneficios u oportunidades deportivas.

Tabla 34

*Oportunidades para obtener becas por alto rendimiento en el deporte*

<i>Becas e intercambio</i>	Frecuencia
Es poco probable que se consigan oportunidades deportivas	1
Es posible contar con opción de practicar este deporte	3
Sí, considero que el CRUA debe ofrecer la oportunidad	2
<b>Suma total</b>	<b>6</b>

Fuente: cuestionario aplicado a docentes del CRU Azuero. Año 2022.

Sobre la pregunta del mejor lugar para practicar Taekwondo, los que están dispuestos dicen 16.7 % que la misma universidad es el lugar adecuado, siempre y cuando las instalaciones sean adecuadas. 33.3 % opina que en el CRUA en un lugar adecuado. El 16.7 % dice que es mejor fuera de la universidad y el 33.3 % no está dispuesta.

Tabla 35

*El lugar más adecuado para practicar Taekwondo universitario*

<i>Lugar de entrenamiento</i>	Frecuencia
Es posible que se desarrollen alternativas fuera de las instalaciones del CRUA	1
No estoy dispuesto	2
Sí, porque es el lugar más adecuado y lógico para realizarlo	1
Sí, siempre y cuando el lugar sea adecuado para ello	2
<b>Suma total</b>	<b>6</b>

Fuente: cuestionario aplicado a docentes del CRU Azuero. Año 2022.

Sobre el horario para realizar las prácticas de Taekwondo se puede notar que el 50.0 % lo prefiere un día a la semana que sea sábado. 33.3 % dice que un día a la semana, pero con opción de tener más clases. 16.7 % lo prefiere una vez a la semana en la mañana antes de iniciar clases.

<i>Día de entrenamiento</i>	Frecuencia
la última clase del día	
Un día a la semana fijo y también otra clase	2
Sábado temprano en la mañana	3
Temprano en la mañana, como inicio de clases	1
<b>Suma total</b>	<b>6</b>

Tabla 36

*El horario más conveniente para practicar Taekwondo universitario*

Fuente: cuestionario aplicado a docentes del CRU Azuero. Año 2022.

En el aspecto de la evaluación de los avances en la enseñanza de la disciplina marcial y los efectos que produce en el individuo, el 50.0 % puede ser para subir notas y el 33.3 % dice que con un diploma es suficiente. El 16.7 % son importantes las cartas con valor curricular.

Tabla 37

*Reconocimiento o valor dado al entrenamiento en Taekwondo*

<i>Reconocimiento de entrenamiento</i>	Frecuencia
Nota en el promedio	
Valor como currículum deportivo	1
Tomar en cuenta para subir notas	3
Diploma de participación	2
<b>Suma total</b>	<b>6</b>

Fuente: cuestionario aplicado a docentes del CRU Azuero. Año 2022.

La práctica disciplinada del Taekwondo también ofrece un título de Maestro al llegar a la Cinta Negra. El 50.0% opinó que es muy interesante la propuesta. 33.3 % dice que es interesante pero poco importante. 16.7% dice que es poco interesante tener este título.

Tabla 38

*Importancia de un título adicional por practicar Taekwondo universitario*

<i>Título adicional</i>	Frecuencia
Es interesante, pero no muy importante	2
Es poco interesante tener un título en artes marciales de Taekwondo	1
Lo único que es importante es estudiar para la carrera profesional	
Sí es muy interesante, para tener más opciones de trabajo	3
<b>Suma total</b>	<b>6</b>

Fuente: cuestionario aplicado a docentes del CRU Azuero. Año 2022.

La disciplina es difícil lograrla uno solo. Muchas veces es necesaria la guía del maestro y el acompañamiento de otros estudiantes. El 50.0 % prefiere el estilo disciplinado tradicional. El 16.7 % lo prefiere disciplinado, pero con flexibilidad. El 16.7 % prefiere un estilo libre donde ellos decidan lo que van a hacer. Y el 16.72 % no prefiere estilos de este tipo y sólo se concentra en su carrera profesional.

Tabla 39

*Preferencia sobre estilo de entrenamiento: libre o disciplinado*

<i>Estilo libre o disciplinado</i>	Frecuencia
No prefiero esos estilos, mejor me pongo a estudiar mi profesión solamente	1
Prefiero un estilo disciplinado porque me ayudará a cumplir mejor los objetivos	3
Prefiero un estilo disciplinado, pero con flexibilidad razonable mientras es el inicio	1
Prefiero un estilo libre y yo decido si voy o no voy, aunque no se logre el objetivo	1
<b>Suma total</b>	<b>6</b>

Fuente: cuestionario aplicado a docentes del CRU Azuero. Año 2022.

**ANEXO 8: Matriz de categorización de entrevistas a administrativos**

CATEGORIZACIÓN	No.	TEXTO
<p>No se conoce o es muy poco el conocimiento sobre el arte marcial.</p> <p>Disciplina</p> <p>Valores</p> <p>Muy importante hacer ejercicio.</p> <p>Salud física, mental</p> <p>Mejor calidad de vida</p> <p>Salud</p>	1	<b>1. Explique el conocimiento que</b>
	2	<b>tiene sobre la práctica de la técnica</b>
	3	<b>marcial Taekwondo como deporte</b>
	4	<b>disciplinado. Por favor, exprese su</b>
	5	<b>opinión.</b>
	6	Como disciplina tengo poco
	7	conocimiento. No obstante, es una
	8	necesidad la disciplina deportiva en la
	9	formación universitaria
	10	Es un arte marcial surcoreana y
	11	como tal, su práctica requiere de disciplina
	12	y la práctica de los valores
	13	Técnica que hace uso de los pies
	14	manos
	15	No conozco científicamente de la
16	técnica	
17	Nulo.	
18	<b>2. Defina la importancia de estar</b>	
19	<b>consciente sobre hacer ejercicio cada</b>	
20	<b>día y la cantidad de horas dedicadas a</b>	
21	<b>realizar deporte de manera</b>	

Fundamental para la vida	18	<b>disciplinada. Por favor, exprese su</b>
	19	<b>opinión.</b>
	20	Es muy importante hacer ejercicios.
	21	Al menos 2 horas
Calidad de vida	22	El deporte es importante para la
Es un deporte, un arte	23	salud mental y física, reduce el estrés,
marcial,	24	ayuda a la agilidad y fortalecimiento del
Disciplina, defensa	25	cuerpo y elimina toxinas, entre muchos
personal	26	otros beneficios.
Salud humana	27	Se debe realizar ejercicios para
	28	mejorar la calidad de vida
	29	El ejercicio es importante para la
	30	salud. Para mi concepto es fundamental
	31	para el desarrollo de la vida humana.
	32	sé que debemos hacer ejercicio, no
	33	sé la cantidad de horas mínimas por día
No conoce técnicas de arte	34	<b>3. El Taekwondo es un estilo de</b>
marcial.	35	<b>arte marcial, un deporte olímpico y un</b>
Taekwondo	36	<b>estilo de defensa personal, es una</b>
Judo		<b>disciplina. Por favor, exprese su opinión</b>
Karate		<b>al respecto.</b>
		Si es una técnica que Asegura la
		calidad de vida de la persona

En la Universidad de forma disciplinada es bueno	37	Considero que es todo esto
Mejora la personalidad	38	Es un estilo de arte marcial
Disciplina importante	39	<b>Puede ser</b> porque si forma parte
La Universidad debe integrarla	40	de un ejercicio debe servir a la salud humana.
Mejora concentración	41	Me agrada ver los combates
Mejora rendimiento escolar	42	olímpicos, aunque desconozco las reglas
Valores	43	<b>4. El arte marcial tiene diferentes</b>
Competencias en el ser humano	44	<b>estilos o técnicas que les hacen muy</b>
	45	<b>diferentes y espectaculares. Mencione aquellos que conoce.</b>
	46	No las conozco
	47	No los conozco
	48	Taekwondo, judo
	49	No conozco.
	50	Karate, judo
	51	<b>5. La práctica del Taekwondo</b>
	52	<b>influye en la educación y la formación</b>
	53	<b>de la personalidad. Se considera que es</b>
	54	<b>bueno incorporarse a estos</b>
	55	<b>entrenamientos, mejor si es en la</b>

