

INTRODUCCIÓN

En los umbrales del siglo XXI se está asistiendo a un período de cambios estructurales en la sociedad, con la subsiguiente aparición de nuevos modelos deportivos más diversificados.

Esta sociedad en transformación requiere una adaptación de la universidad y una adecuación de la formación universitaria a las expectativas de la demanda social y del mercado laboral actuales.

La universidad debe asumir la función que por ley tiene atribuida bajo premisas de excelencia académica y rentabilidad social.

Por ello, al hablar de formación universitaria en las ciencias del deporte, no podemos descuidar la contextualización en la que debe enmarcarse y tener en cuenta la evolución y el cambio del comportamiento del mercado laboral deportivo.

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

La posición teórica que orienta el estudio acerca de la formación integral de los estudiantes, debe fundamentarse en el modelo socio – crítico y en el materialismo dialéctico, por cuanto estudia el análisis de los fenómenos en todo el contexto social.

Mediante un breve diagnóstico se ha podido determinar que los estudiantes de Complementación Educativa realizan una gran variedad de disciplinas deportivas para complementar su pensum académico.

La Complementación Educativa de la Universidad Técnica del Norte es un programa de Educación Física que permite complementar la educación integral de todos los estudiantes de la Institución, se realiza de forma obligatoria en los dos primeros semestres del ingreso a la Universidad, sirve como requisito para su titulación y tienen que ser aprobado en dos semestres, constituyéndose en una actividad extracurricular. Para lo cual los estudiantes de las diferentes carreras tienen la opción de elegir alguna de las siguientes disciplinas: Baloncesto, Fútbol, Aeróbicos, Danza y Baile, Natación, Ecuavoley, Tae Kwon Do, Acondicionamiento Físico, así como el horario de actividad deportiva.

Todos los docentes que se encargan de dictar las diferentes actividades deportivas son profesionales de la Cultura Física, por tener formación docente de tercer nivel, esta garantiza el cumplimiento del desarrollo técnico de todos los deportes, el currículum del Instituto de Educación Física contempla la formación de técnicos deportivos y docencia.

Por lo tanto, el propósito del presente trabajo se enmarcó en el estudio del nivel de práctica de actividades físico deportivas de los estudiantes de Complementación Educativa año 2009 - 2010 de la Universidad Técnica del Norte.

El trabajo está establecido en seis capítulos:

Capítulo I. Comprende el Marco Referencial, en el cual se enfoca el problema de la investigación: los objetivos, las interrogantes y la justificación e importancia.

El Capítulo II. Está estructurado el Marco Teórico en el que se analiza y se estudia los antecedentes de las categorías y variables más importantes de la fundamentación teórica del proyecto de investigación.

El Capítulo III. Enfoca el diseño y los tipos de la investigación, su metodología y los métodos que se utilizaron en la investigación, se determinó la población, el grupo de estudio, y los instrumentos para la recolección de la información.

El Capítulo IV. Comprende la recolección de la información, su análisis y discusión con las preguntas de investigación, insumos que permitieron elaborar las conclusiones y las recomendaciones.

El Capítulo V. Se elaboró la propuesta viable en base a las conclusiones y recomendaciones. Se añade también, algunos anexos, para la mejor orientación del trabajo realizado.

CAPITULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Contextualización del problema

Nuestra sociedad ha experimentado cambios en sus valores y hoy se enfatiza valores como la calidad de los productos, la competencia, la transparencia y la eficiencia. El usuario asume en propiedad, su rol de cliente y exige bienes y servicios de calidad incluyendo una educación que satisfaga sus expectativas. Existe una presión social sobre la calidad de los servicios universitarios. La docencia, investigación y transferencia tecnológica, son pilares principales sobre los que descansa la existencia de la Universidad.

Los desafíos corporativos de la época buscan elevar la calidad de los procesos esenciales (docencia, investigación, extensión, gestión administrativa y del conocimiento); rediseñar la arquitectura organizacional; cualificar la formación de seres humanos con capacidades superiores (conciencia crítica, creatividad y actitud científica); preparar talentos de alto nivel para aportar al pensamiento, a las culturas e identidades, al conocimiento científico-técnico; desarrollar nuevas tecnologías de información y comunicación; caminar hacia las sociedades plurales del conocimiento; indeclinable defensa por precautelar la vida y la biodiversidad; compromiso por un Estado Nacional de progreso real para las mayorías; enfrentar los procesos de empresarialización y privatización transnacional de la educación superior; preparar cuadros jóvenes con pensamiento crítico, para continuar la misión del Alma Mater de la Ciencia y la Cultura.

1.2 Antecedentes

La Universidad Técnica del Norte surgió hace tres décadas y ha sembrado en la región, entusiasmo, dinamismo, honestidad, profesionalismo, responsabilidad, trabajo sin descanso, liderazgo colectivo y convocante. Ibarra e Imbabura la vieron nacer, apoyaron sus procesos de constitución. Hoy propios y extraños celebran su Vigésimo Primer Aniversario de vida autónoma. Es que el vertiginoso crecimiento y acelerado desarrollo, enorgullece a una sociedad que se siente identificada con la labor académica, científica y cultural.

La comunidad ha sido y seguirá siendo uno de los actores más importantes en la construcción de este ideal de grandeza y progreso regional.

Que importante es tomar en cuenta la salud, es lo más valioso que posee cada ser humano para realizar las diferentes actividades diarias, como también recrearse, practicar deporte, jugar, etc. Considerando que la Universidad debe ser una entidad que fomente la práctica deportiva diaria como un estilo de vida saludable, fomentando una cultura deportiva en los estudiantes. Por esta razón las autoridades de la Universidad deben dar importancia y el apoyo necesario para la ejecución de proyectos relacionados con la práctica deportiva.

La inexistencia de actividades deportivas recreativas extracurriculares unida a la falta de promoción en la Institución son antecedentes para que no se fomente la práctica de actividad física.

En la actualidad las horas de Cultura o Educación física se cumple como un simple 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 la formación.

El rol del deporte en la educación no ha sido percibido como un instrumento de mejora de las capacidades y potencialidades de las personas, sino como la materia que se debe aprobar como un requisito para pasar el año. En nuestro entorno universitario, confluyen prácticamente todos los elementos propios de la evolución, tanto en el campo social como en el deportivo.

1.3. Planteamiento del problema

El problema se origina en un sistema educativo incapaz de proponer estrategias y fundamentos teórico prácticos, un sistema que no permite enfrentar los desafíos en un mundo donde prima lo simbólico y donde lo abstracto está caduco, este simbolismo permite fundamentalmente el desarrollo del conocimiento y la tecnología que no permite fomentar una cultura deportiva, tan importante para la formación integral.

Por un lado el asentamiento de nuestros jóvenes en una cultura de ocio, cada vez más condicionante de sus actuaciones y comportamientos en su vida estudiantil; una preocupación continua por su mejora en la calidad de vida, constituyendo la práctica del ejercicio físico, por otro lado un instrumento para alcanzarla y una necesidad social.

En una etapa como es la adolescencia, cada vez más decisiva para la consolidación de hábitos en los futuros adultos y agentes gestores de nuestra comunidad, debemos plantear desde las universidades un deporte que, como resurgimiento de un fenómeno social, de respuesta a la diversidad de motivos para la práctica deportiva que este entorno

posee, que busque la participación por encima de intereses resultadistas, y por supuesto que esté en consonancia con las necesidades y expectativas que los estudiantes universitarios buscan en la oferta de actividad física.

La vida actual se caracteriza por la búsqueda permanente del tiempo libre (disminuyendo las horas de labor); ahora, debemos procurar en todo momento el aprovechamiento sano y positivo de ese tiempo libre; pero la carencia de vivencias recreacionales experimentadas anteriormente hacen del ser humano una fácil presa para los medios comerciales masificantes, transformando las tendencias humanas del juego, exploración, movimiento y dinámica en abandonados relajamientos, cómodos y confortables pero que en nada contribuyen al desarrollo del hombre feliz. Todo ello nos 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.

En la Universidad Técnica del Norte se imparte Educación Física como requisito obligatorio para aprobar la carrera, actividad que se cumple en los primeros semestres, con una carga horaria de dos horas por semana, se puede determinar que la práctica de la actividad física es casi nula, hay una limitada oferta deportiva y de programas de activación física dirigido a los estudiantes, poca participación en eventos deportivos internos de cada facultad.

Los estudiantes de Complementación Educativa de la Universidad Técnica del Norte, cumplen con las clases de Educación Física, por obligación, sin una toma de conciencia de la importancia que tiene en la formación integral y la influencia en la mejora de la calidad de vida como personas de la práctica permanente del ejercicio físico, teniendo una base de sedentarismo marcado y sin hábitos saludables.

En la actualidad las instituciones educativas deben impulsar la participación no solamente como deporte de competencia o por aprobar una materia, si no como una práctica que a todos los estudiantes les cause placer realizar actividad física para fomentar la cultura deportiva que tanta falta hace a nivel de los jóvenes , deben impulsar la articulación y adecuación de sus aportes en respuesta a los retos que hacen a los individuos e instituciones la denominada sociedad del conocimiento o post modernidad. En las instituciones educativas por más que exista un maestro excepcional, que desee trabajar en estos aspectos, se ve limitado por la falta de un programa que sumado a la propia diferencia de formación ,hace que la Educación Física sea deficitaria mucho mas en lo cualitativo que en lo cuantitativo.

Por lo tanto el gusto por la actividad física dentro del aula ha de ser una meta, su desarrollo debe ser favorecido para incentivar a los jóvenes a la práctica diaria.

1.4 Formulación del problema

¿Cómo es la práctica de las actividades físico-deportivas de los estudiantes de complementación educativa en la Universidad Técnica del Norte?

1.5 Objetivos de la investigación

1.5.1 Objetivo general:

Determinar la práctica de actividades físico - deportivas de los estudiantes de Complementación Educativa de la Universidad Técnica del Norte en el año lectivo 2009 – 2010.

1.5.2. Objetivos específicos:

- Identificar las actividades físico - deportivas que practican extracurricularmente los estudiantes de Complementación Educativa de la Universidad Técnica del Norte.
- Analizar la frecuencia de práctica de actividades físico - deportivas de los estudiantes de Complementación Educativa de la Universidad Técnica del Norte.
- Identificar las actividades que realizan en el tiempo libre los estudiantes de Complementación Educativa de la Universidad Técnica del Norte.
- Averiguar cuáles son los conocimientos que tienen los estudiantes de Complementación Educativa sobre los beneficios de las actividades físico – deportivas, y la predisposición de los mismos a participar en programas de activación deportiva.
- Estructurar un Programa de actividades físico – deportivas para desarrollar en los estudiantes de Complementación Educativa de la Universidad Técnica del Norte.

1.6 Preguntas de investigación

- ¿Qué actividades físico deportivas practican los estudiantes de Complementación Educativa de la Universidad Técnica del Norte?
- ¿Con qué frecuencia realizan actividades físico deportivas los estudiantes de Complementación Educativa de la Universidad Técnica del Norte?
- ¿Cuáles son las actividades que realizan en el tiempo libre los estudiantes de Complementación Educativa de la Universidad Técnica del Norte?
- ¿Cuáles son los conocimientos que tienen los estudiantes de Complementación Educativa de la Universidad Técnica del Norte sobre los beneficios de la práctica de actividades físico – deportivas y cuál es su predisposición para participar en in Programa deportivo?
- ¿El desarrollo de un Programa de actividades físico – deportivas ayudará a fomentar la actividad física y su práctica en los estudiantes de Complementación Educativa de la Universidad Técnica del Norte?

1.7. 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 sociedad ecuatoriana necesita para proyectarse a mejores días.

La práctica del deporte constituye el complemento indispensable de la enseñanza para brindar una formación integral al estudiante, asunto en el que debe estar involucrado no solo escuelas y colegios sino también la universidad como centro educativo formador de entes críticos.

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 la tecnología lleva a los jóvenes universitarios 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.

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 jóvenes universitarios 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 está es la forma más eficaz para potenciar la calidad de vida.

En el proceso de mejorar la calidad de los servicios a los estudiantes universitarios, se debe estructurar un programa de actividades físico deportivas, porque están en una etapa cada vez más decisiva en la consolidación de hábitos en los futuros adultos y agentes gestores de nuestra comunidad, se debe plantear desde la universidad un programa deportivo que dé respuesta a la diversidad de motivos para la práctica deportiva

En el Ecuador hay poca práctica de actividades físicas. El índice de sedentarismo llega a un porcentaje de la población, este porcentaje practica actividad física menos de una hora al mes. Si se considera que la población universitaria realiza actividad física de forma obligatoria en su establecimiento educativo, y no alcanza a satisfacer la demanda de actividad física o realiza una práctica física regular de al menos 3 veces al día.

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

1.8 Viabilidad

Es factible realizar la presente investigación porque cumple con todo los requerimientos en los ámbitos: administrativo, técnico, social, político, económico y legal.

La realización de la propuesta es generadora de cambios para mejorar el estilo de vida de los estudiantes de Complementación Educativa de la Universidad Técnica del Norte, considerando que la actividad física no es sino el pilar fundamental que ayuda no solo a prevenir sino a mejorar enfermedades crónicas no transmisibles.

Existe una buena disposición de las Autoridades del Instituto de Educación Física de la Universidad Técnica del Norte, y por ende el apoyo de quienes dirigen a los estudiantes de Complementación Educativa.

Se cuenta con suficiente bibliografía especializada para el desarrollo del tema de investigación: en lo referente a la salud, la práctica deportiva, los diferentes procesos dentro de las actividades físicas escogidas para formar la propuesta.

Es factible porque se cuenta con el tiempo y recursos económicos necesarios.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2. Teoría base

Durante los últimos 30 años abundante evidencia epidemiológica ha sido acumulada sobre la asociación directa entre la inactividad física (IF) y el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. La IF es actualmente reconocida como un factor de riesgo independiente para el desarrollo de enfermedad cardiovascular, Diabetes Mellitus tipo 2, síndrome metabólico y algunos tipos de cáncer. Adicionalmente, la IF en conjunción con una dieta inadecuada son consideradas como la segunda causa de mortalidad prevenible, particularmente por su contribución al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles¹.

Las investigaciones demuestran que 30 minutos al día de actividad física es 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 /día de actividad moderada o menos de vigorosa.

Es importante tener claro varios términos que se utilizan como: ²

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

¹ LOBELO Felipe, RUSELL Pate, PARRA Diana, DUPERLY Jhon, PRATT Michael, Carga de mortalidad asociada a la Inactividad Física en Bogotá. Rev. Salud Pública 8 (Sup.2): 28-41,2006.

² RAMÍREZ Manuel, Actividad física como factor protector de la Salud, INCAP.

Ejercicio es la actividad física planeada, estructurada y repetitiva que se hace con la 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 sanas 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.

Sedentario o sedentarismo (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.

2.1 Aspectos legales

"La Universidad Técnica del Norte es una academia de carácter público, tiene como misión esencial contribuir al desarrollo educativo, científico, tecnológico, socioeconómico y cultural de la región norte del país a través de la generación y difusión del conocimiento. Forma profesionales críticos, creativos, capacitados, humanistas y éticos comprometidos con el cambio social y con la preservación del medio ambiente"³

La Universidad Técnica del Norte, con personería jurídica y derecho público, con plena autonomía, creada mediante Ley 43, publicada en el Registro Oficial 482 del 18 de julio de 1986, con domicilio en la ciudad de Ibarra, Provincia de Imbabura, República del Ecuador, teniendo como objetivo fundamental la formación de profesionales con nivel científico, técnico, creativo y humanístico y con alta conciencia social, que apoyan al desarrollo local y regional del país en los diferentes campos de la ciencia, la tecnología y la cultura; cuenta con cinco Unidades Académicas: Ingeniería en Ciencias Agropecuarias y Ambientales, con las Escuelas de Agropecuaria, Agroindustrias, Forestal, Recursos Naturales Renovables, Recursos Hídricos y Agronegocios Avalúos y Catastros; además dispone de varias granjas y laboratorios que sirven para el desarrollo académico estudiantil y docente; Ingeniería en Ciencias Aplicadas, con las Escuelas de Textil, Sistemas, Manejo de Redes y Mecatrónica, Industrial, Electrónica y Diseño; Ciencias de la Salud, con las Escuelas de Nutrición y Salud Comunitaria, Enfermería y la Tecnología en Gastronomía; Educación Ciencia y Tecnología, con sus Escuelas de Pedagogía, Educación Técnica, con especialidades de Ingeniería Mecánica, Ingeniería Eléctrica, Programas Semi-presencial en Diseño Gráfico, Parvularia, Secretariado Ejecutivo, Mecánica Automotriz y

³ (www.utn.edu.ec)

Profesionalización Docente. La Facultad de Ciencias Administrativas y Económicas con las Escuelas de Administración de Empresas; Contabilidad Superior y Auditoría y Economía; con una población estudiantil regular de 5 964 estudiantes (3046 Mujeres 2918 Hombres) en el periodo octubre 2009 - marzo 2010.

En la Universidad Técnica del Norte se imparte Educación Física como requisito obligatorio para aprobar la carrera, actividad que se cumple en los primeros semestres, con una carga horaria de dos horas por semana, posterior a un breve diagnóstico se pudo determinar que la práctica de la actividad física es casi nula, hay una limitada oferta deportiva y de programas de activación física dirigido a los estudiantes, poca participación en eventos deportivos internos de cada facultad.

En la actualidad, las horas de Cultura Física se cumplen como un requisito curricular, y se dicta una vez a la semana. Las actividades deportivas extracurriculares, funcionan sobre la base académica y de entrenamiento deportivo, como un instrumento de formación integral siendo de procesos elementales.

2.2 Actividad física

Existen evidencias de que la actividad física produce múltiples beneficios a la salud; se ha comprobado su efecto en la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoporosis y cáncer de colon.

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 ⁴.

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 casos⁵. 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.

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, qué 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

⁴ (ACSM 1998)

⁵ (Pate et al., 1995 y USDHHS, 1996 y 2000)

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 Beneficios de la actividad física

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.

En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

- A nivel orgánico: aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el 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).
- A nivel cardíaco: se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

- A nivel pulmonar: se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. 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.
- 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-endocrino: 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 estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones y articulaciones, 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 practica regular de ejercicio lo conducirán a una vida sana, antes de comenzar una práctica del ejercicio es necesario asesorarse de un profesional.

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 que desarrollan la actividad física realizada en la vida diaria y ocio, son muy 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 apropiada⁶

2.2.2 Efectos de la actividad física

Recientemente se ha comunicado que escolares obesas ven televisión más tiempo y realizan actividades menos intensas y más breves que niñas normales. También se ha demostrado en escolares obesos un bajo gasto energético de reposo y reducidos índices de actividad física, que incluye el deporte y la educación física.

La actividad física regular se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, mortalidad cardiovascular y total.

El realizar o conseguir una actividad física diaria es beneficioso para la salud, de tal manera que las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas de la vida diaria, como andar, montar en bicicleta, subir escaleras, hacer las labores del hogar, hacer la compra, si éstas se realizan frecuentemente. Pero lo más recomendable es practicar un

⁶ (ACSM 1998)

ejercicio físico programado y de intensidad moderada. Los anglosajones no encuentran distinción entre actividad física y ejercicio físico.

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

Una 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 y mejora la calidad de vida.

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.

2.2.3 Consecuencias de la inactividad física

El sedentarismo físico es hoy en día muy frecuente en la sociedad y constituye un factor de riesgo para una amplia lista de enfermedades.

El sedentarismo se ha definido como el realizar menos de 30 minutos de actividad física fuera de horario de trabajo o más de 30 minutos de dicha actividad física menos de 3 veces a la semana. Se ha

estimado que el sedentarismo pudiere ser responsable de 12,2% de los infartos al miocardio en la población mundial y así, una de las principales causas prevenibles de mortalidad. La falta de actividad física trae como consecuencia además:

- 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, 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 masas musculares.
- Tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc. Disminuye el nivel de concentración.

2.2.4 Actividad física estadísticas

Desde hace algunos años, la OMS pronosticaba que tan solo un poco más de la mitad de los jóvenes en el mundo serían activos. Apreciación que respaldarían al observar que los niveles de práctica de actividad física efectivamente están disminuyendo en los jóvenes, particularmente en estudiantes universitarios.⁷

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 vida⁸

Este cambio dramático ha dejado sin embargo intactas las leyes biológicas que rigen a todos los seres vivos y una de esas leyes afirma 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.⁹

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.¹⁰

⁷ Kilpatrick et al. (2005).

⁸ (OMS, 2002; Jacoby et al., 2003 y Gómez et al., 2005).

⁹ (Hollmann W, Hetfinger Th., Sportmedizin, Arbeit und Trainingsgrundlagen, Schattauer Verlag 1190,1 -2.)

¹⁰ Idem.

Esto ha tenido como consecuencia el incremento de enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes mellitus 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.¹¹.

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. .

En el Ecuador en la encuesta de condiciones de vida 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 perniciosos asociados al sedentarismo¹². En efecto, cuando las personas tienen una actividad física inferior a 30 minutos diarios por 3 días a la semana tienen una mayor probabilidad de experimentar, entre otros, problemas de obesidad, presión arterial y complicaciones cardiovasculares.

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, tenemos 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

¹¹ (OMS/FIMS, Colonia, Alemania, 1994)

¹² INEC, SENPLADES

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, excepto en el caso de lectura.

2.3 Tipos de actividades físicas

Las actividades programadas pueden enfocarse en dos grandes grupos:

2.3.1 Actividades individuales

Teniendo como objetivo fundamental el desarrollo físico personal buscando mejorar la calidad de vida del trabajador y por lo tanto de satisfacción dentro de la empresa.

2.3.1.1 Entrenamiento personal

El entrenamiento personal va dirigido a todas aquellas personas que busquen algo concreto a través de la práctica de ejercicio físico, partiendo desde un simple mantenimiento a unos objetivos mucho más complejos (pérdida de peso, tonificación muscular, mejora del rendimiento deportivo, recuperación de lesiones...)

Las sesiones pueden ser dirigidas, cuando el entrenador personal se encuentra presente en toda la sesión, o semidirigidas partiendo de un programa desarrollado por el entrenador pero llevado a la práctica por el cliente de manera autónoma.

2.3.2 Actividades colectivas

2.3.2.1. Físicas

Teniendo como objetivo prioritario el desarrollo físico personal, fomentando la práctica de actividad física como mejora de la calidad de vida de los trabajadores.

Clases Dirigidas: Mediante clases grupales trabajaremos los distintos objetivos marcados por la dirección de la empresa, relajación, aeróbic, mantenimiento, tonificación...

Entrenamientos en pequeños grupos. Entrenamientos específicos para los objetivos exclusivos de cada grupo. Hábitos saludables, competición, situaciones correctoras espalda, riesgos dentro de la empresa.

