



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

COLEGIO DE BIBLIOTECOLOGÍA

**FOMENTO A LA LECTURA SOBRE TEMAS DE ATLETISMO
EN EL PARQUE CUITLÁHUAC, DE LA UNIDAD
VICENTE GUERRERO DELEGACIÓN IZTAPALAPA: ANÁLISIS DE
CASO**

**TESIS
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN BIBLIOTECOLOGÍA
PRESENTA:**

DAVID GALLARDO LEÓN

ASESORA: MARÍA PATRICIA DE LA ROSA VALGAÑÓN

MÉXICO, D. F. 2013





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



“Leer es mi deporte, para ser campeón... yo leo”.
(CONADE)

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a la UNAM, en especial a la Facultad de Filosofía y Letras por permitirme ser parte de esta honorable institución.

A la Lic. Patricia de la Rosa Valgañón por su apoyo, dirección y tiempo en la asesoría de éste trabajo.

Agradezco a mis sinodales por su colaboración y observaciones.

Dra. Lina Escalona Ríos

Lic. Blanca Estela Sánchez Luna

Lic. Rosalba Barraza Mendoza

Mtro. Fermín López Franco

DEDICATORIAS

A mis padres Roberto Gallardo y Bertha Evangelina León quienes supieron sacarnos adelante en lo académico y en la vida. A toda mi familia en especial a mis hermanos Roberto e Irma y mis sobrinos Mario, Beto, Dany, Alma y Paula.

A mi esposa Esmeralda por el apoyo e insistencia en que terminara este trabajo.

A mis hijos David Alejandro y Angel Adair mis motivos para comenzar y terminar este trabajo.

A todos mis compañeros, colegas y amigos por su apoyo incondicional, además de sus atinados comentarios en la realización de este trabajo.

A todos aquellos corredores que comparten ésta forma de vivir y que formaron parte activa en este trabajo.

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
Introducción.....	1
Capítulo 1.- Fomento a la lectura.....	5
1.1.1 - Concepto de fomento a la lectura.....	5
1.1.2.-Tipos de lectura.....	8
1.1.3.- Fomento a la lectura en la delegación Iztapalapa.....	9
1.2- Concepto de taller y su planeación.....	11
1.2.1.- El taller de fomento a la lectura en atletismo.....	13
1.2.2- El deporte del atletismo y sus especialidades.....	13
1.2.3.- El atletismo como deporte para fomentar la salud en la sociedad.....	16
Capítulo 2.- El Parque Cuitláhuac en la Unidad Habitacional Vicente Guerrero, Delegación Iztapalapa.....	18
2.1.- Aspectos históricos y sociales de la delegación Iztapalapa y la Unidad Habitacional Vicente Guerrero.....	18
2.1.1.- La Unidad Habitacional Vicente Guerrero.....	21
2.2.- Características generales del Parque Cuitláhuac.....	23
2.2.1.- Ubicación.....	23
2.2.2.- Servicios que presta el parque.....	24
2.2.3.- Actividades deportivas en el Parque Cuitláhuac.....	25
Capítulo 3. Fomento a la lectura aplicada en atletismo en la Biblioteca Pública Alonso de Axayácatl.....	26
3.1.- Taller de Fomento a la lectura aplicada en atletismo en la Biblioteca Alonso de Axayácatl	29
3.1.2.- Metodología en el taller de fomento a la lectura.....	29
3.1.3.- Acciones realizadas en el taller de fomento a la lectura.....	31
3.1.4.- Participación en el taller.....	34
3.1.5.- Análisis de los resultados de asistencia al taller.....	45
Conclusiones.....	68
Recomendaciones.....	70
Bibliografía.....	71
Anexos.....	75

INTRODUCCIÓN

Dentro del ámbito bibliotecológico son pocos los estudios relativos al fomento a la lectura en adultos, los trabajos existentes han sido dirigidos principalmente a niños en bibliotecas públicas y escolares, si bien, lo ideal es formar lectores desde niños en los primeros años de escuela existe una parte considerable de la población ya adulta que no tiene el hábito de lectura y es importante insertarlos en el gusto por la lectura. Por otro lado, de acuerdo al estudio realizado por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) y la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) en relación al hábito de la lectura en México y “cuyos resultados fueron dados a conocer en 2006 indica que el mexicano lee en promedio 2.8 libros al año, uno de los más bajos del orbe.

Al respecto, en 2006 el Consejo Nacional para la Cultura y las Artes (CONACULTA) realizó una encuesta sobre la materia en todo el país, de cuyo resumen de resultados se desprende lo siguiente:

- ✓ El 54.6% de los mexicanos de 12 años o más reportó que lee libros; 30.4% que alguna vez lo hizo y 12.7% nunca haberlo hecho.
- ✓ Por nivel escolar quienes más leen son los de estudios universitarios.
- ✓ En orden de prioridad con el mayor porcentaje son textos escolares, novelas, historia, superación personal, biografías, científicos y técnicos, enciclopedias y cuentos.
- ✓ Casi tres cuartas partes de quienes leen acostumbran hacerlo en su casa, en tanto que un menor porcentaje acostumbra leer fuera de su casa, sobre todo en la escuela, en la biblioteca, en el trabajo, en el camión y en otros espacios.
- ✓ Cuando al entrevistado se le preguntan las principales razones por las que no lee, la falta de tiempo es, por mucho, la respuesta más común, aún cuando la falta de gusto también tiene un peso importante, como también el hecho de que se prefieren otras actividades.

- ✓ Cuando la pregunta se formula sobre el principal problema que enfrentan las personas para leer, las principales respuestas son la falta de interés, la falta de educación y la falta de hábito.
- ✓ La principal razón por la que se lee, respondida por una cuarta parte de la población, es informarse, siguiendo los motivos escolares.
- ✓ Dos terceras partes de los entrevistados (64.4%) declararon haber asistido alguna vez a una biblioteca. Más de la mitad de quienes no han asistido a una biblioteca responde que la falta de tiempo es el motivo principal. Uno de cada cuatro expresa que es por falta de gusto por la lectura; en tanto que el desconocimiento de dónde están y la lejanía figuran como los siguientes motivos en orden de importancia para no asistir” (p.117).

Por su parte la UNESCO (2012) informa sobre -“los hábitos de materiales de lectura, la mayoría de los entrevistados dijo que leía libros, seguido de periódicos, revistas y finalmente con el menor porcentaje las historietas”.

Estos resultados muestran claramente el bajo porcentaje que las personas tienen por el gusto por la lectura ya que la mayoría lee porque así se le requiere en la escuela, por lo tanto la mayoría consulta libros de texto, seguido por revistas y muy pocas personas leen por gusto. Otra circunstancia que hay que destacar es el elevado porcentaje de entrevistados que indican no asistir a la biblioteca por falta de tiempo o por desconocimiento de donde se encuentra ubicada.

Esta situación refleja claramente que en México pocas personas se informan sobre la variedad de documentos que pueden leer y que traten un tema que les agrada, no tienen ese gusto por la lectura recreativa, lo cual genera desconocimiento de las ventajas que puede generarles este tipo de lectura para desempeñar practicar ciertas actividades de recreación y cultura.

Por tal motivo, al reflexionar sobre las expectativas de la población en cuanto a necesidades de esparcimiento, recreación así como de actividades deportivas y de fomento a la lectura en temas deportivos específicamente el caso de atletismo, que pudieran orientarlos en éstas prácticas, dio lugar a proponer el siguiente trabajo de investigación, el cual inicia al cuestionarse ¿podría introducirse el fomento a la lectura a través de un taller que proporcione

los materiales bibliográficos que aborden temáticas de interés según el tipo de población a la que va dirigida?, ¿la implementación de un taller de fomento a la lectura en temas de atletismo puede generar interés por consultar temas de esta naturaleza en la comunidad que corre en el Parque Cuitláhuac? con la información obtenida durante este proceso de investigación se planteó la posibilidad de implementar un taller en el Parque Cuitláhuac en la Unidad Vicente Guerrero de la delegación Iztapalapa, sobre fomento a la lectura dirigido a personas interesadas en el tema de atletismo con la utilización de lectura especializada para mejorar esa actividad.

De acuerdo a lo anterior se plantea que si se implementan talleres de fomento a la lectura con temas acordes a los intereses del público, se puede generar interés por consultar material bibliográfico sobre la temática hasta en un 80%.

Se propone un Taller de Fomento a la Lectura en Atletismo para todas aquellas personas interesadas en practicar este deporte y que necesitan información para mejorar de manera personal, dirigido principalmente a un grupo de edad adulta y no sólo en niños o adolescentes. El interés por realizar esta investigación en el Parque Cuitláhuac ubicado en la Unidad Vicente Guerrero es debido a que viví en ese lugar, conozco a la población, sus necesidades y carencias. Esto me facilita acercarme a los corredores de este parque y tratar de proponer alternativas de recreación, esparcimiento e información por medio de la lectura en este deporte.

La realización del presente trabajo de investigación se divide en tres capítulos con el siguiente orden.

En el primer capítulo se presentan conceptos, funciones y antecedentes históricos del fomento a la lectura y en la delegación Iztapalapa.

Se explica el concepto de taller, atletismo y sus diferentes especialidades con el objetivo de implementar un taller de fomento a la lectura.

En el segundo capítulo se presenta un panorama general de las características socioeconómicas de la Unidad Vicente Guerrero y la delegación Iztapalapa, así como del Parque Cuitláhuac con los datos correspondientes a ubicación y servicios.

Para el tercer capítulo se retoma el concepto de tipos de lectura, concepto y funciones del taller de fomento a la lectura en pruebas de fondo de atletismo.

Se promueve el taller en la Biblioteca Pública Alonso de Axayácatl se hacen algunas exposiciones pero con pocos resultados debido a la poca afluencia de gente.

Por tal motivo se decide aplicar 60 cuestionarios a personas que acostumbran correr en el Parque Cuitláhuac como complemento a los registros de observación y algunas entrevistas informales, tomando en consideración una estrategia etnográfica en la obtención de información, es decir se tuvo convivencia con los corredores del parque para obtener su confianza, llevando notas de la información que se consideró de utilidad. Esto se tomó como una primera aproximación a los usuarios para hacer llegar el taller de manera extensiva al Parque Cuitláhuac, lugar frecuentado por corredores.

Posteriormente con los resultados obtenidos en este primer sondeo se decide realizar el Taller de Fomento a la Lectura en Atletismo en el Parque Cuitláhuac de la Unidad Vicente Guerrero y se aplican cuestionarios para evaluar su aprovechamiento, se llevó a cabo por medio de preguntas estructuradas a 32 personas donde el punto central fueron las prácticas de lectura en el taller de atletismo. Los instrumentos que se utilizaron para esta investigación fueron: la observación participante, notas de campo, cuestionarios, entrevista, documentos oficiales como estadísticas y fotografías.

Finalmente se dan una serie de conclusiones con base en el análisis de los resultados.

CAPÍTULO 1

FOMENTO A LA LECTURA

1.1.1. CONCEPTO DE FOMENTO A LA LECTURA

Para comprender el concepto de fomento a la lectura analizaremos las palabras lectura y fomento y su relación con otros conceptos estrechamente relacionados.

La lectura de acuerdo con el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2012) es “pasar la vista por lo escrito y lo impreso, haciéndose cargo del valor y significación de los caracteres empleados, pronúnciese o no las palabras representadas por los caracteres”. Esta definición como se puede apreciar es básica y limitada, por lo que se incluirán otras definiciones para comprender claramente el concepto.

María Luisa Puga (1991) dice que “la lectura es uno de los elementos más importantes para que el ser humano se forme una visión del mundo y el lector es un espectador que de pronto puede detener el acontecer y con su imaginación cambiarlo con lenguaje propio” (p.16). Con esta definición se puede interpretar que el lector se apropia del contenido del documento que se ha leído, para aplicarlo en la vida cotidiana.

Pasando a otro aspecto el concepto de fomento de acuerdo a la Real Academia Española (2012) se refiere a “la acción de la Administración consistente en promover, normalmente mediante incentivos económicos o fiscales, que los particulares realicen por sí mismos actividades consideradas de utilidad general. Podemos decir entonces que el fomento a la lectura es el impulsar a los individuos a la lectura para realizarla de una manera cotidiana.

Leer es comprender, según Antonio Mendoza (2002) es “dar sentido, construir significados por medio de la interpretación que se haga del texto, aportar nuevos conocimientos previos y relacionar lo que el autor dice con la experiencia que tenemos del mundo, de manera que no nos quedemos en un nivel en el que únicamente repetimos lo que dice el texto sin interpretarlo” (p.28).

Adolfo Rodríguez (2002) señala que “leer no es un proceso exclusivamente limitado a entender las letras,...tiene que ser un proceso más profundo y es por eso que hemos dicho que la

lectura, tiene que ser una actividad significativa para las personas. Se debe de ver en ella un instrumento que ayuda a mejorar muchas de las actividades de su vida” (p.3). Con estas dos últimas definiciones se coincide en la propuesta de Taller de Fomento a la Lectura en atletismo en dónde los participantes van a tener conocimiento previo de la actividad que practican, donde podrán cuestionar la información que van a leer y donde se busca aportar información útil para que los corredores la lleven a la práctica y mejorar en éste deporte.

El concepto de fomento a la lectura está relacionado con otros como: promoción a la lectura, fomento a la lectura, hábito de lectura entre otras. A continuación explicaré brevemente cada uno de estos éstos conceptos para aclarar el objetivo de implementar el Taller de Fomento a la Lectura sobre temas de atletismo en la Biblioteca Alonso de Axayácatl.

La promoción de la lectura es “la ejecución de un conjunto de acciones sucesivas y sistemáticas encaminadas a despertar o favorecer el interés por los materiales de la lectura y su utilización cotidiana, no sólo como instrumentos informativos o educacionales, sino como fuentes de entretenimiento y placer “. (Animación a la lectura, 2012)

Bojorge Pazmiño (2004) señala “la promoción [de la lectura] se centra en el trabajo del bibliotecario, quien ha sido instruido, amplía su radio de acción, saliéndose del mostrador y de su monótona tarea de cuidar libros, hacia la comunidad que lo rodea, sea ésta institucional o comunitaria. Así el bibliotecario abre las puertas y la estantería de la biblioteca hacia sus usuarios, o mejor llamados lectores...” (p.165).

Existe también el concepto de hábito a la lectura, Juan Domingo Argüelles (2003) puntualiza “fomentar este hábito es en gran medida, antes que nada, un proceso de contagio del entusiasmo que se reafirma tiempo después con la persuasión cuando la gente ya tiene al menos una noción del valor de la lectura”. En otras palabras, hábito de lectura es conseguir que el individuo recurra con frecuencia y por voluntad propia documentos como medio para satisfacer sus demandas, haciendo de la lectura una práctica cotidiana y placentera.

De esta forma, la promoción de la lectura es el conjunto de actividades o acciones que permiten difundirla y tiene como objetivo hacerla atractiva a un público determinado, en algunos casos puede ser la misma familia la que incite a esta actividad, el fomento a la lectura son “programas” constituidos por actividades estratégicas, cuyo objetivo es inculcar el

entusiasmo por leer como en este caso un taller y el hábito a la lectura, es la práctica de la lectura por gusto y donde la persona cuenta con los elementos para analizar e interpretar los textos y donde la lectura es una parte importante de sus vida para su desarrollo individual y social. Al respecto Noé Jitrack (1990) menciona que “la lectura es un hecho cultural, socializador; no se nace sabiendo leer, es algo que se debe aprender adquiriendo el conocimiento de ciertas pautas, reglas, poniendo en práctica algunas destrezas, desarrollando habilidades, esforzándonos por acceder al código de las letras”(p. 21).

Considerando la importancia que tiene el fomento a la lectura para originar el esparcimiento y la cultura como medio de mejoramiento en diversas actividades de la vida es que el propuesto en esta investigación es promover la lectura a través del interés por aprender a realizar el deporte que sea del agrado de las personas, como es en este caso el taller de atletismo con el cual se puede motivar a los asistentes a informarse más a través de libros y revistas especializadas.

A través de este taller también se pretende fortalecer el interés por los materiales de lectura y su utilización cotidiana, no sólo como instrumentos informativos o educativos, sino como fuentes de esparcimiento.

Existen diferentes formas de leer según la situación y el texto, por lo que se han diseñado algunas clasificaciones sobre estos aspectos de la lectura, a continuación se expondrán algunas de ellas.

1.1.2. TIPOS DE LECTURA

Existen diversas posturas sobre la clasificación de la lectura según los fines que se busca al leer, según Ana María Magaloni quien menciona que “existe una diversidad de tipos de lectura según el gusto y los intereses del lector entre los cuales se encuentran:

- 1.-Lectura placentera.- Busca producir en el lector una sensación agradable de entretenimiento.
- 2.-Lectura compartida.- Brinda al lector la oportunidad de entrar en contacto con otros lectores con quienes pueda compartir sus experiencias vivencias y las proporcionadas por la lectura.
- 3.-Lectura elegida.- Guía al lector hacia la formación relacionada con sus intereses, a fin de que él escoja libremente, entre la variedad propuesta, las obras que desea o necesita.
- 4.-Lectura enriquecedora.- Motiva a la persona para que lea un libro con placer y encuentre así lo que es de utilidad en algún sentido; entonces continuará con otro libro, luego con otro, y así creará su propia cadena de lecturas” (Parra Betancour, Margarita; Molina García, Alejandra y Martínez Soto, Víctor Manuel, 1999).

Para fines de esta investigación se dará relevancia a la promoción de la lectura placentera y enriquecedora para que los asistentes satisfagan sus necesidades de entretenimiento e información que permita poner en práctica lo aprendido. Durante el taller de fomento a la lectura en atletismo, puedan compartir experiencias entre los participantes por lo que se cumplirán los propósitos de los interesados.