Todos los niveles de formación	56 57	<b>Universidad. Por favor, exprese su opinión.</b>
Cualquier disciplina tiene este	58 59	Dada en la Universidad. Se realiza de forma disciplinada
Objetivo	60 61	Creo que es bueno Es bueno porque se realiza
Necesario en todo ser humano	62 63	ejercicios y por ende mejora la personalidad Considero que cualquier disciplina
Practica a nivel profesional	64 65 66 67	es importante, la Universidad debe integrarla a los procesos sustantivos. Al ser una disciplina, ayuda al mejoramiento de la concentración para lograr un mayor rendimiento escolar
Personalidad	68 69	<b>6. La práctica del Taekwondo ayuda en la transmisión de valores como lo son la cortesía, la integridad, la perseverancia, autocontrol, un espíritu</b>
Buena calidad de vida	70 71	<b>imbatible y el respeto. Esto es importante realizarlo en la Educación Superior. ¿Qué opina al respecto?</b>
Formación integral	72 73	Son valores que deben traducirse en competencias en el ser humano
	74	

Mejora el desarrollo de la personalidad	75 76	Creo que es importante en todos los niveles educativos
Personalidad, seguridad en sí mismo, trabajo en equipo se debe integrar aspiran egresar de una educación superior	77 78 79	No solo en Educación superior. En todos los niveles de formación Debe ser, porque cualquier disciplina o técnica tienen y deben tener ese objetivo, deben llevar al individuo hacia ese desarrollo.
Ayuda a estudios y vida personal	80 81	Son elementos necesarios de todo ser humano. Igual se debe practicar diariamente a nivel profesional
Eje transversal Sesiones de ejercitación	82 83 84	<b>7. La práctica del Taekwondo ayuda en la formación de la personalidad en aspectos como la seguridad en sí mismo, el trabajo en equipo, la defensa de los derechos individuales y grupales, el pensamiento positivo y proactivo, la iniciativa. Es claro ver las ventajas de este tipo de entrenamiento para la formación de los estudiantes de Educación Superior. Por favor, exprese su opinión.</b>
Extracurricular Extensión	85 86 87 88	
Agregarse como asignatura	89 90 91 92 93	

<p>Disciplina, formación integral</p>	<p>94 95 96 97</p>	<p>La personalidad es de suma importancia para tener una buena calidad de vida.</p> <p>Claro que beneficia la formación integral</p>
<p>Dificultad para su implantación</p>	<p>98 99 100</p>	<p>Se evidencia las ventajas de la practica del taekwondo lo cual mejora el desarrollo de la personalidad y repercute en la formación profesional</p>
<p>Desarrollo integral</p>	<p>101 102 103</p>	<p>Considero que sí, de todos esos aspectos se debe integrar a los estudiantes que aspiran egresar de una educación superior.</p>
<p>Bases sólidas integrales Mejorar el rendimiento</p>	<p>104 105</p>	<p>Como disciplina ayuda a mejorar tanto los estudios como en la vida personal</p>
<p>Necesidad Se implemente disciplina deportiva en el nivel superior</p>	<p>106 107 108 109 110 111</p>	<p><b>8. El Taekwondo en su práctica como deporte disciplinado, es un apoyo para el proceso de educación y formación de los estudiantes de forma integral al desarrollar habilidades para lograr y mantener un equilibrio físico-mental-espiritual. ¿Cómo cree que es</b></p>

	112	<b>posible ofrecer esta oportunidad a los</b>
	113	<b>alumnos?</b>
Realizar un diseño	114	Ofreciendo esta formación como
cambiar la currícula	115	eje transversal en la formación del
nuevas exigencias del	116	estudiante universitario
desarrollo de la sociedad.	117	A través de talleres y espacios
Muy necesario	118	disponibles para tal fin.
	119	Realizando sesiones de
	120	ejercitación para mejorar la personalidad
Sí existe una necesidad,	121	En clases extracurriculares.
obesidad en la población,	122	Haciendo extensión desde adentro, para
sedentarismo, enfermedades	123	ser mejores.
	124	Para una mayor efectividad, deberá
	125	agregarse como una asignatura
Contextualización	126	<b>9. El practicar una disciplina</b>
Tiempo	127	<b>deportiva como como parte de los</b>
contribuye a la	128	<b>estudios en Educación Superior,</b>
construcción de saberes	129	<b>fortalece la preparación total del</b>
aprendizaje es holístico	130	<b>estudiante y agrega valor al título</b>
aprende desde una		<b>universitario. Por favor, exprese su</b>
disciplina		<b>opinión.</b>
		La disciplina deportiva coadyuva a
		la formación integral de los estudiantes

conocimiento sistémico	131	Si, pero habrá facultades que por
aprendizaje global	132	su horario nocturno y poco tiempo
elevant los conocimientos	133	disponible tendrán dificultades para su
mejorar sus estilos de vida	134	implantación.
	135	Si porque se ofrece un desarrollo
	136	integral a pesar que se está formando en
	137	una especialidad
	138	Toda cultura debe potenciar y
	139	tributar al estudiante, a formarlo a crear
	140	bases sólidas integrales.
	141	Pienso que una integración
	142	deportiva ayudará a mejorar el rendimiento
	143	de la finalización de los estudios
disciplina deportiva	144	<b>10. Es posible asegurar que</b>
formación integral	145	<b>existe una necesidad para hacer un</b>
	146	<b>diseño para la implementación de un</b>
fomenta valores	147	<b>proyecto de la disciplina deportiva en el</b>
	148	<b>nivel de la Educación Superior. Por</b>
adaptarlo a la realidad	149	<b>favor, exprese su opinión.</b>
social.		"Es una necesidad que en un
		currículun de un programa de docencia
		Superior se implementen disciplina
		deportiva en el nivel superior"

	150	No estoy segura ok
disciplina	151	Se sugiere realizar un diseño que presente la organización y planificación estructurada con objetivos definidos
mejorará los resultados de los aprendizajes.	152	Considero que sí, a que cambiar la currícula a las nuevas exigencias del desarrollo de la sociedad.
	153	
	154	
	155	Sí existe una necesidad, obesidad en la población, sedentarismo, enfermedades, esto es muy necesario
	156	
	157	
	158	<b>11. Toda educación involucra la construcción de conocimientos y</b>
	159	<b>saberes en las personas, para esta construcción se aplica la teoría y la práctica. La práctica de un deporte disciplinado puede ayudar a esa</b>
Becas	160	<b>construcción de conocimientos en el nivel superior. Por favor, exprese su opinión.</b>
intercambios	161	
vincular todas las disciplinas	162	
	163	
	164	
	165	Desde luego que para que la teoría pueda fijarse como conocimiento es necesario la contextualización
desarrollo integral	166	
	167	

iniciar como un club	168	Siempre que se disponga de
disciplina como una	169	tiempo De acuerdo
asignatura	170	Si contribuye a la construcción de
iniciar por facultades del	171	saberes ya que la práctica complementa la
CRUA	172	teoría
otros centros universitarios	173	El aprendizaje es holístico, es
IFARHU: premio o beca	174	integral, el ser humano aprende desde una
	175	disciplina formal e informal. La vida enseña
	176	y muchas veces el conocimiento sistémico
	177	es necesario para un aprendizaje global.
	178	Necesitamos elevar los
	179	conocimientos de los estudiantes del nivel
	180	superior, mejorar sus estilos de vida y
	181	mejoramiento de los estudios para lograr
	182	los objetivos académicos
acondicionamiento de un	183	<b>12. Todo educador, maestro,</b>
espacio físico	184	<b>docente, enseña a sus alumnos la mejor</b>
	185	<b>manera de hacer las cosas, esto implica</b>
se pueden adecuar	186	<b>sistemas de valores y principios de</b>
		<b>comportamiento. La educación</b>
competencias claras		<b>universitaria apoyada con el</b>
desarrollo intelectual		<b>entrenamiento disciplinado de un arte</b>
		<b>marcial como el Taekwondo, puede</b>
		<b>producir mejores profesionales en</b>

Las grandes universidades	187	<b>educación superior. Por favor, exprese</b>
deportes en tres años de	188	<b>su opinión.</b>
su carrera	189	La disciplina deportiva es muy
acondicionar un aula	190	importante para la formación integral de
	191	los profesionales
	192	De acuerdo
diversidad de horarios	193	Si considerando que el taekwondo
	194	fomenta valores individuales y colectivos
horario flexible	195	La educación viene de la casa, en
	196	la universidad se nos debe dar el
sábados	197	conocimiento para adaptarlo a la realidad
	198	social.
	199	Al ser una disciplina, los
	200	instructores manejan buenos niveles de
	201	enseñanza, metodología que, al ser
	202	transmitida a los estudiantes, mejorará los
	203	resultados de los aprendizajes.
	204	<b>13. El deporte universitario es</b>
		<b>famoso alrededor del mundo, y los</b>
		<b>atletas están relacionado con altos</b>
		<b>grados de desempeño académico.</b>
		<b>Becas y oportunidades de intercambio</b>
		<b>se pueden abrir por efecto de la</b>