Ligas Deportivas Internas: Competiciones deportivas internas

3.2.2.2. Cooperativas

Buscando de una manera prioritaria fomentar el valor de la cooperación dentro del trabajo para tratar de facilitar las relaciones humanas y así el trato en el día a día.

Su metodología se basa en actividades que combinan la competitividad deportiva, la diversión y el trabajo en equipo, abordándose aquellos aspectos que resultan cruciales para la gestión de los Recursos Humanos en toda organización.

Los participantes en estos programas se enfrentan a todo tipo de situaciones que para resolverlas tienen que formar un equipo, aumentando al máximo la cooperación de los participantes y potenciando indirectamente las relaciones entre ellos, repercutiendo directamente en las situaciones empresariales del día a día.

2.3.3 Dinámicas grupales

Las dinámicas para grupos son un método de enseñanza basado en actividades estructuradas, con propósito y forma variables, en las que los participantes aprenden en un ambiente de alegría y diversión. Se fundamenta en la formación por la experiencia vivencial

Su característica principal es que para grupos adquieren un valor específico de diversión que no solo estimula la creatividad y la sociabilización, sino también introducen diversos estados emocionales y dinamismo que facilitan el aprendizaje significativo de los participantes

Todas las Dinámicas para grupos tienen como finalidad implícita:

- Desarrollar el sentimiento de nosotros
- Enseñar a pensar activamente
- Enseñar a escuchar de modo comprensivo
- Desarrollar capacidades de cooperación, intercambio, responsabilidad, autonomía, creatividad.

- Vencer temores e inhibiciones, superar tensiones y crear sentimientos de seguridad, con respeto y evitando la ridiculización de los participantes
- Crear una actitud positiva ante los problemas de las relaciones humanas, favorables a la adaptación social del individuo.

Para elegir una dinámica adecuada se debe tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- Claridad en los Objetivos que se pretenden lograr
- Conocer las Características de los integrantes del grupo
- Madurez y experiencia del grupo.
- Tamaño del Grupo
- Ambiente físico.
- Tiempo
- Materiales
- Características del entorno externo.
- Características del conductor/facilitador

Algunas sugerencias para su uso son:

- Conocimiento y preparación de la dinámica y de las habilidades del facilitador
- Preparación de materiales
- Proporcionar la información previa o reglas para el desarrollo de la dinámica
- Empatía y buen humor durante su desarrollo
- Provocar el intercambio de observaciones y opiniones de lo realizado
- Lenguaje claro y sencillo

Los criterios a tener en cuenta para el desarrollo de una dinámica grupal son:

- Que sea posible (adecuadamente dividida en fragmentos y etapas y con un lapso de tiempo realista)
- Que los participantes experimenten cierta medida de éxito.
- Que los participantes aprendan algo.
- Que tenga al menos un objetivo explícito
- Que tenga al menos un objetivo encubierto.
- Que lleve a los participantes más allá de sus niveles de habilidad habituales.
- Que sea fácil generalizarlo a otras situaciones fuera de la sala de formación.
- Que todos los papeles y actividades de la dinámica se utilicen para aprender.

Otros datos importantes sobre las dinámicas grupales:

- Las dinámicas no son una receta
- Deben ser preparadas con anticipación, tener un objetivo y ser parte de un proceso coherente
- Debemos desarrollar la creatividad
- Existen técnicas para cada momento. De presentación, de concentración, de rompe hielo, de motivación, etc.
- El buen humor es un elemento clave que permite el goce de una actividad, reduce las defensas, incrementa la disponibilidad, abre la comunicación y aumenta la sensación personal de pertenencia.

2.4 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 ha considerado oportuno realizar un análisis de la situación de los estudiantes universitarios, a través del nivel de práctica de las actividades físico deportivas

Se ha centrado en estas edades porque, tal y como mencionan Blasco y Cols.(1996), es 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 la Universidad se convierte en un buen predictor del nivel de dedicación en la edad adulta.

En cuanto a investigaciones en relación al estudio del nivel de práctica de actividades físico deportivas de los estudiantes de Complementación Educativa año 2009 - 2010 de la Universidad Técnica del Norte y su relación con la salud

Tienen que servirnos de referencia estudios realizados por Dr. Moreno, Juan Antonio (2006). Características de la practica físico deportiva en estudiantes universitarios, así como también Hernández, A.I.; García, M.E. y Oña, A. (2002) Demanda y Practica de actividades físico deportivas de tiempo libre entre la comunidad Almeriense

Y el de Gómez, M, Ruiz, F. & García, M.E. (2010) Actividad físico deportiva que demandan los estudiantes universitarios. Estas investigaciones tienen relación con la oferta de actividades físico-deportivas de tiempo libre en los Servicios de Deportes de las

Universidades españolas los mismos que han experimentado cambios profundos en las últimas décadas. Este hecho se produce por las modificaciones en los gustos, expresadas por la juventud, en general y, por los universitarios, en particular, en relación con dichas prácticas.

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 universitarios

2.5 Salud

Existen diversas definiciones de salud. En los siguientes párrafos les ofreceremos varias definiciones que provienen de investigadores prominentes en el campo de salud y según la Organización Mundial de la Salud".

En 1956, René Dubos expresó lo que para él significaba salud: "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". En esta definición, Dubos circunscribe a la salud entre dos dimensiones, una física y la otra mental.

En 1959, Herbert L. Dunn describió a la salud de la siguiente manera:

- Alto nivel de bienestar:
 - Un método integrado de funcionamiento orientado hacia maximizar el potencial de que el individuo es capaz.

- Requiere que el individuo mantenga un continuo balance y de dirección con propósito dentro del ambiente en que está funcionando.
- Tres dimensiones: Orgánica o Física, Psicológica y Social: El ser humano ocupar una máxima posición en las tres dimensiones para gozar de buena salud o tener alto grado de bienestar, lo cual dependerá en gran medida del ambiente que lo rodea.
- Buena salud: Estado pasivo de adaptabilidad al ambiente de uno.
- Bienestar: Un crecimiento dinámico hacia el logro del potencial de uno.

En este concepto de salud se menciona por primera vez la dimensión social y se define lo que significa bienestar. En los siguientes años este concepto social de la salud se sigue enfatizando, también se incluye el componente social al concepto de salud: "Un continuo con gradaciones intermedias que fluctúan desde la salud óptima hasta la muerte"¹³.

Aquí vemos a la salud como en una escala continúa, es decir la salud es dinámica y cambia según pasa el tiempo. Igualmente, se enfatizó en esta tercera dimensión social de la definición de salud. Este define salud como sigue: "Salud es un estado de bienestar físico, mental y social y la capacidad para funcionar y no meramente la ausencia de enfermedad o incapacidad".¹⁴

Otro ingrediente importante para el concepto de salud según Terris es que la salud no implica estar libre de enfermedades o incapacidades. Esto significa que va más allá de lo físico. Dicha definición es opuesta al

¹³ Edward S. Rogers (1960) y John Fodor Etal (1966)

¹⁴ Milton Terris (1975)

modelo médico del concepto de salud, el cual describe a la salud como la ausencia de enfermedad (teoría de un solo agente). Finalmente, Alessandro Seppilli define salud como "una condición de equilibrio funcional, tanto mental como físico, conducente a una integración dinámica del individuo en su ambiente natural y social".

En el 1946, la Organización Mundial de la Salud (OMS) conceptualizó a la salud como "un completo estado de bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad o incapacidad".

Esta definición circunscribe a la salud dentro de un triángulo, siendo sus extremos las dimensiones físicas, mentales y sociales. Sin embargo, el concepto de salud debe tomar en cuenta al ser humano como un ser total. De este principio surgió el término de *salud holística*. Este enfoque del concepto de salud vislumbra las dimensiones físicas, mentales, sociales, emocionales y espirituales de manera interdependiente e integrada en el ser humano, el cual funciona como una entidad completa en relación al mundo que le rodea.

Fundamentalmente, la salud holística posee las siguientes características:

- Se vislumbra la salud desde una perspectiva positiva.
- Se enfatiza el bienestar en vez de la enfermedad.
- El ser humano se desempeña como una unidad entera.
- No existe salud si una de las dimensiones no se encuentra saludable.
- Su filosofía/propósito principal es la enseñanza de prácticas básicas de una vida saludable.

Este concepto holístico de la salud es muy importante, porque le otorga importancias a los otros aspectos de la salud que han sido excluidos de las definiciones anteriores, me refiero al componente emocional y espiritual de la salud. Sin estos dos componentes es imposible alcanzar un óptimo estado de salud.

No es fácil definir el término salud ya que cada persona tiene una percepción y vivencia personal de ella, dependiendo de lo que cada uno considera normal, del nivel socioeconómico, religión, forma de vida y cultura, la cual aporta el patrón que define la forma de estar o de ser sano. Muchas definiciones hacen referencia a la ausencia de enfermedad como concepto de salud, como por ejemplo la de Samuel Johnson en su Diccionario (1775), que dice que la salud "consiste en estar robusto, ileso o carente de malestar, dolor o enfermedad". Según la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud), la salud se puede definir como "el estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedades".

Una de las motivaciones para la realización de ejercicio físico es la búsqueda de ese estado de bienestar que se acerque al concepto individual de salud como componente básico de la calidad de vida.

2.5.1 ¿Es sano hacer ejercicio?

Según estudios realizados, parece que existe una relación entre la actividad física y la esperanza de vida, de forma que las poblaciones más activas físicamente suelen vivir más que las inactivas. Por otra parte, es una realidad que las personas que realizan ejercicio físico de forma regular tienen la sensación subjetiva de encontrarse mejor que antes de realizarlo, tanto desde el punto de vista físico como mental, es decir

tienen mejor calidad de vida. Parece evidente por lo tanto que la práctica de ejercicio físico tiene algo de positivo para la salud.

El cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere por tanto realizar ejercicio de forma regular para mantenerse funcional y evitar enfermar. Actividad física es todo movimiento corporal producido por los músculos y que requiere un gasto energético.

Ejercicio físico es un tipo de actividad física que se define como todo movimiento corporal programado, estructurado y repetitivo realizado para mejorar o mantener uno o más de los componentes del estado de forma física. Cuando el nivel de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, se habla de sedentarismo.

Durante nuestra infancia y adolescencia la mayoría de nosotros mantiene un nivel de actividad física más que suficiente a través del juego y de diferentes actividades deportivas. Pero las oportunidades de realizar ejercicio físico se reducen a medida que nos hacemos adultos. Además, a diferencia de generaciones precedentes, cada vez son menos los que realizan, ya sea en el trabajo o en el tiempo de ocio, actividades que impliquen algún tipo de trabajo físico.

En cualquiera de los países del mundo que llaman desarrollado, los indicadores de actividad física muestran cifras realmente desalentadoras. Según distintas estadísticas el sedentarismo afecta de un 40 a un 60% de la población y sólo 1 de cada 5 individuos alcanza el mínimo de actividad física recomendado para la salud.

2.5.2 ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física para la salud?

En una breve y muy acertada declaración, el Dr. K. H. Cooper 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.

Es frecuente que la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo. Muchos piensan que son demasiado viejos para empezar, otros que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla. Obesidad, diabetes, o alguna discapacidad física, pueden ser las razones que desanimen al sujeto para comenzar a realizar actividad física. Pero en muchas ocasiones son simplemente la pereza, o las expectativas de fatiga y dolor las que impiden que ni siquiera llegue a intentarse.

En la actualidad parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud:

Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica en grado similar al de otros factores de riesgo como el tabaquismo.

Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.

Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).

Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes no insulín dependiente.

Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.

Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.

Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.

Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.

Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. La actividad física de intensidad moderada, como la recomendada con el fin de obtener beneficios para la salud, no produce daño articular y por el contrario puede ser beneficiosa para la artrosis.

La actividad física y de forma especial aquella en la que se soporta peso, es esencial para el desarrollo normal del hueso durante la infancia y para alcanzar y mantener el pico de masa ósea en adultos jóvenes.

Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.

Mejora la imagen personal y permite compartir una actividad con la familia y amigos.

Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.

Ayuda a combatir, mejorar los síntomas de la ansiedad, la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.

Ayuda a establecer unos hábitos de vida cardiosaludables en los niños y combatir los factores (obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, etc.) que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.

Ayuda a controlar y mejorar la sintomatología y el pronóstico en numerosas enfermedades crónicas (cardiopatía isquémica, hipertensión arterial, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, obesidad, diabetes, osteoporosis, etc.)

Disminuye la mortalidad tanto en adultos jóvenes como en los de mayor edad, siendo incluso menor en aquellos que tan sólo mantienen un nivel de actividad física moderado que en los menos activos o sedentarios.

Por último, todos estos beneficios tendrán una repercusión final en la reducción del gasto sanitario. Este es un argumento de peso para que tanto las administraciones públicas como privadas apoyen la promoción de la actividad física en todos los estamentos de nuestra sociedad.

El organismo humano como consecuencia del entrenamiento físico regular, presenta en sus diferentes aparatos y sistemas modificaciones morfológicas y funcionales que denominamos adaptaciones, las cuales permitirán por una parte prevenir o retrasar la aparición de determinadas enfermedades y por otra parte mejorar la capacidad de realizar un esfuerzo físico.

Una persona entrenada físicamente será capaz de correr a la parada del autobús sin cansarse demasiado, jugar con sus hijos con mayor vitalidad e incluso hacer algún alarde con los amigos en un partido de fútbol.

Indudablemente el ejercicio físico regular nos permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición, a la vez que socialmente es un medio de integración en distintos grupos humanos.

Entre los posibles problemas derivados de la práctica de actividad física, el más frecuente es el riesgo de lesiones musculoesqueléticas. Este es fácil de evitar si no se cometen excesos y el nivel de actividad aumenta de forma lenta y progresiva hasta alcanzar el deseado.

Por otro lado, si bien es cierto que el ejercicio físico intenso aumenta considerablemente el riesgo de eventos cardiovasculares (infarto agudo de miocardio o muerte súbita cardíaca), tanto en individuos previamente sedentarios como en aquellos que realizan actividad física de forma regular, el riesgo global sigue siendo claramente inferior en estos últimos.

Para aquellos que tengan intención de empezar un programa de actividad física intensa y tengan algún tipo de enfermedad crónica (cardiopatía isquémica, hipertensión arterial, diabetes, etc.) o mayor riesgo de padecerlas, y para las mujeres de más de 50 años y varones de más de 40 años, es aconsejable pasar un examen médico previo.

2.6 Cultura deportiva

Lo que llamamos 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, que tengamos mejores resultados deportivos, que tengamos una mejor calidad de vida y que tengamos una sociedad más sana y alegre, depende de todos.

En el sentido lato 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”¹⁵; 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.

2.6.1 La cultura en la modernidad

Para la modernidad el concepto predominante fue independizarnos de “la naturaleza animal para configurar lo verdaderamente humano.”¹⁶.

Para estos autores, en el siglo el siglo XI dos corrientes circularon X en el mundo, la tradición ilustrada y la tradición romántica, la primera “insiste en la noción de universalidad y con ella la de razón y naturaleza iguales para todos los hombres”; la segunda discute el universalismo y valora la diversidad de culturas”. La primera concepción nos independiza

¹⁵ (Diccionario de la Real Academia de la Lengua)

¹⁶ Martinell, Alfons; Roselló, David: *Diseño y elaboración de proyectos culturales*:
www.chaco.gov.ar/PDDC/doc/apuntes%20oei.doc

y separa de la naturaleza, la segunda intenta incluirnos, a pesar de nuestros instintos, formas de vida, valores y costumbres.

En síntesis, en la concepción ilustrada la civilización europea propicia la oposición entre naturaleza y cultura, pueblos cultos e "incultos", por lo tanto el viejo continente era la cuna de la cultura y de la civilización, considerando algunos pueblos más desarrollados que otros, en tanto que los otros pueblos con catalogados y etiquetas como atrasados e inclusive como bárbaros o salvajes. La tradición romántica, inspirada en Rousseau supone por el contrario una comprensión exhaustiva de los procesos históricos de cada cultura y civilización y cuestionando la idea de progreso como máxima bandera para el desarrollo de los pueblos, "mostrando cómo cada cultura es autónoma y no puede ser juzgada con los parámetros con los cuales se juzgan otras culturas"¹⁷

En América Latina es la lucha de la civilización contra la barbarie tantas veces difundida en toda la literatura del siglo XIX y mitad del siglo XX. Dicho con otras palabras, "Se trata de ver que, gracias a la cultura, se supere el "*animalitas*" para llegar al "humanitas"; es decir; "la cultura en la modernidad es el camino hacia la humanización". Martinell, Alfons; Roselló, David. Haciendo una relación con los planteamientos expuestos al comienzo del presente trabajo, coincide con lo que denominó Alvin Toffler como la Primera Ola, donde el hombre apeló por la azada para dominar la naturaleza; sin embargo en el contexto contemporáneo, para la primera mitad del siglo XX la noción cambió.

- Reconocer la dimensión cultural del desarrollo
- Afirmar y enriquecer las identidades culturales
- Aumentar la participación en la vida cultural
- Fomentar la cooperación cultural internacional

¹⁷ "Elaboración de proyectos culturales" en www.chaco.gov.ar

Entonces, la Cultura Física, además de ser una actividad educativa podrá ser una actividad recreativa, social, competitiva y hasta terapéutica.

En tanto, a la Cultura Física se la designa como una disciplina y no como una ciencia como consecuencia que no se ocupa del estudio específico de un cierto objeto sino que en realidad toma elementos de diferentes ciencias y a partir de ello es que conforma su propio marco teórico.

Por otra parte, la Cultura Física ha evolucionado aquella antigua idea que sostenía que el ser humano es una suma de cuerpo, mente y alma y por ello es que trabaja los diferentes aspectos de una persona como una unidad, es decir, el hombre es un cuerpo pero también tiene un alma y una mente que al igual que el cuerpo necesitan atención

2.7 La práctica deportiva en las universidades

La práctica deportiva supone uno de los fenómenos sociales de más envergadura 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 nos encontramos inmersos, por lo que podemos decir que el deporte y su práctica se constituyen como elementos significativos de la experiencia vital del individuo y del colectivo¹⁸

Como señalan varios autores (García Ferrando, 1990; Hernández Moreno, 1994;

Hernández Mendo, 1999; Parlebas, 2003; Romero, 2004, el deporte puede ser considerado como el hecho social y cultural más

¹⁸ (Sánchez Bañuelos, 2000).

importante y característico de la sociedad moderna. El deporte moderno está perfectamente consolidado en el entramado 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 acervo cultural y personal del ciudadano.

No resulta una obviedad 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.

Este punto de vista, actúa como un determinante en la calidad de vida de los ciudadanos en la sociedad contemporánea.

El deporte moderno establece las variaciones precisas sobre el practicado en la antigüedad, para poner en evidencia el conjunto de valores sociales que se alcanzan tras la Revolución industrial y la ideología liberal. 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 universitario de vocación socializadora.

El deporte constituye un producto de elaboración social, dentro de la cultura en la que está inmerso, su carácter histórico le ha condicionado a los intereses de las distintas clases sociales y políticas, pero como las personas viven en esas sociedades, y en sus comportamientos innatos aparece el afán por la lucha, el juego, la confrontación, la colaboración, etc..., habrá que buscar el sistema que permita utilizarlo como elemento educativo, cuya potencialidad es evidente y, dependerá, en gran proporción, de las características personales y docentes del profesorado, la familia, el centro escolar y el sistema educativo legalmente establecido.¹⁹

Como señala Velázquez (2001), la extensión y mutación social que ha sufrido el deporte ha sido tal, que en muy poco tiempo ha evolucionado desde la práctica casi exclusiva por parte de la clase aristócrata y elitista hasta su diversificación y a su extensión a todas las capas sociales. Tal y como se cita en el estudio de hábitos deportivos de los españoles realizado por el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS, 2005), algunos autores (Greenfeld, 1992; Maguire, 1993; Donnelly, 1996; Silk, 1999; Roche, 1999; Chung, 2003; García Ferrando, 2005), cuestionan el carácter globalizador del que pretenden revestir las grandes manifestaciones mediáticas del deporte, adquiriendo un gran interés este cuestionamiento, ya que las variadas formas que tienen los ciudadanos de relacionarse con el sistema deportivo, son consideradas locales o nacionales, aunque sus vidas cada vez se encuentren más influenciadas por el avance de procesos de globalización.

El proceso histórico al que nos llevan estos avances globalizadores y de postmodernidad, está haciendo que el mundo empiece a ser uno y

¹⁹ (Romero y Zagalas, 2002).

diverso, haciéndonos ver que la globalización en relación a lo local no es un proceso superador de este, ni el entorno local una oposición o resistencia a lo marcado por la globalización.

Ello es así hasta tal punto que en la última década estamos 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 insuficientes²⁰.

En la actualidad cualquier actividad física se le sitúa bajo la rúbrica de deporte: cuando alguien hace jogging, 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 nos movamos²¹. Así el deporte en la universidad debe tener unas características bien diferenciadas en función de los intereses de la comunidad universitaria.

En esta misma línea, Romero destaca la evolución del deporte hacia planteamientos más flexibles y abiertos alejada de los parámetros excluyentes (institucionalización, reglamentación y competición) comprendiendo la institucionalización como organización no exclusiva, la

²⁰ Velázquez, 2001

²¹ (Jiménez y Díaz, 2001)

reglamentación como adaptación y la competición como superación de uno mismo.

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.

Para referirnos a una definición de deporte podemos considerar la que se propuso por el Consejo de Europa, en donde la diversidad y amplitud del término queda bastante ajustada a la realidad de las sociedades avanzadas, concretamente como “Todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación, organizada o no, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en las competiciones de todos los niveles”.²²

Por ello, la práctica deportiva generalizada y presentada en el formato de deporte para todos, ha de requerir de un apoyo particular de las administraciones públicas, aprovechando su carga de espontaneidad y expresividad. Aquí es donde los servicios deportivos de las universidades públicas deben ahondar, en el cumplimiento del fomento de la práctica deportiva, como administración pública que son los que los marcos

²² artículo N° 2 de la Carta Europea del Deporte (1992),

normativos establecen, como parte de la formación integral de los estudiantes.

La vida actual se caracteriza por la búsqueda permanente del tiempo libre (disminuyendo las horas de labor); ahora, debemos procurar en todo momento el aprovechamiento sano y positivo de ese tiempo libre; pero la carencia de vivencias recreacionales experimentadas anteriormente hacen del ser humano una fácil presa para los medios comerciales masificantes, transformando las tendencias humanas del juego, exploración, movimiento y dinámica en abandonados relajamientos, cómodos y confortables pero que en nada contribuyen al desarrollo del hombre feliz. Todo ello nos obliga a educar al joven estudiante para que adquiera una serie de conocimientos útiles en el empleo del tiempo-libre y le creen unos hábitos para toda la vida.

