



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

ESTUDIO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DE LOS DOCENTES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS: UNIDAD EDUCATIVA “JACINTO COLLAHUAZO” “INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR REPÚBLICA DEL ECUADOR” Y “ESCUELA JOSÉ MARTÍ” EN EL AÑO 2014- 2015.

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

AUTOR:

Alzamora Cuzco Roberto Carlos

DIRECTOR:

Msc Jesús León

Ibarra, 2015

CERTIFICACIÓN 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 "Estudio de las actividades físicas recreativas y su influencia en la salud física y mental de los docentes de las instituciones educativas: Unidad Educativa "Jacinto Collahuazo" "Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador" "Escuela José Martí" en el año 2014- 2015. Trabajo realizado por el señor egresado Alzamora Cuzco Roberto Carlos previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física

Al ser testigo presencial y corresponsable directo 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, 9 de Junio del 2015



Msc. Jesús León

DIRECTOR

DEDICATORIA

Con gran amor este trabajo dedico a mis padres por el apoyo incondicional y generoso porque, desde temprana edad me inculcaron valores y buenos concejos, ellos son los q me brindaron la educación que ahora tengo y siempre me supieron guiar por el buen camino,es más fueron quienes me impulsaron para seguir adelante y convertirme en una excelente profesional con esfuerzo y dedicación, a mis hermanos quienes han estado siempre apoyándome dándome las fuerzas para continuar y nunca rendirme, y también agradezco a todos las personas, amigos quienes han estado ahí siempre en las buenas y en las malas.

Roberto

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 Jesús León. Director de Trabajo de Grado quien ha guiado permanentemente de manera científica y experiencia profesional.

Agradezco a las Unidades Educativas “Jacinto Collahuazo” “Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador” “Escuela José Martí” al Personal docente quienes me abrieron sus puertas para realizar este trabajo investigación.

Roberto

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
RESUMEN.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
INTRODUCCIÓN.....	xiv
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.....	5
1.4.3 Delimitación Temporal.....	5
1.5 Objetivos.....	5
1.5.1 Objetivo General.....	5
1.5.2 Objetivos Específicos.....	5
1.6 Justificación.....	6

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.....	8
2.1.3	Fundamentación Psicológica.....	9
2.1.4	Fundamentación Sociológica.....	10
2.1.5	Fundamentación Axiológica.....	11
2.1.6	Fundamentación Legal.....	12
2.1.7	Actividades físicas.....	13
2.1.8	La actividad física orientada a la salud.....	14
2.1.9	Actividad Física como promoción de la salud.....	14
2.1.10	Beneficios de la Actividad física.....	15
2.1.11	Actividades aeróbicas o cardiovasculares.....	16
2.1.12	Deportes.....	17
2.1.13	Los atributos de la actividad física.....	21
2.1.14	Las actividades recreativas.....	23
2.1.15	Recreación y ocupación del tiempo libre.....	23
2.1.16	Los beneficios de la recreación.....	27
2.1.17	La actividad físico recreativas.....	28

2.1.18	Clasificación de las actividades físicas recreativas.....	29
2.1.19	Beneficios de la bailo terapia	29
2.1.20	Estrés laboral.....	32
2.2	Posicionamiento Teórico Personal.....	34
2.3	Glosario de Términos.....	36
2.4	Interrogantes de Investigación.....	38
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.....	43
3.4	Población.....	43
3.5	Muestra.....	43
CAPÍTULO IV.....		44
4.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	44
4.1.	Resultados de la encuesta aplicada a los Docentes.....	45
CAPÍTULO V.....		60
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	60
5.1	Conclusiones.....	60
5.2	Recomendaciones.....	60

5.3	Contestación a las preguntas de investigación.....	61
CAPÍTULO VI.....		64
6	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	64
6.1	Titulo de la Propuesta.....	64
6.2	Justificación.....	64
6.3	Fundamentación.....	65
6.4	Objetivos.....	73
6.4.1	Objetivo General.....	73
6.4.2	Objetivos Específicos.....	74
6.5	Ubicación Sectorial y Física.....	74
6.6	Desarrollo de la Propuesta.....	75
6.7	Impacto.....	112
6.8	Difusión.....	112
6.9	Bibliografía.....	113
	Anexos.....	115
	Árbol de Problemas.....	116
	Matriz de Coherencia.....	117
	Matriz Categorical.....	118
	Encuesta aplicada a los docentes.....	119
	Fotografías.....	123
	Certificaciones.....	129

INDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Población.....	43
Cuadro N° 2	Tipo de actividades físicas.....	45
Cuadro N° 3	Actividad física afecta a su salud física y mental.....	46
Cuadro N° 4	Tiempo libre realiza actividades físicas.....	47
Cuadro N° 5	Cuántas veces a la semana actividad física.....	48
Cuadro N° 6	Que tiempo realiza actividad física.....	49
Cuadro N° 7	Actividades extra curriculares.....	50
Cuadro N° 8	Su estado de salud actual.....	51
Cuadro N° 9	Se siente estresado por el exceso de trabajo.....	52
Cuadro N° 10	Aumento de horas laborales.....	53
Cuadro N° 11	Cada que tiempo se realiza un chequeo médico.....	54
Cuadro N° 12	Las enfermedades más comunes.....	55
Cuadro N° 13	Frecuencia ha realizado actividades recreativas.....	56
Cuadro N° 14	Programas de actividad física.....	57
Cuadro N° 15	Elabore un programa de actividades físicas.....	58
Cuadro N° 16	Aplicación de un programa de actividades físicas.....	59

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Tipo de actividades físicas.....	45
Gráfico N° 2	Actividad física afecta a su salud física y mental.....	46
Gráfico N° 3	Tiempo libre realiza actividades físicas.....	47
Gráfico N° 4	Cuántas veces a la semana actividad física.....	48
Cuadro N° 5	Que tiempo realiza actividad física.....	49
Gráfico N° 6	Actividades extra curriculares.....	50
Gráfico N° 7	Su estado de salud actual.....	51
Gráfico N° 8	Se siente estresado por el exceso de trabajo.....	52
Gráfico N° 9	Aumento de horas laborales.....	53
Gráfico N° 10	Cada que tiempo se realiza un chequeo médico.....	54
Gráfico N° 11	Las enfermedades más comunes.....	55
Gráfico N° 12	Frecuencia ha realizado actividades recreativas.....	56
Gráfico N° 13	Programas de actividad física.....	57
Cuadro N° 14	Elabore un programa de actividades físicas.....	58
Cuadro N° 15	Aplicación de un programa de actividades físicas.....	59

RESUMEN

La presente investigación se refirió al Estudio de las actividades físicas recreativas y su influencia en la salud física y mental de los docentes de las instituciones educativas: Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo” “Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador” “Escuela José Martí” en el año 2014- 2015. El trabajo de grado tuvo como propósito esencial determinar las actividades físicas recreativas que influyen en la salud física y mental de los docentes. La investigación se justifica porque se hablará de la importancia y beneficios de las actividades físicas. Para la elaboración del marco teórico se obtuvo información de acuerdo a las categorías formuladas en el tema de investigación, para la construcción de la base científica se recabo información en libros, revistas, internet. Luego se procedió a desarrollar la parte metodológica, que se refiere a los tipos y métodos de investigación, los mismos que guían el proceso de investigación, dentro de las técnicas e instrumentos se utilizó la encuesta a los docentes, estos instrumentos ayudaran a detectar la problemática planeada , conocidos los resultados se procedió a representar gráficamente, cada una de las preguntas formuladas posteriormente se redactó las conclusiones y recomendaciones, siendo estos resultados los que guiaron el proceso de investigación para la elaboración de un programa de actividades físicas que contiene aspectos relacionados con la actividad física. Al respecto se manifiesta que la actividad física es una alternativa que beneficia a la salud física y mental de los docentes, porque la mayoría no realiza estas actividades por múltiples factores por la falta de tiempo, no tienen hábitos para realizar actividades deportivas fuera de horario de su trabajo, el programa contendrá actividades aeróbicas como caminar, trotar, aeróbicos y deportes colectivos como el fútbol, básquet, ecuavoley y otros. La actividad física no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física

