



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

LAS ACTIVIDADES FÍSICAS PARA PREVENIR EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA TÉCNICO URCUQUI, DE LA CIUDAD DE URCUQUI, EL AÑO LECTIVO 2014 – 2015

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física

AUTOR:

Álvarez Ponce Jorge Eduardo

DIRECTOR:

Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc.

Ibarra, 2015

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como Director del Trabajo de Grado Titulado: **“LAS ACTIVIDADES FÍSICAS PARA PREVENIR EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA TÉCNICO URCUQUI, DE LA CIUDAD DE URCUQUI, EL AÑO LECTIVO 2014 – 2015”**. PROPUESTA ALTERNATIVA. Trabajo realizado por el señor egresado Álvarez Ponce Jorge Eduardo, previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación, especialidad Educación Física.

Al ser testigo presencial y corresponsable directa del desarrollo del presente trabajo de investigación, que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentados públicamente ante un Tribunal que sea designado oportunamente.

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.

Ibarra, 22 de Abril del 2015



Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc
DIRECTOR

DEDICATORIA

A mis padres quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y progreso siendo mi apoyo en todo momento, para obtener una educación de calidad, al servicio de la niñez. También a quienes me han apoyado con su comprensión en todo momento a lo largo de mis estudios en la Carrera Educación Física.

Jorge

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por concederme la oportunidad de superarme permanente, que garantizan mí éxito personal y profesional.

A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, a la Carrera de Educación Física.

Un agradecimiento especial al Magister Vicente Yandún Yalamá. Director de Trabajo de Grado quien ha guiado permanentemente en este trabajo de grado de manera científica y experiencia profesional.

Agradezco a la Unidad Educativa Técnico Urcuqui, al personal docente, estudiantes quienes me abrieron sus puertas para realizar este trabajo investigación.

Jorge

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE CUADROS.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	x
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN.....	xiii
CAPÍTULO I	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del Problema.....	2
1.3 Formulación del Problema.....	4
1.4 Delimitación del Problema.....	4
1.4.1 Unidades de Observación.....	4
1.4.2 Delimitación Espacial.....	4
1.4.3 Delimitación Temporal.....	4
1.5 Objetivos.....	4
1.5.1 Objetivo General.....	4
1.5.2 Objetivos Específicos.....	5
1.6 Justificación.....	5
1.7 Factibilidad.....	7
CAPÍTULO II.....	8
2. MARCO TEÓRICO.....	8
2.1 Fundamentación Teórica.....	8
2.1.1 Fundamentación Científica.....	8
2.1.2 Fundamentación Filosófica.....	9
2.1.3 Fundamentación Psicológica.....	10

2.1.4	Fundamentación Pedagógica.....	11
2.1.5	Fundamentación Sociológica.....	12
2.1.6	Fundamentación legal.....	13
2.1.7	Actividades física.....	13
2.1.8	Actividad física, ejercicio físico, deporte.....	15
2.1.9	Los atributos de la actividad física.....	15
2.1.10	Actividad Física como promoción de la salud.....	16
2.1.11	Efectos de la actividad física sobre la salud.....	17
2.1.12	Actividad física y prevención de enfermedades.....	17
2.1.13	Enfermedades cardiovasculares.....	18
2.1.14	Prescripción de actividad física para la salud.....	18
2.1.15	Tipo de actividad.....	18
2.1.16	Actividad física no estructurada	19
2.1.17	La actividad física estructurada.....	19
2.1.18	La motivación hacia la práctica de actividad física.....	19
2.1.19	Beneficios de la actividad física.....	20
2.1.20	La actividad física fortalece el corazón.....	21
2.1.21	La actividad física reduce los factores de riesgo.....	21
2.1.22	La actividad física reduce el riesgo.....	23
2.1.23	Recomendaciones respecto a la actividad física.....	23
2.1.24	Tipología de las actividades físicas en el medio natural.....	23
2.1.25	Organización de actividades en el medio natural.....	24
2.1.26	Sedentarismo Adolescente.....	25
2.1.27	Consecuencias del Sedentarismo.....	26
2.1.28	El sedentarismo hace necesario.....	27
2.1.29	Influencia del entorno.....	28
2.1.30	No dan importancia a la Educación Física.....	28
2.1.31	Gran importancia a la actividad física.....	28
2.1.32	Relación con los problemas generales y educativos.....	28
2.1.33	Actividad física como ejemplo.....	28
2.1.34	Educación Física.....	29
2.1.35	El sedentarismo también afecta al desarrollo intelectual.....	29
2.1.36	La epidemia del sedentarismo.....	30

2.1.37	¿Qué es el sedentarismo?.....	31
2.1.38	Características del sedentarismo.....	31
2.1.39	Factores que predisponen al sedentarismo.....	32
2.1.40	Los riesgos de elegir el sedentarismo.....	33
2.2	Posicionamiento Teórico Personal.....	34
2.3	Glosario de Términos.....	35
2.4	Interrogantes de Investigación.....	37
2.5	Matriz Categorical.....	39
CAPÍTULO III.....		40
3.	MARCO METODOLÓGICO.....	40
3.1	Tipo de Investigación.....	40
3.2	Métodos.....	41
3.3	Técnicas e Instrumentos.....	42
3.4	Población.....	43
3.5	Muestra.....	43
CAPÍTULO IV.....		44
4	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	44
4.1.1	Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.....	45
4.1.2	Test de físicos evaluados a los estudiantes.....	60
CAPÍTULO V.....		68
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	68
5.1	Conclusiones.....	68
5.2	Recomendaciones.....	69
5.3	Contestación a las interrogantes de investigación.....	70
CAPÍTULO VI.....		72
6	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	72
6.1	Título de la Propuesta.....	72
6.2	Justificación.....	72
6.3	Fundamentación.....	73

6.4	Objetivos.....	82
6.4.1	Objetivo General.....	82
6.4.2	Objetivos Específicos.....	82
6.5	Ubicación Sectorial y Física.....	83
6.6	Desarrollo de la Propuesta.....	83
6.7	Impacto.....	110
6.8	Difusión.....	111
6.9	Bibliografía.....	112
	Anexos.....	114
	Árbol de Problemas.....	115
	Matriz de Coherencia.....	116
	Matriz Categorial.....	117
	Encuesta.....	118
	Fotografías.....	122
	Test de condición física 17 años.....	123
	Certificaciones.....	125

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Población.....	43
Cuadro N° 2	Actividad físico deportivo.....	45
Cuadro N° 3	Actividades físicas fuera de clases.....	46
Cuadro N° 4	Duración de la actividad física.....	47
Cuadro N° 5	Cuántas veces a la semana realiza actividad física.....	48
Cuadro N° 6	Intensidad realiza la actividad físico.....	49
Cuadro N° 7	Profesores le incentivan a la actividad física.....	50
Cuadro N° 8	Incentivan padres que realicen actividad física.....	51
Cuadro N° 9	Padres practican actividad física con usted.....	52
Cuadro N° 10	Beneficios e importancia de la actividad física.....	53
Cuadro N° 11	Factores por lo que no hace actividad deportiva.....	54
Cuadro N° 12	Uso del tiempo libre es aprovechado.....	55
Cuadro N° 13	Quien realiza actividad física regular.....	56
Cuadro N° 14	Programa de actividades físicas en el colegio.....	57
Cuadro N° 15	Elabore un programa de actividades físicas.....	58
Cuadro N° 16	Aplicación programa de actividades físicas.....	59
Cuadro N°17	Test de 1000m damas.....	60
Cuadro N° 18	Test de 1000m varones.....	61
Cuadro N° 19	Test Velocidad 50 m. Damas.....	62
Cuadro N° 20	Test Velocidad 50 m. Varones.....	63
Cuadro N° 21	Test de Salto Largo sin impulso Damas.....	64
Cuadro N° 22	Test de Salto Largo sin impulso Varones.....	65
Cuadro N° 23	Test Abdominales en 30 segundos Damas.....	66
Cuadro N° 24	Test Abdominales en 30 segundos Varones.....	67

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Actividad físico deportivo.....	45
Gráfico N° 2	Actividades físicas fuera de clases.....	46
Gráfico N° 3	Duración de la actividad física.....	47
Gráfico N° 4	Cuántas veces a la semana realiza actividad física.....	48
Gráfico N° 5	Intensidad realiza la actividad físico.....	49
Gráfico N° 6	Profesores le incentivan a la actividad física.....	50
Gráfico N° 7	Incentivan padres que realicen actividad física.....	51
Gráfico N° 8	Padres practican actividad física con usted.....	52
Gráfico N° 9	Beneficios e importancia de la actividad física.....	53
Gráfico N° 10	Factores por lo que no hace actividad deportiva.....	54
Gráfico N° 11	Uso del tiempo libre es aprovechado.....	55
Gráfico N° 12	Quien realiza actividad física regular.....	56
Gráfico N° 13	Programa de actividades físicas en el colegio.....	57
Gráfico N° 14	Elabore un programa de actividades físicas.....	58
Gráfico N° 15	Aplicación programa de actividades físicas.....	59
Gráfico N° 16	Test de 1000m damas.....	60
Gráfico N° 17	Test de 1000m varones.....	61
Gráfico N° 18	Test Velocidad 50 m. Damas.....	62
Gráfico N° 19	Test Velocidad 50 m. Varones.....	63
Gráfico N° 20	Test de Salto Largo sin impulso Damas.....	64
Gráfico N° 21	Test de Salto Largo sin impulso Varones.....	65
Gráfico N° 22	Test Abdominales en 30 segundos Damas.....	66
Gráfico N° 23	Test Abdominales en 30 segundos Varones.....	67

RESUMEN

El presente Trabajo de investigación se refirió a las Actividades Físicas para prevenir el sedentarismo en los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Técnico Urcuqui, de la Ciudad de Urcuqui, el año lectivo 2014 – 2015”. Propuesta alternativa. Este trabajo de grado tuvo como propósito esencial diagnosticar, Identificar el tipo de actividades físicas que practican, en el tiempo libre, para prevenir el sedentarismo, posteriormente se realizó la justificación, donde se explicó las razones porque se realizó esta investigación. Para la elaboración y construcción del marco teórico se recopiló la información de acuerdo a las categorías independiente y dependiente, es decir a las actividades físicas y sedentarismo, las mismas que se investigaron en libros, revistas, internet y otros documentos de apoyo. Luego se procedió a desarrollar el Marco Metodológico, que se refiere a los tipos de investigación, las mismas que guían el proceso, también se utilizó, técnicas e instrumentos, como la encuesta realizada a los estudiantes, luego de obtener los resultados se procedió a representar gráficamente y posteriormente se analizó e interpreto cada una de las preguntas formuladas en la encuesta. Después se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que sirvieron de apoyo importante para elaboración de la Guía didáctica que contiene aspectos relacionados con la actividad física. Los talleres contendrán aspectos relacionados con el tema. 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 como disminuir el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general. 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, A la vez las actividades físicas nos ayuda a reducir el índice de sedentarismo en los jóvenes de la unidad educativa Urcuqui.

ABSTRACT

This research work is related to the physical activities that will prevent sedentarism in students of the third year of baccalaureate from “Urcuquí” Technical Education Unit in Urcuquí City during the school year 2014 - 2015. The purpose of this research work was to diagnose and identify the physical activities that students practice in the leisure time to prevent sedentarism, then, the substantiation was performed, where the reasons why the research was held were explained. For the development and construction of the theoretical framework information according to the independent and dependent categories were compiled that is to say , physical activity and sedentarism, the ones which were investigated in books, magazines , internet and other researching documents , then the development of the methodological framework was proceeded to be developed which are referred to the types of research that will guide the process, techniques and tools, such as the survey to students were also used. The results obtained were represented graphically then all the questions contained in the survey were analyzed subsequently, the conclusions and recommendations were drafted, themselves that are important to develop the teaching guide with aspects related with the physical activity. Currently there is much evidence concerning those who lead a physically active life, the ones who can get many benefits for their health as for reducing the risk of cardiovascular diseases death. In short, undoubtedly regular exercise allows us to face life with greater optimism and willingness from a psychological outlook meanwhile, socially as a means of integration of different human groups. Finally, physical activity will furnish to reduce the rate of sedentary in students of the third year of baccalaureate from “Urcuquí” Technical Education Unit.

INTRODUCCIÓN

Las actividades físicas y sus beneficios sobre la salud y el bienestar han sido valorados positivamente a lo largo de la historia en todo el mundo. Cuando se demostraron los beneficios de la práctica de actividad física se empezaron a recomendar ejercicios regulares de actividad física moderada, entendida como aquella actividad que requiere de algún grado de esfuerzo, como una buena opción contra el sedentarismo.

Las respuestas del cuerpo humano a la actividad física tienen efectos muy positivos sobre los sistemas músculo-esquelético, cardiovasculares, respiratorios, etc. Estos efectos implican una serie de beneficios para la salud: reducción del riesgo de enfermedad coronaria, hipertensión arterial, cáncer y diabetes.

La actividad física regular también mejora el carácter y potencia la capacidad de realizar las tareas diarias a lo largo de la vida. Los efectos beneficiosos del ejercicio disminuyen al cabo de 2 semanas de reducción sustancial de la actividad física y desaparecen entre 2 y 8 meses, si no se recupera dicha actividad. Los problemas más comunes relacionados con la actividad física son lesiones musculares, las cuales pueden producirse en relación con una actividad física excesiva o bien cuando esta actividad se inicia de modo súbito, sin preparación apropiada. Problemas más graves se presentan en personas sedentarias, que realizan bruscamente una actividad física para la que no están acostumbrados.

Las personas de hábito sedentario que desean aumentar su actividad física deben hacerlo poco a poco, hasta alcanzar el deseado nivel de actividad. En cuanto a su contenido está formulado por los siguientes capítulos:

Capítulo I: Contiene los antecedentes, el planteamiento del problema, formulación del problema, la delimitación, espacial y temporal así como sus objetivos, justificación y factibilidad.

Capítulo II: Contiene todo lo relacionado al Marco Teórico, con los siguientes aspectos fundamentación teórica, Posicionamiento teórico personal, Glosario de Términos, Interrogantes de investigación, Matriz Categorical.

Capítulo III: Se describe la metodología de la investigación, los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, determinación de la población y muestra.

Capítulo IV: Se muestra detalladamente el análisis e interpretación de resultados de las encuestas aplicadas a los docentes y una ficha de observación a los estudiantes de esta prestigiosa institución.

Capítulo V: Contiene cada una de las conclusiones a las que se llegó una vez terminado este trabajo de investigación y se completa con la descripción de ciertas recomendaciones

Capítulo VI: Por último el capítulo seis, concluye con el Desarrollo de la Propuesta Alternativa y Anexos

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

En los actuales momentos la "actividad física" se ha transformado en uno de los aspectos de mayor interés de la humanidad, especialmente si se tiene en cuenta las enfermedades no transmisibles que invaden a la humanidad, por la falta de actividad física habitual. Al respecto se manifiesta que la Organización Mundial de la Salud, calcula que para el año 2020 las enfermedades no transmisibles serán la causa de más del 70% por lo antes señalado, por este motivo, se ha invitado a los gobiernos que sea una política de estado la de promover y robustecer programas de actividad física para erradicar el sedentarismo, que está ganando a pasos agigantados en la sociedad actual. Es por ello que la actividad física es un medio práctico para lograr numerosos beneficios para la salud física y mental, ya sea de forma directa o indirecta. Desde este punto de vista, los objetivos se centran en involucrar a todos los actores y sectores de las comunidades para apoyar la realización de programas de promoción, difusión y crear espacios para la práctica de actividades físicas y las condiciones requeridas, y orientar a los niños, jóvenes y adultos para realizar actividades físicas que produzcan los efectos fisiológicos y psíquicos esperados para la salud.

Al respecto se puede manifestar que la actividad física se la considerado, a todo movimiento que realiza el ser humano como moverse para levantarse, caminar, subir escaleras, levantar objetos con los brazos, entre otros ejemplos. Actividades laborales vigorosas, son formas de

actividad física. Por ejemplo, hay muchas actividades físicas que demandan, poco o mucho esfuerzo físico, por ejemplo hay personas que trabajan construyendo edificaciones, tiene una ocupación más demandante de energía que otra persona que labore en una oficina, sentado la mayor parte del tiempo. Por tanto, hay individuos que pueden ser más activas que otras, debido a que realizan cotidianamente, actividades en su hogar o en colegio que les exigen más físicamente.

La Organización Mundial de la Salud considera que al menos un 60% de la población mundial no realiza un mínimo de actividad física recomendada que equivale a 30 minutos de actividad moderada por día. “Cuando una persona no cumple con el mínimo de 30 minutos se considera sedentaria, y su riesgo de padecer problemas cardiovasculares es mayor debido a que la inactividad física genera un aparato cardiovascular cada vez más ineficaz”. (Gottau, 2008).

La actividad física, por el contrario disminuye en un 50% el riesgo de enfermedad cardiovascular. “Estos datos concretos tienen que despertarnos y ayudarnos a escoger la mejor alternativa para la salud física y mental”. (Gottau, 2008).

Ser activos físicamente no sólo mejora nuestra salud actual en el presente, sino que repercute positivamente a futuro y mejora la calidad de vida de cada uno de nosotros.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En las dos últimas décadas se han llevado a cabo estudios de investigación donde se demuestran los beneficios producidos en la salud por la práctica de actividad física regular, considerando la propia inactividad como un factor de riesgo, lo que ha ocasionado muchas enfermedades consideradas de este Siglo, como enfermedades

cardiovasculares, obesidad, enfermedades respiratorias. Es por ello que a los educandos que están estudiando en este importante sector educativo, se les debe hacer tomar conciencia acerca de los beneficios que reporta la práctica regular de actividad física para mantener y generar un buen estado de salud. Por tanto, en estas edades es importante inculcar hábitos de actividad deportiva, para evitar muchas enfermedades en los actuales momentos, lo cual afecta a la salud física.

Como un breve comentario se puede manifestar que los mayores beneficios saludables se obtienen cuando se pasa del sedentarismo a niveles moderados de condición física o actividad. Además, cualquier actividad no es necesariamente saludable, sino que depende de la intensidad, las características personales, la frecuencia, la seguridad, la satisfacción, la relación social y el respeto al medio ambiente, entre otros aspectos. Luego de conocer esta breve introducción se describe las siguientes causas y efectos que configuran el problema de investigación. Uso del tiempo libre no lo aprovechan los adolescentes de la mejor manera, por el desconocimiento de los beneficios de la actividad física, es decir el adolescente se dedica a los juegos informáticos como Nintendo a deambular por las calles. Estos aspectos han ocasionado situaciones perjudiciales para la salud de los estudiantes.

No hay iniciativa, ni incentivo de los docentes y padres de familia para la práctica de la actividad física, lo que ha dado como resultado estudiantes con bajos niveles de condición física, por la falta regular de estas actividades. Desconocimiento de los beneficios e importancia de la actividad física por parte de los adolescentes, ha causado que su práctica sea parcial y ocasione muchos problemas de salud como colesterol alto, triglicéridos y obesidad. No existe un programa de actividades físicas en el colegio, en la que las autoridades, docentes y padres de familia apoyen esta iniciativa, para mejorar su condición física y su salud física, todos estos aspectos ha ocasionado que los estudiantes en su mayoría sean sedentarios, y que tengan índices de estrés.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo prevenir el sedentarismo en los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Técnico Urcuqui, de la ciudad de Urcuqui?

1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

1.4.1 Unidades de observación

Esta investigación se llevó a cabo con los 105 estudiantes de los terceros años de la Unidad Educativa Técnico Urcuqui, de la ciudad de Urcuqui, el año lectivo 2014 – 2015.

1.4.2 Delimitación espacial

La investigación se realizó en los estudiantes de los terceros años de la Unidad Educativa Técnico Urcuqui.

1.4.3 Delimitación temporal

El Trabajo de Grado se realizó en el año lectivo 2014 – 2015

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo general

- Determinar las actividades físicas que previenen el sedentarismo en los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad

Educativa Técnico Urcuqui, de la ciudad de Urcuqui, el año lectivo 2014 – 2015.

1.5.2 Objetivos específicos

- Identificar el tipo de actividades físicas que practican, en el tiempo libre, para prevenir el sedentarismo en los estudiantes de los terceros años la Unidad Educativa Técnico Urcuqui.
- Diagnosticar con qué frecuencia realizan actividad física los estudiantes de los terceros años la Unidad Educativa Técnico Urcuqui.
- Identificar quienes practican actividad física en sus momentos libres, las damas o los varones en los terceros años la Unidad Educativa Técnico Urcuqui.
- Elaborar una Propuesta alternativa para prevenir el Sedentarismo en los estudiantes de los terceros años la Unidad Educativa Técnico Urcuqui.

1.6 JUSTIFICACIÓN

El Trabajo de Grado del tema propuesto se justifica por las siguientes razones. Por el valor educativo, puesto que proporcionará un diagnóstico realista acerca de la actividad física que realizan los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Urcuqui, a partir de este estudio específico, se facilitará con qué frecuencia y que actividades físicas realizan en el tiempo libre, para evitar el sedentarismo de los adolescentes. El valor científico estará dado por la rigurosidad con que

fueron aplicadas las encuestas acerca de la actividad que realizan los adolescentes para evitar el sedentarismo.

