



Beneficios percibidos de las personas que practican boxeo en el gimnasio 101 Boxing Club

Andrés Bolívar Lopez

Cristian Castro Machado

Trabajo de grado

Asesor

Carolina Vasquez

Formación académica

Actividad física y deporte

Facultad de Psicología y ciencias sociales

Universidad de Católica Luis Amigó

Medellín, 2022

Tabla de Contenido

Introducción	3
Planteamiento del problema	6
Justificación	7
Objetivos	8
Objetivo General	8
Objetivos específicos	8
Marco de referencia	8
Antecedentes	8
Marco Teórico-conceptual	11
Población/muestra	14
Muestra	15
Variables/categorías	15
Técnicas e instrumentos de recolección de la información.	17
Delimitación y alcance	17
Plan de Análisis	18
Resultados	20
Discusión	21
Conclusiones	22
Cronograma	23
Referencias	24
Anexos	26

Introducción

Actualmente una de las mayores problemáticas a nivel mundial es la práctica de la actividad física en cuanto a que las personas sencillamente no la están implementando en su hábitos de vida, por lo que está aumentando el sedentarismo y las enfermedades crónicas no transmisibles tales como la depresión, ansiedad, etc. Es por eso que en los últimos años las personas han estado probando diferentes o incluso nuevas metodologías en cuanto a entrenamiento, por la sencilla razón de buscar una mayor adherencia al ejercicio o a cualquier práctica. Debido a esto y gracias a la influencia que ha estado teniendo la salud y la promoción de actividad física de cualquier tipo han estado saliendo a flote nuevas prácticas que responden a metodologías diversas de entrenamiento y también deportes que siempre han sido aclamados y populares pero que su práctica no se había visto tan influenciada. Es el caso del boxeo, un deporte que hoy por hoy se ha convertido en una de las disciplinas escogidas por la población mundial para hacer de ella un pasatiempo o su actividad física favorita.

Es el caso de Colombia, específicamente Medellín, el poblado donde nace un gimnasio con una estrategia de entrenamiento de boxeo como tal precisamente para suplir las necesidades de una población ya sea novata, avanzada y también profesional que quiere realizar actividad física no convencional, fuera de la monotonía y que claramente quieren obtener ciertos resultados y/o beneficios.

Lo que se pretende en el presente trabajo es mostrar la evidencia concreta acerca de todos los beneficios que el boxeo puede brindar a las personas que lo practiquen y conocer más a cabalidad y exactitud cuales son los beneficios percibidos por la gente que practica este deporte para así en un futuro esta misma población sea más consciente y pueda tener unas bases más sólidas en cuanto a este tema en específico y que por ende este deporte siga en crecimiento.

Planteamiento del problema

Actualmente el boxeo es uno de los deportes más concurridos en las prácticas de la población mundial y sus motivos podrían ser bastante variados; uno de ellos es el crecimiento evidenciado en el gremio en los últimos años y con ello, una alza que hace del mismo un deporte aún más llamativo, sin dejar de lado la capacidad que tiene para generar buenos hábitos de vida saludable debido a su potencial ejercicio aeróbico y beneficios inherentes en la pérdida, mantenimiento y tonificación corporal. (Moreno Esparza, 2011).

A partir de la influencia actual que está teniendo el boxeo a nivel mundial, en Colombia esto ha tenido una muy buena acogida que corresponde a nuevas prácticas relacionadas a la actividad física, atrayendo esta vez a un público más amplio, específicamente en la ciudad de Medellín en el barrio El Poblado donde nace un nuevo espacio que trata de suplir las necesidades que demanda la actualidad con una disciplina que se ha realizado a lo largo del tiempo. Es así como, se puede decir que el boxeo se ha convertido en una práctica concurrida, sin importar el nivel de acondicionamientos de la población, es decir, por este se han interesado tanto personas novatas como aquellas de niveles avanzados y por supuesto, profesionales en razón de los grandes beneficios que este trae.

Lo anterior es reforzado por constructos teóricos como el Llano (1973), quien nos permite abordar los beneficios del boxeo diciendo que “se determina que un análisis del Boxeo desde el punto de vista de las capacidades físicas requiere: Velocidad de Reacción, de ejecución, Frecuencial, fuerza Rápida, fuerza Explosiva, Potencia, Máxima y Resistencia.” citado en Urrizaga (2016), es decir, un conjunto de manifestaciones físicas que si bien requieren un adecuado aprendizaje de técnicas, también da lugar a una serie de beneficios de este deporte en pro de la salud.

No en vano lo anterior se podría correlacionar con la evidencia de que últimamente la práctica del boxeo está teniendo mayor acogida a nivel local, donde nace la pregunta del ¿por qué las personas están asistiendo más a los gimnasios que ofrecen metodologías afines al boxeo?; pues bien, una hipótesis podría ser el reconocimiento de que este es un deporte

que brinda una amplia gama de beneficios de distinta índole: físicos (relacionado a la prevención), psicológicos y estéticos, inclusive si se practica por gusto, técnica y/u otros motivos diferentes.

Sabiendo ya estos beneficios, su práctica concurrida y con mayor frecuencia, sería algo que causaría un gran impacto en las personas.

Justificación

Analizando la necesidad actual de la gente por la práctica de actividad física y el reflejo de metodologías monótonas en los gimnasios tradicionales y funcionales, donde se siguen ofreciendo los mismos servicios desde hace ya un tiempo, es clara la necesidad de la construir, ofertar e implementar nuevas metodologías afines al boxeo o en su defecto gimnasios enfocados a la práctica específica de esta disciplina con el fin de promover un estilo de vida mucho más diverso en pro a su calidad de vida de las personas interesadas en el mismo, entre otras cosas, debido a los beneficios percibidos por las personas que practican el boxeo, bien sean físicos, psicológicos, estéticos u otros. Según lo anterior, autores como Piskorska (2016) y Trujillo torrealva & Reyes-Bossio (2019), hablan de cómo la regulación de las respuestas emocionales ligadas al estrés y la ansiedad precompetitiva a los deportes de combate y estudios sobre la atención plena, cobran gran relevancia debido a la gran exigencia y riesgo que estos tienen, demandando altos niveles de concentración. De acuerdo con lo anterior estas variables se vuelven de gran importancia para los boxeadores o personas que practiquen este deporte a la hora de un combate o entrenamiento.