<p>era una disciplina más del currículo</p>	<p>205 206 207 208 209</p>	<p><b>práctica de un deporte como el Taekwondo. El CRUA puede tener este tipo de formación deportiva como una opción o como una oferta para que la puedan aprovechar los estudiantes. Por favor, exprese su opinión.</b></p>
<p>incorporarse como asignatura</p>	<p>210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223</p>	<p>Se requiere en la formación de los universitarios las competencias deportivas como disciplinas</p> <p>De acuerdo</p> <p>Bien planificado y organizado se pueden organizar pasándose intercambios</p> <p>En educación se deben vincular todas las disciplinas. Estas deben contribuir hacia un desarrollo integral del estudiante.</p> <p>Se puede iniciar como un club hasta lograr incorporar esta disciplina como una asignatura. Se puede iniciar por facultades del CRUA y hasta otros centros universitarios. Buscar un acercamiento en el IFARHU u otro ente que pueda otorgar un premio o beca</p>

<p>muy interesante y motivador</p> <p>complemento</p> <p>ayude al proceso</p> <p>medir el avance</p> <p>Dirigido</p>	<p>224</p> <p>225</p> <p>226</p> <p>227</p> <p>228</p> <p>229</p> <p>230</p> <p>231</p> <p>232</p> <p>233</p> <p>234</p> <p>235</p> <p>236</p> <p>237</p> <p>238</p> <p>239</p> <p>240</p> <p>241</p> <p>242</p>	<p><b>14. El entrenamiento deportivo en las universidades normalmente se lleva a cabo dentro de las instalaciones de la misma institución, donde los estudiantes invierten tiempo para realizar las prácticas. Los estudiantes disponen invertir tiempo para realizar las prácticas de Taekwondo en las instalaciones de la universidad. Es posible que el CRUA tenga un espacio especial para hacer deporte. Por favor, exprese su opinión.</b></p> <p>Es necesario el acondicionamiento de un espacio físico para el entrenamiento de una técnica deportiva</p> <p>Es posible</p> <p>Quizás no se cuenta con espacios para la práctica pero se pueden adecuar con hay interés y motivación</p> <p>"Una educación que no utilice el deporte como disciplina los estudiantes no tendrán sus competencias claras para su desarrollo intelectual. Las grandes</p>
--	--	---

	243	universidades dan deportes en tres años
	244	de su carrera."
	245	Espacio hay, instalaciones
	246	adecuadas no, pero se puede iniciar en el
	247	auditorio o acondicionar un aula.
	248	<b>15. El entrenamiento deportivo</b>
	249	<b>en las universidades tiene varias</b>
	250	<b>modalidades horarias: matutinas,</b>
	251	<b>vespertinas, mixtas, flexibles. ¿Qué</b>
	252	<b>opción cree que es mejor? Por favor,</b>
	253	<b>exprese su opinión.</b>
	254	Pueden tener diversidad de
	255	horarios dependiendo de la necesidad
	256	Matutina
	257	Se considera horario flexible
	258	Las modalidades horarias
	259	dependerán del turno del estudiante,
	260	también se pueden utilizar sábados
	261	Hay que tomar en cuenta la carga
		horaria del participante de la carrera que
		se esté tomando y el tipo de horario para
		que se esté tomando

	262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280	<p><b>16. En universidades extranjeras, la práctica del deporte disciplinado forma parte de las notas y calificaciones del semestre. Si bien no condicionan el avance en los estudios profesionales, sí tienen una consideración significativa en la nota final de cada periodo. Si se diera el caso de entrenamientos en el CRUA, ¿Cómo se puede tomar en cuenta este esfuerzo de formación profesional? Por favor, exprese su opinión.</b></p> <p>Las disciplinas deportivas deben ser Aprendizajes formativos que pueden ser parte de los valores sumativos</p> <p>Siempre que el horario lo permite</p> <p>Valores agregados a las disciplinas, pero ponderados</p> <p>En la Universidad donde me gradúe el deporte era una disciplina más del currículo. Ejemplo nos preparaban para ejercer en cualquier ambiente.</p>
--	---	--

	281	<p>Para que sea eficaz, debe incorporarse como asignatura</p> <p><b>17. El sistema de entrenamiento del Taekwondo tiene una valoración gradual propia según el avance en las habilidades de las habilidades de control físico, control mental y control espiritual y se representa con cinturones de colores. Con un entrenamiento adecuado, en un periodo de 3 años es posible avanzar desde el cinturón blanco hasta el cinturón negro, de modo que, si se inicia el entrenamiento con el inicio de la carrera profesional, al terminar la carrera se tendría también un título de Maestro en primer nivel, que le habilita para ser profesor de este arte marcial. ¿Cree que esto es interesante como título adicional? Por favor, exprese su opinión.</b></p> <p>Si forma parte de la currícula la formación. No va tener esta categorización. Sino que va a constituirse</p>
--	-----	---

	<p>en conocimientos importantes para su formación depende</p> <p>De acuerdo</p> <p>Una opción muy interesante y motivador</p> <p>Observo la disciplina deportiva como un complemento a la educación superior, no para salir un experto sino que ayude al proceso de enseñanza aprendizaje.</p> <p>Me parece fabuloso que se pueda medir el avance de las habilidades de la disciplina y se pueda obtener un color de cinturón específico</p> <p><b>18. La disciplina muchas veces no se desarrolla por voluntad propia sino por la inducción de alguien más o por fuerza del sistema y ya cuando se ha adoptado la disciplina entonces sí puede correr por sí misma. ¿Qué considera que es mejor para la educación, el sistema dirigido o el</b></p>
--	--

		<p><b>sistema liberado? Por favor, exprese su opinión.</b></p> <p>Depende. Los dos enfoques son buenos depende del currículum del sistema educativo en que se ofrezca</p> <p>El dirigido</p> <p>El sistema dirigido</p> <p>Para desarrollar esta disciplina debe ser consensuada en el Claustro universitario y adaptada a las necesidades de cada especialidad.</p> <p>El sistema dirigido en esta disciplina, será el mejor</p>
--	--	---

### ANEXO 9: Matriz de estructuración teórica de entrevistas a administrativos

Fusión de horizontes, Interpretación, formación de una gran estructura.

CATEGORÍAS		ESTRUCTURACIÓN
No se conoce o es muy poco el conocimiento sobre el arte marcial.	1	Es muy poco el conocimiento teórico-
	2	científico-práctico sobre los beneficios que
	3	ofrece la práctica disciplinada de un arte
Disciplina	4	marcial.
Valores	5	De modo general, se conoce que es
	6	buena la disciplina y los valores, que es
	7	bueno hacer ejercicios que apoyen la salud
Muy importante hacer ejercicio	8	física y mental, que es una actividad
	9	fundamental en la vida para mejorar la
Salud física, mental	10	calidad de vida.
	11	Además, es un deporte que provee
Mejor calidad de vida	10	habilidades para la defensa personal.
Salud	13	
Fundamental para la vida	14	Panamá tiene la oportunidad de
	15	competir en eventos internacionales
		universitarios, porque existen en ellas

Calidad de vida	16	estudiantes de alto rendimiento que ahora
Es un deporte, un arte	17	entrenan en academias privadas, pero aún
marcial	18	no lo han hecho porque la universidad no
Disciplina, defensa	19	está organizada para esto.
personal	20	Lo poco que se conoce es por las
Salud humana	21	películas, técnicas como el taekwondo, el
No conoce técnicas de	22	karate y el judo.
arte marcial	23	La universidad es un espacio
Taekwondo	24	adecuado para la práctica disciplinada de un
Judo	25	arte marcial. Ayuda a los estudiantes a
Karate	26	mejorar su personalidad, sus esquemas
En la universidad de	27	disciplinarios no solo para el deporte, sino
forma disciplinada es bueno	28	para todos los aspectos de su vida.
Mejora la personalidad	29	El ejercicio ayuda a una mejora en la
Disciplina importante	30	concentración de los estudiantes y, por lo
	31	tanto, el mejoramiento en el rendimiento
	32	escolar, en la formación de sus valores y de
	33	sus competencias como profesional y como
	34	ser humano.