Esta investigación es importante porque en primer lugar servirá de manera directa a los estudiantes de bachillerato para que puedan tener una mejor calidad de vida y así evitar el sedentarismo que están incrementando cada vez más por la falta de ejercicios, deportes o actividades físicas.

En la actualidad los adolescentes ya no realizan actividad recreativa constantemente, por lo que ha ocasionado sedentarismo, incrementado, así enfermedades como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, estrés y otras.

Las actividades recreativas como (juegos tradicionales, juegos populares, caminatas, ascensiones, ciclo paseos y la vida al aire libre entre otras) han sido reemplazadas actualmente por las tecnologías como los video juegos, la computadora los celulares y el internet con las famosas redes sociales, también vale mencionar otras actividades como: ir a las discotecas, consumo de alcohol y drogas que simplemente ha cambiado la forma de pensar de los jóvenes en todo sentido.

Al respecto se puede manifestar que la actividad física es de vital importancia para el mejoramiento de la salud, la integración social así como los estados de ánimo de los estudiantes y también como un medio de prevención del sedentarismo , es por ello que se debe de trabajar en la divulgación de estas actividades e indicando sus beneficios.

Es por ello que teniendo una visión futura se hace necesario proponer y organizar actividades físico-recreativas para satisfacer las necesidades y exigencias de la generación futura y así lograr alegría y satisfacción gozando de una buena salud y evitando el sedentarismo de los adolescentes.

1.5 FACTIBILIDAD

Por tanto su mayor factibilidad es que existe la predisposición de las Autoridades, docentes y estudiantes de los terceros años de la Unidad Educativa Urcuqui, para que se realice una investigación de acuerdo a las necesidades del contexto y la frecuencia con que sea aplicado la actividad física, los gastos de principio a fin fueron cubiertos por el autor de la investigación.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1.1. Fundamentación científica

La actividad física, desde la salud y la terapéutica, se ha convertido hoy en día en un elemento ideal para evitar algunas enfermedades en su aparición o en su desarrollo, para combatir las secuelas o la manera cómo afecta la calidad de vida algunas enfermedades.

En esta perspectiva y para abordar esta primera categoría de análisis se hace relevante retomar algunos elementos concernientes a salud y salud pública. Abordar la salud implica reconocer la relación entre el proceso vital del hombre y el colectivo con los componentes objetivos y subjetivos que se manifiestan en diversas prácticas actuadas en distintos contextos espacio-temporales.

La actividad física, desde el entrenamiento deportivo, se plantea como el resultado de la teoría y la práctica de las ciencias del deporte. Su estudio permite conocer métodos para el desarrollo de las capacidades motrices, condicionales y coordinativas, para el aprendizaje, perfeccionamiento de la técnica y la táctica deportiva, la preparación psicológica, así como para todo el proceso de planificación y del entrenamiento deportivo. (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 207)

La actividad física, desde la educación, es abordada a partir de un objeto de estudio que es muy similar a otras profesiones (el movimiento

humano), lo que hace pensar que cada una, al compartir dicho objeto de estudio, requiere de una mutua colaboración en todos los procesos realizados desde sus campos de acción y áreas de intervención. Al mostrar la actividad física como una herramienta de intervención de los procesos desde diferentes profesiones, se deben privilegiar estrategias y programas acordes al grupo poblacional participante en cualquiera de los campos de acción, ya sea de forma individual o grupal.

Es necesario conceptualizar la promoción de la salud, la cual es entendida como el proceso que permite que las personas incrementen en control sobre los determinantes de la salud y, en consecuencia, mejorarla; además, este documento propone qué promoción de la salud representa un proceso integral social y político, que no solo abarca acciones dirigidas a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también a acciones dirigidas a las cambiantes condiciones sociales, ambientales y económicas a fin de aliviar su impacto en la salud.

En este mismo sentido, para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social, un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente.

2.1.2. Fundamentación Filosófica

Teoría Humanista

La actividad física se aborda a través de programas y acciones para mejorar y mantener las condiciones de salud de la población; desde la segunda, se la tiene en cuenta como parte del desarrollo de capacidades motrices condicionales y coordinativas del deportista que le posibilitan alcanzar las metas, y desde la tercera, se aborda la actividad física como

la posibilidad de adquisición de valores que posibiliten un adecuado desarrollo de la cultura física

La promoción de la salud es complementaria con la prevención primaria, es decir, prepara y condiciona las intervenciones individuales y colectivas desde la actividad y el ejercicio físico. La promoción no es solo la difusión y masificación de la información acerca de programas de actividad y ejercicio físico, sino que también se incluyen políticas para la reducción del sedentarismo, políticas de movilidad urbana, adecuación de espacios públicos y políticas de salud en enfermedades crónicas, esto en intervención de colectivos. Por su parte, las intervenciones individuales hacen referencia a la intervención del entorno que favorezca la realización de actividad y ejercicio físico. (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 212)

La actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas, y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo. Por lo cual se convierte en una herramienta efectiva para mejorar la calidad de vida de la población.

2.1.3 Fundamentación Psicológica

Teoría Cognitiva

La investigación sobre los efectos de la actividad física sobre la salud tiene larga tradición. Sin embargo, la investigación sobre el papel que juega la actividad física en los procesos psicológicos y en la salud mental solamente ha suscitado mayor interés en los últimos años, a partir de la aportación de las primeras evidencias de que la actividad física puede tener efectos beneficiosos también sobre los trastornos mentales (depresión clínica) y la salud mental, reduciendo la ansiedad, mejorando

el estado de ánimo y el bienestar, aumentando la sensación de eficacia en el manejo de situaciones cotidianas. (Remor & Pérez, 2007)

Al ir aumentando progresivamente los estímulos a que sometemos al organismo al realizarla actividad física elegida, (andar cada vez más tiempo y más rápido, correr, nadar...), se van produciendo adaptaciones que conllevan una mejora morfológica y funcional.

Estas adaptaciones se producen a nivel físico, psíquico y también como consecuencia en el ámbito social de la persona. Son los denominados beneficios directos. Igualmente tenemos los beneficios indirectos propios de un estilo de vida más saludable. Las personas que realizan actividad física de manera regular, en la mayoría de los casos, suelen tener un mayor “cuidado en la alimentación”, tienden a no consumir tabaco y a moderar o eliminar el consumo de alcohol (Rosental, 2004, pág. 33)

2.1.4 Fundamentación Pedagógica

Teoría Naturalista

La integración de las actividades físicas en el medio natural en los programas escolares, pasa por una lucha continuada entre lo que es posible y lo que es conveniente. Todos somos conscientes de los beneficios educativos del medio natural y de la actividad física, pero pocos nos embarcamos en ponerlas en marcha desde un contexto educativo formal. “Es posible que una de las causas, sea por las restricciones de la escuela, y el miedo a no desarrollarlas con cierta calidad y sentido educativo”. (Arroyo, 2010, pág. 171)

Además de lo que supone el hecho mismo de la interacción personal que establece el alumno/a con la naturaleza desde el punto de vista educativo. Así como también, se han de considerar las oportunidades

formativas que la práctica en grupo de este tipo de actividades ofrece. La separación del ambiente familiar, la convivencia con otros compañeros, el respeto mutuo, la toma de responsabilidades, su organización personal, etc., son aspectos que el alumno/a está obligado a considerar y resolver durante estos breves periodos. Pero también la más frecuente y distinta relación que se establece entre profesores y estudiantes, la cual persiste posteriormente favoreciendo la acción educativa a lo largo del curso y en cursos sucesivos.

Las actividades físicas en el medio natural suponen desde hace años un marco incomparable donde poder explotar todas las potencialidades educativas de los alumnos/as. Sin embargo, por diferentes motivos, no acaban de despegar las estadísticas en la aplicación de este tipo de contenidos en las clases de Educación Física ni su práctica en horario extra lectivo. (Arroyo, 2010, pág. 171)

2.1.5 Fundamentación Sociológica

Teoría Socio crítica

El trabajo con equipos y en equipos, es una de las características esenciales de la labor docente en la actividad física, interviniendo en la integración de los mismos o en la promoción de ellos, dentro de las actividades de los alumnos. La diferenciación y la naturaleza complementaria de las competencias profesionales específicas constituyen las condiciones indispensables para que los diversos especialistas puedan cumplir su función social, ya que los conocimientos médicos son indispensables pero no suficientes.

En esencia el docente en actividad física es primordialmente un promotor en salud. Su trabajo consiste en mantener y aumentar el estado de bienestar individual y colectivo a través del movimiento, aumentando las capacidades vitales del individuo que actúan como elementos de

contención de la aparición de enfermedades, actúa promoviendo hábitos dietéticos y estilos de vida saludables.

En el país hoy se encuentra con situaciones dramáticas, el incremento de la drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, el aumento de la violencia e inseguridad ciudadana. La educación constituye un elemento fundamental para lograr la contención de estos disturbios sociales. Pero sobretodo le corresponde a la actividad el papel esencial de actuar como elemento preventivo y correctivo en el ámbito social. Para ello es necesario conformar equipos multi e interdisciplinarios para actuar en las distintas áreas educativas y de salud. (Preobrayensky.Irene, 2005, pág. 25)

2.1.6 Fundamentación legal

Artículo 57.- Son estudiantes de la Universidad Técnica del Norte, los nacionales y extranjeros que teniendo título de bachiller o su equivalente, han obtenido matrícula como estudiantes regulares en alguna de las carreras académicas universitarias, tras haber cumplido con los requisitos establecidos en el sistema de admisión y nivelación.

Para conservar esta calidad, los estudiantes deben registrar su matrícula al inicio de cada periodo académico de conformidad con el Reglamento de Régimen Académico de la Universidad y participar en los cursos regulares de estudio y las tareas de investigación, difusión, vinculación y pasantías en los niveles de pre y postgrado. (Estatuto Orgánico UTN p.44)

2.1.7 Actividad física

Los beneficios de la actividad física sobre la salud están bien documentados en la población adulta. La práctica regular de ejercicio físico se incluye en las guías alimentarias de numerosos países

occidentales, y es una de las recomendaciones dirigidas a la población general para alcanzar un óptimo estado de salud y prevenir ciertas enfermedades crónicas como el cáncer, la diabetes, la obesidad, entre otros. Si la actividad física regular tiene un rol en la prevención de dicha patología (obesidad), también tendrá un papel indirecto en la aparición de todos los trastornos asociados a la misma: hipertensión, alteraciones del metabolismo de la glucosa, entre otros.

La adquisición de unos hábitos tempranos en la práctica de actividad física pueden mantenerse a lo largo de la vida, de modo que la participación regular en alguna forma de actividad física o deporte durante la infancia y la adolescencia puede ser fundamental en la prevención de enfermedades crónicas en el adulto.

Desde el momento en que la actividad física se relacionó con la salud, se planteó un gran debate sobre el tipo, la cantidad, la frecuencia, la intensidad y la duración necesarias para que el ejercicio actuase como arma terapéutica.

Dicha prescripción depende de varios factores: la población sobre la que quiere actuar (niños, adultos, ancianos), el objetivo que se pretende conseguir (prevenir o tratar ciertas enfermedades) y los factores condicionantes (acceso a instalaciones deportivas). El estudio del comportamiento del individuo es fundamental para modificar un hábito. Todo cambio supone un esfuerzo, y cuando menos se perturbe el comportamiento habitual del individuo, más fácil será conseguir dicho cambio. (Serra & Blanca, 2006, pág. 1)

En el caso del ejercicio, la naturaleza y el patrón característico de comportamiento físico en los niños difieren de los del adulto y no pueden equipararse.

Las recomendaciones sobre actividad física deber tener en cuenta las características propias de la población a la que van destinadas.

2.1.8 Actividad física, ejercicio físico, deporte y condición física

La actividad física es un comportamiento complejo y difícil de definir. Engloba actividades de baja intensidad, como bajar escaleras, jugar o pasear, hasta otras más extenuantes, como realizar una maratón. Tal como la define Caspersen, la actividad física implica todo movimiento corporal capaz de producir un gasto energético por encima del metabolismo basal. Para facilitar el estudio o catalogación de la misma, la actividad física se suele definir según el ámbito en el que se realice: en el trabajo, en el tiempo libre, en los desplazamientos y en casa (cuidado de la casa, atención a los niños, ancianos, entre otros).

El ejercicio físico y el deporte se han englobado dentro de la actividad física en el tiempo libre, y cada uno tiene un significado diferente. El ejercicio físico es toda actividad física planificada y estructurada que se realiza con la intención de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. Entendemos por condición física el desarrollo o adquisición de las capacidades físicas básicas, es decir, resistencia cardiovascular, flexibilidad, fuerza muscular, equilibrio y coordinación, y composición corporal. (Serra & Blanca, 2006, pág. 2)

2.1.9 Los atributos de la actividad física son:

- Tipo o modo de actividad física
- Frecuencia
- Duración
- Intensidad

2.1.9.1 Frecuencia

“Tal como se ha comentado, la espontaneidad del juego y del esfuerzo en los estudiantes dificulta su registro, por lo que requiere una medida específica”. (Serra & Blanca, 2006, pág. 3)

2.1.9.2 Duración

“El registro de la duración de la actividad física, junto con su frecuencia e intensidad, permitirá calcular el gasto energético asociado diario.

La duración y la frecuencia del esfuerzo son variables de difícil medición en la población infantil y juvenil”. (Serra & Blanca, 2006, pág. 3)

2.1.9.3 Intensidad

La intensidad puede expresarse en términos absolutos o relativos, o bien como el volumen total de la actividad física o el gasto energético asociado a la misma en un periodo de tiempo determinado.

La intensidad suele definirse, categóricamente, como ligera, moderada o vigorosa. Según los autores, se utilizan diferentes conceptos para explicar la intensidad de esfuerzo. En general, la actividad física moderada se define como la que “hace respirar algo más fuerte de lo normal” o que supone “empezar a sudar”. La actividad vigorosa es la que supone “respirar mucho más fuerte de lo normal” o “que aumenta la respiración dificultando el mantener un conversación”. (Serra & Blanca, 2006, pág. 3)

2.1.10 Actividad Física como promoción de la salud

La Organización Mundial de la Salud la considera como el factor que interviene en el estado de la salud de las personas, y la define como la principal estrategia en la prevención de la obesidad entendiéndola como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo.

“También involucra dentro de este concepto actividades que requieren de algún grado de esfuerzo como, por ejemplo:

Lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer las necesidades, limpiar la casa, lavar el carro,”. (Remor & Pérez, 2007)

2.1.11 Efectos de la actividad física sobre la salud

La actividad física reduce el riesgo de numerosas enfermedades crónicas y la mortalidad por el conjunto de todas las causas.

Este efecto favorable se produce incluso en los ancianos que realizan una actividad física moderada.

También en las personas que tienen alguna enfermedad, la actividad física aumenta la habilidad para realizar actividades de la vida diaria.

Así mismo, parece que la actividad física regular ayuda en la prevención de las enfermedades cardiovasculares, del sobrepeso y obesidad, y del diabetes; mejora la salud músculo-esquelética reduce el riesgo al desarrollo de cáncer, y además puede tener un efecto terapéutico (paliativo) sobre muchas de estas condiciones. Estudios epidemiológicos comparando personas físicamente activas con aquellas sedentarias han observado un aumento en el riesgo de mortalidad. (Remor & Pérez, 2007)

2.1.12 Actividad física y prevención de enfermedades

“A nivel científico, existe evidencia de que la actividad física moderada realizada con regularidad es fundamental para mejorar la calidad de vida

Prevenir el desarrollo y la progresión de muchas enfermedades crónicas y retrasar los efectos del envejecimiento”. (Ros, 2004, pág. 35)

2.1.13 Enfermedades cardiovasculares

“Numerosos estudios de campo realizados evidencian que uno de los factores de riesgo más importantes de muerte por enfermedad cardiovascular es el sedentarismo junto al tabaquismo, hipertensión, hipercolesterolemia y sobrepeso”. (Ros, 2004, pág. 35)

2.1.14 Prescripción de actividad física para la salud

Se entiende como tal el proceso por el cual a una persona se le recomienda un programa, diseñado de manera sistemática e individualizada, con el fin de contribuir a mejorar su condición física de manera eficaz y con los menores riesgos posibles. Dicho programa debe realizarlo, o supervisarlo, un experto en la materia, que tendrá en cuenta entre otros: los intereses y necesidades de la persona, su estado físico y de salud, así como su disponibilidad horaria. (Ros, 2004, pág. 48)

Al diseñar un programa de actividad física para la salud debemos de tener claro que el objetivo no es otro que el de conseguir un estilo de vida activo que permanezca en el tiempo.

2.1.15 Tipo de actividad

Se realizará actividades que potencien los distintos componentes del programa, si bien las actividades aeróbicas tendrán, normalmente, un mayor peso específico. (Ros, 2004, pág. 51)

2.1.15.1 Actividades aeróbicas o cardiovasculares

“Implican grandes grupos musculares durante un periodo de tiempo prolongado: andar, correr, nadar, pedalear, patinar, aeróbic”. (Ros, 2004, pág. 51)

2.1.15.2 Ejercicios de fuerza

“Ejercicios que impliquen, sobre todo, a los grandes grupos musculares”. Se realizarán:

- Sin cargas
- Con auto cargas
- Con sobrecargas ligeras o medias
- Con máquinas de musculación (Ros, 2004, pág. 51)

2.1.16 Actividad física no estructurada

“Influye muchas de las actividades normales de la vida diaria, entre ellas caminar, subir escaleras, ir en bicicleta, bailar, los trabajos de la casa y el jardín, diversas ocupaciones domésticas y laborales

Además de los juegos y otros cuidados de los niños”. (Williams, 2002, pág. 3)

2.1.17 La actividad física estructurada

“Como su nombre indica, es un programa planificado de actividades físicas diseñado para mejorar la condición física, incluida la condición física relacionada con la salud”. (Williams, 2002, pág. 3)

2.1.18 La motivación hacia la práctica de actividad física

Motivación, es un ensayo mental preparatorio en una acción para animar o animarse a ejecutarla, con intereses y diligencia. Se expone dos tipos de motivaciones hacia la práctica de actividad física:

2.1.18.1 Motivación intrínseca: “Bajo este grupo figurarían aquellos motivos que argumentan los individuos para participar en la actividad física por el carácter propio de esta. Entre otras razones se encuentran el simple hecho del disfrute y satisfacción que les aporta la práctica realizada”. (Delgado, 2002, pág. 65).

2.1.18.2 Motivación extrínseca: la práctica de motivación de actividad física y que no están relacionadas directamente con estos motivos como la pérdida de peso o la mejora de la condición física representan claros ejemplos. Han mostrado como las motivaciones de tipo social y competitiva disminuyen con la edad, orientándose a la práctica hacia aspectos de la actividad física de tipo recreativo. (Delgado, 2002, pág. 65).

2.1.19 Beneficios de la actividad física

La actividad física reporta muchos beneficios a la salud. Estos beneficios se presentan por igual en personas de ambos sexos y de cualquier edad y raza.

Por ejemplo, la actividad física le ayuda a mantenerse en un peso saludable y le facilita realizar sus tareas diarias, como subir escaleras e ir de compra.

Los adultos que se mantienen físicamente activos corren menos riesgo de sufrir depresión y disminución de la función cognitiva a medida que envejecen. (La función cognitiva abarca las destrezas de razonamiento, aprendizaje y discernimiento). Los niños y adolescentes que se mantienen físicamente activos pueden tener menos síntomas de depresión que sus compañeros. La actividad física también reduce el riesgo de sufrir muchas enfermedades, como la enfermedad coronaria, la diabetes y el cáncer. Muchos estudios han demostrado

los beneficios claros que la actividad física reporta al corazón y los pulmones. (Levine, 2012).

2.1.20 La actividad física fortalece el corazón y mejora el funcionamiento de los pulmones

Cuando se realiza con regularidad, la actividad física moderada e intensa fortalece el músculo cardíaco o músculo del corazón. Al hacerlo, mejora la capacidad del corazón para bombear sangre a los pulmones y al resto del cuerpo. Entonces circula más sangre hacia los músculos y las concentraciones de oxígeno en la sangre aumentan. Los capilares, que son los vasos sanguíneos diminutos del cuerpo, también se ensanchan. Esto les permite llevar más oxígeno a todas partes del organismo y transportar fuera de ellas los productos de desecho.

2.1.21 La actividad física reduce los factores de riesgo de la enfermedad coronaria

Cuando se realiza con regularidad, la actividad aeróbica moderada e intensa puede disminuir el riesgo de la enfermedad coronaria. La enfermedad coronaria consiste en el depósito de un material graso llamado placa en el interior de las arterias coronarias. Estas arterias llevan sangre rica en oxígeno al músculo cardíaco.

La placa estrecha las arterias coronarias y reduce la circulación de la sangre al músculo cardíaco. Con el tiempo, una zona de la placa puede romperse y en su superficie puede formarse un coágulo de sangre.