ABSTRACT

The research was related to the study of physical recreation and their influence on physical and mental health of teachers of some educational institutions: Unidad Educativa "Jacinto Collahuazo" "Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador" "Escuela "José Martí" in 2014- 2015. The degree work was to determine the essential purpose of physical recreation that influence physical and mental health of teachers. The research is justified because it will discuss the importance and benefits of physical activity. For the framework, information was gotten according to categories made in the research topic; for the construction of the scientific basis, information was collected from books, magazines and internet. Then it was proceeded to develop the methodological part, which refers to the types and research methods, the same guided the research process with the techniques and instruments the survey was used for teachers, these tools will help to detect Planned problems, known results, it was proceeded to represent graphically each of the questions then the conclusions and recommendations were drafted, and these results guided the research process for the development of a physical activity program. It is said that physical activity is an alternative that benefits the physical and mental health of teachers, because most of them do not perform these by multiple factors: the lack of time, no habits for sport activities after hour of work, this program will contain aerobic activities like walking, jogging, aerobics and team sports such as football, basketball, Equavolley and others. Physical activity should not be confused with the "exercise". This is a variety of physical activity, it is planned, structured, repetitive and done with an objective improving or maintaining one or more components of physical fitness

INTRODUCCIÓN

La actividad física y salud aporta un enfoque global, equilibrado y avanzado para el conocimiento de los beneficios de la práctica del ejercicio, tanto desde el punto de vista biológico como psicosocial, para la prescripción del ejercicio y para el diseño de programas de ejercicios orientadas hacia la salud.

A partir de la propia naturaleza, el ejercicio físico corporal puede definirse como una manifestación práctica que a través del movimiento humano permite abordar numerosos objetivos para mejorar la salud utilizando para ello actividades como el juego, el deporte, la gimnasia, la danza, la expresión, las actividades en la naturaleza y otras formas diversas de mantenimiento de la condición física.

La actividad física también puede ejercer efectos positivos sobre otras áreas del desarrollo humano. Afirman que las personas con mayor nivel de ejercicio presentan mejores relaciones con sus compañeros de trabajo y existe mayor rendimiento laboral y menor estrés, este último aspecto ha ocasionado muchas enfermedades, es por ello que todas las personas deben hacer actividad física por lo menos cuarenta y cinco minutos como mínimo y diariamente, como recomienda la organización mundial de la salud, que es el organismo que se está preocupando por la salud de las personas a nivel de todo el mundo, porque en la actualidad existen muchas enfermedades que se relacionan con la inactividad física como enfermedades de corazón, obesidad, diabetes.

El trabajo de investigación esta estructura de seis capítulos:

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

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 de las diversas instituciones motivo de investigación.

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 los Anexos.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

Anteriormente en las instituciones educativas las horas laborables no eran de mucha carga de trabajo por lo que no afectaba las condiciones de salud de los profesores, pero en la actualidad de acuerdo a la nueva Ley de Educación, los profesores deben laborar 40 horas semanales: 30 horas didácticas, más 10 horas que deben complementarse con otras actividades. Esta es una de las reformas más cuestionadas debido a que los docentes deben enfrentar un sin número de inconvenientes, que puede empeorar su salud física y mental. Actitud que llamó la atención para realizar una investigación y determinar cómo influye en su desempeño la actividad física recreativa y como ayudará a evitar problemas en los docentes y a mejorar su calidad de vida.

Al respecto se manifiesta que a la actividad física y recreativa se la concibe como "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea".

Sin embargo las actividades físicas forman parte del acervo cultural de la humanidad, desde las más cotidianas, como andar, a otras menos habituales como el fútbol o cualquier otro deporte. Asimismo, tampoco se puede olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales puesto que las realizan las personas en interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El mundo se transforma minuto a minuto y por eso es necesario aclarar con sencillez la mentalidad de cambio que vive el ser humano en la actualidad, muchas veces cuando se realizan programas o diferentes actividades dentro y fuera de la institución hay compañeros que no están de acuerdo con realizar la programación y dando origen a situaciones de conflicto entre los integrantes de una institución, empresa u organización en la que el personal comparte actividades laborales en los diferentes niveles jerárquicos, conflictos que generalmente se presentan por los posicionamientos personales que marcan diferencias y al final no llegan a ninguna conclusión.

En la actualidad, se sabe que la actividad física regular y el deporte practicado en su justa medida, pueden ayudar a prevenir enfermedades y a mejorar el estado de salud y la calidad de vida de los individuos.

Luego de conocer estos breves antecedentes e importancia de la actividad física recreativa, se puede manifestar los siguientes causas que a continuación se detallan.

La ausencia de actividad física recreativa es una problemática que atraviesa la humanidad respecto al mantenimiento de la salud, condición que puede afectar a las condiciones de equilibrio emocional, por lo que el ejercicio físico se recomienda a todas las personas, independientemente de su edad o género; la problemática se observa que en los docentes puede afectar su calidad de vida por eso la actividad física contribuye a que la sociedad explore desde una perspectiva física y mental, buscando soluciones originales a los problemas e impulsen con creatividad y armonía al desarrollo de la actividad deportiva en al desempeño profesional.

Hay qué pensar más en las personas formadoras de nuestras vidas, en las cuales se puede observar a docentes sometidos a una ola estresante debido a que cumplen un sin número de actividades como: las horas de aula, horas de planificación, de revisión de evaluaciones y trabajos en casa, reuniones, actividades extra programáticas, de las visitas a casas de los estudiantes enfermos, entre otras.

Es importante que los docentes puedan llevar una mejor calidad de vida ya que se beneficiará el mismo para su desempeño en su lugar de trabajo, sin embargo, se van perdiendo prácticas saludables de integración y de utilización del tiempo libre laboral, lo que no permite que el personal pueda liberarse de todo ese estrés, de todo ese agotamiento físico y mental que a diario conllevan y que a la final sufrirán graves consecuencias.

En las instituciones educativas no se han planteado alternativas que fomenten la actividad física, el deporte y la recreación para propiciar un perfil de educadores más activos, sanos, con una mejor forma física y así lograr que ellos se sientan personas satisfechas, tanto en el ámbito

psicológico, físico, orgánico y espiritual, debido a que el maestro es un ejemplo hacia sus estudiantes.

El desinterés que muestran las autoridades del Plantel sobre la realización de la actividad física viene afectando al docente. Por consiguiente se observa docentes desmotivados, por realizar actividades académicas, porque tiene cansancio físico y mental y esto repercute en la forma de impartir las clases usando metodologías activas.