Con la práctica constante de esta disciplina lo que se busca en principio es que las personas sean más conscientes en cuanto a los beneficios que el boxeo ofrece, además del interés genuino por la práctica de actividad física, independiente del tipo de la misma; en base a esto se posibilita una mayor demanda a nivel nacional en cuanto a la implementación de nuevos centros o gimnasios que implementen este nuevo tipo de metodologías o disciplinas deportivas dándole una gran cantidad de participación;

101 Boxing club no es ajeno a el impacto que genera la demanda de la realización de esta disciplina a su población en específico y así mismo oferta y vincula una metodología de entrenamiento ya reconocida como lo es el entrenamiento de tipo funcional, el cual permite añadir una nueva manera de entrenar a lo que ya estamos acostumbrados a ver en la mayoría de gimnasios tradicionales y así mismo se logra ligar y ofertar el boxeo con una mayor activación del entrenamiento de musculación.

Objetivos

Objetivo General

- Identificar los beneficios percibidos de la práctica del boxeo por la población que va a 101 Boxing Club.

Objetivos específicos

- Aplicar una encuesta que permita la identificación de los beneficios del boxeo a la población dirigida.
- Categorizar los beneficios percibidos del boxeo por las personas
- Comparar los beneficios de la práctica de boxeo en relación con los autores referentes.

Marco de referencia

Antecedentes

Hay estudios asertivos que demuestran que el sedentarismo influye en la aparición temprana de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, cánceres y trastornos metabólicos como lo son las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes y el colesterol; por el contrario, se afirma que la actividad física permite regular el peso corporal y ese beneficia la salud mental y el bienestar subjetivo (OMS, 2010; Infante Bolinaga, Fernández & Ros, 2012).

Según (Dunn et al., 2001; Hassmén et al., 2000) menciona que La actividad física ocupacional y del tiempo libre, son fundamentales para prevenir enfermedades no transmisibles como la depresión, ansiedad, entre otras enfermedades relacionadas con la salud mental. Es por eso por lo que en conjunto con otras investigaciones se ha encontrado que el siguiente autor afirma que el ejercicio físico aumenta considerablemente la producción de hormonas, neurotransmisores lo que ayuda a mitigar comportamientos agresivos y/o hiperactivos, y por lo contrario aumenta la atención Ma, (2008). No obstante, no se puede dejar por fuera la importancia de la actividad física para la conservación de la calidad de vida (Pinillos, 2016) y como a partir de allí se puede evidenciar todos los factores positivos que esta nos ofrece en personas de la tercera edad que mantienen una vida físicamente activa (Montoya, 2005).

Ahora bien, hablando más específicamente de deporte, se encuentran múltiples investigaciones que hablan de todos los beneficios que conlleva realizar alguna practica deportiva y entre estos se encuentra que no solo trae beneficios físicos sino también múltiples beneficios a nivel social hablando en este caso de la inclusión donde el siguiente autor menciona la importancia del deporte para enseñar valores y hacer frente a todas las formas de discriminación e implementar el juego limpio. (Bokova I. 2014)

Teniendo en cuenta lo anterior, acerca de todos los beneficios que nos ofrece realizar actividad física y deporte, se convierte en un incentivo para la práctica y realización consciente de un deporte de combate. Es preciso iniciar definiendo El boxeo; según el Diccionario de la Real Academia Española (2009), es un deporte que consiste en la lucha de dos púgiles, con las manos protegidas en guantes especiales y caracterizados con ciertas reglas. Profundizando en la definición de esta disciplina, podemos decir que el boxeo es un deporte donde dos púgiles luchan marcando puntos, con intervalos de acción y recuperación fijos, de hecho, Lerena, R. (2019) plantea que el boxeo es una manifestación de la masculinidad que ha trascendido de generación en generación modelando a los deseos primigenios de todas las personas y despertando toda su adrenalina viendo dos pugilistas en el ring; esto ha generado espacios donde la competencia, el ocio y el esparcimiento están a flor de piel dando paso a múltiples escenarios que demuestran la magnitud del boxeo para congregar personas en un espacio con el único fin de satisfacer su deseo de adrenalina.

Más allá, el boxeo como deporte es una herramienta para que todas las personas sean partícipes de los beneficios del deporte y esto se logra gracias a la investigación aplicada que hacen todos los investigadores que se interesan en esta área del saber, ellos nos recalcan sus beneficios no solo a nivel de sensibilización, conocimiento y respeto a la diferencia, sino también los múltiples beneficios relacionados a la salud y por último, pero no menos importante el fomento de hábitos de vida saludables a través de estilos de vida activos (Pérez, 2014).

Actualmente el boxeo es uno de los deportes más concurridos en las prácticas de la población mundial y sus motivos podrían ser bastante variados; uno de ellos es el crecimiento evidenciado en el gremio en los últimos años y con ello, una alza que hace del mismo un deporte aún más llamativo, sin dejar de lado la capacidad que tiene para generar buenos hábitos de vida saludable debido a su potencial ejercicio aeróbico y beneficios inherentes en la pérdida, mantenimiento y tonificación corporal. (Moreno Esparza, 2011).

Por todo lo anterior, es importante resaltar la forma en que este deporte en tendencia ha demostrado ser uno con mayores beneficios a nivel multidimensional, puesto que sus aportes no sólo se ubican del lado de aspectos fisiológicos, físicos y/o estético sino que

aportan al campo individual de la salud mental o dicho de otra manera, al área psicológica de cada persona que lo implementan en sus prácticas recurrentes.

Tanto la parte técnica como la táctica del boxeo son dimensiones que podemos abarcar en una pequeña burbuja que, aunque parezca fácil de digerir, se torna complicada cuando el foco es la perfección con la que se debe ejecutar dicha práctica para su buen y limpio desarrollo, es por esto que se necesita de demasiada concentración y un fuerte poder mental, para lograr una limpia ejecución avivando mucho más las cualidades esenciales para el combate. Lo anterior es reforzado por Llano citado en Urrizaga (2016), quien nos permite abordar los beneficios del boxeo diciendo que “se determina que un análisis del Boxeo desde el punto de vista de las capacidades físicas requiere: Velocidad de Reacción, de ejecución, Frecuencial, fuerza Rápida, fuerza Explosiva, Potencia, Máxima y Resistencia.”, es decir, un conjunto de manifestaciones físicas que si bien requieren un adecuado aprendizaje de técnicas, también da lugar a una serie de beneficios de este deporte en pro de la salud.