Si el coágulo crece lo suficiente, puede bloquear de manera parcial o total la circulación de la sangre que pasa por una arteria coronaria. El bloqueo de la circulación al músculo cardíaco provoca un ataque cardíaco. Ciertas características, enfermedades o hábitos pueden

aumentar el riesgo de sufrir la enfermedad coronaria. La actividad física puede contribuir a controlar algunos de estos factores de riesgo por varias razones:

- Puede bajar la presión arterial y las concentraciones de triglicéridos, que son un tipo de grasa de la sangre.
- Puede elevar las concentraciones de colesterol. HDL o colesterol “bueno”.
- Le ayuda al organismo a controlar las concentraciones de glucosa y de insulina de la sangre, con lo cual se reduce el riesgo de sufrir diabetes de tipo 2.
- Disminuye las concentraciones de proteína C reactiva en el organismo. Esta proteína es un indicador de la inflamación. Las concentraciones altas de la proteína C reactiva pueden indicar un mayor riesgo de sufrir la enfermedad coronaria.
- Ayuda a disminuir el sobrepeso y la obesidad cuando se combina con el consumo de una alimentación con menos calorías. La actividad física también le ayuda a la persona a mantenerse en un peso saludable con el paso del tiempo tras haber bajado de peso.
- Puede servir para dejar de fumar. El hábito de fumar es uno de los principales factores de riesgo de la enfermedad coronaria.

En las personas poco activas, el riesgo de sufrir la enfermedad coronaria es dos veces mayor que en quienes realizan actividades físicas. Algunos estudios parecen indicar que la falta de actividad física es uno de los principales factores de riesgo de la enfermedad coronaria, así como lo son el colesterol alto, la presión arterial alta y el hábito de fumar. (Levine, 2012).

2.1.22 La actividad física reduce el riesgo de sufrir un ataque cardíaco

En las personas que padecen enfermedad coronaria, la actividad aeróbica frecuente contribuye a que el corazón trabaje mejor. También puede reducir el riesgo de presentar un segundo ataque cardíaco en personas que ya han tenido uno. “Es posible que la actividad aeróbica intensa no sea recomendable en personas con enfermedad coronaria. Pregúntele a su médico qué tipo de actividad física puede realizar sin peligro”. (Levine, 2012).

2.1.23 Recomendaciones respecto a la actividad física

“Las pautas recomiendan el tipo y la cantidad de actividad física que deben realizar los adultos, los ancianos y otros grupos de personas. También aconsejan cómo integrar la actividad física en la vida diaria”. (Levine, 2012).

2.1.24 Tipología de las actividades físicas en el medio natural

La pluralidad de las actividades físicas que se pueden llevar a cabo en el medio natural, han originado distintos intentos para conseguir una ordenación de las mismas.

Para calificar este apartado tan heterogéneo, creemos oportuno diferenciar una posible forma de clasificar las actividades físicas en el medio natural atendiendo a:

- El nivel de organización
- La interdisciplinariedad curricular (Blázquez & Buscá, 2006, pág. 285)

2.1.25 Organización de actividades en el medio natural

El nivel de complejidad, amplitud y riqueza de las actividades físicas en el medio natural, exige organizar detenidamente estas actividades, para evitar cualquier imprevisto y mal funcionamiento de estos proyectos.

Aunque según el tipo de salida, de actividad y de objetivos, la organización de la actividad puede sufrir cambios sustanciales, será aconsejable respetar algunos de los principios básicos de toda organización, si bien estas premisas deberán ser ciertamente flexibles. (Blázquez & Buscá, 2006, pág. 287)

2.1.25.1 La planificación: la organización de las actividades físicas en el medio natural debe incardinarse en el planteamiento general del currículo de la Educación Física.

Por eso la programación y organización de cualquier práctica de este estilo debe realizarse en el marco de una planificación anual de las actividades a llevar a cabo. La planificación de estas prácticas debería de seguir el siguiente proceso:

- a) El análisis y diagnóstico
- b) Determinación de objetivos
- c) Elaboración de la planificación (Blázquez & Buscá, 2006, pág. 287)

2.1.25.2 La dirección: en primer lugar es necesario establecer la figura del máximo responsable (responsables) quien/es ejercerán las siguientes funciones:

- a) Antes de la actividad
- b) Durante la actividad (Blázquez & Buscá, 2006, pág. 288)

2.1.25.3 Posibilidades educativas de las actividades físicas en el medio natural

El potencial educativo de las actividades en la naturaleza es muy extenso, sobre todo porque facilita situaciones educativas en circunstancias inhabituales para el niño/a y por su fuerte carácter motivante. “Si nos referimos a los tres ámbitos en que tradicionalmente se divide la educación”: (Arroyo, 2010, pág. 170)

- **Cognoscitivo:** Nos vamos a mover dentro del conocimiento de aspectos geográficos, topográficos... todo aquello que implique conocer el medio natural.
- **Afectivo:** Casi todas las actividades en el medio natural se realizan en grupo, el aspecto cooperativo en el medio natural va a ser uno de los más importantes.
- **Motor:** Las posibilidades de movimiento en el medio natural van a ser infinitas en comparación con el marco escolar estándar. Aquí tendremos posibilidades, no sólo terrestres, sino también acuáticas y aéreas. (Arroyo, 2010, pág. 171)

2.1.26 Sedentarismo Adolescente

El sedentarismo adolescente es un fenómeno multicausal que tiene sus orígenes en diferentes vicios y dificultades sociales, que al día de hoy, nos han llevado a elevar por sobre el 20% los índices de obesidad escolar, según cifras de JUNAEB. Estos números ubican a los chilenos entre los top ten de la gordura. (Campos, 2011).

El elevado consumo de comida “chatarra” trae como consecuencia directa un deterioro nutricional de la dieta, si este consumo es reiterado

en el tiempo, los índices de colesterol y cantidad de grasa en el cuerpo, se elevan considerablemente.

No sólo la mala alimentación produce obesidad. Un tema de verdadera preocupación para la sociedad actual, es el sedentarismo al que cada vez desde más pequeños estamos acostumbrados. La falta de una rutina deportiva y el poco compromiso social y familiar para con el deporte, son una nefasta combinación para nuestra salud.

El retraimiento familiar al interior de la casa, principalmente por motivos de seguridad, ha convertido a los hogares en verdaderos enemigos de la actividad física favoreciendo el sedentarismo adolescente. Computadoras, consolas de juego, celulares con conexión a Internet y reducción de los metros cuadrados de las viviendas reducen diariamente las posibilidades que tienen los adolescentes de realizar actividades recreativas al aire libre. (Campos, 2011).

Si a la “comodidad” del hogar le sumamos los pocos espacios comunitarios de que disponen los jóvenes para juntarse, por ejemplo a jugar a la pelota y el poco tiempo que a estos les queda, tras largas y agotadoras jornadas escolares, el resultado parece obvio: los púberes y niños prefieren estar “jugando” en sus casas, y los padres se sienten seguros con esa decisión.

2.1.27 Consecuencias del Sedentarismo

“Más allá de las escalofriantes cifras que nos categorizan como un país de obesos, el problema del sedentarismo y la obesidad es que atentan directamente contra la salud, siendo los problemas asociados al sobrepeso, la primera causa de muerte a nivel mundial” (Campos, 2011).

Las políticas sociales destinadas a la juventud, gastan largo tiempo y gran cantidad de recursos en programas de control de drogas y anti delincuencia. Escribimos,

hasta yo misma lo hago, extensos artículos e investigaciones respecto del daño irremediable del tabaco en el organismo, pero ¿qué pasa con esta conducta que atraviesa a miles y miles de chilenos? (Campos, 2011).

“Con esto no planteo que no se deban hacer campañas para otros problemas sociales que aquejan a la juventud, sino más bien la necesidad urgente de ocuparse por situaciones cotidianas, que a la larga resultan más dañinas que las fiestas y, que incluso el consumo moderado de alcohol”. (Campos, 2011).

2.1.28 El sedentarismo hace necesario cuidar nuestros hábitos alimenticios.

Se hace imperante poner atención en las conductas alimentarias de la familia, disminuir la ingesta de hidratos de carbono, por más rápidos de preparar y gustosos que sean para los niños y adolescentes. Promover la actividad física, reemplazar las largas horas frente a consolas o computadores e incentivar el juego al aire libre. (Campos, 2011).

Además de exigir, en caso de que no exista, o elegir actividades extracurriculares deportivas para sus hijos.

Con los índices actuales, se hace más necesario que los chicos practiquen un deporte a que refuercen algún ramo con el que no les está yendo como esperamos. (Campos, 2011).

Combatir al sedentarismo es problema de todos y promover la actividad física un deber de cada familia, y por supuesto de las políticas sociales que nos rigen.

A no esperar sentados comiendo por un cambio, hagámoslo caminando. (Campos, 2011).

2.1.29 Influencia del entorno

Padres-Familia, en la que la persona recibe las pautas elementales le, resulta absolutamente fundamental. Es por ello por lo que la actuación de los padres es fundamental, pues todo lo que hacen es absorbido por los niños y adolescentes y lo transforman en sus propios hábitos, ya sean referidos a la actividad física, la salud, higiene, etc. Podemos encontrar distintos tipos de padres en función de las prioridades o relación con los hijos o sus actividades.

2.1.30 No dan importancia a la Educación Física: estos padres son los que consideran que sus hijos deben centrarse únicamente en las materias que consideran importantes. "No es prioritario lo del deporte para los padres. (Valverde, 2012).

2.1.31 Gran importancia a la actividad física: en este caso dan gran valor a hacer ejercicio relacionando los problemas de obesidad o de pasividad a la no realización de esta práctica. (Valverde, 2012).

2.1.32 Relación de problemas generales y educativos: estos padres asocian la inactividad de sus hijos a que estos tengan problemas en el ámbito educativo, personal o incluso ambos. (Valverde, 2012).

2.1.33 Actividad física como ejemplo: es muy habitual que el hecho de que si uno de los padres o los dos realizan actividad física, los niños tiendan a tomar ejemplo de ellos e introduzcan el ejercicio en su rutina o en sus hábitos. La actividad física en familia es una gran forma de promoción deportiva tanto para padres como para hijos. (Valverde, 2012).

2.1.34 Educación Física: habitual del ejercicio y el deporte. En muchos casos la asignatura de Educación Física es considerada como una asignatura menor, que catalogan junto a otras como plástica, música o religión, por lo que alumnos, padres o incluso otros profesores, las subestiman y restan importancia a la hora de las evaluaciones. (Valverde, 2012).

2.1.35 El sedentarismo también afecta el desarrollo intelectual

El estudio asegura que a mayores facultades aeróbicas, el cerebro estará mejor oxigenado y las conexiones entre sus neuronas serán más rápidas. Esto se refleja en mayor agilidad mental, lingüística y mejores habilidades académicas.

Para medir la actividad neuronal, los investigadores de la universidad de Illinois realizaron electroencefalogramas a jóvenes de diferentes perfiles físicos mientras estos incrementaban su actividad aeróbica. Los científicos observaron que la función cerebral mejoraba cuando los jóvenes estaban en mejor condición física. Además, aplicaron pruebas académicas de comprensión de lectura y resolución de problemas. (Ordoñez Giron, 2014).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños y jóvenes de entre cinco y diecisiete años de edad realicen al menos 60 minutos semanales de ejercicio, principalmente actividad aeróbica (Ordoñez Giron, 2014).

La práctica de actividad física de forma regular debería ser una constante a lo largo de la vida de todos los individuos, ya que se han comprobado desde diferentes puntos de vista los beneficios de ésta sobre la salud. Sin embargo, los estudios sobre hábitos muestran una tendencia de la población hacia la adquisición de estilos de vida sedentarios y poco saludables por lo que resulta necesario seguir indagando en las causas.

2.1.36 La epidemia del sedentarismo se extiende entre los más jóvenes

La falta de ejercicio físico y el sedentarismo suponen un riesgo muy importante para la salud tanto física como psíquica de cualquier persona, y el efecto se acrecienta cuando dicha inactividad se ha instaurado en edades tempranas. "La falta de actividad es el factor más importante en relación a la obesidad por lo que podríamos considerar el sedentarismo como una epidemia en el marco de los estilos de vidas actuales" (López, 2013).

Por su parte, García explica que "la práctica regular de ejercicio físico en niños y adolescentes ayuda a la prevención y tratamiento del sobrepeso y la obesidad, enfermedades cardiovasculares".

Con el objetivo principal de difundir los diferentes factores que pueden favorecer un estilo de vida saludable en niños y adolescentes. (López, 2013).

Asimismo, ha explicado que "los objetivos del decálogo son el divulgativo y educacional, no solo para los padres sino también para los sanitarios y personal de instituciones educativas, responsables todos ellos de la salud de los niños y adolescentes.

El decálogo da pautas y consejos sencillos a modo de recomendación institucional con mensajes directos y concretos." En este sentido, en la actualidad, las campañas educativas obligan a considerar a la familia al completo como pieza clave en el fomento de ejercicio físico.

"Una vez que los padres estén concienciados sobre la importancia de la actividad física para la salud de sus hijos, ellos son los que de manera proactiva deben posicionarse ante el sedentarismo, como lo han hecho frente a otros hábitos nocivos para la salud familiar". (López, 2013).

2.1.37 ¿Qué es el sedentarismo? ¿Qué tipo de enfermedades o disfunciones se relacionan con él?

Se denomina sedentarismo a la falta de actividad física. Una persona es sedentaria cuando no practica ningún tipo de actividad física proveniente de su trabajo o aficiones. El sedentarismo conduce irremediablemente a múltiples disfunciones óseas, musculares y articulares, además afecta al equilibrio psicofísico y a producir trastornos metabólicos. (Mayor Mayor, 2007).

2.1.38 Características del sedentarismo en la población. Impacto en la salud.

La inactividad física acarrea serias consecuencias en la salud. En los jóvenes, debido a que la actividad física es parte importante del juego, es difícil hacer una evaluación cuantitativa del sedentarismo; podríamos tener una noción acertada preguntando sobre el tipo de juego y el uso de televisión y computadora como forma de diversión. “Sin embargo, en nuestro país no conocemos con exactitud cuáles son las cifras de sedentarismo en la población general y menos aún, en la infancia”. (Mónaco, 2005).

Sabemos que los avances tecnológicos propiciaron la disminución de la actividad física en la población a nivel mundial. Llevado a cabo en forma aleatoria mediante encuesta telefónica, que alcanzó a 3.600 hogares con niños de 9 a 13 años de edad, se encontró que 61,1% no realizaba actividad física regular y organizada en su tiempo libre y 22,6% no realizaba ningún tipo de actividad física en su tiempo libre.

El informe del cirujano general de los Estados Unidos difundió la tendencia de la actividad física en adolescentes y adultos jóvenes, revelando que a los 12 años el 70% de los niños participan en una actividad física vigorosa; a los 21 años esta actividad disminuye a 42% para los varones y 30% en las mujeres. Con la edad, la actividad física continúa disminuyendo. Las niñas son

menos activas que los varones en la adolescencia. Los niños se hacen menos activos a medida que maduran y entran en la adolescencia.

Estas cifras marcan tendencias generales, pero es indudable que hay factores que determinan un mayor riesgo de sedentarismo en algunos estratos de la población infantil. (Mónaco, 2005).

2.1.39 Factores que predisponen al sedentarismo

Existen diversos factores que predisponen a que algunos niños y adolescentes sean menos activos que otros. Los modelos de la familia y sus pares se correlacionan con los niveles de actividad física en los niños y el acceso a ambientes apropiados fomenta la participación. Cualquier interferencia con estos factores predispone a un hábito de inactividad. (Mónaco, 2005).

Estos factores pueden ser:

2.1.39.1 Demográficos: Los factores demográficos incluyen sexo, edad y etnia. Los informes de los EE.UU. refieren que las mujeres son menos activas que los varones y los niños más grandes y adolescentes son menos activos que los más pequeños; entre las mujeres, las negras son menos activas que las blancas.

2.1.39.2 Personales: Ciertos factores personales, como patologías de base (enfermedad cardiovascular, asma, patologías ortopédicas crónicas), predisponen al sedentarismo por la tendencia del niño a no movilizarse o a tener cierta inclinación por aquellas actividades que demanden menor gasto energético. Otros factores incluyen: la percepción de falta de tiempo, relación inadecuada con sus pares y una actividad que le resulte aburrida o poco atractiva. Los factores individuales que se

asocian positivamente con la actividad física son: la confianza en sí mismo para comprometerse con un ejercicio, habilidad personal, actitud positiva hacia la actividad física, deseos de autosuperación y capacidad para disfrutar de la AF. (Mónaco, 2005).

2.1.39.3 Familiares: Los gustos y hábitos de los padres reflejarán el nivel de estímulo que recibirá el niño para realizar actividad física o determinadas actividades motrices. “El uso de la TV está más influido por actitudes de los padres hacia los artefactos que por la cantidad existente en el hogar. “Otras situaciones, como la necesidad creciente de trabajo de ambos padres y las familias uniparentales, pueden afectar la posibilidad de desarrollar actividad física extracurricular”. (Mónaco, 2005).

2.1.39.4 Socio ambientales: La carencia o imposibilidad de acceso a espacios verdes e instalaciones deportivas seguras en las grandes ciudades; las restricciones en la supervisión por personal idóneo, los límites en los presupuestos educativos, los cambios en las prioridades curriculares, el empobrecimiento y la inseguridad de la población, son algunos factores que desalientan la participación y limitan el acceso para la actividad física dentro y fuera del horario escolar (Mónaco, 2005).

2.1.40 Los riesgos de elegir el sedentarismo

“Todos sabemos que la inactividad física enferma a la población por el simple hecho de que el ser humano no está preparado para vivir sin moverse”. (Gottau, 2008).

Definitivamente, quien elige ser sedentario también elige tener menos salud y sufrir un riesgo considerablemente superior de padecer diferentes

enfermedades, especialmente, aquellas relacionadas al aparato cardiovascular.

Incrementar las actividades en la vida cotidiana, por ejemplo, subir escaleras en reemplazo del ascensor, caminar unas cuadras para llegar al trabajo, pasear el perro, hacer las compras caminando o dar un paseo diario, pueden ayudarnos a ser moderadamente activos, y eso ya disminuye los riesgos asociados al sedentarismo. (Gottau, 2008).

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

La Organización Panamericana de la Salud en su estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud afirma que la actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo, además de ser un factor de protección para prevenir, en general, la instauración de enfermedades crónicas.

La Asociación de Medicina Deportiva conceptualiza la actividad física como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; además, esta actividad es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-sociocultural, que produce un conjunto de beneficios de la salud, ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y actividades cotidianas, las cuales se consideran como un derecho fundamental, conceptualización que evidencia la integración de elementos contextuales que en la actualidad se consideran de gran importancia durante el abordaje de la actividad física.

El trabajo de investigación está sustentado por la teoría cognitiva, ya que el estudiante tomara conciencia de los múltiples beneficios de la actividad física y evitará ser un ente sedentario, ya que perjudicará en su salud física e incidirá en otros aspectos como el aprendizaje de algunos contenidos.

La actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir.

La falta de actividad física, agravada por otros hábitos nocivos del estilo de vida contemporáneo (sobrealimentación, tabaquismo, estrés, uso inadecuado del tiempo libre, drogadicción, entre otros), Es por ello que la institución debe tomar en cuenta estos aspectos e implementar una actividad física que ayude a evitar los aspectos antes señalados.

2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Actividad física: Es Cualquier movimiento corporal producido por la contracción del músculo esquelético que aumenta el gasto energético por encima del nivel basal.

Aptitud física: Es la capacidad para llevar a cabo las tareas diarias con vigor y el estado de alerta, sin fatiga excesiva y con energía suficiente para disfrutar de las actividades de tiempo libre y responder a las emergencias.

Aprendizaje: El aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores

como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación.

Duración: Es la longitud del tiempo en que una actividad o ejercicio se realiza. La duración es generalmente expresada en minutos.

Ejercicio: Es una subcategoría de la actividad física que es planeado, estructurado y repetitivo, y finalista en el sentido de que la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física es el objetivo. “Ejercicio” y “entrenamiento físico”.

Estilo de vida y actividades: Se utiliza con frecuencia para incluir las actividades que una persona lleva a cabo en el curso de la vida cotidiana y que puedan contribuir al gasto de energía considerable.

Entrenamiento del equilibrio: Estática y dinámica de los ejercicios que están diseñados para mejorar la capacidad de los individuos para resistir los desafíos de la oscilación postural o los estímulos desestabilizadores causados por su propio movimiento, el medio ambiente, u otros objetos.

Flexibilidad: A la salud y el componente relacionado con el desempeño de la aptitud física que es el rango de movimiento posible en una articulación.

Frecuencia: Es el número de veces que un ejercicio o la actividad se lleva a cabo. La frecuencia se expresa generalmente en las sesiones, los episodios o ataques por semana.

Fuerza: A la salud y el rendimiento de los componentes de la aptitud física que es la capacidad de un músculo o grupo muscular para ejercer la fuerza.

Intensidad: La intensidad se refiere a la cantidad de trabajo que se está realizando o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar una actividad o ejercicio.

Intensidad vigorosa de actividad física: En una escala absoluta, la actividad física que se realiza en el 6,0 o más veces la intensidad de descanso.

Intensidad absoluta: Es la cantidad de energía utilizada por el organismo por minuto de actividad.

Metodología: ciencia del método. Conjunto de métodos que se siguen en una investigación científica o en una exposición doctrinal.

Motivación: causa del comportamiento de un organismo, o razón por la que un organismo lleva a cabo una actividad determinada.

Lúdica: Es una actividad constante en la vida propia del ser humano desde que nace y durante todas sus etapas de desarrollo, hombre y mujeres sienten atracción hacia las actividades lúdicas como forma de actuación.

Progresión: Es el proceso de aumentar la intensidad, duración, frecuencia, o la cantidad de actividad o ejercicio para que el cuerpo se adapte a un patrón de actividad determinado.