1.1.3. FOMENTO A LA LECTURA EN LA DELEGACIÓN IZTAPALAPA

Con la participación de 100 grupos editoriales y con el propósito de fomentar la lectura, se pusieron en oferta cerca de un millón de ejemplares a través del **V Remate de libros** del 10 al 13 de marzo del 2011, en la explanada de la delegación Iztapalapa con un descuento hasta del 70% del precio original, donde participaron editoriales como: Fondo de Cultura Económica, Planeta, Tusquets, Porrúa entre otras.

El primer **Remate de Libros** surgió en el año 2007 organizado por la **Asociación Civil Para leer libros** junto con la delegación Iztapalapa como una propuesta por solucionar un problema de las editoriales quienes tienen en sus bodegas libros que no han podido vender, ni pueden deshacerse de ellos donándolos o regalándolos a menos que paguen impuestos, por lo que generalmente eran triturados o incinerados.

En noviembre del 2011 se llevó a cabo la **Feria del Libro Huizachtépetl** en el que se dieron a conocer los resultados del concurso **Literatura Joven Max Rojas 2011** los ganadores en poesía, cuento y ensayo recibieron 30 mil pesos, la impresión de sus obras y su distribución en bibliotecas, casas de cultura y centros comunitarios de la delegación.

El encargado de entregar los premios fue el escritor Max Rojas, filósofo, poeta, periodista y promotor cultural Iztapalapense durante el **Festival Fuego Nuevo**.

Las autoridades de la delegación Iztapalapa con el fin de fomentar el hábito a la lectura organizaron del 9 al 26 de abril del 2012, la jornada de lectura " **En Iztapalapa si leemos**" que tuvo lugar en la explanada delegacional. (Foto nº 1)



Foto Nº 1. "En Iztapalapa sí leemos".

La jornada de lectura tuvo duración de 400 horas de manera ininterrumpida, dirigido a la comunidad en general, donde cada participante tenía que leer cuando menos por cinco minutos de manera ininterrumpida con la idea de romper un record Guinness de lectura en voz alta. Los temas propuestos fueron: Historia de México, violencia, ciencia ficción, feminismo, ecología, sexualidad, aventuras, etc.

Se conto con escritores como Paco Ignacio Taibo II, Max Rojas, el periodista Virgilio Caballero, entre otros. Se realizaron actividades como la presentación de la Orquesta de Cámara Amadeus, una Feria del libro, talleres, mesas redondas, proyección de películas y otras actividades culturales.

1.2. CONCEPTO DE TALLER Y SU PLANEACIÓN

La palabra taller nos remite al esfuerzo por aprender a hacer, “taller es una palabra con múltiples resonancias. Artesano, manual [...] nos orienta en una dirección concreta, opuesta a la cadena de fabricación, a la producción en masa, acota el trabajo y lo materializa” (Sánchez y Rincón, 1988). De este modo, participar en un taller implica observar, atender, hacer con el fin de dominar un determinado oficio o actividad.

De tal forma que un taller se puede interpretar como una explicación de un tema determinado a una cantidad relativamente pequeña de personas con la intención de que éstas participen. Es un aprender haciendo que puede desarrollarse en un local o al aire libre.

De acuerdo con Prinss (2001) para el **proceso de planeación de un taller** se recomienda tomar los siguientes elementos:

- ✓ **Definir los objetivos para el taller.**- Al planificar hay que decidir lo que se intenta lograr con el taller y determinar el objetivo con claridad ya que determinará el método de enseñanza que se usará, las actividades y la evaluación.
- ✓ **Averiguar quién va a ser la audiencia.**- Aunque no siempre es posible es bueno determinar quienes van a ser los participantes, ¿qué conocimientos tienen sobre el tema?, ¿cuál es su experiencia previa?, ¿cuáles son sus necesidades y expectativas?
- ✓ **Determinar el método de enseñanza y las actividades apropiadas.**- Existen diversos métodos de enseñanza que se pueden utilizar para involucrar a un grupo en el aprendizaje; pueden ser discusiones de casos, juegos de rol, demostraciones en vivo, videos, practicar habilidades particulares, entre otros.

Durante el taller en sí mismo.

Es importante planear todo por adelantado pero se tiene que estar preparado para algún posible cambio en la que se tengan que hacer modificaciones y tener la capacidad de ser flexibles ante cualquier situación.

- ✓ **Presentar a los participantes entre sí.-** Una vez que inició el taller, es esencial saber quién es nuestra audiencia. Si se trabaja con un grupo reducido es recomendable pedirles que se presenten ante el grupo y sus expectativas ante la sesión.
Conocer a los participantes nos permitirá enfocarnos correctamente en el material. Con esta información debemos encontrar un balance entre las cosas a explicar y poder satisfacer las expectativas del grupo.
- ✓ **Exponer los objetivos de la sesión.-** Decir lo que vamos a hacer y lo que no vamos a hacer, intentando relacionar nuestros objetivos con las necesidades de los participantes.
- ✓ **Fomentar la participación activa.-** Hay que involucrar a los participantes en todas las etapas de la sesión, invitarlos a preguntar, discutir en el grupo y debatir.
- ✓ **Brindar información relevante y práctica.-** Los talleres se hacen para promover la adquisición de nuevos conocimientos, de aptitudes y capacidades.
- ✓ **Resumir la sesión y propiciar la retroalimentación con el grupo.-** Al finalizar volver a decir lo que se intentó lograr con el taller, sintetizar los puntos principales. En ocasiones puede resultar útil solicitarle al grupo que resuma lo que aprendió en el taller.

Los puntos anteriores se retoman para la realización del taller de Fomento a la lectura en particular a las pruebas de fondo de atletismo. A continuación se explicarán brevemente algunos aspectos del atletismo como su concepto, las pruebas que incluye y en este caso las pruebas de fondo que es el punto de esta investigación.

1.2.1. EL TALLER DE FOMENTO A LA LECTURA EN ATLETISMO

El taller implica un lugar donde se aprende y se practica, de este modo se aprende desde lo vivencial. Es una metodología participativa en la que se enseña a través de una tarea conjunta, donde los conocimientos se adquieren a través de la práctica continua.

Para Felipe Garrido (1998) “son cuatro las funciones básicas para realizar talleres de lectura

- 1) Estimular a los participantes a que lean libros
- 2) Seleccionar las lecturas sin perder de vista que el objetivo fundamental no es demostrar su erudición ni su gusto exquisito, sino despertar la pasión por la lectura.
- 3) Enseñar a leer en voz alta.
- 4) Orientar los comentarios de los participantes y servir como moderador en los debates que provoque las lecturas” (p. 25).

De acuerdo a lo anterior y especialmente a lo indicado en el punto 2, se puede decir que con el taller de fomento a la lectura aplicada a pruebas de fondo en atletismo se pretende fomentar el uso de las revistas especializadas en este tema, despertando el interés y la participación no solo en la lectura sino además en la aplicación de lo que se lee en el texto de manera que se fomenta el deporte.

1.2.2. EL DEPORTE DEL ATLETISMO Y SUS ESPECIALIDADES

El deporte es una actividad física, ya sea grupal o individual, que se encuentra sometido a un reglamento de acuerdo a la disciplina, realizado con un grado de sistematización corporal, con un fin recreativo o competitivo buscando este último mejores resultados en competencias.

De acuerdo con Viadé (2003) “se puede dividir la actividad deportiva de acuerdo a los objetivos de los deportistas.

- Deporte de iniciación.- El objetivo del deporte de iniciación consiste en formar al niño en sus capacidades básicas, necesarias para su desarrollo integral. Esto debe de servir tanto para mejorar sus capacidades de aprendizaje como para adaptarse mejor en un futuro al mundo del deporte en caso de que el niño así lo desee.
- Deporte de competición.- El objetivo de esta vertiente del deporte consiste en demostrar el nivel de dominio de una tarea deportiva concreta alcanzada por el deportista en un enfrentamiento deportivo en comparación con otros deportistas o con él mismo. Este

objetivo implica que el deportista busque la mejora en sus capacidades para alcanzarlos del mejor modo posible.

- Deporte de recreación u ocio.- El objetivo de las personas que hacen este tipo de deporte es ocupar el tiempo libre con un actividad que, en muchos casos se asemeja al competitivo pero que a priori no comparte el mismo objetivo, la competición.
- Deporte para hacer salud.- En este ámbito, la práctica del deporte tiene como objetivo mejorar el nivel de salud de quien lo practica sin tener demasiado en cuenta los niveles de perfección en la ejecución de los ejercicios deportivos, uno de los temas que más importancia toma es el de la salud en el sentido preventivo y terapéutico” (p.84).

El atletismo es un deporte compuesto por un conjunto de habilidades y destrezas, la mayoría de las cuales provienen de gestos naturales del ser humano, como correr, saltar o lanzar que se manifestaban en tiempos donde tenía que aplicarlos para su sobrevivencia con la naturaleza. En 1896 se iniciaron en Atenas los Juegos Olímpicos de la era moderna teniendo como antecesor los juegos organizados por los griegos en Olimpia por el año 1222 a. C. siendo el atletismo el deporte más antiguo.

En 1913 se fundó la Federación Internacional de Atletismo Amateur, actualmente la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF) el cual es el organismo rector de las competencias de atletismo a nivel internacional, estableciendo las reglas y dando oficialidad a las marcas obtenidas por los atletas.

Isidoro Hornillos (2000) menciona que “el atletismo es un conjunto de prácticas deportivas integradas por habilidades y destrezas básicas en el comportamiento motor del ser humano, como son las carreras, marcha, saltos y lanzamientos, realizadas bajo normas que regulan la competición” (p.9).

El atletismo abarca una variedad de especialidades que se realizan básicamente al aire libre o en pista cubierta. Las especialidades son las siguientes:

Especialidades del atletismo según Hornillos (2000) son:

A) Las carreras

- **Las carreras de velocidad.-** Referidas a las distancias más cortas del programa atlético, desde los 60m hasta 400 m, y realizadas a una gran intensidad. En este apartado también se incluyen las pruebas de relevos en las que cada equipo está conformado por cuatro corredores que recorren 100 m o 400 m cada uno de ellos.
- **Las carreras de vallas.-** Consideradas también de velocidad, en este apartado se incluyen las distancias de 100 m en categoría femenina, los 110 m para los hombres y los 400 para ambos sexos, todas ellas disputadas con 10 vallas.
- **Las carreras de medio fondo o distancias intermedias.-** Son parte del programa atlético, 800 1,500 m. y 3.000 m en las que la táctica juega un papel relevante.
- **Las carreras de fondo.-** Oscilan desde los 5.000 y 10.000 metros planos hasta la maratón con una distancia de 42, 195 km, incluidas las pruebas a campo traviesa.
- **Las carreras de obstáculos.-** Se realizan con 28 obstáculos y siete rías (en los 3.000 m. de la categoría absoluta masculina), se pueden considerar como fondo corto.

B) La marcha.- Es una disciplina que proviene de una de las acciones más naturales del ser humano, andar, pero de manera reglamentada. Las distancias recorridas son los 10, 20 y 50 km.

C) Los saltos.- Existen saltos de predominio horizontal, como la longitud y el triple salto y el de predominio vertical como el salto de altura y el salto con garrocha.

D) Los lanzamientos.- Son habilidades que permiten arrojar un objeto al espacio. Se clasifican en: ligeros o aerodinámicos, por presentar una mínima resistencia al aire, lo que otorga la posibilidad de planear (jabalina y disco); pesados (peso y martillo) y según el tipo de desplazamiento que realiza el lanzador, en giratorios (disco y martillo) o lineales también denominados rectilíneos (jabalina y peso).

E) Pruebas combinadas.- Heptatlón para mujeres y decatlón para hombres. (p.9)

Para fines de esta investigación se tomarán en cuenta a todos los interesados en el Taller de Fomento a la Lectura en pruebas de fondo de atletismo, ya que los temas que se abordarán (técnica, alimentación y aspectos psicológicos) pueden aplicarse a todo tipo de personas independientemente del nivel u objetivo en el deporte del atletismo.

1.2.3. EL ATLETISMO COMO DEPORTE PARA FOMENTAR LA SALUD EN LA SOCIEDAD

Hoy en día el atletismo es un deporte popular de ocio y recreación, el atletismo en especial las carreras de resistencia adquieren cada vez un mayor protagonismo. Miles de participantes de cualquier edad, sexo y nivel deportivo pueden congregarse en una de las carreras populares celebradas en cualquier lugar constituyen un acto social de primera magnitud. En este sentido se puede deducir que no es un deporte exclusivista, sin embargo el acceso a la elite deportiva sólo es reservado para personas con determinadas cualidades físicas y que siguen un riguroso sistema de entrenamiento. “El atletismo pese a ser un deporte individual, se caracteriza de un equipo técnico que acompaña al atleta y que le ayuda en la obtención de altos grados de rendimiento” (Dossill, 2004). La figura principal es el entrenador pero existen otros profesionales como el psicólogo, el nutriólogo y el fisioterapeuta que conforman el equipo de trabajo del atleta en particular el de alto rendimiento.

Actualmente se inició el programa social **Préndete con tus derechos** promovido por la actual delegada de Iztapalapa Clara Brugada Molina y establecido en la Gaceta Oficial del Distrito Federal en (enero del 2011) el objetivo es “impulsar el conocimiento y el ejercicio de los derechos de las y los jóvenes, fomentando para ello el desarrollo de habilidades adquiridas a través de la formación de disciplinas artísticas, culturales, deportivas, sociales, educativas y recreativas, dirigidas a jóvenes de secundaria y residan en la delegación Iztapalapa” (p.51).

Entre los objetivos específicos que para el tema de este trabajo interesan, se mencionan los cuatro siguientes:

“2.2. Contribuir en la formación de los jóvenes estudiantes de secundarias públicas ofreciéndoles capacitación en actividades artísticas, culturales, deportivas, educativas, sociales y recreativas.

2.4. Coadyuvar en la reducción de conductas delictivas en las y los jóvenes.

2.7. Recuperar, acondicionar y articular espacios públicos subutilizados, abandonados o dañados para emplearlos en la ejecución de las actividades ofertadas por el Programa para las y los jóvenes.

2.8. Acercar los bienes y servicios culturales, deportivos, recreativos, informativos y educacionales que ofrecen las organizaciones sociales, la iniciativa privada, las instituciones gubernamentales locales y federales, en los ámbitos nacional e internacional, para abrir espacios de oportunidad a las y los jóvenes participantes en el Programa” (Gaceta Oficial, 2011).

Para esta investigación y como parte de los talleres temporales se ha propuesto un taller sobre atletismo en El Parque Cuitláhuac de la Unidad Vicente Guerrero, donde la población se puedan beneficiar con conocimientos para realizar de manera más efectiva un deporte que les traerá beneficios para su salud y una mejor convivencia en la comunidad ya que en ningún momento ha existido un taller similar.

En ésta investigación se tomarán en cuenta las personas que practiquen el atletismo en pruebas de fondo de manera recreativa, aún cuando el contenido del taller tenga elementos que puedan interesar o ser de utilidad a personas que incluso practiquen de manera profesional pero que requieran mejorar su técnica, o aspectos relacionados a nutrición y psicología en éstas pruebas.

CAPÍTULO 2

EL PARQUE CUITLÁHUAC DE LA UNIDAD VICENTE GUERRERO, DELEGACIÓN IZTAPALAPA

2.1. ASPECTOS HISTÓRICOS Y SOCIALES DE LA DELEGACIÓN IZTAPALAPA

La delegación Iztapalapa se encuentra ubicada al oriente del Distrito Federal, limita al norte con Iztacalco, al sur con Tláhuac y Xochimilco, al oeste con Benito Juárez y Coyoacán, y al este con Ciudad Nezahualcóyotl, Estado de México.

Los dieciséis pueblos de origen colonial o prehispánico que se localizan en la Delegación Iztapalapa han sido absorbidos completamente por la mancha urbana de la Ciudad de México. A pesar de ello, conservan varias características culturales y sociales que los distinguen de las colonias populares que los rodean. Esos dieciséis pueblos son: Iztapalapa de Cuitlahuac, Pueblo Aculco, La Magdalena Atlazolpa, San Juanico Nextipac, San Andrés Tetepilco, San Marcos Mexicalcingo, Pueblo Culhuacán, San Sebastián Tecoloxtitlán, Santiago Acahualtepec, Santa Martha Acatitla y San Lorenzo Xicotencatl. Estos pueblos originarios poseían tierras comunales o ejidales que tras el crecimiento de la Ciudad de México y la desaparición de la agricultura en el Distrito Federal fueron lotificados para proporcionar vivienda barata a los migrantes de las décadas entre 1960 y 1990. El crecimiento urbano provoca que surjan colonias como la Escuadrón 201, Constitución de 1917, Valle del Sur y otras de considerables dimensiones, tanto por su población como por su superficie, lo que de alguna manera opaca a los pueblos originales, convirtiéndolos en demarcaciones o suburbios de la Ciudad de México. Iztapalapa alberga numerosas unidades habitacionales como La Unidad Santa Cruz Meyehualco, La Unidad Ejército de Oriente, La Unidad Santa María Aztahuacán entre otras (Gobierno del Distrito Federal, 2007). De las cuales la mayor por su dimensión y población es la Unidad Habitacional Vicente Guerrero.

La delegación Iztapalapa es la demarcación con mayor número de habitantes en el Distrito Federal con 1 millón 815 mil 786 habitantes, de los cuales 325 mil 463 tienen de 15 a 24 años de edad y de éstos, 172 mil 613 personas han truncado sus estudios por falta de oportunidades pero saben leer y escribir, mientras tanto, 37 mil son analfabetas de acuerdo a datos del INEGI del (2010). Lo anterior indica la magnitud de las problemáticas socioeconómicas, educativas y culturales, entre otras, que se manifiestan en la delegación. Pastor y Amenegro, (1997)

mencionan que “en comparación con el resto del Distrito Federal, Iztapalapa representa indicadores socioeconómicos menos favorables. Si bien alberga a la quinta parte de los capitalinos, su participación en la economía es mucho menor. El sector de los servicios constituye el componente más importante de su PIB, [Producto Interno Bruto] y un número importante de sus habitantes debe trasladarse fuera de la demarcación para conseguir trabajo. La infraestructura y los servicios urbanos se encuentran menos desarrollados o son deficientes, particularmente en la distribución del agua potable” (p.28).