La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencia a satisfacer motivaciones psicosociales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. La persona que busca una estabilidad psíquica y emocional intenta unir a las satisfacciones diarias de su jornada laboral, las desarrolladas durante sus momento de ocio y tiempo libre tanto a nivel individual como colectivo.

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 la prácticas de estas actividades físico deportivas como una práctica no uniforme y entre estos cabe especial significación la formación del

individuo, tal y como reflejan los estudios de García Ferrando, cuando muestran que a mayor nivel formativo mayor tasa de práctica deportiva.

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.

Las Universidades Españolas no quedan al margen de estos planteamientos y haciéndose eco de una sociedad cambiante es fiel reflejo de la misma. En ella se contempla, por lo general una parte formativa - recreativa y por otra la de competición. Así, los diferentes actores se distribuyen por las distintas actividades físicas deportivas ofertadas, se matriculan en los cursos que anualmente se presentan y participan en las diversas competiciones que tienen lugar, siendo un patrón común en el conjunto de las Universidades Españolas y andaluzas anteriormente descritas.

No existen muchos estudios que describan el tipo de actividades físico deportivo que realizan los universitarios, algunos se centran más en la tasa de participación y sobre todo en las motivaciones de la misma. En su estudio García Ferrando en el año de 1996 recogía que manifestaban practicar deporte el 59% de los jóvenes en edad universitaria, concretamente en su tiempo libre, suponiendo una reducción del indicado un año antes por

Sánchez Barrera y Cols (1995), que era del 67%, pero en ambos casos no se explicitaba si esa práctica era en la universidad o fuera de esta. El estudio Hernández en 1999 a universitarios almeriense reflejaba que más de las dos terceras partes realizaban las prácticas sin carácter competitivo (67.6%), tendencia igualmente recogida por Ruiz en el 2000

señalando que se demanda realizar actividad físico-deportiva con una frecuencia práctica por medio de actividades continuadas, siendo el carácter no competitivo el demandado mayoritariamente.

A este respecto un estudio realizado dos años después que el de García Ferrando, por Quesada Rettschlag y Diez García (1998), recogía que la tasa de práctica deportiva en las Universidades Españolas, se situaba en una media entorno al 25% de participación en alguna actividad deportiva universitaria, esto no quiere decir que las tres cuartas partes de la población universitaria este al margen, sino que este lo realizan fuera del entorno universitario. En la línea de los anteriores estudios se sitúan los de Sánchez y cols. (1998), en que determinan que el 64% de los universitarios practica ejercicio físico o el de Gutiérrez y Cols. (1999), donde indica que se eleva sustancialmente la tasa de práctica deportiva hasta el 72,2% de los universitarios.

Ante la situación actual, en la que la demanda de actividad físico deportiva se transforma de forma rápida y dinámica, la adecuación de la oferta debe ser igualmente rápida y dinámica con una permanente redefinición de programas a corto y largo plazo, lo que obliga a realizar una evaluación continuada de las propuestas de los Servicios de Deportes Universitarios así como de sus estructuras. En este sentido Montiel (1996) concreta como dichas propuestas programáticas deberían tener en consideración varias cuestiones entre las que destacamos, el análisis y conocimiento de las actividades demandadas por la comunidad Universitaria, considerar en la oferta aquellas actividades que sean características de su entorno geográfico y establecer en el marco de la comunidad autónoma un conocimiento exhaustivos de los hábitos de los deportistas universitarios andaluces.

Actualmente la práctica deportiva en la universidad se ha diversificado, así lo manifestaban hace años Montiel y Sánchez,

planteaban que nos encontrábamos con que cada Universidad proponía programas muy diferenciados, pero no se conseguía lograr satisfacer la demanda de los usuarios por influencia de aspectos socio-políticos que condicionaban el diseño de los mismos (política deportiva del rectorado, decisiones del equipo de gobierno, patrocinios).

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 grupos de interés de las Universidades.

DEPORTE: una oportunidad para mejorar la calidad de vida

La Ley del Deporte, Cultura Física y Recreación consolida el principio constitucional del Buen Vivir garantizando el derecho de los ciudadanos a practicar una actividad física sin discrimen y con sentido de inclusión y equidad social. Persigue terminar con el alto y alarmante índice de sedentarismo activando a la gente como una medida eficaz para mejorar los niveles de salud y contribuir a la formación integral de la comunidad.

Promueve la entrega de becas para los deportistas de nivel formativo y de alto rendimiento, pensiones de estudios a deportistas activos que hubieren obtenido medallas de oro en campeonatos mundiales, olímpicos, bolivarianos, sudamericanos y otros, así como la capacitación permanente de los dirigentes del sector. Impone severas sanciones para quienes generen actos de violencia dentro de los escenarios. Reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y la administración de los escenarios. Sobre la base de una planificación, las entidades del deporte recibirán presupuestos necesarios y suficientes para la masificación del deporte.

2.8 Posicionamiento teórico del investigador

Creo que esta investigación nos va a ser de gran ayuda para motivar la práctica deportiva con actividades de preferencia de los estudiantes universitarios, de una manera ordenada y planificada, ya que al hacerlo de esta manera incrementará la mejora en la salud de los estudiantes, existirá mejor ocupación del tiempo libre y mejorará su calidad de vida.

En la Universidad Técnica del Norte los jóvenes tienen la oportunidad de construir un mundo nuevo, donde en la cotidianidad de la vida siempre está presente: estudiar, investigar, practicar los valores, el deporte, la cultura, hacer amigos, entretenerse, soñar y crear nuevos paradigmas

La Universidad Técnica del Norte tiene como objetivo formar profesionales, capacitados críticos, creativos y con alta conciencia nacional, que aporten al desarrollo local, regional y del país en los diferentes campos de la ciencia, la tecnología y la cultura, así como también, fomentar la investigación científica que permita la generación del conocimiento científico y tecnológico con miras a solucionar los problemas y necesidades de la colectividad y aporte a la ciencia universal.

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, universidad), 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 sustenten el origen y evolución del conocimiento humano.

CAPITULO III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo de investigación

El presente trabajo de investigación, es de tipo descriptivo, ya que se podrá determinar qué actividades físico deportivas realizan los estudiantes de Educación Complementaria.

Por los objetivos de la 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, porque se analizó situaciones que antes no fueron abordadas y la profundidad del problema relacionado con la práctica de las actividades físico - deportivas.

Según la naturaleza y el problema es una investigación cualitativa y cuantitativa por cuanto se describió los fenómenos, manejo de datos y se realizó los análisis e interpretación de los mismos; realizando cuadros y gráficos estadísticos, con el uso de frecuencias y porcentajes

3.2 Diseño de la investigación

La presente investigación se fundamentó en un diseño no experimental, de corte transversal, debido a que solo se lo realiza una vez, no hay seguimiento en los estudiantes de la Universidad Técnica del Norte que realizan la Complementación Educativa. Se trató de descubrir las causas y fenómenos que directa e indirectamente intervinieron en el

objeto de estudio, la información se recolectó en un solo momento y servirá para futuras soluciones o intervenciones.

3.3 Población y muestra

De acuerdo a los datos obtenidos en el Departamento de Planificación Integral de la Universidad Técnica del Norte se estableció una población de 1.459 estudiantes matriculados en Complementación Educativa pertenecientes a las cinco Facultades que tiene la Institución Educativa.

Con esta base de datos de estudiantes matriculados se determinó una muestra estratificada con selección simple aleatoria y con un margen de error del 5% se determinó la muestra por disciplina deportiva (Cuadro 1) utilizando las siguientes formulas de cálculo.

n	=	tamaño de la muestra
PQ	=	Constante de varianza poblacional (0,25)
N	=	Tamaño de la población (1459 estudiantes)
E ²	=	Error máximo admisible (0, 05)
K ²	=	Coficiente de correlación del error (constante 2)

$$n = \frac{PQ \cdot N}{(N - 1) \frac{E^2}{K^2} + PQ}$$

$$n = \frac{(0,25) \times (1459)}{(1459 - 1) \times ((0,05)^2 / (2)^2) + 0,25}$$

$$n = \frac{364,75}{(1458) \times ((0,0025) / (4)) + 0,25}$$

$$n = \frac{364,75}{(1458) \times 0,00062 + 0,25}$$

$$n = \frac{364,75}{1,15}$$

$$n = 317,17$$

Cálculo de la muestra poblacional en base a los estudiantes matriculados en las diferentes disciplinas deportivas de Complementación Educativa.

DISCIPLINAS DEPORTIVAS	ESUDIANTES MATRICULADOS
Aeróbicos	277
Baloncesto	227
Fútbol	329
Danza y baile	156
Acondicionamiento Físico	260
Natación	94
Ecuavoley	54
TKD	62
TOTAL	1459

Fuente: Departamento de Planificación Integral de la UTN,
Secretaría del Instituto de Educación Física.

Elaboración: Autora

3.4 Variables de la investigación.

Para el presente estudio se emplearon variables cuali - cuantitativas, en el propósito de analizar los datos numéricos y de criterio; una vez procesados se procedió a cuantificar considerando escalas predeterminadas, las variables estudiadas son:

- **Actividades físico - deportivas**

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

- **Conocimiento sobre beneficios de la Actividad Física.**

Comprende la noción de qué y en cantidad beneficia la actividad física para la Salud.

3.4.1 Operatividad de variables

Variable	Concepto	Dimensiones	Indicadores
Actividades físico - deportivas	Comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal	Deportes	Basquetbol Fútbol Fitness Natación Ciclismo Ecuavoley TKD
		Frecuencia	Ninguna 1 vez / semana

			<p>2 veces / semana</p> <p>3 veces / semana</p> <p>>3 veces semana</p>
		Preferencias	<p>Solo</p> <p>Acompañado</p> <p>Con instructor</p> <p>Con música</p> <p>Con instructor y música</p> <p>En grupo</p>
		Duración	<p>10 - 30 minutos</p> <p>31 – 45 minutos</p> <p>46 – 60 minutos</p> <p>> 60 minutos</p>
Actividades de Recreación		Tiempo libre	<p>Actividades físico deportivas</p> <p>Actividades recreativas</p> <p>Actividades de lectura</p> <p>Internet</p>
Conocimiento sobre beneficios		Percepción	<p>Totalmente</p> <p>Muy poco</p> <p>Poco</p> <p>Casi nada</p> <p>Nada</p>
		Importancia	<p>Salud</p> <p>Diversión y distracción</p> <p>Bienestar</p> <p>Forma física</p> <p>Liberación de stress</p>

3.5 Métodos utilizados

Para tener una definición sobre esta temática se puede ayudar mucho con los textos sobre metodología de la investigación científica a más de que se expresa que método es el camino que se seguirá mediante una serie de operaciones, reglas y procedimientos fijados de antemano para alcanzar un fin determinado.

3.5.1 Método empírico:

Para la recolección de información, por medio de la aplicación de un cuestionario y la aplicación de test físicos.

3.5.2 Método inductivo:

Permitió analizar cada una de las preguntas de la investigación con respecto a la encuesta aplicada a los estudiantes de Educación Complementaria de la Universidad Técnica del Norte, luego de conocidos los resultados se pudo obtener una idea general acerca de la práctica de actividades físico – deportivas, los conocimientos sobre los beneficios de la actividad física.

3.5.3 Método deductivo:

Orientó el análisis del problema en su contexto general, para luego analizar cada una de sus causas y efectos que se constituirán en las preguntas de investigación, para el análisis respectivo en la elaboración de la encuesta.

3.5.4 Método analítico:

Permitió desglosar el problema de investigación e ir analizando cada una de las preguntas según los indicadores mediante la encuesta.

3.5.5 Método sintético:

Este método permitió que una vez obtenida la información, recopilar en las conclusiones y recomendaciones, de todo este cúmulo de experiencias empíricas y científicas y a partir de esto redactar la propuesta.

3.5.6 Método analítico – sintético:

Este método orientó la elaboración e interpretación de resultados para su respectivo análisis.

3.5.7 Método matemático – estadístico:

El método Estadístico es básico para la tabulación e interpretación de datos recopilados en la investigación mediante las encuestas. Se utilizará la estadística descriptiva, que permitió elaborar las tablas en la tabulación de datos, sumatoria de frecuencias, cálculo porcentual y elaboración de gráficos estadísticos.

3.6 Estrategias y técnicas.

Las técnicas de recolección de datos son las distintas formas o maneras de obtener la información. Son ejemplos de técnicas; la observación directa, la encuesta en sus dos modalidades (entrevista o cuestionario), el análisis documental, análisis de contenido, etc.²³.

La técnica que se utilizó en este estudio fue la encuesta

Para el diseño se utilizó la escala de preguntas, tipo Rensis Likert, con un lenguaje comprensible a fin de que el sujeto tenga oportunidad de escoger la mejor opción para contestar y obtener su mejor decisión a ser tomada en cuenta en la propuesta.

Las preguntas fueron estructuradas en forma de diagnóstico al inicio del instrumento, a fin de conocer datos individuales del sujeto, luego con preguntas de selección múltiple para que el encuestado ubique el grado de preferencia y en la parte final con preguntas cerradas para ayudar al sujeto a definirse en una posición. Luego se clasificaron las preguntas dependiendo de la direccionalidad; así se establecieron: una pregunta relacionada con los datos informativos, dos preguntas de contestación múltiple y nueve preguntas cerradas dando un total de 12 preguntas dirigida a los estudiantes que estaban dentro del programa de complementación educativa.

La encuesta se estructuró con preguntas específicas que recogían aspectos fundamentales en relación a las variables de la actividad físico deportiva y la salud de los estudiantes que están dentro del programa de complementación educativa de la Universidad Técnica del Norte de tal forma que estén presentes el mayor número de indicadores y que den

²³ Fidias G. Arias, Caracas 1999

respuestas de solución al problema, que es la falta de práctica deportiva de los estudiantes universitarios.

Los instrumentos son los medios materiales que se emplean para recoger y almacenar la información. Ejemplo: fichas, formatos de cuestionario, guías de entrevista, lista de cotejo, grabadores, escalas de actitudes u opinión (tipo likert), etc.

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.

El cuestionario “consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir”²⁴

3.6.1 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. Aplicar una prueba piloto de medición
8. Modificar y ajustar el instrumento.

²⁴ Hernández, Fernández y Baptista (1999, p. 276).

3.6.2 Validación de instrumentos

Según Busot, 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 (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 a los problemas que se le 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 del Instituto de Educación Física de la Universidad Técnica del Norte; Licenciados de Educación Física de la provincia de Imbabura con más de 10 años de docencia 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 11 preguntas, que tras ser aplicados en una prueba piloto, permitió elaborar el protocolo definitivo formado, por preguntas relacionados con la práctica de actividades deportivas y la salud.

Cabe mencionar que el instrumento fue sometido a validación de tres expertos magíster en Cultura Física. Se puso a considerar en una escala del 1 al 5 cada una de las preguntas realizadas en el cuestionario que fueron 11. (Ver anexo N° 4).

Se obtuvieron buenos resultados en la validación del instrumento. En las preguntas N° 1, 3, 5, 9, 10, 11 se obtuvo el 100% en calificación 5. En el resto de preguntas se obtuvo una calificación de 4 y 5. Interpretándose esto como aplicable el instrumento en la muestra estimada.

3.6.3. Confiabilidad

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

La confiabilidad se define como “Grado de garantía en la transmisión de señales con la seguridad de que la información llegue a su destino. Consiste en comprimir la información de la señal...”²⁵

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

²⁵ Diccionario Babylon

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 de la Universidad Técnica del Norte, determinándose las siguientes sugerencias:

Con respecto a la comprensión

Con respecto la pertinencia

Con respecto a la relevancia

3.6.4 Aplicación del instrumento

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

3.7 Proceso de la investigación

Se utilizó el método científico, por cuanto tiene un proceso riguroso de análisis en el que constan los siguientes pasos: Identificación del problema, se proponen objetivos, preguntas de investigación, variables, un marco teórico, métodos, marco administrativo, sujetos de investigación, interpretación de resultados y conclusiones. Método analítico, se utilizó en los resultados y conclusiones. Métodos empíricos, se utilizaron en la recolección de datos, a través de las encuestas. Métodos matemáticos, se utilizó en datos estadísticos de porcentajes y gráficos con los que se hizo la prueba piloto de las encuestas, se tabularon datos, identificaron resultados.

A través de la investigación bibliográfica se recopiló la información relacionada con el tema de estudio. Los instrumentos de investigación fueron validados mediante docentes expertos de la UTN; para asegurar su validez y confiabilidad fueron aplicados mediante un prueba piloto.

La información obtenida fue procesada mediante el análisis, la interpretación y discusión de resultados; se cumplió con la contrastación de interrogantes y los resultados de la investigación, se demostró que existe problema, se elaboraron las conclusiones y el informe final.

El primer paso fue la socialización del proyecto de investigación primero a las autoridades de la Universidad Técnica del Norte el cual fue acogido favorablemente.

El segundo paso fue la socialización de la propuesta a los estudiantes de Complementación Educativa de la Universidad Técnica de Norte.

El tercer paso fue la recolección de datos por medio de la encuesta a los estudiantes de Complementación Educativa de la Universidad Técnica de Norte para determinar las prácticas físico deportivas que tienen, así como su frecuencia.

El cuarto paso fue realizado en base a los resultados obtenidos en el proceso anterior y planificar acciones que ayuden a encaminar una propuesta que permita mejorar la calidad y estilo de vida de los estudiantes universitarios, es decir, la propuesta.

3.7.1 Proceso de construcción de la solución viable

1. Análisis de los resultados obtenidos en la línea de base.
2. Selección del tipo de propuesta.
3. Formulación del título de la propuesta
4. Fundamentación.
5. Formulación de los objetivos de la propuesta.
6. Plan de ejecución del proyecto.
7. Diseño de la propuesta.
 - Portada
 - Justificación
 - Beneficiarios directos e indirectos
 - Fundamentación teórica del proyecto factible
 - Organización de la propuesta
 - Selección de contenidos y actividades
 - Estrategias metodológicas
8. Validación de la propuesta
9. Contrastación del objetivo e interrogante de investigación con los resultados obtenidos después de la aplicación de la propuesta
10. Conclusiones

11.Recomendaciones

12.Bibliografía

3.8 Valor práctico del estudio

La inclusión de contenidos pertinentes que orienten el trabajo técnico de los eventos deportivos en un documento de fácil manejo, permitirá un espacio de reflexión y de trabajo al interior de cada evento que se realice y de quienes estén en la posibilidad de llevar adelante este tipo de eventos. Hay una opción de intervenir en la comunidad con una gestión que facilite la participación social y de una manera adecuada.

El presente estudio tiene un valor muy significativo, ya que no solo busca la mejora de la actividad física de los estudiantes universitarios, sino encontrar las falencias en el área de Cultura Física, para buscar nuevas actividades físico deportivas que puedan implementarse en la Universidad Técnica del Norte, situación que beneficiará a toda la población universitaria.

CAPITULO IV. RESULTADOS Y ANÁLISIS

4.1 Análisis e interpretación de los resultados

Luego de la recolección de los datos se procedió a la tabulación, la cual se la realizo utilizando el paquete informático Excel, posteriormente se exportó esta información al SPSS versión 11.4, en la cual se realizó análisis descriptivos univariables y bivariables.

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.

**Muestra de Estudiantes que participan del Programa
de Complementación Educativa.**

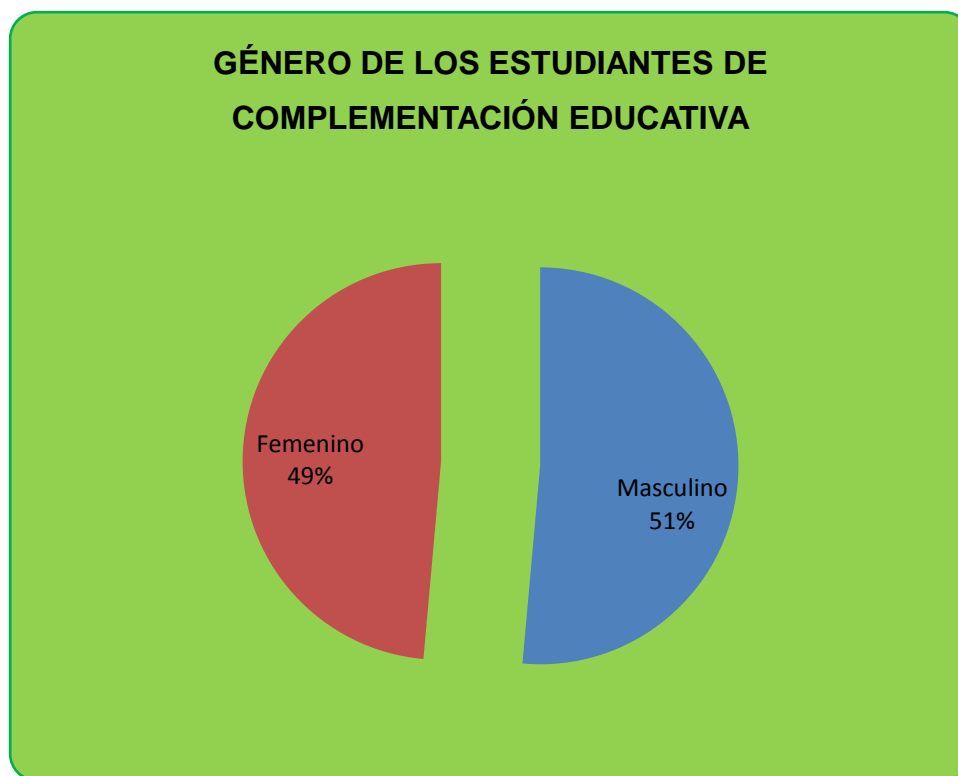
COMPLEMENTACIÓN EDUCATIVA	Frecuencia	Porcentaje
ACONDICIONAMIENTO FISICO	56	17,8
AEROBICOS	60	19,1
BALONCESTO	49	15,6
DANZA	33	10,5
ECUAVOLEY	12	3,8
FUTBOL	71	22,6
NATACION	20	6,4
TKD	13	4,1
Total	314	100,0

Fuente: resultados de la Investigación

Elaboración: Autora

1. ¿A qué género pertenece?