Proceso enseñanza – aprendizaje: es el conjunto de actividades mentales y emocionales que desarrolla el maestro junto con el estudiante, para adquirir nuevos conocimientos.

Salud: El estado completo de bienestar físico, mental y social

2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- ¿Qué tipo de actividades físicas practican, en el tiempo libre, para prevenir el sedentarismo los estudiantes de los terceros años la Unidad Educativa Técnico Urcuqui?

- ¿Con qué frecuencia realizan actividad física los estudiantes de los terceros años la Unidad Educativa Técnico Urcuqui?
- ¿Quiénes practican actividad física en sus momentos libres, las damas o los varones en los terceros años la Unidad Educativa Técnico Urcuqui?
- ¿Cómo elaborar una Propuesta alternativa para prevenir el sedentarismo en los estudiantes de los terceros años la Unidad Educativa Técnico Urcuqui?

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p>Un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico.</p>	<p>-Actividad física</p>	<p>-Los atributos de la actividad física</p>	<p>-Frecuencia -Duración -Intensidad -Actividad física no estructurada. -La actividad física estructurada.</p>
		<p>-Tipos de actividades físicas</p>	<p>-Caminar -Correr -Natación -Fútbol -Básquet -Aeróbicos</p>
		<p>-Beneficios de la actividad física</p>	<p>-Incentivan los padres o los profesores. -Mejoramiento del corazón. pulmones, evita la diabetes, obesidad</p>
	<p>-Sedentarismo</p>	<p>-Consecuencias del Sedentarismo</p>	
<p>Se entiende por sedentarismo a aquel estilo de vida que se caracteriza por la permanencia en un lugar más o menos definido como espacio de hábitat</p>		<p>-Factores que predisponen al sedentarismo</p>	<p>-Influencia del entorno. -No dan importancia a la Educación Física. -Gran importancia a la actividad física. -Relación de problemas generales y educativos. Estos factores pueden ser: -Demográficos -Personales -Familiares -Socio ambientales</p>

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. Investigación bibliográfica

Se utilizó la investigación bibliográfica porque se manejó documentos, bibliografías, consultas realizadas en textos, libros, revistas, folletos, periódicos, archivos, internet, correo electrónico entre otros; los mismos que ayudaron a plantear y fundamentar acerca de “las actividades físicas para prevenir el sedentarismo en los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Técnico Urcuqui”, de la ciudad de Urcuqui, el año lectivo 2014 – 2015

3.1.2. Investigación de campo

Se utilizó también la investigación de campo, en los sitios donde se recopiló los datos y aportes que ayudaron al trabajo investigativo acerca de “las actividades físicas para prevenir el sedentarismo en los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Técnico Urcuqui”, de la ciudad de Urcuqui, el año lectivo 2014 – 2015

3.1.3. Investigación descriptiva

Este tipo de investigación se utilizó para descubrir cada uno de los pasos del problema de investigación acerca de “las actividades físicas

para prevenir el sedentarismo en los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Técnico Urcuqui”, de la ciudad de Urcuqui, el año lectivo 2014 – 2015.

3.1.4. Investigación propositiva

Sirvió para plantear una alternativa de solución, luego de conocer los resultados del problema planteado acerca de “las actividades físicas para prevenir el sedentarismo en los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Técnico Urcuqui”, de la ciudad de Urcuqui, el año lectivo 2014 – 2015.

3.2 MÉTODOS

Los métodos que se utilizó en la presente investigación fueron los siguientes:

3.2.1. Método inductivo

Se utilizó este método para determinar por medio de la observación, los diferentes problemas tanto internos, como externos acerca de “las actividades físicas para prevenir el sedentarismo en los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Técnico Urcuqui”, de la ciudad de Urcuqui, el año lectivo 2014 – 2015

3.2.2. Método deductivo

Se utilizó este método para seleccionar el problema de investigación, acerca de “las actividades físicas para prevenir el sedentarismo en los

estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Técnico Urcuquí”, de la ciudad de Urcuquí, el año lectivo 2014 – 2015

3.2.3. Método analítico

A través del análisis permitió al investigador conocer la realidad que sirvió para estudiar la situación actual acerca de “las actividades físicas para prevenir el sedentarismo en los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Técnico Urcuquí”, de la ciudad de Urcuquí, el año lectivo 2014 – 2015

3.2.4. Método sintético

Se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca de “las actividades físicas para prevenir el sedentarismo en los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Técnico Urcuquí”, de la ciudad de Urcuquí, el año lectivo 2014 – 2015

3.2.5. Método estadístico

Se utilizó un conjunto de técnicas para recolectar, presentar, analizar e interpretar los datos, y finalmente graficar mediante cuadros y diagramas circulares acerca de “las actividades físicas para prevenir el sedentarismo en los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Técnico Urcuquí”, de la ciudad de Urcuquí, el año lectivo 2014 – 2015.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Se utilizó varias técnicas e instrumentos de recopilación de datos de información, las mismas que son de suma importancia para proceder a la

ejecución y desarrollo del problema en estudio. Se aplicó una encuesta, cuyo propósito es conocer acerca de “las actividades físicas para prevenir el sedentarismo en los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Técnico Urcuqui”, de la ciudad de Urcuqui, el año lectivo 2014 – 2015

3.4 POBLACIÓN

En el desarrollo de la investigación se tomó, como fuente de información a los señores estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Técnico Urcuqui, de la ciudad de Urcuqui.

Cuadro N° 1 Población

POBLACIÓN	PARALELOS	ESTUDIANTES
Unidad Educativa Técnico Urcuqui”, de la ciudad de Urcuqui	Contabilidad	35
	Informática	35
	Mecánica	35
	Total	105

Fuente: Unidad Educativa Técnico Urcuqui

3.5 MUESTRA

Se trabajó con el 100% para obtener los mejores resultados, y no se aplicó la fórmula ya que la población es menor a 200 individuos.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se aplicó una encuesta para los estudiantes de los terceros de Bachillerato, cuyo propósito es conocer acerca de “las actividades físicas para prevenir el sedentarismo en los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Técnico Urcuqui”, de la ciudad de Urcuqui, el año lectivo 2014 – 2015

Los resultados fueron organizados, tabulados, para luego ser procesadas con cuadros, gráficos circulares, con sus respectivas frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en el cuestionario.

Las respuestas proporcionadas por los estudiantes de la Institución motivo de la investigación, se organizaron como a continuación se detalla.

- Formulación de la pregunta.
- Cuadro y Gráfico, análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica, de campo y posicionamiento del investigador.

4.1.1 Encuesta dirigido a los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Técnico Urququi

PREGUNTA Nº 1

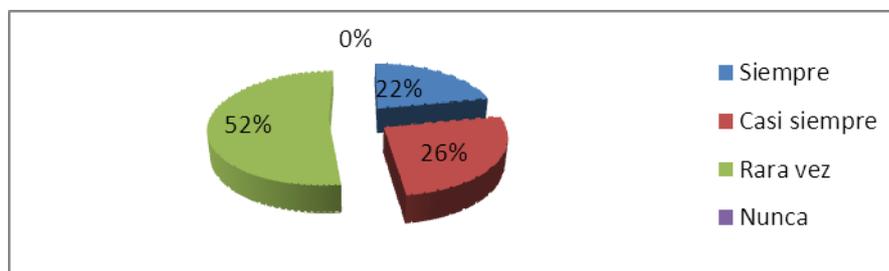
¿Con que frecuencia realiza Ud. Actividad físico deportiva?

Cuadro Nº 2 Actividad físico deportiva

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	23	22,%
Casi siempre	27	26,%
Rara vez	55	52,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	105	100,%

Fuente: Unidad Educativa Técnico Urququi

Gráfico Nº 1 Actividad físico deportivo



Autor: Álvarez Ponce Jorge Eduardo

Interpretación

Con los datos obtenidos más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que rara vez realiza actividad físico deportiva, en menor porcentaje esta las alternativas siempre, casi siempre, al respecto se manifiesta que los estudiantes que estas edades deben hacer variedad de actividades físicas, con el objetivo de incrementar su condición física y evitar el sedentarismo que ha ocasionado muchas enfermedades.

PREGUNTA N° 2

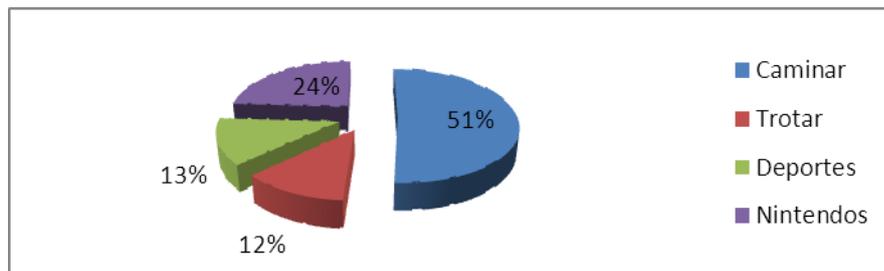
¿Qué tipo de actividades física realiza fuera de clases?

Cuadro N° 3 Actividades físicas fuera de clases

Alternativa	Frecuencia	%
Caminar	53	51,%
Trotar	13	12,%
Deportes	14	13,%
Nintendos	25	24,%
TOTAL	105	100,%

Fuente: Unidad Educativa Técnico Urcuqui

Gráfico N° 2 Actividades físicas realiza de clases



Autor: Álvarez Ponce Jorge Eduardo

Interpretación

La mitad de los estudiantes investigados manifiestan que el tipo de actividades física realiza fuera de clases es caminar, que es la actividad básica que hacemos todos, en menor porcentaje esta las alternativas trotar, deportes, nintendos, al respecto se manifiesta que los estudiantes deben incrementar la actividad con el objetivo de mejorar su salud física y mental

PREGUNTA N° 3

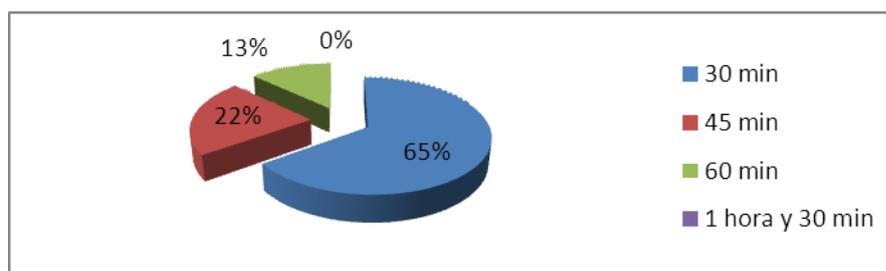
¿Cuál es la duración de la actividad física que usted realiza?

Cuadro N° 4 Duración de la actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
30 min	68	65,%
45 min	23	22,%
60 min	14	13,%
1 hora y 30 min	0	0,%
TOTAL	105	100,%

Fuente: Unidad Educativa Técnico Urcuqui

Gráfico N° 3 Duración de la actividad física



Autor: Álvarez Ponce Jorge Eduardo

Interpretación

Se evidenció que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que la duración de la actividad física que realiza es de 30 minutos, en menor porcentaje esta las alternativas 45 minutos, 60 minutos, al respecto se manifiesta que los estudiantes deben aumentar su actividad física porque ofrece muchos beneficios y no se deben descuidar, toda edad es propicia para realizar ejercicio o actividad física.

PREGUNTA N° 4

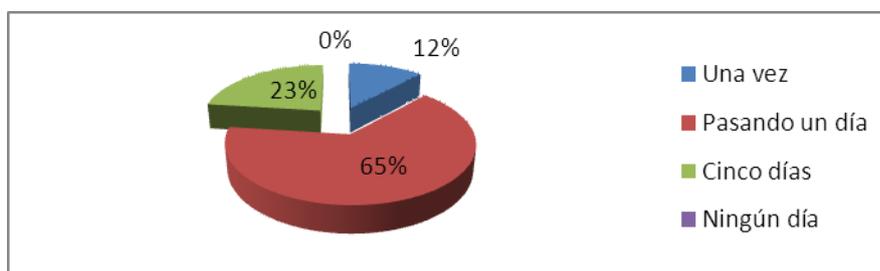
¿Señale cuantas veces a la semana realiza actividad física, luego de la jornada de clases?

Cuadro N° 5 Cuantas veces a la semana realiza actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
Una vez	13	12,%
Pasando un día	68	65,%
Cinco días	24	23,%
Ningún día	0	0,%
TOTAL	105	100,%

Fuente: Unidad Educativa Técnico Urcuqui

Gráfico N° 4 Cuantas veces a la semana realiza actividad física



Autor: Álvarez Ponce Jorge Eduardo

Interpretación

Se consideró más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que realizan actividad física, pasando un día luego de la jornada de clases, en menor porcentaje esta las alternativas una vez y cinco días a la semana, al respecto se manifiesta que los estudiantes deben realizar actividad física todos los días y por lo menos 45 minutos para que surta efecto de la actividad que están llevando a cabo.

PREGUNTA Nº 5

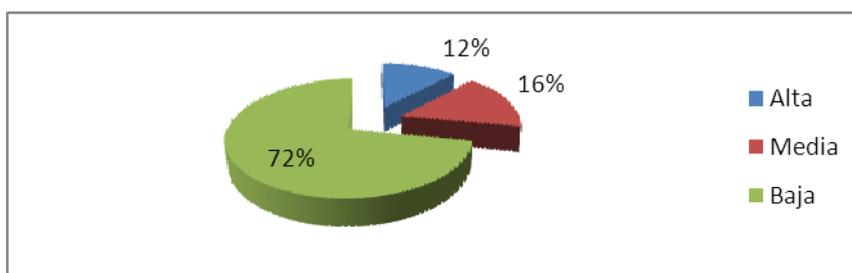
¿Con que intensidad realiza la actividad físico deportivas?

Cuadro Nº 6 Intensidad realiza la actividad físico

Alternativa	Frecuencia	%
Alta	12	12,%
Media	17	16,%
Baja	76	72,%
TOTAL	105	100,%

Fuente: Unidad Educativa Técnico Urcuqui

Gráfico Nº 5 Intensidad realiza la actividad físico



Autor: Álvarez Ponce Jorge Eduardo

Interpretación

Con los datos obtenidos más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que la intensidad en que realizan la actividad físico deportivas es baja, en menor porcentaje esta las alternativas alta y media, al respecto se manifiesta que los estudiantes deben realizar actividad física a bajas intensidades para prolongar la actividad física, tal como recomienda la organización mundial de la salud.

PREGUNTA N° 6

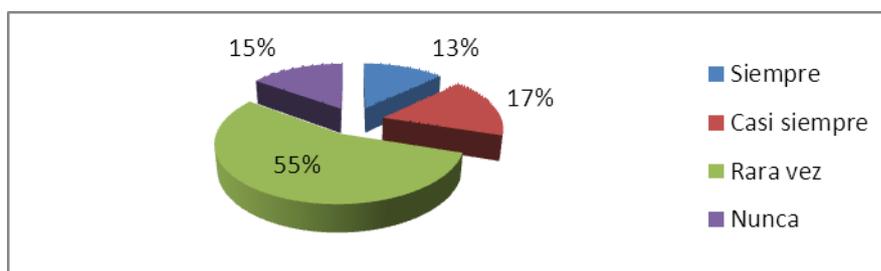
¿Según su criterio, sus profesores le incentivan a que practique actividades físicas?

Cuadro N° 7 Profesores le incentivan a la actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	13	13,%
Casi siempre	18	17,%
Rara vez	58	55,%
Nunca	16	15,%
TOTAL	105	100,%

Fuente: Unidad Educativa Técnico Urcuqui

Gráfico N° 6 Profesores le incentivan a la actividad física



Autor: Álvarez Ponce Jorge Eduardo

Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que rara vez sus profesores le incentivan a que practique actividades físicas, en menor porcentaje esta las alternativas siempre casi siempre, al respecto se manifiesta que los profesores deben ser los primeros motivadores, para que los estudiantes realicen actividades físicas, también deben indicarles su importancia y sus beneficios de hacer actividad física regular fuera del horario de clases,

PREGUNTA N° 7

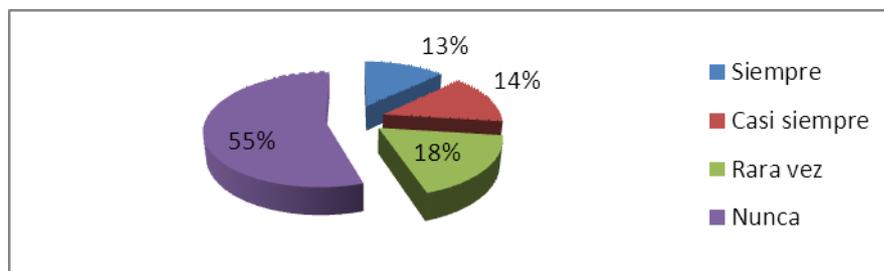
¿Le incentivan sus padres para que realicen actividad física de la actividad física?

Cuadro N° 8 Incentivan padres que realicen actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	13	13,%
Casi siempre	15	14,%
Rara vez	19	18,%
Nunca	58	55,%
TOTAL	105	100,%

Fuente: Unidad Educativa Técnico Urcuqui

Gráfico N° 7 Incentivan padres que realicen actividad física



Autor: Álvarez Ponce Jorge Eduardo

Interpretación

Se consideró que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que nunca le incentivan sus padres para que realicen actividad física de la actividad física, en menor porcentaje esta las alternativas siempre, casi siempre, rara vez, al respecto se manifiesta que los padres de familia deben incentivar a sus hijos y predicar con el ejemplo, para que realicen actividad física.

PREGUNTA N° 8

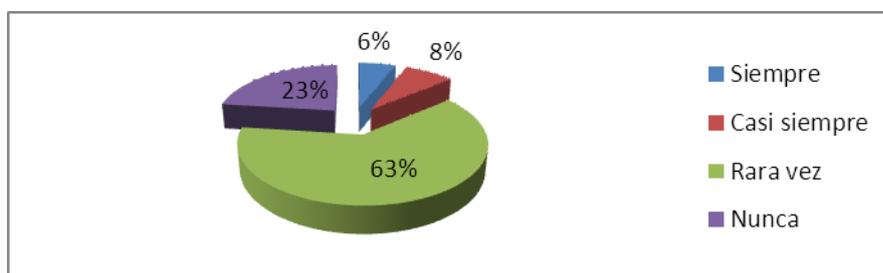
¿Sus padres practican actividad física con usted, en los fines de semana?

Cuadro N° 9 Padres practican actividad física con usted

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	6	6, %
Casi siempre	8	8, %
Rara vez	67	63, %
Nunca	24	23, %
TOTAL	105	100, %

Fuente: Unidad Educativa Técnico Urcuqui

Gráfico N° 8 Padres practica actividad física con usted



Autor: Álvarez Ponce Jorge Eduardo

Interpretación

Con los datos obtenidos más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que rara vez sus padres practican actividad física con usted, los fines de semana, en menor porcentaje esta las alternativas siempre, casi siempre, nunca, al respecto se manifiesta que los padres de familia deben realizar actividades con sus hijos, hay muchas actividades que pueden hacer con sus hijos como caminar trotar ,jugar, irse de excursiones.

PREGUNTA N° 9

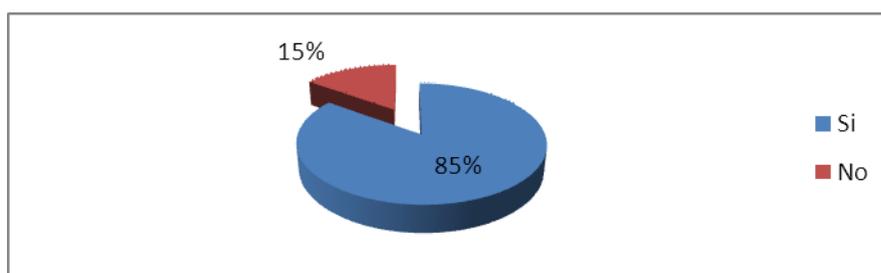
¿Según su consideración conoce los beneficios e importancia de la actividad física?

Cuadro N° 10 Beneficios e importancia de la actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
Si	89	85,%
No	16	15,%
TOTAL	105	100,%

Fuente: Unidad Educativa Técnico Urcuqui

Gráfico N° 9 Beneficios e importancia de la actividad física



Autor: Álvarez Ponce Jorge Eduardo

Interpretación

Se evidenció que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que sí conocen los beneficios e importancia de la actividad física, en menor porcentaje está la alternativa no conocen, pese a que conoce la importancia y beneficios de la actividad física, los estudiantes no tienen el hábito de hacer actividades físicas, más bien se dedican a juegos donde está presente juegos tecnológicos, que ha contribuido a que los estudiantes se hagan sedentarios e inactivos.

PREGUNTA N° 10

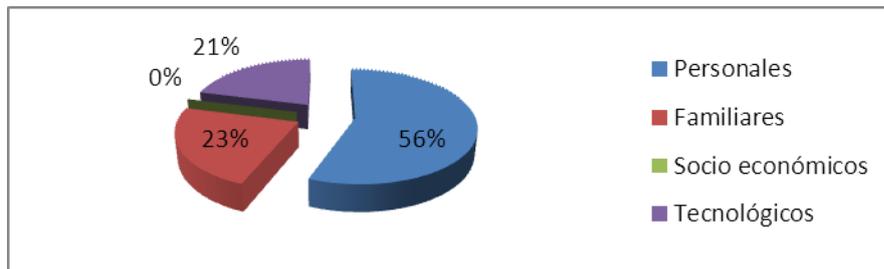
¿Con cuál de los factores se identifica usted, por lo que no hace actividad deportiva?

