

INTRODUCCIÓN

Al hablar de formación en las ciencias del deporte, no se podía descuidar la contextualización en la que debe enmarcarse y tener en cuenta la evolución y el cambio del comportamiento del mercado laboral deportivo. Esta sociedad en transformación requiere de la adaptación a una adecuación de la alineación deportiva a las expectativas de la demanda deportiva, social y laboral actual.

La actividad física bien realizada mejora entre otras cosas: la personalidad, la estabilidad emocional, la memoria, la autoestima, el bienestar, la eficiencia laboral, disminuye el estrés, la agresividad y la depresión. Por lo tanto la actividad física y el deporte son elementos preventivos y en muchas ocasiones terapéuticos que permiten coadyuvar en unión con otros hábitos de vida sana para una mejor sociedad, más sana, fuerte y saludable.

El estilo de vida sedentario es una importante causa de enfermedad, muerte y discapacidad, de forma que las poblaciones más activas físicamente suelen vivir más que las inactivas. El cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere por tanto realizar ejercicio en forma regular para mantenerse funcional y evitar enfermedades, sin embargo esta actividad debe tener el mínimo de conocimiento científico para que se dé los resultados antes determinados.

Actualmente, la prioridad a nivel nacional es mejorar la calidad educativa, en todos sus niveles es decir, buscar una educación eficiente. Los encargados de la formación deportiva de estudiantes no pueden quedarse relegados pensando que su labor es simplemente pragmática y que existen pocas oportunidades para reflexiones abstractas o fundamentaciones especulativas.

La actividad física regular es un importante factor que contribuye a mantener un buen estado de salud, pero lo que sí se puede decir al respecto es

que las personas que mantengan un nivel de actividad alto durante toda su vida, estarán luchando positivamente contra un proceso natural e inevitable como es el envejecimiento.

Actividad física es todo movimiento corporal producido por los músculos y que requieren un gasto energético. La posición teórica que orienta el estudio acerca de la formación integral de los estudiantes, debe fundamentarse en el modelo socio-crítico, por cuanto estudia el análisis de los fenómenos en todo el contexto social.

Mediante un breve diagnóstico se ha podido determinar que estudiantes del Colegio Nacional "San Pablo" (CNSP), realizan poca variedad de actividades o disciplinas deportivas para complementar su estancia estudiantil.

Todos los docentes que se encargan de impartir clases son profesionales de la Cultura Física, por tener formación docente de tercer y cuarto nivel, está garantizado el cumplimiento del desarrollo técnico de todos los deportes.

El propósito del presente trabajo se enmarcó en la aplicación de la Práctica de Actividades Físico Deportivas PAFD en estudiantes de educación general básica del CNSP.

El trabajo está establecido en cinco capítulos:

Capítulo I. Comprende el Marco Referencial, en el cual se enfoca el problema de investigación; los antecedentes, la ubicación disciplinar, el planteamiento del problema, con sus causas y efectos, la formulación del

problema, delimitación, los objetivos, la pregunta de investigación, la justificación y viabilidad de la investigación.

El Capítulo II. Está estructurado el Marco Teórico en el que se analiza y se estudia la fundamentación teórica, la teoría base del proyecto de investigación, el posicionamiento teórico del investigador, la conceptualización y operacionalización de las variables

El Capítulo III. Enfoca la Metodología con su tipo y el diseño de la investigación, la recolección de la información y sus técnicas e instrumentos, se determinó la población y muestra.

El Capítulo IV. Comprende el Análisis de Resultados, con su interpretación y discusión.

El Capítulo V. Comprende la Propuesta, la identificación del problema, los objetivos, el programa de actividades de promoción, recreación y salud, el desarrollo con sus etapas y actividades, la estructura, los productos, beneficios, impactos, resumen de la propuesta, presupuesto, responsables y seguimiento, evaluación, las conclusiones y recomendaciones.

Se añade también, Bibliografía y Anexos, para la mejor orientación del presente trabajo realizado.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

Para realizar la presente investigación en el Colegio Nacional “San Pablo”, que fue fundado en el año 1968, actualmente el número de estudiantes matriculados es de 841 en la sección diurna; en el ciclo básico 438, en el ciclo diversificado 403 y en la sección nocturna 86, dando un total de 927 estudiantes, es una institución fiscal; ubicada en el sector sur oriente de la ciudad de Otavalo, se lo debe hacer de forma general sin embargo basada en conocimientos científicos, valores humanos y culturales que ayuden a concientizar un poco más a los estudiantes deportistas para que realicen su actividad físico-deportiva preferida en este caso el fútbol, ecuavoley, fut-sal, atletismo, etc. pero conociendo en primer lugar su condición física básica y posteriormente estar en una excelente forma para poder practicar cualquier actividad deportiva con más conocimiento y no tener contratiempos antes, durante o después de una competencia.

Los jóvenes del CNSP buscan un espacio para realizar deporte o recreación deportiva de una manera planificada, buscando de esta manera que los estudiantes ocupen su tiempo libre en actividades deportivas.

Es muy importante tomar en cuenta la salud, es lo más valioso que posee cada ser humano para realizar las diferentes actividades físico deportivas, como también el de recrearse, practicar deporte, jugar, etc.

Además para que los estudiantes realicen actividades físico deportivas en su tiempo libre se requiere de una excelente motivación, pero principalmente de concienciar en cada deportista la importancia que tiene la actividad física, por lo menos realizar unos 30 minutos diarios o más dependiendo de su tiempo, esto permitirá que cuándo tengan que competir lo hagan de la mejor manera, se sientan bien, que no exista fatiga o cansancio en la competencia y sobre todo que disfrute de esta actividad sin ningún tipo de problema o lesiones, que en lo posterior produzcan estragos demasiado fuertes que los limiten de sus actividades cotidianas, es decir darles una orientación más completa para la práctica deportiva, que también puede producir problemas graves incluso hasta la muerte, con esto se desea fomentar en el deporte una "*MENTE SANA EN CUERPO SANO*" o el "*DEPORTE ES SALUD*" y que sea una realidad, pues sólo se lo alcanzaría realizando la actividad deportiva o la recreación con una planificación adecuada.

Al considerarse que el problema aparece por la gran demanda que existe por parte de estudiantes del CNSP, sino que también se lo realizan con estudiantes más jóvenes, entonces el esfuerzo es mucho mayor lo que puede producir problemas de salud, ya que realizan deporte sin tener una dirección básica, como se dice se entrena de una forma empírica que los lleva al caos dentro del organismo, por lo que si se realiza una retroalimentación de lo que ha pasado anteriormente en nuestro país sobre este tema, confirmamos que el deporte colegial ha sido relegado a último plano en el Ecuador, a diferencia de otros países desarrollados, que en cambio, si han dado la importancia que se merecen estos deportistas, logrando crear centros de capacitación básica, y también para las personas que lo dirigen, lo que ha impulsado a que la gente demande la creación de este tipo de actividades físico deportivas. Es decir la gente quiere también realizar deporte de una manera diferente a la que ellos lo practicaban antes, es decir a su propia voluntad y sin ningún efecto positivo o al menos muy poco.

La inexistencia de especialistas deportivos en el pasado, llevan a pensar que si los que han sido deportistas y llegaron a sitios de élite no tuvieron ese tipo de conocimiento, peor aún los chicos que no han tenido acceso a otros lugares deportivos en dónde podían informarse un poco más, entonces se cree que sería de mucha importancia el estudio que se realizó con estudiantes en el CNSP del Cantón Otavalo.

El aprendizaje del deporte solo por experiencias también es una causa bastante directa y que todavía se da en todos los sitios donde se la práctica, ya que existen los entrenadores empíricos, quienes por ganar un dinero trabajan con estas personas, sin ningún tipo de lineamientos científicos, lo que puede llegar a producir fuertes traumatismos, que conllevan a la desmotivación de los deportistas que van a iniciar su actividad.

Ofertas insuficientes de actividades deportivas, cuando no han existido procesos de ninguna índole en el deporte colegial, pasando por etapas de formación y llegando a la etapa de desarrollo, trae como consecuencias esa falta de conocimientos básicos para la práctica deportiva más aún cuando llegan a la edad adulta.

Las actividades organizadas en el deporte, y todos los deportistas colegiales que desean practicar deporte, y los que ya lo hacen de una manera muy limitada, justifican a que esa demanda pueda ser satisfecha con la creación de programas de actividades físico-deportivas.

En el sedentarismo o semi-sedentarismo, existe una deficiencia en la creación de estos programas de actividades físico deportivas para dirigentes y entrenadores lo que hace las personas no realicen la actividad deportiva necesaria básica para poder mantenerse en condiciones aceptables para la práctica del mismo, lo que lleva a la inactividad, dando como resultado personas

sedentarias, o semi-sedentarias, obesas, o muy delgadas, que practican actividad física pero de una manera muy riesgosa.

Personas con mayor facilidad para lesionarse, es otro efecto negativo. La facilidad con que las personas, que no hacen deporte bien dirigido, tienden a lesionarse fácilmente, además tienen alteraciones fisiológicas de los principales sistemas del organismo, cardiovascular, cardio neumorenal, etc. lo que da como resultado personas muy enfermizas, en las que el envejecimiento parecería que se acelera.

El perfil global del deportista está estructurado por las características antropométricas, fisiológicas y psicológicas para poder entrenar de forma óptima.

El mejor conocimiento del perfil fisiológico de los deportistas, va a permitir mejorar el rendimiento, pues nos va a aportar información relevante para determinar el tipo de entrenamiento, la intensidad de las cargas y la selección de jugadores según su nivel de condicionamiento orgánico así como de la eficiencia de los programas de preparación física específicos. (Franco, L. 1998)

El perfil psicológico de un deportista está dado por los aspectos cognoscitivos (inteligencia) y afectivos que determinan el llamado carácter. No podemos dejar pasar por alto los rasgos de la personalidad que dirigen todo el proceso de la motricidad deportiva (Pila, A 1997. -p.257).

Es evidente que en el deporte se busca un beneficio personal así como la conquista paulatina de mejores resultados. En este sentido, la psicología, de forma gradual, sin pocas dificultades, va realizando aportaciones significativas para optimizar el rendimiento. En este apartado se propone conocer el significado

y el alcance de la preparación psicológica en el deporte. Sobre este particular Valdés, H. M. (1996, 91) escribe:

“La preparación psicológica es el intento de dirigir los procesos psicológicos en función del rendimiento deportivo, pero se realiza además utilizando éstos como medios de intervención.”

Según se desprende de la definición anotada, la preparación psicológica es intervención sistemática e intencional encaminada a mejorar el rendimiento de los deportistas. Esta acción ejercida sobre los procesos psicológicos (cognitivos, afectivos y motivacionales) del deportista permite obtener resultados más positivos como puede suponerse, los programas de preparación se adscriben con frecuencia a alguno de los enfoques descritos en el apartado anterior.

A primera vista parece plausible que unas pobres relaciones con los compañeros de entrenamiento produzcan falta de apoyo, desacuerdos, falta de cooperación, conflictos y choque de personalidades, así como un impacto negativo sobre el rendimiento deportivo. La investigación de la psicología del deporte sobre la cohesión, sugiere *“que la satisfacción de las relaciones interpersonales dentro de un conjunto son particularmente beneficiosas en aquellos deportes de equipo en los que el éxito depende de la coordinación de las diversas actividades de cada deportista y de la interdependencia de los individuos”*; ejemplo es el caso del jockey, baloncesto, y el fútbol como lo manifiesta en su libro de Psicología del Deporte (Van Yperen, N.W. 1998). Es decir que para el caso en la creación de programas de actividades físico deportivas para estudiantes no se debe fijar en el proceso netamente físico, sino también en uno muy importante como es el psicológico y el médico para en base a ellos realizar la planificación pertinente.

1.2 Ubicación disciplinar

La investigación fue planteada luego de determinar la problemática existente en estudiantes del ciclo básico del CNSP, en la que se pudo determinar el bajo nivel de actividad físico deportiva, razones que conllevan a la poca actividad que realizan los estudiantes, es así que se propició la valoración del estado físico deportivo de la población investigada, considerada dentro de los estándares que exige la actividad de los seres humanos, para dicho estudio se aplicaron las ciencias como: LA BIOLOGÍA considerando que su estudio abarca el proceso de crecimiento y desarrollo de los seres vivos; LA QUÍMICA de la que se extrajeron conocimientos suficientes de la composición, estructura, propiedades nutricionales y prevención de enfermedades; LA ANATOMÍA con la que se determinó los cambios morfológicos de los jóvenes en correspondencia a la nutrición; LA FISIOLOGÍA directamente relacionada con los componentes biológicos de la población investigada considerando los cambios fisiológicos en relación al desarrollo corporal de la población investigada; LA GIMNASIA es la forma de actividad física encaminada a la ejercitación física dirigida a personas que padecen distintos trastornos, por ejemplo, óseos, respiratorios, circulatorios, digestivos, etc., también a tomar buenos hábitos de postura, como tonificación muscular y técnicas de relajación; LA RECREACIÓN es la forma de actividad física realizada con fines de ocio, placer, aplicada en el tiempo libre de las personas y su manifestación es diferente en todas las personas. Las diferentes disciplinas de la recreación física conllevan la práctica de actividades lúdico-recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre; El DEPORTE es el tipo de actividad generalmente física; fundamentalmente competitiva, reglamentada, codificada; clasificada en individual ó colectiva; dirigida al logro de técnicas motrices cada vez más perfectas, marcas más altas; tiempos mejores, etc., en fin una demostración humana de alto rendimiento físico e intelectual; LA EDUCACIÓN FÍSICA es el proceso dirigido a la formación de habilidades motrices, al desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas y de la movilidad, que puede presentar la característica de proceso pedagógico y ser realizada en forma de auto educación, es un fenómeno muy polifacético que

ofrece interés a las CIENCIAS NATURALES y a las CIENCIAS SOCIALES, indicando la dirección orientada al logro de un fin concreto del desarrollo del individuo; LA CULTURA FÍSICA es la parte de la cultura que representa el conjunto de experiencias y logros obtenidos de la creación y aplicación de principios, fundamentos, condiciones, metodologías orientadas a la ejercitación del ser humano, manifestaciones y realizaciones humanas en materia de actividad física encaminada al ocio, educación, competición, aptitud física y salud.

1.3 Planteamiento del Problema

La presente investigación se llevó a cabo con base en las observaciones realizadas a estudiantes de octavo, noveno y décimo años de educación general básica entre los 12,13 y 14 años del CNSP ubicada en la parroquia de San Pablo del Lago del Cantón Otavalo.

Por lo general se les dificulta el trabajo en equipo, al momento de plantearles algún problema físico, algunos son individualistas ya que resuelven dichas problemáticas solos sin involucrar a los demás, esto se ha observado tanto en el aula como en la clase de educación física.

Dicha problemática surge debido a que no se han realizado en el colegio actividades adecuadas para estimular en los estudiantes la capacidad de resolución de problemas que es la parte fundamental del proceso cognitivo que el adolescente por lo regular debe tener desarrollado a esta edad. Tampoco se ha llevado una vinculación adecuada entre educación física y secundaria. Y al cuestionar a los maestros, opinan que para ellas es benéfico que dentro de la clase de educación física se consideren algunas actividades, que les permitan a ellos desarrollarse no solamente física sino también intelectualmente y por consiguiente sería una ayuda para ellas en el aula. Pues los estudiantes muchas

veces adquieren conocimientos útiles sin darse cuenta a través del juego, es decir aprenden jugando.

La principal duda detectada en este Colegio es que no existe una vinculación entre maestros de aula con el área de educación física, ya que por lo general los profesores se dedican a dar sus clases de acuerdo a lo que se establece en los programas, según el curso, por lo regular todo es de manera teórica, haciendo que él estudiante adquiera los conocimientos que se le presentan sin comprender exactamente el porqué de ellos; generalmente el conocimiento lo adquieren de una manera memorista y no de una manera razonada.

Pocos son los profesores que se interesan por brindar al estudiante ejemplos que le permitan realmente comprender lo que se les enseña, si utilizan juegos y otras actividades propias del área de la educación física, y esto les brinda un mejor resultado en la comprensión y razonamiento, ya que adquieren otro tipo de experiencias prácticas y vivenciales que permitirán aprender mejor, razonar el conocimiento adquirido y evitar que se olvide más fácilmente.

También es necesario dar a conocer que la mayoría de profesores de educación física dan sus clases al aire libre y utilizan recursos diversos a fin de lograr que se cumplan sus objetivos planteados con relación al programa establecido y de acuerdo a las necesidades y requerimientos de los estudiantes, además de lograr en ellos un desarrollo motriz óptimo. Pero son realmente pocos los profesores que además del desarrollo corporal, se preocupan también por lograr un desarrollo mental y eficaz, encaminado a plasmar dentro de la clase diversos tipos de juegos relacionados con los conocimientos básicos que se deben adquirir en secundaria, principalmente de octavos, novenos y décimos años, que es la etapa en la que regularmente se encuentran entre los 12, 13 y 14 años, con los cuales se pretende realizar la investigación.

“El talento físico posibilita el desarrollo normal del entrenamiento de las personas. Sin embargo hay que estar muy atento en coordinar bien las cargas del entrenamiento, pues siempre se correrá el riesgo de lesiones, con todas sus consecuencias físicas y psicológicas, y que están siempre presentes en un deporte de contacto como el fútbol, básquet, etc.” (Gumma, V. E. 1997).

Los temas del deporte y de la personalidad han sido muy estudiados en la psicología del deporte en diversas disciplinas individuales y colectivas a nivel mundial (Frank, B. D. 1999). Es decir que esta investigación estará dada solo a estudiantes deportistas, que les gusta la actividad deportiva y que quieren practicarlo de una manera más planificada.

1.3.1 Causas y Efectos

Como causas:

- La inexistencia de profesionales capacitados en el aspecto deportivo, llevan a pensar que, si los que han practicado algún tipo de deporte y llegan a sitios estelares no tuvieron ningún tipo de instrucción, peor aún los deportistas que no han tenido acceso a otros lugares deportivos en dónde podían capacitarse un poco más, entonces se cree que sería de mucha importancia el estudio que se desea realizar para ver los diferentes deportes que anhelan practicar estudiantes del Colegio.
- Estudiantes que realizan actividades menos intensas y más tiempo pasan viendo televisión, juegos en internet, etc.
- Menos actividad física que incluye deporte y educación física.

- La actividad física no solo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal.
- La actividad física moderada no aumenta el apetito, e incluso lo reduce.
- Ofertas insuficientes de actividades físico deportivas colegiales, cuando no han existido procesos de ninguna índole en el deporte estudiantil, pasando por etapas de formación y llegando a la etapa de desarrollo, trae como consecuencias esa falta de conocimientos básicos para la práctica deportiva.
- La actividad física puede producir pérdida de grasa corporal del 98%.
- La actividad física sin planeamiento y vigilancia puede ser destructivo

Como efectos:

- Demanda de actividades organizadas en el deporte, entonces todos los deportistas colegiales que desean practicar deporte, y los que ya lo hacen de una manera muy limitada, justifican a que esa demanda pueda ser satisfecha con la práctica de actividades físico-deportivas.
- En el sedentarismo o semi-sedentarismo, la deficiencia en la creación de entrenadores hace que las personas no realicen la actividad físico- deportiva necesaria básica para poder mantenerse en condiciones aceptables para la práctica del mismo, lo que lleva a la inactividad, dando como resultado personas, obesas, que aunque lo practican lo hacen pero de una manera muy peligrosa.

- Personas con mayor facilidad para lesionarse, es otro efecto negativo. La facilidad con que las personas, que no hacen deporte bien dirigido, tienden a lesionarse fácilmente, además tienen alteraciones fisiológicas de los principales sistemas del organismo, cardiovascular, cardio respiratorio, etc. lo que da como resultado personas muy enfermizas, en las que el envejecimiento parecería que se acelera.
- El perfil físico o somatotipo se define como la descripción de la conformación morfológica presente. Además el proyecto juventud, define el somatotipo como la descripción de la configuración morfológica del ser humano en relación directa entre los tres componentes (endomorfo, mezoomorfo, hectomorfo).
- El perfil fisiológico es la suma de características fisiológicas – musculares que son condicionadas por las capacidades genéticas y son de vital importancia a la hora de establecer programas de entrenamiento de élite, como es el caso de los velocistas puros, grandes fondistas y saltadores.
- El perfil psicológico de un deportista está dado por los aspectos cognoscitivos (inteligencia) y afectivos que determinan el llamado carácter. No podemos dejar pasar por alto los rasgos de la personalidad que dirigen todo el proceso de la motricidad deportiva.
- Una fuente sobre el papel de las destrezas psicológicas en el rendimiento del atleta envuelve el uso de las investigaciones de las destrezas psicológicas específicas al comparar atletas que difieren unos de los otros en su nivel competitivo o en el mejoramiento del rendimiento.
- Aunque tales resultados son alentadores, sus interpretaciones han sido confundidas por diversos integrantes en lo concerniente al uso que se le da comúnmente a la medición de las destrezas psicológicas.

- Adicionalmente los estudios de las destrezas psicológicas han confiado típicamente en los resultados de mediciones en ausencia de datos, que pueden ser suministrados por los conocimientos acerca del nivel de los resultados y de la evaluación de las destrezas psicológicas.
- A primera vista parece meritorio que unas pobres relaciones con los compañeros de entrenamiento produzcan falta de apoyo, desacuerdos, falta de cooperación, conflictos y choque de personalidades, así como un impacto negativo sobre el rendimiento deportivo. La investigación de la psicología del deporte sobre la cohesión, sugiere que la satisfacción de las relaciones interpersonales dentro de un equipo son particularmente beneficiosas en aquellos deportes de equipo en los que el éxito depende de la coordinación de las diversas actividades de cada jugador y de la interdependencia de los individuos; por ejemplo es el caso del baloncesto y el fútbol, es decir que para este caso para los y las deportistas colegiales no solo se tiene que fijar en el proceso netamente físico, sino también en uno muy importante como es el psicológico y el médico para en base a ellos realizar la planificación adecuada.

1.4 Formulación del problema

¿Cuál es la práctica de las actividades físico-deportivas que practican los estudiantes de octavo, noveno y décimo años de educación general básica del Colegio Nacional “San Pablo”?