Gráfico N° 1



Fuente: Resultados de la encuesta

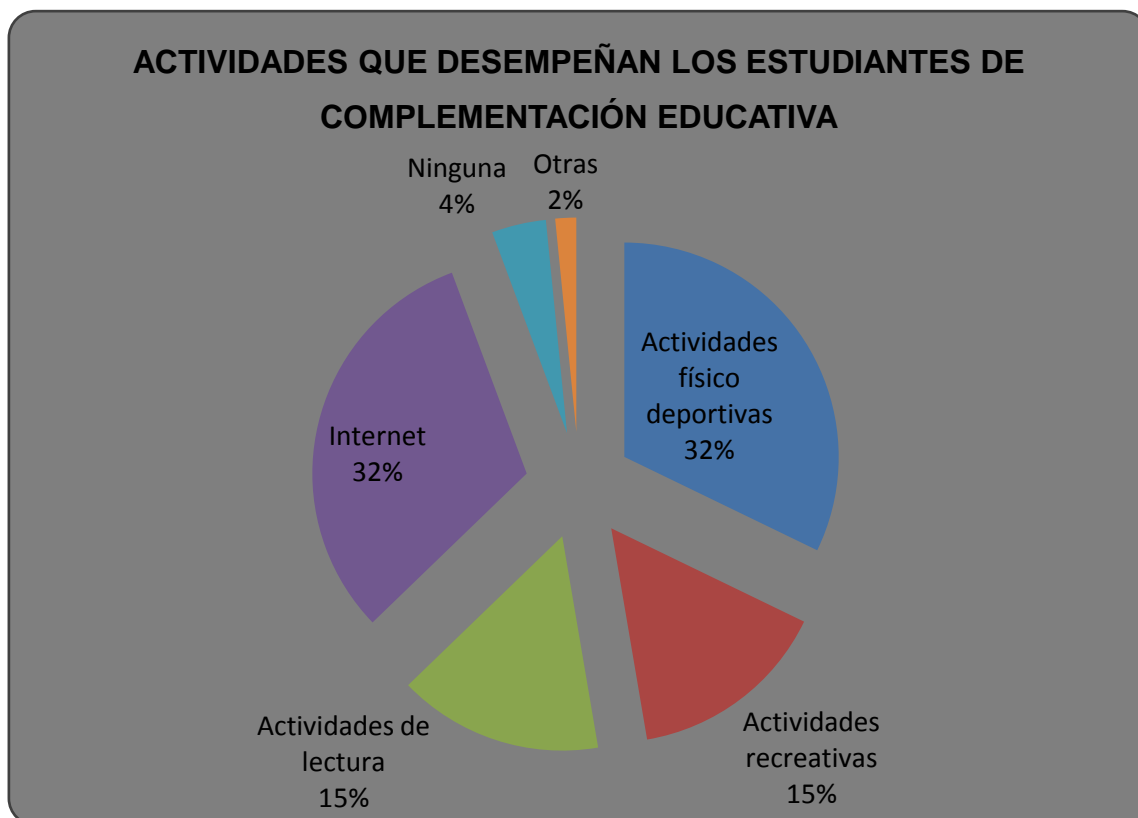
Elaboración: Anita Gudiño 2010.

ANÁLISIS:

En proporción de hombres y mujeres se obtuvo casi el 1:1, lo que nos indica que se trabajó con una población en igualdad de condiciones.

2. ¿En la Universidad qué actividad realiza con mayor frecuencia?

Gráfico N° 2



Fuente: Resultados de la encuesta

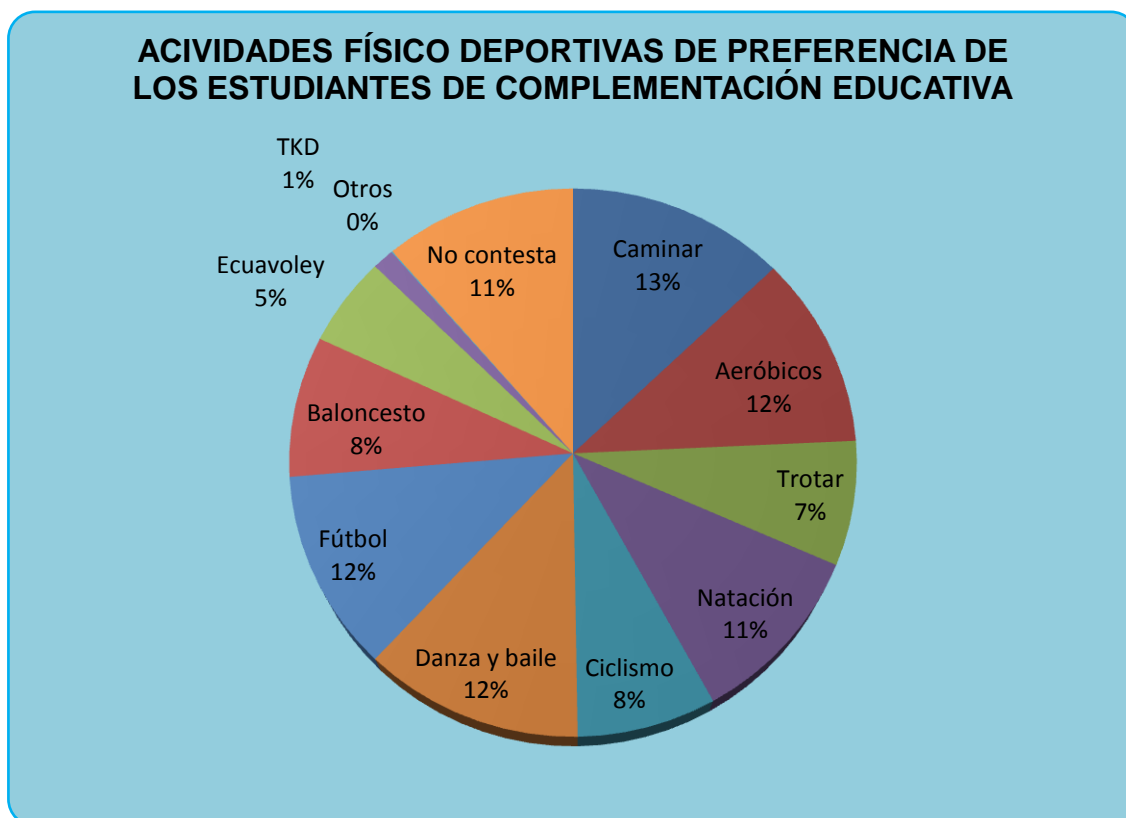
Elaboración: Anita Gudiño 2010.

ANÁLISIS:

Un porcentaje que corresponde a la tercera parte realiza actividades físicas en la Universidad Técnica del Norte y el resto hace otras actividades que fomentan el sedentarismo, lo que implica que la población universitaria está orientada a no realizar actividad física regularmente.

3. De las siguientes actividades físico – deportivas señale cinco de su preferencia.

Gráfico N° 3



Fuente: Resultados de la encuesta

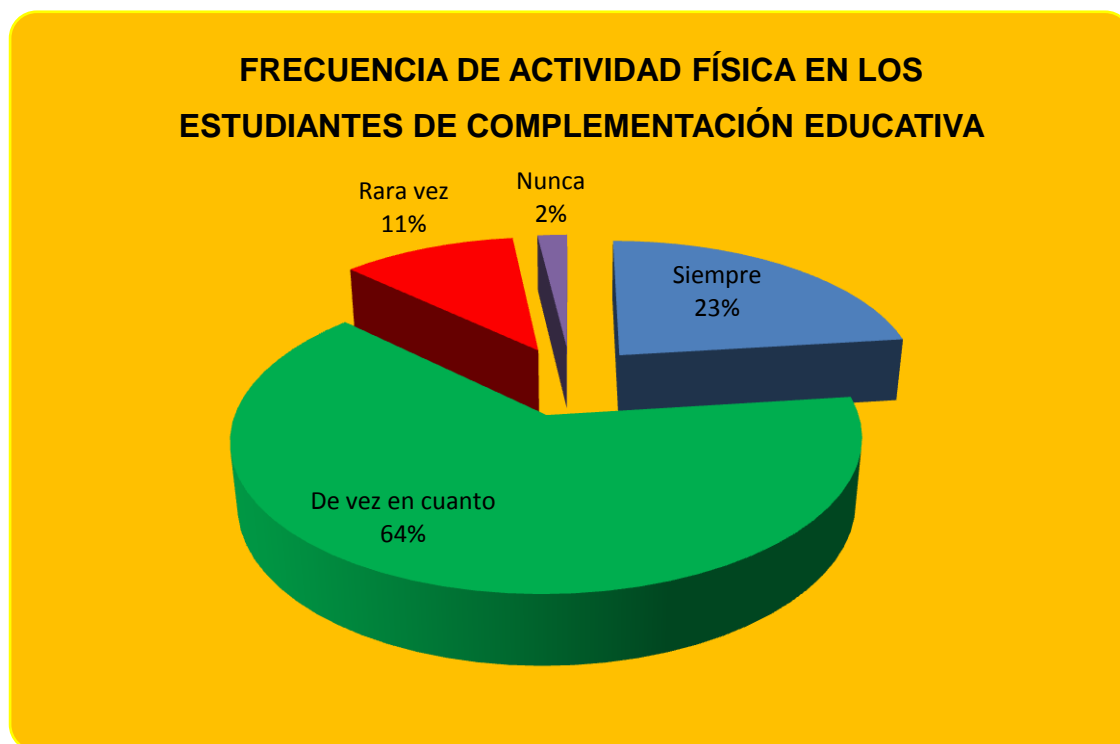
Elaboración: Anita Gudiño 2010.

ANÁLISIS:

Las actividades de preferencias de los sujetos de estudios son: caminar, aeróbicos, danza, baile, y fútbol. Lo que indica que se puede trabajar en estos deportes para motivar a los estudiantes. Puede deducirse que hay interés por los deportes pero al momento de su práctica no lo hacen.

4. ¿Con qué frecuencia realiza usted actividades físico – deportivas?

Gráfico N° 4



Fuente: Resultados de la encuesta

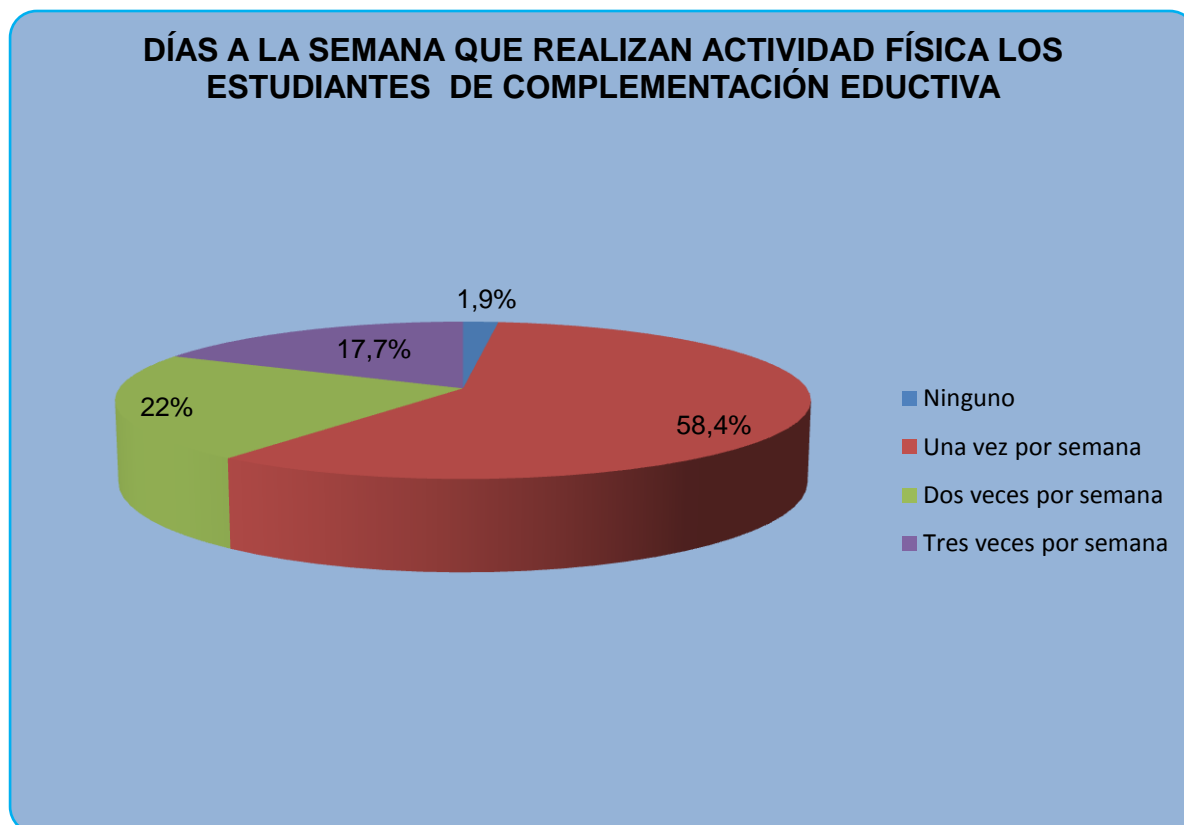
Elaboración: Anita Gudiño 2010.

ANÁLISIS:

La gran mayoría indica realizar actividad física de vez en cuando, solamente la cuarta parte indica hacerlo siempre. Es decir, que un alto porcentaje de estudiantes realiza alguna actividad física de la Universidad Técnica del Norte. Por lo tanto en forma constante la actividad física se realiza, indicándonos esto que existe déficit en la práctica deportiva en la población estudiantil. Entonces la solución está en capacitar y motivar a los estudiantes a realizar actividad física para que logren prevenir enfermedades que pueden tener como factor de riesgo la inactividad o sedentarismo.

5. ¿Con qué frecuencia realiza usted actividad físico – deportiva por semana?

Gráfico N° 5



Fuente: Resultados de la encuesta

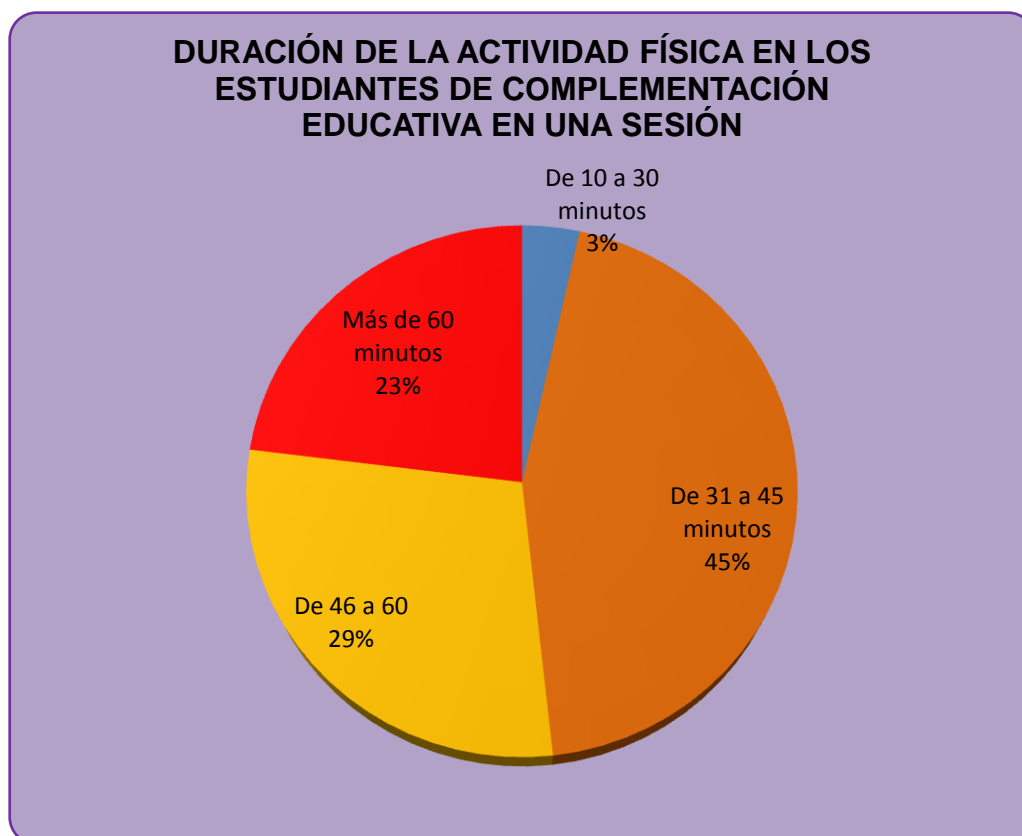
Elaboración: Anita Gudiño 2010.

ANÁLISIS:

El 80% de los encuestados no llega a realizar actividad física por lo menos 3 veces a la semana. Solo lo hacen 1 – 2 veces a la semana, lo que se considera deficiente. El 18% realiza tres veces a la semana actividades físicas, lo que en este caso son las adecuadas para su mantenimiento físico.

6. ¿Cuándo usted realiza actividad física de su preferencia, qué tiempo dedica para su práctica?

Gráfico N° 6



Fuente: Resultados de la encuesta

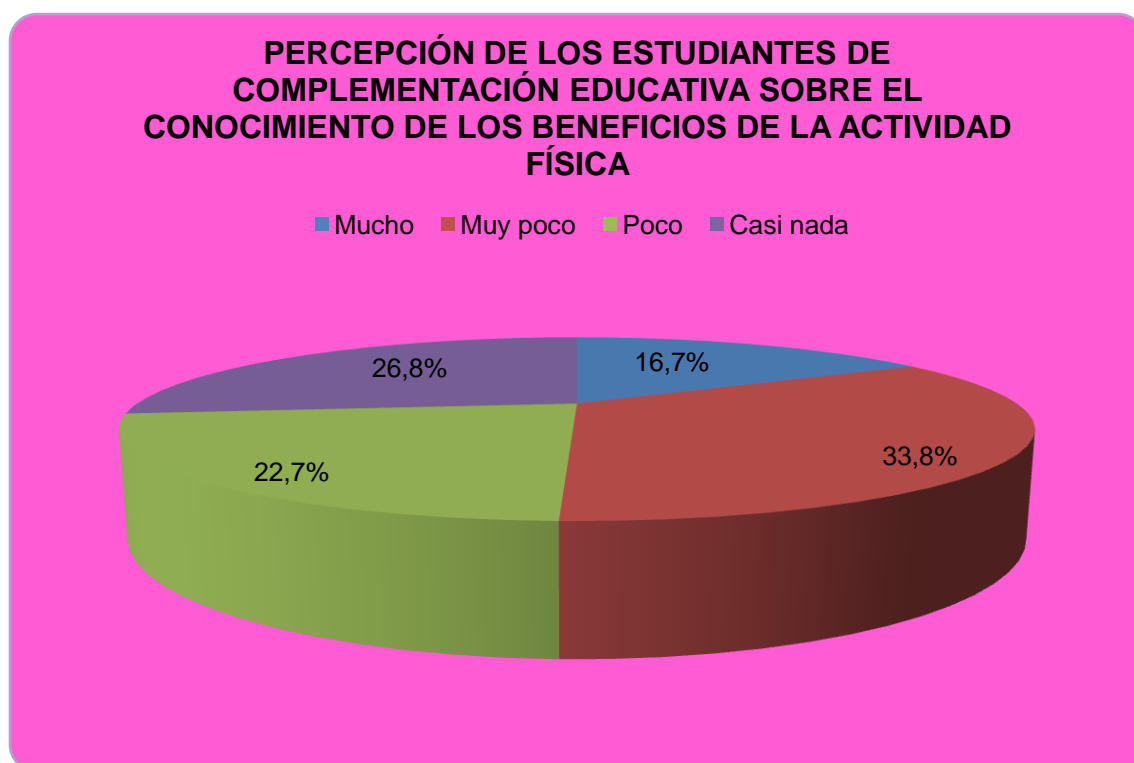
Elaboración: Anita Gudiño 2010.

ANÁLISIS:

El 45% de los estudiantes indicó que realizan actividad física durante 31 a 45 minutos lo que sí, es satisfactorio; el 29% de 46 a 60 minutos, el 23% indica que más de 60 minutos, solamente el 3% indica de 10 – 30 minutos. En lo referente a la duración se puede deducir que la gran mayoría la realiza en buen tiempo.

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

Gráfico N° 7



Fuente: Resultados de la encuesta

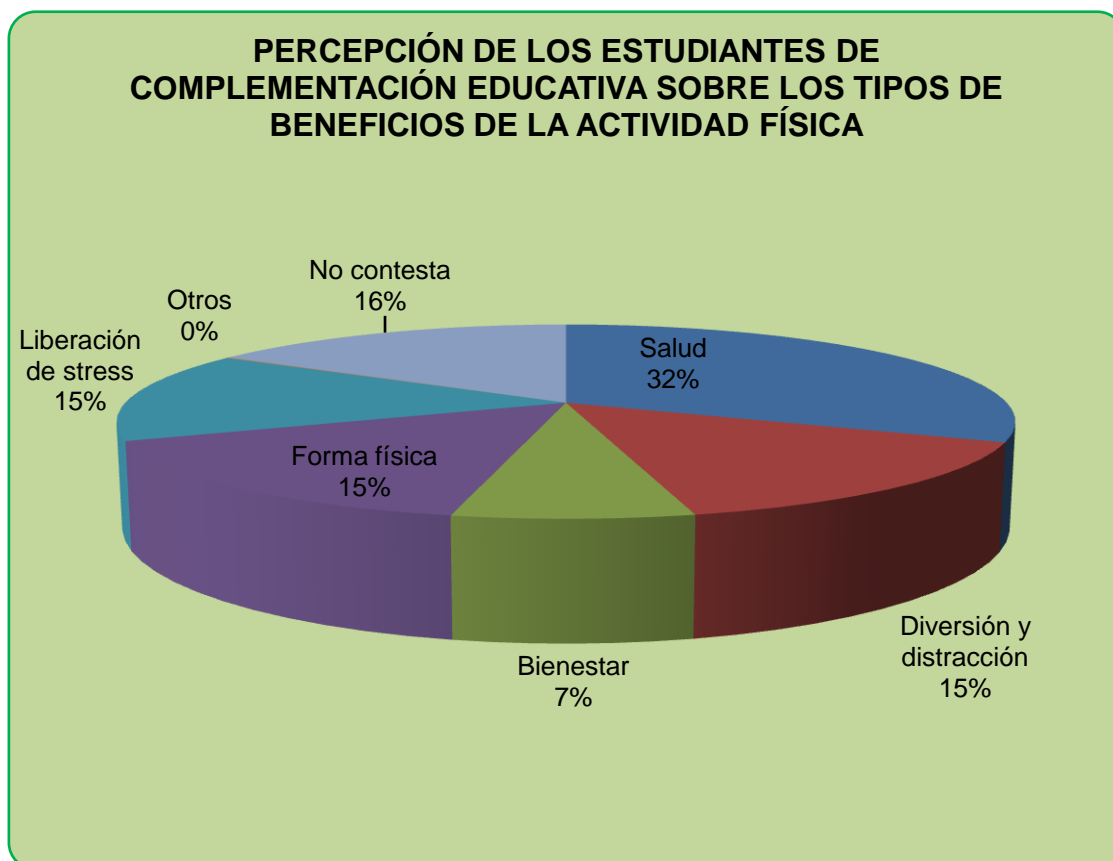
Elaboración: Anita Gudiño 2010.