Cuadro N° 11 Factores por lo que no hace actividad deportiva

Alternativa	Frecuencia	%
Personales	59	56,%
Familiares	24	23,%
Socio económicos	0	0,%
Tecnológicos	22	21,%
TOTAL	105	100,%

Fuente: Unidad Educativa Técnico Urcuqui

Gráfico N° 10 Factores por lo que no hace actividad deportiva



Autor: Álvarez Ponce Jorge Eduardo

Interpretación

Con los datos obtenidos más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que los factores por lo que no hace actividad deportiva son personales en menor porcentaje está la alternativa familiares y tecnológicos, al respecto se manifiesta que los estudiantes no hacen actividad por varios motivos porque ayudan en casa a las labores cotidianas de sus padres, por la situación de estudio, otros a caminar con sus compañeros y otros que han sido absorbidos por los juegos tecnológicos o uso excesivo de celular.

PREGUNTA N° 11

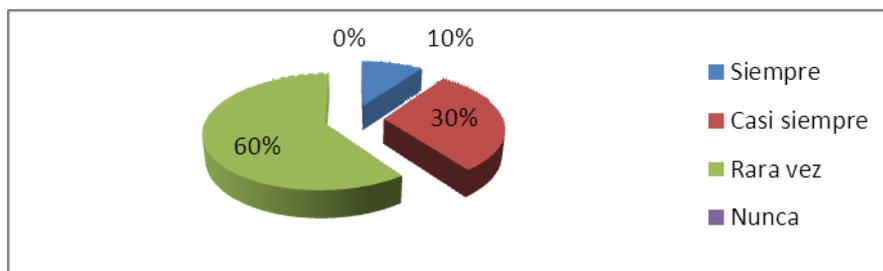
¿Según su criterio personal el uso del tiempo libre es aprovechado adecuadamente por sus compañeros?

Cuadro N° 12 Uso del tiempo libre es aprovechado

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	11	10,%
Casi siempre	31	30,%
Rara vez	63	60,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	105	100,%

Fuente: Unidad Educativa Técnico Urcuqui

Gráfico N° 11 Uso del tiempo libre es aprovechado



Autor: Álvarez Ponce Jorge Eduardo

Interpretación

Se reveló que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que el uso del tiempo libre rara vez es aprovechado adecuadamente por sus compañeros en menor porcentaje está la alternativa siempre, casi siempre. Al respecto se puede manifestar que los estudiantes se dedican a otras actividades, menos a la actividad deportiva esto sucede por la falta de incentivo sea de los docentes o padres de familia, también no existe un programa en la institución de actividades físicas.

PREGUNTA N° 12

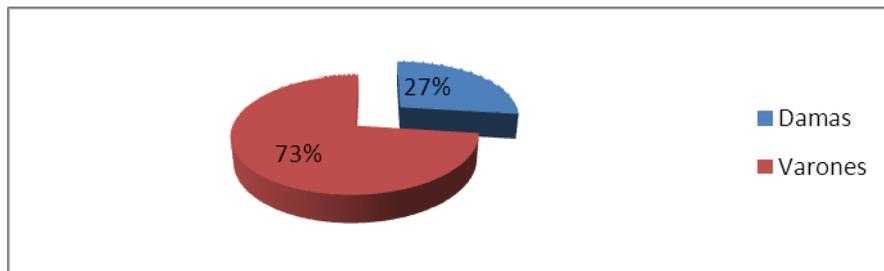
¿Según su consideración quien realiza actividad física regular?

Cuadro N° 13 Quien realiza actividad física regular

Alternativa	Frecuencia	%
Damas	28	27,%
Varones	77	73,%
TOTAL	105	100,%

Fuente: Unidad Educativa Técnico Urcuqui

Gráfico N° 12 Quien realiza actividad física regular



Autor: Álvarez Ponce Jorge Eduardo

Interpretación

Con los datos obtenidos más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que realizan actividad física regular con más frecuencia los varones y en menor porcentaje realizan las mujeres. Al respecto se puede manifestar que se les deben incentivar a las mujeres, también se debe respetar la equidad de género, porque en nuestro medio sólo se hacen actividades donde participan los del sexo masculino, eso pasa en los deportes, cuando las autoridades no les hacen participar en los intercolegiales.

PREGUNTA N° 13

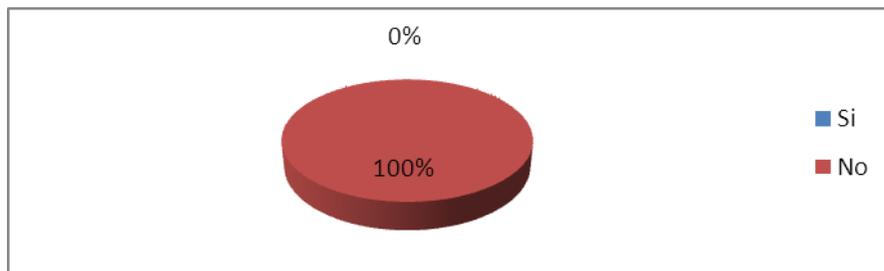
¿Existe una guía didáctica de actividades físicas en el colegio, en la que las Autoridades, docentes y padres de familia apoyen esta iniciativa?

Cuadro N° 14 Guía didáctica de actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Si	0	0,%
No	105	100,%
TOTAL	105	100,%

Fuente: Unidad Educativa Técnico Urcuqui

Gráfico N° 13 Guía didáctica de actividades físicas



Autor: Álvarez Ponce Jorge Eduardo

Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que no existe una guía didáctica de actividades físicas en el colegio, en la que las Autoridades, docentes y padres de familia apoyen esta iniciativa. Al respecto se manifiesta que todos los estamentos deben apoyar esta iniciativa, para que los estudiantes participen en programas de actividades físicas y así evitar que se dedique a otras actividades ajenas a los objetivos que persigue este programa.

PREGUNTA N° 14

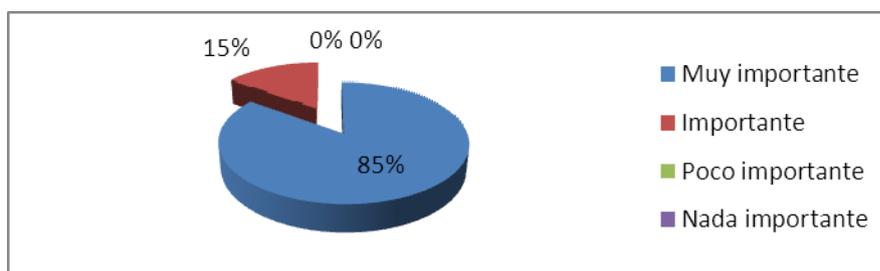
¿Considera importante que el investigador elabore una Guía de actividades físicas, para mejorar la actividad física?

Cuadro N° 15 Elabore una Guía de actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	89	85,%
Importante	16	15,%
Poco importante	0	0,%
Nada importante	0	0,%
TOTAL	105	100,%

Fuente: Unidad Educativa Técnico Urcuqui

Gráfico N° 14 Elabore una Guía de actividades físicas



Autor: Álvarez Ponce Jorge Eduardo

Interpretación

Con los datos obtenidos cerca la totalidad de los estudiantes investigados manifiestan que es muy importante que el investigador elabore una Guía didáctica de actividades físicas, para reducir los niveles de sedentarismo, que se está apoderando poco a poco de la sociedad y particularmente de los jóvenes, que actualmente estudian en esta prestigiosa institución.

PREGUNTA Nº 15

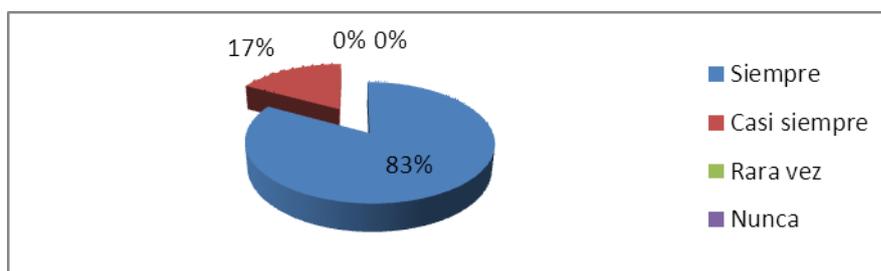
¿Considera que la aplicación de la guía didáctica de actividades físicas ayudaría a superar esta problemática?

Cuadro Nº 16 Aplicación de una Guía didáctica

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	87	83,%
Casi siempre	18	17,%
Rara vez	0	0,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	105	100,%

Fuente: Unidad Educativa Técnico Urcuqui

Gráfico Nº 15 Aplicación de una Guía didáctica



Autor: Álvarez Ponce Jorge Eduardo

Interpretación

Se considera que cerca la totalidad de los estudiantes investigados manifiestan que la aplicación de una Guía didáctica de actividades físicas ayudaría a superar esta problemática, ya que con esta serie de actividades el estudiante no tendría opción a desviarse de las actividades propuestas por el investigador y las autoridades de la institución.

Test evaluados a los estudiantes de los Terceros Años

Test de 1000 m Damas

Cuadro N° 17 Test de 1000 m Damas

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	0	0,%
Bueno	15	37,%
Regular	26	63,%
TOTAL	41	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la institución investigada

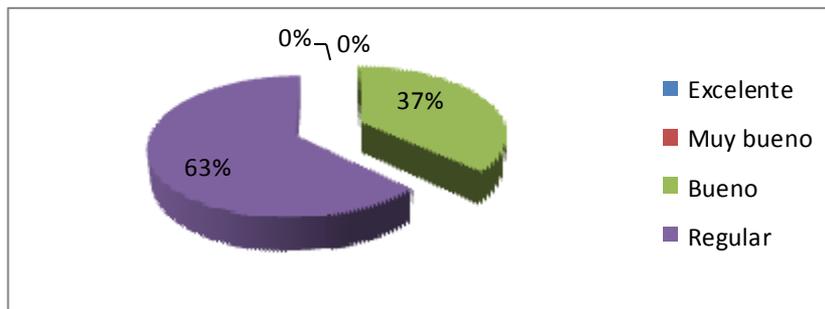


Gráfico N°
16 Test de
1000 m
Damas

Autor: Álvarez Ponce Jorge Eduardo

Interpretación

Más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de 1000 metros damas, presentan los siguientes resultados de las 41 estudiantes, 15 equivalente al 37%, tienen una condición física de buena; 26 estudiantes equivalentes al 63% tienen una condición Regular. Al respecto se

considera que se debe trabajar esta importante cualidad, a través de actividades deportivas.

Test de 1000 m Varones

Cuadro N° 18 Test de 1000 m Varones

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	16	25,%
Bueno	12	19,%
Regular	36	56,%
TOTAL	64	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la institución investigada

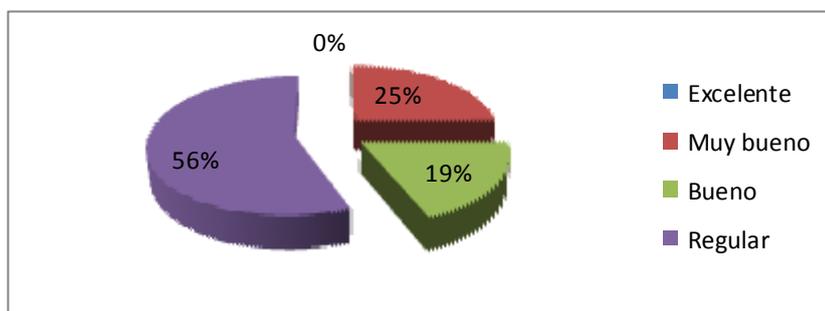


Gráfico N° 17 Test de 1000 m Varones

Autor: Álvarez Ponce Jorge Eduardo

Interpretación

Se consideró que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de 1000 metros varones, presentan los siguientes resultados de las 64 estudiantes, 16 equivalente al 25%, tienen una condición física muy buena; 12 estudiantes equivalentes al 19% tienen una condición buena;

36 estudiantes equivalente a 56% tienen una condición regular. Al respecto se considera que se debe trabajar esta importante cualidad ya que es base de la resistencia y practicar otras actividades físicas.

Test Velocidad 50 m. Damas

Cuadro N° 19 Test Velocidad 50 m. Damas

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	0	0,%
Bueno	16	39,%
Regular	25	61,%
TOTAL	41	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la institución investigada

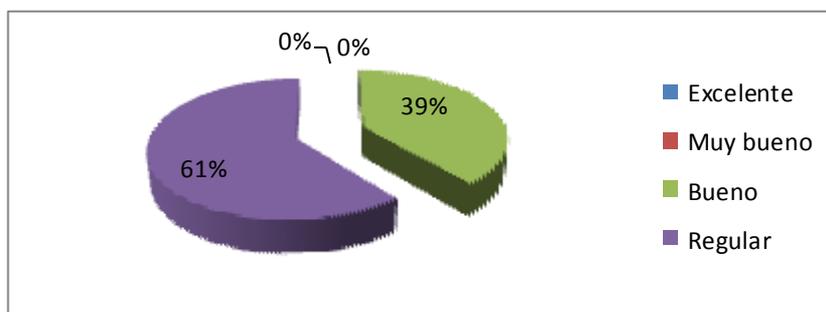


Gráfico N° 18 Test Velocidad 50 m. Damas

Autor: Álvarez Ponce Jorge Eduardo

Interpretación

Se evidenció que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de 50 metros velocidad damas, presentan los siguientes resultados de las 41 estudiantes, 16 equivalente al 39%, tienen una condición física buena; 25 estudiantes equivalentes al 61% tienen una condición regular. Al respecto se considera que los docentes en sus clases de educación física deben hacer ejercicios de velocidad, para mejorar esta importante cualidad física.

Test Velocidad 50 m. Varones

Cuadro N° 20 Test Velocidad 50 m. Varones

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	10	16,%
Bueno	18	28,%
Regular	36	56,%
TOTAL	64	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la institución investigada

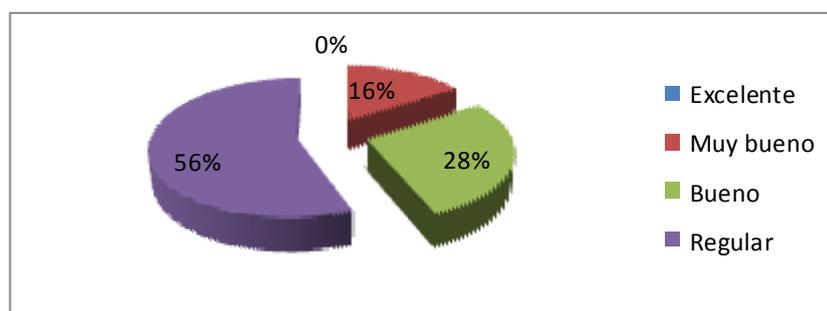


Gráfico N° 19 Test Velocidad 50 m. Varones

Interpretación

Más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de 50 metros varones, presentan los siguientes resultados de las 64 estudiantes, 10 equivalente al 16%, tienen una condición física muy buena; 18 estudiantes equivalentes al 28% tienen una condición buena; y finalmente 36 estudiantes equivalente al 56% tienen una condición de regular. Al respecto se considera que se debe trabajar mucho en esta cualidad, porque en estas edades todavía se puede mejorar a través de la actividad física.

Test de Salto Largo sin impulso Damas

Cuadro N° 21 Test de Salto Largo sin impulso Damas

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	0	0,%
Bueno	5	12,%
Regular	36	88,%
TOTAL	41	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la institución investigada

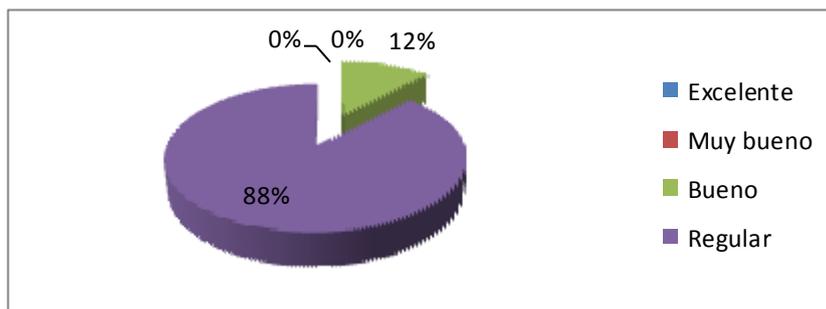


Gráfico N°
20 Test de
Salto Largo
sin impulso
Damas

Autor: Álvarez Ponce Jorge Eduardo

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de salto de longitud sin impulso damas, presentan los siguientes resultados de las 41 estudiantes, 5 equivalente al 12%, tienen una condición física buena; 36 estudiantes equivalentes al 88% tienen una condición regular. Al respecto se considera que los docentes en sus clases de educación física deben desarrollar la fuerza de piernas a través de ejercicios de gradas, multisaltos, cuerda, cuestas.

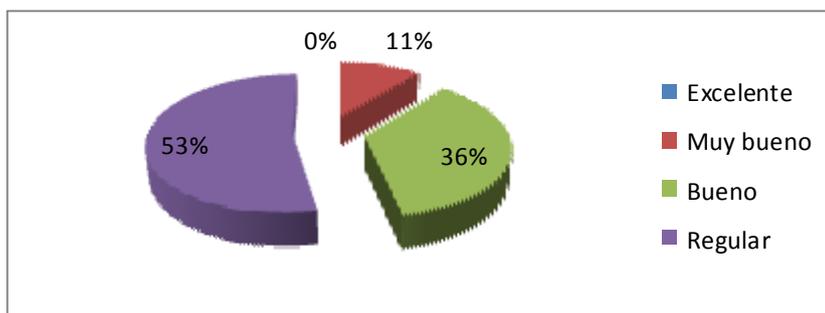
Test de Salto Largo sin impulso Varones

Cuadro N° 22 Test de Salto Largo sin impulso Varones

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	7	11,%
Bueno	23	36,%
Regular	34	53,%
TOTAL	64	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la institución investigada

Gráfico N° 21 Test de Salto Largo sin impulso Varones



Autor: Álvarez Ponce Jorge Eduardo

Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test salto largo sin impulso varones, presentan los siguientes resultados de las 64 estudiantes, 7 estudiantes equivalente al 11%, tienen una condición física muy buena; 34 estudiantes equivalentes al 53% tienen una condición regular. Al respecto se considera que los docentes deben desarrollar este importante grupo de músculos a través de multisaltos, subidas, gradas.

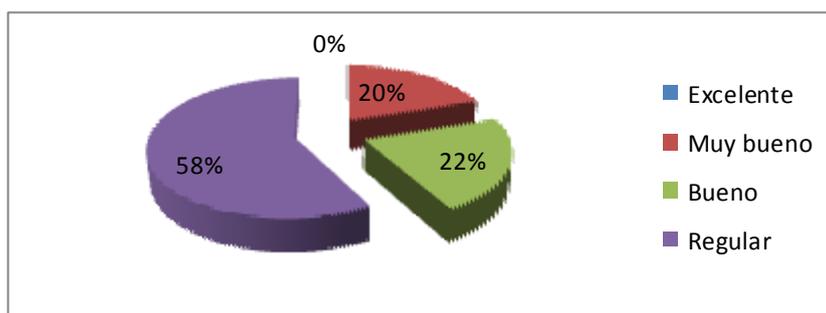
Test Abdominales en 30 segundos Damas

Cuadro Nº 23 Test Abdominales en 30 segundos Damas

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	8	20,%
Bueno	9	22,%
Regular	24	58,%
TOTAL	41	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la institución investigada

Gráfico N° 22 Test Abdominales en 30 segundos Damas



Autor: Álvarez Ponce Jorge Eduardo

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de abdominales en 30 segundos damas, presentan los siguientes resultados de las 41 estudiantes, 8 equivalente al 20%, tienen una condición física Muy buena; 9 estudiantes equivalentes al 22% tienen una condición buena, 24 estudiantes equivalente a 58%, tienen una condición regular. Al respecto se considera que los docentes trabajar esta región del cuerpo, porque es muy importante para el fortalecimiento del cuerpo

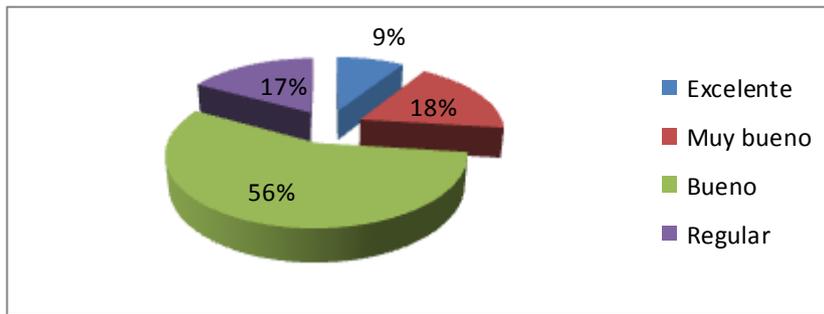
Test Abdominales en 30 segundos Varones

Cuadro N° 24 Test Abdominales en 30 segundos Varones

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	6	9, %
Muy bueno	12	18, %
Bueno	36	56, %
Regular	10	17, %
TOTAL	64	100, %

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la institución investigada

Gráfico N° 23 Test Abdominales en 30 segundos Varones



Autor: Álvarez Ponce Jorge Eduardo

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de abdominales en 30 segundos varones, presentan los siguientes resultados de los 64 estudiantes, 6 equivalente al 9%, tienen una condición física Excelente; 12 estudiantes equivalentes al 18% tienen una condición muy buena, 36 estudiantes equivalente a 56%, tienen una condición bueno y finalmente 10 estudiantes equivalente a 17% tienen una condición regular. Al respecto se considera que los docentes trabajar esta región del cuerpo, porque es muy importante para el fortalecimiento del cuerpo

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que rara vez realizan actividad físico deportiva.