1.5 Delimitación

La investigación se realizó en la provincia de Imbabura, Cantón Otavalo, parroquia de San Pablo del Lago, en el Colegio Nacional “San Pablo”.

1.5.1 Delimitación de las unidades de observación

La investigación se realizó en estudiantes de octavo, noveno y décimo años de educación general básica del CNSP del Cantón Otavalo.

1.5.2 Delimitación espacial

Las encuestas se realizaron a 63 estudiantes de octavo, noveno y décimo años de educación general básica del CNSP del Cantón Otavalo.

1.5.3 Delimitación temporal

La fecha que se tomó los datos fue durante el primer trimestre del año lectivo 2010-2011.

1.6. Objetivos de la Investigación

1.6.1 Objetivo General

- Estructurar un programa de actividades físico-deportivas para estudiantes de octavo, noveno y décimo años de educación general básica del Colegio Nacional "San Pablo".

1.6.2 Objetivos Específicos

- Investigar qué actividades físico-deportivas prefieren practicar extracurricularmente los estudiantes de octavo, noveno y décimo años de educación general básica del Colegio Nacional “San Pablo”.
- Analizar la frecuencia de práctica de actividades físico-deportivas de los estudiantes de octavo, noveno y décimo años de educación general básica del Colegio Nacional “San Pablo”.
- Averiguar cuáles son los conocimientos que tienen los estudiantes de octavo, noveno y décimo años de educación general básica del Colegio Nacional “San Pablo” sobre los beneficios de las actividades físico- deportivas.

1.7 Pregunta de Investigación

¿Qué actividades físico-deportivas practican los estudiantes de octavo, noveno y décimo años de educación general básica del Colegio Nacional “San Pablo”?

1.8 Justificación

Ante el vertiginoso avance de la ciencia y la tecnología, la educación ha adquirido una importancia fundamental en el desarrollo de los pueblos, constituyéndose en el elemento básico para las grandes transformaciones en los diversos campos del saber humano y de la sociedad, hoy la juventud es considerada sujeto del nuevo milenio como un recurso de vital aplicación en el

desarrollo científico y tecnológico que nuestra humanidad ecuatoriana necesita para proyectarse a mejores días.

El rol del deporte en la educación, no ha sido percibido como un instrumento de mejora de las capacidades y potencialidades de las personas. En la actualidad, las horas de cultura física se cumplen como un requisito curricular, y se dicta por lo general una vez a la semana. Las actividades deportivas extracurriculares, que funcionan irregularmente y casi espontáneamente no son asumidas como un instrumento básico de formación.

La práctica de actividades físico-deportivas constituye una necesidad social, por cuanto contribuye a mantener una buena salud mental y física. El desarrollo de la ciencia y tecnología lleva a los adolescentes colegiales a promover el sedentarismo que alcanzan en alto grado y tienden a disminuir sus cualidades físicas, a la vez que aumenta el agotamiento mental y físico.

Se desea de esta manera que sobresalgan deportistas que aporten al plantel y de igual forma a la parroquia en todas las actividades deportivas en las que participen, por esta razón al deporte colegial se le debe dar más importancia y todo el apoyo necesario no solo en la parte económica sino principalmente apoyar en la estructuración técnica básica, es decir dotarles de conocimientos e instrumentos básicos en lo médico, en lo físico, en lo nutricional, en lo técnico-táctico, en lo social, en lo psicológico, etc. los mismos que deben ser orientados por un profesional.

A través de este estudio se pretende dotar de la debida importancia al incentivo de la práctica deportiva, cuando esta situación todavía no es considerada parte fundamental de la formación integral de los y las adolescentes y causa un gran efecto en su calidad de vida.

Esta investigación y propuesta pretende exponer estrategias para incentivar la práctica deportiva, desarrollar las capacidades físicas y mejorar la cultura deportiva ya que esta es la forma más eficaz para potenciar la calidad de vida. El sistema educativo considera a la Cultura Física como un requisito curricular y no como una actividad que produzca gozo, placer y que potencie la salud. Se pretende plantear un programa de actividades físico- deportivas que cree estilos de vida saludables, que la práctica del ejercicio físico y deporte se considere como un pilar fundamental para la futura salud del adolescente, de esta manera fomentar la cultura deportiva; constituyéndose la práctica del ejercicio físico como el instrumento para alcanzarla.

También se debe indicar que *“los factores emocionales están involucrados directamente en las actitudes y sentimientos muy personales acerca de sí mismos, de su profesor y del modo en que se está manejando, además se relacionan íntimamente con los sentimientos personales del deportista joven y adulto mayor”* (Tutko, A. y Richard, J. 1984).

“El entrenador-profesor debe conocer entonces aunque sea de forma general los diferentes tipos de personalidad de los deportistas con los que trabajará durante la práctica, por lo que debe usar de forma efectiva los distintos métodos y técnicas disponibles para abordarlos. Los medios y formas de comunicación, las técnicas de motivación y los procedimientos de enseñanza varían de acuerdo con el grado en que cada deportista manifiesta sus rasgos de personalidad”, según (Tutko, A. y Richard, J. 1984).

Esos rasgos, combinados con el talento físico, posibilitan la selección de los deportistas más aptos para triunfar en la competición de alto nivel, más aún si se les ayuda dotándolos de técnicas e instrumentos para que durante la semana realicen actividades físicas y recreativas que mejoren su condición deportiva en general. *“Un accidente en el rendimiento, o el riesgo de lesiones con todas sus consecuencias físicas y psicológicas están siempre presentes en un deporte”*,

según lo manifiesta (Gumma, V. E. 1997). Todo esto debemos indicar a los deportistas que van a prepararse para competir, ya que ellos son capaces de rendir más y lograr algunos objetivos.

Muchos autores relacionan a los rasgos como temperamento, es decir con las emociones, o con las diferencias estables individuales en la expresión de las emociones, otros como Eysenck, Hans (1982), también lo relacionan con el temperamento, pero en base a los tipos de personalidad como: “*flemáticos, coléricos, sanguíneos, viscerales, apasionados, apáticos, amorfos, sentimentales*”, etc. González, José (1987), en cambio, se refiere al carácter como “*rasgos psicológicos de las personas*”. Por lo cual, en nuestro medio se ha visto la necesidad de crear actividades físico-deportivas y recreativas para los deportistas estudiantiles,

En el Ecuador hay poca práctica de actividades físicas, el índice de sedentarismo llega al 72% de la población, este porcentaje practica actividad física menos de una hora al mes, si se considera que la población escolarizada entre 5 y 17 años realiza actividad física de forma obligatoria en su establecimiento educativo.

Este estudio con seguridad será una contribución útil para fomentar la práctica deportiva y obtener los beneficios que se obtienen al realizarla de forma permanente y así contribuir con la formación integral mental y física.

Esta propuesta es ventajosa porque es de interés actual y de gran importancia ya que esta actividad intenta crear una cultura deportiva y por consiguiente mejorar la calidad de vida.

1.9 Viabilidad de la investigación

La factibilidad de la presente propuesta de investigación se lo considera con mucha posibilidad, se debe tener en cuenta la predisposición de las autoridades, como ente fundamental para que se dé carta abierta al presente proyecto.

Luego los docentes, estudiantes, padres de familia para el logro real de una buena actividad físico-deportiva.

La infraestructura que brinda la institución es aceptable con sus implementos, de igual manera se puede gestionar las instalaciones deportivas con que cuenta la Liga Parroquial de San Pablo.

En el aspecto financiero será solventado por el autor del presente trabajo, más los aportes señalados anteriormente en lo relacionado a la infraestructura.

De acuerdo al diagnóstico encontrado a los estudiantes de octavos, novenos y décimos años de educación general básica del CNSP se establecerá una investigación clara y profunda para así proponer un programa adecuado y viendo las necesidades de ellos, que permita satisfacer las insuficiencias referentes a la actividad físico-deportiva.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación teórica

2.1.1 Teoría base

El cuerpo del ser humano ha sido diseñado para moverse y es necesario que lo haga para mantenerse funcional y evitar enfermedades, así pues, desde antes de nacer ya se encuentra en constante movimiento. Una vez que ha nacido esta persona, necesita seguir teniendo actividad física y conforme va creciendo esta necesidad también va aumentando, lo lamentable es que en la misma proporción van disminuyendo las actividades que hagan posible el desgaste de energía, y el movimiento corporal. Parece que conforme pasan los años también van pasando las ganas de movernos, pero para que esto no siga sucediendo, déjenme decirles algunas de las consecuencias que tiene la falta de actividad física en nuestro cuerpo.

Para empezar, y como ya lo hemos mencionado antes, aumenta las probabilidades de desarrollar y mantener la obesidad. Sabemos que las grasas, calorías y energía que comemos deben ser también quemadas, al no existir desgaste físico las grasas que consumimos se almacenan en diversas áreas de nuestro cuerpo, provocando que estas aumenten de volumen, induciendo así al desarrollo de la obesidad y junto con un gran número de enfermedades, algunas de ellas con consecuencias irreversibles incluso pueden provocar la muerte.

La Falta de Actividad Física (FAF) provoca un debilitamiento de los huesos, es decir, hace que los huesos pierdan fuerza, abriendo paso a enfermedades como la osteoporosis. Otra consecuencia más es que la falta de ejercicio físico provoca que el cuerpo pierda condición para realizar actividades, así ante cualquier movimiento que requiera esfuerzo físico como subir escaleras, caminar, levantar objetos, o correr, será la fatiga lo primero que experimentemos, ahora bien, lo que no vemos es que las arterias y las venas van acumulando algunas de las grasas que no utilizamos, el flujo sanguíneo será menor y por lo tanto el corazón trabaja doble, lo que trae como resultados los problemas cardiacos. Otras enfermedades, como la diabetes, requieren que el cuerpo tenga actividad para que las consecuencias del propio padecimiento no tengan el impacto que tendrían si el cuerpo de la persona se encontrara con poca actividad

Las investigaciones demuestran que 30 minutos al día de actividad física en suficiente para disminuir el riesgo de varias enfermedades crónicas. También parece que para la prevención de ganancia de peso en pacientes previamente obesos es necesario realizar 60 a 90 minutos de actividad física diaria, moderada o menos vigorosa.

Es importante tener muy en cuenta varios términos que se utilizan como:

Actividad física: es cualquier movimiento del cuerpo producido por contracciones musculares que aumenta el gasto de energía significativamente.

Ejercicio: es la actividad física planeada, estructurada y repetitiva que se hace con intención de mejorar o mantener la condición física o la salud. El ejercicio es parte de la actividad física diaria que una persona puede hacer.

Deporte: es el ejercicio físico que se hace por diversión y generalmente implica competición.

Aptitud o condición física: es una serie de atributos (resistencia cardio-respiratoria, fuerza y resistencia muscular, velocidad, flexibilidad, agilidad, balance, tiempo de reacción y composición corporal) que una persona tiene y que le permiten tener la habilidad de hacer determinadas actividades físicas. Tener una buena condición física (estar en forma o en buen estado físico) puede referirse desde tener la habilidad de hacer suficiente actividad física para mantener la salud hasta llegar a ser un atleta olímpico. De los nueve componentes de la aptitud física, los que tienen una mayor relación con la salud son la resistencia cardiovascular, la fuerza y resistencia muscular y la composición corporal. Con la edad, también se hace importante mantener un buen balance y tiempo de reacción, para evitar caídas o reducir la posibilidad de lesionarse seriamente si ocurre una. Estos son los componentes que deben ejercitarse para que las personas se mantengan sanos a lo largo de su vida.

Nivel de actividad física: es la cantidad de energía que se gasta durante el día haciendo actividad física. Existe un nivel de actividad físico mínimo para mantener una salud adecuada como veremos más adelante.

Inactividad física: son términos que se utilizan para indicar actividades que no demandan un gasto de energía significativo o para referirse a personas que no hacen actividad física.

Una de las principales preocupaciones de los científicos se basa en el envejecimiento de nuestras poblaciones. Sabemos que tanto en los países desarrollados como en los que están en vía de desarrollo existe una tendencia a aumentar la expectativa de vida al nacer y a que tengamos cada vez más personas mayores de 60 años de edad. Uno de los factores determinantes de los

efectos del envejecimiento es la disminución del nivel de actividad física. A medida que envejecemos nos volvemos más sedentarios y este menor nivel de actividad hace con que perdamos capacidades y habilidades físicas. La principal estrategia para disminuir los efectos del envejecimiento está por tanto en evitar la pérdida de actividad física que ocurre con la edad.

Se sabe también que el envejecimiento está acompañado por una serie de alteraciones en todos los sistemas del organismo que afectan de forma importante la aptitud física. Con los años, se comprende que esta pérdida es mayor en las variables de agilidad y fuerza de los miembros inferiores de lo que para la fuerza de los miembros superiores. Considerando los datos citados por los autores *“la pérdida para estas variables de los 30 a los 73 años es de 67 % para la agilidad; 58% para la fuerza de los miembros inferiores y 28% para la fuerza de los miembros superiores. Analizando el desempeño neuromotor en relación al índice de masa corporal”* (Andrade, F. E. 2000), fue observado que de acuerdo al grado de obesidad los resultados de los test neuromotores, especialmente para la agilidad y fuerza de los miembros inferiores, eran peores en adultos obesos. Las investigaciones científicas muestran también que la pérdida de fuerza muscular es de aproximadamente 30% y del área muscular de 40% de la 2ª a 7ª décadas de la vida. Esta pérdida ocurre básicamente por la disminución en el número y tamaño de las fibras musculares, siendo que existe una pérdida diferenciada dependiendo del tipo de fibra muscular. Estas alteraciones comprometen significativamente la capacidad funcional del adulto principalmente todos los aspectos relacionados a velocidad, agilidad y tiempo de reacción.

2.2 Actividad física

La promoción de actividad física es indispensable para disminuir los efectos del envejecimiento y preservar la capacidad funcional, la práctica de actividad física regular es una de las prioridades en salud pública como forma de prevención de enfermedades crónico-degenerativas. Los principales beneficios

evidenciados científicamente son: control del peso corporal, disminución de la grasa corporal, aumento de la masa muscular, fuerza muscular, flexibilidad y densidad ósea, aumento del volumen sistólico, ventilación pulmonar, consumo máximo de oxígeno, disminución de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial y mejora del perfil de lípidos; existe también mejora del auto-concepto, auto-estima, imagen corporal y disminución del stress, ansiedad, insomnio, consumo de medicamentos y mejora de las funciones cognitivas y de la socialización.

El entrenamiento de fuerza es fundamental y puede ser prescrito con algunos cuidados inclusive en individuos hipertensos o con problemas cardiovasculares.

El entrenamiento contribuye para mejorar la fuerza muscular, para la manutención de la independencia funcional, mejora la velocidad de andar y el equilibrio, disminuye la depresión, aumenta la densidad ósea y evita las caídas.

Además de los beneficios fisiológicos de la actividad física en el organismo las evidencias científicas muestran que *“existen alteraciones en las funciones cognitivas de los individuos que realizan actividad física regular”*, (Spirduso, W. W. 1996). Estas evidencias sugieren que el proceso cognitivo es más rápido y más eficiente en individuos físicamente activos por mecanismos directos: mejora de la circulación cerebral, alteración en la síntesis y degradación de neurotransmisores; y mecanismos indirectos como: disminución de la presión arterial, disminución de los niveles de LDL en el plasma, disminución de los niveles de triglicéridos e inhibición de la agregación plaquetaria.

Según fuentes de investigación de la (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO) del 21 de noviembre de 1978 manifiesta en el Artículo 2 de la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte *“La educación física y el deporte, dimensiones esenciales de*

la educación y de la cultura, deben desarrollar las aptitudes, la voluntad y el dominio de sí mismo de cada ser humano y favorecer su plena integración en la sociedad. Se ha de asegurar la continuidad de la actividad física y de la práctica deportiva durante toda la vida, por medio de una educación global, permanente y democratizada”.

“En el plano del individuo, la educación física y el deporte contribuyen a preservar y mejorar la salud, a proporcionar una sana ocupación del tiempo libre y a resistir mejor los inconvenientes de la vida moderna. En el plano de la comunidad, enriquecen las relaciones sociales y desarrollan el espíritu deportivo que, más allá del propio deporte, es indispensable para la vida en sociedad”.

“Todo sistema global de educación debe atribuir a la educación física y al deporte el lugar y la importancia necesarios para establecer el equilibrio entre las actividades físicas y los demás elementos de la educación y reforzar sus vínculos”.

Es evidente que el proceso de envejecimiento no se puede evitar, pero se puede retardar, uno de los recursos que ha dado buenos resultados en ese intento es la actividad física. Los estudios demuestran que el cuerpo puede recuperar de 10 a 13 años de su aptitud operativa cuando se adopta la actividad física como un hábito de vida. La actividad física como componente para la salud es importante y no puede ser reemplazada por la medicina, ni por conferencias, ni por lecturas. Por eso: según la UNESCO (1978) declara: *“la educación física y el deporte como derechos humanos que deben ser ejercidos como parte de la educación permanente para el desarrollo humano y la calidad de vida”.*

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el (2004), puso la actividad física al mismo nivel de importancia que la alimentación, porque la mala alimentación y la falta de ejercicio físico son factores de riesgo para la salud.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) en el “Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento, 2002”, en el párrafo 67- j - recomienda:

“Alentar a las personas de edad a que mantengan o adopten modos de vida activos y saludables que incluyan actividades físicas y deportes”.

Además ONU declaró (2005) como el año de la Educación Física y el Deporte.

Sin embargo, la información y recomendaciones para la práctica de la actividad física y el deporte, *“una de las principales razones que justifica la importancia de la actividad física para la salud de los individuos es el incremento del sedentarismo como componente del estilo de vida de la población occidental provocado por la evolución tecnológica e industrial en el transcurso de este último siglo”*, como lo manifiesta en el cuestionario de Actividad Física de Tiempo Libre AFTL (Thomas, A. 1996; Blasco, T. 1994)

Es una pena que sea tan difícil cambiar el prejuicio negativo que se tiene sobre las actividades físico-deportivas, cuyos beneficios están estudiados por la ciencia y comprobados por la realidad. Por descuido se favorece a extender el sedentarismo en los jóvenes y adultos, y no la vida físicamente activa que necesita.

Las actividades físico-deportivas y recreativas son un hacer específico útil que responde a las necesidades del deportista y pertenece a la categoría de cosas que él puede hacer por sí mismo.

Dentro de los beneficios a largo plazo destacan la mayor longevidad, la menor frecuencia de discapacidad en la vejez y la menor dependencia para realizar actividades. El efecto protector no sólo se observa en la prevención de enfermedades, ya que los individuos físicamente activos también tienen menor probabilidad de muerte prematura. Se ha reportado que las poblaciones sedentarias tienen dos veces mayor riesgo de morir por enfermedades coronarias, situación que demuestra la importancia de la inactividad física como determinante de muerte, casi al mismo grado que otros factores de riesgo como el tabaquismo, la hipertensión arterial y el colesterol elevado.

“Los numerosos beneficios que origina a la salud de los sujetos la actividad física realizada en la vida diaria y ocio son conocidos, esto se podrá alcanzar sin necesidad de emplear una alta intensidad en el ejercicio, siempre y cuando la frecuencia y la duración del entrenamiento aumenten de manera apropiada”. American College of Sports Medicine (ACSM 1998).

“Las personas deben acumular por lo menos treinta minutos de actividad física moderada o, veinte minutos de actividad física vigorosa de preferencia todos los días a la semana en ambos casos, con una intensidad del 65-90% del ritmo cardíaco máximo ó 50%-80% de la reserva máxima, será suficiente para mejorar la aptitud cardiorespiratoria. Esto supondrá lograr beneficios en la salud, reduciendo la aparición de enfermedades”. United Status Department of Health and Human Service (USDHHS, 2000).

La combinación de frecuencia, intensidad y duración permite observar dos cosas. Por un lado, qué suficiente o beneficiosa es la actividad física realizada y pronosticar la continuidad en la edad adulta. Y, por otro, que sujetos, por su escasa práctica, podrían ser próximos a ser inactivos o sedentarios, en caso de no aumentar los niveles.

En medicina humana y veterinaria, la actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

2.2.1 Efectos de la actividad física:

2.2.1.1 Metabolismo basal

La actividad física no sólo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de una actividad física moderada. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física.

2.2.1.2 Apetito

La actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos, que en los que tienen un peso corporal ideal.

2.2.1.3 Grasa corporal

La reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98%, mientras que si sólo se produce una reducción de calorías en la dieta se pierde un 25% de masa corporal magra, es decir, músculo, y menos de un 75% de la grasa.

El término actividad física incluye al Deporte y la Educación Física.

2.2.1.4 Actividad física / estadísticas

Desde hace algunos años la OMS (2002) pronosticaba que *“tan solo un poco más de la mitad de los jóvenes en el mundo serían activos”*. Apreciación que Kilpatrick, M. (2005) indica *“que al observar que los niveles de práctica de actividad física efectivamente están disminuyendo en los jóvenes.”*

“Los constantes cambios tecnológicos y progreso científico, han conducido a nuevos estilos de vida donde la comodidad y el mínimo esfuerzo en todos los ámbitos de la vida provocan disminución de la frecuencia, duración y la intensidad con la cual los jóvenes, deben realizar sus actividades físicas a lo largo de su vida”, Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002).

Barbany Cairó, J. R. (1986) señala que *“la estructura y capacidad funcional de un órgano dependen de la herencia genética, así como de la cantidad y calidad de sus exigencias, entre más sea estimulado un órgano, la adaptación y la resistencia serán mayores”*.

Bower, R. W. y Fox, E. L. (1995) *“El estímulo necesario para desarrollar y/o mantener la capacidad funcional del organismo es movilizar un grupo grande de músculos de manera dinámica. Si este estímulo permanece muchos años por debajo de un mínimo necesario aparecen pérdidas de capacidad física y posteriormente se presentan atrofas y disminución de la capacidad funcional de diversos órganos por falta de actividad”*.

Según la Organización Mundial de la Salud y la Federación Internacional de Medicina del Deporte (OMS/FIMS, Colonia, Alemania, 1994) ha tenido como consecuencia el incremento de enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes tipo 2, hipertensión arterial, alteraciones en el metabolismo de las grasas, enfermedades degenerativas articulares, osteoporosis, etc.) lo que ha llevado a reconocer al sedentarismo como un factor de riesgo de primer orden para desarrollar los padecimientos arriba mencionados, los cuales son las principales causas de enfermedad y mortalidad en todo el mundo.