La universidad debe	35	Resulta conveniente que esta práctica
integrarla	36	se realice en todos los niveles de formación,
Mejora concentración	37	de forma disciplinada, con un objetivo claro y
Mejora rendimiento	38	firme.
escolar	39	Es una actividad que debe realizar
Valores	40	todo ser humano, desde sus inicios hasta el
Competencias en el ser	41	nivel profesional. Ayuda para la mejora de los
humano	42	estudios y de la vida personal en todos sus
	43	demás aspectos.
	44	
Todos los niveles de	45	
formación	46	
Cualquier disciplina	47	
tiene este objetivo	48	La personalidad se mejora ganando
	49	confianza en sí mismo, al desarrollar trabajo
Necesario en todo ser	50	en equipo, al tener logros y avances.
humano	51	
Práctica a nivel	52	Como práctica dentro de la
profesional	53	universidad y para que sea considerado en
		serio y no como algo que se puede tomar hoy
Personalidad		y abandonar mañana, puede incorporarse

Buena calidad de vida	54	como un eje transversal en la currícula de
Formación integral	55	estudios y aplicarse de diversas formas como
	56	sea posible: sesiones de ejercitación,
Mejora el desarrollo de	57	actividad extracurricular, actividad de
la personalidad	58	extensión, pero lo más efectivo que se
	59	recomienda es que se agregue como una
Personalidad, seguridad	60	asignatura.
en sí mismo, trabajo en equipo	61	Se trata de una disciplina cuya
se debe integrar aspiran	62	implantación es difícil para la formación
egresar de una educación	63	integral, que es necesario se llegue a un
superior	64	acuerdo con las autoridades universitarias
Ayuda a estudios y vida	65	para su inclusión.
personal	66	Es preciso detallar un diseño de
Eje transversal	67	implementación de la disciplina en el nivel
Sesiones de ejercitación	68	superior y presentarla como una necesidad
	69	para mejorar el rendimiento de estudiantes
Extracurricular	70	para ayudar a crear bases sólidas integrales.
Extensión	71	Todas las universidades deben tener
	72	deporte universitario, porque es parte
Agregarse como		fundamental del desarrollo profesional;
asignatura		

<p>Disciplina, formación integral</p>	<p>73 74 75 76</p>	<p>existen juegos universitarios nacionales, donde eligen el equipo nacional universitario que representa al país en los distintos eventos internacionales hasta olimpiadas universitarias.</p>
<p>Dificultad para su implantación</p>	<p>77 78</p>	<p>Será preciso presentar propuestas para cambiar la currícula de las carreras e</p>
<p>Desarrollo integral</p>	<p>79 80 81</p>	<p>incluir esta actividad como una de las nuevas exigencias que se perciben para el desarrollo de la sociedad.</p>
<p>Bases sólidas integrales Mejorar el rendimiento</p>	<p>82 83</p>	<p>Se requiere de contextualización de</p>
<p>Necesidad Se implemente disciplina deportiva en el nivel superior</p>	<p>84 85 86 87</p>	<p>hechos, una adaptación a nuestra realidad social, programación en el tiempo para las prácticas de estas actividades deportivas que van a contribuir a la construcción de saberes, se trata de aprendizaje holístico,</p>
<p>Realizar un diseño</p>	<p>88 89 90</p>	<p>conocimiento sistémico, aprendizaje global, para elevar el nivel de los conocimientos y mejorar los estilos de vida de los estudiantes.</p>
<p>Cambiar la currícula</p>	<p>91</p>	

Nuevas exigencias del desarrollo de la sociedad	92	Otros beneficios estudiantiles se encuentran en la posibilidad del logro de
Muy necesario	93	becas deportivas, acceso a las posibilidades
Contextualización	94	de intercambio estudiantil deportivo, en
Tiempo	95	cualquiera de las carreras universitarias y con
Contribuye a la construcción de saberes	96	diversas instituciones.
El aprendizaje es holístico	97	
Aprende desde una disciplina	98	Es bueno iniciar como un club, para
Conocimiento sistémico	99	dar a conocer la disciplina, después
Aprendizaje global	100	incorporarla en las facultades del CRUA. Esto
Elevar los conocimientos	101	puede llevar al intercambio con otras
Mejorar sus estilos de vida	102	universidades nacionales y al apoyo de parte
disciplina deportiva	103	del IFARHU.
	104	
	105	Es preciso adecuar un espacio, un
	106	lugar en el CRUA para la realización de esta
	107	actividad, que sea un lugar fijo y,
	108	ocasionalmente, utilizar el auditorio para
	109	presentaciones especiales. Un lugar fijo y
	110	acondicionado para desarrollar las
		actividades de entrenamiento, adecuarlo con
		instrumentos y facilidades, como lo hacen
		otras universidades en Panamá y en
		Latinoamérica y en el mundo, durante todos

formación integral	111	los años de una carrera profesional, el
	112	estudiante puede incorporarse.
Fomenta valores	113	
	114	De tal modo que los horarios deben
Adaptarlo a la realidad	115	ser bien establecidos para que haya
social	116	posibilidad de que los alumnos de todos los
	117	horarios tengan la flexibilidad para practicar
Disciplina	118	el deporte disciplinado en cualquier turno que
	119	lo prefieran. Sea en horario matutino,
	120	vespertino, nocturno y sabatino.
Mejorará los resultados	121	
de los aprendizajes	122	Se trata de incorporar esta actividad
	123	como una asignatura interesante, motivadora
Becas	124	y complementaria que ayude el proceso de
	125	formación profesional, donde se mida su
	126	avance de manera dirigida por profesores
Intercambios	127	capacitados.
	128	
Vincular todas las	129	
disciplinas		
desarrollo integral		
Iniciar como un club		

Disciplina como una	130	
asignatura	131	
Iniciar por facultades del	132	
CRUA	133	
Otros centros	134	
universitarios	135	
IFARHU: premio o beca	136	
	137	
Acondicionamiento de	138	
un espacio físico se pueden	139	
adecuar	140	
Competencias claras	141	
Desarrollo intelectual	142	
Las grandes	143	
universidades	144	
Deportes en tres años	145	
de su carrera	146	
Acondicionar un aula	147	
	148	
Diversidad de horarios		

Horario flexible	149	
Sábados	150	
Era una disciplina más del currículo		
Incorporarse como asignatura		
Muy interesante y motivador		
complemento		
Ayude al proceso		
Medir el avance dirigido		

### ANEXO 10: Matriz contrastación de estructuras teóricas de entrevistas a administrativos

Comparar contra el marco teórico de la investigación, para ver igualdades o contraposiciones.

Entender mejor las posibles diferencias lo que hará posible una integración mayor.

Un enriquecimiento del cuerpo, de conocimientos del área estudiada.

Estructuración	No	Marco teórico
<p>Es muy poco el conocimiento teórico-científico-práctico sobre los beneficios que ofrece la práctica disciplinada de un arte marcial. Lo poco que se conoce es por las películas, técnicas como el taekwondo, el karate y el judo.</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	<p>Se describen experiencias para que sea posible ver que es tendencia incorporar en los sistemas educativos de educación superior, la enseñanza y aprendizaje de disciplinas marciales, tales como las técnicas del Taekwondo, el Karate, el Judo.</p> <p>Nuestra experiencia en el deporte universitario, en particular, el Taekwondo, es desconocido en Panamá, no existe. (Peña, 23 de julio de 2019)</p>
<p>De modo general se conoce que es buena la disciplina y los valores, que es bueno hacer</p>	<p>11 12</p>	<p>Gala et al. (2004), señalan en su estudio, la práctica deportiva y el ejercicio físico como conductas asociadas a estilos</p>

<p>ejercicios que apoyen la salud física y mental, que es una actividad fundamental en la vida para mejorar la calidad de vida. Además, es un deporte que provee habilidades para la defensa personal.</p> <p>Sí existe una necesidad, obesidad en la población, sedentarismo, enfermedades.</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>14</b></p> <p><b>15</b></p> <p><b>16</b></p> <p><b>17</b></p> <p><b>18</b></p> <p><b>19</b></p> <p><b>20</b></p> <p><b>21</b></p> <p><b>22</b></p> <p><b>23</b></p> <p><b>24</b></p> <p><b>25</b></p> <p><b>26</b></p>	<p>de vida saludables. Una aproximación desde la psicología de la salud.</p> <p>Alvero (2002, párr. 1) “El sobrepeso y la obesidad es una enfermedad crónica”. “La pérdida de peso debe conseguirse con una combinación de dieta, actividad física, terapia de conducta (terapia combinada)”, y concluye “El mejor método para la pérdida y el mantenimiento del peso se consigue con la terapia combinada y todo bajo control riguroso de la dieta, el ejercicio y los hábitos de vida (AU)”</p>
<p>La universidad es un espacio adecuado para la práctica disciplinada de un arte marcial. Ayuda a los estudiantes a mejorar su personalidad, sus esquemas disciplinarios no solo para el</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>28</b></p> <p><b>29</b></p> <p><b>30</b></p> <p><b>31</b></p>	<p>Correlación positiva media entre el nivel de espiritualidad, el bienestar físico y el bienestar psicológico de los estudiantes. (Morales, 2014, párr. 1)</p>