- Se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que el tipo de actividades física realiza fuera de clases es caminar, que es la actividad básica que hacemos todos, en menor porcentaje esta las alternativas trotar, deportes, nintendos.
- Se concluye que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que la duración de la actividad física que realiza es de 30 minutos.
- Se revela que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que realizan actividad física, pasando un día luego de la jornada de clases.
- Se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que realizan actividad física regular con más frecuencia los varones y en menor porcentaje realizan las mujeres.
- Se concluye que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que no existe una Guía didáctica de actividades físicas en el colegio, en la que las Autoridades, docentes y padres de familia apoyen esta iniciativa

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los estudiantes que realicen actividades físico deportiva con el objetivo de evitar el sedentarismo y obtener una adecuada salud física y mental
- Se exhorta a los estudiantes realizar variedad de actividades físicas como es caminar, que es la actividad básica que hacemos todos, para mejorar la salud física y mental

- Se recomienda a los estudiantes investigados que incremente el tiempo de duración de los ejercicios físicos, ya que a partir de los 45 minutos hace efecto para mejorar la salud física y mental y evitar el sedentarismo.
- A los estudiantes investigados realicen actividad física permanente por lo menos el tiempo sugerido por el Ministerio de salud pública, ya que el tiempo que realice es beneficioso para la salud física y mental.
- Se recomienda a las damas hacer actividad física regular, ya que estas actividades contribuyen a la salud física y mental, también es indispensable que las damas se incluyan en este programa de actividades físicas.
- Se recomienda a los docentes y estudiantes utilizar la Guía didáctica de actividades físicas con el objetivo de promover la salud física.

5.3 CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

Pregunta N° 1

¿Qué tipo de actividades físicas practican, en el tiempo libre, para prevenir el sedentarismo los estudiantes de los terceros años la Unidad Educativa Técnico Urcuqui?

Luego de obtener los resultados se revela que el tipo de actividades que practican los estudiantes fuera de clases es caminar, que es la actividad básica que hacen todos los días, al trasladarse del colegio a la casa y viceversa, en menor porcentaje esta las alternativas trotar, deportes, nintendos.

Al respecto se sugiere incrementar su actividad física, porque esto le ayuda a fortalecer su salud física y mental.

Pregunta N° 2

¿Con qué frecuencia realizan actividad física los estudiantes de los terceros años la Unidad Educativa Técnico Urcuqui?

La frecuencia que debe realizar la actividad física si es posible todos los días y con una duración de por lo menos 45 minutos, que es lo que recomienda el Ministerio de Salud Pública

Para que estas actividades brinden los primeros beneficios y eviten muchas enfermedades y vicios que se pueden presentar en estas edades.

Al respecto se manifiesta que la actividad física regular en todos los seres humanos ayuda a mejorar su salud, autoestima y le ayuda a superar el sedentarismo, que está avanzando en la sociedad a pasos agigantados.

Pregunta N° 3

¿Quiénes practican actividad física en sus momentos libres, las damas o los varones en los terceros años la Unidad Educativa Técnico Urcuqui?

Luego conocer los resultados en la investigación se determinó que las damas hacen menos actividad física que los hombres, esto también sucede a nivel mundial, debido a que la mujer ha sido relegada a un segundo plano, es por ello que las damas deben hacer respetar sus derechos y hacer actividad física regular, aquí tiene que hacer respetar su equidad de género, las autoridades del plantel, los padres de familia y amigos deben brindar la oportunidad para que participen de igual a igual con los hombres.

Pregunta N° 4

¿La aplicación de una Propuesta alternativa ayudará a prevenir el sedentarismo en los estudiantes de los terceros años la Unidad Educativa Técnico Urcuqui?

Obviamente una Guía de actividades físicas, por más sencillo que se surtirá los primeros efectos positivos, primeramente mejorará su salud, mejorará su condición física, su autoestima y muchos beneficios que ofrece la práctica de la actividad física regular de los educandos.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. TÍTULO

GUÍA DIDÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MEJORAR LA SALUD FÍSICA Y EVITAR EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES

6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

Luego de conocer los resultados de los de la presente investigación, se planteó una propuesta alternativa que ayude a mejorar la salud, condición física, aliviar el stress y evitar a que la juventud se desvíe por otros senderos. Es por ello que las autoridades de este importante plantel deben tomar cartas en el asunto, para que los estudiantes superen el sedentarismo que poco a poco va ganando terreno en los actuales momentos.

Existen muchos organismos que se están preocupando por este aspecto inclusive el mismo gobierno nacional a implementados programas de actividades físicas denominados “muévete Ecuador” el Ministerio del deporte a través de las federaciones provinciales, tienen monitores que se encargan de impartir aeróbicos, para que la ciudadanía mejore su salud física. También existe otros organismos internacionales que se están preocupando de la salud, este organismo es; La Organización Panamericana de la Salud en su estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud afirma que la actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la auto percepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo, además de ser un factor de protección para prevenir, en general, la instauración de enfermedades crónicas. (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 205)

La actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día. La actividad física se interrelaciona con otras actividades (arte cultura, cine, teatro, música entre otras) que buscan mejorar la calidad de vida en una sociedad predominantemente urbana. La falta de actividad física, agravada por otros hábitos nocivos del estilo

de vida contemporáneo (sobrealimentación, tabaquismo, estrés, uso inadecuado del tiempo libre, drogadicción, entre otros).

La unidad educativa Técnico Urcuqui con los resultados presentados y dada la importancia de la actividad física, debe implementar de manera urgente un programa de actividades físicas, que ayuden primeramente los niveles de sedentarismo, que ya se apoderado de la juventud y esto ha generado graves consecuencia como estudiantes con niveles de stress, bajos niveles de autoestima, obesidad, enfermedades cardiacas y la derivación de otras enfermedades.

6.3 FUNDAMENTACIÓN

Sedentarismo

Desde el punto de vista antropológico, el término "sedentarismo" (del Latin "sedere", o la acción de tomar asiento) se ha utilizado para describir la transición de una sociedad nómada a otra establecida en torno a un lugar o región determinada. Este cambio se ha relacionado a la evolución de grupos sociales en que el sustento dependía de la caza y recolección de frutos, a una organización social-productiva basada en la agricultura y en la domesticación de animales.

Es probable que en las formas de vida nómades se requería un mayor gasto energético en las actividades diarias para satisfacer las necesidades individuales y del grupo social, en contraste a la sociedad sedentaria, aunque en ésta el gasto energético de los individuos en los estratos sociales más bajos era sin duda mayor que el de los de niveles más altos, lo que probablemente se acentuó aún más en las etapas iniciales de la revolución industrial. (Romero, 2009).

Más adelante, el advenimiento de los métodos mecanizados de transporte y trabajo, y el progresivo desarrollo de la sociedad industrial

avanzada han reforzado las características de la sociedad sedentaria en todos los estratos sociales reduciendo cada vez más las oportunidades de gasto energético en la vida diaria

En la sociedad sedentaria no sólo se han reducido las oportunidades del gasto energético a través del ejercicio físico, sino que al mismo tiempo ha aumentado el consumo excesivo de calorías baratas, con el consiguiente problema creciente de la obesidad a nivel mundial³. El concepto de sedentarismo desde el punto de vista médico debe por lo tanto extenderse a este doble significado, y enfocarse al desajuste calórico que hoy día afecta a gran parte de la humanidad

Actividad física y sedentarismo

La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal producido por la contracción de los músculos que incrementan el gasto de energía sobre el nivel basal, mientras que las conductas sedentarias se refieren a la inactividad que existe al ver televisión, usar computadora o jugar videojuegos. “En la adolescencia se recomienda realizar diariamente una hora de actividad física moderada o vigorosa y no exceder de 2 horas al día dedicadas a ver televisión, jugar videojuegos o usar la computadora por diversión” (Hidalgo & Ramírez, 2013).

La calidad de vida es considerada por la Organización Mundial de la Salud como: "la percepción del individuo de su posición en la vida en el contexto de la cultura y sistema de valores en el cual él vive y en relación a sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones". Considera diversas dimensiones del entorno vital como el estilo de vida, el ambiente, el hogar, la vida escolar, laboral y la situación económica principalmente. La calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) se refiere a la "la salud física y mental percibida individual o grupalmente en el tiempo" (Hidalgo & Ramírez, 2013).

El sedentarismo aumenta la aparición y desarrollo de enfermedades crónicas como la enfermedad coronaria, diabetes, cáncer y reduce la

esperanza de vida. Asimismo las actividades como ver TV, jugar videojuegos y usar computadoras se asocian a una menor calidad de vida (Hidalgo & Ramírez, 2013).

Hoy en día no hay ninguna duda de que la actividad física, más o menos moderada, es recomendable para todos los seres humanos. A la inversa, tampoco hay ninguna duda de que no hacer absolutamente ningún ejercicio es muy desaconsejable. Tanto, que debería considerarse un factor de riesgo combatible con la misma intensidad que la hipertensión o la dislipemia.

Dedicar parte del tiempo libre al ejercicio físico es una práctica creciente en algunos países del mundo, si bien las actividades "productivas" de la vida - desplazarse hasta el lugar de trabajo, trabajar, hacer las tareas domésticas- cada vez requieren menos esfuerzo físico. El conocimiento científico ayuda a fijar ciertos objetivos de actividad física para las personas, en términos de gasto calórico, intensidad aeróbica, flexibilidad, potencia muscular. Así, en Estados Unidos se definió una estrategia para mejorar la salud de la población (Healthy People 2000), en la que se incluían 13 objetivos de actividad física. También la OMS, en su 57 Asamblea Mundial de mayo de 2004, aprobó una estrategia sobre régimen alimentario, actividad física y salud (González B., 2005).

El sedentarismo se considera hoy un importante problema de salud pública a nivel mundial debido a sus graves implicaciones para la salud. Al respecto, la Organización Panamericana de la Salud¹ informó que en el 2005 se registraron aproximadamente 170,000 muertes en América Latina y el Caribe ocasionadas por la falta de actividad física. Adicional a esto, se ha indicado que la tasa de mortalidad de las personas con niveles moderados y altos de actividad física es menor que la de las personas con hábitos sedentarios. Se hace referencia al sedentarismo o la falta de actividad física cuando la persona no realiza una cantidad mínima de movimiento diario (por lo menos entre 25 y 30 minutos), que produzca un gasto energético >10% del que ocurre habitualmente al llevar a cabo las

actividades cotidianas. Este se puede medir por la duración y por el tipo de actividad que se realiza.

Entre estas actividades se encuentran los juegos al aire libre, los quehaceres domésticos, subir escaleras, caminar, utilizar la bicicleta como medio de transporte, hacer deporte o ejercicio. Por el contrario, dentro de las actividades que se consideran sedentarias está ver televisión, hablar por teléfono, hacer siesta, leer, jugar o trabajar en el ordenador, entre otras (Varela & Duarte, 2011, pág. 270).

Es ampliamente conocido que el sedentarismo tiene un impacto tanto a nivel físico como emocional. A nivel físico, una persona sedentaria tiene un mayor riesgo de padecer múltiples enfermedades crónicas no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, cáncer de colon, mama y endometrio, diabetes mellitus, hipertensión arterial y enfermedades osteomusculares que están relacionadas con el sobrepeso y la obesidad. Del mismo modo, es mayor la probabilidad de tener niveles altos de colesterol y pérdida de densidad ósea. En cuanto al impacto emocional, se ha encontrado que una persona sedentaria tiene mayor probabilidad de padecer insomnio, depresión, ansiedad, estrés, entre otros. “Por su parte, un nivel de actividad física moderada (es decir, con una frecuencia de dos a tres veces por semana durante un mínimo de 20 a 30 minutos), podría prevenir las consecuencias del sedentarismo y traer algunos beneficios” (Varela & Duarte, 2011, pág. 270).

Entre los beneficios se encuentran el aumento de la plasticidad neuronal, la elevación del nivel del factor neurotrófico derivado del cerebro, lo que favorece la memoria visual y el aprendizaje, la activación del sistema nervioso simpático y la liberación de noradrenalina y dopamina, que ayudan a mejorar el estado de ánimo.

La mayoría de los jóvenes se sienten satisfechos con sus prácticas de actividad física y ejercicio, y que en la medida en que las prácticas fueron saludables aumentaba el nivel de satisfacción. Respecto a las

principales razones que aluden las personas para realizar actividad física están la diversión, el hecho mismo de hacer ejercicio, mejorar la salud, mejorar la imagen y encontrarse con los amigos (Varela & Duarte, 2011, pág. 271).

Actividad física

El cuerpo del ser humano está preparado para moverse, más aún, tiene la necesidad de hacerlo. No obstante, a pesar de esta necesidad, la práctica de actividad física en la población es cada vez menos frecuente, muy especialmente en niños. Estos bajos niveles de práctica de actividad física conllevan el sedentarismo de buena parte de la población, lo que unido a unos hábitos alimentarios nada idóneos han provocado el aumento alarmante de diferentes patologías (obesidad, enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico...) que, en algunos casos, se han convertido en un auténtico problema de Salud Pública. "En su definición clásica, la actividad física es "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produzca un gasto energético mayor al existente en reposo" (Escalante, 2011).

Con esta definición en mente, se puede constatar que las recomendaciones de práctica de actividad física semanal han ido variando en las últimas décadas, hasta llegar a:

- Los niños de entre 5 y 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física, mayoritariamente aeróbica, de intensidad moderada o vigorosa. Asimismo, sería conveniente un mínimo de tres veces semanales de práctica de actividades que fortalezcan el aparato locomotor (Escalante, 2011).
- Las personas adultas de entre 18 y 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa (o la combinación equivalente de ambas). Para obtener mayores beneficios sobre la salud se debería llegar a 300 y 150

minutos de actividad aeróbica moderada o vigorosa respectivamente. Asimismo, sería conveniente un mínimo de dos o tres veces semanales de práctica de actividades que fortalezcan el aparato locomotor (Escalante, 2011).

Estrechamente vinculado al ámbito de la actividad física y la Salud Pública, está el ejercicio físico, que se define como "la actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar la condición física". Así, un programa de ejercicio físico requiere la planificación y estructuración de la intensidad, volumen y tipo de actividad física que se desarrolla. Por otro lado, la condición física relacionada con la salud fue definida en el Modelo de Toronto de Condición Física, Actividad Física y Salud como "un estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas habituales de la vida diaria, disfrutar del tiempo de ocio activo y afrontar las posibles emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar enfermedades hipocinéticas y a desarrollar el máximo de capacidad intelectual experimentando plenamente la alegría de vivir". La práctica de actividad física influye en la mejora de la condición física relacionada con la salud, y en mayor medida lo hace el ejercicio físico. No obstante, algunos trabajos reflejan la relevancia de tener niveles óptimos de condición física relacionada con la salud frente a la práctica regular de actividad física de forma aislada.

A este respecto, la práctica de programas de ejercicio físico parece ser la forma óptima de mejorar la condición física relacionada con la salud. Sin embargo, en algunas ocasiones los programas que llegan a la ciudadanía están lejos de contar con la planificación y estructuración requerida, o no se sustentan en un soporte científico claro. Por ejemplo, son escasos los estudios sobre programas de ejercicio físico tan de moda como el aquaerobic o el pilates. Así, parece necesario que desde el ámbito de la Salud Pública se fomente la práctica de programas de ejercicio físico bien planificados que permitan una mejora de la condición física relacionada con la salud (Escalante, 2011).

Desde el ámbito de la funcionalidad, depende de la etapa de la vida en que se encuentre el individuo; por ejemplo, en sus inicios es el juego, en la juventud el deporte, mientras que en la adultez se combinan estas experiencias en diferentes formas de expresión y de desarrollo físico y mental. La actividad física tiene la habilidad de reducir directamente los factores de riesgo de las enfermedades crónicas y de catalizar cambios positivos con respecto a otros factores de riesgo para estas enfermedades (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 206).

La actividad física se interrelaciona con otras actividades (arte cultura, cine, teatro, música entre otras) que buscan mejorar la calidad de vida en una sociedad predominantemente urbana. La falta de actividad física, agravada por otros hábitos nocivos del estilo de vida contemporáneo (sobrealimentación, tabaquismo, estrés, uso inadecuado del tiempo libre, drogadicción, entre otros), ha desatado la segunda revolución epidemiológica, marcada por el predominio de las enfermedades crónicas degenerativas sobre las enfermedades infecciosas agudas.

Las conceptualizaciones planteadas sobre actividad física conllevan a asumir su abordaje desde las siguientes tendencias: primero, desde la salud y la terapéutica; segundo, desde el entrenamiento deportivo, y tercero, desde la educación. Desde la primera tendencia, la actividad física se aborda a través de programas y acciones para mejorar y mantener las condiciones de salud de la población; desde la segunda, se la tiene en cuenta como parte del desarrollo de capacidades motrices condicionales y coordinativas del deportista que le posibilitan alcanzar las metas, y desde la tercera, se aborda la actividad física como la posibilidad de adquisición de valores que posibiliten un adecuado desarrollo de la cultura física.

La actividad física, desde la salud y la terapéutica, se ha convertido hoy en día en un elemento ideal para evitar algunas enfermedades en su aparición o en su desarrollo, para combatir las secuelas o la manera cómo

afecta la calidad de vida algunas enfermedades (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 207).

La actividad física, desde el entrenamiento deportivo, se plantea como el resultado de la teoría y la práctica de las ciencias del deporte. Su estudio permite conocer métodos para el desarrollo de las capacidades motrices, condicionales y coordinativas, para el aprendizaje, perfeccionamiento de la técnica y la táctica deportiva, la preparación psicológica, así como para todo el proceso de planificación y del entrenamiento deportivo. En esta tendencia la actividad física da cuenta de la capacidad de rendimiento deportivo de los sujetos, expresado en el grado de asentamiento del rendimiento deportivo-motor, marcado por la complejidad de su estructura y aspectos condicionantes que se articulan en la intervención del objeto de estudio.

Para esto es necesario que existan profesionales, escenarios, implementos y recursos, así como programas que se adecuen a los fines propuestos, es decir, en el proceso del entrenamiento deportivo, orientado hacia el logro de altos rendimientos deportivos, o bien hacia el fortalecimiento de la salud, el fitness; cualquier otro fin debe estar sujeto a un proceso administrativo que pasa por la planificación, ya que esta garantiza la provisión de los medios, métodos, medidas y recursos que permiten asegurar el cumplimiento de dichos objetivos (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 207).

La actividad física, desde la educación, es abordada a partir de un objeto de estudio que es muy similar a otras profesiones (el movimiento humano), lo que hace pensar que cada una, al compartir dicho objeto de estudio, requiere de una mutua colaboración en todos los procesos realizados desde sus campos de acción y áreas de intervención.

Al mostrar la actividad física como una herramienta de intervención de los procesos desde diferentes profesiones, se deben privilegiar estrategias y programas acordes al grupo poblacional participante en cualquiera de los campos de acción, ya sea de forma

individual o grupal. Para abordar el enfoque de la actividad física desde la educación, es importante plantear que la Educación Física se convierte en su referente teórico y que, desde la aproximación conceptual, de contenidos y tratamientos metodológicos, involucra disciplinas científicas naturales y humanas, que facilitan su desarrollo (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 208).

Mundialmente, la actividad física asumida en su contexto integral se convierte en la actualidad en la estrategia clave para todos los profesionales de la salud que de una u otra manera buscan en las personas mejorar su calidad y sus condiciones de vida, y desde la salud pública la vida es un elemento básico y colectivo que puede generar un cambio importante en lo que actualmente está sucediendo con las enfermedades producto de los estilos de vida inadecuados y de conductas y comportamientos poco saludables.

Durante la infancia y la adolescencia, se suele mantener un nivel de actividad suficiente a través del juego y de la práctica de los diferentes deportes. Sin embargo, en la actualidad los niños y los jóvenes han cambiado sus hábitos diarios debido a los nuevos patrones de ocio, más sedentarios, que han ido apareciendo en el mercado (la televisión, internet, video juegos).

Este cambio ha coincidido con un incremento en las tasas de sobrepeso. Existe una gran preocupación por los científicos encargados de realizar muchas investigaciones, ellos manifiestan que existe una disminución notable de la actividad, por el aparecimiento de mucha tecnología y a los niños ni les permite ni trasladarse de un lado para el otro, el teléfono, los videojuegos están consumiendo gran parte de su tiempo libre, en los actuales momentos ya no hay jóvenes que se dediquen hacer deporte y representar de manera orgullosa en certámenes que organizan las autoridades educativas.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General

- Elaborar una guía didáctica de actividades físicas para prevenir y evitar el sedentarismo de los educandos mediante variedad de ejercicios

6.4.2 Objetivos Específicos.

- Seleccionar ejercicios de actividades físicas para mejorar la salud física de los jóvenes del tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Técnico Urcuqui
- Mejorar la calidad de vida y evitar el sedentarismo, mediante la implementación de una guía didáctica de actividades físicas.
- Socializar y aplicar la propuesta a los docentes, estudiantes para mejorar la salud física.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA.