El índice de desarrollo humano, que es calculado con indicadores como la educación, la salud y el ingreso es de 0,835,9 en la delegación Iztapalapa, ocupando el lugar 13 de 16 en el Distrito Federal; la mayor parte de la población es de clase media baja y baja, con pequeños sectores de clase media y clase media alta.

Iztapalapa representa una de las regiones con mayor índice de marginalidad: desempleo, trabajos mínimamente remunerados y comercio informal. La zona de más alta marginación se encuentra en el lado oriente en las faldas de la Sierra de Santa Catarina, Santa Catarina y San Lorenzo Tezonco. La zona poniente colindante con la delegación Benito Juárez es la menos marginada entre las que destacan las colonias Sinatel, Benjidal y Justo Sierra.

En otro rubro, la población adulta representa el 60% de la población total, y el 7% de la población son adultos mayores. Iztapalapa cuenta con un importante cantidad de jóvenes e infantes el 36.4% del total de la población, de acuerdo con el INEGI el 96% sabe leer y escribir, sin embargo, esto no resuelve el problema de la baja formación escolar que dista de un desarrollo pleno (INEGI, 2010).

Las condiciones socioeconómicas de la delegación Iztapalapa parecen frenar el desarrollo de los jóvenes. El 90% de los jóvenes estudia y en su mayoría concluye estudios en secundaria y bachillerato pero no una carrera técnica o profesional debido a circunstancias económicas o personales; lo que trae como consecuencia que muchos de estos jóvenes terminen en el comercio informal (incluso en algunos de los tianguis de la zona), en oficios y empleos mal remunerados o en el peor de los casos en el desempleo, las drogas y el vandalismo. Aunado a la falta de escuelas de nivel superior que pueda cubrir la demanda de la población de ésta región.

Sólo existen algunas universidades públicas como la UAM Iztapalapa y la FES Zaragoza, La Universidad Autónoma de La Ciudad de México Campus Iztapalapa y San Lorenzo, El Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente, El CECyT “Voca” 7 del Instituto Politécnico Nacional, El Colegio de Bachilleres 6 y 7. En los últimos años han abierto algunas escuelas privadas como la Universidad Tecnológica de México (UNITEC) Campus Sur, La Universidad de la República Mexicana (UNIREM), La Universidad ICEL Planteles Ermita y Zaragoza, la Universidad Insurgentes con los Planteles Ermita, Iztapalapa y Tláhuac.

Los servicios de carácter regional que aloja la delegación como son: la Central de Abasto, clínicas del IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social) y del ISSSTE (Servicios Sociales para los Trabajadores al Servicio del Estado) cada uno con cuatro clínicas además del Hospital de Especialidades de la Ciudad de México en San Lorenzo Tezonco por parte del Gobierno del Distrito Federal; proporcionan servicios de salud a esta demarcación. Dos centros de reclusión Penitenciaria de Santa Martha y El Reclusorio Oriente generan un gran número de viajes a la misma y un importante flujo de población, que se apoya en cuanto a vialidad en avenidas principales que la comunican, estas son: Anillo periférico oriente, Circuito interior, Calzada Ermita Iztapalapa y Calzada Ignacio Zaragoza, además de contar con 11 ejes viales entre los que destacan el 5 y 6 que desembocan en la Autopista México-Puebla, estas vías como son el medio para llegar al centro del Distrito Federal se encuentran generalmente saturadas También cuenta con las líneas 8 y 12 del metro además de la línea A del metro férreo.

Los servicios culturales en Iztapalapa son reducidos, cuenta con un auditorio y con algunos pequeños centros culturales, el más importante es el FARO (Fábrica de Artes y Oficios) de Oriente, donde imparten clases de pintura, música y artes populares; además cuenta con una biblioteca.

Entre los museos más importantes de la delegación se encuentran el Museo Cabeza de Juárez, El Museo Fuego Nuevo, el Exconvento de Culhuacán, el Museo de Hidrobiología y el Museo de las Culturas Pasión por Iztapalapa. (Museos, 2012).

De acuerdo con Dirección General de Bibliotecas (2009) la delegación Iztapalapa “cuenta con 56 bibliotecas públicas las cuales ofrecen servicios de consulta y préstamo de libros y revistas básicamente así como actividades culturales y de fomento a la lectura” (p.59). Es la delegación

que cuenta con el mayor número de bibliotecas públicas pero si tomamos en cuenta el número de habitantes (1 millón 820 mil) en realidad resultan insuficientes.

2.1.1. LA UNIDAD HABITACIONAL VICENTE GUERRERO

El problema de la inseguridad ha tomado mucha importancia en los últimos años precisamente a su incremento debido entre otras cosas a la constante publicidad en medios de comunicación sobre hechos delictivos y al deterioro en la calidad de vida de la población debido a las constantes crisis económicas sufridas en el país. El número de delitos en el país está relacionado con el número de habitantes, por eso el Distrito Federal es el lugar donde más delitos se comenten diariamente. La delegación Iztapalapa es la más poblada del Distrito Federal ya que cuenta con el 20% del total de sus habitantes, y es también la que cuenta con más delitos registrados.

Existe la hipótesis de que en los grandes conjuntos habitacionales hay mayor delincuencia, y tiene que ver precisamente con el número de personas que los habitan y por ende aumentan los conflictos sociales, y en consecuencia los actos criminales (Ruiz, 1998).

La Unidad Vicente Guerrero es una de las siete Unidades más grandes de la Ciudad. Está dividida en siete supermanzanas con 9,599 viviendas habitadas. Tiene una población de 44,904 habitantes, de los cuales poco más de la mitad son mujeres. Aún cuando se cuenta con un Hospital del IMSS (no. 47) sólo 36.5% tiene acceso a los servicios de salud pública y se cuenta con un Centro de Integración Juvenil. En la Unidad Vicente Guerrero como en gran parte de la delegación Iztapalapa se tiene el problema del abasto de agua potable.

En lo referente a la población de la Unidad Habitacional Vicente Guerrero de acuerdo con Santiago (2003) "fue construida hace más de 35 años y ocupada por sectores populares, entre ellos algunos migrantes que provenían de Oaxaca, Guerrero y el Estado de México principalmente, que en su momento fueron tolerados y reubicados con fines políticos; pactados con líderes sociales; así se dio el poblamiento con personas de otros estados de la República Mexicana y de diferentes lugares del Distrito Federal debido a su reubicación por la creación de ejes viales entre otras circunstancias" (p.7). En lo referente a la población de la Unidad Vicente Guerrero encontramos que el 29% de la población tiene entre 0 y 14 años, el 10% tiene entre 15 y 19 años, el 11% tiene entre 20 y 24 años, lo que representa que el 50% de la población

tiene menos de 24 años. Mientras que el 23% tiene más de 24 años y menos de 65 años (INEGI, 2005).

Se forma un estilo de vida que influye no sólo en los delincuentes, sino en todos los habitantes que viven en la unidad, como comenta Iván vecino de la Unidad Vicente Guerrero “aquí aprendes a cuidarte desde chiquito” (entrevista realizada Unidad Vicente Guerrero super manzana cinco, el 8 febrero 2012). “Los delitos más frecuentes en la Unidad Vicente Guerrero son: venta de drogas, robo de automóvil o autopartes, robo con violencia en la calle, robo sin violencia a casa habitación; además han ocurrido homicidios, violencia intrafamiliar y violaciones. A pesar de que los vecinos de la Unidad Habitacional Vicente Guerrero no se sienten seguros de vivir ahí comenta Clemente un vendedor ambulante de la super manzana cinco “no es seguro vivir aquí pero no nos queda de otra” (entrevista realizada Unidad Vicente Guerrero super manzana cinco, el 25 febrero 2012).

Alvarado y Martínez (2005) mencionan que “los delincuentes que operan son del barrio. Los lugares donde comúnmente se cometen los delitos son los corazones de las supermanzanas y los corredores” (p.38).

Con respecto a la educación se tiene registro de primarias, secundarias y dos planteles de educación media superior El Colegio de Bachilleres Plantel No. 6 y el CETIS No. 53 (Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios). En cuanto a espacios culturales se contempla el Centro Cultural Iztapalapa, el cual cuenta con salas de exposiciones, auditorio, ludoteca y se dan talleres de teatro, danza, música y encuadernación.

En cuanto a lugares para practicar deporte se encuentran el Deportivo Santa Cruz Meyehualco, el Parque Cuitláhuac, el Centro Social y Deportivo Gallego y el más reciente llamado Salvador Allende se encuentra precisamente en la Unidad Vicente Guerrero; en el resto de la delegación existen parques y jardines de menor extensión, sin embargo existen deficiencias debido principalmente a la falta de mantenimiento.

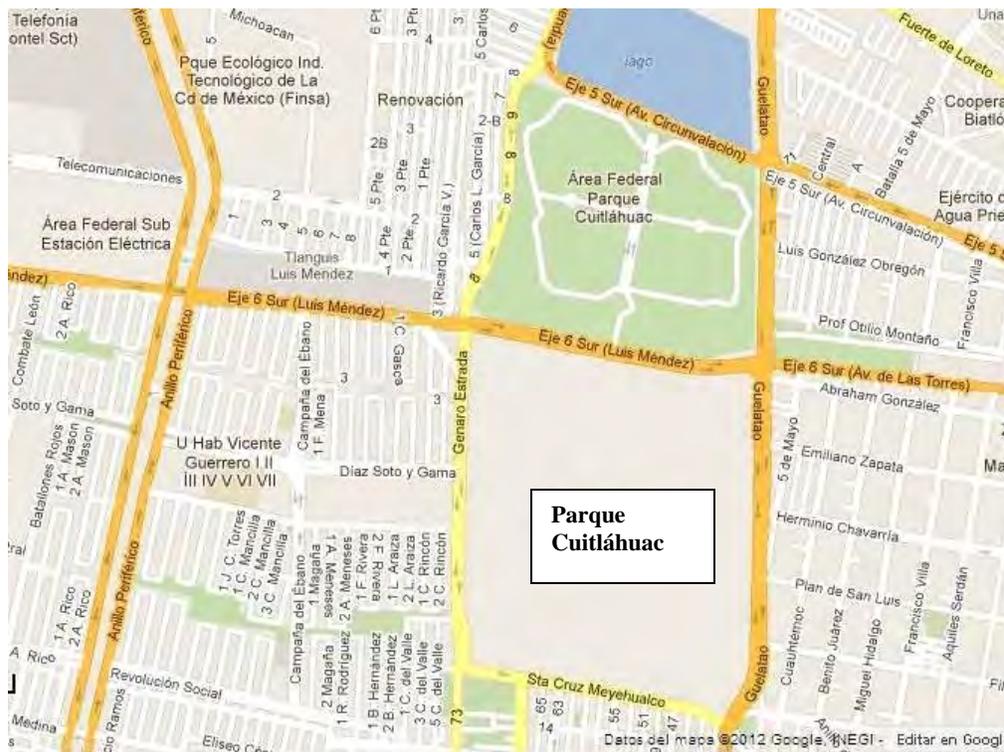
La Unidad Habitacional Vicente Guerrero es una de las más problemáticas en el Distrito Federal de tal manera que en sus calles se puede encontrar drogadicción, vandalismo, violencia, robo a transeúntes, pinta de grafitis, etcétera. Los altos índices de delincuencia y alto consumo de droga y alcohol en esta Unidad Habitacional Guerrero se deben entre otros

factores a que los niños y jóvenes no tienen espacios recreativos y culturales en donde utilizar su tiempo libre.

2.2. CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL PARQUE CUITLÁHUAC

2.2.1. UBICACIÓN Y ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL PARQUE CUITLÁHUAC

Se encuentra en Eje 6 Sur s/n en las cercanías de la Unidad Habitacional Vicente Guerrero en Iztapalapa. El área recreativa se encuentra en el eje 5 Sur, Av. Guelatao y calle Genaro Estrada, el área deportiva entre Av. Guelatao, Av. Santa Cruz Meyehualco y Carlos I. Gracidas. (Ver mapa n° 1)



Mapa de ubicación del Parque Cuitláhuac. (mapa n°. 1)

En una zona que antes ocupara un tiradero a cielo abierto conocido como tiradero de Santa Cruz Meyehualco, que funcionó durante los años cuarentas hasta 1982 donde inició la clausura definitiva del tiradero. Posteriormente y llevando el proceso de saneamiento correspondiente fue construido e inaugurado oficialmente el Parque Cuitláhuac el 5 de enero de 2003.

2.2.2. SERVICIOS CON QUE CUENTA EL PARQUE CUITLÁHUAC

Desde su proyecto inicial el parque cuenta con una extensión de 145 hectáreas, 60 de recreación con 8 módulos de convivencia familiar, 3 almacenes para jardinería, 8 módulos de palapas con 6 cabañas cada una para realizar eventos sociales, 9 zonas de juegos infantiles y el área sur de. Después de cerca de diez años de funcionamiento, durante el gobierno de Clara Brugada como jefa delegacional de Iztapalapa se decide hacer un proyecto de remodelación y se reinaugura el Parque Cuitláhuac el 12 de agosto del 2012, implementando un área de juegos infantiles un muro de rapel, tirolesa, centro holístico donde se realizan talleres de herbolaria, acupuntura, yoga, medicina alternativa, temazcal, pista de go-karts, granja interactiva, un lago artificial, invernadero y pista de bicicletas. (Foto n°.2)



Foto n° 2.Parque Cuitláhuac remodelado.

De acuerdo con González (2012) “La operación y mantenimiento del parque está a cargo de la delegación que dispone de una plantilla de 50 personas, previamente capacitadas” (p.33). El acceso es gratuito con un horario de visita de 6:00 a. m. a 18:00 hrs. de lunes a domingo.

2.2.3. ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN EL PARQUE CUITLÁHUAC

En la parte sur del parque cuenta con 30 canchas de futbol de tierra, 13 de futbol empastadas, 4 de básquetbol, 2 de voleibol, 1 cancha y 1 estadio de béisbol, 1 pista para trotadores de 2 km y 1 pista de atletismo de 400 m.

En este lugar se reúnen varias personas para practicar el atletismo de manera individual y grupal donde el más grande y organizado es el Club de corredores del Parque Cuitláhuac. Todas las personas fueron invitadas al Taller de Fomento a la Lectura en Atletismo y se realizó con todas las personas que quisieron participar.

CAPÍTULO 3

FOMENTO A LA LECTURA SOBRE ATLETISMO EN EL PARQUE CUITLÁHUAC

Las actividades de la biblioteca con fines de esparcimiento como el deporte en este caso del atletismo, deberá ayudar a los usuarios a formar una base alternativa al acudir a la biblioteca a consultar y practicar actividades deportivas con el fin de ocupar el tiempo libre.

Por otro lado, de acuerdo al estudio realizado por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) y la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) en relación al hábito de la lectura en México y cuyos resultados fueron dados a conocer en 2006 indica que el mexicano lee en promedio 2.8 libros al año, uno de los más bajos del orbe.

Al respecto, en 2006 el Consejo Nacional para la Cultura y las Artes (CONACULTA) realizó una encuesta en la materia en todo el país, de cuyo resumen de resultados se desprende que “el 54.6% de los mexicanos de 12 años o más reportó que lee libros; 30.4% que alguna vez lo hizo y 12.7% nunca haberlo hecho.

Asimismo reconoció que lee el 69.7% de los jóvenes de 18 a 22 años, contra el 66.6% de los adolescentes entre 12 y 17 años que lo hicieron, mientras que por nivel escolar quienes más leen son los que tienen estudios universitarios, con 76.6% de los encuestados.

De los libros que más se lee, la encuesta de CONACULTA revela que 30.8% de los materiales son para la escuela; 32.5% dijo que sus lecturas son textos escolares, 23.3% novelas, 22.7% de historia; 19.7% de superación personal, 16.4% biografías, 16.1% científicos y técnicos, 15.2% enciclopedias y 11.8% cuentos.

Sobre los hábitos de “materiales de lectura, el 56.4% de los entrevistados dijo que leía libros, 42% periódicos, 39.9% revistas y 12.2% historietas.

Casi tres cuartas partes de quienes leen (72.1%) acostumbran hacerlo en su casa, en tanto que 37.1% acostumbra leer fuera de casa, sobre todo en la escuela (47.1%) y en la biblioteca (33.3%), pero también en el trabajo u oficina (32.%), en el camión (25.9%) y en otra gran cantidad de espacios.

Cuando al entrevistado se le preguntan las principales razones por las que no lee, la falta de tiempo es, por mucho, la respuesta más común (69%) aún cuando la falta de gusto también tiene un peso importante (30.4%), como también el hecho de que se prefieren otras actividades (19.1%).

Cuando la pregunta se formula sobre el principal problema que enfrentan las personas para leer, las principales respuestas son la falta de interés (18.2%), la falta de educación (13.9%) y la falta de hábito (13.1%). La falta de tiempo pasa de 69% en la pregunta anterior a 8.6%.

La principal razón por la que se lee, respondida por una cuarta parte de la población (24.6%), es informarse, siguiendo los motivos escolares con 20.5%. El gusto natural por la lectura es referido por 9.2% y por diversión 6.8%; respuestas que se refieren a una dimensión de mejoría individual (crecimiento personal 8%, mejoría profesional 7.3%, para ser culto 3.1%) alcanzan en conjunto 18.4%.

El grupo de edad que expresa una actitud positiva hacia la lectura, es decir “me gusta mucho” o “me gusta”, son los jóvenes de 18 a 22 años, con cerca de las dos terceras partes (61.35%).

