



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSTGRADO**



MAESTRÍA EN DOCENCIA DE LA CULTURA FÍSICA

**ESTUDIO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS DE LOS
ESTUDIANTES DE COMPLEMENTACIÓN
EDUCATIVA DE LA UNIVERSIDAD
TÉCNICA DEL NORTE,
AÑO 2009 – 2010.**

Trabajo de investigación previa la obtención del grado de Magister en Docencia
de la Cultura Física

Autor: Anita Gudiño

Tutor: Msc. Fabián Posso

Ibarra, Septiembre de 2011

APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de tutor del Trabajo de Grado, presentado por el señora Anita del Rocío Gudiño Noguera, para optar por el grado de Magíster en Docencia de la Cultura Física, doy fe de que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a presentación privada y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra, a los 7 días del mes de Septiembre 2011

Msc. Fabián Posso
C.I 100115317 - 8

APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

ESTUDIO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS DE LOS ESTUDIANTES DE COMPLEMENTACIÓN EDUCATIVA AÑO 2009 2010 DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Por: Anita Gudiño

Trabajo de Grado de Maestría aprobado en nombre de la Universidad Técnica del Norte, por el siguiente Jurado, a los 7 días del mes Octubre de 2011

Msc. Marcelo Méndez

Msc. Ernesto Osejos

Msc. Fabián Posso

DEDICATORIA

A mis dos hijas, por la comprensión y apoyo permanente brindados durante todo el tiempo de estudio de la maestría; por haberles despojado tiempo valioso para compartir en familia; a ellos que son mi vida y la razón de mi existencia.

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

Anita Gudiño N.

RECONOCIMIENTO

Mi testimonio de agradecimiento y gratitud a la Universidad Técnica del Norte, sus autoridades, a todos mis maestros que compartieron sin egoísmo sus valiosos conocimientos y me brindaron la calidad educativa que los caracteriza.

Al Msc. Fabián Posso por su valioso experiencia y apoyo al dirigir mi trabajo.

A Jefferson Gudiño y Lenin Escobar por el tiempo incondicional brindado a lo largo de mí proyecto

Anita Gudiño N.

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDOS	PÁGINA
PORTADA	i
APROBACIÓN DEL TUTOR	ii
APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR	iii
DEDICATORIA	iv
RECONOCIMIENTO	v
ÍNDICE GENERAL	vi
LISTA DE SIGLAS	x
RESUMEN	xi
SUMMARY	xii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I MARCO REFERENCIAL	
1.1 Contextualización del problema	4
1.2 Antecedentes	5
1.3 Planteamiento del problema	6
1.4 Formulación del problema	8
1.5 Objetivos	9
1.6 Preguntas de investigación	10
1.7 Justificación	11
1.8 Viabilidad	12
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	
2. Teoría Base	14
2.1 Aspectos legales	16
2.2 Actividad Física	17
2.2.1 Beneficios de la Actividad Física	19

2.2.2	Efectos de la Actividad Física	22
2.2.3.	Consecuencias de la Inactividad Física	24
2.2.4.	Actividad Física Estadísticas	25
2.3	Tipos de actividad física	27
2.3.1	Actividades individuales	27
2.3.2	Actividades colectivas	28
2.4	Teoría existente en función del problema de investigación	32
2.5	Salud	33
2.6	Cultura deportiva	42
2.7	La práctica deportiva en las Universidades	45
2.8	Posicionamiento teórico del investigador	54

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1	Tipo de Investigación	56
3.2	Diseño de la Investigación	56
3.3	Población y Muestra	57
3.4	Variables de la investigación	59
3.4.1	Operatividad de Variables	59
3.5	Métodos utilizados	61
3.6	Estrategias y técnicas	63
3.6.1	Elaboración del instrumento	64
3.6.2	Validación del instrumento	65
3.6.3	Confiabilidad	66
3.6.4	Aplicación del instrumento	67
3.7	Proceso de la investigación	68
3.7.1	Proceso de la construcción de la Solución Viable	68
3.8	Valor práctico	69
		71

CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1	Análisis e interpretación de resultados	71
4.2	Discusión de Resultados	84
4.3	Contrastación de Resultados	86
	Conclusiones	88
	Recomendaciones	89

CAPÍTULO V SOLUCIÓN VIABLE Y FACTIBLE

5.1	Justificación e importancia	90
5.2	Fundamentación	94
5.2.1	PAFD (Programa de Actividad Físico Deportiva)	96
5.2.2	Estar en forma	99
5.2.3	Beneficios	100
5.2.4	Estructura	103
5.2.5	Capacidades básicas	106
5.3	Objetivos	109
5.4	Desarrollo del PAFD	110
5.4.1	Proyecto de Baile y danza	110
5.4.2	Proyecto de Fitness	120
5.4.3	Proyecto de Fútbol	127
5.4.4	Proyecto de Natación	128
5.5	Estructura de las Actividades del PAFD	130
5.6	Validación de la propuesta	130
5.7	Contrastación con las preguntas de investigación	141