La Organización Mundial de la Salud señala que *“la falta de actividad física está entre los primeros diez factores de riesgo relacionados con incapacidad y defunción”*.

Según el Instituto Nacional de Estadística y Censo INEC, encuesta de condiciones de vida de la Secretaria Nacional de Planificación y Desarrollo (SENPLADES) muestran que, *“entre 1999 y 2006, se habría producido un ligero incremento en el porcentaje de personas que practica algún deporte y, que la mayoría de ecuatorianos y ecuatorianas (80%) se ejercitarían físicamente menos de 3 horas a la semana, lo que estaría impactando sobre su salud por los efectos dañinos asociados al sedentarismo”*. Conforme los resultados de la Encuesta de Uso del Tiempo del INEC (2007), entre el 28% y 50% de la población nacional tendrían una elevada probabilidad de sufrir los trastornos mencionados.

Respecto al uso del tiempo libre, se tiene que en 2007 la Encuesta de Uso del Tiempo registra que la mayor parte del mismo se dedicó a ver televisión, casi 10 horas por semana, actividad seguida por escuchar radio y actividades físicas deportivas y recreativas, la menor cantidad de tiempo se dedica a la lectura de libros y revistas.

Los hombres dedican más tiempo que las mujeres a todas estas actividades y en el caso de las actividades físicas la brecha es de casi una hora semanal. En general la población adolescente dedica más tiempo que el resto de grupos de edad. Por grupo étnico, la población indígena es la que menos tiempo dedica a estas acciones, mientras la población afro es la que más práctica, excepto en el caso de lectura.

2.3 Beneficios de la actividad física

Según Martínez, Y. (2004) *“La práctica de la actividad en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud”*.

- **A nivel Orgánico:** Aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio). Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la osteoporosis. Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares. Prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la osteoporosis, cáncer de colon, lumbalgias, etc.

- **A nivel cardiovascular:** Disminuye la frecuencia cardiaca y la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardiacas (ritmo irregular del corazón).
- **A nivel pulmonar:** Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos y el intercambio de gases, y mejora el funcionamiento de los músculos respiratorios.
- **A nivel metabólico:** Disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL (colesterol malo), ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno) y mejora el funcionamiento de la insulina.
- **A nivel de la sangre:** Reduce la coagulabilidad de la sangre.
- **A nivel neuro-endócrino:** Disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas), aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar).
- **A nivel del sistema nervioso:** Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación.
- **A nivel gastrointestinal:** Mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.
- **A nivel osteomuscular:** Incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la previene la osteoporosis y mejora la postura.
- **A nivel psíquico:** Incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y

la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona. También la práctica regular del ejercicio conlleva a hábitos sanos de alimentación, disminuye la percepción del esfuerzo físico, mejora la resistencia. Además, estudios científicos han demostrado su efecto positivo en la prevención del cáncer de seno y como ayuda en el tratamiento del tabaquismo. Es decir que el deporte regular causa cambios en el estilo de vida de la persona. Previo al inicio de un programa de ejercicio es importante realizar una especializada valoración médica con el fin de conocer el estado de salud de la persona, conocer los requerimientos, protecciones y demandas del deporte e investigar factores de riesgo para lesiones. Recuerde la práctica regular de ejercicio lo conducirán a una vida sana, antes de comenzar dicha práctica es necesario asesorarse de un profesional.

- **A nivel fisiológico:** Para Weinberg, R. y Gould, D. (2007), los beneficios son:

- Aumenta la densidad ósea (previene la osteoporosis).
- Mejora el perfil lípido (metabolismo de las grasa).
- Aumenta la fuerza muscular.
- Mejora el funcionamiento de la insulina. (controla el azúcar en la sangre).
- Mejora la movilidad articular.
- Mejora la resistencia física.
- Controla la presión arterial.

- Mejora la coordinación, reflejos y tono muscular. (mejor postura).
- Mejora el funcionamiento intestinal.
- Controla el peso corporal.

- **A nivel psicosocial:** Los beneficios son:
 - Mejora la autoestima.
 - Mejora el auto imagen.
 - Produce una percepción de mayor energía vital.
 - Estimula la relajación.
 - Ayuda a aliviar el estrés.
 - Mantiene la autonomía.
 - Reduce el aislamiento social.
 - Aumenta el bienestar.

2.4 Consecuencias de la falta de actividad física.

Majem, LI. (2006) manifiesta que *“la inactividad física, ese hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia*

que el cuerpo se debilite y se fatigue más rápido, aún en actividades de escritorio”.

- El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares. Tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, cáncer de colon. Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc. disminuye el nivel de concentración.
- Por el contrario, el abuso de la actividad física sin planeación y vigilancia puede ser destructivo. Desde envejecimiento celular prematuro, desgaste emocional y físico, debilitamiento del sistema inmunológico entre otros.

2.5 Los treinta minutos de actividad física diarios

Para Devis, J. (p. 188, 2000) *“en los últimos años se impuso el concepto de la actividad física diaria breve, con una duración de 30 a 45 minutos que permite*

mantenerse en forma y mejorar la calidad de vida". Y se plantea las siguientes interrogantes:

¿Qué ayuda a prevenir la práctica de actividad física?

- Ayuda a prevenir las hiperlipidemias, la obesidad, la diabetes, el exceso de estrés, los problemas cardiovasculares como la hipertensión y patologías osteo-musculares, muchas de ellas relacionadas con el sedentarismo.

¿Cuál es la recomendación para evitar estas enfermedades crónicas no transmisibles?

- La recomendación, como forma de promover la salud de la población, es que las personas realicen actividad física leve o moderada por lo menos 30 minutos por día, la mayoría de los días de la semana, preferiblemente todos los días de manera continua o acumulada.

¿Qué tipos de actividad física puedo realizar?

En la casa:

- Caminar 10 minutos en tres momentos del día o 30 minutos diarios.
- Subir y bajar las escaleras, hacer los oficios cotidianos de aseo en el hogar, arreglar el jardín o la huerta, pasear con la mascota.

En el trabajo:

- Subir y bajar las escaleras, caminar unas cuerdas antes de llegar al trabajo, caminar cuando se tenga toda la posibilidad en horas de descanso, hacer estiramientos en el puesto de trabajo.

En el tiempo libre:

- Saltar la cuerda, trotar, bicicleta estática, nadar, bailar, montar en bicicleta, hacer aeróbicos, gimnasia, jugar.

Teniendo muy presente que:

- Cuando las actividades físicas son vigorosas se hacen con menos tiempo y cuando son menos vigorosas se hacen con mayor intensidad de tiempo.

Según Cooper, K. H. (1968) define el ejercicio físico como “*el método para poner más años en su vida y más vida en sus años*”. La mayoría de las personas pueden beneficiarse de realizar actividad física de forma regular.

2.6 Recreación

Cuando se habla de recreación comúnmente se interpreta como un sinónimo de juego y diversión, ya que estos dos conceptos son características

propias de ella. La recreación comienza desde el surgimiento del hombre, ya que es una de sus necesidades.

Como lo cita Bolaño, M. T. (2002) *“La recreación acompaña a los hombres desde sus orígenes, porque es una manifestación del ser, de la cual no puede prescindir sin que se afecte el equilibrio de su persona”*. En este mismo sentido de ideas (citado por Bolaño, 1975) manifiesta *“El hombre de alguna manera espontánea había aplicado la recreación a su vida. Pero hoy la complejidad del mundo moderno, el crecimiento de las ciudades y otros factores, hacen que la recreación obedezca planes profundamente estudiados desde el punto de vista de los métodos y los contenidos. Algo que está lejos de estar resuelto, pero que podemos mirar con esperanzas en la medida en la que se esta convirtiendo en una necesidad, que de una manera u otra, está íntimamente ligada a la supervivencia del hombre”*.

En las últimas décadas la recreación ha experimentado cambios profundos que le han permitido consolidarse como un área con rigor científico y pedagógico, teniendo un status cultural dentro de la sociedad, encaminado a un aprendizaje sistemático orientado al cuidado de las diferentes capacidades del hombre (cognitivo, físico, socio-afectivo, etc.), como parte fundamental del quehacer educativo contribuyendo a la educación integral del hombre. Actualmente según la ONU, la recreación es la sexta necesidad básica del ser humano después de la nutrición, la salud, la educación, la vivienda, el trabajo y la seguridad social. La recreación es considerada como una necesidad y un derecho que tiene todo ser humano.

Con esta definición todos los seres humanos sin límite de edad se deberían realizar alguna actividad ya sea recreativa o deportiva en el tiempo libre, por cuanto ayudará a mejorar el ritmo de vida, esto va a permitir liberarse del estrés que es una de las causas de mortalidad del siglo. Esta actividad debe ser practicada libre y voluntariamente sin presión de nadie, además se debe

practicarla con gusto para que se convierta en un verdadero disfrute como también debería sugerirse realizar un control médico antes de iniciar esta tarea para evitar cualquier daño fisiológico.

2.6.1 Funciones de la recreación

2.6.1.1 Actitud positiva

La recreación trae como consecuencia que las personas cambien la actitud negativa y se trace metas que con esta actitud puede llegar a cumplir, junto con el crecimiento personal del que se está recreando.

2.6.1.2 Actividades para el tiempo

La recreación permite que el ser humano siempre tenga momento para todo y que siempre encuentre el momento preciso para recrearse.

- Mejor calidad de vida, la práctica recreativa siempre ayuda al mejoramiento de la calidad de vida, las actividades que dañan la persona no son recreación.

- Depurar bienestar.

- Dotar de mayor capacidad de expresión.

- Desarrollar la creatividad.

- Motivar y disponer para el ocio.
- Expandir horizontes personales.
- Responder a necesidades individuales.
- Facilitar experiencias positivas.

2.6.2 Efectos de la recreación

En el aspecto físico y mental mejoran la preservación y el desarrollo de la originalidad y el ingenio creativo.

2.6.2.1 Aspecto físico

Existe un encuentro en la diversión, contra la severa disciplina del trabajo o del estudio. Posibilita la recreación física, donde el cuerpo recobre un puesto entre los valores culturales, bajo aspectos de la salud, equilibrio físico o mental. Permite el desarrollo del interés por la belleza, su apreciación, estimación y el poder complementarse entre sus pares, gracias a la recreación se evita el ocio, la vida sedentaria, la falta de creatividad, en especial en los niños.

2.6.2.2 Aspecto psicológico

Permite y favorece el desarrollo social entre personas, como por ejemplo en el trabajo, en el colegio y así crecer internamente. Las personas se muestran más relajadas después de haber pasado un momento agradable de recreación

humana. El ser humano se aleja de la vida rutinaria, de esta era de tecnología. El hombre deja de ser una persona antisocial y aprende a valorar las cosas simples de la vida, obteniendo así un buen desarrollo físico, donde hoy en día la vida se muestra monótona y alejada de la vida afable junto a la familia.

2.6.3 Tipos de recreación

2.6.3.1 Activa

Implica acción, dicese en específico de la persona que mientras presta unos servicios disfruta de los mismos.

2.6.3.2 Pasiva

Ocurre cuando el individuo recibe la recreación sin cooperar en ella, porque disfruta de la recreación sin oponer resistencia a ella. Por ejemplo, ir al cine. Por el otro lado, los campamentos estimulan las posibilidades físicas e intelectuales del joven.

2.6.4 Razones para participar en actividades recreativas

Las personas se involucran en experiencias recreativas por una o más de las siguientes razones:

- Relacionarse con otros informal y abiertamente.

- Intereses comunes.
- Competir en deportes, juego o arte.
- Interés por explorar y descubrir nuevas dimensiones
- El placer de observar algo.
- Búsqueda de experiencias sensoriales como un fin.
- Deseo de expresión física sin enfatizar la competencia.

Las horas destinadas a la recreación son aquellas que deberíamos vivir más integradamente, pero muchas veces las perdemos en forma trivial o en actividades que emplean comportamiento de riesgo (e.g. ingerir alcohol). Por tal motivo el gobierno y un gran número de instituciones privadas organizan diversas actividades que permiten aprovechar al máximo las vacaciones y días festivos.

2.6.5 Valores de la recreación

Contribuye a la dicha humana y al bienestar físico y mental del individuo. La recreación provee los medios para que el individuo alcance la felicidad.

Tiene un valor preventivo al ayudar al individuo a obtener una vida sana y feliz. La recreación contribuye a la estabilidad emocional al permitir el descanso, relajación y actividades recreativas. En los niños, estimula al estímulo neuromuscular y motor necesario para un desarrollo y crecimiento sano. La contribución principal de la recreación al bienestar total de la persona se

fundamenta en su valor para la prevención de enfermedades al permitir una vida más saludable y feliz:

- Se emplea en la rehabilitación mental del individuo.
- Ayuda a desarrollar el carácter personal y a la cultura nacional.
- Fomenta las cualidades cívicas, ya que las actividades recreativas como los juegos en equipo, el teatro, los bailes folklóricos, la música, etc. requieren lealtad, cooperación y compañerismo.
- Es un agente potente de la prevención del crimen y la delincuencia.
- Desarrolla principios democráticos. (No reconoce posición social, posición económica, raza, credo, nacionalidad, educación o cultural). Contribuye eficazmente a la solidaridad comunal.
- Mantiene la moral pública y del individuo.
- Contribuye a la erradicación de accidentes con un adecuado programa de recreación.
- Economiza los presupuestos gubernamentales que es necesario emplear en hospitales para dementes y centro de reeducación para jóvenes y adultos.
- Desarrolla lideratos. (líderes recreativos son aquellas personas que hacen mucho con poco y trabajan a la altura de esa posición, estudiando y leyendo mucho, investigando, organizando y planificando actividades recreativas y culturales en forma continua.

- Ayuda a la rehabilitación del individuo.
- Despierta y realiza las potencialidades del ser humano.

2.7 Calidad de vida

La motricidad representa un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio afectivo, ya no se podría analizarla únicamente desde el punto de vista biológico, sino que se debe asumir la repercusión que la misma posee sobre todas las dimensiones del ser humano.

Es por esto que la motricidad formativo-educativa debe suplir el déficit motriz del estilo de vida y de trabajo: el caminar, correr, saltar, empujar, lanzar, y muchas otras formas motoras básicas llegaron a la motricidad deportiva surgiendo de la motricidad laboral o por intermedio de ella.

La finalidad de la educación no es exclusivamente la adquisición de determinados conocimientos o habilidades, sino el desarrollo de un ser humano más plenamente, libre, creadora y recreadora de su propia cultura, con el fin último de mejorar su calidad de vida.

La Educación física es la área de la educación que educa al hombre a través del movimiento, desde y en lo psicomotor, hacia lo cognitivo - socio afectivo y en función de un diseño de hombre.

"La obesidad, el estrés, el sedentarismo y el consumo exagerado de alcohol, tabaco y drogas, junto con la motorización constituyen los pilares sobre

los que se apoya el sistema de vida de los ciudadanos modernos que, a la vez que les permite disfrutar de algunos placeres, les produce un forma típica de enfermedad y muerte". (J. F. Marcos Becerro).

El mismo autor manifiesta *"El estilo de vida moderno y la sociedad de consumo se caracterizan por una desmedida carrera competitiva, lo que desencadena una enorme tensión (estrés). Para poder competir en el duro campo del consumismo, muchos individuos (como los malos deportistas) necesitan de estimulantes (dopaje) que eliminen las tensiones generadas; tabaco, alcohol y drogas cumplen su cometido."*

Frente a esto, *"la sociedad ha conferido hoy, al ejercicio y al deporte, en sus manifestaciones recreativas, educativas o competitivas, una función trascendente para la preservación y desarrollo de la salud del ser humano, por esta razón el movimiento debe manifestarse como una forma de cultura, de educación y de promoción de salud"*. Recopilación: Prof. Gabriel Molnar.

2.8 Educación general básica (EGB)

Entendemos por currículum básico, el conjunto de capacidades y saberes teóricos, prácticos y vitales que toda persona debe ir consiguiendo a medida que convive, interviene crítica y solidariamente en el entorno, en condiciones de igualdad, y a lo largo del tiempo de su educación obligatoria.

La EGB ha de proporcionar, por tanto, de forma equilibrada, una orientación personal, académica y profesional. De esta manera se busca la conexión con la vida presente y una adecuada transición a la vida adulta. Esta transición debe darse en igualdad de condiciones, reconociendo que se parte de una descompensación que habrá que tratar de corregir.

Esta orientación contrasta con la escuela tradicional (hoy dominante) que desplaza lo básico por lo preparatorio para etapas posteriores de estudio: relega los aprendizajes funcionales por los aprendizajes memorísticos; la cultura del medio por la cultura académicamente consagrada; el tratamiento global de la realidad, por el compartimentado; y las capacidades que favorecen la autonomía personal por un tratamiento rígido y planificado de lo que se ha de aprender.

El educativo debe ocuparse de dar una preparación suficiente a toda la población para desenvolverse en todos los ámbitos posibles, en los de ahora y en los del futuro, hacerlo en igualdad de posibilidades con el resto de personas y en colaboración con ellas, aunque manteniendo su propio estilo de actuación y sus intereses. Cuando en Concejo se habla de todos los ámbitos se refiere a que una persona le es necesario saber desde expresar sus sentimientos en sus relaciones de pareja, de amistad etc., o ante una obra de arte o un "atardecer" hasta no retraerse al hablar en una reunión numerosa; desde desenvolverse por "oficinas de empleo" hasta tener la posibilidad de formar una sociedad o una organización, desde implicarse en los pequeños problemas de su entorno cercano hasta saber qué quiere votar entendiendo las propuestas que se están haciendo. Es decir, una enorme variedad de ámbitos por ser compleja la sociedad en la que se vive y que implican una enorme cantidad de contenido conceptual, de actitudes, de habilidades y capacidades a conseguir.

Desde este punto de vista no tiene sentido que quede encerrado en los fines escolares, se necesita una perspectiva, una intencionalidad mucho más profunda, más humana. Se hace necesario dirigirse a la sociedad de donde, al fin y al cabo, parte la misma institución escolar.

2.9 Programa de actividades físico deportivas (PAFD)

Un programa es una estructura definida para orientarse en el logro de los objetivos propuestos, mediante la óptima organización de todos y cada uno de sus componentes dentro de un orden racional. Lo constituyen una serie de etapas programadas durante varios meses o todo el año, estas etapas, están compuestas respectivamente de diversas sesiones. En el programa sistemático, se describen las unidades de tiempo en las que el individuo será sometido a una gran variedad de actividades, con determinadas cargas, además, incluye los periodos de reposo que requiere dentro de una dinámica de recuperación.

2.9.1 Objetivos de un programa de actividad física

- Mantener unos niveles óptimos de salud
- Evitar las, comúnmente llamadas, enfermedades de nuestra civilización
- Impedir una temprana invalidez
- Impedir la pérdida de vitalidad juvenil
- Favorecer la integración social

Para ello se utilizará actividades que:

- Se mejore los valores cardio-respiratorio, musculares y articular; la eficacia motriz y gestual; Rehabiliten posibles deficiencias de

tipo postural y fisiológico; Toda habilidad para desarrollarse con éxito necesita un soporte físico que está formado por las que llamamos cualidades físicas, se puede pensar que ese desarrollo será la base, los cimientos, para sobre ellos “construir” cualquier tipo de habilidad.

- Al desarrollo intencionado de las cualidades o capacidades físicas, se llamará acondicionamiento físico, y el resultado obtenido será el grado de condición física.

- Las características de los programas de actividad física para adolescentes difieren de forma considerable en función del grupo considerado, todo programa de actividad física debe ir encaminado a mejorar el estado de salud o bienestar, condicionando la mejora de la condición física a este objetivo. En razón a las modificaciones que se producen con el envejecimiento, el programa debe ser lo suficientemente extenso para intentar mejorar las condiciones de vida normal de los adolescentes.

- La fomentación de las Actividades Físico Deportivas AFD es uno de los pilares básicos en la oferta de servicios deportivos.

Los fines de un programa de actividades físico deportivas deberían incluir:

- Desarrollar una visión de los beneficios de salud.
- Aumentar el número de estudiantes.
- Introducir y desarrollar el "DEPORTE PARA TODOS" (debe ser uno de los pilares fundamentales de cualquier Institución formativa, integrar esta filosofía y colaborar con los clubes en su promoción).

- Gran parte de la población tiene como objetivo la práctica del deporte como actividad recreativa. Conseguir captar a esta población puede ser una de las bases.
- Promoción deportiva (uno de los principales objetivos es promocionar entre la población en general y sobre todo en aquellos sectores, considerados como potenciales practicantes, la práctica deportiva).

Para la realización de un programa de actividades físico deportivas se debe realizar primero una línea base o evaluación inicial. Pueden realizarse en escuelas, colegios y clubes deportivos, Universidades, Institutos o empresas. También se debe tener en cuenta el plan de comunicación, se considera un plan transversal a la totalidad de los planes deportivos, ya que es la herramienta de exposición pública y de publicidad, así como el contacto con los propios deportistas.

Otro factor importante es el desarrollo del presupuesto y la necesidad de recursos tanto materiales como humanos. Hay que evaluar la idoneidad de los medios (humanos, materiales y económicos) utilizados para el desarrollo de cada uno de los proyectos, programas y planes.

Los resultados se pueden evaluar mediante el estudio de la consecución de las metas de los proyectos, se podrá comprobar el grado de cumplimiento de los objetivos del programa y, a su vez, se obtenga datos para analizar el grado de cumplimiento. Para ello es necesario el cuantificar los fines y objetivos, de cada uno de los Planes/Programas, indicando anualmente el grado de cumplimiento del mismo, expresado en porcentajes o cantidades. Las metas de los proyectos, al tratarse del último nivel de concreción, están bastante cuantificadas.

El presente programa tiene como finalidad el motivar la práctica de actividades físico-deportivas para desarrollar y potenciar la cultura deportiva. Las actividades que se proponen están destinadas a estimular e incentivar en los estudiantes la cultura de práctica deportiva. Esto hace de la actividad físico-deportiva un medio complementario para alcanzar y hacer efectivo ese compromiso de mejorar la calidad de vida.