En cuanto a la resistencia anaeróbica, encontramos que Ravier (2009) mencionan la mejoría en cuanto a la acumulación de lactato en sangre y también un aumento en la capacidad para repetir esfuerzos a máxima intensidad, lo cual permitirá al boxeador y en este caso al individuo que lo practique realizar entrenamientos, sparrings y combates con mayor intensidad y una mejor capacidad de recuperación y por ende una reducción en la aparición de la fatiga. Además cabe mencionar que si se mezcla el entrenamiento de fuerza junto con un entrenamiento interválico (en este caso dirigido al boxeo) más un plan nutricional puede ayudar a disminuir la masa corporal en 4.1%, según (Cheema, Davies, Stewart, Papalia y Atlantis, 2015).

Cabe aclarar que el boxeo no solo ofrece beneficios a nivel físicos o de rendimiento sino que también demuestra evidencias en cuanto a beneficios psicológicos y cognitivos. En un estudio reciente de Lakes y Hoyt (2004), se comparó un grupo control que recibía clases de educación física “tradicional” con otro que implementa un programa de deporte de contacto; su objetivo era poder evaluar distintas dimensiones de autorregulación afectiva, cognitiva y física en un grupo de básica primera, los resultados mostraron una mejora en el grupo que practicó el boxeo como deporte y sus fortalezas se ubican sobre el logro de la

estabilidad en el área cognitiva y afectiva, además de mejoras en el comportamiento prosocial, a diferencia del otro grupo control.

Como en el deporte y por ende en el entrenamiento, dependiendo de la persona, así mismo es su objetivo a realizar y diferentes características a intervenir, bien sea por interés intrínseco, ocio, pérdida de peso, desarrollo técnico-táctico, etc, sin tener que ver con las demás metodologías que se ofrecen (como el sparring) donde la mala técnica y la utilización de inadecuados medios podrían ser causantes de lesiones como contusiones, esguinces y heridas, razón que resalta la importancia de un buen acompañamiento y aprendizaje de técnicas sobre esta práctica en particular.

Espartero y García (2004) refieren como grandes aportes del boxeo el control de la liberación de la agresividad, ya que estas prácticas permiten descargar tensiones sobre el adversario, con sensación real de combate y lucha, además de esto, las actividades de combate son un buen relajante para algunas variables psicológicas como la ansiedad, la inteligencia emocional, la agresividad, etc. También en cuanto a otro de los beneficios psicológicos se pueden describir una gran cantidad de aumentos de carácter positivo como la creatividad, estabilidad emocional u otras, anexas a ellas disminuciones negativas como el estrés, ansiedad, vitales para nuestro organismo.

(Pinillos, 2016). Según este autor un factor fundamental, para conservar la calidad de vida está estrechamente relaciona con la Actividad Física.

Marco Teórico-conceptual

Los conceptos trabajados a continuación son básicos para la fundamentación de este proyecto, en principio porque posibilitan el acercamiento a constructos teóricos que de manera interdisciplinar, crean lazos entre las diferentes formas de comprender y explicar la importancia de la práctica de la disciplina deportiva en cuestión -boxeo- y los múltiples beneficios de la misma en la población que le hace parte de su rutina y por ende, calidad de vida.

El boxeo es un deporte que se origina en África hace mucho tiempo, el cual también es llamado y/o reconocido como pugilismo, término que hace referencia a “*el que pelea con los puños*”, dado a que en esas épocas en las que se remonta el boxeo, no existía la modernización de combate y como tal del deporte que vivimos en la actualidad. Se hace necesario conocer a grandes rasgos sobre la historia y la epistemología del boxeo para después conocer su definición, por ello, cabe mencionar que el boxeo es desde su origen epistémico más que fenomenológico, del boxeo se menciona “conquista y destrucción, competencia pura, hombre contra hombre” (Hauser, 2000: 7). Así mismo, se ve como una disciplina corporal cuyo principal objetivo es finalizar al oponente teniendo como referencia sus movimientos físicos transmitidos sobre su corporalidad en donde se pueden evidenciar las habilidades o destrezas de cada individuo y que conlleva un alto riesgo.

Con base a lo anterior, se han identificado formas en que en los últimos años un cúmulo de personas han iniciado la práctica de dicho deporte, con el único inconveniente de que se evidencian dificultades frente a la claridad, reconocimiento e incluso percepción que tienen las personas sobre los beneficios que esta disciplina puede brindar. En ese sentido, autores

como Gordon Allport citado por Luz Maria Vargas (2006) dice que la “percepción es algo que comprende tanto la capacitación de las complejas circunstancias ambientales como la de cada uno de los objetos” (1994), razones por las que es a considerar la suma importancia de que uno de los focos sea el fortalecimiento de la percepción de los usuarios frente a la forma de relacionarse con esta disciplina y posterior a ello, tener presentes sus beneficios particulares en el caso a caso, sujeto a lo propuesto Chiavenato (2002, p. 287), “los beneficios tratan de atender las necesidades individuales de las personas”.

Metodología.

Enfoque

Considerando los intereses y el carácter de nuestra pregunta investigativa, la cual implica identificar la percepción de los beneficios de la práctica del boxeo en las personas que asisten al gimnasio Boxing Club 101, el enfoque metodológico que le sustenta es el cuantitativo, el cual según autores como Landeau (2007) y Cruz et al, (2014) se comprende como aquel tipo de investigación capaz de establecer el grado de asociación o correlación entre variables, la generalización y objetivación de los resultados por medio de una muestra permite realizar inferencias causales a una población que explican por qué sucede o no determinado hecho o fenómeno.

Así mismo, se sabe que este tipo de estudio está orientado a verificar o comprobar de manera deductiva las proposiciones planteadas en la investigación, esto es mediante la construcción de hipótesis en base a la relación de variables para posteriormente someterlas a medición logrando así su confirmación o refutación, a partir de un conjunto de herramientas u observaciones que habitualmente adoptan la forma de encuestas, técnica que consiste en una recolección sistemática de información a una muestra representativa de un colectivo más amplio, por medio de un cuestionario pre-elaborado que contiene preguntas estandarizadas que intenta medir la distribución de dicho colectivo a través de varias características. La información recogida podrá emplearse en análisis cuantitativos para identificar y conocer la magnitud de los problemas que se suponen o se conocen en forma parcial; también puede utilizarse para un análisis de correlación para probar hipótesis descriptivas (Rojas, 2013).