Dos terceras partes de los entrevistados (64.4%) declararon haber asistido alguna vez a una biblioteca. De las personas que han visitado una biblioteca, una de cada cuatro (26.4%) lo han hecho en los últimos tres meses y dos de cada cinco (41.5%) lo han hecho en el último año. Del total de la población, más de una cuarta parte (27.5%) han asistido a una biblioteca en los últimos 12 meses.

Más de la mitad de quienes no han asistido a una biblioteca (52.6%) responde que la falta de tiempo es el motivo principal. Uno de cada cuatro (24.8%) expresa que es por falta de gusto por la lectura; en tanto que el desconocimiento de dónde están y la lejanía figuran como los siguientes motivos en orden de importancia para no asistir” (p. 5).

En muchas ocasiones las personas rechazan la lectura debido a que no comprenden los textos que leen, considerando a la lectura como una actividad sin sentido la cual hacen por obligación en actividades escolares lo que ha generado ideas erróneas de lo que es la lectura, al no

descubrir su valor y utilidad tanto en su vida académica como personal por lo que es necesario fomentar el gusto por la lectura.

La iniciación a la lectura a través de temas deportivos como lo es el atletismo, puede ser una forma de atraer el interés de las personas por practicar la lectura y aplicar estos conocimientos en la práctica deportiva. La propuesta del taller de fomento a la lectura en atletismo, busca fomentar el placer por leer y concientizar a los asistentes sobre la utilidad de la lectura obteniendo beneficios como: tener conocimiento sobre la técnica adecuada para correr, sugerencias de alimentación, recomendaciones para tener buena motivación en entrenamientos y competencia.

3.1. TALLER DE FOMENTO A LA LECTURA APLICADA A PRUEBAS DE FONDO EN ATLETISMO EN EL PARQUE CUITLÁHUAC

El taller tiene como objetivo promover el fomento de lectura a través de textos de atletismo y difundir los recursos bibliográficos con los que cuenta la biblioteca sobre este tema.

Otros fines particulares serán:

- ✓ La comprensión de conceptos básicos sobre atletismo
- ✓ Análisis de técnicas para correr

3.1.2. METODOLOGÍA EN EL TALLER DE FOMENTO A LA LECTURA

Con la finalidad de apoyar y enriquecer este estudio se llevó a cabo la aplicación de cuestionarios complementando con una entrevista no formal con el fin de obtener información sobre los aspectos relacionados al interés que tienen los usuarios por el atletismo y lo que piensan de la promoción de la lectura que hace la Biblioteca Pública Alonso de Axayácatl en este aspecto.

Los cuestionarios fueron aplicados los días 21 al 27 de mayo del 2012 a 60 personas en el Parque Cuitláhuac para determinar el interés de las personas para que se les proporcione un taller de fomento a la lectura en atletismo.

De acuerdo a los resultados obtenidos se realizó el Taller de Fomento a la Lectura en Atletismo los días 14 y 16 de julio del 2012 en el Parque Cuitláhuac al cual asistieron 32 personas, al finalizar el taller se les aplicó un cuestionario y se realizaron notas en diario de campo. (Ver anexos 1 y 4)

La duración del taller fue de aproximadamente 40 minutos cada sesión realizada en el Parque Cuitláhuac. En todo el trabajo se presentan a las personas con nombres ficticios por cuestiones de ética para conservar su anonimato.

Los instrumentos que se utilizaron para esta investigación fueron: la observación participante, notas de campo, entrevista, documentos oficiales como estadísticas y fotografías.

- ✓ La observación participante. Se utilizó durante toda la investigación con los corredores del Parque Cuitláhuac, integrándome como uno de ellos para ganar su confianza, reconociendo a informantes clave y el desempeño de cada uno durante el taller.
- ✓ Notas de campo. Durante el proceso de la investigación se registraron todo tipo de acontecimientos que parecían relevantes con el comportamiento y actividades de los corredores, observando y registrando sus costumbres, comentarios de entrevistas informales realizadas antes y durante el taller de fomento a la lectura en el Parque Cuitláhuac.
- ✓ Cuestionarios y entrevistas. Se aplicaron cuestionarios al azar en el Parque Cuitláhuac los días 21 al 27 de mayo del 2012 para conocer el interés de los corredores para que se les proporcione el taller de fomento a la lectura en atletismo, además los días 14 y 16 de julio del mismo año durante el taller. Se aprovechó para realizar entrevistas “no estructuradas” durante la aplicación de los cuestionarios, donde se les solicitó lo siguiente: “cuéntame tu apreciación sobre actividades de fomento a la lectura y como lo aplicarías en la práctica deportiva” para obtener información adicional en algunos aspectos.

Al respecto Goetz (1988) menciona que “en las investigaciones etnográficas las encuestas se basan en informaciones reunidas previamente con métodos más informales y menos estructurados. Las entrevistas estructuradas o cuestionarios que verifican la aplicabilidad de los datos obtenidos por medio de informantes u otros procedimientos se denominan encuestas de confirmación. Su objetivo consiste en determinar en que medida los participantes sostienen creencias similares y ejecutan conductas comparables” (p.135).

- ✓ Documentos oficiales. Se tomaron fotos a las actividades de mayor relevancia durante el taller.

3.1.3. ACCIONES REALIZADAS EN EL TALLER DE FOMENTO A LA LECTURA

El taller va dirigido a personas que inician en el atletismo y que les pueden interesar las pruebas de fondo que incluyen los 5 km y 10 Km en pista y ruta o “calle” siendo éstas últimas las más populares. Pero pueden incluir los 21 km y el maratón de 42 km además de las pruebas en pista.

1. Se tomaron datos del número de corredores que asisten a la pista de atletismo del Parque Cuitláhuac, dando un promedio de asistencia de 80 personas diarias en el transcurso de la mañana. Para esta información se tomaron los registros del control de entrada que tienen los vigilantes del parque del 19 al 25 de febrero del 2012. Cabe hacer notar que este control se realiza recientemente debido a las denuncias por robo sobre personas que entraban a asaltar a los corredores.(Foto n°.3)



Foto n° 3. Entrada Parque Cuitláhuac.

2. Se pudo observar la asistencia al parque en las primeras horas de la mañana entre 6:00 a. m. hasta las 8:00 a. m., la afluencia es principalmente de hombres quienes después de realizar su ejercicio acudan a sus empleos. De las 8:00 a. m. a 10:00 a.m. la afluencia es principalmente de mujeres debido a que comúnmente asisten después de llevar a sus hijos a la escuela. También en este horario entrena un Club de atletismo del parque integrado por hombres y mujeres de diversas edades.

Los días que se tienen mayor afluencia de corredores son los días lunes y domingos. Cabe mencionar que la información sólo es del turno matutino.

3. Se donaron a la Biblioteca Pública Alonso de Axayácatl revistas especializadas sobre atletismo con la intención de ocuparlos durante el taller debido a que no existían materiales de esta especialidad en la biblioteca. los títulos de las revistas especializadas son las siguientes: *Corredores*, *Del atletismo*, *Maratonika*, *Sport Life*, *En las carreras*, y *Sporting*. (Foto n°. 4)



Foto n° 4.Revistero donde se colocaron las revistas sobre atletismo.

4. Apertura de convocatoria para asistir al taller, impartido en las instalaciones de la Biblioteca Pública Alonso de Axayácatl informando sobre su localización, y se colocó publicidad en la entrada y los alrededores de la misma. Se pegaron cartulinas (dos) en la parte de la entrada de la biblioteca (Foto n°. 5) y publicidad en el Parque Cuitláhuac; para invitar al público interesado en el tema.



Foto n° 5.Publicidad entrada principal.

Este centro deportivo se encuentra muy cerca de la biblioteca; se encuentra aproximadamente a 500 metros de la misma.

5. Promoción por medio de 50 volantes aproximadamente, (ver anexo n° 2) en el Parque Cuitláhuac donde la gente que practica el atletismo pueda estar interesada en el taller que se imparte en la Biblioteca Pública Alonso de Axayácatl. (Foto n° 6).

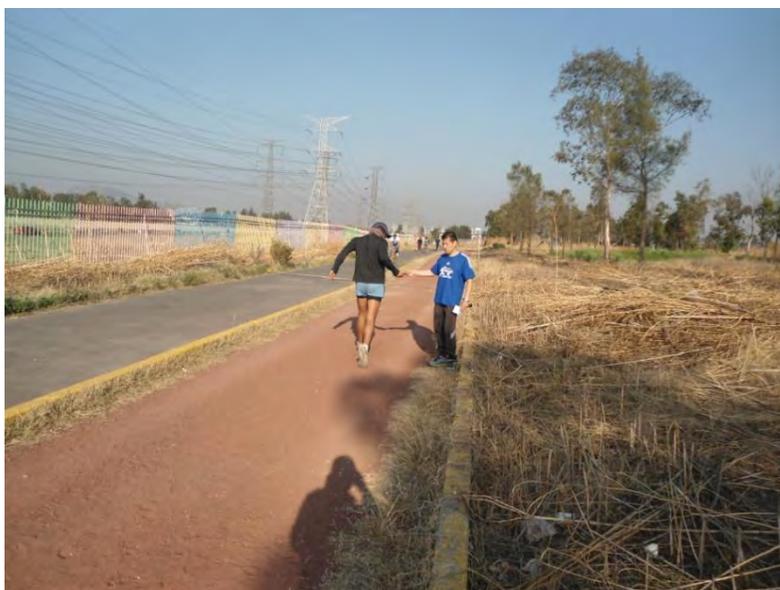


Foto n° 6.Volantes.

6. El Taller de Fomento a la Lectura en Atletismo se impartió en las instalaciones de la Biblioteca Pública Alonso de Axayácatl el cual estuvo programado todos los días miércoles de 9:00 a 10:00 a. m. tiempo autorizado por la persona encargada de la biblioteca para realizarlo. Hubo escasa concurrencia, los días que llegaron las personas fueron los días 7 y 28 de marzo del 2012 (una persona de 16 años de sexo femenino y otro de 17 años de sexo masculino), para el 18 de abril se presentó una tercera persona de sexo masculino de 45 años. El taller se realizó con el apoyo de una presentación en Power Point (ver anexo 3) con una duración aproximada de 40 minutos cada día. Los temas que se tomaron fueron básicamente cuestiones sobre técnica, además de aspectos muy generales sobre nutrición y psicología aplicada en las pruebas de fondo en atletismo.

3.1.4. PARTICIPACIÓN EN EL TALLER

Debido a la baja participación de los atletas en el Taller de Fomento a la Lectura en Atletismo organizado en las instalaciones de la Biblioteca Publica Alonso de Axayácatl, por aproximadamente dos meses; se optó por valorar el interés por medio de un cuestionario.

El cuestionario se aplicó a una muestra de 60 personas debido a que son las que asisten de manera más frecuente al Parque Cuitláhuac de un promedio de 80 que asisten diariamente. Lo anterior para determinar su interés para que se les proporcione un Taller de Fomento a la Lectura en Atletismo y en caso afirmativo determinar lugar y horario.

Se llevó a cabo los días 21 al 27 de mayo del 2012 durante los días de la semana (lunes a domingo) entre las siete y diez de la mañana para determinar los datos que se querían conocer. Cabe mencionar que se aplicó un cuestionario (ver anexo nº 4) de manera aleatoria, donde se solicitaron datos generales sobre edad, sexo y ocupación; de lo que se obtuvo la siguiente información.

Se registró a 5 (8%) personas que comprenden entre los 16 y 19 años, 10 personas (el 17%) entre 20 a 29 años, 12 personas (20%) entre 30 a 39, 11 personas (18%) entre 40 a 49 años, 13 personas (22%) entre 50 a 59 años y 9 personas (15%) entre 60 a 69 años. De los cuales

28 (47%) son mujeres y 32 (53%) son hombres. (Ver tabla nº 1). El resultado fue que la mayoría de las personas tienen entre 50 y 59 años.

Edad	Personas	Porcentaje
16 a 19 años	5	8%
20 a 29 años	10	17%
30 a 39 años	12	20%
40 a 49 años	11	18%
50 a 59 años	13	22%
60 a 69 años	9	15%
Total	60	100%

Tabla nº 1. Edad de las personas

Los datos de las tablas nº. 1 y 2 se refieren al tipo de personas que le dedican un tiempo a practicar el atletismo y posibles interesados en el Taller de Fomento a la Lectura en Atletismo. Como habitantes de la delegación Iztapalapa muestran las actividades que realizan; reflejo de las condiciones en las que se encuentra la mayoría de los habitantes de la demarcación. (Ver tabla nº 2)

Rubro	Personas	Porcentaje
Empleado	18	30%
Trabajan por cuenta propia	17	28%
Estudiante	12	20%
Hogar	12	20%
Desempleado y jubilado	1	2%
Total	60	100%

Tabla nº 2. Rubros de ocupación

Estas actividades donde se encuentran estudiantes, empleados de alguna empresa, obreros, trabajadores de algún oficio como carpinteros, taxistas o choferes de transporte colectivo y comerciantes. Las mujeres son trabajadoras en algún oficio como por ejemplo de estilistas, empleadas, estudiantes y amas de casa. Estas actividades además de su interés común por practicar el atletismo deberían tomarse en cuenta para apoyar sus necesidades de información por parte de la Biblioteca Pública Alonso de Axayácatl.

En la primera pregunta ¿En qué colonia vive?

Las personas respondieron que viven en las colonias de la delegación Iztapalapa, que circundan el Parque Cuitláhuac. (Ver Tabla nº 3)

Colonia	Personas	Porcentaje
La Unidad Habitacional Vicente Guerrero	13	24%
Santa Cruz Meyehualco	12	22%
Renovación	10	18%
Santa María Aztahuacán	8	14%
Desarrollo Urbano Quetzalcóatl	6	10%
Ejercito de Oriente	3	4%
Jacarandas	2	2%
Colonial Iztapalapa	1	1%

Colonia	Personas	Porcentaje
Hank González	1	1%
Paraje Zacatepec	1	1%
Las Peñas	1	1%
San Juan Joya	1	1%
Constitución de 1917	1	1%
Total	60	100%

Tabla nº 3. Colonias de procedencia

De acuerdo a la tabla nº 3, un porcentaje importante (24%) que corresponden a 13 corredores que viven en la Unidad Vicente Guerrero esto se debe a que es la colonia más cercana al Parque Cuitláhuac y la Biblioteca Pública Alonso de Axayácatl, al igual que las colonias Santa Cruz Meyehualco (22%) y Renovación (18%) por otro lado, Santa María Aztahuacán (14%), Las Peñas (1%) o Paraje Zacatepec (1%) son colonias más lejanas de donde se ubica la biblioteca por lo que se deduce sea una de las causas por la que desconocen su localización y sea la preferencia que el taller se proporcione en las instalaciones del parque.

La pregunta 2.- ¿Te gustaría que la Biblioteca Pública Alonso de Axayácatl impartiera un curso gratuito sobre atletismo?

Sólo una persona (2%) no le interesó la idea del taller, las 59 personas (98%) restantes se interesan por el taller de atletismo. (Ver tabla nº. 4)

Interés por el taller	Personas	Porcentaje
Si les interesa	59	98%
No le interesa	1	2%
Total:	60	100%

Tabla nº 4. Interés de que la biblioteca imparta un taller

Los motivos por los que se manifiestan interesados en el Taller de Fomento a la Lectura en atletismo es principalmente con la finalidad de ocupar su tiempo libre en actividades que propicien el cuidado de su salud, 45 personas (75%), como comenta Olivia de 59 años de la colonia Ejercito de Oriente -“porque, el deporte es salud, hace falta a los niños, los jóvenes y si es gratis que mejor”- (encuesta realizada Parque Cuitláhuac, el 18 abril 2012). En 9 personas (14%), el interés es porque les gusta el atletismo y requieren de un entrenador para dudas en aspectos técnicos, 4 personas (7%) y 2 personas (3%) manifestaron su interés por aportaciones favorables a la comunidad. (Ver tabla nº 5)

Motivos de interés por el taller	Personas	Porcentaje
Salud	45	75%
Aspectos técnicos de atletismo	9	15%
Actividad recreativa	4	7%
Otro	2	3%
Total:	60	100%

Tabla nº 5. Motivos de interés de que la biblioteca imparta el taller

Sobre la propuesta de intercambio entre las actividades deportivas y la consulta de información. Inicialmente las personas tenían la incredulidad del por qué la biblioteca organizaba este tipo de taller como Gaby corredora de 17 años comentó -“No tiene relación pero puedes orientar a personas a hacer ejercicio”- sin embargo la gran mayoría aceptó inmediatamente la propuesta como Armando estudiante de 25 años que dijo:- “para tener información que pueda ayudar a hacer bien el ejercicio sin lesionarme”- o Alfredo trabajador de 25 años -“estoy de acuerdo porque es una actividad recreativa y cultural”- (entrevistas realizadas Parque Cuitláhuac el 13, 17 y 22 abril 2012).

La pregunta 3.- ¿Sabes en dónde se ubica la Biblioteca Pública Alonso de Axayácatl?