2.10 Práctica deportiva

Practicar deporte es aconsejable a cualquier edad, ya que los beneficios que brinda son muchos. Por este motivo se tiene que acostumbrar a la práctica deportiva, aunque es importante que a cada edad el cuerpo tenga unas necesidades, por lo que es esencial saber cómo se debe entrenar a cada edad. El cuerpo del ser humano va cambiando a medida que pasa el tiempo y se desarrolla, y es que a cada edad las características físicas son diferentes. Por este motivo se debe diferenciar entre las diferentes etapas de la vida para determinar qué es lo necesario deportivamente hablando para cada una de ellas.

2.10.1 Infancia

En esta etapa el cuerpo no está formado, sino que está en plena fase de crecimiento. Es por esto esencial que los niños practiquen habitualmente deporte. La actividad física es necesaria para el buen desarrollo físico y mental del niño. El juego tiene que ser la principal forma de practicar deporte, y con él aprenderán a desarrollar las cualidades motrices, coordinación, equilibrio, además de hacer del ejercicio físico un constante en su vida cotidiana.

2.10.2 Adolescencia

Es una de las etapas de la vida en la que el cuerpo sufre los cambios más radicales, ya que supone el paso de niño a adulto. Los músculos están en pleno proceso de formación por lo que es importante el deporte para conseguir que el desarrollo sea óptimo. Es primordial llevar a cabo actividades deportivas encaminadas a un óptimo desarrollo de la personalidad. El deporte tiene que servir para conocer el cuerpo, ganar autoestima y verse mejor en una etapa de cambios. No es aconsejable someter al cuerpo a entrenamientos excesivos ya que no conviene castigar unos músculos en pleno proceso de formación.

2.10.3 Juventud

Esta etapa de vida es en la que el cuerpo alcanza su total esplendor en lo que a físico se refiere, y es que los músculos están llenos de plenitud y potencia. Es importante practicar deporte encaminado a prevenir posibles desórdenes en el futuro. Es una manera de estimular los músculos y desarrollarles para que sirvan de protección. Es importante adquirir una buena forma física en todos los sentidos. Para ello realizar actividades deportivas encaminadas a entrenar la fuerza, la resistencia y la potencia. No olvidar que es en esta época cuando el cuerpo empieza a acumular más grasa, por esto es importante que se realice deporte para evitar este proceso.

2.10.4 Edad adulta / Madurez

En esta etapa de nuestra vida el cuerpo experimenta un estancamiento y caída de la actividad hormonal. Es importante que a través del deporte estimulemos estos procesos y retrasemos el envejecimiento prematuro. Para ello el deporte se centrará en mantener el tono muscular, insistiendo en el trabajo

cardiovascular y respiratorio para prevenir posibles afecciones futuras. Es primordial mantener el metabolismo activo mediante la realización habitual de actividades deportivas.

2.10.5 Vejez

En este periodo de la vida el cuerpo no funciona a la velocidad que en otras etapas. Las dolencias son varias y la calidad de las fibras no es la misma que cuando se es joven. Es importante que en esta etapa de la vida se pierda la movilidad. Para ello se debería realizar habitualmente ejercicio, aunque de forma tranquila, pues no se puede forzar demasiado al cuerpo., Es primordial mantenerse activos, pues la circulación sanguínea se acelerará, lo mismo que la oxigenación corporal retrasando el envejecimiento y evitando dolencias propias de la edad. Si no se ha realizado actividades deportivas, es buen momento para empezar, pero de forma gradual y tranquila.

2.11 Teoría existente en función del problema de investigación

Dada la creciente preocupación por la adopción y el mantenimiento de un estilo de vida saludable, asociado a los importantes beneficios fisiológicos y psicológicos que conlleva la práctica de ejercicio físico y, al escaso interés que este hecho despierta entre la población adulta, una vez que se ha abandonado la etapa educativa, se considera oportuno realizar un análisis de la situación de los estudiantes adolescentes, a través del nivel de práctica de las actividades físico-deportivas.

Blasco, T. y Cols (1996), manifiestan que *“a partir de la edad de 17-18 años, cuando parece que los altibajos de adherencia se hacen más evidentes,*

con lo que la experiencia deportiva en el colegio se convierte en un buen productor del nivel de dedicación en la edad adulta”.

En nuestro contexto, a la hora de buscar no se ha podido encontrar líneas contrastadas en este mismo campo, teniendo que emplear diseños característicos de otras áreas de conocimiento, con el consiguiente riesgo al extrapolar datos de contextos muy diferentes a la práctica de las actividades físico-deportivas en los estudiantes.

2.12 Salud

Existen varias concepciones para la definición de salud, la primera que se aborda es un concepto de salud que se refiere a un equilibrio estable del ser humano, de su organismo biológico y de su cuerpo (entendido este como las representaciones del mismo), en relación con factores biológicos, medio ambientales, socioculturales y simbólicos, que permiten a cada ser humano además de crecer, potenciar sus posibilidades en función de sus propios intereses y de los de la sociedad en la cual se encuentra inmerso.

Cuando alguno de esos elementos se modifica todos los otros se alteran para buscar un nuevo equilibrio del ser humano. Dicho cambio puede ser transitorio, y como proceso se reinicia en forma intermitente ante hechos fortuitos o fugaces acaecidos en cualquiera de los factores antes mencionados. Las respuestas escogidas por el ser humano ante esos estímulos externos o internos son múltiples y variadas de acuerdo a sus propias capacidades.

“La salud es pues, más que un estado, un proceso continuo de restablecimiento del equilibrio, proceso que cuando alguno de los factores implicados cambia y dicho cambio se mantiene en el tiempo, el ser humano

adopta una respuesta fija, que en algún momento previo fue adecuada para restablecer el equilibrio; pero, al tornarse, inflexible lleva a un estado catastrófico que puede ser incompatible con la vida” (Canguilhem, G. 1982). Esta concepción implica que mantener ese equilibrio requiere de una serie de factores socioeconómicos, ambientales, biológicos, y asistenciales que se aúnen para sostener ese equilibrio, el cual se traduce en la capacidad de vivir como individuo, de producir, reproducir y recrear la cultura, entendida como la suma de producciones e instituciones que distancia la vida humana de la animal.

Otras escuelas de pensamiento, consideran la salud como “un estado que se tiene o se pierde, y que su posesión implica el pleno uso de las capacidades físicas, mentales sociales y espirituales”, para autores como Barro R. (1996), *“la salud es un bien de capital productivo y generador del crecimiento económico”*. Restrepo, J. y Gallego, J. (1999), establecen que *“la salud y la educación son determinantes del capital humano, estos autores expresan una doble connotación, la de ser un bien de consumo y un bien de inversión”*.

Los desarrollos teóricos sobre crecimiento económico endógeno, han introducido al capital humano como una pieza clave, incluyendo a la salud como un insumo de capital para la producción económica de un país, ya que las personas, como agentes productivos, mejoran con la inversión en estos servicios y proporcionarán un rendimiento continuo en el futuro. Por tal motivo consideran que el consumo de productos intermedios en salud es una inversión en capital humano, cuyo principal fin es el desarrollo económico de los individuos y del conjunto social; esta óptica deja de lado respecto a la vida humana, la capacidad de re-producción y re-creación de instituciones indispensables en el mantenimiento de la cultura.

El individuo recobra el equilibrio de su organismo biológico y de su cuerpo, demandando servicios asistenciales, los cuales son bienes intermedios cuyo límite social está en relación con las acciones de los reguladores y

administradores del sector salud. En este proceso de prestación del servicio de salud, interviene por una parte el personal, equipos y elementos directamente involucrados en el acto médico y por otra, la infraestructura administrativa que crea y mantiene las condiciones que hacen posible la realización del acto.

La adecuada respuesta del sistema asistencial requiere de insumos humanos y tecnológicos tanto para el tratamiento de enfermedades, como para llevar a cabo las políticas de salubridad, lo que implica por supuesto una inversión alta en capital. El presente estudio busca evaluar la eficiencia con que se manejan dichos insumos con miras a prevenir y restablecer el equilibrio, considerando los factores socioeconómicos de los municipios de referencia como factores que condicionan la capacidad de inversión en dichos recursos.

Clásicamente la salud se ha definido en contraposición a la enfermedad. Así, salud es “el estado del ser orgánico que ejerce normalmente todas las funciones”, mientras enfermedad se refiere a la “alteración más o menos grave de la salud”. En la antigüedad estar sano equivalía a poder desarrollar las actividades cotidianas; alguien con capacidad para el trabajo y las relaciones familiares y sociales era considerada sana, aunque padeciese algunos de los procesos que hoy consideramos enfermedades. Se trataba de una noción sumamente pragmática que hacía compatible la definición de sano con el sufrimiento de algunas molestias, siempre que éstas no afectaran decisivamente a la actividad ordinaria.

Con el advenimiento de la medicina científica se generaliza la visión fisiologista, dominada por criterios negativos al considerar que la salud es la ausencia de enfermedad. Se buscaban lesiones subyacentes como causa de enfermedad. El estado de salud se define negativamente como ausencia de una “entidad morbosa”, es decir, de una lesión orgánica o un trastorno funcional objetivable.

En la segunda mitad del pasado siglo comenzó a adoptarse una perspectiva de la salud que trascendía este binomio. En la Organización Panamericana de Salud (OPS- 2002) expresó una concepción bidimensional de la salud, referida tanto al bienestar físico como mental: "*Salud es un estado físico y mental razonablemente libre de incomodidad y dolor, que permite a la persona en cuestión funcionar efectivamente por el más largo tiempo posible en el ambiente donde por elección está ubicado*".

"La salud se produce cuando se devuelve a la gente el poder para efectuar las transformaciones necesarias que aseguren un buen vivir y se reduzcan las causas que atentan contra la salud y el bienestar." Carta de Ottawa, 1986

Rodríguez García, P. L. (2006): "*La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades*". Se trata de una definición que resultó sumamente innovadora, ya que abría las puertas a una concepción más subjetiva y menos "normativa" de entender la salud. Intenta incluir todos los aspectos relevantes en la vida, al incorporar tres aspectos básicos del desarrollo humano: físico, mental y social. Además, busca una expresión en términos positivos, partiendo de un planteamiento optimista y exigente.

Entre las críticas que ha sufrido esta definición, no es la menor la que considera que equipara la salud con alguna noción de felicidad, lo que la hace excesivamente utópica y poco realista. Tampoco facilita la medición de la salud de acuerdo con los parámetros que emplea. Su subjetividad hace que la definición de la OMS no ofrezca criterios de medición para cuantificar la salud. Ciertamente, esta definición tiene una reducida capacidad operativa, ya que, por ejemplo, todo aquel afectado – incluso aunque no sea personalmente - por la tiranía, la injusticia, la desigualdad, o la marginación social, no puede ser incluido en la definición y debería ser etiquetado como insano.

Algunas voces críticas, han cuestionado este sentido absoluto de bienestar que incorpora la definición de la OMS y han propuesto la eliminación de la palabra “completo” de la misma. En la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afectación y no debería ser tratada como una variable dicotómica. Una propuesta alternativa, respetuosa con los logros de esta definición, propugnaría un enunciado:

"La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades". Existen otras relecturas de la definición de salud, como la que la define como *"El logro del más alto nivel de bienestar físico, mental, social, y de capacidad de funcionamiento que permiten los factores sociales en los que viven inmersos el individuo y la colectividad"*.

Un examen de las distintas concepciones prevalentes de la salud no debería dejar de lado la definición propuesta en 1976 en el Xè Congrés de metges i biòlegs en lengua catalana: *"La salud es una manera de vivir cada vez más autónoma, solidaria y gozosa"*. Se puede entender “autónoma” como la capacidad de llevar adelante una vida con el mínimo de dependencias, así como un aumento de la responsabilidad de los individuos y la comunidad sobre su propia salud. La preocupación por los otros y por el entorno vendría recogida en el término “solidaria”, mientras “gozosa” recupera el ideal de una visión optimista de la vida, las relaciones humanas y la capacidad para disfrutar de sus posibilidades.

2.13 Ejercicio físico

El ejercicio físico es la actividad física recreativa, que se realiza en momentos de ocio o de tiempo libre, es decir fuera del trabajo o actividad laboral. Es una afición que obtiene una vivencia placentera, comunicativa, creativa y

social de nuestras prácticas corporales. El ejercicio físico implica la realización de movimientos corporales planificados y diseñados específicamente para estar en forma física y gozar de buena salud. El término de ejercicio físico incluye el de gimnasia, baile, deporte y educación física.

2.13.1 Tipos de ejercicio físico

2.13.1.1 Ejercicio aeróbico:

Es aquel ejercicio físico basado en el “metabolismo aeróbico” y que tiene una repercusión importante sobre el sistema cardiovascular cuando se siguen programas de entrenamiento sistematizados. El metabolismo aeróbico es un proceso metabólico que requiere de la presencia del oxígeno, a nivel celular, para llevar a cabo la producción de energía que respalda la actividad física aeróbica y otras funciones aeróbicas. Los ejercicios aeróbicos son de larga duración y de baja intensidad. Los ejercicios de estiramiento muscular son un tipo de ejercicio físico aeróbico especial.

2.13.1.2 Ejercicio anaeróbico:

Es aquel ejercicio físico basado en “el metabolismo anaeróbico”, el que se lleva a cabo en ausencia de oxígeno, pero que la producción de energía y su rendimiento es menor que en el metabolismo aeróbico. Los ejercicios anaeróbicos son de corta duración y gran intensidad.

2.14 Cultura deportiva

Es un concepto que involucra formación deportiva en menores asociado a múltiples valores sociales y culturales, programas de masificación y educación deportiva, creación de espacios deportivos masivos y además espacios especiales para el alto rendimiento, capacitar profesionales que se involucren en políticas de desarrollo deportivo, aprovechamiento real de espacios públicos e instalaciones que se prestan en su mayoría para espectáculos musicales y no para la práctica deportiva, estímulos para desarrollar una conciencia colectiva, mayor participación empresarial para beneficio de la comunidad, etc.

Pero en lo que se refiere al desempeño deportivo, es importante hacer un recordatorio, para que las personas entiendan bien, lo que significa tener una buena cultura deportiva:

- Tener un comportamiento acorde al reglamento del deporte practicado.
- Respetar el adversario y resultado final de la competencia aunque no sea justo.
- Estimular al ganador y también al perdedor, para que se supere.
- Potenciar la participación de todas las personas en el deporte, aunque sus capacidades y habilidades no sean las mejores.
- Invertir en deporte, en la calidad de vida y satisfacción de los habitantes y así evitar gastos enormes en la condición de salud de una población enferma o con riesgo de adquirir enfermedad, y así aumentar las

capacidades y habilidades de niños y personas, elevando la productividad del país.

- Que nuestra cultura deportiva mejore, los resultados deportivos, tener una mejor calidad de vida y una sociedad más sana y alegre, depende de todos.

- En el sentido extenso del término cultura significa: “cultivo”, en la cuarta acepción implica “el resultado o efecto de cultivar los conocimientos humanos y de afinarse por medio del ejercicio de las facultades intelectuales del hombre” (Diccionario de la Real Academia de la Lengua DRAL); en este sentido, cultura coincide con la educación intelectual y moral; es decir el hombre culto es el que participa de los más altos valores conservados por esta tradición de la sociedad; en este sentido, la cultura se asocia a la educación intelectual y moral, el concepto de cultura ha oscilado como en un péndulo, entre dos concepciones diametralmente opuestas. Por un lado, la formación de la personalidad, lo que los griegos llamaron Paideia y los latinos Cultus Anima (cultivar el alma); y por otro, lo que el hombre realiza para dominar la naturaleza, modificar el ambiente natural y adaptarlo a sus necesidades, fines, intereses y valores.

2.15 La práctica deportiva en los colegios

La práctica del deporte constituye el complemento indispensable de la enseñanza para brindar una formación integral al estudiante, asunto en que deben estar involucrados no sólo el colegio y los profesores sino también los padres de familia y comunidad.

El hecho de que el deporte no sea un producto educativo en su origen, hace que su introducción en el colegio se haga casi siempre como un mimetismo

del deporte de adultos, y más aun del deporte de elite y del deporte espectáculo, y que primen en él más los objetivos estrictamente deportivos que los educativos.

La situación se ve agravada, en parte, porque los profesionales del deporte (monitores, entrenadores, etc.), que también han irrumpido en el colegio, se han formado tradicionalmente en ausencia de toda preparación pedagógica y buscan sobre todo en el deporte escolar el rendimiento y la competición.

En Educación Física Deportiva y Recreación según (Moreno, A., Moreno, S. & otros 2008) *“no se trata pues, de educar para el deporte, como si éste fuese el coronamiento de la educación física, sino de educar a través del deporte”*. No hay oposición, además, entre deporte y educación física, ya que la actividad deportiva es considerada como un sistema de educación, tanto sea entrenamiento físico o simplemente recreación.

El método deportivo utiliza como centro de interés el gusto de los adolescentes por las actividades deportivas para, a través de ellas, alcanzar una formación completa, física, viril, moral y social, y a la vez extender el gusto por estas actividades más allá de la edad escolar. En efecto, no creemos que el deporte, tal como lo vivimos actualmente, resuelva los problemas de la educación física adolescente.

La práctica prioritariamente deportiva en el colegio, tanto por los métodos utilizados (analíticos y conductistas), como por los objetivos perseguidos de rendimiento y competición, ha supuesto dos cosas: Una, por no ajustarse en sus métodos de aprendizaje, centrados sobre todo en la demostración y repetición como vía de adquisición de las técnicas, al ritmo de desarrollo del adolescente y a sus intereses, formas de comprensión, atención, etc., se convirtió muchas veces en un mero adiestramiento (un "mini entrenamiento" del de los adultos) y no en una verdadera educación, resultando paradójicamente poco motivante para

muchos adolescentes que deseaban más el juego motriz libre que las sesiones de aprendizaje rígidamente programadas; curiosamente, el aprendizaje de los deportes cae en los mismos vicios que se achacaban a la educación física metódica. Otra, la enseñanza de los deportes con objetivos fundamentalmente de rendimiento y competición ha supuesto indirectamente la selección espontánea, cuando no provocada por los mismos profesores, de los más capacitados, de los mejores y el abandono más o menos explícito de los menor dotados o de los menor motivados, con lo cual la educación física en este caso viene a "reforzar" a los mejores pero no ha producido, hasta ahora, un interés generalizado por la práctica de las actividades físicas como hacen patente los sondeos en nuestra sociedad.

Es verdad que últimamente existe todo un movimiento hacia el "deporte educativo" que lo distingue claramente del "deporte competitivo"; según (Fernández Ruiz, P. P. 1997) *"se necesita crear un deporte del adolescente, es decir, un deporte de adquisición y de desarrollo de las aptitudes motrices que se diferencie del simple deporte de "performance"* En efecto no se trata de eliminar el deporte en la educación sino de que no contradiga, por sus métodos, los fines de la misma.

Los grandes defensores del deporte suelen adjudicarle, como ya hemos visto, una gran variedad de valores morales y sociales, desde el "fair-play" hasta la cooperación, la ayuda mutua o la identificación con las normas. A éstos se les podrá contestar también que el deporte en sí mismo no tiene nada que ver con la moral, es la utilización del deporte la que lo puede convertir en promotor de ciertos valores como los señalados, pero también en promotor de los contrarios: agresividad, engaño, protagonismo agravado, etc.

Incluso, desde el punto de vista físico, el deporte no siempre mejora el organismo; piénsese, por ejemplo, en las consecuencias de la especialización precoz, o la adquisición de automatismos motores tan rígidos en algunos

deportistas que les hace difícil la consecución de movimientos nuevos y, por lo tanto y paradójicamente, la mayor habilidad en un ámbito deportivo determinado reduce en ese individuo su disponibilidad motriz generalizada.

El deporte colegial por su propia definición debe tener fundamentalmente fines educativos, tanto referidos a la educación general como a la propia educación física y, consecuentemente con los pretendidos valores del deporte.

2.16 Deporte

Casimiro, A. (2000) expresa: *“El concepto deporte dice relación con una actividad física, ya sea como un juego o competición subordinada a un conjunto de reglas. El deporte además se define como una demostración de destreza física y mental; para muchos además es un tiempo de recreación, placer y diversión”*.

En nuestro país existe una imitada articulación entre los diversos responsables y todavía hay poca transparencia en el sector y desconfianza entre los actores. No había una planificación a mediano y largo plazo del sector, ésta recién empieza a desarrollarse. Además falta profesionalización del sector, tanto a nivel de entrenadores como de deportistas y dirigentes, lo que no permite un mayor desarrollo del sector. Hasta 2008, se priorizó la construcción de infraestructura deportiva de manera desorganizada y sin información adecuada sobre las necesidades reales de las localidades. Desde 2009, se ha destinado parte del presupuesto e inversión del sector al fomento del deporte y la masificación de la actividad física y se está trabajando prioritariamente en la generación de información del sector como la base de una toma de decisiones acertadas. (Tomado del Ministerio del Deporte Ecuatoriano MDE www.deporte.gob.ec).

Hay que entender deporte como actividad física reglamentada y con un soporte social importante.

Considero que el deporte es una necesidad en el hombre, de esta afirmación se entiende que en casi todos los pueblos de la humanidad han practicado con algún fin estas disciplinas, desde las más sencillas a las más complejas. Es además correcto afirmar que el deporte va más allá de una actividad física específica, sino que además tiene un importante efecto en la psicología de las personas; la evidencia de esto último está en toda la gama de disciplinas psicofísicas como el yoga y el tai-chi, donde se busca a través de la actividad física la realización integral espiritual del individuo.

2.17 Posicionamiento teórico del investigador

En el colegio los adolescentes tienen la oportunidad de construir un mundo nuevo, donde en la cotidianidad de la vida siempre está presente: estudiar, practicar los valores, el deporte, la cultura, hacer amigos, entretenerse, soñar y crear nuevos paradigmas. En este contexto, la investigación está basada en el modelo socio-crítico, que como paradigma se fundamenta en la tesis de que la educación (escuela, colegio), no pueden ser unas simples reproductoras del sistema vigente y formadora del ser humano que la clase dominante requiere. Puesto que la nueva tarea de la educación es y debe ser integral, por lo que la práctica de actividades físico- deportivas contribuye con aquello.

Y sobre esta base ayudarles a desarrollar formas de acción y reflexión que les permitan participar en la lucha contra la irracionalidad, la injusticia y las privaciones en la colectividad; todo esto apoyado mediante una formación basada en el respeto al ser humano con total dominio de fundamentos científicos que sustentan el origen y evolución del conocimiento humano.