País: Ecuador.

Provincia: Imbabura.

Ciudad: Urcuqui

Cantón: Urcuqui

Beneficiarios: Autoridades, estudiantes de la Unidad Educativa Técnico Urcuqui.

6.5 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

En torno a la actividad física existen diferentes definiciones y juicios, pero en general todas ellas giran alrededor del aumento del gasto energético o de la tasa metabólica por encima de la basal, que incluyen

diversos aspectos, variables y categorías como la edad, interés y la cultura a la cual pertenezca el individuo. En este trabajo de grado se abordan los niveles de actividad física como el fitness, el ejercicio físico y el deporte; se plantean tendencias que hacen referencia a la actividad física desde la salud y la terapéutica, el entrenamiento deportivo y la educación, y se incluye la conceptualización desde autores que retoman la actividad física como una experiencia personal, con intereses particulares y su relación con la intencionalidad que ella debe tener. En relación con la prevalencia de actividad física, la mayoría de los estudios reportan que muy bajos porcentajes de población realizan actividad física; por lo tanto, entes nacionales e internacionales incluyen dentro de sus objetivos sectoriales el incremento de la práctica de actividad física en todos los grupos de edad

La actividad física se retoma desde la promoción de la salud a través de la intervención de profesionales en esta área, instituciones sanitarias y educativas como un medio intercesor fundamental que contribuye en la obtención de resultados significativos en pro de la evolución y mejoramiento de la calidad de vida.

La Organización Mundial de la Salud la considera como el factor que interviene en el estado de la salud de las personas, y la define como la principal estrategia en la prevención de la obesidad entendiéndola como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo”.

Taller N° 1

Tema: Montar en bicicleta

Objetivo: Mejorar la resistencia de base mediante ejercicios en bicicleta

Desarrollo:



biciplan.com

Si deseas realizar un ejercicio cardiovascular, la bicicleta fija es excelente para tonificar tus piernas, quemar calorías y mantenerte en forma. En promedio una hora de este ejercicio te ayuda a eliminar 500 calorías. Recorrer entre 12 y 18 km o más en bicicleta.

Materiales: una bicicleta, casco, coderas, entre otros.

Beneficios:

- Fortalece las piernas.
- Otorga firmeza a los glúteos.
- Tiene poco impacto en los huesos y articulaciones.
- Oxigena el cuerpo
- Cada vez que incrementes la intensidad de tu bicicleta, quemarás más calorías.
- Tu corazón se mantiene sano.
- Practicar bicicleta, al igual que cualquier otro ejercicio te reduce el estrés.
- Es benéfica para reducir la cantidad de celulitis en piernas y cadera

Taller N° 2

Tema: Montar en bicicleta

Objetivo: Mejorar la resistencia de base mediante ejercicios en bicicleta

Desarrollo:



bikecarson.com

Ponte metas semanales o mensuales. Es conveniente que te fijes la meta de pedalear durante 30 minutos a la resistencia máxima o 60 minutos en cualquier momento

Materiales: una bicicleta, casco, coderas, entre otros.

Beneficios:

- Uno de los beneficios principales de montar en bicicleta en el camino es la mejora en la coordinación.
- Al practicar en la bicicleta estática mejorarás tu corazón, pulmones y tono muscular, lo cual afectará positivamente tu estado físico general.

Taller N° 3

Tema: Trotar

Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica

Desarrollo:



www.blogysalud.com

El calentamiento consiste en la preparación física y psicológica del individuo, para una actividad posterior de índole físico-deportiva. Comenzar con un entrenamiento semanal de 30 minutos, 2 veces a la semana y dentro de 3 semanas aumentar a 60 minutos.

Materiales: zapatillas adecuadas

Beneficios:

La práctica del trote arroja altos resultados, dado que exige casi el 70% de la musculatura, fortaleciendo las articulaciones, el sistema inmunológico y, al ser un ejercicio divertido, los que lo practican notan una alta mejoría en sus estados de ánimo, entre otras muchas ventajas. A parte de exigir casi el 70% de la musculatura del cuerpo, trotar mejora la condición física, fortalece las articulaciones y el sistema inmunológico, y además del factor de diversión

Taller N° 4

Tema: Trotar

Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica

Desarrollo:



Eq42.fdo-may.ubiobio.cl

Empezar la rutina trotando la primera semana durante 15 minutos, la segunda semana 30 minutos, la tercera semana 45 minutos y a partir de la cuarta semana trotar una hora por día (podemos intercalar cada 15 minutos de trote, 5 de caminata rápida)

Materiales: zapatillas adecuadas

Beneficios:

- Mejora la calidad ósea debido a que aumenta la densidad del hueso previniendo la aparición de osteoporosis y fracturas.
- Aumenta la fuerza de los músculos, asegurando una mayor movilidad y estabilidad articular, favoreciendo la resistencia al esfuerzo.
- Los músculos y tendones conserven articulaciones flexibles que facilitan el movimiento y aumentando la capacidad para absorber los esfuerzos.

Taller N° 5

Tema: Natación

Objetivo: Mejorar la coordinación a través de esta actividad

Desarrollo:



holadoctor.com

De este modo, se estará acostumbrando al cuerpo a mover en un ambiente que no le es el natural, el acuático. Un desarrollo de la espalda más pronunciado es muy probable si se practica natación durante la adolescencia, una mejor postura estará asegurada, así como también una musculatura más contorneada.

Materiales: piscina, gorra de baño, gafas acuáticas, nariceras, tapones de oído

Beneficios:

- Tu calidad de vida mejora. La natación te permite retrasar la etapa del envejecimiento; tu capacidad motriz aumenta, al igual que tu memoria, ya que se requiere mayor concentración y coordinación.
- Hace que estés más alerta, con más equilibrio y que tengas un tiempo de reacción complejo más eficiente y rápido; las heridas tardan menos en sanar.
- Quemamos mayor número de calorías. En el agua tus músculos trabajan de cinco a seis veces más que en tierra firme.

Taller N° 6

Tema: Natación

Objetivo: Mejorar la coordinación a través de esta actividad

Desarrollo:



swimibiza.com

La natación es una actividad física muy completa -e ideal para practicar en estos días de verano-, que no sólo es un buen ejercicio cardio, que mejora nuestra circulación sanguínea y respiración, sino que también nos proporciona relajación y es una excelente forma de sentirnos mejor a través de una actividad menos “agresiva” para el cuerpo y, en especial, para las articulaciones.

Materiales: piscina, gorra de baño, gafas acuáticas, nariceras, tapones de oído

Beneficios:

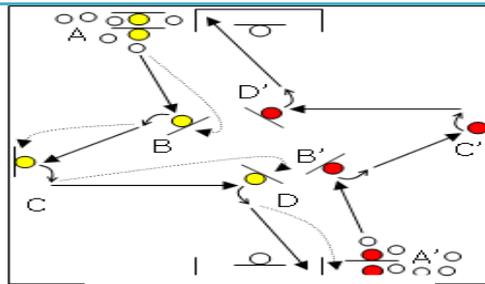
- Tu cuerpo se hace más resistente, ya que la natación aumenta el grosor de tus huesos.
- Tu organismo adquiere mayor movilidad y elasticidad. La natación permite ejercitar las articulaciones, aumenta su flexibilidad y el rango de movimiento.
- Favorece la actividad del sistema cardiorrespiratorios.
- Aumenta la flexibilidad de la columna y elimina los dolores.

Taller N° 7

Tema: Conducción y control (fútbol)

Objetivo: Mejorar la coordinación óculo pedica mediante estas actividades

Desarrollo:



www.soccer-trainer.es

Se juega un 6x6 a dos/tres toques (en función de la categoría) en el interior del espacio delimitado. Cuando un equipo de los dos consigue dar 8 pases, iniciará un ataque organizado contra la línea defensiva del equipo rival con el objetivo de conseguir gol, realizando de ésta forma un 6x4. Si consiguen gol, iniciarán de nuevo una posesión en la zona central. En caso de que la línea defensiva robe el balón, rápidamente entregará a los jugadores que se encuentran esperando en el centro para realizar un contraataque contra la otra portería. Tras éste segundo ataque si se produjese, se reanuda el juego en la zona central independientemente del resultado de la acción. Los ataques organizados tienen 25" para finalizar mientras que los contraataques durarán un máximo de 15"

Materiales: conos y pelotas

Beneficios:

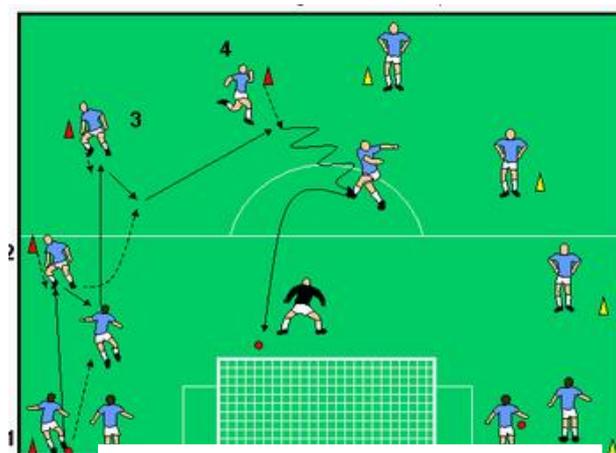
- Mejora el sistema cardiovascular
- Fortalece los músculos
- Evita el sobre peso y la obesidad
- Combate el colesterol
- Mejora la función cardiaca
- Contribuye a la salud mental.
- Mejora la salud ósea

Taller N° 8

Tema: Pase y definición

Objetivo: Mejorar la coordinación óculo pédica mediante estas actividades

Desarrollo:



<http://www.clubmacallister.com.ar/>

En la estación 2,3 y 4 se ubica un jugador sin pelota. En la estación 1, se ubica jugadores con una pelota.

Del otro lado se dispone la misma organización.

El ejercicio lo empieza el jugador 1 jugando la pelota para el jugador 2. Este se adelanta a buscar y devuelve corto para el primero.

El jugador 1 toca para 3, quien se adelanta a buscar y devuelve corta para 2. Luego 2 juega para 4.

El jugador 4 recibe y controla la pelota, luego avanza driblando hacia el área penal y remata a gol. Una vez finalizado se comienza desde el otro lado.

Materiales: conos y pelotas

Beneficios:

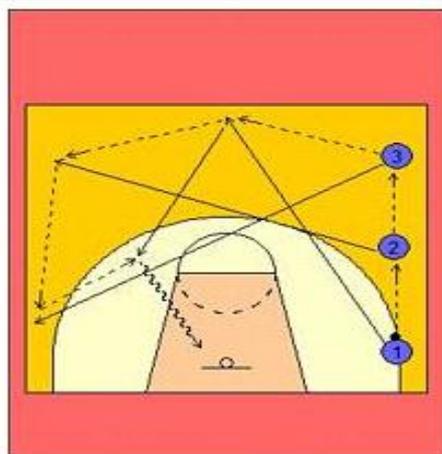
- Autonomía, Resistencia a la frustración
- Alta capacidad volitiva, Planteamiento de desafíos
- Cumplir metas, Capacidad de adaptación a distintos escenarios y cambios
- Autoestima, Sentimiento de autoeficacia (competencia percibida)

Taller N° 9

Tema: Tiro (baloncesto)

Objetivo: Mejorar la mecánica del tiro mediante estas actividades

Desarrollo:



<http://desdeelbanquillo.es/>

Se sale por tríos, nº 1 pasa a nº 2 y se desplaza al medio del campo, nº 2 pasa al nº 3 y se desplaza al lado contrario frente a nº 3, este pasa al nº 1 y se va al lado contrario frente al nº 2, nº 1 pasa al nº 2 y corta hacia canasta, luego recibe el pase del nº 3 que a su vez recibió el pase del nº 2. El nº 1 tras recibir penetra a canasta. Rotación de 1 a 2, de 2 a 3 y de 3 a 1.

Materiales: conos y pelotas

Beneficios:

- Aumento de la vitalidad y mejora la resistencia a la fatiga, por lo que proporciona más energía y capacidad en trabajo y estudio.
- Auxilia en el combate a estrés, ansiedad y depresión, de modo que facilita la relajación y disminuye tensión, además de que ayuda a conciliar el sueño.
- Estimula la liberación de endorfinas, las llamadas “hormonas de la felicidad”.

Taller N° 10

Tema: Tiro (baloncesto)

Objetivo: Mejorar la mecánica del tiro mediante estas actividades

Desarrollo:



<http://www.ejerciciosbaloncesto.com/>

El primer jugador de la fila sin balón sale para rodear la zona de los 3", recibir del primero de la fila del lado contrario y tirar, el jugador que pasa juega sin balón para recibir del lado contrario.

Variante, los dos primeros de la fila sin balón, salen al mismo tiempo para recibir y tirar del jugador con balón de la fila contraria

Materiales: conos y pelotas

Beneficios:

- Fomenta la convivencia entre amigos y familiares, además de que da oportunidad de conocer gente. También incrementa autoestima y autoimagen.
- Favorece estilos de vida sin tabaco, alcohol y drogas, y reduce la violencia en personas temperamentales.
- Disminuye los niveles de colesterol y riesgo de infarto, además de que regulariza la tensión arterial.

Taller N° 11

Tema: Baile

Objetivo: Mejorar la coordinación mediante el baile

Desarrollo:

www.aperderpeso.com

3 min. De cha cha cha 8 compases de paso básico en el lugar ,8 compases con desplazamiento 8 compases paso básico delante y 8 compases detrás. 3 min. Son 8 compases de paso básico, 8 compases de paso básico delante y 8 compases paso básico detrás, 8 compases de giro ,8 compases de paso básico en el lugar.

Materiales: música

Beneficios:

- Siempre joven
- Huesos fuertes, articulaciones lubricadas
- Bailando se queman calorías
- colesterol bueno
- ejercicio mental

Taller N° 12

Tema: El baile

Objetivo: Mejorar la coordinación mediante el baile

Desarrollo:

www.altonivel.com.mx

3 min. de danza 8 compases de paso básico, 8 compases de paseo, 2 compases paso básico, 4 compases de cajón, 4 compases de tornillo.

Indicaciones: Esta práctica de los bailes debe ser de baja intensidad.

3 min. de danzón Comenzando con 8 compases de paso básico , 4 compases de giro, 8 compases de paseo , 4 compases de tornillo , Se repite la secuencia según la música nos permita.

La música a utilizar sería DANZON "Las alturas de Simpson "de Miguel Failde".

Materiales: música

Beneficios:

- Equilibrio y coordinación
- Interacción social
- La persona cuida de su aspecto.
- Su bidón de endorfinas
- oportunidad para relacionarnos

Taller N° 13

Tema: La gimnasia

Objetivo: Mejorar los movimientos corporales a través de la actividad

física

Desarrollo:



portal.educ.ar

Los ejercicios recomendados, los especialistas destacan los de respiración abdominal, hombros, cuellos, brazos, piernas y espalda. Las pausas activas se las pueden practicar mientras el colaborador permanece en su puesto de trabajo, aunque lo aconsejando es que se ponga de pie y que durante al menos cinco minutos pueda recrearse y liberarse del estrés por medio de estos ejercicios.

Materiales: espacio físico

Beneficios:

- Beneficios en la Circulación
- Beneficios en la Respiración
- Desarrollando tu resistencia muscular y orgánico-funcional.
- te fatigas menos
- disminuye la presión arterial en reposo.

Taller N° 14

Tema: La gimnasia

Objetivo: Mejorar los movimientos corporales a través de la actividad física

Desarrollo:



lycdidactica.blogspot.com

Otra actividad que se puede practicar es el estiramiento de brazos, mientras la persona está sentada, en posición recta, con los pies apoyados sobre el piso. En esa posición se levantan los brazos de modo que quede alineado con la espalda; se recomienda estirarse lo más que pueda y mantener esa posición durante unos 10 minutos. Luego, se regresa a la posición inicial y la acción se repite tres veces.

Materiales: espacio físico

Beneficios:

- Equilibrio y coordinación
- Interacción social
- La persona cuida de su aspecto.
- Su bidón de endorfinas
- oportunidad para relacionarnos

Taller N° 15

Tema: Salto de la cuerda

Objetivo: Mejorar la coordinación dinámica general mediante saltos con la cuerda

Desarrollo:



mundofili.blogspot.com

Saltar la cuerda quema más calorías de las que te imaginas y después de correr, es uno de los mejores ejercicios cardiovasculares. De acuerdo con los expertos de la Clínica Mayo, con una rutina de 60 minutos, una persona de 72,57 kg quema 730 calorías saltando la cuerda y 986 corriendo a 12,87 kilómetros por hora. Otras estadísticas señalan que saltar la cuerda durante un minuto equivale a correr ocho millas.

Materiales: sogas.

Beneficios:

- trabaja todo el cuerpo, se fortalecen grupos musculares superiores e inferiores, aunque prioriza los músculos de la pierna y los glúteos.
- se queman más calorías que con ejercicios aeróbicos convencionales como correr o caminar. Éste ejercicio protege el corazón.
- es uno de los mejores ejercicios para mejorar la condición general del cuerpo, dando agilidad, fuerza, equilibrio y coordinación general

Taller N° 16

Tema: Salto de la cuerda

Objetivo: Mejorar la coordinación dinámica general mediante saltos con la cuerda

Desarrollo:



www.ocio.net

Comienza lento. Realiza saltos largos, de poca intensidad. Luego haz tres series de 15 minutos separados por periodos de descanso de uno a dos minutos. Eventualmente, ve subiendo a 20 minutos por cada serie con periodos de descanso más cortos.

Materiales: sogas.

Beneficios:

- Fortaleces tus pulmones y expandes tus vías respiratorias.
- Mejoras el funcionamiento de tu sistema cardiovascular.
- Forma músculos en las pantorrillas y piernas.
- También se ejercitan los brazos, antebrazos y hombros.
- Afirma los glúteos y las caderas

Taller N° 17

Tema: Caminar

Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica mediante la actividad caminar

Desarrollo:



www.venastat.com.mx

Sal unas tres o cuatro veces a la semana entre 30 minutos y una hora, con una intensidad moderada. Para que se adapte tu cuerpo y mejore tu salud ya que caminar es una acción fácil y sencilla de hacer y se debe aumentar el tiempo deseado con más frecuencia e intensidad y largas distancia según el ambiente y capacidad corporal y de salud.

Materiales: zapatillas adecuadas

Beneficios:

- Fortalece el corazón
- Reduce el riesgo de enfermedades
- Mantiene el peso bajo control
- Ayuda a prevenir la demencia
- Ayuda a prevenir la osteoporosis

Tema: Caminar

Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica mediante la actividad caminar.

Desarrollo:



www.ehowenespanol.com

Camina durante una hora al día con una marcha más rápida que la tuya habitual, teniendo en cuenta que para que te sirva de entrenamiento, el ritmo cardíaco debes situarlo sobre las 120 pulsaciones al minuto.

Materiales: zapatillas adecuadas

Beneficios:

- Tonifica piernas, glúteos y abdominales
- Tonifica los brazos
- Aumenta los niveles de vitamina D
- Aumenta los niveles de energía
- Aumenta los niveles de bienestar

Taller N° 19

Tema: Aerobic

Objetivo: Mejorar la condición física mediante actividades aeróbicas

Desarrollo:



aerobic.scoom.com

La música utilizada en las clases de aeróbic se caracteriza por tener un compás de cuatro por cuatro; siempre se escucharán un número de golpes musicales o beats múltiplo de cuatro. Además, se puede observar que los cambios musicales en el tema se producen cada 32 tiempos o beats (también se escucharán estos cambios cada 8 tiempos: $8+8+8+8=32$). Fase Aeróbica (30-45 minutos).

Materiales: zapatillas adecuadas, música, espacio físico disponible.

Beneficios:

- Mejora el sistema cardiovascular
- Reduce el riesgo en el desarrollo de la diabetes, la obesidad y las enfermedades del corazón.
- Aumenta el colesterol bueno y disminuye el colesterol malo.
- Aumenta la capacidad del cuerpo para tomar el oxígeno y te hace respirar más rápido.

Taller N° 20

Tema: Aerobic en step

Objetivo: Mejorar la condición física mediante actividades aeróbicas

Desarrollo:



imgkid.com

Se trata de una plataforma de altura regulable que se emplea para simular el gesto de la subida y bajada de las escaleras. Variando la altura del step se puede trabajar a distintas intensidades (pero se trabaja habitualmente con una altura para evitar lesiones). Aunque parece que el gesto que se realiza con este artefacto es simple, los steps ofrecen bastantes posibilidades coreográficas Fase Aeróbica (30-45 minutos).

Materiales: zapatillas adecuadas, música, espacio físico disponible. Steps.

Beneficios:

- Contribuye a reducir y controlar la grasa corporal.
- Mejora la fuerza muscular del cuerpo y flexibilidad.
- Mejora la calidad del sueño.
- Aumenta la resistencia.
- Mejora las habilidades y destrezas básicas

Taller N° 21

Tema: Aerobic

Objetivo: Mejorar la condición física mediante actividades aeróbicas

Desarrollo:



villadelriocordoba.blogspot.com

Marcha: Este paso está presente durante casi toda la clase. Se trata de caminar en el sitio sin avanzar. Se puede hacer tanto de bajo impacto (movimiento lento) como de alto impacto (movimiento rápido). Se utiliza para:

Hacer una pausa entre un movimiento y otro.