De 60 personas que se les aplicó el cuestionario el 30% (18 personas) saben dónde se ubica la Biblioteca Pública Alonso de Axayácatl, el 72% (42 personas) no sabe dónde se localiza. Debido probablemente entre otras cosas a que son de diferentes colonias y existen otras bibliotecas públicas en los alrededores como: La Biblioteca Pública Jesús Romero Flores de la U. H. Santa Cruz Meyehualco o La Biblioteca Pública Antonio Gómez Rodríguez ubicada en la Colonia Constitución de 1917, las cuales confundían con la Biblioteca Alonso de Axayácatl. (Ver tabla nº 6)

Conocen ubicación	Personas	Porcentaje
Si conocen	18	30%
Desconocen ubicación	42	70%
Total:	60	100%

Tabla nº 6. Personas que conocen ubicación de la biblioteca

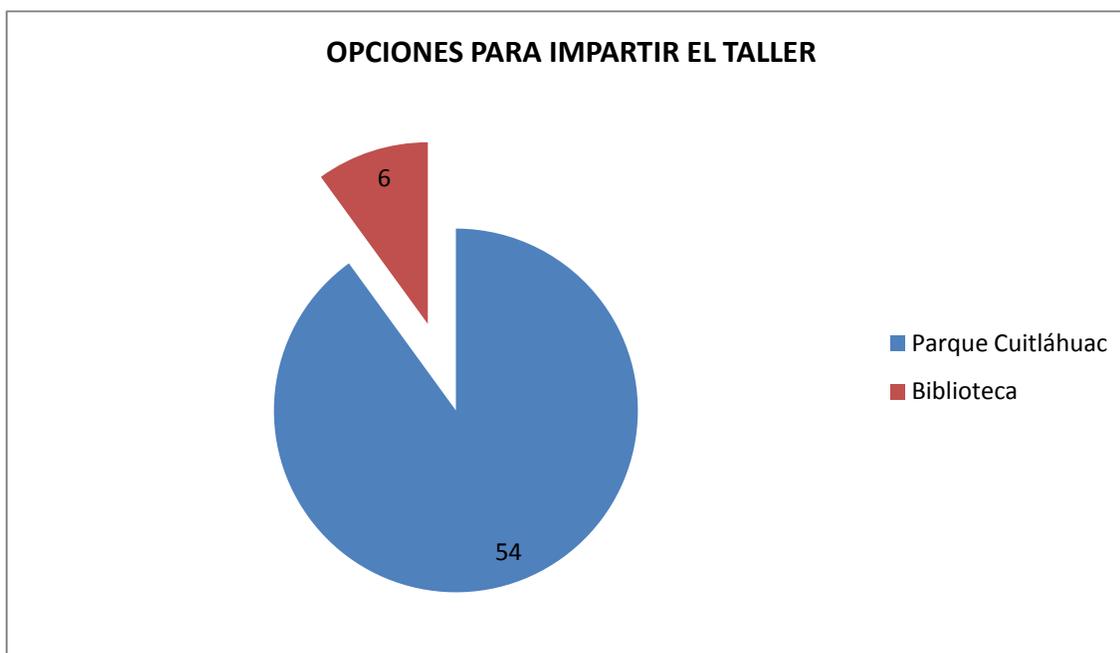
De las 18 personas que saben la ubicación, 10 de ellas (16%) sabe donde se localiza pero no sabe los servicios que proporciona. Ocho personas (12%), sabe donde se localiza y manifiesta tener conocimiento sobre los servicios que brinda la biblioteca, son en realidad muy pocas en relación a las 60 personas que se les aplicó el cuestionario. (Ver tabla nº 7)

Conocen ubicación y servicios	Personas	Porcentaje
Si conocen servicios	8	12%
Desconocen servicios	10	16%
Total:	18	100%

Tabla nº 7. Conocen ubicación y servicios de la biblioteca

Pregunta 4.- En caso de que aceptaras el curso ¿en dónde te gustaría que se diera?

Como sugerencia, de 54 personas (90%) es el Parque Cuitláhuac el lugar para poner en práctica el Taller de Fomento a la Lectura en Atletismo, 6 personas (10%) optaron por la Biblioteca Pública Alonso de Axayácatl. (Ver gráfica n° 1)



Gráfica n° 1. Opciones para impartir el taller.

Cuando se les cuestionó a las personas por qué elegían ese lugar, las respuestas fueron las siguientes:

Dos personas (3%) prefieren que la parte teórica se diera en la biblioteca debido a que ahí se tiene algunas ventajas como: ver una presentación con imágenes, observar algunos videos, no se tiene ruido, contemplaron las inclemencias climáticas como el sol o la lluvia. Sin embargo, estas mismas personas coinciden que la parte práctica se tiene que realizar en un lugar abierto como en el parque. De acuerdo al punto de vista de 36 personas (60%) consideran que en el Parque Cuitláhuac se podría llevar a cabo la práctica debido a que tiene espacio suficiente y en parte por comodidad para ellos mismos; ya que están acostumbrados a asistir al parque. Ocho personas (14%) toman en cuenta que desconocen la ubicación de la Biblioteca Pública Alonso de Axayácatl. Otras 14 personas (23%) no optan por elegir la biblioteca, desde su punto de vista no es el lugar adecuado porque no se puede hacer ruido y no cuenta con el espacio para hacer la práctica. (Ver tabla n° 8)

Factores	Cantidad	Porcentaje
Prefieren la parte teórica en la biblioteca	2	3 %
Acostumbrados a asistir al Parque Cuitláhuac y existe espacio para hacer la práctica	36	60%
No conocen ubicación de la biblioteca	8	14%
En la biblioteca no pueden hacer ruido y no cuenta con espacio para hacer la práctica	14	23%
Total	60	100%

Tabla nº 8. Factores de preferencia

Si se toma en cuenta las respuestas de los entrevistados y analizando los espacios se puede decir que la Biblioteca Pública Alonso de Axayácatl cuenta con espacio suficiente para hacer presentaciones o talleres a grupos relativamente grandes, sin embargo para la práctica posiblemente resulte insuficiente y sería recomendable realizar esta parte en un espacio abierto como el Parque Cuitláhuac.

La pregunta 5.- ¿En qué horario?

Dos personas (3%), prefieren el horario de 7:00 a. m., 37 (62%) de 8:00 a.m., 16 (27%) de 9:00 a.m., 3 (5%), de 10:00 a.m. y dos personas eligieron otro horario diferente. Coinciden la mayoría de las personas en elegir el horario de ocho a nueve de la mañana. (Ver tabla n° 9)

Horario propuesto	Personas	Porcentaje
7:00 a.m.	2	3%
8:00 a.m.	37	62%
9:00 a.m.	16	27%
10:00 a.m.	3	5%
Otro	2	3%
Total:	60	100%

Tabla n° 9. Horario propuesto

Pregunta 6. -¿En qué día?

El día propuesto por 24 personas (40%) es para el día lunes, 9 personas (15%) prefieren el martes, 5 personas (8%) el miércoles. El jueves y viernes 1 persona (2%) por cada día respectivamente, el sábado 13 personas (22%) y el domingo 7 personas (11%), de acuerdo a las cifras anteriores la mayoría propone los días lunes y sábado en el Parque Cuitláhuac. (Ver tabla n° 10)

Las personas que acuden entre semana prefieren en su mayoría el día lunes, posiblemente por que comienzan con un programa tradicional de entrenamiento de lunes a sábado con descanso el domingo y las personas en fin de semana prefieren el día sábado debido a que entre semana es difícil porque tienen actividades laborales. Existen personas como “Chava” jubilado de 62 años que menciona “has tu taller cuando tú quieras al cabo yo vengo todos los días”.

Día	Personas	Porcentaje
Lunes	24	40%
Martes	9	15%
Miércoles	5	8%
Jueves	1	2%
Viernes	1	2%
Sábado	13	22%
Domingo	7	11%
Total:	60	100%

Tabla nº 10. Día propuesto

En lo referente a los días y horarios para el taller, la gente propone el horario de acuerdo a su tiempo disponible.

Dada la situación se decide realizar la invitación para el Taller de fomento a la Lectura en Atletismo en el Parque Cuitláhuac.

3.1. 5. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE ASISTENCIA AL TALLER

De acuerdo a los resultados de la muestra piloto la mayoría de las personas optan por participar en el taller los días lunes y sábado como preferentes. Se decide realizar el Taller de Fomento a la Lectura en Atletismo los días sábado 14 y el lunes 16 de julio del 2012 a las ocho y nueve de la mañana (dos sesiones por día) en la entrada del Parque Cuitláhuac, donde se concentra la mayor parte de las personas que asisten a correr y realizar otras actividades físicas.

Para los corredores existen diversos motivos para realizar su actividad como: sentirse mejor, adelgazar, bajar sus niveles de estrés o simplemente “para hacer deporte”. Se puede practicar sólo, disfrutando de su soledad, o en grupo compartiendo una conversación que generalmente es sobre los aspectos cotidianos de la carrera: “como te sentiste con el entrenamiento”, si “estás cansado”, “lesionado”, o si están preparando una competencia, hacen la clásica pregunta “¿qué te toca?” refiriéndose al entrenamiento que va a realizar ese día.

Es parte de lo cotidiano que cuando llegan al Parque Cuitláhuac los corredores se saludan de mano, se hacen notar por su vestimenta como: pants, licras, short, playeras estampadas con carreras en las que han participado anteriormente, todo lo anterior hace que se sientan identificados como grupo de corredores. Generalmente se agrupan en dos o más personas para entrenar o “jalar” juntos, con un beneficio psicológico ya que de ésta manera se motivan para realizar su mejor esfuerzo durante el entrenamiento, obteniendo un mejor rendimiento físico a futuro.

En el caso de que la gente no cuente con entrenador debido a que no puede pagar, le da pena acercarse a algún grupo o simplemente realiza su actividad de manera empírica, es a éste tipo de personas a las que va dirigido este Taller de Fomento a la Lectura en Atletismo en el Parque Cuitláhuac.

Para el taller se propone una planeación de actividades que se ajustan a las condiciones ambientales que se presentan como el ruido, el sol, la falta de energía eléctrica para llevar a cabo presentaciones, etcétera. A continuación se incluye la hoja de planeación del Taller de Fomento a la Lectura en Atletismo en el Parque Cuitláhuac.

PROGRAMA DE FOMENTO A LA LECTURA EN ATLETISMO

Numero de sesión:

Fecha:

Número de participantes:

Nombre del expositor: David Gallardo León.

Duración: 30 min.

Nº	Actividades	Propósitos	Recursos	Espacio
I.	Inauguración del taller	Bienvenida a los participantes al taller presentación y hacer la propuesta de trabajo así como de los objetivos.	Letreros en papel con láminas ilustrativas	Parque Cuitláhuac
II.	Los participantes se agrupan en un lugar previamente elegido para el taller y cada uno de ellos se coloca en el pecho un gafete con su nombre.	Identificar a cada uno de los participantes para personalizar la explicación.	Papel, marcadores, seguros.	Parque Cuitláhuac
III.	Búsqueda de temas libres sobre técnica, alimentación y psicología en el atletismo.	Motivar a los asistentes a investigar y fomentar la lectura en temas de atletismo.	Revistas de atletismo de la Biblioteca Alonso de Axayácatl	Parque Cuitláhuac
IV.	Explicar por parte del expositor los temas propuestos.	Enseñar a los asistentes en forma teórica lo que es más recomendable para mejorar en el atletismo.	Cartulinas con texto e ilustraciones ejemplificando lo explicado.	Parque Cuitláhuac
V.	Grabar a los participantes corriendo aplicando los conocimientos previamente analizados.	Aplicar en forma práctica los conocimientos adquiridos en el taller con las revistas y en la explicación.	Videocámara	Pista Parque Cuitlahuac
VI.	Aplicación de un cuestionario de evaluación del taller a los asistentes.	Evaluar el taller	Cuestionario y por medio de preguntas de apreciación.	Parque Cuitláhuac

APLICACIÓN DEL TALLER DE FOMENTO A LA LECTURA EN ATLETISMO EN EL PARQUE CUITLÁHUAC

I. INAUGURACIÓN DEL TALLER.

El Taller de Fomento a la Lectura en Atletismo se imparte a las personas interesadas en particular en pruebas de fondo, con apoyo de información en revistas especializadas y en una presentación en láminas ilustradas (Foto nº7, figuras 1, 2 y 3).



Foto no. 7. Presentación con láminas.

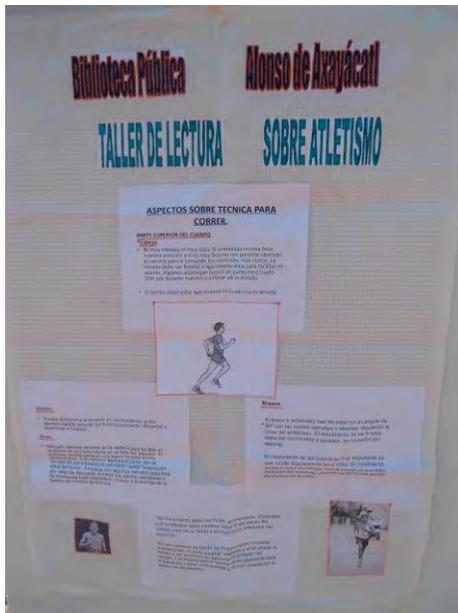


Figura 1. Taller de lectura

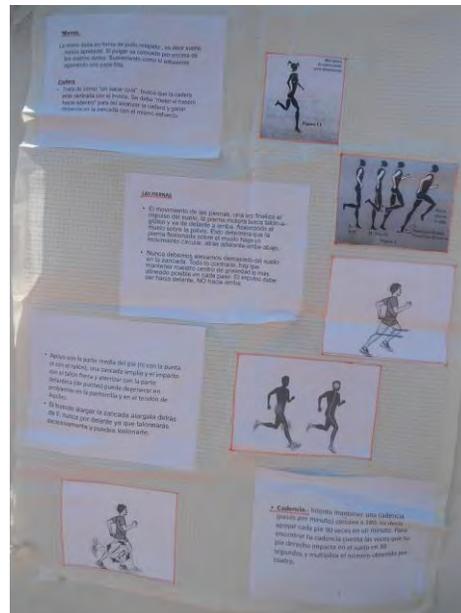


Figura 2. Aspectos técnicos

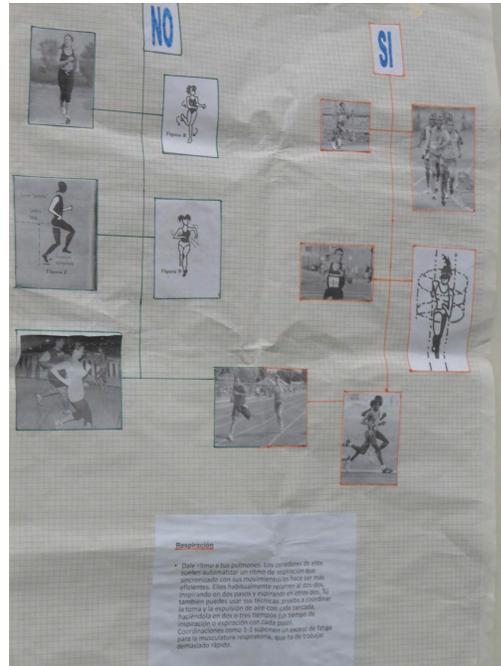


Figura 3. Comparaciones y recomendaciones

Objetivo del Taller de Fomento a la Lectura:

A las personas asistentes se les explica que el objetivo taller es el de enseñar con material bibliográfico algunos aspectos que permitan aclarar dudas sobre el atletismo y de esta forma mejorar de manera personal en este deporte.

II. LOS PARTICIPANTES SE AGRUPAN EN UN LUGAR PREVIAMENTE ELEGIDO PARA EL TALLER Y A CADA UNO DE ELLOS SE COLOCAN UN GAFETE CON SU NOMBRE

De un total de 32 personas, asistentes al Taller de Fomento a la Lectura en Atletismo, ver cuestionario. (Anexo no. 4). Se solicitaron datos generales de las personas como: edad, sexo y ocupación, se obtuvieron los siguientes resultados:

Un total de 4 personas (12%), de una edad entre 14 a 19 años, 7 personas (22%) de un rango entre 20 a 29 años, 8 personas (25%) entre 30 a 39 años, 8 personas (25%) entre 40 a 49 años y 5 personas (16%) entre 50 a 70 años, de los cuales 20 (62%) son hombres y 12 (38%) mujeres. (Ver tabla nº 11)

Grupos por edad	Hombres	Mujeres	Total
A) 14 a 19 años	3	1	4
B) 20 a 29 años	5	2	7
C) 30 a 39 años	5	3	8
D) 40 a 49 años	4	4	8
E) 50 a 70 años	3	2	5
Total de participantes	20	12	32

Tabla nº 11. Participantes en el taller por edad y sexo

Además de ser corredores la ocupación de las personas son principalmente oficios como: electricista, mecánico, panadero, fotógrafo, choferes, comerciantes, profesionistas y amas de casa; datos que coinciden con los obtenidos en la muestra. (Ver tabla nº 12)

Comerciante	3
Fotógrafo	1
Panadero	3
Empleado	4
Hogar	4
Electricista	3
Ebanista	1
Ventas	3
Contador	1
Mecánico	4
Profesionista	3
Estudiante	2
Total:	32

Tabla nº 12. Ocupación de los encuestados

1.- ¿En qué colonia vive?

Los asistentes al taller viven en colonias como: La Unidad Vicente Guerrero 9 personas (28%), Renovación 7 personas (22%), Santa Cruz Meyehualco 5 personas (16%), que se ubican en los alrededores del Parque Cuitláhuac y algunas más alejadas como: Santa María Aztahuacán 4 personas (13%), Desarrollo Urbano Quetzalcóatl 3 personas (9%), Ejército de Oriente 2 personas (6%), y Unidad Habitacional Frentes 2 personas (6%), con lo que se corrobora que la mayoría de las personas viven en colonias cercanas al Parque Cutláhuac y la Biblioteca Pública Alonso de Axayácatl. (Ver tabla nº 13)

Colonia	Personas	Porcentaje
La Unidad Habitacional Vicente Guerrero	9	28%
Renovación	7	22%
Santa Cruz Meyehualco	5	16%
Santa María Aztahuacán	4	13%
Desarrollo Urbano Quetzalcóatl	3	9%
Ejercito de Oriente	2	6%
Unidad Habitacional Frentes	2	6%
Total	32	100%

Tabla nº 13. Colonias en las que habitan

2.- ¿Le gusta correr?, ¿en qué horario y frecuencia?