2.18 Definición conceptual de las variables

2.18.1 Actividades físico-deportivas

Comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal

2.18.2 Práctica deportiva

Constituye toda actividad física que implica esfuerzo adicional a lo cotidiano, puede hacerlo por actividad recreativa, por salud, por trabajo.

2.19. Operacionalización de Variables

Variable	Dimensiones	Indicadores
Actividades físico - deportivas	Deportes	-Individuales: - Gimnasia - Atletismo - Natación - Ciclismo - Box - Golf - Tenis - Esquí - Motociclismo

		<p>-Colectivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Básquet - Fútbol - Voleibol - Rugby - Beisbol - Hockey
	Recreación	<ul style="list-style-type: none"> - Caminar - Trotar - Aeróbicos - Danza y baile - Ecuavoley
	Frecuencia	<ul style="list-style-type: none"> - Ninguna - Una vez por semana - Dos veces por semana - 3 veces por semana
	Beneficios de la actividad física	<ul style="list-style-type: none"> - Salud física - Diabetes - Menor riesgo de enfermedades cardiacas - Menor riesgo de cáncer - Músculos y huesos en buen estado - Calidad de vida - Salud mental - Aumenta la flexibilidad

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo de investigación

Es una investigación de tipo descriptiva por cuanto permite determinar qué actividades físico deportivas practican los estudiantes de octavo, noveno y décimo años de educación general básica del CNSP, mediante cuadros y gráficos estadísticos.

3.2 Diseño de la investigación

Por los objetivos de investigación es un estudio descriptivo que permitió el análisis e interpretación de los datos estadísticos que se recolectaron en la investigación, la dirección de la investigación es de tipo exploratoria descriptiva, es decir, se analizó situaciones que antes no fueron abordadas y la profundidad del problema relacionado con la práctica de las actividades físico-deportivas y recreativas a través de una ficha de observación.

Por la modalidad corresponde a un proyecto factible, orientado a solucionar un problema práctico en cuanto se refiere a la ejecución de las actividades físico-deportivas y recreativas con estudiantes de octavo, noveno y décimo años de educación general básica del CNSP.

Según la naturaleza y el problema, la investigación es cuantitativa y cualitativa porque se utilizó frecuencias y porcentajes en el análisis e interpretación de resultados, además, se consideró la ejecución mediante la observación, de actividades físicas, el estudio se orientó a obtener información de los involucrados, además por todas las características de la propuesta permitió analizar e interpretar el estado actual del problema.

El estudio tiene un diseño no experimental de corte transversal, ya que se trata de descubrir las causas que directa e indirectamente intervienen en el objeto de estudio en mención, la información se recolectó en un solo momento y servirá para futuras soluciones.

3.3 Procedimiento de recolección de la información

3.3.1 Técnicas e instrumentos

La técnica utilizada en este estudio fue la encuesta. El instrumento que se utilizó fue el cuestionario heterogéneo por ser instrumentos recomendados para este tipo de investigación, mediante el cual se recolectó la información requerida.

3.3.2 Elaboración del instrumento

Para la elaboración del instrumento se tomó el concepto de Hernández que contempla los siguientes puntos:

1. Lista de variables
2. Revisar definición conceptual
3. Revisar cómo han sido definidas operacionalmente las variables
4. Elegir los instrumentos
5. Indicar el nivel de medición de cada ítem
6. Indicar cómo se hará la codificación de los datos
7. Modificar y ajustar el instrumento.
8. El instrumento fue validado por personas con un alto conocimiento en la materia.

3.3.3 Validación de instrumentos

Según Bussot, A. (1991) dice que: *“Es la capacidad que posee un instrumento para medir los resultados de lo que se pretende, con propiedad.”*

Validación del instrumento a través del juicio de expertos: Se tomó como referencia a Chávez, N. (1998) y los planteamientos de Hernández y Otros (1998), para determinar la validez de contenido, criterio y constructo presentándose para su evaluación a profesionales expertos en el tema, los cuales juzgaron los ítems en cuanto a claridad, pertinencia, coherencia, relación con los objetivos y redacción. Esta validación permitió el rediseño del instrumento, tomando en cuenta las recomendaciones de los expertos. Entonces el instrumento tuvo que elaborárselo con preguntas relacionadas solo al área de

actividades físico deportivas y los factores que influyen en su preparación, a fin de que el interrogado pueda dar respuestas al problema que se plantea en la investigación.

En razón de lo cual se procedió a escoger especialistas con formación académica de cuarto nivel: entrenadores y docentes de cultura física quienes validaron el instrumento con respecto la organización, estructura, claridad, objetividad y elaboración de preguntas. Para la validación del cuestionario se procedió a la consulta de expertos, procediéndose a su revisión por parte de profesores con estudios de cuarto nivel; Licenciados de Educación Física de la provincia de Imbabura y con conocida experiencia y conocimiento sobre la materia que comprobaron su comprensión y coherencia y aportaron aquellas estimaciones que consideraron oportunas, con las que se procedió a elaborar un instrumento de 9 preguntas, que tras ser aplicados en una prueba piloto, permitió elaborar el protocolo del formato, con preguntas relacionados con la práctica de actividades físico deportivas.

3.3.4 Confiabilidad

Van Dalen, D. y Meyer, W. (1981), define a la confiabilidad como *“la consistencia, exactitud y estabilidad de los resultados obtenidos al aplicar un instrumento repetidas veces”*

Esto conllevó a escoger uno de los procedimientos más utilizados en la investigación para determinar la confiabilidad promulgadas por investigadores en el campo de las ciencias sociales, lo cual permitió escoger personas con similares características de los sujetos en estudio para verificar la operatividad, nivel de comprensión, pertinencia y relevancia de los ítems.

Dennis Chávez de Paz (2001) menciona:

“El pre-test o prueba piloto es un proceso de ensayo en la aplicación de la técnica seleccionada para la recolección de datos y su administración respectiva, que permita evaluar su eficiencia en función al problema motivo de investigación. Este proceso se lleva a cabo previo a la aplicación definitiva de la técnica a la realización del trabajo de campo propiamente dicho.”

En este sentido, se aplicó la confiabilidad del instrumento en una prueba piloto a estudiantes del Colegio Nacional “San Pablo”.

3.3.5 Aplicación del instrumento

Es así como se inició ubicando las variables más importantes que fueron las actividades físico-deportivas y la práctica deportiva cuya definición conceptual se relaciona directamente con la investigación.

3.4 Instrumentos y equipos utilizados

3.4.1 Instrumentos

Según Hernández, Fernández y Baptista, (1999), *“los instrumentos deben reunir dos requisitos esenciales: validez y confiabilidad”. La validez “se refiere al grado que un instrumento mide la variable que pretende medir”. La confiabilidad “se refiere al grado en que un instrumento es sometido a la aplicación repetida al mismo sujeto, el cual produce iguales resultados”.*

3.4.2 Métodos

Método Empírico: Para la recolección de información, por medio de la aplicación de un cuestionario.

Método histórico lógico.- se hace referencia a los antecedentes que se pueden conocer en cuanto al tema de estudio que posibilite comprender cómo se ha venido dando el problema.

Método estadístico.- es básico para la tabulación e interpretación de datos recopilados en la investigación mediante las encuestas.

3.4.3 Teóricos:

Método científico.- este método abarca todas las etapas y procedimientos de la investigación es decir orienta en la estructura, desde la elaboración del anteproyecto hasta la redacción del informe final.

Método analítico.- permitió desglosar el problema de investigación e ir realizando cada una de las preguntas según los indicadores a través de las fichas de observación técnica, este método permitirá los análisis individuales y colectivos del proceso didáctico del entrenamiento de los investigados en cuanto a la enseñanza de las actividades físico-deportivas que tienen que realizar.

Método sintético.- sirvió para que una vez obtenida la información, recopilar en las conclusiones y recomendaciones, de todo ese acopio de experiencias

empíricas y científicas y de allí redactar cada uno de los aspectos de la propuesta.

Método inductivo.- permitió analizar cada una de las preguntas de investigación con respecto a la ficha de observación que se realizó a estudiantes del CNSP, luego de conocidos los resultados se pudo tener una idea general acerca de su conocimientos sobre la realización de actividades físico deportivas.

Método deductivo.- orientó el análisis del problema en su contexto, para luego analizar cada una de sus causas y efectos que se constituirán en las preguntas de investigación, para el análisis respectivo a través de las fichas de observación.

3.5 Población

La población está constituida por el ciclo básico del Colegio Nacional “San Pablo”, con 438 estudiantes pertenecientes a octavo, noveno y décimo años de educación general básica.

Número de estudiantes de octavos, novenos y décimos años de educación general básica del CNSP.

Cuadro N° 1

	OCTAVO	NOVENO	DÉCIMO	SUBTOTAL
HOMBRES	80	74	76	230
MUJERES	70	67	71	208
TOTAL	150	141	147	438

Fuente: Investigación del Autor

3.6 Muestra

El tamaño de la muestra se obtiene empleando la fórmula estadística para definición de muestras en poblaciones finitas:

$$n = \frac{p \cdot q}{\frac{E^2}{Z^2} + \frac{p \cdot q}{M}}$$

Donde:

- n (Tamaño de la Muestra) = ¿?
- M (Tamaño de la población) = X
- Z (Desviación estándar respecto a M) = 1.96
- E (Margen de error admitido) = 0.05
- p (proporción de M controlada) = 0.95
- q (1-p) = 0.05

Aplicando la fórmula para calcular el tamaño de la muestra:

- n = ¿?
- M = 438
- Z = 1.96
- E = 0.05
- p = 0.95
- q = 0.05

$$n = \frac{0.95 \times 0.05}{\frac{0.05^2}{1.96^2} + \frac{0.95 \times 0.05}{438}}$$

Entonces:

$$n = \frac{0.95 \times 0.05}{\frac{0.05^2}{1.96^2} + \frac{0.95 \times 0.05}{438}}$$

$$n = \frac{0.0475}{0.0006507 + 0.0001084}$$

$$n = \frac{0.0475}{0.0007591}$$

En consecuencia:

$$n = 63$$

CAPÍTULO IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 Análisis e interpretación de los resultados

4.1.1 Procedimiento para la recolección de datos

El proceso elegido como estrategia para la recolección de datos, fue el de socializar la propuesta de investigación primero a las autoridades del CNSP el cual fue acogido favorablemente.

El segundo paso fue la socialización de la propuesta a los estudiantes de octavos, novenos y décimos años de educación general básica del CNSP.

El tercer paso fue la recolección de datos por medio de la encuesta a los estudiantes del CNSP.

4.2 Análisis de los Datos

Luego de la recolección de los datos se procedió a la tabulación, la cual se la realizó utilizando el paquete informático.

Con los datos obtenidos se elaboró el análisis de las variables y el respectivo estudio y relacionarlo con los objetivos planteados, con cuyos datos se estructuraron los cuadros correspondientes para explicar las novedades encontradas y se elaboró finalmente las conclusiones y recomendaciones, las cuales fueron establecidas en orden de prioridad teniendo para cada una de ellas las respectivas respuestas.

1. Género de los estudiantes

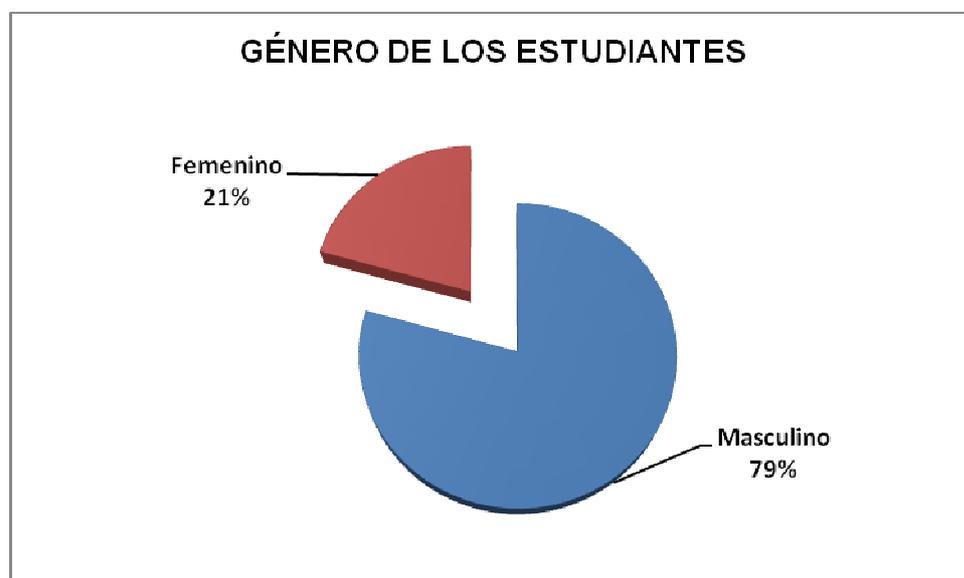


Gráfico N°1

Fuente: Investigación del Autor

Se observa que el mayor porcentaje son de género masculino y el menor porcentaje son de género femenino con lo cual se realizó la respectiva investigación.

4.3 Resultados y análisis de la encuesta aplicada a los estudiantes de octavo, noveno y décimo años de educación general básica del Colegio Nacional “San Pablo”.

2.- ¿En el colegio qué actividad realiza con mayor frecuencia?

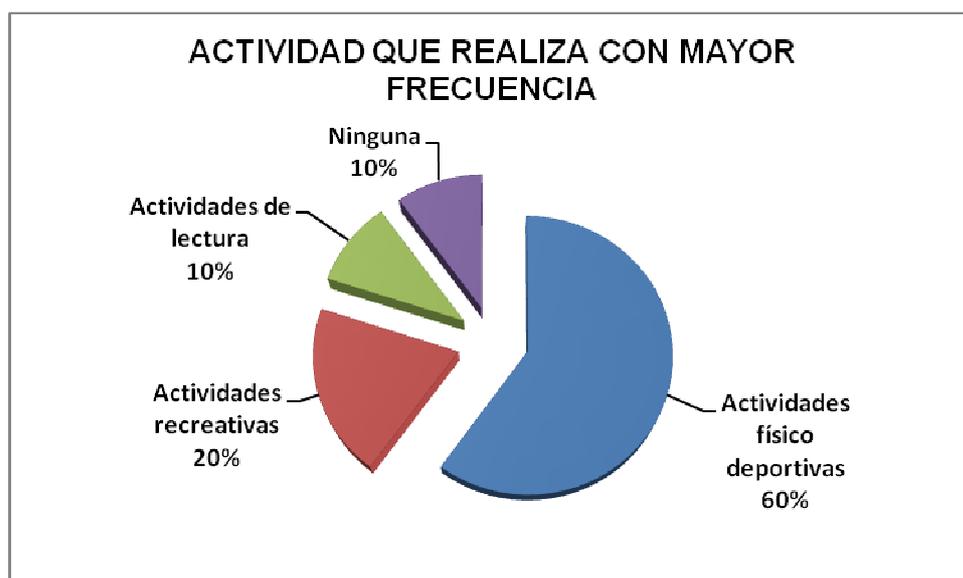


Gráfico N°2

Fuente: Investigación del Autor

Los estudiantes encuestados indican que realizan con mayor frecuencia algún tipo de actividades físico deportivas, con lo cual se analiza que existe un gran interés, la cual debería ser un factor muy importante para el logro de una buena actividad; un menor porcentaje se dedica a actividades recreativas que no implica tener un compromiso con la actividad deportiva dirigida; otro porcentaje realiza actividades de lectura que sin desmerecer la actividad deportiva es de mucha importancia para su formación y por último otro porcentaje no realiza ningún tipo actividad; sustentando que es un alto porcentaje de sedentarismo por parte de los estudiantes.

3.- De las siguientes actividades físico-deportivas señale cuatro de su preferencia

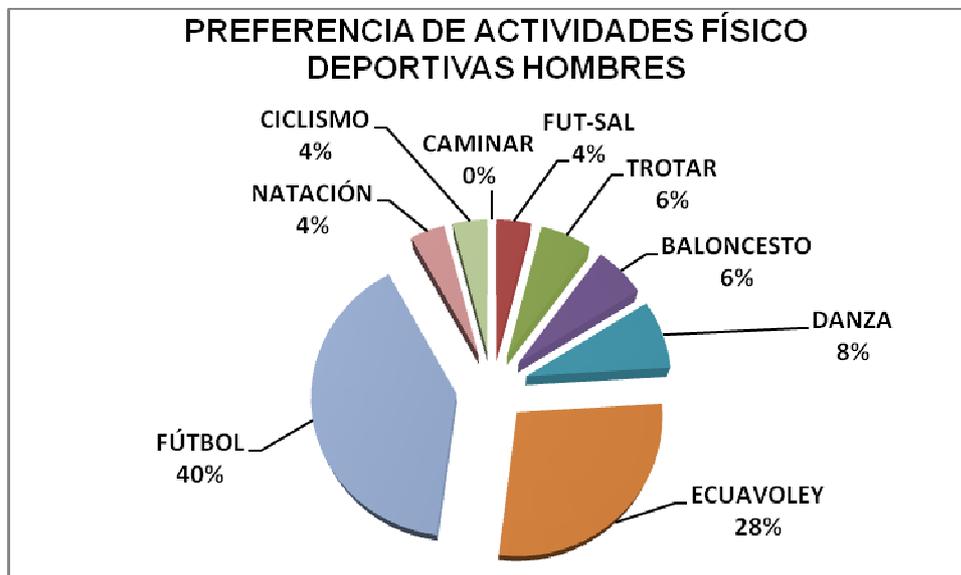


Gráfico N°3.a

Fuente: Investigación del Autor

La actividad físico deportiva con mayor preferencia en los estudiantes hombres es el fútbol, lo que significa que tienen mayor afición por esta disciplina deportiva ya sea porque existe gran cantidad de canchas deportivas en todas las comunidades de la parroquia, seguido del ecuavoley, actividad deportiva autóctona y tradicional de nuestro país, dándonos como resultado que tienen como inclinación por las actividades colectivas, que por las actividades individuales; en danza con un menor porcentaje se considera mínimo por ser una parroquia con alto índice de folklore por sus distintas comunidades; y como cuarta preferencia se encuentran el trote y el baloncesto con lo que se deduce el poco interés por su falta de espacios deportivos y la escasa difusión en la parroquia y por el nivel de vida de la comunidad.

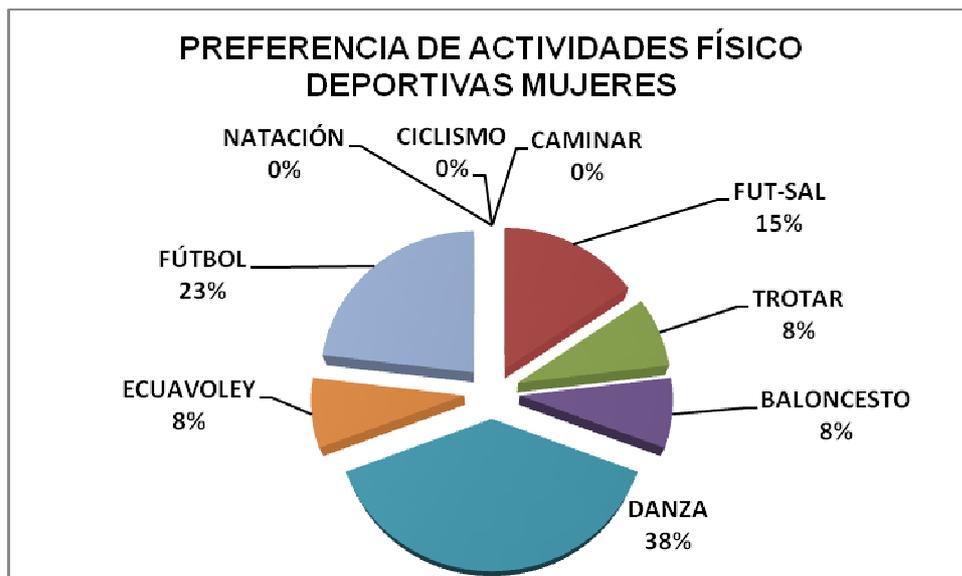


Gráfico N°3.b

Fuente: Investigación del Autor

En las estudiantes mujeres la danza con un alto porcentaje es la actividad que la realizan con mayor interés por su mayor afición a las actividades festivas de la parroquia. El fútbol es una actividad que también les gusta por cuanto la practican en cualquier parte, es decir en el colegio o en su comunidad, conjuntamente con el fut-sal siendo ésta una derivación del fútbol y que en la actualidad se va fomentando en todos los niveles. En un bajo porcentaje pero aceptable están las otras actividades como el ecuavoley, baloncesto y el trotar que de igual manera las practican. También las mujeres se inclinan por las actividades colectivas que por las individuales.

4.- ¿Con qué frecuencia realiza actividades físico-deportivas?

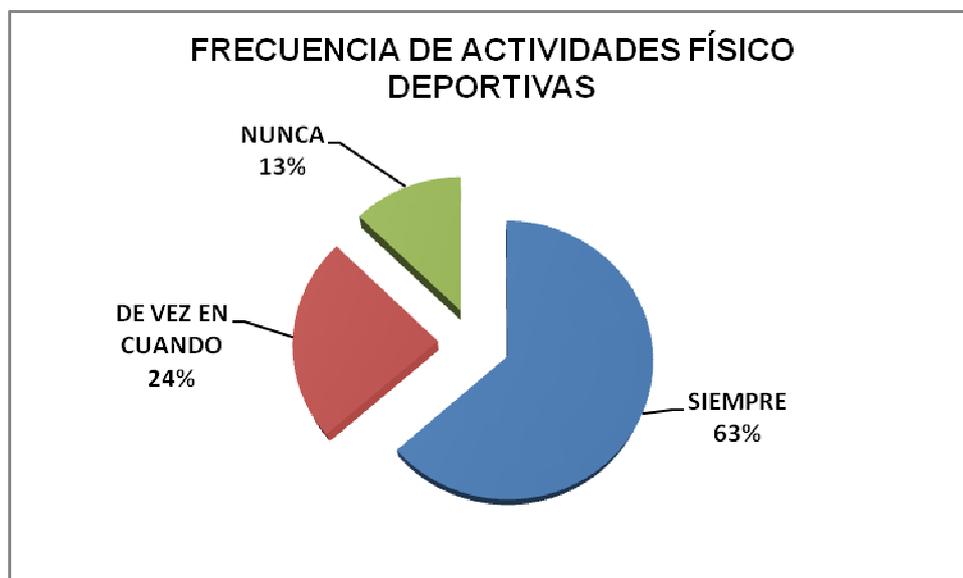


Gráfico N° 4

Fuente: Investigación del Autor

De los estudiantes encuestados contestan que siempre realizan actividad físico deportiva, aunque no de una forma adecuada y sobre todo guiada, lo que significa que tienen hábitos de hacer deporte o algún tipo de actividad. En un porcentaje menor manifiestan que de vez en cuando realiza actividad, por su falta de interés o porque no tienen el tiempo suficiente para realizarlo, ya que en vacaciones sus padres los llevan a trabajar ya sea en sus terrenos o en actividades en las cuales los padres trabajan. Y un mínimo nunca realiza actividad, esto podría darse por una falta de motivación, tiempo o un escaso conocimiento de los beneficios que la actividad física nos puede brindar o también por la falta de oferta de organizaciones deportivas que serán las encargadas de concientizar a los estudiantes.