ANÁLISIS:

La gran mayoría de la población estudiantil tiene poco conocimiento de los beneficios de la actividad física en el ser humano y su salud. Un grupo minoritario conoce esos beneficios. Lo que refleja la falta de capacitación sobre este tema. Se debería incluir en las clases de Educación Física.

8. ¿De los beneficios que brinda la actividad físico – deportiva cuáles considera ud. más importante? (señale tres)

Gráfico N° 8



Fuente: Resultados de la encuesta

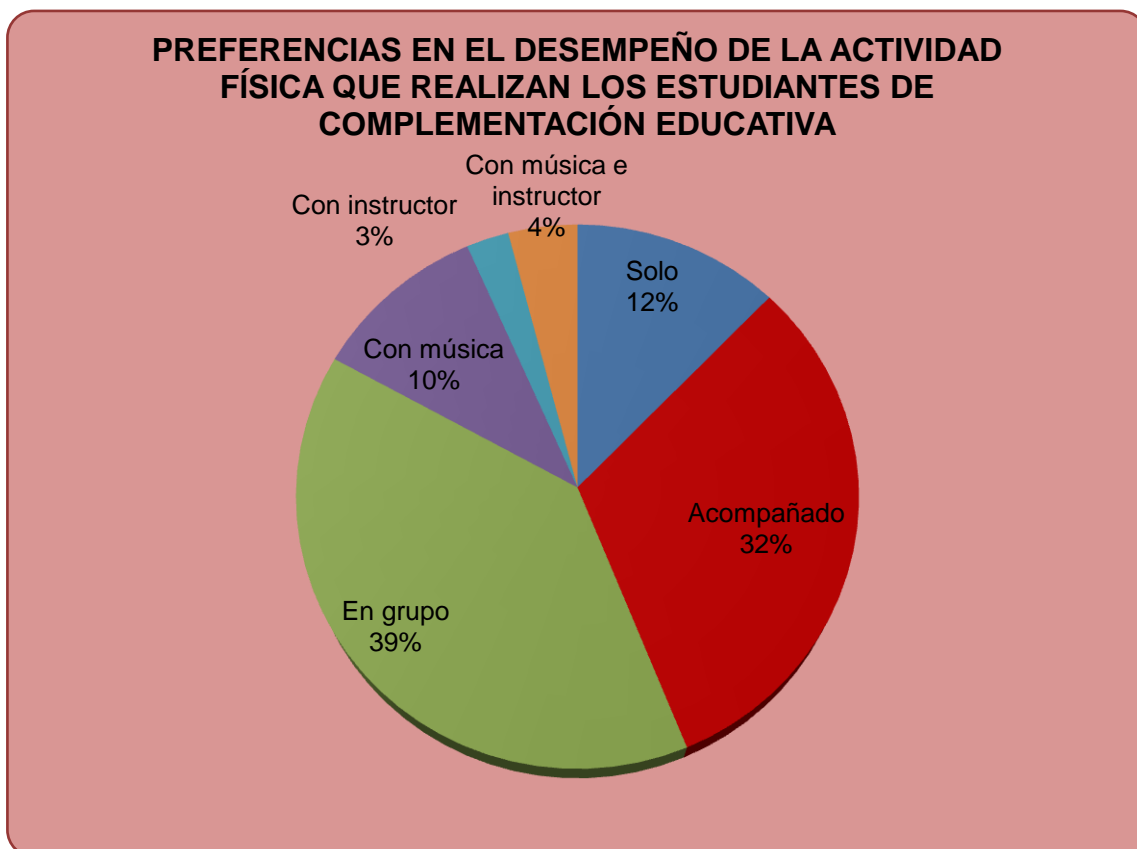
Elaboración: Anita Gudiño 2010.

ANÁLISIS:

La salud es considerada como la primera opción como beneficio que produce la Actividad física y también con menor porcentaje se sitúan la recreación y el bienestar que complementan los beneficios que brinda la actividad física al ser humano.

9. ¿Cómo realizan las actividades físico – deportivas?

Gráfico N° 9



Fuente: Resultados de la encuesta

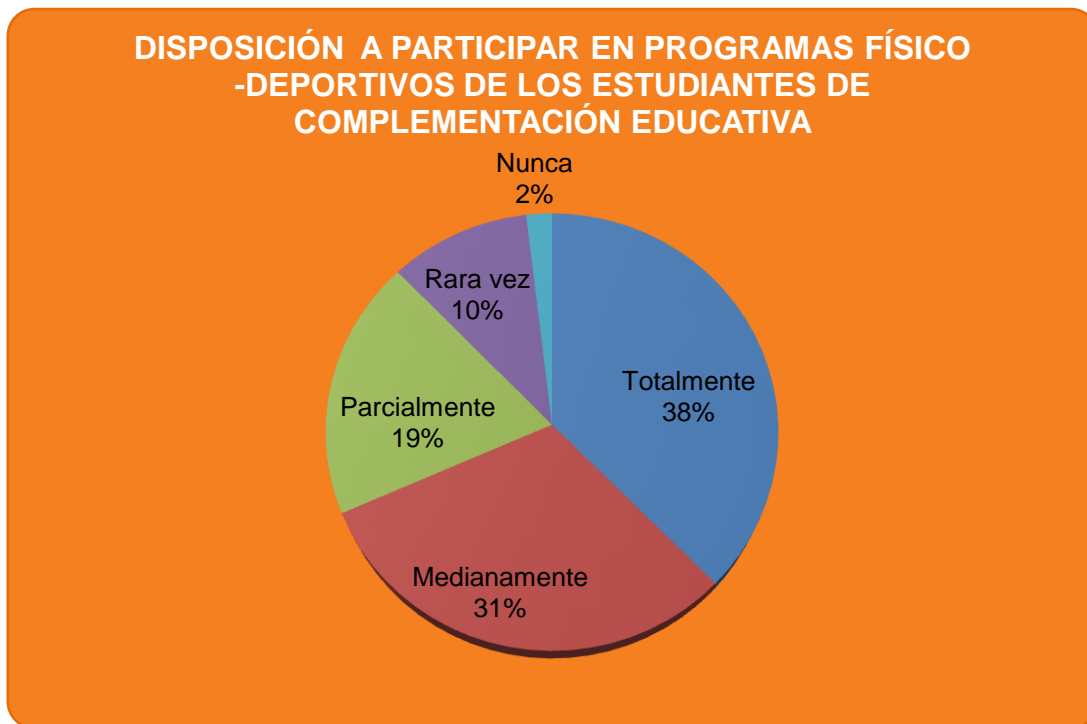
Elaboración: Anita Gudiño 2010.

ANÁLISIS:

Más de la mitad de los encuestados prefiere realizar la actividad física con compañía, es poca la población que lo hace sola y con música. La preferencia de hacerlo con un instructor es muy baja.

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

Gráfico N° 10



Fuente: Resultados de la encuesta

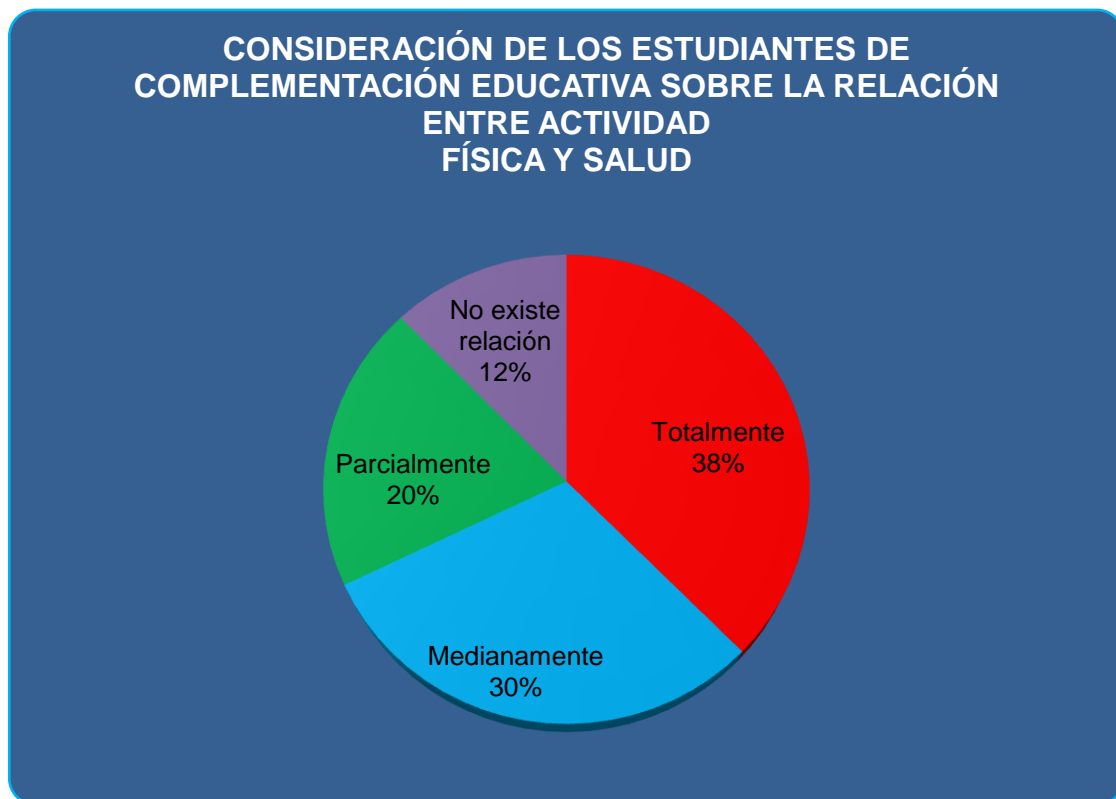
Elaboración: Anita Gudiño 2010.

ANÁLISIS:

La mayoría considera que podría participar en programas de actividades física dirigidas. Un grupo de 38% está dispuesta a la participación en estos programas.

11. ¿Considera ud. que existe relación entre la práctica de actividades físico – deportivas y salud?

Gráfico N° 11



Fuente: Resultados de la encuesta

Elaboración: Anita Gudiño 2010.

ANÁLISIS:

El 68% considera una relación entre la práctica física y la salud. El restante grupo considera que no tiene mucha relación. Lo cual indica que hay que trabajar mucho con la capacitación sobre el tema.

4.2 Discusión de resultados

- La mayoría de los estudiantes encuestados no realizan actividad física en la intensidad y duración que se debería hacer a la semana, para ser considerada actividad física. Como se mencionó en la base teórica presentada en el capítulo II las investigaciones demuestran que 30 minutos al día de actividad física son suficientes 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 / día de actividad moderada o menos de vigorosa. Por lo que se infiere que es de vital importancia la capacitación sobre los beneficios de la Actividad Física.
- Existe un grado alto de sedentarismo / inactividad física en la población estudiada, pero es importante mencionar que el interés y la motivación para realizar deportes si existe en los estudiantes. Por lo que se cuenta con dos factores importantes: por un lado este interés que muestran y por otro el hecho de que la Complementación Educativa que se imparte en la Universidad Técnica del Norte generalmente en los primeros años de estudio sea obligatoria, este es el campo en el cual se debe motivar, capacitar y promover la Actividad Física no solo como 60 minutos 1 día a la semana, sino de preferencia todos los días.
- Se debería aconsejar a los estudiantes a realizar actividad física como mínimo 30 minutos en la intensidad individual que cada uno pueda ejercer. Para no hacer actividad física extenuante 1 o 2 días a la semana, sino más bien todos los días una actividad aeróbica, que propenda a la reducción de masa grasa corporal, y mejorar el estado físico.

- Todo lo mencionado anteriormente es parte de conclusiones, discusiones y resultados de estudios científicos que demuestran que no solo la actividad física aeróbica en una frecuencia de 3 – 5 días a la semana es buena en una duración de 30 – 60 minutos si se considera que una persona no tiene un problema de sobrepeso y obesidad y no tiene enfermedades crónicas, sino también que la acumulación de la misma en lapsos no menores de 10 minutos es igual de beneficiosa.
- El realizar o conseguir una actividad física diaria es beneficioso para la salud, de tal manera que las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas de la vida diaria, como andar, montar en bicicleta, subir escaleras, hacer las labores del hogar, etc. Es decir, las actividades sobretodo de tipo aeróbico que son las que lograrán mejorar la condición física, cardiovascular y sobretodo prevenir enfermedades de tipo cardiovascular. Por lo que se propone el Programa de Actividades Físicas basado en estas actividades que son grupales, aeróbicas y de gusto de la población estudiada.
- La actividad física no sólo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de acabar una actividad física moderada. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física. Sobretodo se arrojaron datos de la percepción de los estudiantes de Complementación Educativa sobre la relación existente entre actividad física y salud. Por lo que está totalmente fundamentado esta relación, es directamente proporcional.

4.3 Contrastación de resultados con las preguntas de investigación

1.- Los estudiantes de Complementación Educativa de la Universidad Técnica del Norte, realizan una práctica física de Caminar, Trotar, Aeróbicos, Fútbol y Natación. Estas actividades son de carácter aeróbico, que permiten mantener el organismo con buena movilidad. Es poca la práctica de estas actividades, hay una tendencia al sedentarismo, pese a que existe interés por estas prácticas y conociendo de los beneficios que ésta produce, no se realiza mayores acciones, debido a que no existe una cultura física que oriente adecuadamente a la práctica física regular, se puede entender una divergencia entre la aspiración técnica y la ejecución operativa.

2.- La frecuencia para realizar actividades físicas de los estudiantes de Complementación Educativa de la Universidad Técnica del Norte es baja, hay dificultad en hacer ejercicios permanentemente. Puede deducirse que hay grupos con variedad de frecuencia, desde aquellos que en forma habitual lo hacen al menos 3 veces por semana.

Es notorio que hay dificultades para acceder a cambiar en la forma de pensar y orientarse de manera voluntaria a una práctica física frecuente, con conocimiento de que el beneficio es para ejecutar y que se mejore las condiciones de vida personales.

3.- Pocos son los estudiantes que saben realmente sobre los beneficios que produce una práctica física regular. Esos conocimientos son insuficientes en la gran mayoría, pero en alguna forma muy general, se acepta que hay múltiples beneficios para el ser humano al momento de practicar los deportes y enrolarse en cualquiera de las manifestaciones físicas.

La falta de cultura en este campo es el factor determinante para conducir a la dificultad de aceptar el esfuerzo físico como forma de vida con la propia actividad.

4.- Existen creencias erróneas acerca de la práctica deportiva que se han convertido en mitos y que influyen negativamente sobre la toma de decisiones al momento de optar por una práctica física regular.

CONCLUSIONES

Del presente estudio se obtiene las siguientes conclusiones.

1. La mayoría de jóvenes tiene preferencia por las actividades catalogadas como grupales tales como: danza, baile, aeróbicos, y fútbol. Además de la natación y caminata como preferencias deportivas individuales.
2. La práctica de actividades físico deportivas extracurriculares es insuficiente, tanto en su intensidad como en su frecuencia, que es una vez por semana, la misma que corresponde a la obligatoriedad de aprobar la complementación deportiva, por consiguiente los hábitos de realizar actividad física en los estudiantes que cursan el programa de complementación educativa están poco consolidados y pueden influir negativamente en su salud.
3. La mayoría de estudiantes conocen de manera escueta sobre los beneficios de la práctica deportiva, conocen 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 salud. 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.
5. Los estudiantes no tienen un hábito adecuado en la práctica deportiva, extracurricular 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 universitaria, de preferencia basado en los deportes colectivos.
2. Se debe ofertar programas lúdicos con una frecuencia mayor a una sola sesión por semana, sin que sea parte del Complementación, sino a manera de talleres recreativos extracurriculares voluntarios.
3. En el programa propuesto debe incluir un proyecto para la comunidad universitaria 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 no solo como materia obligatoria, sino como formación integral contribuyendo a la preparación para su vida profesional, además que permita ampliar sus habilidades y destrezas motrices a partir de su participación en clubes, talleres, actividades masivas e incluyentes, con la finalidad de experimentar los beneficios de la práctica deportiva regular y por consiguiente mejorar la calidad de vida.
5. Poner en práctica un Programa Integral para aprovechar la predisposición de los estudiantes de participar en actividades físicas, que permita mejorar sus hábitos de práctica física.

CAPÍTULO V. SOLUCIÓN VIABLE Y FACTIBLE

Programa de Actividades Físico Deportivas (PAFD) para los estudiantes de la Universidad Técnica del Norte

5.1 Justificación e importancia

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.

Este proyecto propone plantear un programa de actividades físicas deportivas que cree estilos de vida saludables y la práctica de ejercicio físico y deporte se considere como un pilar fundamental para la futura salud del joven y de esta manera fomentar la cultura deportiva; mejorando su calidad de vida, constituyéndose por un lado la práctica del ejercicio físico como el instrumento para alcanzarla y por otro una necesidad social.

La práctica deportiva supone uno de los fenómenos sociales de más envergadura 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 nos encontramos inmersos, por lo que podemos decir que el deporte y su práctica se constituyen como elementos significativos de la experiencia vital del individuo y del colectivo.

Como señalan varios autores 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 entramado mundial.²⁶

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 acervo cultural y personal del ciudadano.

No resulta una obviedad 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.

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.

Este punto de vista, actúa como un determinante en la calidad de vida de los ciudadanos en la sociedad contemporánea.

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 universitario de vocación socializadora.

²⁶ García Ferrando, 1990; Hernández Moreno, 1994; Hernández Mendo, 1999; Parlebas, 2003; Romero, 2004.

En la actualidad cualquier actividad física se le sitúa bajo la rúbrica de deporte cuando alguien hace jogging, 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 nos movamos y de acuerdo a los gustos y necesidades de cada participante.

Así el deporte en la universidad debe tener unas características bien diferenciadas en función de los intereses de la comunidad universitaria.

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.
- 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.

Por ello, la práctica deportiva generalizada y presentada en el formato de deporte para todos, ha de requerir de un apoyo particular de las administraciones públicas, aprovechando su carga de espontaneidad y expresividad.

Aquí es donde los servicios deportivos de las universidades públicas deben ahondar, en el cumplimiento del fomento de la práctica deportiva, como administración pública que son los que los marco normativos establecen, como parte de la formación integral de los estudiantes.

La actividad física regular y sobre todo aeróbica beneficia se sobremanera a la salud, evitando el caer en el sedentarismo, que es un factor de riesgo en muchas enfermedades que lo tienen como causa. Además se debe hacer mucho refuerzo en el hecho de que la intensidad y la duración de la práctica dependen de condiciones individuales como edad, situación fisiológica, género, etc.

Además es importante mencionar que la actividad física o práctica física regular ayuda a los jóvenes y adultos a distraerse, fomentando la recreación y esparcimiento sanos.

La propuesta que se presenta incluye actividades deportivas que pueden constar dentro del pensum de la cátedra de Cultura Física, además de educar sobre el beneficio de la misma.

Está propuesta es útil 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.

5.2. Fundamentación

La sociedad y el entorno donde los jóvenes y adolescentes se desarrollan, no es actualmente facilitadora de la necesidad de movimiento, que al parecer es innata en estos, fomentando actitudes y comportamientos mucho más sedentarios que son rápidamente aprendidos y asimilados.

Cuando abordamos que es lo que atrae a los jóvenes y adolescentes a la práctica deportiva nos encontramos con una significativa complejidad de intereses desde el hecho competitivo hasta el control del peso, pasando por la mejora de su aspecto, su reconocimiento social, sus beneficios en torno a la salud, la diversión.

Dichos intereses se ponen de manifiesto en los estudios realizados al respecto, destacando entre otros el de Mason realizado en 1995 citado por Nigg (2003) realizado a los jóvenes europeos que expresaron como motivos de participación; el disfrute, condición física/salud, social, competición, habilidades, estatus y amistad.

Siguiendo el estudio realizado, los jóvenes universitarios consideran como principal motivo por el que deben hacer deporte, la salud en un 95%, la liberación de stress con un 42% diversión y distracción un 40.8%, destacando en este sentido el carácter lúdico del deporte.

La evolución que las motivaciones hacia la práctica deportiva experimenta, pasa de un concepto inicial de diversión, a aspectos más relacionados con la salud, entendiéndose por motivación “ensayo mental preparatorio de una acción para animar o animarse a ejecutarla, con interés y diligencia” tal y como recoge el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (1992). Incluso es apreciable una mezcla de

intereses en la adolescencia por la evolución referida, puesta de manifiesto por las diferencias de estas en el desarrollo de este grupo poblacional.

A este respecto debemos distinguir que las motivaciones hacia la realización de actividades físico deportivas presenta un doble planteamiento motivacional, por un lado desde el punto de vista motivación intrínseca, debido al propio carácter que tiene la actividad física, y por otro lado, una motivación extrínseca que se deriva de todos aquellos factores indirectamente relacionados con la realización de actividades deportivas, tal como exponen De Andrés y Aznar (1996).

Los hombres tienen una mayor motivación extrínseca que las mujeres (Petherick y Weignad, 2002), concretamente, como plantean Weinberg y cols (2000) encontraron que los motivos más destacados por los jóvenes varones eran los extrínsecos relacionados con aspectos sociales y el reconocimiento externo.

Por lógica evolución, la base de la práctica deportiva en las Universidades debería ser la resultante de la continuación del deporte realizado en la edad escolar, tanto el de los centros de secundaria como el llevado a cabo en otras entidades.

Una práctica deportiva en la que destaque como elementos fundamentales los valores educativos, culturales y sociales, y sobre los que asentar la esencia del planteamiento deportivo en la universidad.

Ahí es donde desde nuestro planteamiento creemos que debe encuadrarse el deporte en la universidad, como complemento a la docencia y a la investigación que favorezca entre otros, la dimensión de los valores que la propia Universidad busca, potenciando su implicación social, gracias a sus aspectos dinamizadores.

La diversidad de actividades físico deportivas debe ser una de las principales características de la oferta programática de los servicios de deportes universitarios, recogiendo actividades tanto de gran demanda y significativo calado social, como actividades que requieran una promoción y atención, siempre en respuesta a las demandas e intereses de los usuarios.

Los objetivos que se persiguen en las actividades físico deportivas y a su estructura de desarrollo, se podrían concretar en tres grandes tendencias o bloques sobre los que asienta su fundamento de desarrollo y se definen:

- a) Educativos
- b) Sociales
- c) De salud

Estos objetivos no deben ser presentados como grupos de actividades aisladas sino con propuestas integradoras, de unos y otros enfoques, primando las peculiaridades propias del entorno educativo en el que nos encontramos pero asumiendo, que los enfoques de unas actividades darán un sesgo particular hacia una u otra tendencia.

5.2.1 Programa de Actividades Físico - Deportivas (PAFD)

Un programa es una estructura definida para orientarnos 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**.