Lo anterior, representa un piso fundamental en la ejecución de este trabajo en razón del rastreo investigativo realizado hasta el momento, a partir de una búsqueda en diferentes artículos que parten de una idea de interés en relación a los beneficios del boxeo en la articulación de la práctica a la calidad de vida de quienes lo practican; en función del cumplimiento del objetivo de este proyecto de forma exitosa se utilizarán varias

herramientas de exploración e identificación de aspectos focales a través de encuestas estructuradas en pro de la evaluación y medición de los resultados obtenidos en la recolección del material, para posteriormente cuestionar razones por las que es beneficioso la práctica de esta disciplina.

En soporte a lo anterior, Bryman (1988) sugiere que la metodología cuantitativa de investigación se caracteriza porque: En ella el contacto del investigador con el sujeto objeto de estudio es prácticamente nulo, dado que el investigador cuantitativo mantiene este distanciamiento y su postura respecto al sujeto de estudio es la de un intruso, la de un desconocido que aplica un marco de trabajo establecido a priori sobre el objeto de su investigación y que se implica lo menos posible en el contexto social donde se desarrolla el fenómeno a ser estudiado.

Por ello, el enfoque cuantitativo toma sentido en esta investigación y presenta ser acorde a la propuesta a realizar para el proyecto en curso debido a los alcances y herramientas permitidas de este modelo de investigación, sus herramientas y aportes para el cumplimiento de los objetivos planteados y el desarrollo de competencias en relación a ellos.

Diseño

Este estudio, según sus pretensiones y las de su enfoque, será desarrollado bajo el método exploratorio, pues este método brinda estrategias consecuentes al objetivo de la investigación, una de ellas, la posibilidad de examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes.

Este tipo de investigación se articula de manera orgánica con la propuesta actual y sus razones son diversas, una de ellas, la referencia de una revisión de la literatura revela ausencia o precariedad de diferentes temáticas, tanto que tan solo hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio, como es el caso, o bien, el deseo de indagar sobre temas y áreas desde nuevas perspectivas.

Para ampliar lo anterior en relación con la investigación exploratoria, Abreu (2013) indica que “la investigación exploratoria estudia los factores que podrían estar vinculados directamente con el fenómeno a investigar, y termina cuando existe una clara idea de las variables que suelen ser significativas y/o cuando ya se tiene una base de datos amplia” (p.191). Así mismo, Zikmund (2009, citado en Abreu, 2012) menciona que cuando “Cuando un investigador tiene la suficiente experiencia y/o conocimiento respecto a un tema específico, la investigación exploratoria se vuelve de más ayuda, lo que podría garantizar para el futuro de la investigación un estudio con mayor validez”

Ahora bien, hay una serie de motivadores, intereses y aspectos generales sobre los cuales los investigadores orientan la búsqueda de ideas en relación con la temática abordada, de hecho, Savin-Baden y Major (2013) en compañía de Sandberg y Alvesson (2011) resaltan: la inspiración, la oportunidad, la necesidad de cubrir “huecos de conocimiento” o la conceptualización. Asimismo, Hernández-Sampieri (2014) agrega la necesidad de resolver una problemática.

Según el modelo “racionalista” o cuantitativo, la ciencia surge como una necesidad del ser humano por aprender sobre los fenómenos que ocurren a su alrededor y sus relaciones de causa y efecto, con el fin de poder interferir en ellos o utilizar este conocimiento a su favor y, tomando como guía el foco del presente proyecto, consideramos la fundamentación de Jensen (1999), sobre la unidad de la ciencia a partir de tres aspectos:

- Unidad del lenguaje: todos los enunciados científicos deben satisfacer los requerimientos Son aspectos particulares del lenguaje de la física y, en consecuencia, toda observación científica debe conducir a la mensurabilidad de los fenómenos estudiados.
- Unidad de las leyes: los hechos pueden ser explicados siguiendo principios similares.
- Unidad del método: en la actualidad este aspecto es el que encuentra más apoyo cuando se aparta de la definición original del método científico (procedimientos de medición y evaluación), para convertirse en un concepto

que se relaciona más bien con las formas y los medios con que se fundamentan las “pretensiones de validez”

Población/muestra

La población de este estudio la conforman aproximadamente 325 personas que están involucradas físicamente activas en la ciudad de Medellín-Antioquia, barrio el poblado direccionando su gusto hacia el boxeo como deporte y práctica en el gimnasio 101 Boxing Club, esta intervención está basada por unas encuestas el cual consta de una participación libre y opcional, teniendo como base artículos determinantes donde sus criterios se posicionan en la investigación

Muestra

Según Arias (2006, p. 83) define muestra como “una pequeña parte de la población que es de suma importancia, la cual va a ser estudiada”

El tipo de muestra seleccionada para este tipo de trabajo será No Probabilística dirigida con bola de nieve.

Variables/categorías

Nombre de la Variable	Descripción Conceptual	Naturaleza	Nivel de medición	Unidades o categorías
Edad	Tiempo de vida vivido desde el nacimiento hasta la actualidad	Cuantitativa - Discreta	Intervalo	1-10 Años 10-20 Años 20-30 Años 30-40 Años 40-Más años
Género	Características que definen y diferencian entre hombres y mujeres	Cualitativa - Nominal	razón	Femenino Masculino

Estrato	Manera de definir jerarquía sociodemográfica y otros factores culturales	Cuantitativa - Discreta	Razón	1 2 3 4 5 6
Nivel de estudio	Nivel de conocimiento o de instrucción de una persona	Cualitativo - Ordinal	Razón	Bachiller Profesional Posgrado
Metodología de entrenamiento	Grupo de análisis teórico-práctico sobre como alcanzar un objetivo deportivo	Cualitativo – Nominal	Razón	Motivo por el cual vas a 101 Boxing Club
Tiempo total de entrenamiento	Meses o años transcurridos en la práctica deportiva	Cuantitativo - discreto	Intervalo	Hace cuánto tiempo realiza la práctica de este deporte
Beneficios físicos	Beneficios percibidos a nivel físico	Cualitativo - Nominal	Razón	Considera usted que después de la práctica del boxeo se siente mejor físicamente
Beneficios psicológicos	Beneficios percibidos a nivel mental	Cualitativo - Nominal	Razón	Considera que con la práctica del boxeo contribuye a la mejora de su salud mental
Beneficios Social	Beneficios percibidos a nivel social	Cualitativo - Nominal	razón	Cómo se siente a nivel social después de la práctica del boxeo
Resultados	Lo que se espera lograr	Cualitativo - Nominal	razón	Ha visto resultados físicos,

				psicológicos y/o estéticos en los últimos meses con la práctica del boxeo
--	--	--	--	---

Técnicas e instrumentos de recolección de la información.