En la actualidad los docentes no realizan actividad física constantemente, por lo que ha ocasionado sedentarismo, incrementado, enfermedades como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, estrés y otras. Conocidas las causas se describen los siguientes efectos como la ansiedad, la angustia, la depresión, la agresividad y la ira

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿La inadecuada práctica de las actividades físicas recreativas influye en la salud física y mental de los docentes de las Instituciones educativas del Colegio Experimental Jacinto Collahuazo, Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador y Escuela José Martí?

1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

1.4.1 Unidades de observación

La presente Investigación se desarrolló a las autoridades y docentes de las Instituciones educativas del Colegio Experimental Jacinto Collahuazo, Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador y Escuela José Martí.

1.4.2 Delimitación espacial

La investigación se realizó en las Instituciones Educativas: Unidad Educativa Jacinto Collahuazo, Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador y Escuela José Martí.

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 la práctica de las actividades físicas y su influencia en la salud física y mental de los docentes de las Instituciones Educativas: Unidad Educativa Jacinto Collahuazo, Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador y Escuela José Martí

1.5.2 Objetivos específicos

- Diagnosticar el tipo de actividades físicas recreativas que practican los docentes de las Instituciones Educativas: Unidad Educativa Jacinto Collahuazo, Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador y Escuela José Martí
- Identificar con qué frecuencia realizan actividad físico deportiva los docentes de las Instituciones Educativas: Unidad Educativa Jacinto Collahuazo, Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador y Escuela José Martí.
- Analizar el estado de salud física y mental de los docentes de las Instituciones Educativas: Unidad Educativa Jacinto Collahuazo,

Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador y Escuela José Martí.

- Elaborar una propuesta alternativa de actividades físicas recreativas para mejorar la salud física y mental de los docentes.

1.6 JUSTIFICACIÓN

En la actualidad la docencia es una de las profesiones más indispensables, por la diversidad de actividades y grupos de personas que se interrelacionan, la problemática a la que se enfrenta, el horario de trabajo, y otras situaciones propias del cumplimiento de funciones administrativo educativas, se ha vuelto una de las más estresantes y también una de las más exigentes, y a veces físicamente agotadora, a través de la actividad física son muchos los beneficios del cual las personas se privan y lo indispensable que es en la vida cotidiana.

Los docentes no solo de estas tres instituciones sino también de todas las del país deben ser considerados para destacar los beneficios de salud tanto físicos como mentales y como la actividad física recreativa contribuye mucho a ese cambio en todos ellos para tener buenos educadores en nuestra sociedad.

El objetivo de mejorar su salud física y mental fue con el propósito fundamental de que los educadores se sientan bien al desenvolverse en su ámbito laboral, con las mismas ganas para sacar adelante su profesión y a la misma vez formar estudiantes más sobresalientes.

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, hasta las más extenuantes, como realizar una maratón, La actividad física implica todo movimiento corporal

capaz de producir un gasto energético por encima del metabolismo basal. La actividad física se suele definir según el ámbito en el que se realiza: en el trabajo, en el tiempo libre en los desplazamientos y en casa (cuidado de la casa, atención a los niños, ancianos, etc.).

La investigación tiene una amplia cobertura por lo que se reconoce a los docentes como beneficiarios directos y estudiantes como beneficiarios indirectos, ya que con un poco de actividad física recreativa se crean las condiciones necesarias para mejorar estados emocionales que se reflejan en las aptitudes y motivaciones y su enseñanza de mejoramiento para el cumplimiento de roles y funciones, con la disminución de cargas de estrés.

1.7 FACTIBILIDAD

El presente trabajo de investigación se considera factible de ser realizado exitosamente, por las siguientes razones:

- Se cuenta con una fuente bibliográfica actualizada, la misma que permitirá desarrollar los fundamentos teóricos-científicos-técnicos necesarios para sustentar científicamente la investigación.
- Se tiene el respaldo del asesor de proyecto.
- Se cuenta con los recursos y presupuesto económico necesario para concluir el trabajo previsto en el presente plan.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1.1. Fundamentación científica

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.

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. (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 207)

2.1.2. Fundamentación Filosófica

Teoría Humanista

Comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o

mantener uno o varios aspectos de la condición física (Serra & Román, 2006).

La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período de tiempo mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías (Serra & Román, 2006).

La actividad física, desde el deporte, 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.

2.1.3 Fundamentación Psicológica

Teoría Cognitiva

En la actualidad se ha confirmado que la inactividad física provoca numerosos trastornos de la misma manera que se considera a los ejercicios físicos como elementos básicos en la prevención de ciertas enfermedades, Esta realidad se constata sobre todo en los países desarrollados, en los que el sedentarismo se ha adueñado del tiempo libre, de los momentos de ocio de sus ciudadanos.

El sedentarismo se ha ido transformando en una auténtica epidemia en los países desarrollados y, sin embargo, está bien demostrado que la actividad física reduce el riesgo de padecer afecciones cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer, permite controlar mejor el peso y la salud de los huesos y los músculos y presentan indudables beneficios psicológicos. Por todo ello es necesario un estilo de vida activo, más saludable, que incluya actividades físicas diarias y que las autoridades, desde el ámbito supranacional al puramente local, fomentan dicho tipo de actividades y conciencien a la población de los indudables beneficios que comparte el que la gente sea más activa. (Marquez.S, 2012, pág. 36)

La Psicología de la salud, como otras disciplinas, puede contribuir de forma definitiva al cambio de estilos de vida sedentarios por otros más activos eliminando los principales factores de riesgo para la salud. “La Psicología de la salud es el estudio del cerebro y la conducta de aquellos sujetos que realizan actividad física o deporte”. (Marquez.S, 2012, pág. 36)

2.1.4 Fundamentación Sociológica

Teoría Socio crítica

Múltiples trabajos han demostrado que las personas físicamente activas se comprometen con mayor frecuencia con comportamientos saludables y con menor frecuencia con conductas de riesgo para la salud, en comparación con las personas sedentarias, incorporar la actividad física en el estilo de vida de las personas y considerar la adherencia a la misma, puede facilitar la promoción de la salud hasta los límites insospechados.

Así pues, la perspectiva actual centrada en la promoción de la salud a través de la práctica deportiva sitúa cada vez en mayor grado el fenómeno de la adherencia como uno de los pilares fundamentales de las mismas, ya que si solo se practica actividad física de forma regular se pueden

Llegar a obtener ciertas garantías acerca de sus posibles beneficios.(Marquez, 2013, pág. 226)

Las tasas de abandono en la práctica de actividad física y deportiva. A pesar de las posibles ventajas psicológicas que se pueden obtener a partir de la práctica regular del ejercicio (alivio de la tensión, mejora de los síntomas depresivos, reducción del riesgo de diversas enfermedades, mejor control del peso o incremento de la autoestima y la autoeficacia.

2.1.5 Fundamentación Axiológica

Teoría de Valores

La educación integral del ser humano que actualmente pretendemos presenta un carácter ecológico, encaminada a mejorar las relaciones del individuo con su propio cuerpo y con el entorno físico. En ella, la actividad deportiva debe ser una actividad lúdica pero educativa, es decir, intencional, sistemática y rigurosa.

