



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**INSTITUTO DE POSTGRADO**



## **PROGRAMA DE DIPLOMADO SUPERIOR EN INVESTIGACIÓN**

**PROGRAMA PARA LA PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL COLEGIO "SAN PABLO" DE LA PARROQUIA DE SAN PABLO DEL LAGO DEL CANTÓN OTAVALO**

Trabajo de investigación previo a la obtención del título de Diploma Superior en  
Investigación

Autor: Lic. Mauricio Guerra

Tutor: Msc. Marcelo Méndez

Ibarra, Julio de 2011

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En calidad de tutor del Trabajo de Grado, presentado por el señor Oscar Mauricio Guerra Guerra, para optar por el grado de Diploma Superior en Investigación, doy fe de que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra, a los 23 días del mes de julio de 2011

---

Msc. Marcelo Méndez

C.C.:100155709-7

## **APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR**

PROGRAMA PARA LA PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL COLEGIO "SAN PABLO" DE LA PARROQUIA DE SAN PABLO DEL LAGO DEL CANTÓN OTAVALO

Por: Mauricio Guerra

Trabajo de Grado de Diploma Superior en Investigación, aprobado en nombre de la Universidad Técnica del Norte, por el siguiente Jurado, a los 23 días del mes julio de 2011.

---

Ing, Wilson Reyes Pantoja  
C.C.:0400721767

---

Dr. Patricio Nieto P.  
C.C.:1000038354

---

Ec. Manuel Corrales  
C.C.:1000811925

## RECONOCIMIENTO

Deseo manifestar mi agradecimiento a las personas e instituciones, que con su aporte desde el conocimiento, la experiencia, el apoyo y la crítica hicieron posible esta investigación y la satisfacción personal que la acompaña.

Sin embargo, resaltaré algunas de estas personas sin las cuales no hubiese hecho realidad este sueño tan anhelado como es terminar este diplomado.

Ante todo a Dios por darme la vida para lograr esta meta después de tantos esfuerzos, que he tenido durante mi formación de postgrado.

A mi Padre, por su constante amor y apoyo para mi superación personal, sin ningún interés material, sin importarle nuestras diferencias ni mis fallas, me ha apoyado y eso nunca lo olvidaré.

Al PhD. Mario Montenegro por ser el pilar fundamental de nuestra formación en este Diplomado, por ser amigo y por estar siempre en los momentos que lo necesitamos de un verdadero apoyo.

Al Msc. Marcelo Méndez que con su apoyo incondicional y haber aceptado ser mi tutor del trabajo, para ayudarme en lo que necesite sin ningún interés más que el mejoramiento personal.

A mis compañeros de clase, en especial a mis amigos del Grupo de Trabajo de Estudio, Jorge, Segundo, Marco y Javier por ofrecermme siempre una mano amiga en todo momento, espero que siempre sean amigos y les deseo los mejores éxitos en su vida.

Definitivamente a la Universidad Técnica del Norte, por permitirme realizar nuestros estudios profesionales de postgrado, de igual manera a todos los profesores que nos han sabido impartir sus conocimientos contribuyendo a mi formación académica y profesional.

Gracias desde el fondo de mi corazón.

Mauricio Guerra

## **DEDICATORIA**

A mis dos hijos ANTHONY Y ANAHÍ, por la comprensión y apoyo permanente brindados durante todo el tiempo de estudio del Diplomado; por haber compartido tiempo valioso en familia; a ellos que son mi vida y la razón de mi existencia.

A mi padre ANTONIO que sentirá satisfacción de su labor cumplida y por haber confiado siempre en mí.

Mauricio Guerra

## ÍNDICE GENERAL

<b>CONTENIDO</b>	<b>PÁGINA</b>
<b>PORTADA</b>	<b>i</b>
<b>APROBACIÓN DEL TUTOR</b>	<b>ii</b>
<b>APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR</b>	<b>iii</b>
<b>RECONOCIMIENTO</b>	<b>iv</b>
<b>DEDICATORIA</b>	<b>v</b>
<b>ÍNDICE GENERAL</b>	<b>vi</b>
<b>LISTA DE SIGLAS</b>	<b>x</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>xi</b>
<b>SUMMARY</b>	<b>xii</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	
1.1 Antecedentes	4
1.2 Ubicación disciplinar	9
1.3 Planteamiento del problema	10
1.4 Causas y efectos	12
1.5 Formulación del problema	15
1.6 Delimitación	15
1.7 Objetivos de la investigación	16
1.8 Pregunta de investigación	17
1.9 Justificación	17
1.10 Viabilidad de la investigación	21

## **CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO**

	22
2.1 Fundamentación teórica	25
2.2 Actividad física	33
2.3 Beneficios de la actividad física	36
2.4 Consecuencias de la falta de actividad física	37
2.5 Los treinta minutos de actividad física diarios	39
2.6 Recreación	46
2.7 Calidad de vida	47
2.8 Educación general básica (EGB)	49
2.9 Programa de actividades físico deportivas (PAFD)	52
2.10 Práctica deportiva	54
2.11 Teoría existente en función del problema de investigación	55
2.12 Salud	59
2.13 Ejercicio físico	61
2.14 Cultura deportiva	62
2.15 La práctica deportiva en los colegios	65
2.16 Deporte	66
2.17 Posicionamiento teórico del investigador	67
2.18 Definición conceptual de las variables	67
2.19 Operacionalización de variables	

## **CAPÍTULO III. METODOLOGÍA**

	69
3.1 Tipo de investigación	69
3.2 Diseño de la investigación	70
3.3 Procedimiento de recolección de la investigación	73
3.4 Instrumentos y equipos utilizados	