Según Tamayo y Tamayo (2008: 24), la encuesta “es aquella que permite dar respuestas a problemas en términos descriptivos como de relación de variables, tras la recogida sistemática de información según un diseño previamente establecido que asegure el rigor de la información obtenida”. Con respecto a lo anterior en el presente trabajo vamos a implementar dicho instrumento de la siguiente manera.

La siguiente encuesta es con el fin de obtener información respecto a cómo los usuarios de 101 Boxing Club perciben los beneficios de la práctica del boxeo.

1. Nombre
2. Edad
3. Sexo: M: ___ F: ___
4. Estrato: 1__ 2__ 3__ 4__ 5__ 6__
5. Nivel de estudio: Bachiller__ Profesional__ Postgrado__
6. ¿Motivo por el cual vas a 101 Boxing Club por?: Boxeo: ___ Funcional: ___
7. ¿Hace cuánto tiempo realiza la práctica de este deporte?: menos de 1 año: ___
Entre 2 y 4 años: _____ Más de 5 años: _____
8. ¿Conoces los beneficios obtenidos por estos entrenamientos? Si ___ No__
9. ¿Cuáles son sus beneficios percibidos en la práctica del boxeo? Físicos ___
Estéticos ___ Psicológicos ___
10. ¿Es consciente de los beneficios anteriormente mencionados? Si ___ No__
11. ¿Cómo se siente a nivel social después de la práctica del boxeo? Bien__ Regular__
Mal__

12. ¿Considera usted que después de la práctica del boxeo se siente mejor físicamente?
Si__ no__
13. ¿Considera que con la practica del boxeo contribuye a la mejora de su salud mental?
Si __ No__
14. ¿Ha visto resultados físicos, psicológicos y/o estéticos en los últimos meses con la práctica del boxeo? Si__ No__

Delimitación y alcance

Delimitación:

Algunos de los elementos que consideramos podrían dar cuenta de posibles limitaciones en relación con el ejercicio investigativo y los alcances planteados en los objetivos son los siguientes:

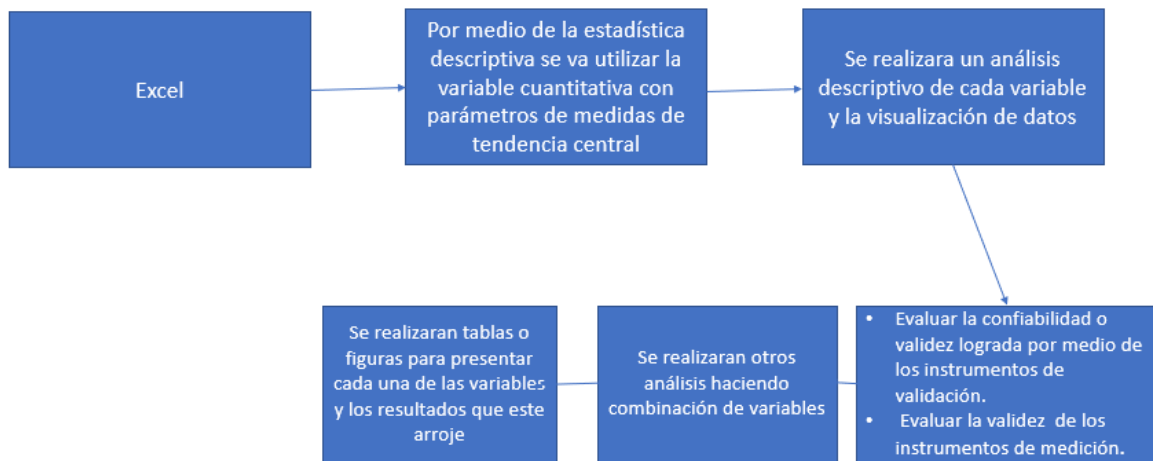
- La poca participación de los usuarios de 101 Boxing Club a la hora de realizar la encuesta.
- Los usuarios que asisten muy poco al 101 Boxing Club o tienen un comportamiento desertor.
- Los usuarios tengan limitación de tiempo para contestar la encuesta.

Alcance:

- Que el presente trabajo que está en proceso de desarrollo se pueda replicar en otros gimnasios o centros de acondicionamiento que ofrezcan la misma metodología.
- Generar conciencia en cuanto a los beneficios obtenidos a la hora de incursionar en este tipo de prácticas afines al deporte, ejercicio o específicamente el boxeo.
- Habiendo logrado el punto anterior, se logrará evidenciar que la población específicamente de 101 Boxing Club tendrá más conocimiento y conciencia acerca

de los beneficios, por lo que se puede generar una voz a voz y lograr una mayor cantidad de usuarios inscritos.

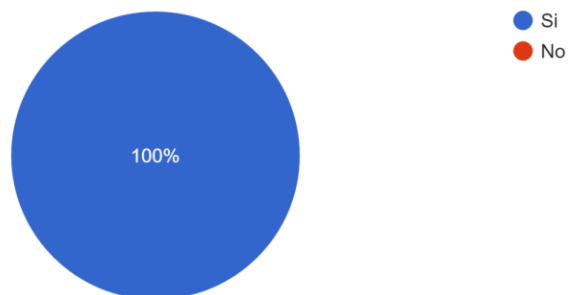
Plan de Análisis



Resultados

Figura 1.