GLOSARIO DE TÉRMINOS

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

LISTA DE SIGLAS

FACAE	Facultad en Ciencias Administrativas y Económicas
CC.SS	Facultad en Ciencias de la Salud
FECYT	Facultad de Educación Ciencia y Tecnología
FICA	Facultad de Ingeniería en Ciencias Aplicadas
FICAYA	Facultad de Ingeniería en Ciencias Agropecuarias y Ambientales
ACSM	American College of Sports Medicine
USDHHS	United States Department of Health and Human Services
LDL	Colesterol Malo
HDL	Colesterol Bueno
OMS	Organización Mundial de la Salud
FIMS	International Federation of Sports Medicine
INEC	Instituto Nacional de Estadísticas y Censos
SENPLADES	Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo
AFD	Actividades Físico Deportivas
PAFD	Programa de Actividades Físico Deportivas

ESTUDIO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS DE LOS ESTUDIANTES DE COMPLEMENTACIÓN EDUCATIVA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE AÑO 2009 - 2010

Autor: Anita Gudiño N.

Tutor: Msc. Fabián Posso

Año: 2.011.

RESUMEN

El presente estudio sobre la práctica de actividades físico deportivas de los estudiantes de complementación educativa se realizó con la finalidad de conocer que actividades físico deportivas y recreativas realizan en su tiempo libre y los beneficios con relación a la salud. La investigación es de carácter descriptivo, que permitió el análisis e interpretación de los análisis estadísticos; para lo cual se estructuró un cuestionario de once preguntas; de naturaleza cuali – cuantitativa debido a que se utilizó frecuencias y porcentajes en el análisis e interpretación de resultados, el diseño es no experimental de corte transversa, debido a que se buscó encontrar las causas y fenómenos que directa e indirectamente intervienen en el objeto de estudio. En los resultados de la línea de base previa a la propuesta presentada se observó que existe una preferencia por las actividades grupales, la frecuencia de práctica es muy baja; además tienen un buen conocimiento sobre los beneficios de estas actividades deportivas extracurriculares en relación con la salud; sin embargo no practican la actividad física aun conociendo sus beneficios, las actividades físico deportivas de preferencia son caminar, baile y danza, fútbol, aeróbicos, y natación. La mayoría de los encuestados tienen la predisposición para participar en un programa de actividades físico deportivas, con el fin de mejorar su condición física, la puesta en marcha de dicho programa mejorará la calidad de vida y salud de los estudiantes universitarios. Concluyéndose que la práctica deportiva es insuficiente, surge de ahí el interés de ofrecer esta propuesta, que consiste en ofertar un programa de actividades físico deportivas creativo y variado para la formación integral de los estudiantes, así como involucrar a los estudiantes que ingresan a la Universidad Técnica del Norte para que encuentren un entorno de integración a través del deporte. La propuesta tiene una modalidad que corresponde a un proyecto factible, orientado a solucionar un problema práctico en cuanto se refiere a aumentar la Práctica de Actividades Físico Deportivas en forma sistemática y regular de los estudiantes de Complementación Educativa de la Universidad Técnica del Norte, para mejorar la calidad de vida.

STUDY OF THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY SPORTS EDUCATION STUDENTS COMPLEMENTATION TECHNICAL UNIVERSITY OF NORTH YEAR 2009 – 2010

Author: Anita Gudiño N.

Tutor: Msc. Fabian Posso

Year: 2011.

SUMMARY

This study on the practice of sports physical activities complementary education students was conducted in order to know that sports and recreational physical activities performed in their free time and the benefits in relation to health. The research is descriptive, which allowed the analysis and interpretation of statistical analysis, for which a questionnaire was structured in eleven questions, the qualitative nature - quantitative because the frequencies and percentages were used in the analysis and interpretation of results, experimental design is not cutting transverse, because it sought to find the causes and events that directly and indirectly involved in the subject matter. The results of the baseline prior to the proposal noted that there is a preference for group activities, frequency of practice is very low, also have good knowledge about the benefits of these extracurricular sports activities related to health but do not practice physical activity even knowing its benefits, physical activities are walking preferably sports, dance and dance, soccer, aerobics, and swimming. Most respondents have a willingness to participate in a program of physical activity sports, in order to improve their physical condition, the implementation of this program will improve the quality of life and health of college students. Concluded that the sport is insufficient, hence the interest arises to offer this proposal, which consists in offering a program of physical activities and varied creative sports for the integral formation of students and engage students entering the University Technical North to find an inclusive environment through sport. The proposal has a mode that corresponds to a feasible project, aimed at solving a practical problem as it relates to increased physical activities in a systematic Sports and regular complementary education students at the Technical University of the North, to improve quality of life.