A todas las personas que se les aplicó el cuestionario les gusta correr y asisten al Parque Cuitláhuac en las mañanas, 2 personas (6%) de las 6:00 a 7:00 a.m., 12 personas (37%) de las 7:00 a las 8:00 a.m., 14 personas (44%) de las 8:00 a las 9:00 a.m. y 4 personas (13%) de las 9:00 a las 10: a.m. respectivamente, por lo que el horario de mayor actividad se presenta de las siete a las nueve de la mañana. (Ver tabla nº 14)

Horario	Personas	Porcentaje
6.00 a 7:00 a.m.	2	6%
7:00 a 8:00 a.m.	12	37%
8:00 a 9:00 a.m.	14	44%
9:00 a 10:00 a.m.	4	13%
Total:	32	100%

Tabla nº 14. Horario para practicar el atletismo

La frecuencia de asistencia es de 1 persona (3%), una vez a la semana, 4 personas (12%) dos veces a la semana, 8 personas (25%) tres veces a la semana, 6 personas (19%) cuatro y cinco veces a la semana respectivamente, 5 personas (16%) seis veces a la semana, 2 personas (6%) siete veces a la semana. La mayoría asiste tres veces o más a la semana a practicar el atletismo; por lo que se consideran deportistas constantes. (Ver tabla nº 15)

Días	Personas	Porcentaje
Una vez a la semana	1	3%
Dos veces a la semana	4	12%
Tres veces a la semana	8	25%
Cuatro veces a la semana	6	19%
Cinco veces a la semana	6	19%
Seis veces a la semana	5	16%
Siete veces a la semana	2	6%
Total:	32	100%

Tabla nº 15. Frecuencia para practicar el atletismo

Cabe hacer mención que todas las personas encuestadas practican el atletismo de manera recreativa y se refleja en la cantidad de veces que practican a diferencia de corredores profesionales que practican los siete días generalmente con dos secciones por día, realizando recuperación con descansos activos.

III. BÚSQUEDA DE TEMAS LIBRES SOBRE TÉCNICA, ALIMENTACIÓN Y PSICOLOGÍA EN EL ATLETISMO

A cada uno de los asistentes al taller se les repartieron revistas especializadas en atletismo previamente donadas a la Biblioteca Alonso de Axayácatl y llevadas al Parque Cuitláhuac para la realización del Taller de Fomento a la Lectura en Atletismo. (Foto nº. 8)



Foto no.8.Repartiendo revistas.

Se les solicitó la búsqueda de información de manera libre sobre alguno de los temas a exponer, apoyándose para ello en las revistas que se repartieron previamente con la intención de fomentar la investigación y participación de los asistentes al taller.

Se les dio un tiempo de 10 minutos para que pudieran leer y elegir un fragmento del artículo de su interés para posteriormente comentarlo durante la exposición. (Foto nº. 9)



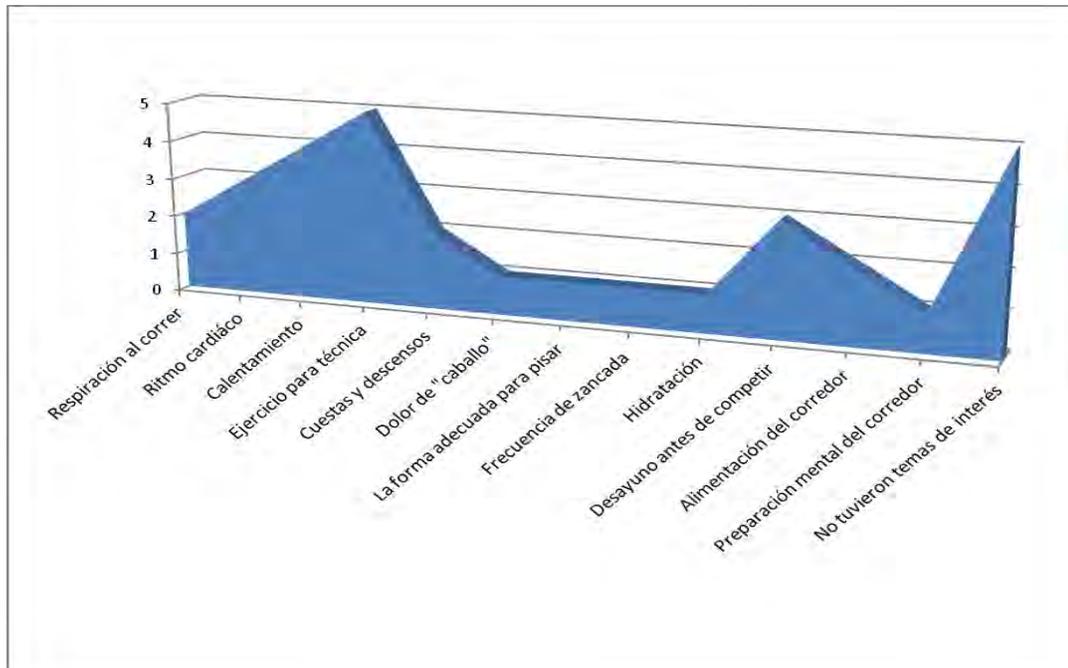
Foto no.9.Participación en temas de atletismo.

Los temas de interés tomados de las revistas de atletismo por los asistentes al taller fueron los siguientes:

CUADRO No. 1. TEMAS DE INTERES PROPUESTOS POR LOS ASISTENTES AL TALLER DE FOMENTO A LA LECTURA

ÁREA	TEMA	Nº DE PARTICIPANTES	PORCENTAJE
I. Aspectos de técnica para correr	1.-Forma adecuada de respiración	2	65%
	2.-Ritmo cardiaco	3	
	3.Calentamiento	4	
	4.-Ejercicios para mejorar técnica	5	
	5.-Correr en cuestas y descensos.	2	
	6.-Dolor de “caballo”	1	
	7.-La forma adecuada para pisar	1	
	8.-Frecuencia de zancada	1	
II. Nutrición en el atletismo	1.-Hidratación	3	16%
	2.-Desayuno antes de competir	2	
	3.Alimentación antes y después del entrenamiento	1	
III: Motivación psicológica	1.-Preparación mental en una competencia	2	3%
	No participó	5	16%
	Total:	32	100%

Como lo muestra el cuadro n° 1 y la gráfica n° 2 existió mayor interés y dudas sobre aspectos de técnica de carrera (65%) en comparación a los de nutrición (16%) y motivación psicológica (3%). No participaron 5 (16%) personas debido a que eran varones menores de edad que llegaron juntos y no mostraron interés, además de una pareja de personas adultas que no contaban con preparación escolar ya que se observó que también se les dificultó contestar la encuesta aplicada al final del taller.



Gráfica n° 2. Temas de interés de los participantes.

VI. EXPLICAR POR PARTE DEL EXPOSITOR, LOS TEMAS PROPUESTOS

Se tomó en cuenta el siguiente contenido (ver cuadro n° 1) al impartir el taller:

- a) Aspectos de técnica para correr.
- b) Nutrición en el atletismo.
- c) Motivación psicológica para el corredor.

En aspectos de técnica se expuso sobre los errores más comunes al realizar la zancada, la forma de colocar los brazos, las manos, la coordinación y la fuerza que se debe emplear en diferentes momentos. Los asistentes fueron participando de acuerdo al tema leído en las revistas (ver cuadro n°1), con dudas y algunos comentarios.

Sobre nutrición en atletismo se abordaron temas como la importancia de los hidratos de carbono, el consumo de vitaminas y proteínas. Se hicieron recomendaciones para tener una buena hidratación y el tipo de alimentos que son requeridos en pruebas de fondo en atletismo.

Con relación a la preparación psicológica se tomaron aspectos como la ansiedad en una competencia, la forma en que se puede dividir una carrera para que no exista desgaste físico y mental para evitar se baje el nivel de competencia. (Ver foto n° 10)



Foto no.10. Explicando temas por el expositor.

De acuerdo a la tabla n° 16, el grupo A, de edades entre 14 a 19 años es muy reducido, se observó que a pocos jóvenes les interesa hacer ejercicio y menos si tiene relación con la lectura, se mostraron más pasivos y 3 varones no participaron activamente en el taller.

Grupos por edad	Hombres	Mujeres	Total
A) 14 a 19 años	3	1	4
B) 20 a 29 años	5	2	7
C) 30 a 39 años	5	3	8
D) 40 a 49 años	4	4	8
E) 50 a 70 años	3	2	5
Total de participantes	20	12	32

Tabla nº 16. Participantes en el taller por edad y sexo

El segundo y tercer grupo, B y C de 20 a 39 años, fueron un poco más participativos que los del primer grupo sobre todo aquellos que eran estudiantes a quienes les interesan aspectos de técnica. El grupo de hombres en general es mayoría sobre el grupo de mujeres. A partir del grupo D de 40 años, se va igualando en cantidad en relación a las mujeres observando que a partir de este grupo son más participativas.

Los casos de los temas sobre ritmo cardiaco y la forma adecuada para respirar fueron abordados por personas de 40 a 70 años (grupos D y E), además de aspectos de mejorar la técnica básicamente por cuestiones de salud. Por otro lado, se mostró mayor participación en el Taller de Fomento a la lectura en atletismo por parte de este mismo grupo de edad ya que hacían más preguntas en la exposición, como Enrique de 45 años ¿por qué me duelen las rodillas cuando corro?

Del grupo E sobre todo los mayores de 60 años tenían mucha disponibilidad sobre todo porque son personas que se encuentran jubiladas, tienen tiempo y están interesados en aspectos para beneficiar su salud, compartir experiencias que les pueden beneficiar a ellos a sus descendientes como hijos o nietos y manifiestan su agrado por estas actividades que fomenten la lectura y el deporte en beneficio de la comunidad en especial de los jóvenes. (Ver foto nº11)



Foto no.11. Grupos por edad.

En los temas de técnica y nutrición en el atletismo se dio una participación importante de hombres y mujeres. Se hicieron preguntas concretas sobre ejercicios de calentamiento y cómo mejorar la técnica al correr, como por ejemplo Norma de 34 años que pregunta ¿cómo le hago para correr bien en subidas y en bajadas? (Foto nº 12)



Foto no.12. Técnica y nutrición en atletismo.

Al exponer el Taller de Fomento a la Lectura en Atletismo se observa la mayoría de los asistentes carecen de nociones conceptuales sobre técnica en atletismo; por lo que se hace necesario en ocasiones explicar algunos conceptos como: carrera continua (cc), fartleck o

cambios de ritmo, consumo máximo de oxígeno (VO_2 máx), etcétera; que requieren estar claros para llevarse a la práctica. (Foto nº 13)



Foto no.13. Aclarando conceptos.

No se da la importancia adecuada a la preparación psicológica que debe de tener un corredor, siendo tan importante como tener una buena técnica para alcanzar buenos resultados. Incluso el número de artículos es menor en comparación a otros aspectos por lo que se trató de incluir revistas de este tema. (Ver foto nº 14)



Foto no.14.Importancia de la preparación psicológica.

V. GRABAR A LOS ASISTENTES CORRIENDO, APLICANDO LOS CONOCIMIENTOS PREVIAMENTE ANALIZADOS

Se buscó aprovechar el tiempo para que las sesiones fueran dinámicas, atractivas y motivadoras; la forma de abordar los temas fue breve pero significativa. Se grabaron a algunos participantes para que ellos mismos observaran los errores técnicos que deben de corregir.

VI. APLICACIÓN DE UN CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL TALLER, A LOS ASISTENTES

Para finalizar el Taller de Fomento a la Lectura en Atletismo en el Parque Cuitláhuac se aplicó un cuestionario (ver anexo 6) para conocer el aprovechamiento del taller de fomento a la lectura en atletismo y el impacto que tuvo en cada participante. Se propone una evaluación individual sobre la información obtenida en el taller por medio de preguntas de la encuesta y comentarios de los participantes. (Foto n° 15)

Se obtienen resultados dentro de los que destacan los siguientes:



Foto n° 15. Aplicación de encuesta.

Pregunta 3.- ¿Le gusta leer y sobre qué tema?

Las 32 personas manifiestan que les gusta leer, tienen principal preferencia por los temas de historia y novelas (7) respectivamente, poesía (4) salud y ciencias (2) respectivamente, en menos casos los deportes, política, ingeniería y finanzas con una persona en cada rubro

respectivamente. Cabe hacer notar que el área de deportes refleja una preferencia baja. (Ver tabla n° 17)

TEMA	Cantidad
Diversos	6
Salud	2
Novelas	7
Poesía	4
Historia	7
Ingeniería	1
Ciencias	2
Finanzas	1
Política	1
Deportes	1
Total:	32

Tabla n° 17. Personas que les gusta leer y tipo de lectura que realizan

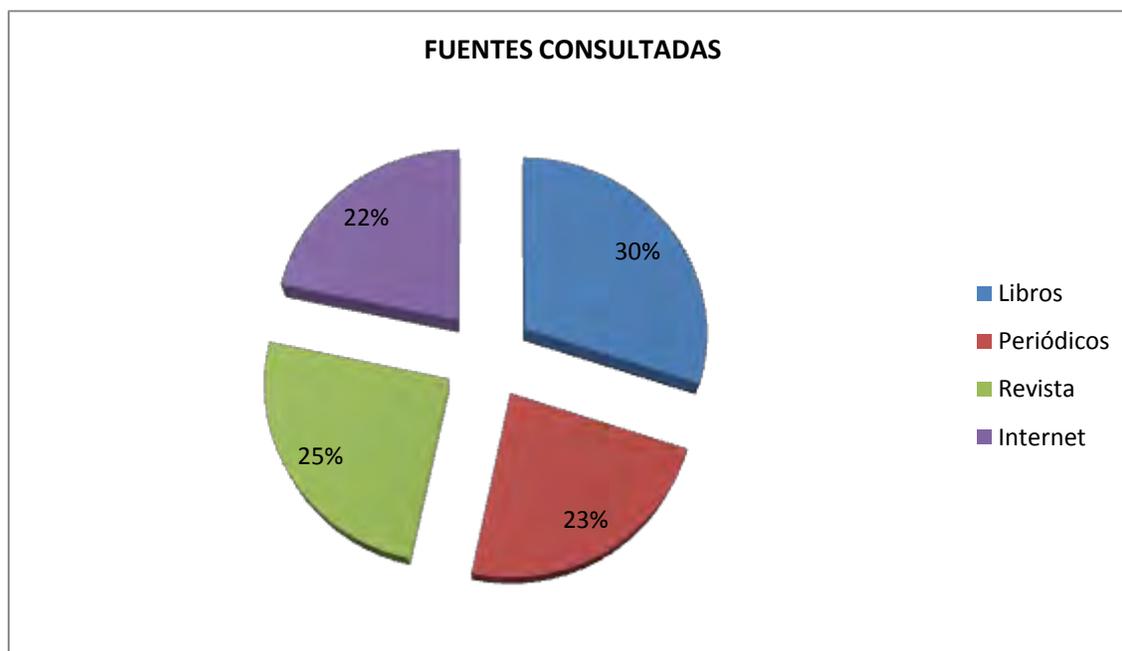
4.- ¿En dónde ha consultado lo que lee?

Las personas entrevistadas realizan lectura en una fuente como libro o periódico que fueron las más comunes (16%) respectivamente. En más de una fuente como: libro y periódico y revista (13%), libro, y revista (9%), o libro, periódico e internet (9%) que fueron de las más frecuentes. (Ver tabla n° 18)

Fuente consultada	Personas	Porcentaje
Libro	5	16%
Periódico	5	16%
Revista	2	6%
Internet	1	3%
Libro, periódico y revista	4	13%
Libro y revista	3	9%
Libro e internet	3	9%
Libro, periódico e internet	3	9%
Libro, periódico, revista e internet	2	6%
Libro, revista e internet	2	6%
Revista e internet	2	6%
Total:	32	100%

Tabla n° 18. Fuentes consultadas

En general las fuentes más consultadas son los libros (30%), las revistas (25%), los periódicos (23%) y el Internet (22%), no se manifiestan diferencias tan marcadas sobre todo en éstos tres últimos. (Ver gráfica nº 3)



Gráfica nº 3. Porcentaje de fuentes consultadas.

5.- ¿Ha leído información sobre atletismo?, ¿en dónde?

De las 32 personas entrevistadas, 23 (72%) sí han consultado información sobre atletismo y 9 (28%) no lo han hecho; argumentan falta de tiempo para la lectura y dinero para comprar libros o revistas. (Ver tabla nº 19)

Información sobre atletismo	Personas	Porcentaje
Sí consultan información	23	72%
No consultan información	9	28%
Total:	32	100%

Tabla nº 19. Información sobre atletismo

De las 23 personas que si leen sobre atletismo, principalmente lo hacen en revistas (57%) e internet (30%), y en menor cantidad en libros (13%). (Ver tabla n° 20)

FUENTE	CANTIDAD	PORCENTAJE
Revistas	13	57%
Internet	7	30%
Libros	3	13%
Total:	23	100%

Tabla n° 20. Fuentes en que consultan temas de atletismo

La *Revista Corredores* es la más popular pero existen otras como *En las carreras*, *Atletismo*, que contienen artículos de difusión para corredores pero sin embargo no son conocidos y por lo tanto consultados.

Su falta de lectura en libros sobre temas de atletismo también puede ser debido a que no es fácil encontrar y los que existen son caros. Las bibliotecas públicas no cuentan en general con este tipo de material y sólo en bibliotecas de escuelas especializadas en el deporte como la Escuela Superior de Educación Física (ESEF) o el Centro de Educación Continua de Estudios Superiores del Deporte (CECESD) en la UNAM cuentan con un acervo amplio en este deporte en sus bibliotecas.

6.- ¿Ha llevado a la práctica lo aprendido en su lectura?