<p>deporte sino para todos los aspectos de su vida.</p> <p>La personalidad se mejora ganando confianza en sí mismo, al desarrollar trabajo en equipo, al tener logros y avances.</p>	<p><b>32</b></p> <p><b>33</b></p> <p><b>34</b></p> <p><b>35</b></p> <p><b>36</b></p> <p><b>37</b></p> <p><b>38</b></p> <p><b>39</b></p> <p><b>40</b></p>	<p>La inclusión de la técnica del Taekwondo para la formación de artes marciales para los profesionales de educación superior ayuda a que estos reproduzcan los principios de ética y disciplina, lo que está, exactamente, en línea con la ideología y la estrategia de todas las instituciones nacionales y privadas de Taekwondo en el nivel mundial. (Bowman, 22 julio 2019)</p>
<p>El ejercicio ayuda a una mejora en la concentración de los estudiantes y, por lo tanto, el mejoramiento en el rendimiento escolar, en la formación de sus valores y de sus competencias como profesional y como ser humano.</p>	<p><b>41</b></p> <p><b>42</b></p> <p><b>43</b></p> <p><b>44</b></p> <p><b>45</b></p> <p><b>46</b></p> <p><b>47</b></p> <p><b>48</b></p>	<p>La mejor enseñanza para el largo plazo es aquella sobre los valores éticos y de comportamiento que ofrece la disciplina marcial, que lleva a las personas por caminos de salud física, fortaleza, altos objetivos y persistencia por lograrlos. Es una filosofía de vida, una enseñanza sobre la mejor manera de ser. (p.15)</p>
<p>Resulta conveniente que esta práctica se realice en todos los niveles de formación, de forma</p>	<p><b>49</b></p> <p><b>50</b></p>	<p>Estudiantes universitarios practicando y la mayoría eran de carreras como: química, medicina, educación,</p>

disciplinada, con un objetivo claro y firme.	51	programación, la actividad se facilita
	52	debido a la necesidad de los estudiantes
	53	por hacer deporte guiados, también de
Como práctica dentro de la	54	tratar de educar a los muchachos. (párr. 1)
universidad y para que sea	55	Los principales instructores de
considerado en serio, y no como	56	Taekwondo en el mundo afirman seguir
algo que se puede tomar hoy y	57	esta lógica. En su mayoría, parecen
abandonar mañana, puede	58	ingresar a las universidades a través del
incorporarse como un eje	59	programa de educación física o programas
transversal en la currícula de	60	extracurriculares. Siempre existe la
estudios y aplicarse de diversas	61	posibilidad del fortalecimiento de
formas como sea posible:	62	la enseñanza de ética en los estudiantes
sesiones de ejercitación, actividad	63	universitarios a través de la enseñanza de
extracurricular, actividad de	64	las técnicas del Taekwondo. (Bowman, 22
extensión, pero lo más efectivo	65	de julio de 2019)
que se recomienda es que se	66	Es importante un proyecto donde
agregue como una asignatura.	67	se incluya la práctica del Taekwondo en las
	68	universidades, un eje educativo debe
	69	proponerse para iniciar ahora y
	69	mantenerse para el largo plazo, un
	69	proyecto que incluya a toda la comunidad
	69	educativa y social, es decir, estudiantes,

<p>con las autoridades universitarias para su inclusión.</p> <p>Es preciso detallar un diseño de implementación de la disciplina en el nivel superior y presentarla como una necesidad para mejorar el rendimiento de estudiantes para ayudar a crear bases sólidas integrales.</p> <p>Será preciso presentar propuestas para cambiar la currícula de las carreras e incluir esta actividad como una de las nuevas exigencias que se perciben para el desarrollo de la sociedad.</p>	<p><b>70</b></p> <p><b>71</b></p> <p><b>72</b></p> <p><b>73</b></p> <p><b>74</b></p> <p><b>75</b></p> <p><b>76</b></p> <p><b>77</b></p> <p><b>78</b></p> <p><b>79</b></p> <p><b>80</b></p> <p><b>81</b></p> <p><b>82</b></p> <p><b>83</b></p> <p><b>84</b></p> <p><b>85</b></p>	<p>profesores, personal administrativo y las familias. (Peña, entrevista por email personal, 23 de julio de 2019)</p>
<p>Es una actividad que debe realizar todo ser humano, desde sus inicios hasta el nivel</p>	<p><b>86</b></p> <p><b>87</b></p>	<p>El karate universitario tiene un buen nivel y lo que se busca es que este</p>

<p>profesional. Ayuda para la mejora de los estudios y de la vida personal en todos sus demás aspectos.</p>	<p><b>88</b> <b>89</b> <b>90</b> <b>91</b> <b>92</b></p>	<p>deporte vaya encontrando acogida a nivel de la educación superior.</p>
<p>Se requiere de contextualización de hechos, una adaptación a nuestra realidad social, programación en el tiempo para las prácticas de estas actividades deportivas que van a contribuir a la construcción de saberes, se trata de aprendizaje holístico, conocimiento sistémico, aprendizaje global, para elevar el nivel de los conocimientos y mejorar los estilos de vida de los estudiantes.</p>	<p><b>93</b> <b>94</b> <b>95</b> <b>96</b> <b>97</b> <b>98</b> <b>99</b> <b>100</b> <b>101</b> <b>102</b> <b>103</b> <b>104</b> <b>105</b> <b>106</b></p>	<p>También que los estudiantes vayan logrando beneficios (como becas) al momento de ingresar o estar en la universidad. (párr. 3)</p> <p>Otras disciplinas como el Taekwondo tiene más atención en materia deportiva, cuando se ha logrado obtener más reconocimientos internacionales en el karate. (párr. 5)</p> <p>En la Universidad de Venezuela se consigue cupo para estudiar incluso por su currículum deportivo. La Universidad de Venezuela tiene su propio programa de entrenamiento de Taekwondo... De allí nacen también los representantes de los juegos suramericanos. (Peña, entrevista por email personal, 23 de julio de 2019)</p>
<p>Otros beneficios estudiantiles se encuentran en la posibilidad del logro de becas deportivas, acceso a las posibilidades de intercambio</p>		

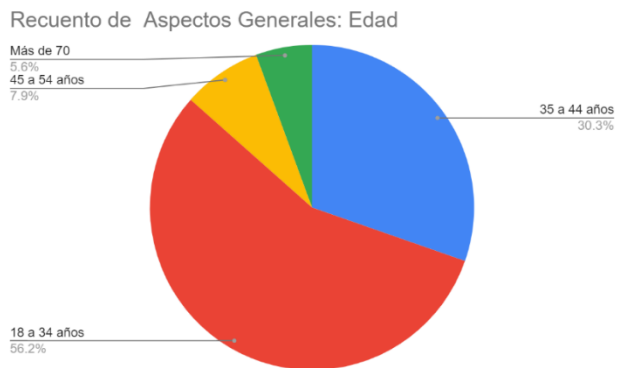
<p>estudiantil deportivo, en cualquiera de las carreras universitarias y con diversas instituciones.</p>	<p><b>107</b> <b>108</b> <b>109</b> <b>110</b></p>	
<p>Es bueno iniciar como un club, para dar a conocer la disciplina, después incorporarla en las facultades del CRUA. Esto puede llevar al intercambio con otras universidades nacionales y al apoyo de parte del IFARHU.</p> <p>Es preciso adecuar un espacio, un lugar en el CRUA para la realización de esta actividad, que sea un lugar fijo y, ocasionalmente, utilizar el auditorio para presentaciones especiales. Un lugar fijo y acondicionado para desarrollar las actividades de entrenamiento, adecuarlo con instrumentos y facilidades, como lo hacen otras</p>	<p><b>111</b> <b>112</b> <b>113</b> <b>114</b> <b>115</b> <b>116</b> <b>117</b> <b>118</b> <b>119</b> <b>120</b> <b>121</b> <b>122</b> <b>123</b> <b>124</b> <b>125</b></p>	<p>Edgar Quiroz, Instructor de Artes Marciales de Arte Coreano: “Tang Soo Do School Panamá”, sede de la Universidad Autónoma de Chiriquí (UNACHI), explicó que, actualmente, el grupo cumple seis (6) años en la institución y tiene el reconocimiento por la Federación Internacional de Tang Soo Do... El Club nació por un grupo de estudiantes, iniciaron las clases, se formalizó asuntos estudiantiles, se dio la oportunidad para impartir las clases y, generalmente, se dan las clases al medio día en horarios durante el semestre.</p> <p>La Universidad Tecnológica de Panamá (UTP) (2017), a través de la Dirección de Cultura y Deportes puso a disposición de los clubes de artes</p>