Quienes defienden este planteamiento consideran el deporte como una herramienta apropiada para enseñar a todas las personas, pero sobre todo a los más jóvenes, virtudes y cualidades positivas como justicia, lealtad, afán de superación, convivencia, respeto, compañerismo, trabajo en equipo, disciplina, responsabilidad, conformidad y otras. Pero a su vez, no podemos ignorar que cada vez son más frecuentes las prácticas deportivas que se olvidan de esos valores y resaltan la vanidad personal(Escarti.A, 2005, pág. 20)

Por eso, el grado en que las actividades físicas pueden utilizarse instrumentalmente a los efectos de los objetivos de la educación dependerá siempre de la intención, el conocimiento, la imaginación y la destreza del profesor, entrenador o educador físico en general.

2.1.6 Fundamentación legal

Constitución del Ecuador

Art. 381.-El estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la Educación Física y la Recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

Art. 383.-Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

Plan nacional del buen vivir 2013 - 2017

La calidad de vida alude directamente al Buen Vivir de las personas, pues se vincula con la creación de condiciones para satisfacer sus necesidades materiales, psicológicas, sociales y ecológicas. Dicho de otra manera, tiene que ver con el fortalecimiento de las capacidades y potencialidades de los individuos y de las colectividades, en su afán por satisfacer sus necesidades y construir un proyecto de vida común. El concepto de Buen Vivir integra factores asociados con el bienestar, la felicidad y la satisfacción individual y colectiva, que dependen de relaciones sociales y económicas solidarias, sustentables y respetuosas de los derechos de las personas y de la naturaleza, en el contexto de las culturas y sistemas de valores y en relación con expectativas, normas y demandas.

(p.137)

La masificación de las actividades de la cultura física permitió que alrededor de 10 mil personas accedieran a los beneficios de la actividad deportiva. Este beneficio se ha visto reflejado a través de la transferencia de recursos a organizaciones deportivas barriales para la ejecución de varios proyectos de recreación y cultura física (Ministerio del Deporte, 2012). La educación y la cultura física contribuyen de manera directa a la consecución de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas necesarias para aprovechar los conocimientos, interactuar con el mundo físico e integrarse plenamente al mundo social (p.140)

Los altos niveles de sedentarismo en Ecuador han provocado que más del 50% de la población presente sobrepeso y obesidad. Este indicador es de 6,5% en niños y niñas menores de 5 años, de 22% en adolescentes y de 60% en adultos. Apenas el 11% de la población realiza actividad física de manera habitual.

2.1.7 Actividades físicas

Este concepto, que ha evolucionado conjuntamente con el término salud, se refiere, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud “a los movimientos del cuerpo que cada persona realiza en su vida cotidiana, ordenadas desde las condiciones de vida más normales, pasando por las actividades físicas moderadas intencionales, los ejercicios físicos estructurados y repetitivos, el ejercicio físico, las clases de acondicionamiento físico y entrenamiento, hasta las actividades deportivas colectivas y, más particularmente, los deportes recreativos y de ocio.

Promoción, información y propuesta de experiencias sobre actividad física a todas las edades (creación de guías, definición de nuevos modelos, desarrollo de aproximaciones innovadoras, coordinación de políticas

de desarrollo, participación en reuniones internacionales y regionales (Preobrayensky, 2005, pág. 26)

Actuar directamente sobre los estilos de la vida de la población mediante programas pedagógicos en relación con la actividad física. Destacar la importancia de los hábitos y prácticas en la sociedad, ya que potencian la vida activa permitiendo un envejecimiento activo y en estado de buena salud..(Preobrayensky, 2005, pág. 26)

2.1.8 La actividad física orientada a la salud

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos del que resulta un incremento substancial del gasto energético en reposo. “Es importante hacer hincapié en que todo movimiento que sea capaz de incrementar el gasto energético en reposo debe ser considerado actividad física y no solo determinados tipos de actividades tales las que se realizan de forma recreativa en el tiempo de ocio o los esfuerzos físicos o trabajos pesados.”. (Viega, 2007, pág. 29)

2.1.9 Actividad Física como promoción de la salud

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)**

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.

2.1.10 Beneficios de la 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.

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. (Cometti, 2003, pág. 2)

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).

2.1.11 Actividades aeróbicas o cardiovasculares

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

El ejercicio aeróbico sirve para trabajar la resistencia y la capacidad pulmonar, pero ambos ejercicios, aeróbico y anaeróbico, hacen trabajar el sistema circulatorio y el corazón. Durante la práctica del ejercicio anaeróbico se obliga al corazón a bombear la sangre rápidamente durante un breve periodo de tiempo, y esto ayuda a fortalecer el sistema circulatorio. Combinar y alternar ambos ejercicios es, pues, beneficioso para el organismo.

2.1.11.1 Caminatas

La caminata es uno de los ejercicios aeróbicos más populares, sencillos y simples de realizar. Los beneficios de hacer un plan de caminata son variados y numerosos, mencionados tanto por fisiólogos del deporte como terapeutas corporales (Ros, 2004, pág. 51)

2.1.11.2 Trote

La capacidad aeróbica es una función del volumen máximo de oxígeno (VO_2 máx), el cual representa la capacidad máxima del organismo para metabolizar el oxígeno en la sangre (máximo transporte de oxígeno que nuestro organismo puede transportar en un minuto) (Ros, 2004, pág. 51)

2.1.11.3 Excursiones

Las excursiones o giras de observación son actividades educativas extracurriculares, parte de la planificación anual de la institución educativa, que se desarrollarán con el propósito de complementar los conocimientos históricos, culturales y artísticos de los alumnos, y sobre el patrimonio cultural, natural y del medio ambiente, además de poder incluir actividades de integración e intercambio en los campos científico, tecnológico y deportivo. (Ros, 2004, pág. 51)

2.1.12 Deportes

El deporte se practica siempre con finalidades muy diversas. Por un lado, existe el deporte de competición, donde el rendimiento tiene mucha importancia, organizado por las asociaciones deportivas y que podría clasificarse de la siguiente forma: deporte por aficionados, deporte para rendimiento, deporte de elite, deporte profesional. “Por otra parte, también existe el deporte para la salud, con el cual se pretende alcanzar un equilibrio, una recuperación o un buen estado físico, y que puede estar organizado de muy diversas formas, tanto como deporte popular, de ocio”.. (Weineck, 2001, pág. 7).

2.1.12.1 Fútbol

El deporte del fútbol ofrece oportunidades de éxito atlético a una variedad más amplia de personalidades, tipos de cuerpo y talentos atléticos naturales que ningún otro deporte. Con sus oportunidades de demostrar la capacidad individual así como competir en equipo, pocos otros deportes pueden proveer tanto para tantas personas.

Ofrece la oportunidad de descubrir talentos ocultos, aprender sobre uno mismo, y desarrollar un nuevo sentido de capacidad y valor personal. Ofrece la oportunidad de formar parte de un equipo, y al mismo

tiempo, competir como individuo. Ofrece lecciones sobre la vida y la realidad. Ofrece la motivación para tratar de alcanzar metas y objetivos que la mayoría de los adolescentes abandona por considerarlos imposibles. (Larkin & DeFrantz, 2008, pág. 9).

2.1.12.2 Baloncesto

El baloncesto es un juego de equipo. Jugando juntos y complementando entre si las habilidades de uno y otros, un equipo en la que el talento de cada uno de los jugadores sea menor pueden igualmente vencer al otro. “Esto no significa que no se deban aprovechar las oportunidades de realizar jugadas 1 x 1: al contrario, en realidad surgen con frecuencia a lo largo de un partido. Algunos jugadores solo pueden encestar cuando reciben pases estando libres de marcaje”. (Wissel, 2008, pág. 105).