De 32 personas, 19 (59%) si han llevado a la práctica la información que han leído y 13 (41%) no lo han hecho. (Ver tabla n° 21)

FUENTE	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si lo ha llevado a la práctica	19	59%
No lo ha llevado a la práctica	13	41%
Total:	32	100%

Tabla n° 21. Llevan a la práctica la lectura sobre atletismo

Cuando se les preguntó, ¿por qué?

De las 19 personas que contestaron que si aplicaban los conocimientos leídos previamente, 2 personas (10%) consideraron para tener buena salud, seis personas (32%) para mejorar su condición física y técnica, once personas (58%) no contestaron la pregunta. (Ver tabla nº 22)

MOTIVO	CANTIDAD	PORCENTAJE
Tener buena salud	2	10%
Mejorar condición física y técnica	6	32%
No contestó	11	58%
Total:	19	100%

Tabla nº 22. Motivos que manifiestan para aplicar los conocimientos previamente leídos

Las razones por las que las 13 personas no aplicaban lo leído en atletismo, fueron las siguientes: cinco personas (38%) porque no entienden la información, 1 persona (8%) no es autodidacta y siete personas (54%) no contestaron la pregunta. (Ver tabla nº 23)

MOTIVO	CANTIDAD	PORCENTAJE
No entienden la información	5	38%
No es autodidacta	1	8%
No contestó	7	54%
Total:	13	100%

Tabla nº 23. Motivos que manifiestan para no aplicar lo que leen

7.- ¿Con qué frecuencia acude regularmente a la Biblioteca Pública?

Sobre la asistencia a la biblioteca por parte de los 32 entrevistados: 27 de ellos nunca asisten a la biblioteca o sólo lo hacen una vez al año según argumentan debido a la falta de tiempo, porque hacen uso de internet, leen en su casa, no conocen la biblioteca, no tienen el hábito o le dan prioridad a otras actividades,

Las otras 5 personas manifestaron asistir en promedio una vez al mes o muy esporádicamente a la biblioteca, por lo que se puede decir que no son usuarios frecuentes de la biblioteca pública. (Ver tabla nº 24)

FRECUENCIA	CANTIDAD
Una vez por semana	
Una vez al mes	
Una vez por año	2
Nunca	6
	6
	18
Total:	32

Tabla nº 24. Frecuencia con que asiste a la biblioteca

8.- ¿Le pareció interesante el taller?

A todos los participantes en el taller les pareció interesante y aplicable a sus necesidades, abrieron el interés por temas que podrían investigar en el futuro. “Tal vez esto lo vayas aprendiendo con el paso del tiempo, pero te cuesta mucho y nadie te explica”, comenta Javier de 42 años.

9.- ¿Cumplió las expectativas que esperaba del taller?

Los 32 participantes opinan que el taller aportó conocimientos nuevos en aspectos teóricos y prácticos sobre atletismo. (Foto nº 16)



Foto no. 16. Corredores en el taller.

La dinámica fue exitosa, se logró concientizar a las personas de la importancia de la lectura para obtener información útil en cualquier actividad y en particular en la actividad deportiva que quieren realizar como el atletismo. Se habló del valor de este tipo de actividades. “En todos los años que tengo como corredor, nunca había visto a alguien dar una explicación como ésta”, comentó Chuy de 54 años.

Además de retomar la lectura en atletismo como parte de la recreación y disfrutar del tiempo libre. “Me parece muy bien leer y convivir con deportistas”, dice Toño de 48 años.

10.- ¿Qué haría para mejorar la sesión en el futuro?

Realizaron algunas sugerencias como incluir videos (19%), más aspectos prácticos (18%), fuera más amplia la explicación (10%), los participantes prometían que para otra ocasión tratarían de informarse más y convivir con otros deportistas para aprender de sus experiencias (10%), se diera la explicación en una sala amplia o foro (10%), que tuviera mayor difusión en parques y lugares públicos (6%), se mandara una presentación por correo electrónico (6%), otros manejaron aspectos muy específicos organizar campamentos para entrenamiento o competencias (13%) y un 13% no tuvo sugerencias. (Ver tabla nº 25)

SUGERENCIA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Incluir videos	6	19%
Más práctica	5	16%
Explicación más amplia	3	10%
Informarse y convivir con deportistas	3	10%
Exposición en una sala o foro	3	10%
Difusión en parques y lugares públicos	2	6%
Mandar exposición por correo electrónico	2	6%
Otros aspectos como: competencias, campamentos, etc.	4	13%
No contestó	4	13%
Total:	32	100%

Tabla nº 25. Sugerencias para mejorar el taller

En cuanto a las sugerencias señaladas cabe recordar que inicialmente se había contemplado la Biblioteca Pública Alonso de Axayácatl para impartir en sus instalaciones el Taller de Fomento a la Lectura en Atletismo pero hubo poca audiencia. Posteriormente se proporciona en el Parque Cuicláhuac a petición de los mismos corredores, razón por lo que se tuvo que ajustar la forma de impartirlo.

Al no contar con energía eléctrica no fue posible pasar alguna presentación o video y se pensó en que precisamente por estar al aire libre la exposición no debía de ser muy amplia por lo que se trató de planear con un tiempo de 30 minutos (ver hoja de planeación pág. 64) debido a que los asistentes podrían sentirse incómodos o aburrirse muy rápido.

11.- ¿Si se impartieran posteriormente otros temas sobre el taller de atletismo le interesaría participar?

A los 32 participantes les parece importante que se pueda dar continuidad al taller en sesiones posteriores a las que les interesaría asistir en el Parque Cuitláhuac e incluso hay que hacer notar que también se interesaron en acudir a la Biblioteca Alonso de Axayácatl. ¿Oye y en dónde está la biblioteca?, pregunta Iván de 41 años.

Al final se hicieron comentarios sobre el desconocimiento de los temas y los logros alcanzados; externaron agradecimientos que se impartiera de manera gratuita debido a que varios no pueden pagar un entrenador y mostraron deseos de continuar participando en el taller.

CONCLUSIONES

El presente trabajo estuvo enfocado al fomento de la lectura en temas que abordan actividades deportivas, el objetivo principal consistió en implementar un Taller de Fomento a la Lectura en Atletismo en el Parque Cuitláhuac que relaciona la lectura y el deporte orientado a incrementar el número de lectores, impulsando la lectura formativa y recreativa de un sector de la población interesado en el tema.

Al implementar este taller se cumplió con el objetivo de fomentar el interés por realizar la búsqueda de material bibliográfico en el tema de atletismo, así como por el aprendizaje autodidacta.

Los datos obtenidos permiten determinar los siguientes puntos:

A las personas les interesa un Taller de Fomento a la Lectura en Atletismo pero para su propia comodidad prefieren que sea en un espacio abierto. Su interés por participar en el taller fue por temáticas relacionadas en cuestiones de salud y sobre aspectos técnicos en atletismo.

Se observó que les interesaron en mayor proporción los aspectos técnicos y de nutrición que los aspectos psicológicos.

Con apoyo documental se manifiesta una nueva forma de concebir el deporte, al estar en contacto con la información se abre la posibilidad de llevar a cabo esta actividad con un fundamento teórico.

Los deportistas que practican atletismo en el Parque Cuitláhuac sí leen pero no entienden lo que leen, a la mayoría le gusta leer sobre atletismo en particular en revistas e internet, sin embargo muy pocos llevan a la práctica lo leído; debido en muchas ocasiones al desconocimiento de conceptos contenidos en las lecturas especializadas en este deporte.

Otro aspecto que se detectó es la dificultad que tienen para encontrar libros de temas especializados en atletismo, esto debido a que no se editan en grandes cantidades y el precio es un tanto elevado para la mayoría de las personas en comparación con revistas o el acceso a internet.

Les interesó en mayor proporción los aspectos técnicos y de nutrición que los aspectos psicológicos en los corredores.

El taller ofreció a los participantes la posibilidad de un espacio de esparcimiento y placer por la lectura y el deporte en que olvidaron sus preocupaciones cotidianas. Se les transmitió el mensaje de que la lectura no se impone, ni obliga y que puede ser una fuente de información útil en sus vidas. También se trató de crear un interés al elegir las lecturas que les resulten interesantes así como al intercambiar ideas y conocimientos de lo aprendido con otras personas que comparten los mismos gustos.

Se ha podido concluir que si se implementan talleres de fomento a la lectura con temas acordes a los intereses del público, se puede generar interés por consultar material bibliográfico sobre la temática hasta en un 80%, ya que por medio del Taller de Fomento a la Lectura en Atletismo se propició el interés por la lectura de materiales bibliográficos que abordan un tema específico, en este caso, el atletismo.

Es un primer paso para fomentar el interés en la lectura, de acuerdo a las contestaciones de la evaluación final, se ha sembrado la inquietud para que los deportistas que practica atletismo en el Parque Cuitláhuac se acerquen a la lectura así como para que tengan la iniciativa de consultar libros, revistas y otros materiales que pudieran ser de utilidad para cumplir con un objetivo específico dependiendo de cada usuario.

RECOMENDACIONES

Es conveniente implementar talleres con el fin de promover la lectura y el uso de la biblioteca informando a la gente de manera gratuita sobre todo a las personas que les gusta correr, a las que les interesa su salud y promover el deporte. Es muy importante que los bibliotecarios se acerque a la población y no esperar a que la población se acerque a la biblioteca.

En cuanto al personal de biblioteca se debe contar con un espíritu de servicio que en ocasiones por diversos motivos no es suficiente para satisfacer de manera óptima las necesidades de todos los usuarios, frecuentemente esperamos que vengan a solicitar la información cuando en ocasiones es necesario llevarles la información a otros espacios que no son necesariamente dentro de la biblioteca. Si las autoridades no tienen interés, los bibliotecarios deben realizar actividades de fomento a la lectura, se podrían aprovechar el espacio y los recursos con que se cuenta para fomentar la lectura en atletismo o en cualquier otro tema.

OBRAS CONSULTADAS

Alvarado, Arturo y Martínez, Olivia. (2005). *Respuestas vecinales a la inseguridad pública en la Ciudad de México*. México: Democracia, Derechos Humanos y Seguridad, A. C.: El Colegio de México.

Amilcar, Joseph. (2007). La importancia de la respiración y la postura al correr. *Club de corredores*, (19), 36-37.

Animación a la lectura (2012). Recuperado de <http://www.clubdelibros.com/profol19.htm>.

Arguelles, Juan Domingo. (2003). ¿Qué leen los que no leen? : el poder inmaterial de la lectura, la tradición literaria y el hábito de leer. México: Paidós.

Bojorque Pazmiño, Miriam Eliana. (2004). *Lectura y procesos culturales: el lenguaje en la construcción del ser humano*. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.

CONACULTA. Sistema de Información Cultural. (2006). *Encuesta Nacional de Lectura: resumen de resultados*. Recuperado de http://sic.conaculta.gob.mx/encuesta/enl_pdfs.zip

Delgado Carrillo, Mario. (2011). *Boletín 235*. Secretaría de Educación del D.F. acervo bibliográfico a la Delegación Cuauhtémoc en el marco de jornada de lectura. (13 de noviembre 2011).

Dirección General de Bibliotecas (2012). *Fomento a la lectura*. México. CONACULTA. Recuperado de http://dgb.conaculta.gob.mx/info_detalle.php?id=36

Dossil, J. (2004). *Actividad física y deporte*. Madrid: Mc Graw Hill.

Garrido, Felipe. (1998). *La formación de lectores*. En: Libros de México. No. 7

Gobierno del Distrito Federal (2007). *Ciudad de México: crónica de sus delegaciones*. – México: G. M. Editores.

Goetz, Judith P. (1988). *Etnografía y diseño cualitativo en investigación educativa*. Madrid: Morata.

González Alvarado, Rocío. (2012). *Santa Cruz Meyehualco, de basurero a parque de diversiones*. La Jornada.

Gómez Hernández, José A. (2002). *Gestión de Bibliotecas*. España: Murcia. Recuperado en <http://www.um.es/gtiweb/jgomez/bibgen/intranet/02conceptob.PDF>

Gutiérrez, Adrián. Entrenamiento para correr un maratón. *Marathonews*, 132, 2-3.

Hornillos Baz, Isidoro. (2000). *Atletismo*. Madrid: INDE Publicaciones.

Instituto Nacional de Geografía e Informática (2005). *Iztapalapa*, Distrito Federal. Cuaderno Estadístico Delegacional. Aguascalientes.

Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (2010). *II Conteo Nacional de Población y Vivienda 2010*. Aguascalientes: INEGI. Recuperado de <http://www.censo2010.org.mx/>

JITRICK, Noé. (1990). *Lectura y cultura*. México: UNAM.

La democratización del acceso a la lectura: la red nacional de bibliotecas públicas 1983-1998. (1999). México: AMBAC.

Ley de Fomento a la lectura y el libro. (2000). México. Cámara de Diputados, Comisión de Cultura.

Manifiesto de la UNESCO a favor de las bibliotecas públicas (1994). Estados Unidos: IFLA/UNESCO. Recuperado de http://www.unesco.org/webworld/libraries/manifestos/libraman_es.html

Martínez Meza, Miriam. (1993). *Las historietas en las colecciones de las bibliotecas públicas Mexicanas*. México: CNCA.

Mendoza Fillola, Antonio. (2002). *El proceso lector: la interacción entre competencias y experiencias lectoras*. En: La seducción de la lectura en edades tempranas. España: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

Monografía de la delegación Iztapalapa (1996) Departamento del Distrito Federal.

Museos (2012). Recuperado de www.iztapalapa.gob.mx/htm/0500010000_2008.html

Pastor, Blanca y Ameneiro, Alfredo. (1997). *Delegación política: Iztapalapa*. México: Departamento del Distrito Federal: Ma. Porrúa.

Parra Betancour, Margarita; Molina García, Alejandra y Martínez Soto, Víctor Manuel. (1999). *El fomento del hábito de la lectura*. En: La democratización del acceso a la lectura: La Red Nacional de Bibliotecas Públicas 1983-1998. México: AMBAC.

Prinss, Kees, (2001). *Taller sobre conceptos, metodologías y herramientas de investigación participativa*. En: (Memoria Curso investigación participativa: Turrialba, Costa Rica, 5 octubre 2001).

Puga, María Luisa. (1991). *Lo que le pasa al lector*. México: Grijalbo, 1991.

Quintana Pali, Guadalupe, Gil Villegas Cristina y Sánchez, Tolosa. (1988). *Las bibliotecas en México: 1910-1940*.

Real Academia Española. (2012). Recuperado de <http://www.rae.es/>.

Reich, Paula. (2007). *Supera tus límites: guía psicológica para lograrlo*. *Sporting*, 1(9), 6-7.

Rivera González, Marco Antonio. (2011). *Rutina de fuerza para un mejor rendimiento*. *Atletismo sin límites*, 10(115), 14-15.

Rodríguez Gallardo, Adolfo. (1990). *Las bibliotecas en los informes presidenciales 1879-1988*. México: UNAM, Centro Universitario de Investigaciones Bibliotecológicas.

Rodríguez Gallardo, Adolfo. (2002). *Lectura y democracia*. En: 68th IFLA Council and General Conference (agost. 18-24)

Rodríguez Sánchez, Nidia. (2007). Alimentos adecuados, según tu entrenamiento o competencia. *Club de corredores*, (19), 32-35.

Ruiz Harrell, Rafael. (1988). *Criminalidad y mal gobierno*. – México: Sansores y Alijore

Sánchez Enciso, Juan y Rincón, Francisco. (1988). *Los talleres literarios: una alternativa literaria al historicismo*. España, Montesinos.

Santiago Meza, Beatriz. (2003). *Unidades habitacionales, concentración y dispersión de la violencia social: caso, Unidad Habitacional, Iztapalapa*. México. ICESI.

Silva, Germán. (2007). Velocidad en pista. *Sport life*. 3 (45), 44-47.

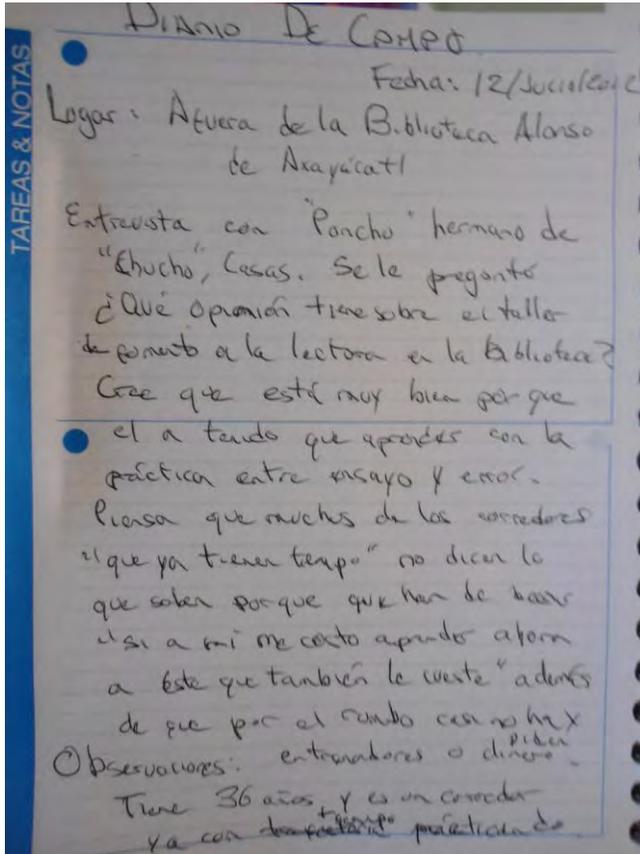
UNESCO (2001). *Directrices IFLA / UNESCO para el desarrollo del servicio de bibliotecas públicas*. Federación Internacional de Asociaciones de Bibliotecarios y Bibliotecas; Organización de las Naciones Unidas Para la Educación, La Ciencia y la Cultura, Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0012/001246/124654s>.