Aprovechar y explicar la coreografía sin parar el ritmo de la clase.

Bajar pulsaciones.

Materiales: zapatillas adecuadas, música, espacio físico disponible.

Beneficios:

- Trabajamos la tensión muscular.
- Mejoramos los reflejos y la coordinación.
- Aumenta la respuesta cardíaca.
- Quemamos grasas.

Taller N° 22

Tema: aerobic

Objetivo: Mejorar la condición física mediante actividades aeróbicas

Desarrollo:



www.life-studio.es

Paso de lado a lado: De pie erguido, se separa una pierna hacia un lado y luego se junta con la otra. Es un paso lateral que se aprovecha para:
Hacer de intervalo entre dos pasos diferentes.
Disminuir el ritmo cardíaco de la sesión

Materiales: zapatillas adecuadas, música, espacio físico disponible.

Beneficios:

- Con solo 4 meses de ejercitación ininterrumpida detiene problemas arterioscleróticos (también puede reducir los mismos).
- Disminuye el riesgo coronario y previene esas enfermedades.
- Previene la osteoporosis y la descalcificación.
- Proveen mayor resistencia

Taller N° 23

Tema: Aerobic

Objetivo: Mejorar la condición física mediante actividades aeróbicas

Desarrollo:



www.20minutos.tv

Cruzar las piernas: También se le llama paso cruzado. Es un movimiento que se hace en cuatro tiempos:

Abrir una pierna a un lado.

La otra pierna se cruza por detrás (o por delante, es otra variante de este paso de aeróbic).

Se vuelve a separar la pierna (con lo que las dos vuelven a separarse).

Se juntan las piernas de nuevo.

Materiales: zapatillas adecuadas, música, espacio físico disponible.

Beneficios:

- Mantiene al corazón latiendo de una forma constante y elevada, por un período extendido, aumentando los niveles de colesterol HDL ("bueno"), y ayudando a controlar la presión arterial.
- Fortalece los huesos en la espina dorsal.
- Ayudas a mantener un peso normal.
- Le brinda un sentido de bienestar general.

Taller N° 24

Tema: Aerobic

Objetivo: Mejorar la condición física mediante actividades aeróbicas

Desarrollo:



aerobic.guiafitness.com

Hops o saltos sobre el sitio: se puede realizar a gran velocidad y/o altura (paso de gran impacto) o más suave. La música marcará el ritmo y la intensidad del paso.

Materiales: zapatillas adecuadas, música, espacio físico disponible.
Steps.

Beneficios:

- Contribuye a reducir y controlar la grasa corporal.
- Mejora la fuerza muscular del cuerpo y flexibilidad.
- Mejora la calidad del sueño.
- Aumenta la resistencia.
- Mejora las habilidades y destrezas básicas

Taller N° 25

Tema: Aerobic

Objetivo: Mejorar la condición física mediante actividades aeróbicas

Desarrollo:



aerobic.guiafitness.com

Levantar la rodilla: El paso es muy similar a la marcha pero, además, levantamos una rodilla. Normalmente, se alternan las rodillas.

Materiales: zapatillas adecuadas, música, espacio físico disponible.
Steps.

Beneficios:

- Mejora el nivel cardiovascular y respiratorio
- Mejora el nivel muscular y esquelético
- Mejora el nivel metabólico y hemodinámico

6.7 IMPACTO

6.7.1 Impacto Educativo

La Unidad Educativa Técnico Urcuqui tiene la responsabilidad de conseguir que los educandos adquieran la información y los valores necesarios para mejorar la calidad de vida. Los programas educativos sobre actividad física tienen como objetivo contribuir a mejorar la condición física y evitar el sedentarismo. Sin embargo, se hace imprescindible el apoyo de los docentes del área y las propias familias en esa tarea de conformar dichos hábitos de vida.

Dentro de la promoción de la práctica de actividades físicas dentro y fuera de la institución conlleva necesariamente a muchas recomendaciones como la frecuencia e intensidad de su realización para obtener los efectos deseables; lo más recomendable es practicar actividad física de forma regular al menos 3 días por semana y de ser posible todos los días para completar al menos 150 minutos semanales. Estas recomendaciones ayudarían a superar el sedentarismo en los estudiantes y muchos efectos colaterales que tanto daño hacen y son las causas de enfermedades del presente siglo.

6.7.2 Impacto Social

La actividad física es un excelente medio de integración social. La práctica de actividad físico deportiva puede aportar valores sociales como respeto, cooperación, trabajo en equipo, compañerismo, responsabilidad, entre otros; y valores personales como creatividad disciplina, salud, sacrificio, humildad

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a

cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas

La práctica de actividad física es uno de los hábitos saludables más recomendados por numerosos expertos a los jóvenes, adultos y público en general. Sin embargo, la población activa no llega al 40% y además el comienzo de los estudios coincide, en muchos casos, con el inicio del sedentarismo. Por su parte, la mujer dentro de la participación de las actividades físicas sigue teniendo niveles de práctica deportiva inferiores al hombre. Es por ello que se les debe motivar a que realicen práctica de la actividad física permanente, con el objetivo de mejorar la salud física y mental.

6.8 DIFUSIÓN

La socialización de la presente propuesta se la realizó a los docentes, estudiantes de los Terceros de bachillerato, con el objetivo de dar a conocer su importancia de la actividad física y como está organizado el programa de actividades físicas, para mejorar la salud, física de los estudiantes.

6.9 BIBLIOGRAFÍA

Arroyo, M. D. (2010). Las actividades físicas en el medio natural como recurso educativo. *Autodidactica*, 170-179.

Blázquez, D., & Buscá, F. (2006). Preparación de oposiciones área educación física primaria. España: INDE.

Campos, P. (2011). *Sedentarismo Adolescente: Enemigo silencioso*. Guioteca.

Delgado, M. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física. España: INDE.

Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Scielo* , 325-328.

Estatuto Orgánico UTN 2013

González, B. (2005). El sedentarismo, las personas y su contexto. *Scielo*

Gottau, G. (2008). Los riesgos de elegir el sedentarismo. *vitónica*.

Hidalgo, C., & Ramírez, G. (2013). Actividad física, conductas sedentarias y calidad de vida en adolescentes universitarios de Ciudad Guzmán, Jalisco, México. *Scielo* , 43-52.

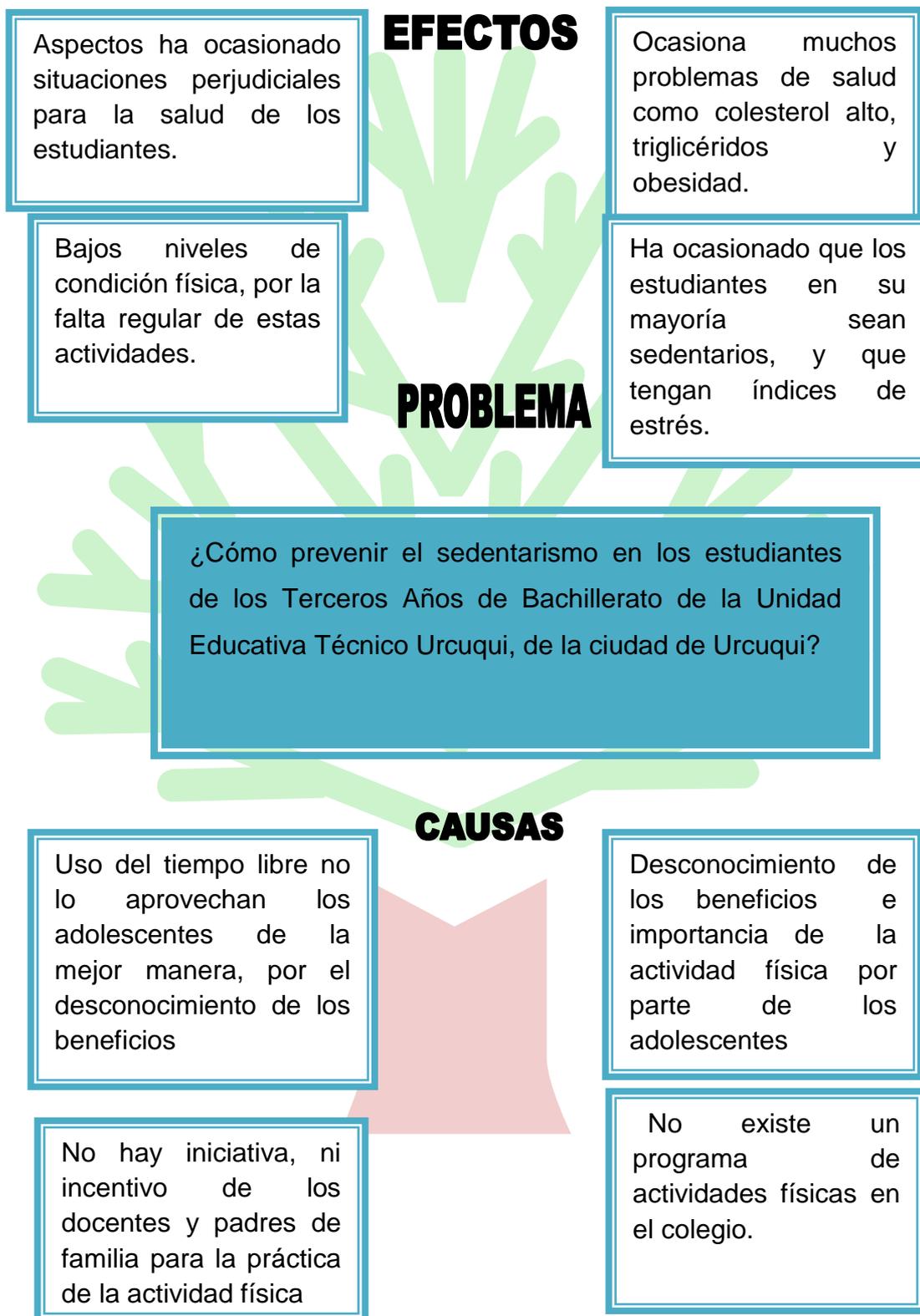
Levine, S. (2012). Beneficios de la actividad física. NIH National Heart, Lung, and Blood Institute.

López, C. M. (2013). La epidemia del sedentarismo se extiende entre los más jóvenes. *estar bien*.

- Mayor Mayor, A. (2007). Educación Física libro guía de profesorado . Madrid: Akal, S.A.
- Mónaco, M. (2005). Consenso sobre factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en pediatría. Sedentarismo. Scielo.
- Ordoñez Giron, C. A. (2014). El sedentarismo también afecta el desarrollo intelectual. Brain and Cognition semana .
- Preobayenski Irene (2005) Actividad física nuevas perspectivas Buenos Aires Argentina Dunken
- Romero, T. (2009). Hacia una definición de Sedentarismo. Scielo , 409-413.
- Remor, E., & Pérez, M. C. (2007). La relación entre niveles de la actividad física y la experiencia de estrés y de síntomas de malestar físico. Scielo , 313-322.
- Ros, J. A. (2004). Actividad Física + Salud. España: Quinomarín.
- Rosental (2004) La natación infantil Argentina Bonon
- Serra, L., & Blanca, R. (2006). Actividad física y salud. España: MASSON
- Varela, M., & Duarte, C. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. Colombia Médica Vol. 42 Nº 3, 269-277.
- Valverde, V. (2012). sedentarismo influencia en el entorno. slideshare.
- Vidarte, J., & Vélez, C. (2011). Actividad Física: estrategia de promoción de la salud. Hacia la Promoción de la Salud, 202-218.
- Williams, M. (2002). Nutrición para la salud, la condición física y el deporte . España: Paidotribo .

ANEXOS

ANEXO Nº 1
ÁRBOL DE PROBLEMAS



ANEXO NO. 2
MATRÍZ DE COHERENCIA

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿Cómo prevenir el sedentarismo en los estudiantes de los Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Técnico Urcuqui, de la ciudad de Urcuqui?</p>	<p>Determinar las actividades físicas que previene el sedentarismo en los estudiantes de los Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Técnico Urcuqui, de la ciudad de Urcuqui, el año lectivo 2014 – 2015.</p>
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tipo de actividades físicas practican, en el tiempo libre, para prevenir el sedentarismo los estudiantes de los Terceros Años la Unidad Educativa Técnica Urcuqui? • ¿Con qué frecuencia realizan Actividad física los estudiantes de <los Terceros Años la Unidad Educativa Técnica Urcuqui? • ¿Quienes practican actividad física en sus momentos libres ,las damas o los varones en los Terceros Años la Unidad Educativa Técnica Urcuqui? • ¿Cómo elaborar una Propuesta alternativa para prevenir el Sedentarismo en los estudiantes de los Terceros Años la Unidad Educativa Técnica Urcuqui? 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar el tipo de actividades físicas práctica, en el tiempo libre, para prevenir el sedentarismo los estudiantes de los Terceros Años la Unidad Educativa Técnica Urcuqui. • Diagnosticar con qué frecuencia realizan Actividad física los estudiantes de los Terceros Años la Unidad Educativa Técnica Urcuqui. • Identificar quienes practican actividad física en sus momentos libres, las damas o los varones en los Terceros Años la Unidad Educativa Técnica Urcuqui. • Elaborar una Propuesta alternativa para prevenir el Sedentarismo en los estudiantes de los Terceros Años la Unidad Educativa Técnica Urcuqui.

ANEXO N° 3 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p>Un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico.</p>	-Actividad física	<p>-Los atributos de la actividad física</p> <p>-Tipos de actividades físicas</p> <p>-Beneficios de la actividad física</p>	<p>-Frecuencia</p> <p>-Duración</p> <p>-Intensidad</p> <p>-Actividad física no estructurada</p> <p>-La actividad física estructurada</p> <p>-Caminar</p> <p>-Correr</p> <p>-Natación</p> <p>-Fútbol</p> <p>-Básquet</p> <p>-Aeróbicos</p>
<p>Se entiende por sedentarismo a aquel estilo de vida que se caracteriza por la permanencia en un lugar más o menos definido como espacio de hábitat</p>	-Sedentarismo	<p>-Consecuencias del Sedentarismo</p> <p>-Factores que predisponen al sedentarismo</p>	<p>-Incentivan los padres o los profesores</p> <p>-Mejoramiento del corazón. pulmones, evita la diabetes, obesidad</p> <p>-Influencia del entorno</p> <p>-No dan importancia a la Educación Física</p> <p>-Gran importancia a la actividad física</p> <p>-Relación de problemas generales y educativos</p> <p>Estos factores pueden ser:</p> <p>-Demográficos</p> <p>-Personales</p> <p>-Familiares</p> <p>-Socio ambientales</p>

ANEXO. 4 ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA EDUCACIÓN FÍSICA

Estimados estudiantes:

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer qué tipo de actividad realizan con mayor frecuencia los estudiantes de los terceros años de la Unidad Educativa Técnico Urcuqui. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado, desde ya le anticipamos los nuestro sincero agradecimiento.

1 ¿Con que frecuencia realiza Ud. Actividad físico deportiva?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

2 ¿Qué tipo de actividades física realiza fuera de clases?

Caminar	Trotar	Deportes	Nintendos

3. ¿Cuál es la duración de la actividad física que usted realiza?

30 min	45 min	60min	1 h y 30 min

4 ¿Señale cuantas veces a la semana realiza actividad física, luego de la jornada de clases?

Una vez	más de tres veces	Cinco días	Ninguna

5 ¿Con que intensidad realiza la actividad físico deportivas?

Alta	Media	Baja

6 ¿Según su criterio, sus profesores le incentivan a que practique actividades físicas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

7 ¿Le incentivan sus padres para que realicen actividad física de la actividad física?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

8. ¿Sus padres practican actividad física con usted, en los fines de semana?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

9 ¿Según su consideración conoce los beneficios e importancia de la actividad física?

Si	No

10. ¿Con cuál de los factores se identifica usted?

Personales	Familiares	Socioeconómicos	tecnológicos

11. ¿Según su criterio personal el uso del tiempo libre es aprovechado adecuadamente por sus compañeros?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

12. ¿Según su consideración quien realiza actividad física regular?

Damas	Varones

13 ¿Existe una guía de actividades físicas en el colegio, en la que las Autoridades, docentes y padres de familia apoyen esta iniciativa?

Si	No

14 ¿Considera importante que el investigador elabore una Guía de actividades físicas, para mejorar la actividad física?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

15. ¿Considera que la aplicación de una Guía de actividades físicas ayudaría a superar esta problemática?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

ANEXO. 5 TEST DE CONDICIÓN FÍSICA 17 AÑOS

Test de 1000 m

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	3,22 3,34	10 – 9
Muy Buena	3,42 3,52	8,5 – 8
Buena	4,01 4,10	7,5 – 7
Regular	4,20 4,37	6,5 – 6
Deficiente	5,14 7,30	5,5 – 1

Velocidad 50 m.

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	6,9 7,1	10 – 9
Muy Buena	7,3 7,5	8,5 – 8
Buena	7,6 7,8	7,5 – 7
Regular	8,1 8,3	6,5 – 6
Deficiente	8,8 10,7	5,5 – 1

Test de Salto Largo sin impulso

Condición	Distancia	Calificación cuantitativa
Excelente	2,15 2,40	10 – 9
Muy Buena	2,02 2,08	8,5 – 8
Buena	1,90 1,95	7,5 – 7
Regular	1,77 1,84	6,5 – 6
Deficiente	1,58 1,69	5,5 – 1

Abdominales en 30 segundos

Condición	Repeticiones	Calificación cuantitativa
Excelente	31 33	10 – 9
Muy Buena	28 29	8,5 – 8
Buena	24 25	7,5 – 7
Regular	20 22	6,5 – 6
Deficiente	12 16	5,5 – 1

ANEXO. 6 FOTOGRAFÍAS







ANEXO. 7 CERTIFICACIONES



UNIDAD EDUCATIVA "URCUQUI" IMBABURA - ECUADOR

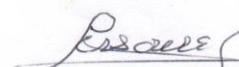
A PETICION DE PARTE INTERESADA Y EN MI CALIDAD DE RECTOR DE LA
UNIDAD EDUCATIVA URCUQUI TENGO A BIEN

CERTIFICAR

QUE.- El Señor ALVAREZ PONCE JORGE EDUARDO , aplicó la encuesta y test físicos en la Unidad Educativa Urcuqui, como parte del trabajo de grado que desarrollará previo a la obtención del Título de Licenciado.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Urcuqui, 18 de marzo de 2015


Dr. Rodrigo Vásquez R.
RECTOR.



Dirección: Calle Guzmán NS9-02, junto al Estadio
Teléfono: 062 939 730 - Telefax: 062 939 227
E-mail:cturcuqui@gmail.com



UNIDAD EDUCATIVA "URCUQUI"
IMBABURA - ECUADOR

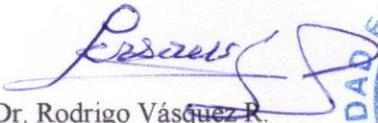
A PETICION DE PARTE INTERESADA Y EN MI CALIDAD DE RECTOR DE LA
UNIDAD EDUCATIVA URCUQUI TENGO A BIEN

CERTIFICAR

QUE: El Señor **ALVAREZ PONCE JORGE EDUARDO**, aplico y socializó en la
Institución el tema: **LAS ACTIVIDADES FISICAS PARA PREVENIR EL SEDENTARISMO
EN LOS ESTUDIANTES DE TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO**, como parte del trabajo
de grado a desarrollarse, previo a la obtención del título de Licenciatura.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Urcuquí, 15 de abril de 2015


Dr. Rodrigo Vásquez R.

RECTOR.



Dirección: Calle Guzmán NS9-02, junto al Estadio
Teléfono: 062 939 730 - Telefax: 062 939 227
E-mail:cturcuqui@gmail.com



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO		
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1002754057	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Álvarez Ponce Jorge Eduardo	
DIRECCIÓN:	Ibarra zumba y Babahoyo	
EMAIL:	jeap_79@hotmail.com	
TELÉFONO FIJO:	TELÉFONO MÓVIL	0990358117

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	" LAS ACTIVIDADES FÍSICAS PARA PREVENIR EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA TÉCNICO URCUQUI, DE LA CIUDAD DE URCUQUI, EL AÑO LECTIVO 2014 – 2015"
AUTOR (ES):	Álvarez Ponce Jorge Eduardo
FECHA: AAAAMMDD	2015/04/27
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física.
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Vicente Yandun

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Álvarez Ponce Jorge Eduardo, con cédula de identidad Nro. 1002754057, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 28 días del mes de abril de 2015

EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: Álvarez Ponce Jorge Eduardo
C.C. 1002754057



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Álvarez Ponce Jorge Eduardo, con cédula de identidad Nro. 1002754057 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **“LAS ACTIVIDADES FÍSICAS PARA PREVENIR EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA TÉCNICO URCUQUI, DE LA CIUDAD DE URCUQUI, EL AÑO LECTIVO 2014 – 2015”**. que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 28 días del mes de abril de 2015

(Firma) 

Nombre: Álvarez Ponce Jorge Eduardo
Cédula: 1002754057