2.1.12.3 Natación

Según Menéndez J. (2008) aclara que:

Los efectos del deporte, en cualquiera de sus modalidades, previenen y retrasan posibles problemas cardio – vasculares, ya que en la actividad física realizada con perseverancia logra:

- Mejorar la calidad de flujo sanguíneo
- Prolongar el tiempo de coagulación
- Disminuir considerablemente la tasa de colesterol
- Mantener a raya el sobrepeso (Menéndez, 2008, pág. 9)

El conocimiento de los movimientos mecánicos involucrados en la natación debe basarse en ciertos principios mecánicos claramente aplicables a ella. La mayor parte de ideas erróneas relacionadas con los movimientos mecánicos son consecuencia de un falso concepto o inadecuada aplicación de dichos principios o

bien un total menosprecio o falta de conocimiento de los mismos (Counsilman, 2007, pág. 10).

El conocimiento incompleto de estos principios generalmente da por resultado conceptos erróneos, tales como imaginar que el nadador puede, en el “crawl”, en la mariposa y en el estilo espalda, tirar de sí mismo con el brazo estirado.

2.1.12.4 El ciclismo

“Los más importantes con respecto a la salud, son que mejora el rendimiento cardiovascular, ya que aumenta el ritmo cardíaco y reduce la presión sanguínea, por lo que reduce el riesgo de tener un infarto”. (Acuña, 2014).

Reduce el colesterol negativo y aumenta el positivo que es el que protege los vasos sanguíneos.

Es un excelente ejercicio para tonificar y fortalecer los músculos de las piernas y de la cola, sin dañar las articulaciones. Este es uno de los beneficios más notables de andar en bici, ya que al no soportar las articulaciones el peso del cuerpo, la energía y las sustancias nutritivas pueden ser difundidas más fácilmente por los cartílagos, previniendo el desarrollo de la artrosis. (Acuña, 2014).

Mejora notablemente el sistema inmunológico.

Es una excelente manera de disfrutar de la naturaleza y nos da la posibilidad de conocer circuitos y senderos. Es un deporte ideal para hacer en familia.

Además, es un medio de transporte que ayuda a cuidar el medio ambiente ya que no contamina. Hay países como Nueva Zelanda,

Dinamarca, Holanda, donde muchísima gente usa diariamente la bici como medio de transporte.

Después de leer todos los beneficios me imagino que ya quieres empezar a practicarlo.

El entrenamiento en equipo es muy bueno, ya que nos obliga a seguir un ritmo y se van haciendo diferentes trabajos que nos ayuda a mejorar nuestro rendimiento.

Algunos consejos para principiantes:

- Usar siempre casco
- Llevar una caramañola con agua porque es importantísimo hidratarse seguido.
- Si van a andar en la calle tienen que respetar las reglas de tránsito.
- No vayas muy cerca del auto de adelante porque los frenos de la bici no son tan fuertes como los de los autos y si frenan de golpe, te los vas a llevar puestos. (Acuña, 2014).

Hacer elongaciones antes y al terminar de pedalear.

Ajustar la medida del asiento para que la pierna te quede en la medida correcta. No es bueno que esté totalmente estirada ya que te puede lastimar la rodilla. Si está muy corta, no vas a poder pedalear bien.

2.1.12.5 Atletismo

Bucear en la historia del atletismo nos lleva bucear en la historia de la humanidad. Los orígenes del atletismo no institucionalizado ni reglamentado son tan antiguos como el hombre. Correr, Saltar, y lanzar constituyen actividades

motrices básicas del ser humano que va más allá del momento cultural e histórico. Saber cuándo se llevó a cabo la primera carrera en forma de competición entre dos o más personas supone perderse en el pasado, pues en la casi totalidad de culturas y civilizaciones las carreras, los saltos y los lanzamientos han estado presentes en sus modos de producción. (Rius, 2005, pág. 13)

Cada una de estas especialidades consta de diferentes pruebas oficiales, un sinnúmero de especialidades populares y tradicionales propias de países, etnias o poblaciones cuyas carreras, saltos o lanzamientos no han podido integrarse dentro del atletismo moderno.

2.1.13 Los atributos de la actividad física son:

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

2.1.13.1 Tipo o modo

Se refiere a los distintos tipos de actividad física que pueden realizarse a lo largo del día. Antes de la industrialización de la sociedad, la actividad física se resumía al gasto energético debido al trabajo puesto que el individuo realizaba largas jornadas.. La actividad física en el tiempo libre supone, o debería suponer, el gasto energético más importante del día. (Cometti, 2003, pág. 3)

2.1.13.2 Frecuencia

Debe registrarse el número de sesiones de actividad física que se realizan por unidad de tiempo (día, semana, mes o año). “Tal como se ha comentado, la espontaneidad del juego y del esfuerzo en los niños dificulta su registro, por lo que requiere una medida específica”. (Cometti, 2003, pág. 3)

2.1.13.3 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”. (Cometti, 2003, pág. 3)

2.1.13.4 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”. (Cometti, 2003, pág. 3)

2.1.14 Las actividades recreativas

El clima de una escuela es el resultado de esta acción del grupo de los educadores animada por el director o por el responsable general”; es decir, que el tipo de ambiente que construyen los docentes, incide en forma

directa con la acción formativa de la personalidad infantil y juvenil de sus estudiantes, el ejercicio recreacional es uno de los elementos que brinda más emociones por segundos, y combinan agilidades, elasticidad, velocidad, resistencia, fuerza, destreza y coordinación.

En la actualidad la educación en general, demandan de procesos de mayor integración para fortalecer la conciencia social y el espíritu humanista del desarrollo integral del individuo, que proporciona la actividad recreativa y que tiene la finalidad de promover destrezas para la toma de decisiones en forma autónoma, creativa y bajo condiciones de criticidad y ética; esto implica que al docente le corresponde establecer las estrategias que promuevan un ambiente dinámico, incluyente, participativo, en el que se erradique todo vestigio de una educación de estilo vertical que se ha venido manejando en las instituciones educativas con docentes centrados en sus propios estilos y desintegrados de los objetivos educativos institucionales. (Anderu & Garcia Barquillo, 2009)

La recreación como elemento de integración docente y orientación a la satisfacción de las necesidades educativas en la actualidad, es una propuesta válida tomada en cuenta en la empresa comercial privada con eficientes resultados,

2.1.15 Recreación y ocupación del tiempo libre

La recreación es un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creaciones y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas, intelectuales o de esparcimiento.

Todos los cambios según requieren de un “determinado sistema o modelo de asistencia integral en salud dirigido

a este determinado grupo de personas de un grupo ocupacional” (p. 32), con procesos bien establecidos para poder ofertar una atención con actividades recreativas, constituye uno de los pilares fundamentales en el desarrollo humano, así como un ambiente acogedor en donde las condiciones de vida ocupacional sean fortalecidas en un ambiente dinámico y acogedor. (Lopategui C., 2012)

Las estrategias para el desarrollo de programas de recreación con el grupos de docentes, tiene una función potenciadora de lo individual y social, ya que a diferentes niveles y en diferentes formas contribuyen a satisfacer diversas necesidades individuales y actuarán como medio de integración social entre docentes, padres de familia y estudiantes.