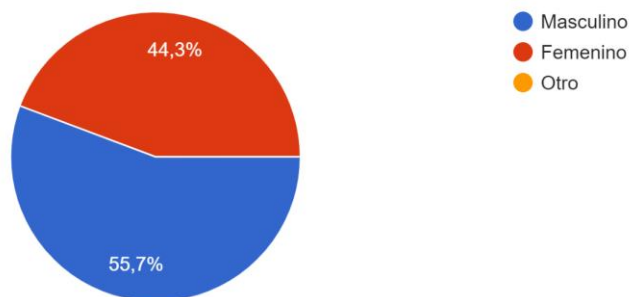
La presente encuesta hace parte de la investigación denominada *Beneficios percibidos de las personas que practican boxeo en el gimnasio 101 B...vulgada ¿Acepta participar en la investigación ?
70 respuestas



Nota: Tomado por el cuestionario aplicado

Figura2. Sexo

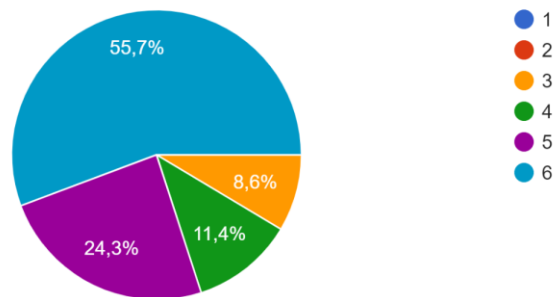
Sexo
70 respuestas



Nota: Tomado por el cuestionario aplicado

Figura 3. Estrato

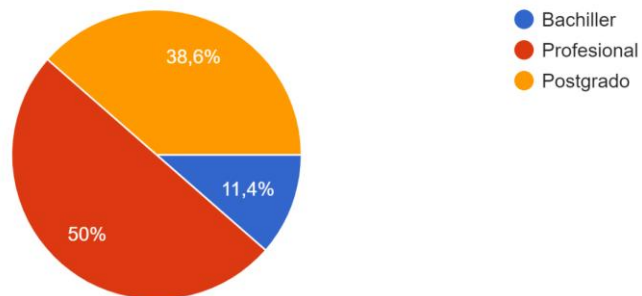
Estrato
70 respuestas



Nota: Tomado por el cuestionario aplicado

Figura 4. Nivel de estudio

Nivel de estudio
70 respuestas

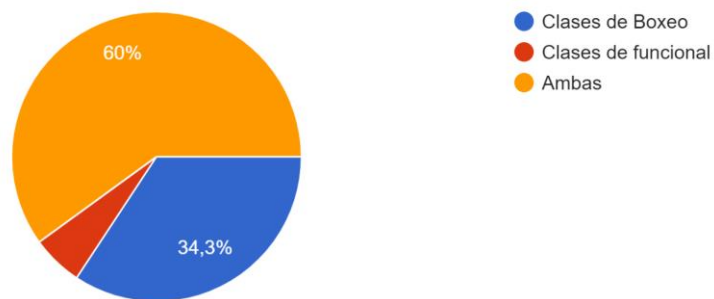


Nota: Tomado del cuestionario aplicado

Figura5. Motivos

¿Por que motivo vas a 101 Boxing Club?

70 respuestas

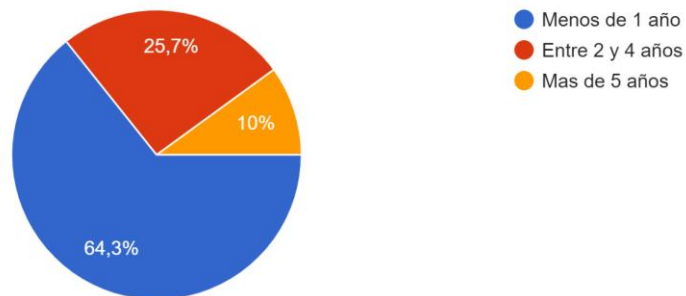


Nota: Tomado por el cuestionario aplicado

Figura 6. Tiempo

¿Hace cuanto tiempo realizas la practica de este deporte?

70 respuestas

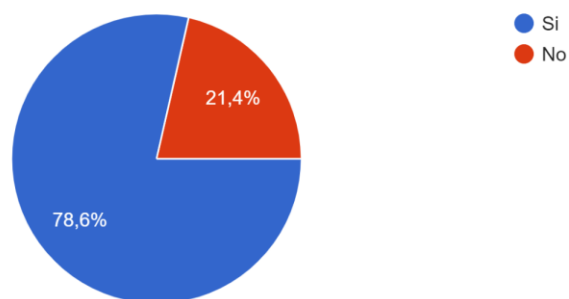


Nota: Tomado por el cuestiona

Figura 7. Conocimiento de los Beneficios

¿Conoces los beneficios que te brindan la practica de boxeo?

70 respuestas

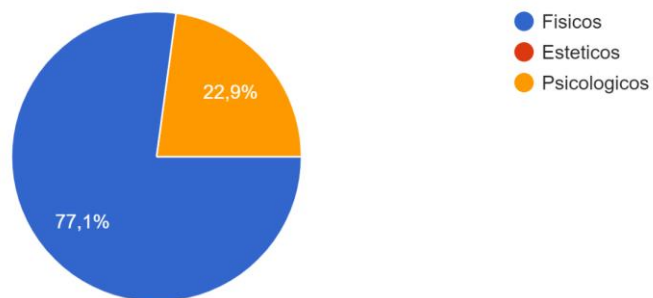


Nota: Tomado por el cuestionario aplicado

Figura 8. Beneficios percibidos

¿Qué beneficios cree usted que pueda tener al practicar boxeo?

70 respuestas

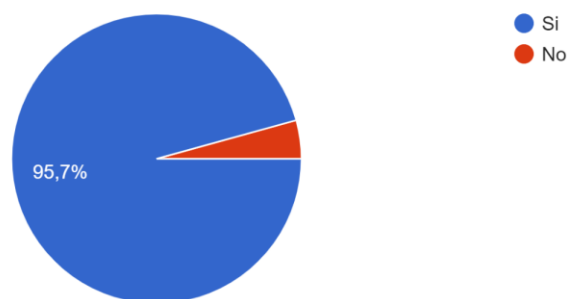


Nota: Tomado por el cuestionario aplicado

Figura 9. Conciencia de los benefecios

¿Es usted consciente de los beneficios anteriormente mencionados en el boxeo?