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 utilizará actividades que:

Mejoren los valores cardio-respiratorio, musculares y articular; Mejoren 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**. Podemos 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, lo llamaremos acondicionamiento físico, y el resultado obtenido será el grado de condición física.

Las características de los programas de actividad física para personas mayores difieren de forma considerable en función del grupo considerado, todo programa de actividad física para las personas mayores 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 mayores.

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

Los fines de un PAFD debería 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 PAF se debe realizar primero una línea base o evaluación inicial. Pueden realizarse en escuela 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, obtener 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 de la Comunidad Universitaria.

5.2.2 Estar en forma

Un buen acondicionamiento físico (o estar en forma) significa poder tener un buen rendimiento en la actividad física. También significa tener la

energía y fortaleza necesarias para sentirse lo mejor posible. Mejorar su estado físico, aunque sea un poco, puede mejorar su salud.

Este tema se centra en el acondicionamiento físico relacionado con la salud, el cual le ayudará a sentirse mejor y reducir el riesgo de ciertas enfermedades. Hacer cambios pequeños en su vida diaria le ayudará a mejorar su acondicionamiento físico y estar más en forma.

5.2.3. Beneficios del Acondicionamiento Físico

El acondicionamiento físico le ayuda a sentirse mejor y tener más energía para el trabajo y el tiempo libre. Usted se sentirá más capaz de jugar con sus hijos, dedicarse a la jardinería, bailar, montar en bicicleta y hacer otras actividades. Los niños y los adolescentes que tienen un buen acondicionamiento físico, es decir, que están en forma, tienen más energía y se concentran mejor en la escuela.

Cuando usted se mantiene activo y está en forma, quema más calorías, aun cuando esté en reposo. Estar en forma le permite hacer más actividades físicas. Además, le permite hacer ejercicio con mayor intensidad sin tanto esfuerzo. También, puede ayudarle a mantener su peso.

Estar en forma es bueno para el corazón, los pulmones, los huesos y las articulaciones. Y también reduce los riesgos de ataque al corazón, diabetes, presión arterial alta y algunos cánceres. También puede ayudarle a dormir mejor, manejar el estrés y conservar ágil la mente.

5.2.3.1 Beneficios a corto plazo

- Un corazón más saludable. La actividad física le hace exigencias al corazón que lo vuelven más fuerte y capaz de funcionar.
- Músculos, huesos y articulaciones sanos. El entrenamiento de resistencia, como levantar pesas, aumenta la fuerza muscular y la resistencia, y aumenta la densidad ósea, lo cual es de especial importancia para los adultos mayores para prevenir caídas y lesiones.
- Aumento en el consumo de calorías. La actividad física quema calorías y ayuda a lograr un equilibrio saludable entre las calorías que consume en la comida y las que quema. Cuando usted hace ejercicio con regularidad, su cuerpo quema más calorías, tanto durante la actividad como cuando está en reposo. Estar en forma también reduce el porcentaje de grasa corporal e incrementa la fortaleza y el tono musculares. El porcentaje de grasa corporal depende de la genética, el estilo de vida y las actividades físicas.

Cualquiera que sea su tamaño o forma, la actividad física tiene importantes beneficios para su salud. Estos pueden incluir:

- Mayor facilidad para quedarse dormido y dormir bien.
- Aumento de energía.
- Mayor agudeza mental, razonamiento más agudo y rápido.
- Mayor salud mental y capacidad de manejar el estrés. Las personas en forma podrían tener menos ansiedad y depresión que las personas que no son activas.³ Y el ejercicio regular es una de las mejores formas de manejar el estrés.

5.2.3.2 Beneficios a largo plazo

- Reducción de desarrollar la enfermedad de las arterias coronarias.
- Morir prematuramente.
- Desarrollar presión arterial alta. La actividad física regular también puede bajar la presión arterial en aquellas personas que la tienen alta.
- Desarrollar diabetes tipo 2. La actividad física puede prevenir la diabetes tipo 2 a través de su efecto en la insulina, la forma en que el organismo procesa el azúcar y el mantenimiento del peso corporal.
- Tener algunos cánceres.
- Volverse obeso.

Nota: El ejercicio moderado es seguro para la mayoría de las personas, pero siempre es una buena idea hablar con su médico antes de empezar un programa de ejercicios. Si está en riesgo de tener o ya tiene enfermedad de las arterias coronarias, presión arterial alta, diabetes u otras afecciones crónicas, es posible que su médico le ayude a elaborar un plan de acuerdo a sus necesidades. También es posible que le hagan exámenes antes de que empiece el plan o pedirle que sea más cuidadoso y esté atento a lesiones y otros problemas.

5.2.3.3 Beneficios según el tipo de ejercicio:

Ejercicio aeróbico

Aumento en:	Reducción en:
<ul style="list-style-type: none"> • Salud del corazón • Suministro de sangre al corazón y los músculos • Uso del oxígeno por el cuerpo • Resistencia muscular • Estado de ánimo, autoestima y autoimagen • Nivel de energía 	<ul style="list-style-type: none"> • Riesgo de enfermedad cardiovascular • Presión arterial • Nivel de colesterol • Falta de aire • Riesgo de diabetes • Azúcar en la sangre • Riesgo de algunos tipos de cáncer • Grasa corporal • Ansiedad y depresión • Fatiga

Trabajo de fuerza

Aumento en:	Reducción en:
<ul style="list-style-type: none"> • Fortaleza y resistencia muscular • Masa corporal magra (músculos) • Calorías quemadas (metabolismo) • Densidad mineral ósea • Estabilidad y equilibrio generales 	<ul style="list-style-type: none"> • Azúcar en la sangre • Grasa corporal • Estrés psicológico • Dolores en todo el cuerpo y fatiga

5.2.4 Estructura de la sesión de actividad física:

Por norma general se compone de tres partes bien diferenciadas:

- Calentamiento
- Parte principal

- Vuelta a la calma

5.2.4.1 Primera parte: Calentamiento.

También llamada **calentamiento**, parte inicial, entrada en calor, parte introductoria, etc. El término más utilizado es el de calentamiento, y es la parte inicial de cualquier sesión de entrenamiento e incluso de un partido, combate o competición, prepara al organismo para posteriores esfuerzos más exigentes, favoreciendo el rendimiento y evitando posibles lesiones.

Para realizar un completo calentamiento deberíamos respetar las siguientes fases:

a.- Recibimiento, instrucción y preparación: antes de iniciar cualquier ejercicio físico se puede utilizar esta primera parte para dar instrucciones a los deportistas, explicar los objetivos de la sesión, establecer diferentes grupos y configuraciones, preparar el material y la instalación, etc.

b.- Parte genérica o calentamiento genérico: en la que se utilizan ejercicios de preparación física general de intensidad progresiva en los que intervienen los grupos musculares más importantes. Se activarán los sistemas implicados en el trabajo físico sobre todo a nivel cardio respiratorio y neuromuscular.

En esta parte debemos diferenciar tres tipos de ejercicios:

Puesta en acción: con ejercicios como caminar, carrera continua suave, pedalear en una bicicleta estática, u otros.

Estiramientos de los principales músculos trabajados en la parte anterior.

Ejercicios físicos genéricos como saltos, abdominales, lumbares.

c.- Parte específica o calentamiento específico: ahora se comienzan a ejecutar ejercicios directamente relacionados con la actividad que posteriormente vayamos a realizar incrementando la intensidad hasta llegar a un nivel similar al que exigiremos en la parte principal, por ejemplo si vamos a jugar a baloncesto ya entrarían ejercicios con balón: dribling, pases, tiro, entradas, etc.

d.- Recuperación: para iniciar el entrenamiento, partido o competición lo ideal es dejar un periodo de unos minutos de descanso y recuperación del organismo, si este descanso superara los 20' los efectos del calentamiento comenzarían a disminuir.

Debemos evitar el uso del término precalentamiento o ejercicios de precalentamiento, esto significaría calentar antes de calentar.

5.2.4.2 Segunda parte o Parte principal:

La parte principal de la sesión puede llegar a durar hasta varias horas de trabajo, los ejercicios a desarrollar estarán en función de los objetivos marcados previamente, estos pueden ser de desarrollo o mantenimiento de cualidades físicas, técnicas, tácticas o psicológicas, por lo que el trabajo a realizar está íntimamente ligado al tipo de sesión que realicemos. Para el diseño y distribución de las cargas es necesario tener muy en cuenta los factores de influencia señalados anteriormente.

5.2.4.3 Tercera parte, vuelta a la calma o conclusión:

El entrenamiento, partido o competición no debe terminar repentinamente después del trabajo duro, se trata de realizar una disminución gradual del trabajo y llevar al organismo a un estado de recuperación. Se deben realizar ejercicios de estiramiento, juegos, ejercicios de relajación y respiración.

5.2.5 Las capacidades Físicas Básicas

5.2.5.1 Fuerza.

Es la capacidad de un organismo para ejercer una presión o tracción contra cierta resistencia. La fuerza se puede clasificar en; **Fuerza Explosiva**, Capacidad del organismo para movilizar en forma súbita, ejemplo; salto, lanzamiento, patada, etc. **Fuerza Dinámica**, Capacidad del organismo para contraer masas musculares al momento de vencer una resistencia, con la peculiaridad de que la parte involucrada, presente desplazamiento o cambio de posición, ejemplo; empujar o jalar un objeto susceptible a desplazarse. y **Fuerza Estática**, Capacidad del organismo para contraer masas musculares al momento de vencer una resistencia, con la peculiaridad de que la parte involucrada no cambie de posición, ejemplo; empujar o jalar un objeto fijo, mantener el cuerpo en suspensión como al realizar "un cristo".

5.2.5.2 Resistencia.

Es la capacidad de un organismo para realizar acciones motrices donde se involucren grandes masas musculares durante un tiempo

prolongado. Se le define también como la capacidad para continuar desarrollando actividades fatigosas durante los períodos de cierta duración. La resistencia se contempla desde dos puntos de vista: **Resistencia Aeróbica**; que consiste en la aplicación de un trabajo de baja intensidad y alta duración. y **Resistencia Anaeróbica**; que consiste en la aplicación de un trabajo de alta densidad y baja duración.

5.2.5.3 Velocidad.

Es la capacidad de un organismo para realizar un movimiento en el menor tiempo posible. La velocidad se puede clasificar de la siguiente manera; **Velocidad de Arranque ó de Reacción**, Tiempo mínimo necesario para obtener una respuesta. y **Velocidad Pura ó de Desplazamiento**, espacio o distancia que se recorre en la unidad de tiempo.

5.2.5.4 Flexibilidad.

Es la capacidad del organismo para manifestar su **movilidad articular y elasticidad muscular**. La primera depende de elementos articulares, entendiéndose por tales; los cartílagos articulares, las cápsulas, ligamentos, meniscos y el líquido sinovial. La segunda es una propiedad del tejido por la cual los músculos pueden contraerse y elongarse recuperando luego su longitud normal.

5.2.6 Orientaciones metodológicas generales para realizar actividad física

5.2.6.1 Postura.

Este aspecto debe ser contemplado por el docente en forma continua, considerando la importancia de adaptar una adecuada postura tanto en actividades dinámicas como estáticas, manteniendo en equilibrio sus segmentos corporales a fin de evitar la tensión muscular y articular que provocaría en el alumno futuras molestias y por consecuencia malos hábitos posturales. También se puede aprovechar esta fase para realizar una autoevaluación por parte del deportista y del propio entrenador analizando del trabajo realizado, observando y detectando las posibles deficiencias, errores.

5.2.6.2 Respiración.

Esta se enfatiza cuando el profesor lo juzgue necesario como un recurso para propiciar en el alumno la adquisición de hábitos respiratorios adecuados, así como la disminución de la fatiga que precede a una actividad intensa, logrando una rápida recuperación.

5.2.6.3 Relajación.

Esta puede aplicarse en cualquier momento de la sesión de educación física, cuando el profesor detecte a sus alumnos en exceso de tensión que impida el adecuado aprovechamiento. Al final de la clase es de gran utilidad como una actividad preparatoria para que el educando continúe con sus labores escolares.

5.3. Objetivos

5.3.1. Objetivo General

Desarrollar un programa de promoción, recreación y salud para fomentar la cultura deportiva en los estudiantes de la Universidad Técnica del Norte, para contribuir a su formación integral y mejorar su calidad de vida.

5.3.2. Objetivos específicos

- Involucrar a los estudiantes que ingresan a la UTN, para que encuentren un entorno de integración a través del deporte y sirva para familiarizarse con los espacios deportivos de la Universidad.
- Fomentar la práctica de actividades físico-deportivas e incentivar la práctica entre los estudiantes de la comunidad universitaria, en programas regulares y extracurriculares.
- Socialización del Programa de Actividades Físico Deportivas en la Universidad Técnica del Norte.

5.4 Desarrollo del PAFD

5.4.1 Proyecto: Actividades de promoción, recreación y Salud.

Proyecto N° 1: Baile y danza

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

ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN, RECREACIÓN Y SALUD	
NOMBRE ACTIVIDAD	BAILO TERAPIA
CARACTERÍSTICAS GENERALES	Esta actividad se desarrolla dentro del bloque de actividades de promoción, recreación y salud, siendo su principal característica promocionar una actividad en contraposición a los hábitos sedentarios de los estudiantes universitarios.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar y mantener el nivel de condición física de los usuarios mediante el trabajo de las distintas cualidades físicas básicas. • Adquirir hábitos saludables desde un punto de vista higiénico y deportivo. • Favorecer el gusto por la actividad física como medio de mejora de la calidad de vida.
DIRIGIDO A	Esta actividad está dirigida sobre todo a los estudiantes de la Universidad y con intención de

	mantener una actitud positiva hacia la práctica deportiva
RESPONSABLE	Docentes de Cultura Física
INSTALACIÓN	Polideportivo
RECURSOS MATERIALES	Equipo de música, colchonetas, mancuernas, cuerdas, bandas elásticas, tobilleras lastradas.

Capoeira.- Es una expresión cultural de lucha de origen afrobrasileño y desarrollada en Brasil, que engloba diversas facetas. La más conocida es la faceta de la expresión corporal.

ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN, RECREACIÓN Y SALUD	
NOMBRE ACTIVIDAD	CAPOEIRA
CARACTERÍSTICAS GENERALES	Esta actividad se desarrolla dentro del bloque de actividades de promoción, recreación y salud. En ella se imparten clases de esta actividad mezcla de danza, lucha, cultura.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar y mantener el nivel de condición física de los usuarios mediante el trabajo de esta disciplina. • Adquirir hábitos saludables desde un punto de vista higiénico y deportivo. • Favorecer el gusto por la actividad física como medio de mejora de la calidad de vida y conocimiento de otras culturas.
DIRIGIDO A	Esta actividad está dirigida a estudiantes universitarios

RESPONSABLE	Docentes de Cultura Física
INSTALACIÓN	Polideportivo
RECURSOS MATERIALES	Equipo de música.

Chear dance.- Al compás de la música, el objetivo es realizar piruetas y coreografía para animar los encuentros deportivos. Así se puede mejorar la agilidad y movimiento corporal, así como se fomenta la pérdida de peso.

ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN, RECREACIÓN Y SALUD	
NOMBRE ACTIVIDAD	CHEAR DANCE
CARACTERÍSTICAS GENERALES	Esta actividad se desarrolla dentro del bloque de actividades de promoción, recreación y salud. En ella se imparten clases de movimiento coreográficos
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar y mantener el nivel de condición física de los usuarios mediante el trabajo de esta disciplina. • Adquirir hábitos saludables desde un punto de vista higiénico y deportivo. • Favorecer el gusto por la actividad física como medio de mejora de la calidad de vida y conocimiento de otras culturas.
DIRIGIDO A	Esta actividad está dirigida a estudiantes universitarios

RESPONSABLE	Docentes de Cultura Física
INSTALACIÓN	Polideportivo
RECURSOS MATERIALES	Equipo de música.

Desarrollo de Proyecto de Capoeira (En actual ejecución)

Instructor:	Jonathan Alexander Reinoso Ramírez
Fecha de inicio:	01.06.2011
Fecha de finalización:	30.01.2012
Colaboradores	Estudiantes universitarios

Asistencia técnica: Escuela de Capoeira Biriba Brasil sede europea, Federación Olímpica Alemana, Instituto de Educación Física de la Universidad Técnica del Norte.

Participantes alumnos y ex alumnos, docentes, familiares y amigos de la Universidad Técnica del Norte, comunidad en general.

Lugar: Cantón Ibarra.

Concentración: Salón Máximo de la Piscina olímpica de la Federación, Polideportiva de Imbabura, Polideportivo de la Universidad Técnica del Norte.

Objetivos:

Promover la cultura física aplicando la recreación en función de la Educación Física, contribuyendo así a la salud y al desarrollo integral de la sociedad.

Objetivos Generales:

- Dar a conocer los beneficios de la Capoeira Incentivando a la niñez desde temprana edad a practicar actividad física, estimulando posibles talentos deportivos a través de sus cualidades: Sensomotor, tacto-kinestéticas, reacción auditiva y visual, esquema corporal, dosificación de fuerza, control corporal así como la coordinación visual-mano-pie, base para cualquier actividad deportiva.
- Brindar un medio de socialización mediante la actividad grupal; conocimiento compartido, desarrollando destrezas por medio de la interacción, desenvolvimiento psicológico, desarrollo espiritual y el cultivo de valores humanos.

Objetivos Específicos:

- Enseñar la práctica de los distintos juegos en la „Roda“(círculo); en donde los movimientos se acoplan a los ritmos musicales, en medio de la improvisación y la búsqueda de las fallas del compañero.
- Fortalecer la imagen institucional mediante la realización de un Batizado de Capoeira, con el apoyo de autoridades y personal docente con la idea de conseguir el reconocimiento internacional del Club.

Valores:

- Integración y formación social.
- Promoción de hábitos saludables.
- Ocupación del tiempo libre.
- Formación y educación de conductas y jerarquías
- Confiabilidad y responsabilidad para con los semejantes.

Estrategias:

- Presentación de la Capoeira como parte de la práctica deportiva recreacional en el X Congreso Nacional de actividad física, deportes y recreación.
- Reunión con el Msc. Fabian Posso director del instituto de deportes de la Universidad Técnica del Norte, para el planeamiento del proyecto en dicha Institución.
- Difusión de la actividad deportivo recreacional cultural Capoeira en los estudiantes universitarios.
- Difusión de la actividad deportivo recreacional cultural Capoeira en la Sociedad Ibarreña, a través de los medios de comunicación locales; Radio Sónica, Radio Vocú, prensa local, Televisión.
- Difusión a través de Presentaciones en vivo, Universidad Técnica del Norte, Liceo Aduanero, Unidad educativa Bilingüe, Coliseo de Alpachaca, piscina de Chorlaví, Escuela Fe y Alegría, Unidad Educativa nuestra Sra. de Fátima, unidad educativa Sánchez y Cifuentes, Caravana artística cultural por la familia, en locales y clubs, noche Brasileira en Tsunami.
- Aporte artístico en el desarrollo de “Caravana Artística Cultural por la Familia” a cargo de la Ilustre municipalidad de Ibarra.
- Encuentros artísticos en diferentes parques de Ibarra y Atuntaqui.
- Difusión de actividades a través del internet, publicidad y redes sociales.

- Difusión del Grupo y sus actividades a través de volantes repartidos en la ciudad de Ibarra y alrededores.

Actividades del proyecto

- El entrenamiento de la Capoeira comprende varios niveles, el primer es la parte musical, los alumnos aprenden a llevar el ritmo con las manos, luego se introduce instrumentos específicos, los cuales son fabricados en talleres por los mismos; para finalizar con los cantos los cuales encierran en sus contenidos la historia de la Capoeira, su cultura, tradiciones y jerarquías.
- Para el entendimiento de los textos, anteriormente nombrados, se comenzó también con un curso de portugués dictado por el alumno Andrés Farinango cuya experiencia en idioma y con la cultura brasilera lo califican para esta tarea.
- En el ámbito deportivo, se entrena principalmente en el Polideportivo de la UTN, en Salón Máximo de la FDI .
- Visitas internacionales: Parte del trabajo internacional es recibir visitas así como visitar las escuelas en otros lugares del mundo, Claire Chamot y su novio Adrian, segundo y primer nivel en Capoeira, nos visitaron desde Francia, de la escuela Biriba Brasil de Mestre Requeijão; esto es para conocer y aprender de los otros grupos y de su influencia y trabajo en el extranjero.
- Fotoshooting y sesión video: estos encuentros son netamente con fines publicitarios.

Eventos de difusión:

- Primera participación con alumnos de la UTN en el X congreso nacional de deportes y recreación en Riobamba, para difusión de la Capoeira en el país.(video en la página web)
- Se realizó la publicidad en el diario del Norte. Para dar a conocer el nacimiento del grupo. Difusión del grupo de Capoeira Biriba Brasil UTN en Ibarra.
- Adquisición de un dominio con el nombre del grupo para la difusión del grupo a través del internet.(www.biriba-brasil-ecuador.com)
- Publicidad en Amarillas Internet para fortalecer el dominio ya establecido.(www.amarillasinternet.com/biriba-brasil)
- Creación una página en facebook para socialización y difusión del grupo a nivel mundial (www.facebook.com/biribabrasilecuador).
- Diversas demostraciones en eventos cívicos de varias instituciones entre ella la Universidad Técnica del Norte.
- Difusión del Grupo y sus actividades a través de volantes repartidos en la ciudad de Ibarra y alrededores.

Recursos:**Humanos:**

- Directivos de las institución.
- Profesores y alumnos de la Universidad Técnica del Norte y otras universidades.
- Entrenador de Capoeira.

Económicos:

- Autofinanciamiento y gestión.

Implementos:

- Polideportivo de la UTN.

- Tambores.
- Pandeiros.
- Berimbaos.
- A gogos.
- Cuerdas.
- Globos.
- Colchonetas.
- Trampolines.
- Esponjas.
- Pañuelos.
- Balones y pelotas.
- Arcos.
- Periodicos.
- Pinturas.
- Herramientas.

Evaluación.

- Reuniones grupales.
- Logros obtenidos en un espacio determinado y tiempo.
- Trabajos individuales y colectivos.
- Feedback de parte de autoridades y comunidad.

Instituciones que colaboraron en el proyecto:

- Biriba Brasil Mestre Requeijão (Europa).
- Universidad Técnica del Norte.
- FEUE Ibarra.(LDU-A)
- Hostería Sierraventura.
- Dr. Efrén Reinoso Epidemiólogo del Hospital San Vicente de Paul.