Investigaciones han demostrado que la actividad laboral no tiene necesariamente que ser un período de la vida en que predomine la indiferencia grupal, o que se convierta en el inicio de la pérdida de capacidades físicas, mediante el ejercicio y actividades recreativas se favorecen experiencias de aprendizaje social y se reconozcan y estimulen los esfuerzos por alcanzar determinados logros, en cuanto a participación en actividades de diversa índole, que fortalezcan el estado emocional y condición física del docente sin que se dé lugar a un deterioro de las condiciones físicas e inclusive intelectuales. (Lopategui C., 2012)

Las metas se dirigen a ayudar a los individuos a lograr una actitud positiva hacia sus capacidades y modificar gradualmente su habilidad disminuida con vistas a una mayor independencia en sus actividades. La meta fundamental de la actividad recreativa es promover el mantenimiento de las capacidades cognitivas, físicas y biológicas de los docentes; en óptimas condiciones de salud óptima de los docentes, lo que aporta con el desarrollo de condiciones óptimas del estado emocional.

2.1.15.1 Características de la recreación

Coincide con los planteamientos de Nereci en la importancia de las actividades extra-escolares tanto para docentes como para los estudiantes.

Y hace hincapié en sus funciones educativas, socializadoras, asistenciales y recreativas que permiten a los estudiantes conocer mejor la realidad sociocultural en que se desenvuelve habitualmente, lo cual favorece el desarrollo de la creatividad, espíritu de iniciativa, capacidad de expresión, responsabilidad y sentido de la cooperación al momento de enfrentarse a los problemas cotidianos. (Coulter, 2012, pág. 43),

- Ocurre principalmente en el tiempo libre. El tiempo de la recreación ocurre fuera de las horas de trabajo, cuando el individuo se encuentra libre para escoger su actividad deseada. Por consiguiente, la recreación se practica durante el tiempo libre (se aparta de las obligaciones diarias).
- Es voluntaria, la persona la elige sin compulsión de imaginación. La recreación no es compulsiva, proviene de una motivación intrínseca. La persona es libre para seleccionar el tipo de actividad que más le interesa y que le provea satisfacción personal.
- La recreación provee goce y placer. Las actividades recreativas se disfrutan a plenitud. La recreación es en esencia una experiencia personal voluntaria a través de la cual se deriva directamente disfrute y satisfacción. El individuo incurre en una actividad recreativa porque recibe satisfacción o placer de las mismas o porque percibe valores sociales o personales.

- Ofrece satisfacción inmediata y directa. La única recompensa para el individuo es la satisfacción que proveen las actividades recreativas. El impulso o deseo que conduce a los participantes en las actividades recreativas proviene del disfrute y placer que se obtiene inmediatamente de la propia actividad.
- Se expresa en forma espontánea y original. Es lúdica, ya que incluye expresiones espontáneas e instintivas, la cual ha de ser del agrado de la persona, es decir, que de dicha actividad se obtendrá satisfacción o placer interno y externo. Se deriva placer de la misma (resulta satisfacción inmediata, inherente al individuo).
- Ofrece oportunidad de auto-expresión y de ella extrae la diversión. De la recreación se reciben respuestas placenteras y gratificantes.
- Le da la oportunidad al individuo de manifestar su creatividad. La recreación ayuda a la renovación del espíritu. Provee un medio positivo para el mejoramiento de las dimensiones físicas, mentales y morales del individuo.
- Provee un cambio de ritmo de la vida cotidiana. Se refresca el individuo permite mantener un equilibrio de sus dimensiones físicas, mentales, emocionales, sociales y espirituales. Contribuye a una vida satisfaciente, disfrutable y abundante.
- La recreación es sana, constructiva y socialmente aceptable. Esto puede ser un área de controversia, puede lo que es sano para una cultura o país, puede ser denigrante en otro lugar del mundo. Esto implica que las normas morales locales dictan las pautas para lo que son actividades recreativas aceptables y constructivas y aquellas que no lo son. La recreación mejora y enriquece la vida personal.

- Incluye actividades tanto pasivas como activas, planificadas con actividades novedosas.

2.1.16 Los beneficios de la recreación

Hablar de beneficios de la recreación es referirse a desarrollo humano y calidad de vida. De modo que se impone, primeramente, intentar una aproximación a ambos conceptos” (p. 6). En las organizaciones se promueve el desarrollo humano, por lo que las actividades recreacionales en las empresas permite el desarrollo de capital humano, porque cada uno de sus integrantes aportan con sus experiencias y conocimientos, que se comparten entre compañeros de la organización, independientemente de su actividad, o área de gestión administrativa de la organización.

Las actividades recreacionales y sociales en las instituciones permite mantener lazos fuertes de integración y que favorece en la calidad de desempeño docente al tratar sobre calidad educativa manifiesta que “el desarrollo humano es una condición que exige la posibilidad de las personas para el ejercicio de su libertad, lo cual significa responsabilidad y compromiso social con plena capacidad para la toma de decisiones” (Según (Lopategui C., 2012, pág. 19)

En cuanto a la calidad de vida, tiene que ver con estilos de vida saludable, la satisfacción personal, la alegría de vivir, el disfrute de la existencia, estas condiciones personales favorecen para la calidad de desempeño, los integrantes de la institución se mantienen altamente estimulados e interesados por la armonía del ambiente laboral;

Las actividades recreacionales propicia el desarrollo de valores, superando la práctica de medir solamente las cifras de participación en

actividades recreativas, lo cual es un valor instrumental -la ocupación sana y provechosa del tiempo libre- , que propicia la realización de los finales.

2.1.17 La actividad físico recreativas

Por medio de la expresión corporal se puede llegar a un diálogo gratificante y mágico, la actividad recreativa, se relaciona con el desarrollo de habilidades psicomotrices y el mantenimiento del equilibrio emocional; sin embargo, muchas personas, para dar respuesta a sugerencias médicas o la necesidad de mejorar la salud, deciden emplear su tiempo libre en la práctica de una actividad físico recreativa y deportiva dedican su tiempo a realizar ejercicios irreflexivamente a la acción, desconociendo elementos fundamentales con los que obtiene un normal beneficio.

La actividad físico recreativa necesita un conocimiento, aunque sea elemental, sobre el comportamiento del cuerpo durante el esfuerzo, los materiales a usar, el escenario donde realizar la práctica, el equipo, la actividad más aconsejable según la edad, entre otros aspectos, lo que ayudara ayudará a la consecución de óptimos resultados, por lo que es favorable que en las instituciones se promueva la realización de actividades recreativas guiadas para favorecer la salud de los empleados y que no se perjudique a las condiciones físicas. Según (Gómez Pinto, 2009, pág. 17)

Esto permite reflexionar la importancia de la actividad física, si logramos la toma de conciencia en el niño y el joven del beneficio de la actividad físico- recreativa que tiene sobre la salud, permitirá que ellos sean los portadores de una postura crítica sobre el sedentarismo, que hoy día llevan los adultos, y en especial los ancianos, debido a que la sociedad toma en esta etapa de la vida como pasiva y es una imagen errónea.

2.1.18 Clasificación de las actividades físicas recreativas

La bailoterapia y sus beneficios

Es la energía del baile para mejorar la salud que ha servido de base para crear una nueva forma de actividad física que ha adoptado la sociedad actual, la combinación de música y movimiento a través del baile de diferentes ritmos, estimula el flujo armónico de energía; ayudando a mantener un equilibrio del funcionamiento del organismo y el desarrollo emocional de quien practica el baile como terapia.