UNESCO revela encuesta sobre hábitos de lectura entre mexicanos. (2012) Recuperado de: <http://www.lajornadajalisco.com.mx/2012/04/20/unesco-revela-encuesta-sobre-habitos-de-lectura-entre-mexicanos/>

Viadé A. Cols. (2003). *Psicología del rendimiento deportivo*. España: Ed. UOC.

ANEXOS

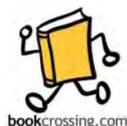
Anexo nº 1. DIARIO DE CAMPO.



**Anexo nº 2. INVITACION AL TALLER DE ATLETISMO EN LA BIBLIOTECA
PUBLICA ALONSO DE AXAYACATL.**

**Se encuentra ubicada en calle 3 de Barragán Hernández s/n (Centro Comercial de la Súper
Manzana 5, Unidad Habitacional Vicente Guerrero).**

¿QUIERES MEJORAR EN TU FORMA DE CORRER?



ASESORÍA GRATUITA TODOS LOS MIÉRCOLES 9: 00 a. m.

Anexo nº 3. PRESENTACION EN POWER POINT.

TALLER DE FOMENTO A LA LECTURA SOBRE ATLETISMO EN LA BIBLIOTECA ALONSO DE AXAYÁCATL.



ASPECTOS SOBRE TÉCNICA PARA CORRER.

PARTE SUPERIOR DEL CUERPO.

➤ Cabeza.

- Ni muy elevada ni muy baja. Si va elevada retrasa toda nuestra posición y si va muy baja no nos permite observar el camino para ir tomando los recorridos más cortos. La mirada debe ser frontal o ligeramente baja para facilitar el avance. Algunos aconsejan buscar un punto en el suelo 10m por delante nuestro y enfocar allí la mirada.
- El tronco debe estar ligeramente inclinado hacia delante.

➤ **Hombros.**

- Presta atención a la tensión en tus hombros, si los sientes rígidos sacude los brazos buscando aflojarlos y acomoda el braceo.

➤ **Pecho.**

- Ubicado apenas delante de la cadera para facilitar el accionar de la musculatura en la fase del impulso. Al entrenar intenta generar una ligera tensión en los abdominales. Esta tensión abdominal junto con la tensión de los lumbares te permitirá “sentir” la posición ideal del tronco. Empieza con algunos minutos seguidos por otros de descanso durante tus salidas aeróbicas o de moderada-baja intensidad y busca ir aumentando el tiempo de tensión abdominal.

➤ **Brazos.**

El brazo y antebrazo han de estar en un ángulo de 90° con las manos cerradas o abiertas siguiendo la línea del antebrazo. El movimiento de los brazos debe ser coordinado y paralelo, no cruzarlos por delante.

El movimiento de los brazos es muy importante ya que incide directamente en el ritmo. El movimiento siempre debe ser frontal, nunca lateral ya que esto desbalancea nuestras caderas haciéndonos perder efectividad en el paso.

* El movimiento debe ser fluido, acompasado, distendido y el antebrazo debe pivotar sobre el eje medio del cuerpo usando la mano y el codo como limitantes del recorrido.

*En las carreras de fondo los brazos deben moverse suavemente; la parte superior adelante y atrás desde el hombro; los antebrazos, ligeramente a través del cuerpo. Los brazos deben usarse primordialmente para el equilibrio y para contrarrestar la torsión creada por la acción de las piernas.

➤ **Manos.**

La mano debe en forma de puño relajado , es decir suelta, nunca apretada. El pulgar va colocado por encima de los cuatros dedos. Suavemente como si estuvieras agarrando una papa frita.

➤ **Cadera.**

Trata de correr “sin sacar cola”, busca que la cadera esté centrada con el tronco. Se debe “meter el trasero hacia adentro” para así avanzar la cadera y ganar distancia en la zancada con el mismo esfuerzo.

➤ **Las piernas .**

- ✓ El movimiento de las piernas, una vez finaliza el impulso del suelo, la pierna motora busca talón-a-glúteo y va de delante a arriba, flexionando el muslo sobre la pelvis. Esto determina que la pierna flexionada sobre el muslo haga un movimiento circular, atrás adelante-arriba-abajo.

- ✓ Nunca debemos elevarnos demasiado del suelo en la zancada. Todo lo contrario, hay que mantener nuestro centro de gravedad lo más alineado posible en cada paso. El impulso debe ser hacia delante, no hacia arriba.

- ✓ Apoyo con la parte media del pie (ni con la punta ni con el talón), una zancada amplia y el impacto con el talón frena y aterrizar con la parte delantera (de puntas) puede degenerar en problemas en la pantorrilla y en el tendón de Aquiles.

- ✓ Si buscas alargar la zancada alárgala detrás de ti, nunca por delante ya que talonearás excesivamente y puedes lesionarte.

➤ **Cadencia.**

Intenta mantener una cadencia (pasos por minuto) cercana a 180, es decir, apoyar cada pie 90 veces en un minuto. Para encontrar tu cadencia cuenta las veces que tu pie derecho impacta en el suelo en 30 segundos y multiplica el número obtenido por cuatro.

- Para mejorar nuestra técnica es muy productivo observarse interior y exteriormente.

➤ **Respiración.**

Dale ritmo a tus pulmones. Los corredores de elite suelen automatizar un ritmo de respiración que sincronizado con sus movimientos les hace ser más eficientes. Ellos habitualmente recurren al dos-dos, inspirando en dos pasos y espirando en otros dos. Tú también puedes usar sus técnicas: prueba a coordinar la toma y la expulsión de aire con cada zancada, haciéndola en dos o tres tiempos (un tiempo de inspiración o espiración con cada paso). Coordinaciones como 1-1 suponen un exceso de fatiga para la musculatura respiratoria, que ha de trabajar demasiado rápido.

NUTRICIÓN EN EL ATLETISMO



- ✓ Después de realizar ejercicio intenso procura consumir hidratos de carbono (fruta, cereales, papa) ya que ayuda a restablecer las reservas de glucógeno.
- ✓ El cuerpo transforma los hidratos de carbono en glucosa, una parte se utiliza como energía y otra la guarda como glucógeno en el hígado y en los músculos.

- ✓ Después de 40 minutos de hacer ejercicio continuo, se empieza a utilizar la reserva de grasa corporal. La cantidad de grasa perdida, es directamente proporcional a la duración e intensidad del ejercicio realizado.
- ✓ Un consumo adecuado de hidratos de carbono retrasa el cansancio, asegura al músculo un aporte de glucosa por más tiempo lo que ayuda a mantener la resistencia por más tiempo.
- ✓ Los requerimientos de vitaminas de un deportista, son ligeramente más altos que los de una persona sedentaria por lo que con una dieta equilibrada se pueden cubrir.
- ✓ El hecho de que seas deportista no significa que debas consumir más proteínas de forma significativa (sólo 0.5 g/kg de peso) si son consumidas en exceso se almacenan en el cuerpo en forma de grasa no de músculo.

➤ **Ventajas .**

- ✓ Optimiza las reservas de energía. Por lo que se puede entrenar más tiempo y la recuperación es más rápida.
- ✓ Reduce el cansancio. Ya que evita que la reserva muscular se glucógeno se agote rápidamente.
- ✓ Evita la presencia de calambres.
- ✓ Asegura una hidratación óptima.
- ✓ Restablece el glucógeno muscular

➤ **Recomendaciones para una mejor alimentación.**

Si vas a tener una competencia, un día antes aumenta tu consumo de hidratos de carbono y guarda reposo, de esa forma se acumulan las reservas de glucógeno.

• **PREPARACIÓN PSICOLÓGICA .**

- ✓ Ejercita tu mente visualizando diferentes estrategias de carrera. Se positivo puedes lograr mucho más pensando en positivo.
- ✓ La motivación, tu propia sugestión y deseos junto a la buena preparación física y alimentación son claves para lograr mejorar día a día tus propias marcas.
- ✓ Estar convencido de que uno es capaz de superarse (no te compares con otros, lo importante es superarte a ti mismo).

Anexo nº4. CUESTIONARIO PARA MUESTRA.

Taller de Atletismo de La Biblioteca Pública Alonso de Axayácatl

Datos generales:

Fecha: _____

a) Edad _____ b) Sexo M () F () c) Ocupación _____

1.- ¿En qué colonia vive? _____

2.- ¿Te gustaría que la Biblioteca Pública Alonso de Axayácatl impartiera un curso gratuito sobre atletismo?
Si () No () ¿Por qué? _____

3.- ¿Sabes en donde se ubica la Biblioteca Alonso de Axayácatl?

4.- En caso de que quisieras aceptar el curso ¿en dónde te gustaría que lo dieran?

En la Biblioteca Alonso de Axayácatl () En el Parque Cuitláhuac ()

Por qué? _____

5.-¿En qué horario? 7:00 a.m. () 8:00 a. m. () 9:00 a. m. 10:00 a. m. () Por la tarde ()

Otro _____

6.- En que día. Lunes () Martes () Miércoles () Jueves () Viernes () Sábado () Domingo ()

Gracias por contestar.

Anexo 5. Material utilizado en el Taller de fomento a la lectura sobre atletismo.

Figura No. 1

Biblioteca Pública **Alonso de Axayácatl**

TALLER DE LECTURA **SOBRE ATLETISMO**

ASPECTOS SOBRE TÉCNICA PARA CORRER.

PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

***Cabeza**

- Ni muy elevada ni muy baja. Si va elevada retrasa toda nuestra posición y si va muy baja no nos permite observar el camino para ir tomando los recorridos más cortos. La mirada debe ser frontal o ligeramente baja para facilitar el avance. Algunos aconsejan buscar un punto en el suelo 10m por delante nuestro y enfocar allí la mirada.
- El tronco debe estar ligeramente inclinado hacia delante.



Hombros

- Presta atención a la tensión en tus hombros, si los sientes rígidos sacude los brazos buscando aflojarlos y acomoda el braceo.

Pecho

- Ubicado apenas delante de la cadera para facilitar el accionar de la musculatura en la fase del impulso. Al entrenar intenta generar una ligera tensión en los abdominales. Esta tensión abdominal junto con la tensión de los lumbares te permitirá "sentir" la posición ideal del tronco. Empieza con algunos minutos seguidos por otros de descanso durante tus salidas aeróbicas o de moderada-baja intensidad y busca ir aumentando el tiempo de tensión abdominal.

Brazos

El brazo y antebrazo han de estar en un ángulo de 90° con las manos cerradas o abiertas siguiendo la línea del antebrazo. El movimiento de los brazos debe ser coordinado y paralelo, no cruzarlos por delante.

El movimiento de los brazos es muy importante ya que incide directamente en el ritmo. El movimiento siempre debe ser frontal, nunca lateral ya que esto desbalancea nuestras caderas haciéndonos perder efectividad en el paso.



* El movimiento debe ser fluido, acompasado, distendido y el antebrazo debe pivotar sobre el eje medio del cuerpo usando la mano y el codo como limitantes del recorrido.

* En las carreras de fondo los brazos deben moverse suavemente; la parte superior adelante y atrás desde el hombro; los antebrazos, ligeramente a través del cuerpo. Los brazos deben usarse primordialmente para el equilibrio y para contrarrestar la torsión creada por la acción de las piernas.



Figura No. 2

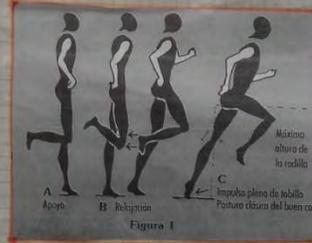
dedos. Suavemente como si estuvieras
na papa frita.

er "sin sacar cola", busca que la cadera
a con el tronco. Se debe "meter el trasero
b" para así avanzar la cadera y ganar
a zancada con el mismo esfuerzo.



LAS PIERNAS

- El movimiento de las piernas, una vez finaliza el impulso del suelo, la pierna motora busca talón-a-glúteo y va de delante a arriba, flexionando el muslo sobre la pelvis. Esto determina que la pierna flexionada sobre el muslo haga un movimiento circular, atrás adelante-arriba-abajo.
- Nunca debemos elevarnos demasiado del suelo en la zancada. Todo lo contrario, hay que mantener nuestro centro de gravedad lo más alineado posible en cada paso. El impulso debe ser hacia delante, NO hacia arriba.



parte media del pie (ni con la punta
n), una zancada amplia y el impacto
rena y aterrizar con la parte
puntas) puede degenerar en
la pantorrilla y en el tendón de

argar la zancada alargala detrás
por delante ya que talonearás
nte y puedes lesionarte.



- Cadencia.- Intenta mantener una cadencia (pasos por minuto) cercana a 180, es decir, apoyar cada pie 90 veces en un minuto. Para encontrar tu cadencia cuenta las veces que tu pie derecho impacta en el suelo en 30 segundos y multiplica el número obtenido por cuatro.

Figura No. 3

NO

SI

Figura 8

Figura 9

Figura 2

Figura 3

Respiración

- Dale ritmo a tus pulmones. Los corredores de elite suelen automatizar un ritmo de respiración que sincronizado con sus movimientos les hace ser más eficientes. Ellos habitualmente recurren al dos-dos, inspirando en dos pasos y espirando en otros dos. Tú también puedes usar sus técnicas; prueba a coordinar la toma y la expulsión de aire con cada zancada, haciéndola en dos o tres tiempos (un tiempo de inspiración o espiración con cada paso). Coordinaciones como 1-1 suponen un exceso de fatiga para la musculatura respiratoria, que ha de trabajar demasiado rápido.

Figura No. 4

ASPECTOS DE NUTRICIÓN EN CORREDORES

La dieta debe ser BAJA en:

Grasas: deben evitarse alimentos con alto contenido de grasa. El consumo de una pequeña cantidad de grasa es necesaria para una buena salud, especialmente para la absorción de las vitaminas liposolubles. La grasa no es una buena fuente de energía para el trabajo muscular, por lo que es conveniente consumir alimentos con bajo contenido de grasas y evitar el uso de grasa adicional como la mantequilla, margarina, crema y mayonesa



Alimentos ricos en grasas



La dieta debe ser MODERADA en:

Proteínas: los atletas de resistencia necesitan incrementar sus raciones de proteínas para asegurar una adecuada recuperación de los músculos después del ejercicio. Para esto no es necesario incrementar el consumo de proteínas con suplementos proteínicos, simplemente consumir mayor cantidad de alimentos con proteínas.

Se recomienda una ingesta diaria de una ración de proteína por cada 5-8 Kilogramos de peso corporal, donde una ración equivale a 30 gramos de carne roja, pollo sin piel o pescado, un huevo entero ó 250 mililitros de leche descremada.

Fibra: los atletas de resistencia generalmente necesitan ingerir mayor cantidad de alimento, por lo que no es conveniente el consumo de alimentos con alto contenido de fibra porque son muy llenadores.



La dieta debe ser ALTA en:

Carbohidratos Complejos: el 55-60% de las necesidades de energía deben provenir de alimentos ricos en carbohidratos, ya que se transforman posteriormente en glucosa, que es la fuente de energía preferida para que trabajen los músculos. Estos alimentos son el pan, arroz, pasta, cereales de caja, frutas y tubérculos. Se pueden ingerir raciones adicionales de carbohidratos unos días antes de la competencia, para salvarar el hígado y los músculos de glucógeno (la forma como se almacena la glucosa).

Líquidos: debe mantenerse el cuerpo bien hidratado durante y después de los entrenamientos y las competencias.



Aspectos nutricionales en el atletismo



Al ser atleta participas a un deporte de resistencia o del entrenamiento, para lograr un rendimiento óptimo de tus músculos, debes ser BAJA en el consumo de grasas, ya que estas se transforman en energía más lentamente que los carbohidratos y proteínas. Por lo tanto, debes consumir una pequeña cantidad de grasas y evitar el uso de grasas adicionales como la mantequilla, margarina, crema y mayonesa.



Los atletas necesitan a lo largo de su carrera o del entrenamiento, para lograr un rendimiento óptimo de sus músculos, debes ser MODERADA en el consumo de proteínas, ya que estas se transforman en energía más lentamente que los carbohidratos y proteínas. Por lo tanto, debes consumir una pequeña cantidad de proteínas y evitar el uso de proteínas adicionales como los suplementos proteínicos.

Se recomienda una ingesta diaria de una ración de proteína por cada 5-8 Kilogramos de peso corporal, donde una ración equivale a 30 gramos de carne roja, pollo sin piel o pescado, un huevo entero ó 250 mililitros de leche descremada.

Fibra: los atletas de resistencia generalmente necesitan ingerir mayor cantidad de alimento, por lo que no es conveniente el consumo de alimentos con alto contenido de fibra porque son muy llenadores.

Anexo nº 6. CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL TALLER.

TALLER DE FOMENTO A LA LECTURA EN PRUEBAS DE FONDO EN ATLETISMO

A) Datos generales

Fecha: _____

a) Edad _____ b) Sexo M () F () c) Ocupación _____

1. ¿En qué colonia vive? _____

2) ¿Le gusta correr? Si () No () Si respondió afirmativamente en que horario y con qué frecuencia practica este deporte? _____

B.- La Biblioteca y la información

3) ¿Le gusta leer?

No () Si () ¿Sobre qué tema le gusta leer? _____

4) ¿En donde ha consultado lo que lee?

Libro () Periódico () Revista () Internet () Otro _____

5) ¿Ha leído información sobre atletismo?

No () Si ()

¿En dónde? _____

6) ¿Ha llevado a la práctica lo aprendido en su lectura?

No () Si ()

¿Por qué? _____

7) ¿Con que frecuencia acude regularmente a la Biblioteca Pública?

Una vez a la semana () Una vez al mes () Una vez al año () Nunca ()

¿Por qué? _____

C. Evaluación taller de atletismo.

8) ¿Le pareció interesante el taller? _____

9) ¿Cumplió las expectativas que esperaba del taller? Si () No ()

10) ¿Qué haría para mejorar la sesión en el futuro?

11.-¿Si se impartieran posteriormente otros temas sobre el taller de atletismo le interesaría participar? _____

¡Gracias!