<p>universidades en Panamá y en Latinoamérica y en el mundo, durante todos los años de una carrera profesional, es estudiante puede incorporarse.</p>	<p><b>126</b></p> <p><b>127</b></p> <p><b>128</b></p> <p><b>129</b></p> <p><b>130</b></p>	<p>marciales un nuevo tatami o colchones especiales para la práctica y preparación de los clubes y selecciones de Karate, lucha, yudo y Taekwondo que representan a la UTP en competencias nacionales e internacionales. (párr. 1)</p>
<p>De tal modo que los horarios deben ser bien establecidos para que haya posibilidad de que los alumnos de todos los horarios tengan la flexibilidad para practicar el deporte disciplinado en cualquier turno que lo prefieran. Sea en horario matutino, vespertino, nocturno y sabatino.</p>	<p><b>131</b></p> <p><b>132</b></p> <p><b>133</b></p> <p><b>134</b></p> <p><b>135</b></p> <p><b>136</b></p> <p><b>137</b></p> <p><b>138</b></p> <p><b>139</b></p>	<p>Es tiempo de sumarse a la tendencia mundial donde se incorpora en los centros educativos de nivel superior actividades deportivas diversas que ayuden a los estudiantes a construir esquemas disciplinarios en todas las dimensiones de su interactuar social. Sea en estudios, responsabilidades, principios éticos y morales. La disciplina deportiva es un medio para lograr aprendizajes de largo plazo y hábitos sanos y positivos que perdurarán toda la vida.</p>
<p>Se trata de incorporar esta actividad como una asignatura interesante, motivadora y complementaria que ayude el proceso de formación profesional, donde se mida su avance de</p>	<p><b>140</b></p> <p><b>141</b></p> <p><b>142</b></p> <p><b>143</b></p> <p><b>144</b></p>	

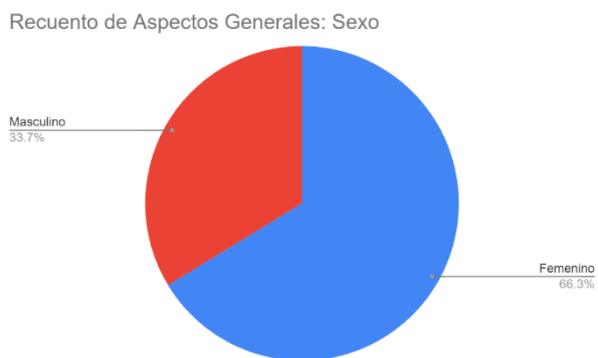
manera dirigida por profesores	<b>145</b>	
capacitados.	<b>146</b>	
	<b>147</b>	
	<b>148</b>	

**ANEXO 11: Figuras de datos informativos de herramienta aplicada a estudiantes****Figura 24.**

*Estudiantes. Recuento de aspectos generales: Edad*

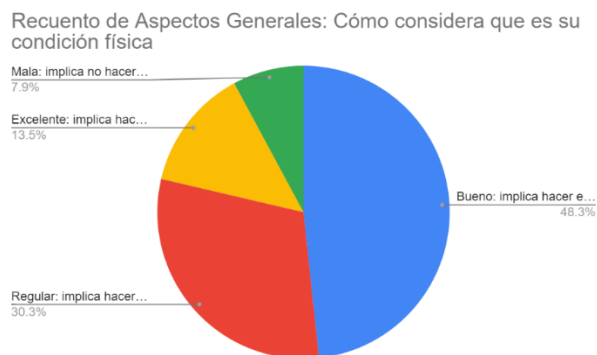
**Figura 25.**

*Estudiantes. Recuento de aspectos generales: Sexo o Género*

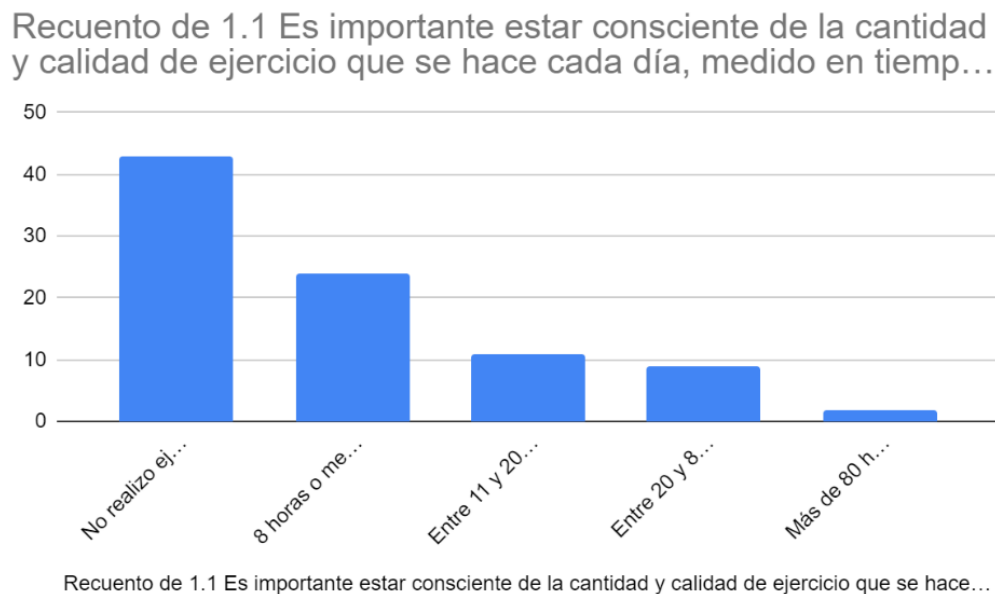


**Figura 26.**

*Recuento de aspectos generales: Cómo considera que es su condición física*

**Figura 27.**

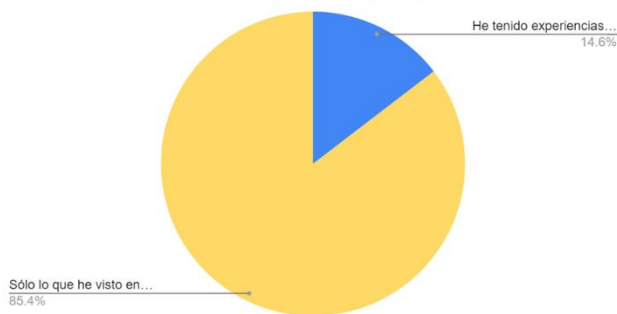
*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 1.1 Es importante estar consciente de la cantidad y calidad de ejercicio que se hace cada día, medido en tiempo. En el periodo de un mes ¿Cuántas horas dedicas a realizar deporte de manera disciplinada?*



**Figura 28.**

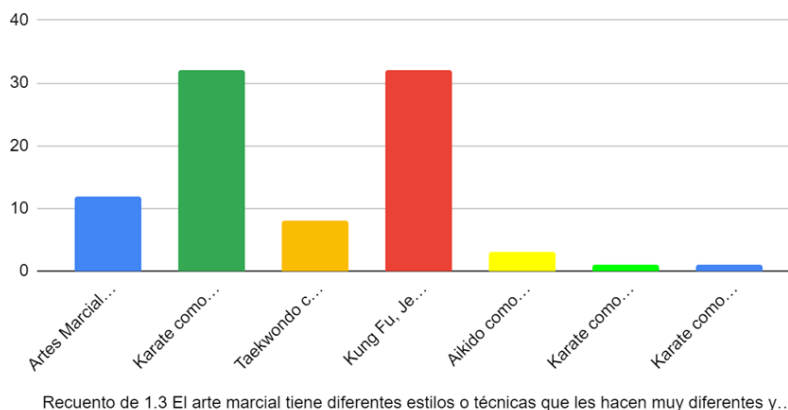
*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 1.2 Es bueno saber que el Taekwondo es un estilo de arte marcial, un deporte olímpico y un estilo de defensa personal. ¿Conoces algo de la práctica de esta disciplina?*

Recuento de 1.2 Es bueno saber que el Taekwondo es un estilo de arte marcial, un deporte olímpico y un estilo de defe...