La música como elemento motivador, formas de expresión según “de sentimientos atenuando los momentos de stress, soledad y ansiedad” es decir que la bailoterapia cumple la función de motivador del diálogo entre la música y el cuerpo que favorece la estabilidad emocional al elevar la producción de endorfinas, las cuales generan una sensación de placer y alegría con un impacto directo en los niveles de autoestima y motivación. (Fuentes López, 2008, pág. 6)

2.1.19 Beneficios de la bailoterapia

- En los músculos: Los Tonifica, reduce la tensión, principalmente en hombros cuello y espalda.
- En los pulmones: aumenta la capacidad de respiración.
- En los vasos sanguíneos: baja y estabiliza la presión arterial En el corazón; incrementa el tejido, la cual permite que las células de cuerpo estén abastecidas con mayor cantidad de oxígeno y sangre rica en nutrientes.
- En las glándulas suprarrenales: aumenta la producción de anticuerpos y células que nos defienden de enfermedades como el cáncer entre otras.

- En el cerebro: mejora el balance químico segregado Beta-endorfinas, sustancia que protege al sistema inmunológico, produciendo una sensación de paz y bienestar.

2.1.19.1 Aerobic

El aerobic es una forma popular de ejercicio para mejorar y mantener el fitness aerobic. Existe un cierto número de libros que proporcionan información detallada sobre los métodos y las técnicas del aerobic. Una sesión típica de aerobic consta de 8 a 10 minutos de ejercicios de estiramiento, de ejercicios calisténicos y de ejercicios de baja intensidad.

A continuación, de 15 a 45 minutos de aerobic de alto o bajo impacto con la intensidad de entrenamiento que se tienen fijada como objetivo. Hay que controlar la frecuencia cardiaca 6 veces por los menos durante la realización del ejercicio para asegurarse de que permanezca dentro de la zona establecida como objetivo. En el periodo de vuelta a la calma de 10 minutos generalmente se incluyen más ejercicios de estiramiento y de tipo calisténico (Heyward, 2001, pág. 76).

2.1.19.2 Las sesiones de aerobic

Las sesiones se distribuyen en las zonas de acuerdo con el nivel de dificultad. La zona verde es la más fácil. La zona azul es un poco más difícil, luego la violeta, la amarilla, la naranja van subiendo en nivel de dificultad.

La zona roja es la que más reto ofrece y la más avanzada. En cada zona el nivel de dificultad se va incrementando; las primeras sesiones son las menos exigentes y las ultimas las más desafiantes. En cada una de ellas encontrará todo lo que necesita para complementar esta sesión: en tipo de sesión, la duración, los ejercicios del tren superior y tren inferior en

cada cuanto de la música, la velocidad recomendada y estilo de la música, el esfuerzo estimado, el calentamiento sugerido y la vuelta a la calma, las calorías gastadas. A continuación se explican algunos de estos elementos (Brick, 2003, pág. 69).

2.1.19.3 Ajedrez

El ajedrez es un juego de ingenio, para dos jugadores, en el que el azar no interviene en absoluto y que requiere un importante esfuerzo intelectual”; este juego necesita de un juego de piezas y tablero, el un jugador toma las piezas blancas y el segundo las piezas negras; existen diferentes modelos, tamaños y material de los juegos de ajedrez de material de madres, son aquellos que se utilizan preferencia; que contiene un juego para cada grupo de piezas consta de un rey, una reina, dos alfiles, dos caballos, dos torres y ocho peone. Se juega sobre un tablero dividido en 64 casillas de colores alternados (normalmente blanco y negro). El tablero se coloca ante los jugadores de tal modo que la casilla de la esquina situada a la derecha de cada uno de ellos sea blanca”.

2.1.19.4 Beneficios

- Desarrolla en el individuo una actitud favorable hacia el ajedrez que permite apreciarlo como elemento generador de cultura.
- Desarrolla en el individuo su potencial intelectual.
Garantiza al individuo la adquisición de conocimientos, habilidades y destrezas básicas necesarias para la incorporación a la vida activa.
- contribuye con el armonioso desarrollo intelectual, moral y ético de la personalidad.
- brinda la oportunidad de analizar, evaluar y proponer alternativas de solución a situaciones de la vida diaria.

2.1.20 Estrés laboral

Se refiere generalmente a dos tipos de estrés, el “bueno” y el “malo”. El primero está referido a aquella experiencia en la cual la persona vive una sensación de alegría –regocijo y realización, mientras que el “estrés malo”, o el “me siento estresado”, se refiere a experiencias donde la sensación es de falta de control y dominio, las cuales son a menudo prolongadas y recurrentes, que irritan y agotan emocionalmente (Bulacio, 2011).

2.1.20.1 ¿Qué hacer frente al estrés?

No existe una fórmula sencilla e infalible que pueda "curar" el estrés. Se requieren acciones diversas que permitan reducir las situaciones de sobrecarga. Para ello puede ser necesario "reaprender" a realizar las tareas cotidianas del hogar o el trabajo: Programar las actividades para que no se acumulen ni se conviertan en "incendios" (Martínez, 2012).

- Establecer prioridades claras.
- Delegar responsabilidades.
- Aprender a decir NO a los compromisos que no se pueden cumplir.
- Hacer bien y pronto lo que se puede hacer y olvidarse por completo de lo que no se puede.
- Asumir los grandes retos como secuencias de pequeños pasos (Martínez, 2012).

2.1.20.2 Ciclo del estrés

Una experiencia se considera como estresante cuando se percibe cognoscitivamente como retadora, desafiante, amenazante, dañina o desagradable para la persona. Las personas se diferencian por sus reacciones al estrés, dependiendo del significado psicológico que tenga el

evento para ellos. El grado de ansiedad que experimenta el individuo se determina por la relevancia de la situación. Un ejemplo son las situaciones de logro en las cuales el estrés puede depender de las consecuencias del éxito o fracaso (Durán, 2010, pág. 75).

El estrés se puede entender en términos de cuán importante es el estresor para la persona y hasta donde el evento estresor puede controlarse, es decir, qué habilidad tiene la persona para responder al estrés.

2.1.20.3 Efectos del estrés

Sobre los efectos desencadenados por los agentes estresantes se ha observado que hay respuestas sintomáticas de tipo fisiológico, psicológicos y de comportamiento. Por ejemplo, para Ivancevich y Matteson (1980) los efectos pueden ser: a) conductuales, que comprenden la satisfacción, el rendimiento, el ausentismo, la rotación, los accidentes y el abuso de sustancias; b) cognitivos, que comprenden: toma deficiente de decisiones, falta de concentración, negligencia; y c) fisiológicos, que comprenden: hipertensión arterial, colesterolemia, cardiopatías. A su vez, estos efectos derivan en consecuencias tales como: enfermedades de adaptación (enfermedades cardiovasculares, artritis reumática, úlceras, alergias, dolores de *cabeza*, ansiedad, depresión, apatía, agotamiento nervioso) (Blanco, 2003).