5. ¿Con qué frecuencia realiza actividades físico-deportivas por semana?

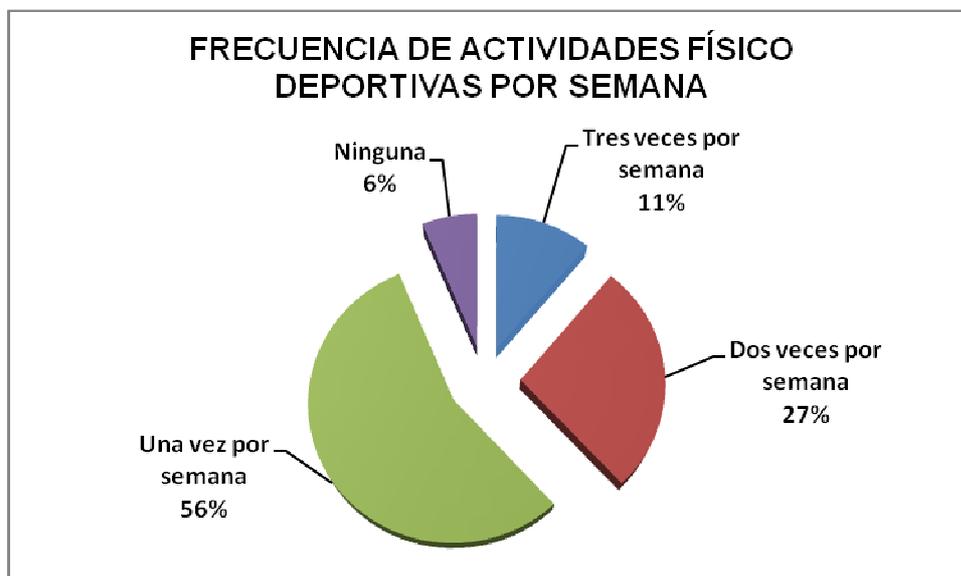


Gráfico N°5

Fuente: Investigación del Autor

Los estudiantes realizan actividades físico-deportivas una vez por semana con una frecuencia muy elevada, lo que en este caso son las adecuadas para su mantenimiento físico, pero no para su óptima condición, la siguiente alternativa de realizar actividad dos veces por semana, no cumplen una actividad física adecuada lo que se considera deficiente. La tercera que sería lo ideal de realizar actividad tres veces por semana, no lo llegan a desarrollar para fomentar una verdadera actividad físico-deportiva de los estudiantes. Aunque con un porcentaje mínimo no realizan actividad ya sea por falta de tiempo o porque no les gusta estar en una forma activa.

6.- ¿Cuándo realiza la actividad físico-deportiva de su preferencia qué tiempo dedica para su práctica?

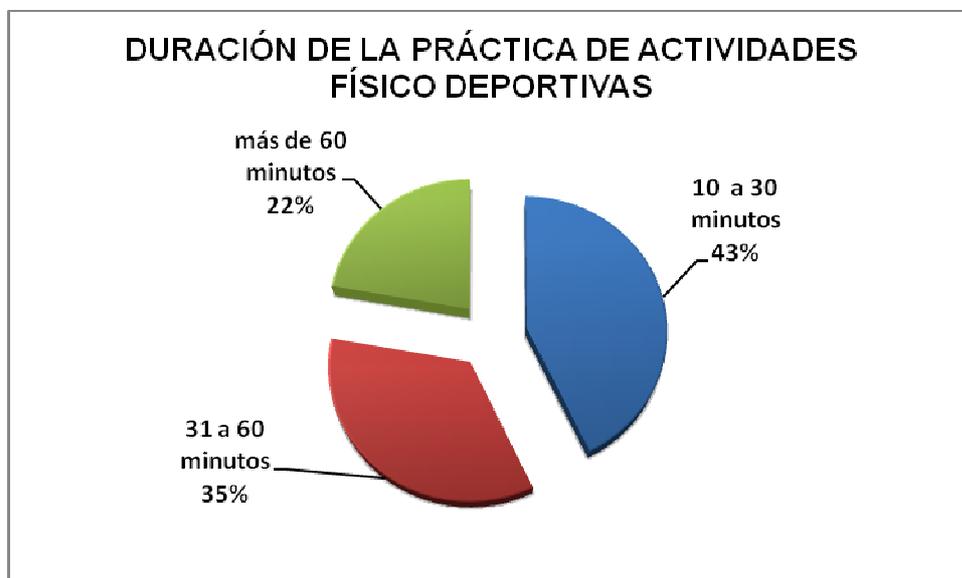


Gráfico N°6

Fuente: Investigación del Autor

Los estudiantes que realizan actividad física de 10 a 30 minutos es muy satisfactorio, ya que los especialistas recomienda por lo menos realizar la práctica deportiva por este lapso de tiempo, pero lo ideal sería que lo realicen de 31 a 60 minutos, para mejorar su capacidad de resistencia general aeróbica. Y la que se realiza más de 60 minutos, nos ayuda a mantener una buena salud y un buen estado físico que es fundamental para evitar cualquier tipo de enfermedades o complicaciones. Es primordial que lo sigamos fomentando cada vez por más tiempo y no decaer en su intento.

7.- ¿Conoce cuáles son los beneficios de la práctica de las actividades físico-deportivas?

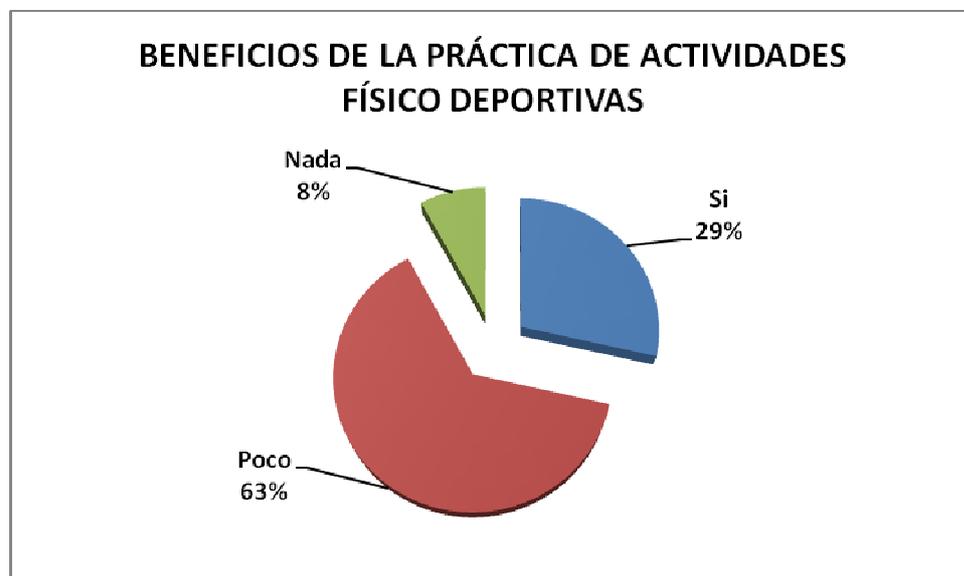


Gráfico N°7

Fuente: Investigación del Autor

La población estudiantil tiene poco conocimiento de los beneficios de la actividad física en el ser humano y su salud. Es muy importante saber los beneficios para evitar en lo posterior complicaciones que nos lleven a lesiones graves y peor aún a la muerte por la falta de conocimientos. Un grupo poco elevado si conoce estos beneficios que son necesarios para su mantenimiento deportivo y un mínimo porcentaje conoce los beneficios de la práctica de actividad física que los llevaría a cometer errores que luego lo lamentarán.

8.- ¿De los beneficios que brinda la actividad físico-deportiva, cuál es considerada para usted más importante?

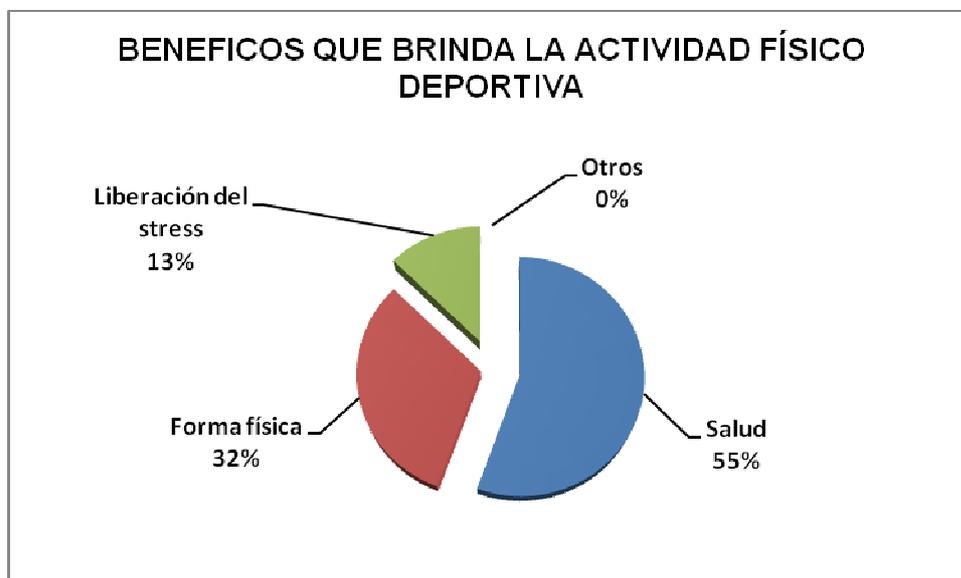


Gráfico N° 8

Fuente: Investigación del Autor

La salud es considerada la primera opción como beneficio que produce la actividad física, ya que sin ella no podríamos realizar ningún tipo de actividad físico-deportiva que nos hace bien para cualquier actividad que realicemos en nuestra vida. La forma física se sitúa en segunda posición dentro de los porcentajes por no ser considerada muy importante y la liberación del stress que complementan los beneficios que brinda la actividad física al ser humano. Siendo éste último lo que en la actualidad está de moda por las condiciones cambiantes en nuestra vida cotidiana como es el trabajo, los hijos, el transporte, etc.

9.- ¿Cómo realizan las actividades físico-deportivas?

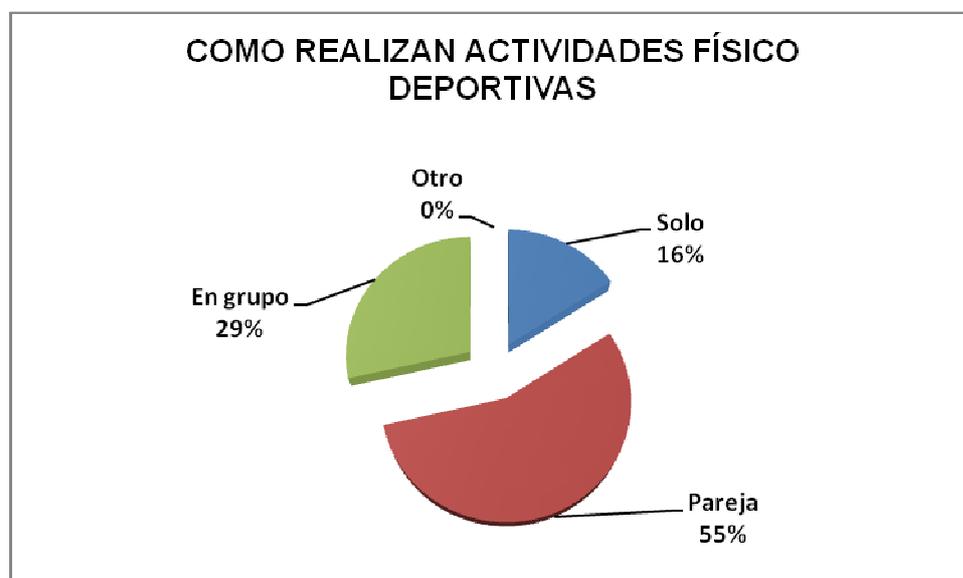


Gráfico N°9

Fuente: Investigación del Autor

Los estudiantes encuestados prefieren realizar la actividad física en pareja, ya sea por tener un poco de compañía y no encontrarse solo por cualquier peligro que pueda acarrear realizar esta actividad. Otro porcentaje prefieren hacerlo en grupo, es decir pueden realizarlo con amigos del barrio, de la comunidad o sus compañeros con los que más comparten en sus tiempos libres. Y apenas un mínimo porcentaje lo hace solo ya sea por falta de compañía o por no buscar con quien compartir un momento de diversión o distracción.

10.- ¿Estaría dispuesto a participar en un programa de actividades físico- deportivas?

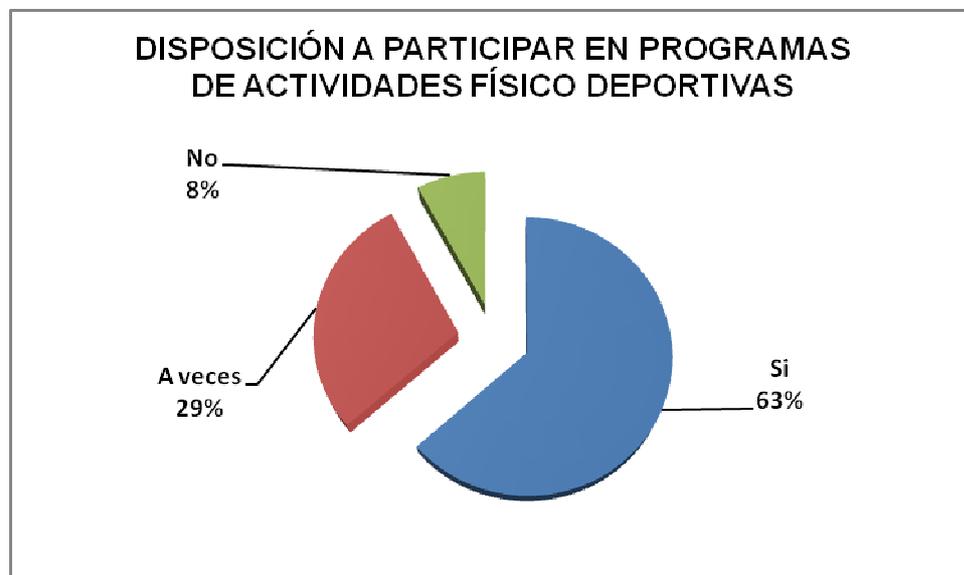


Gráfico N° 10

Fuente: Investigación del Autor

Los encuestados consideran que si podría participar en programas de actividades físico-deportivas dirigidas, la cual sería de mucha importancia porque evitaría que se entrene de una manera empírica; otro porcentaje considera que a veces desea participar en un programa por cuanto no tiene el suficiente tiempo o no desea integrarse en una planificación y un reducido porcentaje no desea intervenir en un programa de actividades físico deportivas. Por lo tanto se debería realizar programas de actividades físico-deportivas para incentivar a los estudiantes para que tengan una preparación ordenada y adecuada.

4.4 Discusión de resultados

Los estudiantes encuestados en su totalidad no realizan actividad física con mayor intensidad y alta duración que se debería realizar en la semana, con lo cual se podría considerar actividad física. Es importante sugerir a los estudiantes a realizar actividad física como mínimo treinta minutos con la intensidad que cada uno pueda practicar. Todos los días se debería hacer actividad aeróbica para que se propenda a la reducción de grasa corporal y por consiguiente mejorar el estado físico y no realizar una actividad física sofocante cuando se practica una o dos veces por semana.

También parece que para la prevención de ganancia de peso en pacientes previamente obesos es necesario realizar sesenta a noventa minutos de actividad física por día de actividad moderada o poco vigorosa, por lo que se deduce que es de vital importancia la capacitación sobre los beneficios de la actividad física. Las actividades de tipo aeróbico son las que lograrán mejorar la condición física, sobretodo prevenir enfermedades de tipo cardiovascular. Por lo que se propone el Programa de Actividades Físico-deportivas basado en actividades grupales y de gusto de la población estudiada.

Hay un alto porcentaje de sedentarismo en la población estudiada, ya que es importante mencionar que existe interés y mucha motivación para realizar actividades deportivas en estudiantes colegiales. Existe interés por parte de los estudiantes por el cual se debe motivar, capacitar y promover la Actividad Física no solo con sesenta minutos y un día a la semana, sino de preferencia todos los días. Para no hacer actividad física extenuante, es decir 1 o 2 días a la semana, es mejor realizar todos los días una actividad aeróbica, que propenda a la reducción de masa grasa corporal mejorando el estado físico. Al realizar o conseguir una actividad física diaria es beneficioso para la salud, de tal manera que las mejores actividades físicas son acciones cotidianas de la vida diaria, como caminar, hacer bicicleta, subir escalinatas, actividades de la casa.

Las discusiones de resultados y conclusiones de estudios científicos demuestran que no solo la actividad física aeróbica con una frecuencia de tres a cinco días a la semana es buena y con una duración de 30 – 60 minutos, si se considera que una persona no tiene un problema de sobrepeso u obesidad y no tiene enfermedades crónicas, cuando realiza lapsos no menores de 10 minutos es igual muy beneficiosa.

CAPÍTULO V. PROPUESTA

5.1 Nombre de la propuesta

Programa para la práctica de las actividades físico-deportivas de octavo, noveno y décimo años de educación general básica del Colegio Nacional “San Pablo” del Cantón Otavalo.

5.2 Identificación del problema

La práctica deportiva supone uno de los fenómenos sociales de más amplitud dentro de las sociedades avanzadas contemporáneas. De forma, que las condiciones para que se lleve a cabo la experiencia deportiva personal, se producen en el entorno social en el que todos se encuentran inmersos, por lo que se puede decir que el deporte y su práctica constituyen como elementos significativos de la experiencia vital del individuo y la colectividad.

El deporte puede ser considerado como el hecho social y cultural más importante y característico de la sociedad moderna. El deporte moderno está perfectamente consolidado en el armazón mundial.

El seguimiento por parte de la población ante los medios de comunicación, el número creciente de practicantes de multitud de modalidades y especialidades deportivas, el interés comercial, empresarial, político y de todas las esferas

humanas lo convierten en una realidad íntimamente ligada al conjunto cultural y personal del ciudadano. Resulta destacar la importancia cultural del deporte, no sólo en el tiempo presente sino también en el tiempo histórico, lo que dota al fenómeno deportivo de un plus especial en el campo de las relaciones humanas.

De tal manera que si una de las funciones de la educación es la de reproducción de los valores sociales dominantes, a cuyo fin sirven los contenidos educativos, sería absurdo renunciar al deporte como tal, dada su potencialidad para convertirse en vehículo transportador de los mencionados valores.

La perspectiva tradicional presenta al deporte, con sus múltiples y variadas expresiones como una de las actividades sociales con mayor arraigo y capacidad de convocatoria, como un elemento esencial del sistema educativo que contribuye al mantenimiento de la salud, de corrección de los desequilibrios sociales, y a mejorar la inserción social y fomentar la solidaridad.

Por tanto el deporte es siempre el espejo desde donde se reflejan las tendencias sociales dominantes y de ahí su importancia como contenido en el entorno colegial. El proceso histórico al que llevan estos avances globalizadores y de postmodernidad, está haciendo que el mundo empiece a ser uno y diverso, haciéndose ver que la globalización en relación a lo local no es un proceso superador de este. Ello es así hasta tal punto que en la última década se está asistiendo a una proliferación de nuevas formas de práctica deportiva que rebasan los ámbitos oficiales, y que parecen tratar de dar respuestas a necesidades para las que las formas tradicionales de práctica deportiva se vuelven inadecuadas o insuficientes.

En la actualidad cualquier actividad física se le sitúa bajo el lema de deporte cuando alguien pasea en bicicleta, nada o simplemente camina, dice que está haciendo deporte, de manera, que éste no supone ya, necesariamente, una

actividad reglamentada y competitiva, sino que entra de lleno en el ámbito de la recreación y del estilo de vida activo.

La referencia al deporte en este momento es también la de una actividad de disfrute y recreación que se muestra lejana a la reglamentación, competición e institucionalización. Por tanto, la idea de deporte tiene múltiples perfiles por lo que es muy difícil encajarlo en una sola categoría. De ahí que sea pertinente hablar, que el deporte debe cambiar dependiendo del marco donde se realice.

Así el deporte en el colegio debe tener unas características bien diferenciadas en función de los intereses de la comunidad. Esta evolución ha generado la apertura de tres vías deportivas bien diferenciadas:

1) Deporte para todos como el deporte ligado a la actividad física saludable, recreación, ocio, tiempo libre, diversión, etc.

2) Deporte rendimiento orientado hacia la competición y perfectamente institucionalizado.

3) Deporte espectáculo orientado al entretenimiento y a la diversión pública que entiende al deporte como fenómeno de masas y aclamación.

La vida actual se caracteriza por la búsqueda permanente del tiempo libre (disminuyendo las horas de labores); ahora, se debe procurar en todo momento el aprovechamiento sano y positivo del tiempo libre.