**Figura 29.**

*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 1.3 El arte marcial tiene diferentes estilos o técnicas que les hacen muy diferentes y espectaculares. Debe señalar aquellas que reconoce*

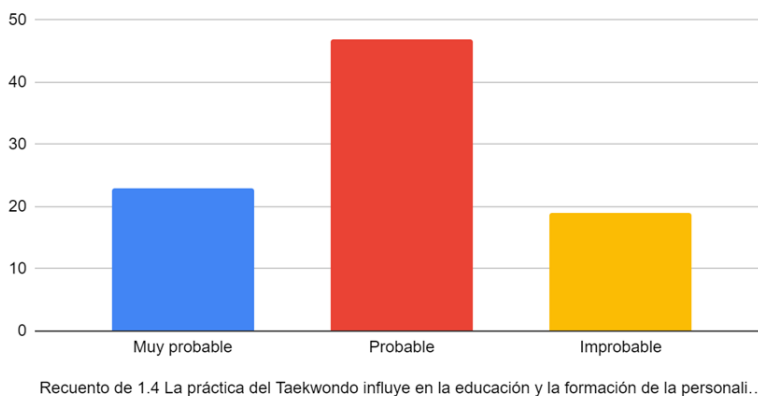
Recuento de 1.3 El arte marcial tiene diferentes estilos o técnicas que les hacen muy diferentes y espectaculares. De...



**Figura 30.**

*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 1.4 La práctica del Taekwondo influye en la educación y la formación de la personalidad. Es probable incorporarse a entrenamientos si son en la Universidad*

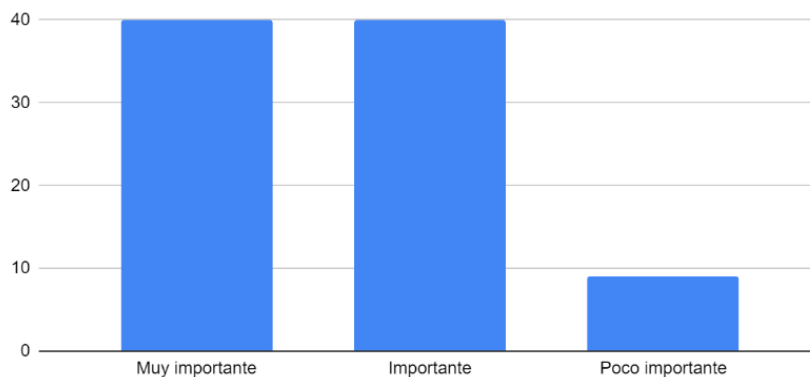
Recuento de 1.4 La práctica del Taekwondo influye en la educación y la formación de la personalidad. Es probable inc...



**Figura 31.**

*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 2.1 La práctica del Taekwondo ayuda en la transmisión de valores como lo son la cortesía, la integridad, la perseverancia, autocontrol, un espíritu indomable y el respeto. Es importante en la educación superior.*

Recuento de 2.1 La práctica del Taekwondo ayuda en la transmisión de valores como lo son la cortesía, la integridad,...

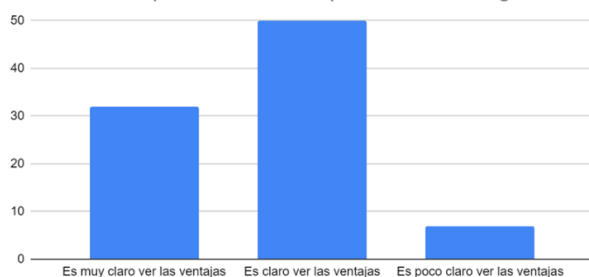


Recuento de 2.1 La práctica del Taekwondo ayuda en la transmisión de valores como lo son la cor...

**Figura 32.**

*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 2.2 La práctica del Taekwondo ayuda en la formación de la personalidad en aspectos como la seguridad en sí mismo, el trabajo en equipo, la defensa de los derechos individuales y grupales, el pensamiento positivo y proactivo, la iniciativa. Es claro ver las ventajas de este tipo de entrenamiento para la formación de los estudiantes de educación superior.*

Recuento de 2.2 La práctica del Taekwondo ayuda en la formación de la personalidad en aspectos como la seguridad...

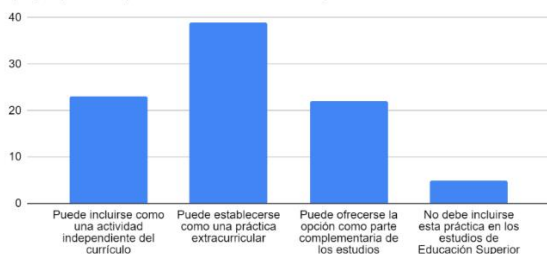


Recuento de 2.2 La práctica del Taekwondo ayuda en la formación de la personalidad en aspectos...

**Figura 33.**

*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 2.3 El deporte disciplinado Taekwondo es un apoyo para el proceso de educación y formación de los estudiantes de forma integral al desarrollar habilidades para lograr y mantener un equilibrio físico-mental-espiritual.*

Recuento de 2.3 El deporte disciplinado Taekwondo es un apoyo para el proceso de educación y formación de los estu...

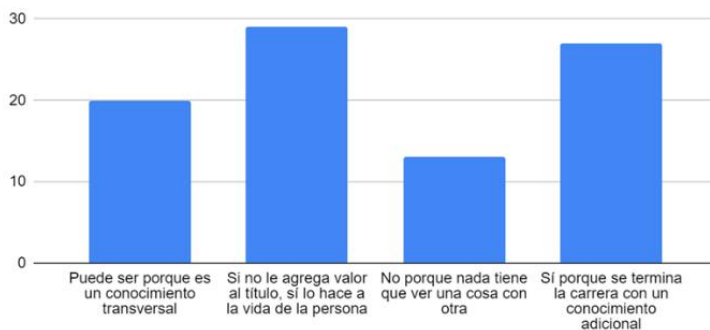


Recuento de 2.3 El deporte disciplinado Taekwondo es un apoyo para el proceso de educación y f...

**Figura 34.**

*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 2.4 El practicar una disciplina deportiva como el Taekwondo como parte de los estudios en educación superior, al terminar la carrera, le brinda mayor valor al título universitario.*

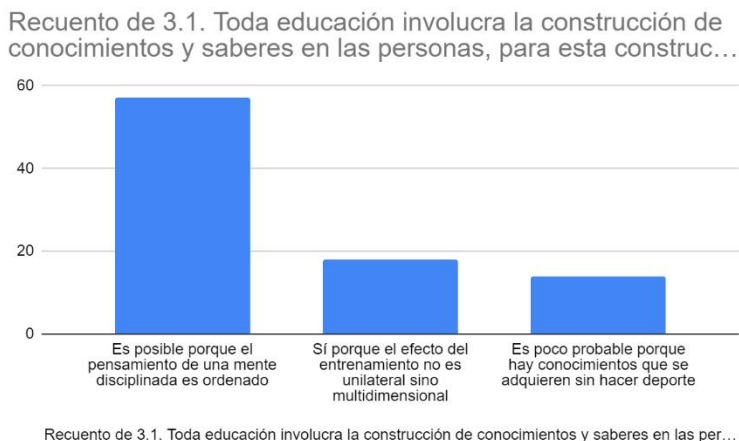
Recuento de 2.4 El practicar una disciplina deportiva como el Taekwondo como parte de los estudios en Educación Superi...



Recuento de 2.4 El practicar una disciplina deportiva como el Taekwondo como parte de los estudi...