FECHA	ACTIVIDADES	OBSERVACIONES
28.06.2011	Visita Claire Chamot y Adrian de la Escuela en Francia. Roda de bienvenida.	Excelente feedback comentarios y elogios por los rápidos avances de la escuela.
29.06.2011	Calentamiento con "Omnikin", Entrenamiento acrobático.	Buena apertura para nuevos juegos deportivos "Omnikin" dedicación esfuerzos acrobáticos.
01.06.2011	Edición y publicación Video de la presentación en Azaya "día de la familia", Entrenamiento normal	El tiempo de entrenamiento se vio reducido por la presentación de actividades de complementación.
02.06.2011	Movimientos acoplamiento Secuencias de Bimba, terminamos de templar los atabaquis(tambores)	Espacio reducido para entrenamiento con niños. Los alumnos aprendieron las 4 secuencias de Bimba en este mes.
13.07.2011	Después de una semana de falta de actividad por festividades UTN calentamiento y repaso de los movimientos básicos.	Se motiva a los alumnos a la actividad física después de la recesión.
15.07.2011		Los adelantos musicales son lentos pero la motivación se mantiene.
16.07.2011	Entrenamiento musical, calentamiento y repaso de las secuencias de Mestre Bimba.	Muy buena experiencia para los alumnos. El entrenamiento al aire libre motiva la autoestima y abre la posibilidad de entrenamientos libres a todo el público.
17.07.2011	Entrenamiento al aire Libre; Entrenamiento acrobático. Roda de Rua en el parque de la Familia en Ibarra.	Los alumnos elaboran sus propios instrumentos y ayudan a los demás compañeros lo mismo que a desarrollar instrumentos pedagógicos. Fomenta el
	Encuentro para continuar la fabricación de Berimbaos	

	instrumentos básicos de la Capoeira.	compañerismo.
20.07.2011	Perfeccionamiento de Armadas, queixadas y meia lua de compaso, aguilitar reacción y repaso de las secuencias con los alumnos nuevos.	Se reconoce claramente tres niveles en el grupo.
22.07.2011	Entrenamiento liguero, introducción en la historia de la capoeira; iniciación del curso de Portuges.	El Curso es parte importante de la capoeira para entender su filosofía y aprender de su historia; los alumnos se muestran interesados y practican lo aprendido con sus compañeros.
23.07.2011	Roda frente a la piscina de la UTN, Almuerzo brindado por la ilustre municipalidad de Ibarra para los participantes en la presentación de azaya; Roda de rua en el parque de la Familia a las 17Horas para reemplazar el entrenamiento de este día. Presentación de media noche en Tsunami discoteca de nuestra ciudad.	<ul style="list-style-type: none"> - Coliseo ocupado motivo por el cual desplazamos el entrenamiento al aire libre. - El municipio otorga Diplomas a los participantes . - Participación activa y feedback positivo del Dr. Bladimir Benavides Odontologo de la UTN en nuestra Roda de rua. - Apertura de evento Noche Brasileira con la presentación de Paloma Fiusa en Tsunami; feedback positivo contacto con el propietario del local.

5.4.2 Proyecto N° 2: Fitness

Se refiere a todo ejercicio aeróbico, que fomente la oxigenación del cuerpo. Sin producir ácido láctico. reside en mantener una actividad

durante cierto tiempo a una cierta intensidad, determinada para cada individuo y objetivo en particular.

ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN, RECREACIÓN Y SALUD	
NOMBRE ACTIVIDAD	AEROBIC, STEP, BODY SCULPT Y GAP (GLUTEO, ABDOMINALES Y PIERNAS).
CARACTERÍSTICAS GENERALES	Esta actividad se desarrolla dentro del bloque de actividades de promoción, recreación y salud, siendo su principal característica es la utilización de la música como eje conductor de las clases.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar y mantener el nivel de condición física de los usuarios mediante el trabajo de las distintas cualidades físicas básicas. • Adquirir hábitos saludables desde un punto de vista higiénico y deportivo. • Favorecer el gusto por la actividad física como medio de mejora de la calidad de vida.
DIRIGIDO A	Esta actividad está dirigida a estudiantes universitarios
RESPONSABLE	Docentes de Cultura Física
INSTALACIÓN	Gimnasio.
RECURSOS MATERIALES	Equipo de música, Step, mancuernas, barras de peso, y colchonetas.

Desarrollo del Proyecto Fitness.

Estructura de la clase de Aerobic y step

La clase de aeróbic y step va a estar estructurada en cuatro partes, cada una de ellas tendrá una duración y un contenido diferentes.

Las distintas partes en las que se dividen las clases convencionales son.

- Calentamiento 5 a 10 minutos
- El núcleo principal o coreografía 30 a 45 minutos
- Trabajo localizado 10 a 20 minutos
- Flexibilidad y relajación 5 a 10 minutos

Los minutos que te damos son simplemente orientativos, lo que sí te recomendamos es que no se prescinda de ninguno, ya que todos son muy importantes y necesarios para la correcta realización de una clase.

Calentamiento

Es el inicio de la clase donde se prepara al cuerpo física y psíquicamente.

Un calentamiento consiste en una serie de ejercicios que ponen en movimiento las grandes masas musculares del cuerpo (brazos, piernas y tronco) en grupos combinados, dirigidos a todo el organismo. Llevados a cabo paulatinamente y procurando el elongamiento de los músculos así como la mayor movilidad de las articulaciones. También lo podremos definir como una serie de ejercicios que se ejecutan antes de realizar un entrenamiento o ejercicio intenso.

Se calientan todos los músculos y articulaciones evitando lesiones y obteniendo el máximo beneficio, y preparar la mente para el ejercicio.

El calentamiento tendrá una duración aproximada de 5 a 10 minutos, varía en función de la época del año, el nivel de la clase, la media edad, o el estilo de la clase.

El aeróbic que se practica normalmente con una persona, que dirige constantemente al grupo y en función de su profesionalidad.

Objetivos:

- Fisiológicos:
 - ✓ Aumento de la temperatura corporal para producir el aumento del metabolismo, facilitar la actividad enzimática, mejorar la elasticidad muscular, y la flexibilidad de ligamentos y tendones.
 - ✓ Elevación de la frecuencia cardíaca y respiratoria que favorece: el aporte de oxígeno, una mejor irrigación por la apertura de los capilares, el intercambio gaseoso.
 - ✓ Prevención de lesiones, principalmente en los esfuerzos explosivos.

- Nerviosos
 - ✓ Facilita la coordinación entre los músculos agonistas y antagonistas.
 - ✓ Permite recordar los movimientos a realizar con una mejora del ritmo y la coordinación.
 - ✓ Mejora el rendimiento de las capacidades motrices.
 - ✓ Predispone al deportista para el esfuerzo posterior, gracias a un aumento de la concentración y la motivación.

Todos estos factores minimizan el riesgo de lesión ya que preparan a los tejidos y estructuras para el ejercicio físico, al mismo tiempo que captan la atención y concentración del alumno.

Consejos y consideraciones para la correcta ejecución de los calentamientos.

- La velocidad de la música debe ser moderada, una música demasiado rápida obligará a ejecutar movimientos demasiados violentos para esta parte de la clase.
- No incluir movimientos que eleven los brazos por encima de la cabeza ya que con esto conseguirás un aumento muy rápido del número de pulsaciones y no paulatino, que es la finalidad.
- No realizar saltos en el calentamiento, ya que los músculos y articulaciones no están preparados para esfuerzos tan explosivos.
- Las transiciones entre ejercicios han de ser fluidas
- No incidir reiteradamente sobre el mismo grupo muscular, recordar que la finalidad del calentamiento es la de preparar a todos los músculos.
- Los estiramientos de la fase de calentamiento se deberían ejecutar de pie para no romper la dinámica de la secuencia.
- El tiempo de ejecución de los estiramientos debe ser corto, si no, se bajaría el número de pulsaciones conseguidas.
- Evitar la complejidad coreográfica de los calentamientos. Un calentamiento demasiado coreografiado desluce la coreografía que viene a continuación.
- Evitar la monotonía.

Parte principal.

Dentro de una clase, ésta es la parte aeróbica por excelencia en la cual se va a dedicar un espacio concreto puramente aeróbico.

Es la parte de la clase que hay que realizar en base al nivel de los alumnos, con una metodología y técnicas correctas.

Aquí la velocidad de la música juega un papel muy importante. La música deberá oscilar entre los 138 y 155 beats x minuto. Y en las de step entre 135 y 145 beats por minuto.

Objetivos:

- ✓ **Mejora de la resistencia cardiovascular y respiratoria:** en el cuerpo se produce un incremento del consumo de oxígeno. Cuando el cuerpo se acostumbra a soportar estos incrementos mejora su funcionamiento ya que puede aportar el oxígeno necesario con relativa facilidad sin fatigarse.
- ✓ **Mejora de la coordinación:** por el nivel de la coreografía se puede mejorar esta destreza.
- ✓ **Pérdida de tejido graso:** el ejercicio aeróbico modifica la capacidad que tiene el cuerpo de transformar la grasa en energía. El aeróbico y el step aceleran el ritmo metabólico con el que el cuerpo quema calorías.

Técnica:

- ✓ La duración oscilará entre 30 y 45 minutos.

- ✓ Mantenimiento de la frecuencia cardíaca dentro de la zona de trabajo adecuada (60 y 85% de la FCM), para un entrenamiento efectivo.
- ✓ Implicación de los grandes grupos musculares.
- ✓ Desarrollo de una rutina con movimientos de brazos y piernas.
- ✓ El núcleo central se dividirá en las siguientes partes:
 - Fase de aumento progresivo de la intensidad: cada vez con ejercicios más rápidos y más amplios. No de alto impacto.
 - Fase de mantenimiento de la intensidad: trabajar grandes grupos musculares de forma continua y no excesivamente intensa.
 - Fase de disminución progresiva de la intensidad: disminuir paulatinamente los impactos, desplazamiento y movimientos amplios; para facilitar el retorno venoso al corazón.
 - Fase de estiramientos estáticos: se realizará el estiramiento de los principales grupos musculares: isquiotibiales, cuádriceps, flexores de la cadera y gemelos.

Tonificación muscular

También llamada trabajo localizado. La definición es acción y efecto de tonificar, dar tono y vigor.

Ésta es la parte posterior al entrenamiento aeróbico y se le dedica más o menos de 10 a 20 minutos. Se trabaja el cuerpo de forma localizada para reafirmar y endurecer los músculos.

La resistencia que hay que vencer para realizar los ejercicios puede ser nuestro propio cuerpo o material adicional como mancuernas, gomas, etc.

La música debe ser algo más lenta. .

Vuelta a la calma.

Es la última parte del ejercicio de aeróbic y step y se dedica de 5 a 10 minutos, que evitarán que después del ejercicio los músculos acumulen tensiones y se produzcan lesiones.

Después de cada sesión de aeróbic y step se debe estirar todos los músculos que se han trabajado toda la clase, tomando en cuenta que si se ha realizado una clase de step se deben estirar los músculos del tren inferior.

Recordar que la música debe ser suave y relajante.

5.4.3 Proyecto N° 3: Fútbol

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.

ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN, RECREACIÓN Y SALUD	
NOMBRE ACTIVIDAD	FÚTBOL, FÚBTOL - SALA.
CARACTERÍSTICAS GENERALES	Esta actividad se desarrolla dentro del bloque de grupos deportivos, tratando de promover el acercamiento de los universitarios con y sin experiencia previa, aunque con interés sobre la práctica de este deporte.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la calidad de vida de los participantes a través de la práctica de actividades físico deportivas.

	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar ejercicios técnico-tácticos, individuales y colectivos del Fútbol. • Conseguir el disfrute, socialización y entretenimiento de los participantes.
DIRIGIDO A	Esta actividad está dirigida fundamentalmente a estudiantes universitarios.
RESPONSABLE	Docentes de Cultura Física
INSTALACIÓN	Campo de Fútbol
RECURSOS MATERIALES	Balones, porterías, pitos, conos, etc...

5.4.4 Proyecto N° 4: Natación

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

ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN, RECREACIÓN Y SALUD	
NOMBRE ACTIVIDAD	NATACIÓN
CARACTERÍSTICAS GENERALES	Esta actividad se desarrolla dentro del bloque de actividades de gestión indirecta, tratando de facilitar a nuestros usuarios una de las prácticas más demandadas. Y haciendo uso del recurso del cual se dispone en las instalaciones de la Universidad Técnica del Norte.

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la calidad de vida de los participantes a través de la práctica de actividades físico deportivas. • Practicar una de las actividades más demandadas. • Conseguir el disfrute, socialización y entretenimiento de los participantes.
DIRIGIDO A	Esta actividad está dirigida todos los estudiantes universitarios.
RESPONSABLE	Docentes de Cultura Física
INSTALACIÓN	Piscina de la Universidad
RECURSOS MATERIALES	Propios de la instalación

Todos estos proyectos que están insertados dentro de este programa pretenden conseguir una mejora de la calidad de vida de nuestros usuarios 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 participantes, favoreciendo a su vez las relaciones entre los miembros del grupo.

Sabemos que un programa de estas características puede permitirnos satisfacer la ocupación del ocio y el tiempo libre de los estudiantes de la Universidad y su entorno social más cercano,

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.

5.5 Estructura de las actividades del PAFD

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

- Nombre actividad
- Características generales
- Objetivos
- Dirigido a
- Responsable
- Instalación
- Recursos materiales

5.6 Validación de la propuesta

La propuesta se consideró para validación de expertos.

5.6.1 Ítems a evaluar

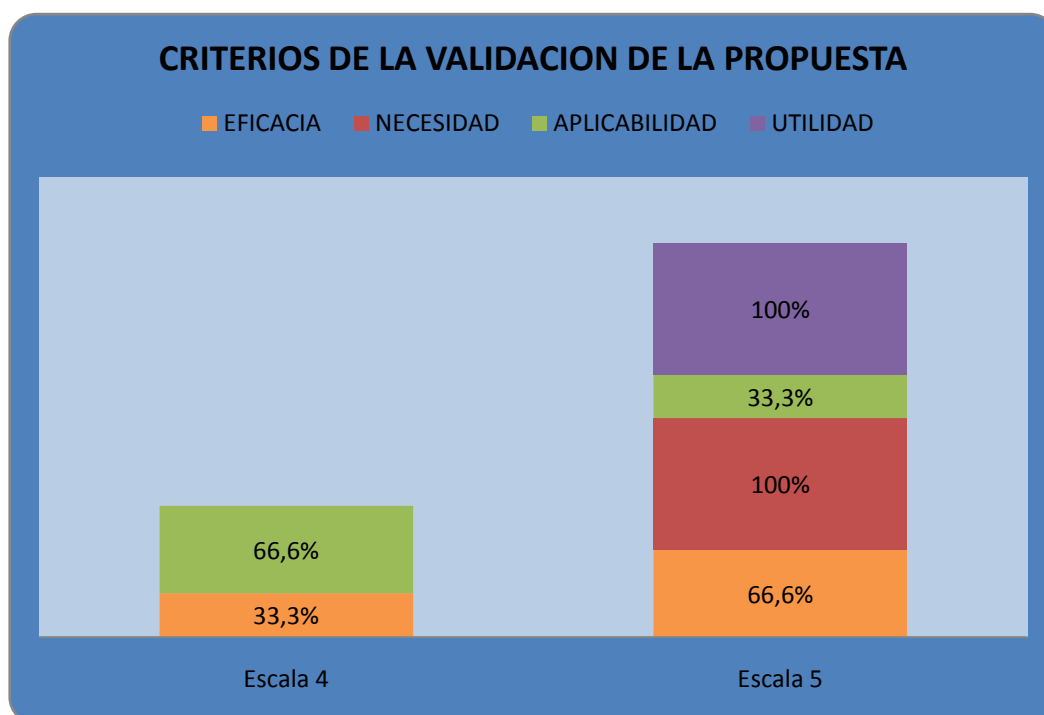
Los ítems a evaluarse fueron:

- Eficacia
- Necesidad
- Aplicabilidad
- Utilidad
- Estructura de la metodología
- Recomendaciones para la investigadora.

5.6.2 Validadores

VALIDADOR	TÍTULO ACADEMICO	AÑOS DE EXPERIENCIA	LUGAR DE TRABAJO
Marcelo Méndez	Lic. Educación Física. Diplomado y maestría.	20 años	UTN, Colegio 28 de Septiembre.
Marcelo Cadena	Lic. Educación Física, Magíster.	16 años	UTN
Jacinto Méndez	Lic. Educación Física. Magister en Docencia de Cultura Física	20 años	UTN

5.6.3 Resultados de la validación.



Se pidió a los validadores que estimen sus calificaciones en una escala del 1 al 5 en donde el 1 implicaba poco importante (mala) y el 5 muy importante (excelente).

Mediante los resultados arrojados por la tabulación de datos, se puede deducir como primera conclusión que tuvo buena aceptación por parte de los expertos, los criterios como necesidad y utilidad tuvieron la totalidad de aceptación al calificar como excelente (5) en los dos ítems el 100% de los validadores.

Los otros ítems se manejaron en una escala de 4 a 5 que se interpretan como muy bueno y excelente, es decir, que se considera la propuesta validada y dispuesta a la aplicación.

5.6.4 Validación de la propuesta con el desarrollo del Proyecto de Capoeira.

ACTIVIDAD 1		
FECHA	ACTIVIDADES	OBSERVACIONES
28.06.2011	Visita Claire Chamot y Adrian de la Escuela en Francia. Roda de bienvenida.	Excelente feedback comentarios y elogios por los rápidos avances de la escuela.
29.06.2011	Calentamiento con "Omnikin", Entrenamiento acrobático.	
01.06.2011		Buena apertura para nuevos juegos deportivos "Omnikin" dedicación esfuerzos acrobáticos.
02.06.2011	Edición y publicación Video de la presentación en Azaya "día de la familia", Entrenamiento normal	El tiempo de entrenamiento se vio reducido por la presentación de actividades de complementación.
	Movimientos acoplamiento Secuencias de Bimba, terminamos de templar los atabaquis(tambores)	
		Espacio reducido para entrenamiento con niños. Los alumnos aprendieron las 4 secuencias de Bimba en este mes.

ACTIVIDAD 2		
FECHA	ACTIVIDADES	OBSERVACIONES
13.07.2011	Después de una semana de falta de actividad por festividades UTN calentamiento y repaso de los movimientos básicos.	Se motiva a los alumnos a la actividad física después de la recesión.
15.07.2011		
16.07.2011	Entrenamiento musical, calentamiento y repaso de las secuencias de Mestre Bimba.	Los adelantos musicales son lentos pero la motivación se mantiene.
17.07.2011	Entrenamiento al aire Libre; Entrenamiento acrobático. Roda de Rua en el parque de la Familia en Ibarra.	Muy buena experiencia para los alumnos. El entrenamiento al aire libre motiva la autoestima y abre la posibilidad de entrenamientos libres a todo el público
	Encuentro para continuar la fabricación de Berimbaos instrumentos básicos de la Capoeira.	

		Los alumnos elaboran sus propios instrumentos y ayudan a los demás compañeros lo mismo que a desarrollar instrumentos pedagógicos. Fomenta el compañerismo.
--	--	---

ACTIVIDAD 3		
FECHA	ACTIVIDADES	OBSERVACIONES
20.07.2011	Perfeccionamiento de Armadas, queixadas y meia lua de compaso, aguilitar reacción y repaso de las secuencias con los alumnos nuevos.	Se reconoce claramente tres niveles en el grupo .
22.07.2011	Entrenamiento liguero, introducción en la historia de la capoeira; iniciación del curso de Portuges.	El Curso es parte importante de la capoeira para entender su filosofía y aprender de su historia; los alumnos se muestran interesados y practican lo aprendido con sus compañeros.
23.07.2011	Roda frente a la piscina de la UTN, Almuerzo brindado por la ilustre municipalidad de Ibarra para los participantes en la presentación de azaya; Roda de rua en el parque de la Familia a las 17Horas para reemplazar el entrenamiento de este día. Presentación de media noche en Tsunami discoteca de nuestra ciudad.	<ul style="list-style-type: none"> - Coliseo ocupado motivo por el cual desplazamos el entrenamiento al aire libre. - El municipio otorga Diplomas a los participantes . - Participación activa y feedback positivo del Dr. Bladimir Benavides Odontólogo de la UTN en nuestra Roda de rua. - Apertura de evento Noche Brasileira con la presentación de Paloma Fiusa en Tsunami; feedback positivo contacto con el propietario del local.

ACTIVIDAD 4		
FECHA	ACTIVIDADES	OBSERVACIONES
25.07.2011	Entrenamiento al aire libre con el grupo de baile terapia en Alpachaca .	Se busca promover Biriba Brasil UTN en la sociedad y difundir la capoeira en ella.
27.07.2011	Entrenamiento normal, ejercicios destinados a fortalecer el cuerpo, así como ejercicios para el equilibrio.	El entrenamiento fue dirigido y desarrollado por los alumnos del instituto.
25.07.2011		
26.07.2011	Se planeo una grabación que no pudo tener lugar por falta de camarógrafos. Calentamiento con introducción en la Samba, tres grupos distintos: niños, alumnos principiantes, alumnos medios, Roda.	Asistencia de varios alumnos de diferentes edades, interacción entre ellos. Recopilamos datos para la creación de un video promocional Biriba Brasil UTN Capoeira en Ecuador.
	Entrenamiento básicamente Practico (RODA) se mejora la aplicación de los movimientos y los alumnos empiezan a desarrollar mejor el canto en conjunto con el ritmo.	Debido a que el coliseo se encontraba ocupado, en entrenamiento se desarrollo afuera.