3.5	Población	75
3.6	Muestra	76

## **CAPÍTULO IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS**

4.1	Análisis e interpretación de los resultados	78
4.2	Análisis de los resultados	78
4.3	Resultados y análisis de la encuesta	80
4.4	Discusión de resultados	90

## **CAPÍTULO V. PROPUESTA**

5.1	Nombre de la propuesta	92
5.2	Identificación del problema	92
5.3	Objetivos de la propuesta	95
5.4	Programa de actividades de promoción, recreación y salud	96
5.5	Desarrollo	97
5.6	Estructura de las actividades	109
5.7	Productos de la propuesta	110
5.8	Beneficios de la propuesta	111
5.9	Impactos	114
5.10	Relación de la propuesta con otras iniciativas	115
5.11	Breve resumen de la propuesta	115
5.12	Presupuesto de la propuesta	119
5.13	Responsables y seguimiento de la propuesta	122
5.14	Evaluación	122



**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

**CONCLUSIONES**

**RECOMENDACIONES**

**GLOSARIO DE TÉRMINOS**

**BIBLIOGRFÍA**

**LINCOGRAFÍA**

**ANEXOS**

## LISTA DE SIGLAS

CNSP	Colegio Nacional “San Pablo”
UTN	Universidad Técnica del Norte
PAFD	Programa de Actividades Físico Deportivas
FAF	Falta de Actividad Física
LDL	Colesterol Malo
UNESCO	Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura
OMS	Organización Mundial de la Salud
ONU	Organización de las Naciones Unidas
AFTL	Actividad Física de Tiempo Libre
ACSM	American College of Sports Medicine
USDHHS	United States Department of Health and Human Services
FIMS	International Federation of Sports Medicine
INEC	Instituto Nacional de Estadísticas y Censos
SENPLADES	Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo
EGB	Educación General Básica
AFD	Actividades Físico Deportivas
OPS	Organización Panamericana de Salud
DRAL	Diccionario de la Real Academia de la Lengua
MDE	Ministerio del Deporte Ecuatoriano
LHL	Colesterol Bueno

PROGRAMA PARA LA PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL COLEGIO “SAN PABLO” DE LA PARROQUIA DE SAN PABLO DEL LAGO DEL CANTÓN OTAVALO

Autor: Lic. Mauricio Guerra

Tutor : Msc. Marcelo Méndez

Año : 2011

## RESUMEN

Mediante el diagnóstico de actividades físico deportivas de los estudiantes de octavos, novenos y décimos años de educación general básica del Colegio Nacional “San Pablo”, se descubrió que a estos estudiantes no se les ofertan actividades físico-deportivas de forma controlada y sistemática, por lo que participan en manifestaciones deportivas protagonizada por adultos donde predomina el tabaquismo y alcoholismo y otros hábitos. Teniendo en cuenta que estos estudiantes inician una nueva etapa de su vida, donde se reproducen las acciones observadas en los adultos, esta situación es más alarmante. Para el mejoramiento de la práctica de actividades físico-deportivas que se observó a partir de una investigación de carácter descriptivo realizada a los estudiantes de octavos, novenos y décimos años de educación general básica del Colegio “San Pablo” del Cantón Otavalo. El estudio tiene un diseño no experimental de corte transversal, la técnica utilizada en este estudio fue la encuesta, para detectar el problema existente se utilizó los métodos empírico, histórico- lógico, estadístico, científico, analítico, sintético, inductivo, deductivo. La población está constituida por el ciclo básico, con 438 estudiantes, por lo que necesario una muestra de 63 estudiantes. En los resultados se observó que existe una preferencia por las actividades grupales, la frecuencia de práctica es muy baja, además tienen un buen conocimiento sobre los beneficios de estas actividades deportivas extracurriculares en relación con la salud. Concluyéndose que la práctica deportiva es insuficiente, surge de ahí el interés de ofrecer esta propuesta, que consiste en ofertar un programa de actividades físico-deportivas creativo y variado para la formación integral de los estudiantes. La finalidad del programa es motivar la práctica de actividad física en forma sistemática y regular con el objeto de mejorar la calidad de vida.

PROGRAM FOR THE PRACTICE OF PHYSICAL SPORTS ACTIVITIES EIGHTH,  
NINTH AND TENTH YEARS OF GENERAL EDUCATION BASIC THE SCHOOL  
"SAINT PAUL" THE PARISH OF ST PAUL'S LAKE OTAVALO

Author: Lic. Mauricio Guerra  
Tutor : Msc. Marcelo Méndez  
Year : 2011

## **SUMMARY**

With the diagnosis of sports physical activities students eighth, ninth and tenth years of basic education in the College National "Saint Paul", it was discovered that these students are not offered physical and sports activities in a controlled and systematic, therefore participate in sporting events featuring predominantly adult smoking and alcoholism and other habits. Given that these students begin a new stage of life, where they reproduce the observed actions in adults, the situation is more alarming. To improve the practice of physical and sports activities was observed from a descriptive research carried out at the eighth, ninth and tenth years of basic general education school "Saint Paul" of Otavalo. The study had a cross-sectional non-experimental, the technique used in this study was a survey to detect the problem existing empirical methods used, historical, logical, statistical, scientific, analytical, synthetic, inductive, deductive. The population consists of the basic cycle, with 438 students, so you need a sample of 63 students. The results showed that there is a preference for group activities, frequency of practice is very low; also have good knowledge about the benefits of these extracurricular sports activities related to health. Concluded that the sport is insufficient, hence the interest arises to offer this proposal, which consists in offering a program of physical and sports activities creative and varied for the integral formation of students. The program aims to encourage physical activity in a systematic and regular basis in order to improve the quality of life.