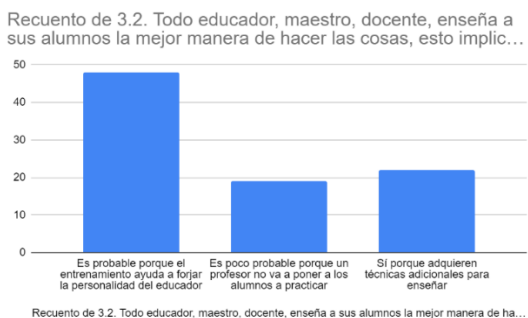
**Figura 35.**

*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 3.1. Toda educación involucra la construcción de conocimientos y saberes en las personas, para esta construcción se aplica la teoría y la práctica. La práctica de un arte marcial como el Taekwondo puede ayudar a esa construcción de conocimientos.*



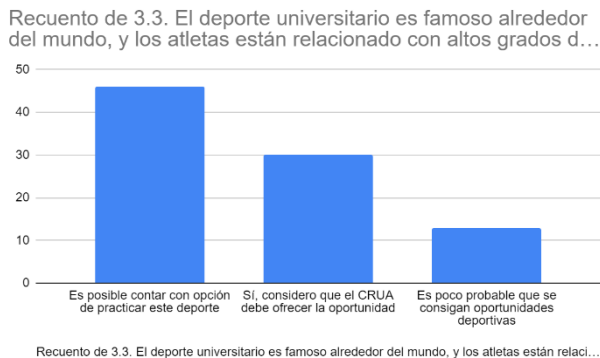
**Figura 36.**

*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 3.2. Todo educador, maestro, docente, enseña a sus alumnos la mejor manera de hacer las cosas, esto implica sistemas de valores y principios de comportamiento. La educación universitaria apoyada con el entrenamiento disciplinado de un arte marcial como el Taekwondo, producirá mejores profesionales en educación superior.*



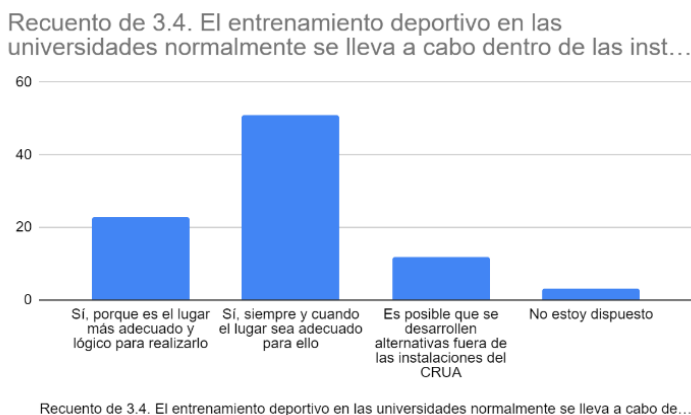
**Figura 37.**

*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 3.3. El deporte universitario es famoso alrededor del mundo, y los atletas están relacionados con altos grados de desempeño académico. Becas y oportunidades de intercambio se pueden abrir por efecto de la práctica de un deporte como el Taekwondo. El CRUA debe tener este tipo de formación deportiva como una opción o como una oferta para que la puedan aprovechar los estudiantes.*



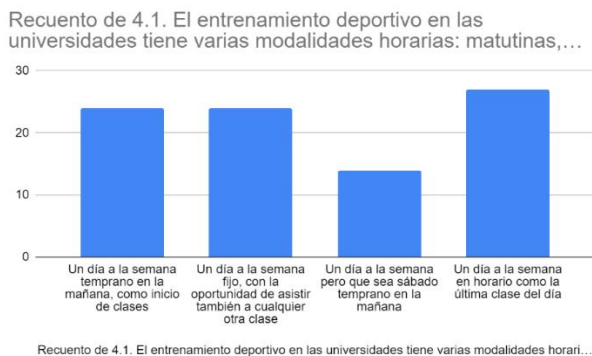
**Figura 38.**

*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 3.4. El entrenamiento deportivo en las universidades, normalmente, se lleva a cabo dentro de las instalaciones de la misma institución, donde los estudiantes invierten tiempo para realizar las prácticas. Los estudiantes disponen invertir tiempo para realizar las prácticas de Taekwondo en las instalaciones de la universidad.*

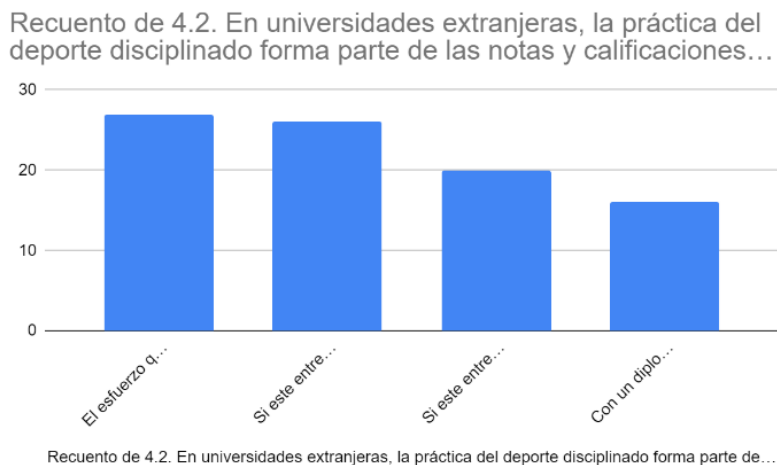


**Figura 39.**

*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 4.1. El entrenamiento deportivo en las universidades tiene varias modalidades horarias: matutinas, vespertinas, mixtas, flexibles.*

**Figura 40.**

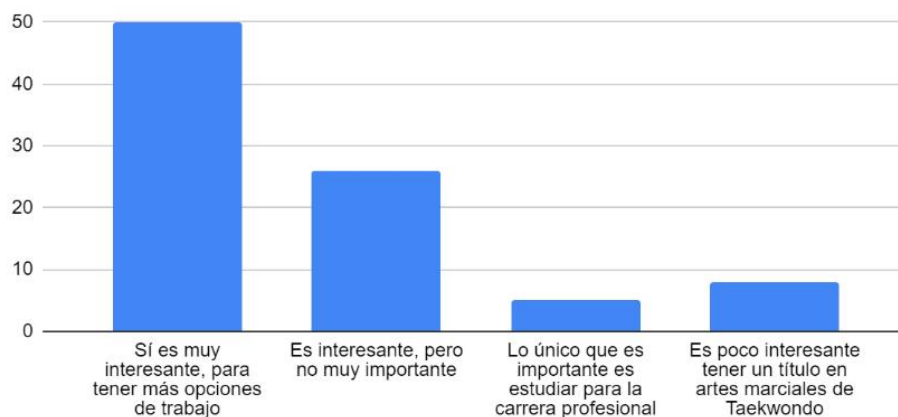
*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 4.2. En universidades extranjeras, la práctica del deporte disciplinado forma parte de las notas y calificaciones del semestre. Si bien no condicionan el avance en los estudios profesionales, sí tienen una consideración significativa en la nota final de cada periodo. Si se diera el caso de entrenamientos en el CRUA, se puede tomar en cuenta este esfuerzo de formación profesional.*



### Figura 41.

*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 4.3. El sistema de entrenamiento del Taekwondo tiene una valoración gradual propia según el avance en las habilidades de las habilidades de control físico, control mental y control espiritual y se representa con cinturones de colores. Con un entrenamiento adecuado, en un periodo de tres (3) años es posible avanzar desde el cinturón blanco hasta el cinturón negro, de modo que, si se inicia el entrenamiento con el inicio de la carrera profesional, al terminar la carrera se tendría también un título de Maestro en primer nivel, que le habilita para ser profesor de este arte marcial. Esto es interesante como título adicional.*

Recuento de 4.3. El sistema de entrenamiento del Taekwondo tiene una valoración gradual propia según el avance en las h...

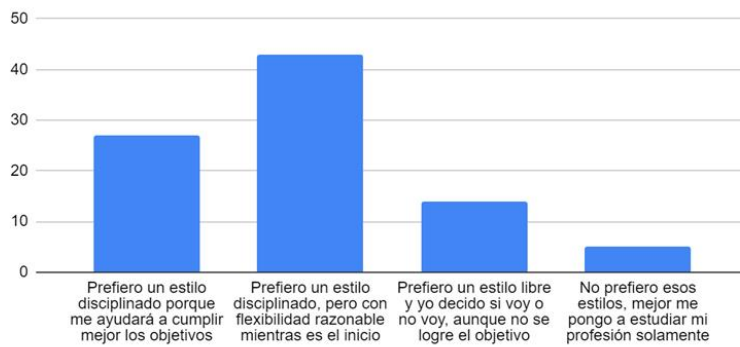


Recuento de 4.3. El sistema de entrenamiento del Taekwondo tiene una valoración gradual propia...

### Figura 42.

*Estudiantes. Recuento de cuestionamiento 4.4. La disciplina muchas veces no se desarrolla por voluntad propia, sino por la inducción de alguien más o por fuerza del sistema y ya cuando se ha adoptado la disciplina entonces sí puede correr por sí misma. Se debe decidir por un estilo disciplinado o por un estilo liberado.*

Recuento de 4.4. La disciplina muchas veces no se desarrolla por voluntad propia sino por la inducción de alguien más o p...



Recuento de 4.4. La disciplina muchas veces no se desarrolla por voluntad propia sino por la indu...

FINAL DE DOCUMENTO