ACTIVIDAD 5		
FECHA	ACTIVIDADES	OBSERVACIONES
03.08.2011	Entrenamiento acrobático, con los principiantes se avanza las secuencias.	Entrenamiento normal, alumnos avanzados se destacan e intentan aprender nuevos movimientos.
05.08.2011	Calentamiento recreativo con esponjas, entrenamiento de capoeira para alumnos de 2 nivel, visita de dos alumnos de la ciudad de Quito parientes de alumnos de aquí.	EL calentamiento recibe una muy buena acogida entre los alumnos de la Universidad así como con los alumnos menores y visitas.
06.08.2011		
07.08.2011	Se posterga la grabación del video planeado para después de las vacaciones. Se realizan 2 Rodas de Rua en Otavalo y Atuntaqui, entrenamiento al aire libre en el parque de la Familia en Ibarra. Acrobacias aéreas.	La roda de rua tiene una excelente acogida entre los alumnos y pasantes de las ciudades; alumnos
	Encuentro en la laguna Yahuarcocha "fotoshooting", aplicación de las acrobacias	

	<p>entrenadas el día anterior, se planifica la creación de una gigantografía para promoción del grupo y de la Universidad.</p>	<p>cataloga susodicha como la mejor experiencia de sus vidas .</p> <p>Los alumnos se motivan aún más para desarrollar sus talentos; deseo de superación y engrandecimiento de los lasos del grupo con las actividades del fin de semana.</p>
--	---	--

ACTIVIDAD 6		
FECHA	ACTIVIDADES	OBSERVACIONES
10.08.2011	<p>Entrenamiento acrobático, Roda de cumpleaños para Nicolas Villalba alumno de Biriba Brasil UTN.</p>	<p>Cuando los alumnos tiene cumpleaños se les celebra con una Roda en donde ellos juegan 1 vez con todos los participantes..</p>
12.08.2011		
13.08.2011	<p>Calentamiento recreativo con esponjas, practica de rasteira y salidas para ella.</p>	<p>Los alumnos captan los movimientos aún no aprender a aplicarlos.</p>
14.08.2011	<p>Calentamiento con juegos infantiles para apoyar a los alumnos de menor edad e integrarlos al grupo. Practica de Rasteira.</p> <p>Encuentro para cocinar y Roda de Rua en Yahuarcocha ; recopilación de material de video para la preparación del documental planeado.</p>	<p>Los alumnos de menor edad se sienten integrados .Alumnos empiezan a aplicar los movimientos practicados en el grupo</p> <p>Los alumnos se integran más con las actividades fuera del entrenamiento y trabajan miedo escénico con las rodas en la calle y demuestran sus destrezas.</p>

ACTIVIDAD 7		
FECHA	ACTIVIDADES	OBSERVACIONES
17.08.2011	Entrenamiento de flexibilidad, Roda de cumpleaños para Maria José Alquedan alumna de Biriba Brasil UTN.	La Roda de cumpleaños motiva a los alumnos y les da experiencia en el juego y resistencia mental y física.
19.08.2011 y 13.08.2011	Viaje a Lita para participación en el pregón de las fiestas y entrenamiento en Lita con equipos.	A pesar de adversidades climáticas se obtuvo un buen feedback de partes de las autoridades y la Comunidad en Lita. Las actividades de este tipo motivan a los alumnos, fortalecen lasos de amistad, difunden el nombre de la escuela y son el complemento perfecto para la práctica de nuestra actividad.

ACTIVIDAD 8		
FECHA	ACTIVIDADES	OBSERVACIONES
24.08.2011	Entrenamiento de flexibilidad, se empiezan a mirar movimientos de de show proyectando el entrenamiento a las fiestas de Ibarra.	El entrenamiento es importante para el desarrollar destrezas y obtener más flexibilidad.
26.08.2011	Entrenamiento Acrobático, movimientos difíciles que se deben practicar mucho tiempo.	Los alumnos van demostrando niveles distintos y los menos capaces muestran motivación para alcanzar a los más talentosos o que simplemente entrenan más.
27.08.2011		
28.08.2011	Continuamos con los entrenamientos para las fiestas de Ibarra, bases en Maculelé. Caminata al Imbabura.	Para dar a conocer la semejanza entre la cultura afro-brasilera y afro-ecuatoriana se miran otros bailes también propios en las escuelas de Capoeira .

		Fortalecer lazos e ir conociendo las bellezas de nuestro país y nuestra provincia.
--	--	--

ACTIVIDAD 9		
FECHA	ACTIVIDADES	OBSERVACIONES
31.08.2011	Movimientos Básicos con su aplicación en las secuencias de Mestre Bimba para los alumnos nuevos, perfeccionamiento de movimientos en los movimientos más antiguos. Roda de cumpleaños para Yeyo(Carlos Vitery), roda de despedida para Puma (Mario Gonzales)	El aprendizaje de Capoeira es progresivo las bases deben practicarse durante muchos años para mejorar su aplicación. La roda de cumpleaños ayuda a integrar a los alumnos individual en el grupo y la de despedida deja un buen recuerdo en los alumnos invitándolos a volver.
02.09.2011	Viaje a Quito para Recibir a Castorzinha (Alena Lohne), Integrante y Tesorera del Club Biriba Brasil en Dortmund Alemania. Visita a Candeias (Grupo de Capoeira con más de 10 años de experiencia en Quito).	Mantener y fortalecer los lazos con la escuela madre Biriba Brasil, aprender acerca de la organización de los clubes en Alemania. Hacer experiencia con otros grupos de Capoeira a nivel nacional y aprender de ellos y sus logros, ganar amigos y dar a conocer más aún el nombre de Biriba Brasil UTN a nivel nacional.
03.09.2011	Entrenamiento Avanzado de Capoeira.	Después del Entrenamiento con el grupo Candeias , se probó los a alumnos a un nivel más avanzado de Capoeira, en donde se descubrió para ellos mismos el trabajo que aún queda por delante así mismo se confirmó el trabajo que ya hemos avanzado.

ACTIVIDAD 10		
FECHA	ACTIVIDADES	OBSERVACIONES
07.09.2011	Se realiza Entrenamiento normal, con proformas más acrobáticas.	<p>La mezcla del entrenamiento básico proyectándolo hacia avazado, permite a los alumnos el auto-entrenamiento, lo que brinda mayores resultados en menor tiempo</p> <p>Los alumnos buscan más entrenamiento, se abren los horarios de la piscina olímpica para los alumnos de la UTN.</p> <p>El Grupo va adquiriendo la Fuerza legal que necesita para ser un Club deportivo con sus representantes, los cuales empiezan a planear las actividades grupales y son los que deciden todos los asuntos de Biriba Brasil UTN como grupo. Se abren nuevos horarios de entrenamiento y se da el poder legal al Comité del Club.</p> <p>Los alumnos se preparan para la presentación el día 23 del 09 así como para la participación en el Pregón de la ciudad de Ibarra.</p>
09.09.2011	Se realiza la primera Sesión anual del Grupo Biriba Brasil UTN, con presencia de los Alumnos y de los representantes. Se tratan temas relevantes para el Grupo, se conformo el Comité, se presentó a nuestra visita a todos los Integrantes de Biriba Brasil UTN así como a miembros de la Universidad.	
10.09.2011	Entrenamiento Avazado musical a cargo de Castorzinha (2 ^{do} nivel de capoeira en Europa) Calentamiento con Maculelê Entrenamiento básico y Avanzado de Capoeira.	

ACTIVIDAD 11		
FECHA	ACTIVIDADES	OBSERVACIONES
Durante esta semana se realizaron diariamente distintas actividades Para demostrar la belleza de nuestro	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Entrenamientos en La Universidad Técnica del Norte. ➤ Entrenamientos en Piscina Olímpica de la Federación Deportiva de Imbabura. ➤ Filmación: Entrevista por parte de UTV, programa deportivo. ➤ Paseo a San Antonio. ➤ Paseo al Imbabura. 	<p>Los Alumnos tratan de aprovechar al máximo la experiencia que vienen a brindar nuestras visitas. El entrenamiento se masifica y los alumnos entrenan todos los días.</p>

país a nuestras visitas extranjeras.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Paseo a Lita. ➤ Paseo al parque Popolepus. ➤ Paseo al parque de los Arrayanes. ➤ Además se celebró el cumpleaños del entrenador y del Presidente del Grupo. 	La preparación para el Pregón continua, se siente un ambiente de nerviosismo en los alumnos, lo cual también les motiva a practicar más.
--------------------------------------	--	--

ACTIVIDAD 12

FECHA	ACTIVIDADES	OBSERVACIONES
Durante esta semana se realizaron diariamente distintas actividades Para demostrar la belleza de nuestro país a nuestras visitas extranjeras	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Paseo a las Peñas con la visita alemana. ➤ Paseo a San Antonio. ➤ Cabalgata por la esperanza al Rio Taguando. ➤ Se continúa con el entrenamiento preparativo para el Pregón. Maculelé. ➤ Despedida a nuestra Visita. ➤ Pregón de Ibarra. 	<p>El grupo está orgulloso por los logros adquiridos, se sienten parte del grupo mundial Biriba Brasil y aceptan la invitación a asistir al 10 Batizado de Capoeira el cual tendrá lugar el 28 de octubre en la ciudad de Bochum Alemania.</p> <p>El Pregón también resulto para el grupo muy exitoso, con muy buen feedback por parte de la comunidad, así como también por parte de los medios de comunicación.</p>

ACTIVIDAD 13

FECHA	ACTIVIDADES	OBSERVACIONES
05.10.2011	Presentación en el Auditorio de la Universidad Técnica del Norte, bienvenida a los alumnos de los primeros años.	Existen muchos estudiantes que gustan de la Capoeira y les agradaría poder tomarla para completar las malas académicas.
07.10.2011	Presentación en la Sala José Martin de la Universidad Técnica del Norte, bienvenida a los alumnos de los primeros años de Salud.	
08.10.2011	Entrenamiento normal, básico para los principiantes, movimientos más complejos para los alumnos que llevan más tiempo entrenando.	

ACTIVIDAD 14		
FECHA	ACTIVIDADES	OBSERVACIONES
12.10.2011	Entrenamiento recreativo a cargo de David Chamorro, alumno de Biriba Brasil UTN.	Los alumnos empiezan a tomar parte activa en las actividades organizadoras del Club, preparación para viaje a Alemania y preparación para continuar las actividades mientras el entrenador se encuentra de viaje. El curso de portugués se va fortaleciendo, comenzamos a recibir alumnos que solo vienen por interés a aprender el idioma y se van interesando en la cultura brasilera y lo que se aprende en el curso.
14.10.2011	Roda para practicar lo aprendido, curso de Portugués. Aprendemos las estrofas de la canción sou Capoeira.	
15.10.2011	Presentación planeada por parte de FEUE se cancela. Se adelanta el entrenamiento. A cargo de Giovanni Cando.	

5.7 Contrastación con las preguntas de la investigación

1.- Al preguntar a los estudiantes de Complementación Educativa cuales eran las AFD de su preferencia y de su práctica la mayoría respondieron: danza y aeróbicos, fútbol, natación, en su gran mayoría. Por lo que la propuesta está estructurada en sus actividades con estas AFD para motivar a los estudiantes a que las realicen con una frecuencia moderada para lograr un buen impacto en la salud.

2.- La frecuencia con la que realizan AFD los estudiantes de Complementación Educativa fue en su mayoría de vez en cuando, por lo que la investigadora en la propuesta se indica como actividad para la Complementación que se desarrolle y que se motive a realizar no

solamente como un deber de los estudiantes sino como práctica fuera de la Universidad Técnica del Norte.

3.- Se obtuvo datos como que la mayoría de estudiantes conoce los beneficios de la actividad física, específicamente los beneficios sobre la salud, en la recreación y bienestar. Por lo que la investigadora consideró necesario que al inicio de una AFD específica que sea escogida por los estudiantes se indique los beneficios específicos de cada actividad para motivar y promover la actividad física.

4.- Los estudiantes en su mayoría respondieron que si están dispuestos realizar un PAFD, pero si existe un porcentaje considerable que no está dispuesto en su totalidad. Sin embargo se considera que al promover los diferentes AFD los estudiantes buscarán la actividad de su preferencia y se logrará modificar la percepción de quienes no estaban totalmente dispuestos.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Actividad física.-** es cualquier movimiento voluntario que implique gasto de energía.
- **Práctica deportiva.** Constituye toda actividad física que implica esfuerzo adicional a lo cotidiano, puede hacerlo por actividad recreativa, por salud, por trabajo.
- **Salud.-** es el estado de completo bienestar físico, mental y social.
- **Cultura deportiva.-**es adquirir el gusto por el deporte como parte de nuestra vida para estar bien físicamente y ser mejores ciudadanos.
- **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.
- **Calidad de vida.-** es un concepto utilizado para el bienestar social general de individuos y sociedades.
- **Tiempo libre:** Se considera al tiempo en el cual se pueden desarrollar actividades a parte del trabajo y estudio.
- **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.
- **Lúdico:** referente a la enseñanza pero con recreación.
- **Recreación:** esparcimiento y distracción.

BIBLIOGRAFÍA

- AAHPERD (1999), *Physical Education for Lifelong Fitness: The Physical Teacher`s Guide*. Human Kinetics. Illinois.
- ALBAMONTE Alejandro, *Aerobismo*, Ed. Albatros (1990)
- ANDERSEN, L.B., Schnor, “*Archives of Internal Medicine*” (2000).
- ARANBURÚ Jeen., Edith. MIRBET S.A.C., *Pilates, Principios rutinas por zonas, fitball y más*, (2009).
- BIDDLE, S.J.H., Fox, K.R., & Boutcher, S.H. (2000) COOPER Kennet, *Aerobics for Women* (1982)
- COOPER Kennet, *The Aerobics Way: New Data on the World's Most Popular Exercise Program* (1978).
- COOPER Kennet, *Aerobics Program* (1985).
- COOPER Kennet, *Kid Fitness: a Complete Shape-up Program From Birth Through High School* (1991).
- COOPER Kennet, *The New Aerobics for Women* (1988).
- DIÉGUEZ Julio, *Aerobics en Salas de Fitness*. 2da edición, Ed. Inde (2004)
- Dr. Brian J. Sharkey, *Nuevas Dimensiones en Fitness Aeróbico*. Ed. Paidotribo-Barcelona.
- FOGELHOLM, M., Kukkonen, M., & Harjula, K.. “*Does physical activity prevent weight gain*”, (2000)
- HARRIS, D.V., *¿Por qué practicamos deporte? Razones somatopsíquicas para la actividad física*. Edit. JIMS. Barcelona. 1976
- JERRY Thomas Y JACK Nelson, “*Métodos De Investigación En Actividad Física*”. (2002)
- MATEW, M (1991), *1300 ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas*. Ed. Paidotribo-Barcelona
- “*Physical activity and psychological well being*”. London: Routledge.

- POSSO Fabián, CADENA Edwin y HURTADO Alexander. Edit. Universitaria *Manual de Organización de Eventos Deportivos*. (2005).
- PIERRE Parlebas, “*JUEGOS DEPORTES Y SOCIEDAD*”. Léxico de praxeología motriz. (2001).
- PERREAUT-PIERRE Edith, “*Sofrología y Éxito Deportivo*”. (2007)
- ROCHEN, A. *Educación para la Salud. Una Guía Práctica para Realizar un Proyecto*. Eds. Masson, S. A. Barcelona. 1991

LINCOGRAFÍA

- www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php (consulta realizada el 02 de Mayo de 2010)
- blog.elsur.cl/2008/05/30/la-mision-es-mejorar-nuestra-cultura-deportiva/ (consulta realizada el 22 de Mayo de 2010)
- www.oei.es/pensariberoamerica/colaboraciones11.htm (consulta realizada el 15 de Julio de 2010)
- www.chaco.gov.ar/PDDC/doc/apuntes%20oei.doc. (consulta realizada el 03 de Septiembre de 2010)
- www.chaco.gov.ar/PDDC/doc/apuntes%20oei.doc (consulta realizada el 11 de Noviembre de 2010)

ANEXOS

ANEXO N° 1

Ibarra, 03 de Agosto de 2010

MsC.

Fabián Posso

DIRECTOR DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Presente.-

De mis consideraciones:

Yo, Dra. Anita Gudiño, estudiante de la Maestría en docencia de la Cultura Física, del Instituto de Postgrado de la Universidad Técnica del Norte y docentes de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología, Instituto de Educación Física, me dirijo a usted, con el motivo de solicitar de la manera más comedida la autorización para experimentar la práctica de Complementación Educativa a través de los talleres deportivos que funcionan extracurricularmente en la Universidad Técnica del Norte: Chear leaders, Chear dance y TKD.

Por la atención a la presente, anticipo mis debidos agradecimientos y expreso mis más sinceros sentimientos de estima.

Atentamente

Dra. Anita Gudiño

ANEXO N° 2**Instrumento Cuestionario**

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN DOCENCIA DE LA CULTURA FÍSICA

Encuesta dirigida a los estudiantes de complementación educativa de la Universidad Técnica del Norte.

Este instrumento permitirá conocer el nivel de práctica deportiva y su relación con la salud.

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

SEXO

- a) Masculino
- b) Femenino

1. EN LA UNIVERSIDAD QUE ACTIVIDAD REALIZA CON MAYOR FRECUENCIA

- a) Actividades físico deportivas
- b) Actividades recreativas (discotecas, bares)
- c) Actividades de lectura
- d) Internet
- e) Ninguna
- f) Otras mencione ¿Cuál? _____

2. DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES FISICO DEPORTIVAS SEÑALE CINCO DE SU PREFERENCIA

- a) Caminar
- b) Trotar
- c) Aeróbicos
- d) Natación

- e) Ciclismo
 - f) Bailar
 - g) Fútbol
 - h) Baloncesto
 - i) Ecuavóley
 - j) TKD
 - k) Otros mencione ¿Cuáles?
-

3. CON QUE FRECUENCIA REALIZA USTED ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVA

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

4. ¿CUÁL ES EL MOTIVO POR EL QUE NO REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA REGULARMENTE?

.....
.....
.....

5. CON QUE FRECUENCIA REALIZA USTED ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA POR SEMANA

- a) Ninguna
- b) Una vez por semana
- c) Dos veces por semana
- d) 3 veces por semana
- e) Más de 3 veces por semana

6. CUANDO USTED REALIZA LA ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA DE SU PREFERENCIA, QUE TIEMPO DEDICA PARA SU PRACTICA

- a) 10 a 30 minutos
- b) 31 a 45 minutos

- c) 46 a 60 minutos
- d) Más de 60 minutos

7. CONOCE CUALES SON LOS BEBEFICIOS DE LA PRACTICA DE LAS ACTIVIDADES FISICO DEPORTIVAS.

- a) Totalmente
- b) Muy poco
- c) Poco
- d) Casi nada
- e) Nada

8. DE LOS BENEFICIOS QUE BRINDA LA ACTIVIDAD FISICO DEPORTIVA CUAL ES CONSIDERA UD MAS IMPORTANTE (SEÑALE TRES)

- a) Salud
- b) Diversión y distracción
- c) Bienestar
- d) Forma física
- e) Liberación de stress
- f) Otra ¿Cuál? _____

9. COMO REALIZAN LAS ACTIVIDADES FISICO DEPORTIVAS

- a) Solo
- b) Acompañado
- c) En grupo
- d) Con música
- e) Con instructor
- f) Con música e instructor
- a) Otra ¿Cuál? _____

10. ESTARÍA DISPUESTO A PARTICIPAR EN UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FISICO DEPORTIVAS

- a) Totalmente
- b) Medianamente
- c) Parcialmente

- d) Rara vez
- e) Nunca

11. CONSIDERA USTED QUE EXISTE RELACION ENTRE LA PRACTICA
DE ACTIVIDADES FISICO DEPORTIVAS Y SALUD

- a) Totalmente
- b) Medianamente
- c) Parcialmente
- d) No existe relación

MUCHAS GRACIAS

ANEXO N° 3
VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSTGRADOS
MAESTRIA EN DOCENCIA DE LA CULTURA FÍSICA

Estimado profesional validador:

Como estudiante de la Maestría en docencia de la Cultura Física, me permito dirigirme a usted con el motivo de poner a su consideración el instrumento utilizado para obtener la línea base previa a la elaboración de la propuesta.

Su valiosa aportación será de gran ayuda para la investigadora y el mejoramiento del instrumento utilizado.

La Investigadora.

I. DATOS INFORMATIVOS:

Título profesional: Años de experiencia:
Cargo u ocupación: Lugar de trabajo:.....
Títulos adicionales: N° Cédula:

NOTA: Indique su puntuación en una escala del 1 – 5.

Pregunta	Claridad del Objetivo	Claridad de la pregunta	Estructura de la pregunta	Opciones de respuesta	Observaciones
¿En la Universidad que actividad física realiza con mayor frecuencia?					
Señale cinco actividades físicas de su preferencia					
¿Con qué frecuencia realiza actividad físico - Deportivas?					
¿Cuál es el motivo por el que realiza actividad física?					
¿Con qué frecuencia realiza actividad física en la semana?					

¿Cuándo usted realiza actividad física, que tiempo dedica a su práctica?					
¿Conoce sobre los beneficios de la práctica de las actividades físicas?					
De los beneficios que brinda la actividad física cuáles considera ud. los más importantes (Señale tres)					
Cómo realiza las actividades físico deportivas					
Estaría dispuesto a participar en un programa de Actividades físico deportivas					
Considera ud que existe relación entre la práctica de actividades físico deportivas y la salud.					

II. De su opinión acerca del instrumento y criterios para mejorarlo.

.....

.....

.....

.....

MUCHAS GRACIAS

ATT. DRA. ANITA GUDIÑO / INVESTIGADORA

ANEXO N° 4
VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSTGRADOS
MAESTRIA EN DOCENCIA DE LA CULTURA FÍSICA

Estimado profesional validador:

Como estudiante de la Maestría en docencia de la Cultura Física, me permito dirigirme a usted con el motivo de poner a su consideración la propuesta titulada: **PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS PARA LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**. Propuesta en la cual se detallan todos los elementos para hacer factible el proyecto.

Su valiosa aportación será de gran ayuda para la investigadora y el mejoramiento de la propuesta.

La Investigadora.

I. DATOS INFORMATIVOS:

Título profesional: Años de experiencia:
Cargo u ocupación: Lugar de trabajo:.....
Títulos adicionales: N° Cédula:

NOTA: la escala del 1 – 5 indica: 1 poco importante y 5 muy importante. Marque con una X en el número que usted considere su valoración.

II. EFICACIA:

- 2.1 Le parece a Ud. que pueda ser adecuada y eficaz la propuesta para aplicar en la Universidad Técnica del Norte, cree que se lograría buenos resultados en los estudiantes.

1	2	3	4	5

- 2.2 Después de indicada su valoración anterior indique en forma clara y concisa el porqué de su respuesta

.....
.....
.....

III. NECESIDAD

- 3.1 Considera Ud. que sea necesario aplicar la propuesta para ayudar a motivar y concienciar sobre los beneficios de la Actividad Física.

1	2	3	4	5

- 3.2 Igual que en la pregunta anterior indique el porqué de su respuesta.

.....

IV. APLICABILIDAD

- 4.1 Si es aplicable la propuesta, indique los valores de aplicabilidad.

1	2	3	4	5

V. UTILIDAD

- 5.1 De su opinión acerca de la utilidad de la propuesta. Considerando que la población beneficiada serán los estudiantes de la Universidad Técnica del Norte.

1	2	3	4	5

VI. En lo referente a la Metodología indique su apreciación.

ASPECTOS	ESCALA
Tema	
Objetivo general y específicos	
Factibilidad	
Justificación e importancia	
Fundamentación teórica	
Descripción de la propuesta (metodología)	
Solución al problema	

VII. De su opinión acerca de la propuesta y criterios para mejorarla.

.....

MUCHAS GRACIAS ATT. DRA. ANITA GUDIÑO / INVESTIGADORA

**ANEXO N° 5
FOTOS RELATORIAS**

Alumnos participando en la actividad del Fitness



Alumnos participando en la actividad de Cher dance.



Alumnos participando en la Capoeira.