70 respuestas

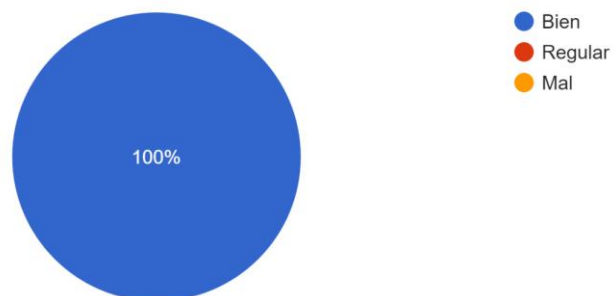


Nota: Tomado por el cuestionario aplicado

Figura 10. Percepción del estado de ánimo

¿Cómo percibes tu estado de animo después de entrenar boxeo?

70 respuestas

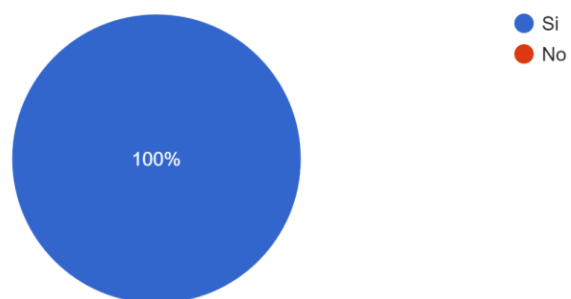


Nota: Tomado por el cuestionario aplicado

Figura 11. Percepción Física

¿Considera usted que después de la practica del boxeo se siente mejor físicamente?

70 respuestas

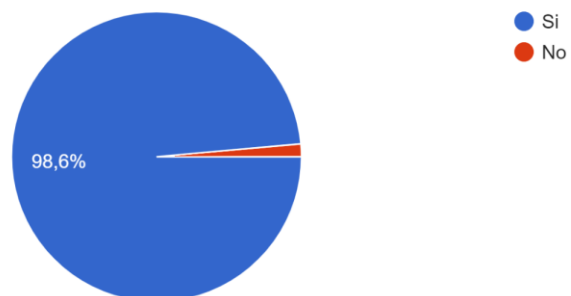


Nota: Tomado del cuestionario aplicado

Figura 12. Contribución a la salud mental

¿Considera que con la practica del boxeo contribuye a la mejora de su salud mental?

70 respuestas

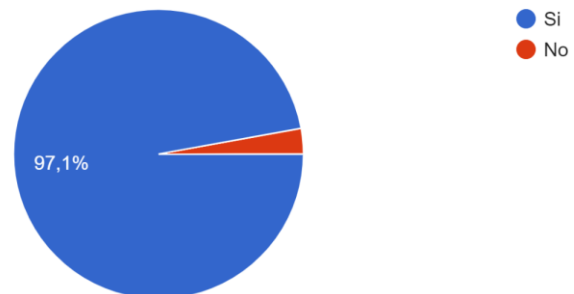


Nota: Tomado del cuestionario aplicado

Figura 13. Resultados

¿Ha visto resultados físicos, psicológicos y/o estéticos en los últimos meses con la practica del boxeo?

70 respuestas



Nota: Tomado por el cuestionario aplicado

Discusión

En la encuesta realizada sobre los beneficios percibidos del boxeo en la población de 101 boxing club se identificó que la mayoría de participantes es de género masculino en su mayoría de estratos 5 y 6, con una formación académica mínimamente de postgrado y el restante siendo profesionales. Una de las principales preguntas que surgen de este trabajo fue el ¿por qué las personas están acudiendo a la práctica de esta metodología de entrenamiento? Basándonos en la encuesta realizada nos damos cuenta que el motivo principal por el cual acuden a 101 Boxing Club es tanto por las clases funcionales y clases de boxeo, teniendo un poco más de preferencia las de boxeo. Hay que tener en cuenta que este deporte está en pleno apogeo en su práctica amateur, es por eso que se evidencia que la mayoría de la población asistente de 101 es novicia en este deporte y lo respalda las estadísticas arrojadas donde demuestran que no llevan más de un año en la práctica.

Los principales beneficios percibidos por la misma denota una influencia más grande a nivel físico y en menores medidas a niveles psicológicos y estéticos, en comparación con lo investigado previamente en donde los estudios demuestran que los beneficios percibidos por el boxeo son físicos, psicológicos y como consecuencia estéticos es por eso que en 101 boxing club se percibe la práctica del boxeo de una manera satisfactoria con un porcentaje del 100 % de la población dejando un estado de ánimo óptimo y beneficioso para las personas del gimnasio, lo cual podemos relacionar con lo que nos mencionan los siguientes autores: Espartero y Garcia (2004) quienes mencionan que los deportes de combate son un buen relajante para algunas variables psicológicas como la ansiedad, inteligencia emocional y agresividad.

Respecto a si las personas que practican boxeo se sienten mejor físicamente inmediatamente después de terminar la práctica del boxeo, encontramos que en 101 efectivamente el 100% si lo hacen. Reforzando lo anterior se relaciona con la postura del siguiente autor (Moreno Esparza,2011) quien afirma que el boxeo es un deporte llamativo que genera buenos hábitos de vida saludable debido a que es una práctica con beneficios inherentes en la pérdida de grasa, mantenimiento y recomposición corporal y donde también se evidencia que el 98% de los asistentes que respondieron la encuesta afirmaron que su salud mental mejora considerablemente con la práctica del boxeo teniendo como evidencia (Dunn et al.,2001; Hassmén et al., 2000) quienes afirman que la actividad física es fundamental para prevenir enfermedades como la depresión, ansiedad y que por el contrario, aumenta la producción de hormonas y neurotransmisores que ayudan a mitigar comportamientos agresivos y/o hiperactivos

Conclusiones

En el presente trabajo en donde el tema principal abordado ha sido la percepción de los beneficios que puede brindar el boxeo, se puso inicialmente en evidencia la necesidad de saber los beneficios que la población de 101 boxing club encuentra más pertinentes desde la práctica de cada uno de ellos, teniendo en cuenta que todo nace de cuestionar ¿por qué el boxeo actualmente está en pleno apogeo? , entonces partiendo de esta pregunta se identificó que muchas personas lo están tomando como principal deporte o actividad física en sus hábitos de vida saludable, pues según las investigaciones y los estudios afirman y respaldan que el boxeo es de gran ayuda para temas como la pérdida de grasa, fortalecimiento de capacidades física y también y no menos importante la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como la depresión y la ansiedad.