Todo ello obliga a educar al joven estudiante para que adquiriera una serie de conocimientos útiles en el empleo del tiempo-libre y le creen unos hábitos para

toda la vida. La actividad física como fenómeno social no solo es un acto natural, sino que las condiciones socioeconómicas y biológicas, determinan de una forma u otra su práctica, por eso a la hora de abordar su estudio, ocio, tiempo libre y deporte suelen ir relacionados, por tanto el incremento de tiempo libre de las sociedades modernas se plantea como objeto de estudio, desde diversos planteamientos, ya que también se caracterizan las prácticas de estas actividades físico deportivas como una práctica no uniforme.

Todavía el grado de cultura física de la población no es muy elevado, por esta razón, los gustos tradicionales de práctica deportiva a corto plazo, prevalecen sobre nuevos conceptos de ejercicio físico, entendido como una forma de conseguir un bienestar tanto físico como psicológico.

De ahí que se haga necesaria una verdadera reflexión en el análisis de la oferta programática en materia de actividades físico-deportivas para todos los estudiantes.

5.3. Objetivos de la propuesta

5.3.1 Objetivo General

Desarrollar un programa de promoción, recreación y salud para motivar a la práctica de la cultura física de estudiantes del Colegio Nacional “San Pablo”, para contribuir a su formación integral y mejorar su calidad de vida.

5.3.2 Objetivos específicos

- Involucrar a estudiantes que ingresan al Colegio Nacional “San Pablo”, para que encuentren un entorno de integración a través de la actividad física y sirva para familiarizarse con los espacios deportivos de la parroquia, el cantón y la provincia.
- Fomentar la práctica de actividades físico-deportivas e incentivar la misma entre los miembros del Colegio y comunidad para utilizar adecuadamente el tiempo libre.
- Socialización del programa de actividades físico-deportivas en el Colegio y la parroquia.

5.4 Programa de actividades de promoción, recreación y salud

El presente programa tiene como finalidad el motivar la práctica de actividades físico-deportivas para desarrollar y potenciar el saber deportivo.

Las actividades que se proponen están destinadas a estimular e incentivar en los estudiantes la cultura de práctica deportiva.

Esto hace de la actividad físico-deportiva un medio complementario para alcanzar y hacer efectivo ese compromiso de mejorar la calidad de vida de estudiantes del CNSP.

5.5. Desarrollo

5.5.1. Etapas y actividades

Taller Nº 1 BÁSQUET

Cuadro No 3

Objetivo.- incrementar el conocimiento de técnicas y reglas básicas del básquet

TEMA	CONTENIDO	ACTIVIDADES	LUGAR – FECHA	RECURSOS	RESPONSABLES	EVALUACIÓN
BÁSQUET	<p>Historia del básquet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preparación física. • Conocimientos fundamentos • Explicación técnico-práctico de jugadas. • Recepción de balón. • Reglamentación. 	<p>Reuniones y charlas con los estudiantes.</p> <p>Talleres prácticos con grupos de estudiantes</p>	<p>Lugar: Salón de actos y patios del plantel.</p> <p>Fecha: 05-10-10 06-10-10 07-10-10</p>	<p>HUMANOS. Maestros del Área. Estudiantes .</p> <p>MATERIALES Sala de proyección. Marcadores. Copiadora. Videos.</p>	<p>Lic. Mauricio Guerra</p> <p>Lic. Ana Pozo</p>	<p>Demuestre en juegos las habilidades aprendidas</p>

Fuente: Investigación del Autor

Taller N° 2 FÚTBOL

Cuadro No 4

Objetivo.- demostrar habilidades para conducir y manejar el balón

TEMA	CONTENIDO	ACTIVIDADES	LUGAR- FECHA	RECURSOS	RESPONSABLES	EVALUACIÓN
FÚTBOL	<p>-Preparación físico-técnico-táctico</p> <p>Fundamentos individuales.</p> <p>Control del balón en el aire.</p> <p>Toques del balón.</p>	<p>Reuniones y charlas con los estudiantes.</p> <p>Talleres prácticos con grupos de estudiantes.</p>	<p>Lugar: Salón de actos y patios del plantel.</p> <p>Fecha: 14-10-10 15-10-10</p>	<p>HUMANOS.</p> <p>Maestros del Área Estudiantes.</p> <p>MATERIALES</p> <p>Sala de proyección Marcadores Copiadora. Videos</p>	<p>Lic. Mauricio Guerra Lic. Eddy Siguencia</p>	<p>Demuestre diferentes formas de conducir y manejar el balón</p>

Fuente: Investigación del Autor

Taller N° 3 ECUAVOLEY

Cuadro No 5

Objetivo.- conocer y practicar el juego de acuerdo a las reglas conocidas

TEMA	CONTENIDO	ACTIVIDADES	FECHA – LUGAR	RECURSOS	RESPONSABLES	EVALUACIÓN
ECUAVOLEY	<p>- Posiciones básicas del juego</p> <p>Desplazamientos...</p> <p>Recepciones.</p> <p>Pases.</p> <p>Remates.</p> <p>Saques.</p> <p>Bloqueos.</p> <p>Ubicación de los jugadores.</p>	<p>Reuniones y charlas con los estudiantes.</p> <p>Talleres prácticos con grupos de estudiantes.</p>	<p>Lugar: Salón de actos y patios del plantel.</p> <p>Fecha:</p> <p>11-11-10</p> <p>12-11-10</p>	<p>HUMANOS.</p> <p>Maestros del Área</p> <p>Estudiantes.</p> <p>MATERIALES</p> <p>Sala de proyecciones.</p> <p>Marcadores.</p> <p>Copiadora.</p> <p>Videos.</p>	<p>Lic. Mauricio Guerra</p> <p>Lic. Ana Pozo</p> <p>Lic. Ramiro Ruiz</p>	<p>Participe en el juego respetando las reglas</p>

Fuente: Investigación del Autor

Taller Nº 4 ACTIVIDADES RECREATIVAS

Cuadro No 6

Objetivo.- crear conciencia para la participación de actividades recreativas y deportivas en la comunidad

TEMA	CONTENIDO	ACTIVIDADES	FECHA – LUGAR	RECURSOS	RESPONSABLES	EVALUACIÓN
ACTIVIDADES RECREATIVAS	<p>-Teoría y valor de la recreación</p> <p>Recreación y otras disciplinas.</p> <p>Clubes recreativos.</p> <p>Organización y métodos.</p> <p>Recreación aplicada a todos los deportes.</p>	<p>Reuniones y charlas con los estudiantes</p> <p>Talleres prácticos con grupos de estudiantes.</p>	<p>Lugar: Aulas del plantel y Salón de actos.</p> <p>Fecha:</p> <p>08-12-10</p> <p>09-12-10</p>	<p>HUMANOS.</p> <p>Maestros del Área Estudiantes.</p> <p>MATERIALES</p> <p>Equipo de proyección.</p> <p>Marcadores.</p> <p>Copiadora.</p> <p>Revistas.</p> <p>Periódicos.</p> <p>Internet.</p>	<p>Lic. Mauricio Guerra</p> <p>Lic. Ana Pozo</p> <p>Lic. Rolando Encalada</p> <p>Dra. Rocío Gudiño</p>	<p>Elabore una invitación a participar en un programa deportivo en su colegio</p>

Fuente: Investigación del Autor

5.5.2 Propuesta 1:

Fútbol.- es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de 11 jugadores, Se juega en un campo rectangular de césped con una meta o portería a cada lado del campo.

Cuadro N°7

<ul style="list-style-type: none"> • OBJETIVO: Practicar ejercicios técnico-tácticos, individuales y colectivos del fútbol. 	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FÚTBOL
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fuerza ○ Resistencia ○ Flexibilidad ○ Coordinación ○ Fundamentos individuales ○ Toques del balón ○ Control del balón
CARACTERÍSTICAS	Esta actividad se desarrolla dentro del bloque de grupos deportivos, tratando de promover el acercamiento de estudiantes del Colegio con y sin experiencia previa, aunque con interés sobre la práctica de este deporte.
DIRIGIDO A	Estudiantes del Colegio
RESPONSABLES	Docentes de cultura física
INSTALACIÓN	Campo de fútbol
RECURSOS MATERIALES	Balones, porterías, pitos, conos, etc...

5.5.3 Propuesta 2:

Fut-sal.- es un deporte derivado de la unión de otros deportes: el fútbol, que es la base del juego; el waterpolo; el voleibol, el balonmano y el baloncesto. Tomando de éstos no sólo parte de las reglas, sino también algunas técnicas de juego.

Cuadro N°8

<ul style="list-style-type: none"> • OBJETIVO: Mejorar la calidad de vida de los participantes a través de la práctica de actividades físico deportivas. 	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FUT-SAL
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ○ Resistencia aeróbica ○ Resistencia anaeróbica láctica ○ Velocidad de reacción y desplazamiento ○ Fuerza general ○ Fuerza resistencia ○ Fuerza explosiva ○ Flexibilidad
CARACTERÍSTICAS	Esta actividad se desarrolla dentro del bloque de grupos deportivos, tratando de promover el acercamiento de estudiantes del Colegio con y sin experiencia previa, aunque con interés sobre la práctica de este deporte.
DIRIGIDO A	Estudiantes del Colegio
RESPONSABLES	Docentes de cultura física
INSTALACIÓN	Campo de fútbol
RECURSOS MATERIALES	Balones, porterías, pitos, conos, etc...

5.5.4 Propuesta 3:

Natación.- es el deporte más completo, más sano y más recomendable de los que existen y además es el único que se puede practicar desde los bebés a los más mayores.

Cuadro N°9

• OBJETIVO: Practicar una de las actividades más demandadas.	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	NATACIÓN
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ○ Técnica de los estilos ○ La flotación ○ Respiración ○ Sumersión ○ Miedo al agua ○ Accesorios
CARACTERÍSTICAS	Esta actividad se desarrolla dentro del bloque de grupos deportivos, tratando de promover el acercamiento de estudiantes del Colegio con y sin experiencia previa, aunque con interés sobre la práctica de este deporte.
DIRIGIDO A	Estudiantes del Colegio
RESPONSABLES	Docentes de cultura física
INSTALACIÓN	Piscinas de Otavalo
RECURSOS MATERIALES	Flotadores, cuerdas, pito, boyas.

5.5.5 Propuesta 4:

Danza.- al compás de la música, el objetivo es bailar y hacer ejercicio al mismo tiempo. Así se puede perder peso y delinear los músculos.

Cuadro N° 10

<ul style="list-style-type: none"> • OBJETIVO: Favorecer el gusto por la actividad física como medio de mejora de la calidad de vida. 	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DANZA
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ○ Práctica de ejercicios técnico-tácticos, individuales y colectivos de la danza. ○ Entrenamiento con estudiantes
CARACTERÍSTICAS	Esta actividad se desarrolla dentro del bloque de grupos deportivos, tratando de promover el acercamiento de estudiantes del Colegio con y sin experiencia previa, aunque con interés sobre la práctica de este deporte.
DIRIGIDO A	Estudiantes del Colegio
RESPONSABLES	Docentes de cultura física
INSTALACIÓN	Salón de actos y patios del colegio
RECURSOS MATERIALES	Equipo de música

5.5.6 Propuesta 5:

Básquet.- El básquetbol es un deporte de equipo que se juega en pista cubierta. Cada equipo de cinco jugadores intenta anotar puntos encestando en los aros correspondientes a ambos lados de la cancha.

Cuadro N°11

<ul style="list-style-type: none"> • OBJETIVO: Experimentar las diferentes formas de moverse en carreras, saltos, lanzamientos de acuerdo a sus limitaciones y posibilidades a través de la práctica de actividades físicas. 	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	BÁSQUET
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ○ Técnica individual y colectiva ○ Táctica individual y colectiva ○ Ataque ○ Defensa ○ Boteo ○ Fintas ○ Dribling ○ Lanzamientos
CARACTERÍSTICAS	Esta actividad se desarrolla dentro del bloque de grupos deportivos, tratando de promover el acercamiento de estudiantes del Colegio con y sin experiencia previa, aunque con interés sobre la práctica de este deporte.
DIRIGIDO A	Estudiantes del Colegio
RESPONSABLES	Docentes de cultura física
INSTALACIÓN	Cancha de básquet
RECURSOS MATERIALES	Balones, pitos, conos, etc.

5.5.7 Propuesta 6:

Aeróbicos.-Es un tipo de deporte aeróbico que se realiza al son de la música. El aeróbic reúne todos los beneficios del ejercicio aeróbico, además de ejercitar capacidades físicas como la flexibilidad, coordinación, orientación, ritmo, etc.

Cuadro N°12

<ul style="list-style-type: none"> • OBJETIVO: Enriquecer la motricidad de los alumnos utilizando diferentes estructuras musicales. 	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	AERÓBICOS
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ○ Conceptuales ○ Procedimentales ○ De la música ○ Valores ○ Normas ○ Actitudes
CARACTERÍSTICAS	Esta actividad se desarrolla dentro del bloque de grupos deportivos, tratando de promover el acercamiento de estudiantes del Colegio con y sin experiencia previa, aunque con interés sobre la práctica de este deporte.
DIRIGIDO A	Estudiantes del Colegio
RESPONSABLES	Docentes de cultura física
INSTALACIÓN	Patios del plantel
RECURSOS MATERIALES	Equipo de música, cuerdas, palos.

5.5.8 Propuesta 7:

Ecuavoley.- es una variante deportiva del Voleibol, intervienen dos equipos compuestos por tres jugadores: colocador, servidor y volador.

Cuadro N°13

<ul style="list-style-type: none"> • OBJETIVO: pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario 	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	ECUAVOLEY
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ○ El campo de juego ○ Red ○ Balón ○ Ataque ○ Defensa ○ Vestimenta ○ Tiempo de juego ○ Arbitraje ○ Equipos
CARACTERÍSTICAS	Esta actividad se desarrolla dentro del bloque de grupos deportivos, tratando de promover el acercamiento de estudiantes del Colegio con y sin experiencia previa, aunque con interés sobre la práctica de este deporte.
DIRIGIDO A	Estudiantes del Colegio
RESPONSABLES	Docentes de cultura física
INSTALACIÓN	Cancha de Ecuavoley
RECURSOS MATERIALES	Balones, pitos, conos, etc.

5.5.9 Propuesta 8:

Atletismo.-Deporte de competición (entre individuos o equipos) que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas pueden ser: carreras, marcha, lanzamientos y saltos.

Cuadro N°14

• OBJETIVO: fomentar el atletismo de base	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	ATLETISMO
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carreras de velocidad ○ Carreras de resistencia ○ Saltos ○ Lanzamientos
CARACTERÍSTICAS	Esta actividad se desarrolla dentro del bloque de grupos deportivos, tratando de promover el acercamiento de estudiantes del Colegio con y sin experiencia previa, aunque con interés sobre la práctica de este deporte.
DIRIGIDO A	Estudiantes del Colegio
RESPONSABLES	Docentes de cultura física
INSTALACIÓN	Pista atlética y canchas del estadio de la parroquia
RECURSOS MATERIALES	Balones medicinales, cronómetro, pitos, conos, palos, tacos de partida, pesos, discos, etc.

Este programa pretende conseguir una mejora de la calidad de vida de los estudiantes a través del desarrollo de la condición física general y una oportunidad de ocupar su tiempo libre y de recreación a través de la práctica deportiva. Este tipo de actividades, asociadas al dominio de cualidades

coordinativas y perceptivas, determinan en gran medida las capacidades expresivas de los estudiantes, favoreciendo a su vez las relaciones entre los miembros del grupo.

Se sabe que un programa de estas características puede permitir satisfacer la ocupación del ocio y el tiempo libre de estudiantes del CNSP, mejorando su calidad de vida, permitiéndole una formación integradora donde este tipo de práctica pueda potenciar sus capacidades.

Para conseguirlo, sería necesario poder contar con otros elementos fundamentales para su éxito como, un presupuesto adecuado, los recursos humanos y materiales necesarios y disponer de las instalaciones y equipamientos deportivos, en la medida que la demanda las necesita.

5.6 Estructura de las actividades

Cada una de las 8 actividades de promoción, recreación y salud, presentan el siguiente esquema:

- **Objetivo.-** lo que se pretende conseguir al final del proyecto
- **Nombre de la actividad.-** el deporte que se va a practicar
- **Contenidos:** son todos los conceptos que los estudiantes necesitan adquirir y desarrollar en la disciplina escogidas.
- **Características:** como se trabaja con los estudiantes

- Dirigido a: el grupo con el que se va desarrollar la actividad planificada
- Responsables: quienes son los encargados de ejecutar la actividad
- Instalación: el lugar donde se va a realizar la propuesta
- Recursos materiales: todos los implementos a utilizar

5.7 Productos de la propuesta

La presente propuesta tiene como propósito un proceso de socialización del programa de actividades físico-deportivas en el Colegio y la parroquia y crear conciencia sobre el campo deportivo-afectivo de compañeros, tanto hombres como mujeres, para que disfruten de la interrelación, en su convivir diario dentro de las instalaciones del plantel y por qué no fuera de ella para que realicen actividad deportiva con responsabilidad.

El producto que se desea conseguir es que en un 90% de los estudiantes del Colegio practiquen actividades físico deportivas a más de sus estudios mejorando su bienestar físico, su comportamiento humano, que lo pueden seguir realizando con sus familias, amigos y toda la sociedad.

La propuesta busca estudiantes integrados al deporte y familiarizados con los espacios deportivos de la parroquia, el cantón y la provincia

5.8 Beneficiarios de la propuesta

Los beneficiarios directos de ésta propuesta son 438 estudiantes hombres y mujeres de educación general básica que estudian en el CNSP, evitando que se dediquen a otras actividades como las drogas y el alcohol y el tabaco.

De forma indirecta 65 docentes, personal administrativo y de servicios que laboran en el plantel y 403 estudiantes del ciclo diversificado.

También a los 876 padres de familia y 10.000 habitantes de la comunidad, para lograr la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejora de la posición corporal, por el fortalecimiento de los músculos, prevención de enfermedades para un lograr el cambio de un nivel de vida más aceptable con responsabilidad.

Los estudiantes tendrán la oportunidad de generar los cambios positivos una vez que se comparta con ellos, con las charlas, la práctica de entrenamientos, de esa forma lograr el cambio de actitud y aptitudes de los estudiantes del CNSP.

Algunos de estos beneficios son:

5.8.1 A nivel físico

- Elimina grasas y previene la obesidad.
- Aumenta la resistencia ante el agotamiento.

- Previene enfermedades coronarias.
- Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios.
- Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo.
- Favorece el crecimiento.
- Mejora el desarrollo muscular.
- Combate la osteoporosis.
- Mejora el rendimiento físico en general, aumentando los niveles de fuerza, velocidad, resistencia, etc.
- Aumenta la capacidad vital.

5.8.2 A nivel psíquico

- Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos.
- Mejora los reflejos y la coordinación.
- Aporta sensación de bienestar.
- Elimina el estrés.
- Previene el insomnio y regula el sueño.

5.8.3 A nivel socio-afectivo

- Estimula la participación e iniciativa.
- Estimula el afán de trabajo en grupo.
- Canaliza la agresividad.
- Favorece el autocontrol.
- Enseña a aceptar y superar las derrotas.
- Enseña a asumir responsabilidades y aceptar las normas.
- Favorece y mejora la autoestima.
- Mejora la imagen corporal.

Las personas deben acumular por lo menos treinta minutos de actividad física moderada o veinte minutos de actividad física vigorosa de preferencia todos los días a la semana en ambos casos (Pate et al., 1995 y USDHHS, 1996 y 2000). Con una intensidad del 65-90% del ritmo cardíaco máximo ó 50%-80% de la reserva máxima, será suficiente para mejorar la aptitud cardiorespiratoria (ACSM, 1998). Esto logrará beneficios en la salud, reduciendo enfermedades.

También la práctica regular del ejercicio conlleva a hábitos sanos de alimentación, disminuye la percepción del esfuerzo físico, mejora la resistencia. Además, estudios científicos han demostrado su efecto positivo en la prevención del cáncer de seno y como ayuda en el tratamiento del tabaquismo. Es decir que el deporte regular causa cambios en el estilo de vida de la persona. Previo al

inicio de un programa de ejercicio es importante realizar una especializada valoración médica con el fin de conocer el estado de salud de la persona, conocer los requerimientos, protecciones y demandas del deporte e investigar factores de riesgo para lesiones. Recuerde la practica regular de ejercicio lo conducirán a una vida sana, antes de comenzar una práctica del ejercicio es necesario asesorarse de un profesional.

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la osteoporosis, cáncer de colon, lumbalgias, etc.

5.9 Impactos de la propuesta

5.9.1 En la salud

De igual manera que se reduzca el índice enfermedades por la falta de actividad física. En los individuos se darán cambios fácilmente percibidos por ellos ya que a través de un entrenamiento bien planificado podrán lograr resultados agradables dentro de su organismo. Dicho entrenamiento acompañado de una buena dieta alimenticia producirán los cambios deseados.

5.9.2 En lo deportivo

Con la práctica del deporte se espera que sirva para que los estudiantes se preparen y participen de la mejor manera en los campeonatos internos y los que se realizan en la provincia como los campeonatos intercolegiales.

5.9.3 En la comunidad

Con el funcionamiento de la práctica de las actividades físico-deportivas se lograrán muchos cambios para la comunidad de San Pablo y propenderán al mejoramiento de la calidad de vida, dentro del enfoque social, económico, psicológico, deportivo y personal.

5.9.4 En lo institucional

Se logrará una predisposición positiva de parte de las autoridades de que se practique toda actividad deportiva.

5.10 Relación de la propuesta con otras iniciativas

La presente propuesta que se ejecutó en el CNSP, no ha sido realizado en la localidad, hay personas interesadas en realizar actividades deportivas como el fútbol, fut-sal y ecuavoley tanto masculino como femenino, sin dejar de lado las otras actividades deportivas, con el aval de la Junta Parroquial, ya que han participado en campeonatos de la parroquia, el cantón y la provincia.

5.11 Breve resumen de la propuesta

5.11.1 ¿Cuál es el problema y sus causas?

Diagnóstico de actividades físico deportivas de los estudiantes de octavo, noveno y décimo años de educación general básica del CNSP.

