



# La Distribución del Tiempo de las Alumnas de la ENTS

La población con la que se trabaja son: Las alumnas de la Escuela Nacional de Trabajo Social

**OBJETIVO GENERAL:** Promover la importancia de una adecuada administración del tiempo libre en las alumnas de la ENTS para favorecer la activación física.

- Difundir los beneficios de una adecuada administración del tiempo libre.
- Difundir los beneficios de la realización de la activación física.
- Hacer visible la importancia de la ocupación del tiempo libre para la activación física.
- Proporcionar alternativas de sesiones de activación física de poca duración a las alumnas, que se adecuen a sus tiempos.
- Difundir la oferta de actividades de activación física.



El eje que se decide retomar, “la mala distribución del tiempo libre” En las conclusiones de “Factores que limitan la activación física en la alumnas inscritas en la ENTS” esta problemática se encuentra indicada como: “Mala distribución del tiempo libre” y se decide retomar esta parte de la práctica pasada.

El deporte es un área de estudio abordada principalmente por los profesionistas enfocados en la salud, psicología y educación; y los aportes de la nutrición y tecnología han contribuido para la potencialización del deporte de alto rendimiento; pero las investigaciones desde el área social son escasas y hablando desde Trabajo social son nulas, pues el deporte es visto como una herramienta o medio de intervención y no propiamente como un campo de estudio para la disciplina

Para profundizar en estas limitantes, se realizó una investigación sobre la distribución de los tiempos de las alumnas de la ENTS en el periodo 2017 - 2018, la cual fue de carácter cuantitativo y el estudio es a nivel exploratorio. La manera de obtener la información necesaria se aplicará un cuestionario que nos permita observar el tiempo que se dedica a las actividades cotidianas.



Sin embargo, al hablar del tiempo que dedican a realizar alguna actividad que implique otras características dentro de la temática del deporte como fútbol, básquetbol, entre otros, solo el 35% se toma de 30min. A 1 hora para ello y el 25% de 1 a 2 horas

El 35% de alumnas invierten de 30 minutos a 1 hora a la semana para realizar alguna actividad deportiva, siendo este el mayor índice comparado con los demás rangos de tiempo.



A partir de los resultados de la investigación, nos muestra que, de las 1.723 alumnas inscritas, existe una baja participación en las actividades deportivas y recreativas que ofrece la institución



La distribución que tiene la población respecto a sus actividades cotidianas no permiten incluir la activación física como parte de la rutina; al vivir en un sistema económico que prepondera el capital en lugar de la forma de producción y las condiciones en que se encuentra el personal que produce, y de la mano de la dinámica social acelerada y estresada, no existe cabida para espacios, instalaciones, grupos y estructuras organizacionales funcionales que den la importancia a la activación física.



El proyecto de intervención consiste en realizar un foro para incentivar a la población objetivo a realizar activación física. Para ello se dará a conocer los beneficios que conlleva la ocupación del tiempo libre en realizar dicha actividad. También se les proporcionará información que les permita una adecuada administración del tiempo y su importancia en la vida diaria.