Como conclusión entonces podemos decir que aun así habiendo investigado la mayoría de beneficios que el boxeo puede brindar, se identificó que la mayoría de la población asistente a 101 boxing club no tienen un conocimiento amplio de dichos beneficios, sino que consideran que el principal objetivo del boxeo es simplemente “tonificar”, perder grasa o incluso en palabras textuales, un trabajo más cardiovascular.

Como resultados obtenidos, se evidencia y se concluye también que si los usuarios tuvieran mayor claridad frente a este tema abordado en cuanto a los beneficios percibidos, se podría deducir que entrenarían de una forma más consciente y con mayor motivación y que como consecuencia esto podría servir a futuro para que los mismos usuarios sirvan de promotores de esta práctica tan llamativa, funcional y divertida.

Cronograma

PROYECTO																			Responsables																		
ACTIVIDAD	Febrero		Marzo				Abril				Mayo				Agosto					Septiembre				Octubre				Noviembre									
PLANEACION	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
Planteamiento del problema	■																																			Andres Bolivar - Cristian castro	
Justificacion							■																												Andres Bolivar - Cristian castro		
Objetivos								■																											Andres Bolivar - Cristian castro		
Marco										■																									Andres Bolivar - Cristian castro		
Marco Antecedentes										■																									Andres Bolivar - Cristian castro		
Marco Conceptual												■																								Andres Bolivar - Cristian castro	
Marco Normativo													■																							Andres Bolivar - Cristian castro	
Metdologia																			■																	Andres Bolivar - Cristian castro	
Aplicacion																					■																Andres Bolivar - Cristian castro
Analisis/Res ultados																										■									Andres Bolivar - Cristian castro		
Conclusiones																																			■	Andres Bolivar - Cristian castro	
Presentacion																																			■	Andres Bolivar - Cristian castro	

Referencias

- Moreno Esparza, H. (2011). El boxeo como tecnología de la masculinidad. La ventana. *Revista de estudios de género*, 4(33), 152-196.
- Urrizaga, M. M. (2016). Desarrollo de la fuerza en los deportes combate: estudios relacionados en boxeo (Doctoral dissertation, Universidad Nacional de La Plata).
- Nuevas, R., & Gomez Montanelli, D. (2014, May). Beneficios psicológicos del boxeo para todos. In IX Congreso Argentino y IV Latinoamericano de Educación Física y Ciencias.
- Menéndez Santurio, J. I., & Fernández-Río, J. (2015). Niveles de ira en practicantes de boxeo y kickboxing: diferencias en función de la disciplina y el nivel deportivo. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 15(3), 75-86.
- Lerena, R. (2019). Orígenes y evolución histórica del boxeo. La Habana, Cuba: Instituto de Medicina del deporte, Subdirección Control Médico.
- Real Academia Española (Ed.). (1992). *Diccionario de la Lengua Española*. Madrid: Espasa Calpe.
- Nápoles, R. L. N. L. (2020). Orígenes y evolución histórica del boxeo. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, 14(3).
- Barquín Fournet, I. H. (2018). Entrenamiento interválico de alta intensidad y boxeo= High intensity interval training and boxing.
- Landeau, R. (2007). *Elaboración de trabajos de investigación*. Caracas: Editorial Alfa.
- Rojas, R. (2013). *Guía para realizar investigaciones sociales*. Mexico, D.F.: Plaza y Valdés.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Gustavo, R. S. (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 de estudios sociales*, (18), 67-75.
- Rivera, A. L., & Remón, Á. L. C. (2017). Beneficios de la actividad físico-deportiva en niños con TDAH. *EmásF: revista digital de educación física*, (44), 63-78.
- González, A. J. G., & Froment, F. (2017). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores (Benefits of physical activity on self-esteem and quality of life of older people). *Retos*, 33, 3-9.
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206.
- González, N. F., & Rivas, A. D. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25, 125-131.

Anexos

71 respuestas



Se aceptan respuestas



Resumen

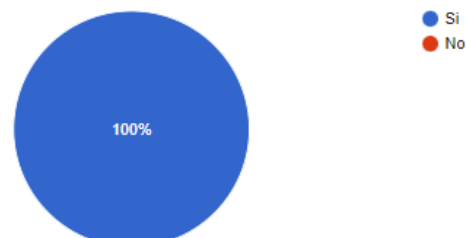
Pregunta

Individual

La presente encuesta hace parte de la investigación denominada *Beneficios percibidos de las personas que practican boxeo en el gimnasio 101 Boxing Club* desarrollada por estudiantes del programa Actividad Física y Deportes de la Universidad Católica Luis Amigo. Para nosotros es muy importante su participación en esta investigación. Los resultados pueden ser publicados en revistas científicas o ser presentados en las reuniones científicas, pero su identidad no será divulgada ¿Acepta participar en la investigación ?

 Copiar

71 respuestas

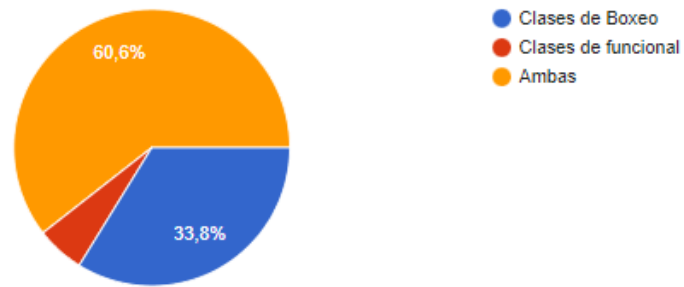


a.

¿Por que motivo vas a 101 Boxing Club?

 Copiar

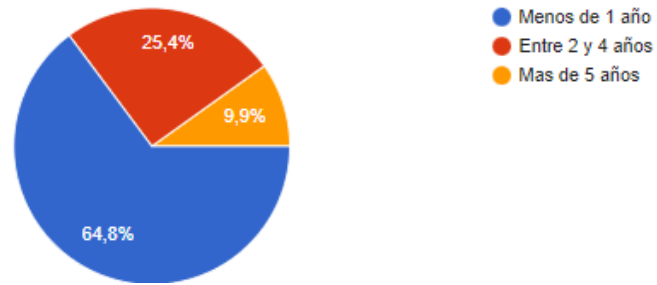
71 respuestas



¿Hace cuanto tiempo realizas la practica de este deporte?

 Copiar

71 respuestas



b.