Sus causas:

- La falta de actividad física es un problema que se ha incrementado considerablemente en nuestra parroquia; sin embargo, el problema no es exclusivo de personas adultas, sino de la población en general.
- Las personas con un estilo de vida activo y que están relativamente en forma tienen la mitad de probabilidades de desarrollar una enfermedad cardíaca que las personas que llevan una vida sedentaria. Las personas obesas que practican ejercicio, tienen menor riesgo de padecer una enfermedad cardíaca o diabetes, que las que no realizan ninguna actividad física.
- Una actividad física moderada o intensa reduce el riesgo de contraer cáncer de colon, colorrectal, de pulmón y de mama.
- Practicar ejercicio físico con regularidad fortalece los músculos, los tendones y los ligamentos, y aumenta la densidad ósea. Se ha descubierto que las actividades en las que soportamos nuestro propio peso (como correr, patinar y bailar) mejoran la densidad ósea durante la adolescencia, ayudan a mantenerla durante la edad adulta y retrasan la pérdida de masa ósea que se produce habitualmente con el paso de los años (osteoporosis).
- Varios estudios demuestran que la actividad física mejora el bienestar psíquico, la forma en que afrontamos el estrés así como las funciones mentales (como la toma de decisiones, la planificación y la memoria a corto plazo), reduce la ansiedad y regula el sueño.
- La adolescencia, es un periodo de vida caracterizada por una serie de intensos y constantes cambios biológicos, psicológicos,

emocionales y sociales. Sin embargo resulta difícil establecer características concretas que definan con exactitud este periodo de vida, ya que se debe considerar que el mundo de los adolescentes es totalmente distinto al del adulto, su comportamiento, desarrollo físico o social es diferente de un adolescente rural a uno urbano.

- El Colegio se caracteriza por recibir en cada nuevo ciclo escolar adolescentes con una gran diversidad de estilos de vida, provenientes principalmente de las comunidades lejanas, los cuales comparten un mismo espacio académico; bajo estas características se plantea el estudio de conocer cuáles son las causas y efectos que el adolescente conoce y relaciona a su vida en el ámbito de salud, académico, social y emocional con relación a la actividad física.

5.11.2 ¿Qué se pretende lograr con la propuesta?

- Desarrollar un programa de promoción, recreación y salud que permita motivar la práctica de la cultura física en los estudiantes del Colegio y contribuir a su formación integral para mejorar su calidad de vida.
- Brindar una educación deportiva basada en valores que debe tener todo ser humano.
- Integración a través de la actividad física para familiarizarse con los espacios deportivos de la parroquia, el cantón y la provincia.
- Incentivar a los integrantes del Colegio y la comunidad a utilizar adecuadamente el tiempo libre.

- Difundir el programa de actividades físico-deportivas en el Colegio y la parroquia para conocer sus beneficios.
- La propuesta es muy innovador con gran aceptación entre las autoridades y docentes del plantel muchos de los cuales estuvieron dispuestos a cooperar con información la misma que fue clave para alcanzar los objetivos planteados.
- A través de la propuesta se pretende desarrollar la práctica la actividad física para un mejor entendimiento de las interacciones entre docente-estudiante-padres de familia.
- Se identificaron las principales actividades deportivas que desean practicar y con base en ellas se analizaron otras alternativas para lograr una adecuada integración.

5.11.3 ¿A quién beneficiará? ¿A cuántos?

Beneficiará principalmente a los 438 estudiantes de octavo, noveno y décimo años de educación general básica del CNSP.

5.11.4 ¿Dónde se implementará? Lugar

La presente propuesta de Investigación se implementará en el Colegio Nacional “San Pablo”, del cantón Otavalo.

5.11.5 ¿Con qué recursos?

Los recursos necesarios que se requerirán para el efecto serán suministrados por el responsable de la propuesta de investigación.

5.11.6 ¿Quiénes lo harán? Responsable. Con la colaboración de quienes más.

El responsable será el postulante de la propuesta, el Licenciado Mauricio Guerra, docente el área de cultura física, autoridades, personal docente, estudiantes del Colegio y padres de familia.

5.11.7 ¿Cuánto tiempo durará? Plazos.

La presente propuesta de Investigación fue aplicada desde el mes de octubre hasta el mes de diciembre del 2010.

5.12 Presupuesto de la propuesta

5.12.1 Recursos humanos

Para la realización de la propuesta se requiere de:

Responsable de la propuesta	Licenciado: Mauricio Guerra
Área de Cultura Física y Docentes del plantel (personal de apoyo para la realización de encuestas)	Licenciada: Ana Pozo Dra.: Rocío Gudiño Licenciado: Eddy Sigüencia
Rector del Colegio	Dr.: Fernando Orbe
Vicerrector del Colegio	Licenciado: Rolando Encalada

5.12.2 Recursos operacionales

Los materiales requeridos para la investigación se establecieron en 63 encuestas, con lo cual se realizó a estudiantes de octavo, noveno y décimo años de educación general básica del CNSP.

5.12.3 Recursos de infraestructura

En lo referente a la infraestructura, se utilizó las instalaciones, inmobiliario y equipos con los que cuenta el CNSP donde se aplicó la propuesta de investigación.

5.12.4 Fuentes de financiamiento

La única fuente de será el autofinanciamiento, por el postulante de la presente propuesta de investigación, requisito previo para la obtención del Diploma Superior en Investigación. Los aportes necesarios serán cancelados en el momento que se requiera, de acuerdo a las etapas planteadas.

La institución brindará el aporte de la infraestructura y los implementos necesarios para la propuesta.

RECURSOS	PARTICIPANTES	CARACTERÍSTICAS	ACTIVIDAD A DESARROLLAR	HORAS	TOTAL
HUMANOS	4	Profesionales de Cultura Física del plantel	Capacitadores	4	40
	4	Profesionales del DOBE	Impartir charlas psicológicas a los estudiantes	4	20
	2	Miembro del Departamento Técnico Metodológico de Liga Deportiva Cantonal Otavalo	Aspectos técnicos en los deportes	4	50
	1	Profesional Médico	Recomendaciones higiénicas	4	20
OPERACIONALES	5	Películas por deporte	Proyectar a los estudiantes	10	10
	1	Equipo de amplificación	Facilitar la comunicación	16	100
		Insumos	Facilitar el trabajo		50
		Refrigerio			20
INFRAESTRUCTURA	1	Salón de actos	Capacitación	16	160
	1	Sala de proyección			
TOTAL					470

5.13 Responsables y seguimiento de la propuesta

5.13.1 Responsables de la propuesta

El responsable de la propuesta será el postulante Licenciado Mauricio Guerra, estudiante del Instituto de Postgrado de la UTN, previo a la obtención del Diploma Superior en Investigación, el mismo que será presentado al departamento respectivo de la Universidad, con la tutoría del Msc. Marcelo Méndez y como beneficiaria del mismo también será corresponsable el CNSP.

5.13.2 Seguimiento de la propuesta

El seguimiento de la propuesta lo realizó el Licenciado Mauricio Guerra, las autoridades del plantel, el área de Cultura Física, y por consiguiente el departamento respectivo de la UTN, en el nombre del Dr. Mario Montenegro.

5.14 Evaluación

5.14.1 Cobertura:

Participaron todos los estudiantes de octavo, noveno y décimo años de educación general básica del CNSP.

5.14.2 Opinión de los participantes:

Debemos tomar muy en cuenta toda la información conseguida de los estudiantes y los beneficios que ésta brinda para la realización de la propuesta de investigación.

5.14.3 Índice de participación y deserción:

Es de mucha importancia la participación activa y decidida de todos los estudiantes hombres y mujeres en todas las actividades que se realicen en la propuesta, porque de ellos dependerá el éxito de la implementación del programa.

Se debe socializar de una manera positiva todas las propuestas de forma clara, para evitar la deserción de los estudiantes y cumplir así los objetivos, de igual modo el apoyo y seguimiento que den las autoridades para lograr concientizar en la comunidad una buena calidad de vida de los estudiantes y personas en general.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

Del presente estudio se obtiene las siguientes conclusiones.

1. La mayoría de jóvenes tiene preferencia por las actividades catalogadas como grupales tales como: fut-sal, futbol, ecuavoley en los hombres y la danza en las mujeres.
2. La frecuencia con que se demanda la actividad físico-deportiva es una vez por semana.
3. La mayoría de estudiantes conocen de manera breve sobre los beneficios de la práctica deportiva, que es bueno e importante para la salud, pero la práctica física no la realizan.
4. Existe una estrecha relación dentro de los parámetros analizados, sobre actividad física y práctica deportiva.
5. Además hay la predisposición de los estudiantes en participar en programas de activación física, pese a que la mayor dificultad es contar con el tiempo suficiente para las diferentes actividades.
6. Los estudiantes no tienen un hábito adecuado en la práctica deportiva, debido a la falta de motivación y cultura deportiva.

RECOMENDACIONES

1. Incrementar programas deportivos y recreativos, motivadores encaminados a la superación física e intelectual de la comunidad estudiantil, de preferencia basado en los deportes colectivos.
2. Se debe ofertar programas lúdicos con una frecuencia mayor a una sola sesión por semana.
3. En el programa propuesto debe incluir un proyecto para la comunidad, en la cual se realice una campaña de socialización de los beneficios de la actividad física promoviendo una cultura deportiva y mejoramiento de la salud. Aprovechar los pocos conocimientos de los estudiantes sobre los beneficios de la actividad física en la salud, para poner en marcha el programa de actividades físico-deportivas.
4. Es importante que los estudiantes desarrollen actividades físico-deportivas, como formación completa, además que permita ampliar sus habilidades y destrezas motrices a partir de su participación en clubes, talleres, actividades masivas, con la finalidad de experimentar los beneficios de la práctica deportiva regular y por consiguiente mejorar la calidad de vida.
5. Desarrollar un programa integral para aprovechar la predisposición de los estudiantes de participar en actividades físicas, que permita mejorar sus hábitos de práctica física.
6. Presentar un manual didáctico que permita dar un cambio cualitativo en los hábitos en los estudiantes del Colegio Nacional "San Pablo".

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Actividad física.- es cualquier movimiento voluntario que implique gasto de energía.

Aeróbico: es un tipo de ejercicio que permite la oxigenación en el organismo y que quema calorías de forma libre, sin producir ácido láctico ni el desgaste exhaustivo del cuerpo.

Calidad de vida.- es un concepto utilizado para el bienestar social general de individuos y sociedades.

Cultura deportiva.-es adquirir el gusto por el deporte como parte de nuestra vida para estar bien físicamente y ser mejores ciudadanos.

Causa.- Lo que se considera como fundamento u origen de algo.

Científico.- Perteneciente o relativo a la ciencia..

Confianza: Habilidad cognoscitiva que facilita los procesos automáticos. Conjunto fluido mudable de las interacciones y de las relaciones interpersonales entre cualquiera. La atención no es un proceso psíquico como la percepción o el sentir, o de conducta y la capacidad de esta conducta a persistir hasta que se alcance la meta. Es un proceso interno que influye en la dirección, persistencia y vigor de conducta dirigida o desarrollada mediante el entrenamiento, para permitir al deportista la ejecución del mismo.

Cualitativo.- No se aprecia medida solo se atribuye y valora cualidades

Cuantitativo.- Que tiene relación con la cantidad

Empírico.- Método que se funda solo en la experiencia

Entrenamiento.- Preparación de personas especialmente para la práctica de un deporte

Entrenamiento deportivo: Es un proceso pedagógico y sistemático de actividades que persiguen un objetivo.

Específico.- Que caracteriza y distingue una especie de otra.

Hábitos.- Se lo puede definir cómo el modo especial de proceder, adquirido por repeticiones.

Lúdico: referente a la enseñanza pero con recreación.

Motivación: Según Ruano (1991) la motivación es la tendencia hacia una Dirección propositiva a una meta que influyen en la conducta.

Práctica deportiva. Constituye toda actividad física que implica esfuerzo adicional a lo cotidiano, puede hacerlo por actividad recreativa, por salud, por trabajo.

Problema.- Cuestión dudosa que se trata de aclarar

Procedimiento.- Método para hacer algo.

Programa deportivo.- es un conjunto de actividades planificadas, las cuales se les entrega a un individuo o grupo, con la finalidad de adaptar sus cualidades físicas y mentales.

Rasgos o perfiles psicológicos de un deportista.- Son variables psicológicas de la personalidad dada por los aspectos cognoscitivos (inteligencia) y afectivos (carácter).

Recreación: esparcimiento y distracción.

Rendimiento deportivo.- Se lo define como una acción motriz cuyas reglas fijadas por la institución deportiva permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales.

Salud.- es el estado de completo bienestar físico, mental y social.

Sedentarismo: Inactividad física de la persona..

Tiempo libre: Se considera al tiempo en el cual se pueden desarrollar actividades a parte del trabajo y estudio.

BIBLIOGRAFÍA

- ANDRADE, F. E. (2000). "Revista de Psicología del Deporte".1-2,123-133
- BARBANY CAIRÓ, J. R. (1986)."Elementos de fisiología aplicada al ejercicio". Ed. I.N.E.F.C. Barcelona.
- BARRO, R. (1996). "Health and Economic Growth". Anexo I de la Convocatoria para propuestas de investigación sobre Inversión en Salud y Crecimiento Económico de la Organización Panamericana de la Salud. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud (OPS).
- BECERRO, J. F., FRONTERA, W., SANTONJA, R. (1995) "La Salud y la Actividad Física en las Personas Mayores". Comité Olímpico Español.
- BLASCO, T. et al. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. Revista de Psicología del Deporte, 9-10, 51-63.
- BOLAÑO, M. T. (2002). Recreación y valores. Colombia: Kinesis
- BOWER, R. W. y Fox, E. L. (1995). "Fisiología del Deporte". Ed. Medicina Panamericana, Madrid.
- BUSSOT, A. (1991). Metodología de la Investigación. Maracaibo: Universidad de Zulia
- CANGUILHEM, G. (1986). "Lo normal y lo patológico" 7ª ed. México, D.F.: Fondo de Cultura Económica: 137-154.
- CAPDEVILA ORTIZ, L. (2005). "Actividad Física y Estilo de Vida Saludable". Girona. Documento Universitario.
- CASTILLO-SALGADO, C. (2000) "Análisis de Situación de Salud en las Américas", 1999-2000. Boletín Epidemiológico / OPS, Vol. 21, No. 4.
- CASIMIRO, A. (2000) Auto concepto del joven en función de su nivel de condición física y de sus hábitos de vida. Lecturas: Educación Física y Deportes.
- COOPER, K. (1988)."The New Aerobics for Women".

- COOPER, K. (1991). "Kid Fitness: a Complete Shape-up Program From Birth Through High School".
- DEVIS, J. y COLS. (2000). "Actividad Física, Deporte y Salud". INDE: Barcelona.
- DÍAZ OTAÑEZ, T. (1982). "Tendencias del Entrenamiento Deportivo actual". Federación Internacional de Educación Física. Argentina.
- DÓMENECH SEPÚLVEDA, L. (2001). Historia y Pensamiento de la Educación Física y el Deporte (pp. 44-305). Rio Piedras, Puerto Rico: Publicaciones Gaviota
- EYSENCK, H. (1982). "Fundamentos biológicos de la Personalidad". Fontanella, Barcelona: 1982,p.227
- FERNÁNDEZ RUIZ, P. P. (1997). "El entrenamiento deportivo y el niño joven". Manual de Técnico deportivo de 1º Nivel. Comunidad Autónoma de Aragón.
- FRANCO BONAFONTE, L. (1998). "Physiology of basketball". Archives de Medicina del Deporte, Volumen XV, n 68.
- FRANK, B. D. (1999). ¿What is stress). Quest.46,265-288
- GILDENBERGER, C. (1978). "Desarrollo y calidad de vida" En: Revista Argentina de Relaciones Internacionales, N12. CEINAR. Buenos Aires.
- GONZÁLEZ, J. (1987). "Psicología de la Personalidad". Madrid. Biblioteca Nueva
- GUMMA, V. E. (1997). "Compatibilidad psicológica y rendimiento deportivo". Revista de Psicología del Deporte.11,69-76
- HERNÁNDEZ y Otros y CHÁVEZ, N. (1998). "Introducción a la Investigación Educativa. Editorial Mc Graw Hill. México.
- JERRY, R. THOMAS y JACK, K. NELSON. (2002). "Métodos de Investigación en Actividad Física"
- KILPATRICK, M., Herbert, E., Y Bartholomew, J. (2005). "College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise". *Journal of American College Health*, 54, 84-94.
- LÓPEZ CANO, J. L. (1984). "Métodos e Hipótesis Científicas". México.

- MATEW, M. (1991). "1300 Ejercicios y Juegos aplicados a las Actividades Gimnásticas". Ed. Paidotrivo-Barcelona.
- MAJEM, LI. (2006). "Nutrición y Salud Pública". Edición 2; Editar Elsevier España p.826
- MEINEL, K. (1977). "Didáctica del movimiento". Ed. Orbe, Instituto Cubano del Libro. Habana, Cuba.
- MERINO MERINO, B. (2007). "Actividad Física y Salud" Ministerio de Sanidad y Consumo.
- MORENO, A., MORENO, S. & Otros (2008). "Iniciación deportiva y su preparación", editorial Cid Editor, Argentina.
- O.P.S. Salud. OPS-PAHO, (2002). "Colección de citas a través del milenio que nos demuestra que la gente ha considerado siempre a la salud como el máspreciado de los bienes personales".
- PADIAL, P. (2001). "Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. INEF. Granada.
- PALACIOS, M. (1979). "Deporte y Salud". Ed. Sella. Gijón.
- PERAUNAU, T. M. (1982). "Psicología Social de la Educación". Costa Rica. San José. Editorial EUNED.
- PARLEBAS, P. (2001). "Juegos, deportes y Sociedad". Léxico de praxeología motriz.
- PILA TELEÑA, A. (199,-p.2577). "Educación física deportiva". Madrid
- PORTA, J. (1988). "Programas y Contenidos de la Educación Física y Deportiva". Ed. Paidotrivo. Barcelona.
- ROCHEN, A. (1991). "Educación para la Salud". Una guía práctica para realizar un proyecto. Eds. Masson, S. A. Barcelona.
- RODRÍGUEZ GARCÍA, P. L. (2006). "Educación Física y salud en primaria". Barcelona: Inde.
- SÁNCHEZ BUÑUELOS, F. (1996). "La Actividad Física orientada hacia la Salud". Biblioteca Nueva: Madrid.
- SPIRDUSO, W. W. (1996). "Physical dimensions of again". Champaign, IL: Human Kinetics
- TUTKO, A. y RICHARD, J. 1984). "Psicología del entrenamiento deportivo". Madrid. España. Edit: Augusto Pila Teleña

- VALDÉS, H. M. (1996, 91). "La preparación psicológica del deportista". Zaragoza, Inde.
- VAN DALEN, D. y MEYER, W. J. (1981). "Manual de Técnica de la Investigación Educativa". Barcelona. Edics. Paidós, 542 pp.
- VAN YPEREN, N.W. (1998). "Being a Sport Parent. Buffering the effect of your talented child's poor performance on his or her subjective well-being. International Journal of Sport Psychology", 29, 45-56.
- VÁZQUEZ, B. (1989). "La Educación Física en la Educación Básica" (pp. 59-73). Madrid, España: Gymnos Editorial
- WEINBERG, R. y GOULD, D. (2007). "La Biología del cáncer". Ciencia Garland. Cell 29(1): 161-169

LINCOGRAFÍA

- [es.wikipedia.org/wiki/ejercicio físico](http://es.wikipedia.org/wiki/ejercicio_f%C3%ADsico)
- blog.elsur.cl/2008/05/30/la-mision-es-mejorar-nuestra-cultura-deportiva/
- www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php
- www.deportedigital.galeon.com/salud/beneficios.htm
- www.educación.gob.ec
- www.eumed.net/libros/2006c/199/1b.htm
- http://www.paho.org/Spanish/DBI/ot_149h.htm
- www.robotexto.com/archivo5/cult_dep_soc.htm
- www.saludmed.com/cap6/Recrear.htm
- [www.santisteban.eu/.../programa de actividades físico deportivas](http://www.santisteban.eu/.../programa_de_actividades_f%C3%ADsico_deportivas)
- www.vitonica.com/.../.../la-practica-deportiva-adecuada-a-cada-edad

ANEXOS

COLEGIO NACIONAL "SAN PABLO"
INSTITUTO DE POSTGRADO
DIPLOMA SUPERIOR EN INVESTIGACIÓN

ENCUESTA

Dirigida a los estudiantes de octavo, noveno y décimo años de educación general básica del Colegio Nacional "San Pablo"

Este instrumento permitirá conocer el nivel de práctica de las actividades físico-deportivas.

INDICACIONES: Para llenar este instrumento sírvase leer y poner el ítem que corresponda, según su preferencia.

GÉNERO

- a) Masculino
- b) Femenino

1. EN EL COLEGIO QUE ACTIVIDAD REALIZA CON MAYOR FRECUENCIA

- a) Actividades físico-deportivas
- b) Actividades recreativas
- c) Actividades de lectura
- d) Ninguna
- e) Otras ¿Cuál? _____

2. DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS SEÑALE CUATRO DE SU PREFERENCIA

- a) Caminar
- b) Trotar
- c) Natación
- d) Ciclismo
- e) Fútbol
- f) Fut-sal

- g) Danza
 - h) Baloncesto
 - i) Ecuavoley
 - j) Otros ¿Cuáles?
-

3. ¿CON QUÉ FRECUENCIA REALIZA ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS?

- a) Siempre
- b) De vez en cuando
- c) Nunca

4 ¿CON QUÉ FRECUENCIA REALIZA ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS POR SEMANA?

- a) Tres veces por semana
- b) Dos veces por semana
- c) Una vez por semana
- d) Ninguna

5. ¿CUÁNDO REALIZA LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA DE SU PREFERENCIA, QUÉ TIEMPO DEDICA PARA SU PRÁCTICA?

- a) 10 a 30 minutos
- b) 31 a 60 minutos
- c) Más de 60 minutos

6. ¿CONOCE CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS?

- a) Si
- b) poco
- c) Nada

7. ¿DE LOS BENEFICIOS QUE BRINDA LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA CUÁL CONSIDERA USTED MÁS IMPORTANTE?

- a) Salud
- b) Forma física
- c) Liberación de stress
- d) Otra ¿Cuál? _____

8. ¿CÓMO REALIZAN LAS ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS?

- a) Solo
 - b) En pareja
 - c) En grupo
 - a) Otra ¿Cuál?
-

9. ¿ESTARÍA DISPUESTO A PARTICIPAR EN UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS?

- a) Si
- b) A veces
- c) No

MUCHAS GRACIAS