2.1.20.4 Evaluación del estrés laboral

Los programas de prevención y control del estrés laboral deben partir de una evaluación multidimensional del proceso de estrés, es decir, de aquellos factores personales, interpersonales y organizacionales que intervienen en la generación del estrés en el trabajo. Puede deducirse, por

tanto, que el estrés no puede ser analizado de forma aislada. El estudio del estrés en el trabajo va a requerir el conocimiento de elementos esenciales tales como:

- Estresores: condiciones físicas y psicosociales del trabajo.
- Percepción del estrés: evaluación cognitiva del individuo en su apreciación de las demandas ambientales y los recursos de los que dispone.
- Variables moderadoras: características personales e interpersonales que pueden determinar la vulnerabilidad al estrés tales como: patrón de conducta, autoeficacia, locus de control, estrategias de afrontamiento, apoyo social.
- Respuestas al estrés: fisiológicas, comportamentales, cognitivas.
- Consecuencias sobre la salud, las relaciones interpersonales en el trabajo, la satisfacción laboral, rendimiento en el trabajo, etc. (Rodríguez A. , 2009).

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

La presente investigación está fundamentada por la teoría humanista, La formación docente es una profesión que es exigente respecto a la estabilidad emocional personal para poseer competencias que le permitan transmitir equilibrio, comportamiento ético, motivar al aprendizaje; es decir ser el agente potenciador de las aptitudes de sus estudiantes; es decir, el docente ha de constituirse en el ser el poseedor de aptitudes respecto al área de su especialidad de cátedra; pero además, irradiar actitudes de proactivos, ejercer influencia positiva y participativa en sus estudiantes, conformar un equipo de trabajo en su institución; es decir un ser visionario y equilibrado.

En este contexto, en el ejercicio físico y recreativo, se ve la necesidad de una práctica activa para mejorar la calidad de la vida, la actividad personal y ocupacional, puede dar origen a un estilo sedentario y monótono, por medio del movimiento se rompe con la monotonía que suponen las obligaciones cotidianas y de que, además, ese movimiento puede servir de escape a las tensiones acumuladas a lo largo de la jornada.

Actividades como la gimnasia, aeróbicos, bailoterapia, entre otras, implican movilidad y ejercicio físico, sin embargo la actividad intelectual como la que se propicia con la práctica del ajedrez, propicia el ejercicio de la memoria, el pensamiento relacional e hipotético, promoviendo en la persona la prevención a enfermedades de decadencia intelectual por efecto de paso del tiempo.

El concepto de actividad física comprende cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos del que resulta un incremento importante de la cantidad de energía consumida y estas actividades están ayudando al desarrollo de las habilidades básicas fundamentales.

La actividad física tiene importantes efectos beneficiosos en la salud de niños. Algunos beneficios en la infancia de la práctica continuada de actividad física, tienen que ver con la prevención del desarrollo de múltiples trastornos de salud en frecuencia, duración e intensidad, entre ellos.

2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Actividad física: La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que

aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo basal.

Actividad recreativa: Son técnicas que no están orientadas hacia una meta específica y que ejercen su efecto de un modo indefinido e indirecto.

Actividades recreativas: Aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes.

Constructivismo: Se da cuando en las actividades que realizan los estudiantes se les incorporan elementos novedosos, originales, nuevas soluciones y aportes creativos.

Diabetes: Es una enfermedad metabólica que ocasiona diversos trastornos, como la eliminación de orina en exceso, la sed intensa y el adelgazamiento.

Docente: El docente o profesor es la persona que imparte conocimientos enmarcados en una determinada ciencia o arte.

Educación: Es el proceso multidireccional mediante el cual se transmite conocimientos, valores, costumbres y formas de actuar.

Eficiencia: Logro de los fines con la menor cantidad de recursos.

Estrategia: Utilización combinada y simultánea de métodos y procedimientos con materiales. (Exposición, dramatización).

Estrés agudo: Se trata de un estrés de poca duración o pasajero, pero muy fuerte, como una especie de shock emocional.

Estrés crónico: Se trata de un estrés fuerte o débil que se prolonga demasiado o que nunca se deja de tener.

Estrés: El estrés es un desequilibrio entre las exigencias hechas por el medio y los recursos disponibles por los individuos, generalmente producidos por factores psicosociales, que incide en la actualidad sobre todos los seres humanos.

Fatiga: Es la sensación sostenida y abrumadora de cansancio y disminución de la capacidad para el trabajo mental y físico a nivel habitual.

Higiene: Parte de la medicina que tiene por objeto la conservación de la salud. Es una ciencia de aplicación que estudia las relaciones del hombre con el medio exterior para mejorar las condiciones sanitarias.

Hipertensión arterial: (HTA) es una enfermedad crónica caracterizada por un incremento continuo de las cifras de presión sanguínea en las arterias.

Nutrición: la palabra nutrición está asociada al verbo nutrir. Esta acción consiste en incrementar la sustancia corporal a partir de la ingesta de alimentos.

Obesidad: es la enfermedad crónica de origen multifactorial prevenible que se caracteriza por acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo.

Recreación: Es la acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo.

Salud: la salud es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social.

2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- ¿Cuál es el tipo de actividades físicas recreativas que practican los docentes de las instituciones educativas del Colegio Experimental Jacinto Collahuazo, Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador y Escuela José Martí?
- ¿Con qué frecuencia realizan actividad físico deportiva los docentes de las instituciones educativas del Colegio Experimental Jacinto Collahuazo, Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador y Escuela José Martí?
- ¿Cuál es el estado de salud física y mental de los docentes de las instituciones educativas del Colegio Experimental Jacinto Collahuazo, Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador y Escuela José Martí?
- ¿La aplicación de una propuesta alternativa de actividades físicas recreativas ayudará a mejorar la salud física y mental de los docentes?

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADORES
----------	-----------	-----------	-------------

<p>La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física</p>	<p>La actividad física recreativa</p>	<p>Aeróbica y no aeróbica</p> <p>Deportes</p>	<p>caminatas Trote excursiones Equilibrio ejercicios isométricos</p> <p>Fútbol Básquet Atletismo Natación Ciclismo</p>
<p>Son el estado de completo bienestar físico, mental y social.</p>	<p>Salud física y mental</p>	<p>ambiente laboral horas</p>	<p>Estrés Alimentación fatiga Higiene autoestima depresión</p>

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, entre otros; los mismos que ayudaron fundamentar los aspectos teóricos acerca “Estudio de las actividades físicas recreativas y su influencia en la salud física y mental de los docentes.

3.1.2. Investigación de Campo

Se utilizó también la investigación de campo, porque se realizó en los sitios donde se recopiló los datos acerca “Estudio de las actividades físicas recreativas y su influencia en la salud física y mental de los docentes.

3.1.3. Investigación Descriptiva

Este tipo de investigación se utilizó para destacar las características o rasgos de la situación, fenómeno u objeto de estudio acerca “Estudio de las actividades físicas recreativas y su influencia en la salud física y mental de los docentes de las instituciones educativas: Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo” “Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador” “Escuela José Martí”.

3.1.4. Investigación Propositiva

Sirvió para plantear una alternativa de solución, luego de conocer los resultados del problema planteado acerca “Estudio de las actividades físicas recreativas y su influencia en la salud física y mental de los docentes de las instituciones educativas: Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo” “Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador” “Escuela José Martí”.

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 construir por medio de los hechos particulares, para llegar a comprender ese todo acerca “Estudio de las actividades físicas recreativas y su influencia en la salud física y mental de los docentes de las instituciones educativas: Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo” “Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador” “Escuela José Martí”

3.2.2. Método Deductivo

Se utilizó este método para seleccionar el tema de investigación, y posteriormente ir abordando temas relacionados con “Estudio de las actividades físicas recreativas y su influencia en la salud física y mental de los docentes de las instituciones educativas: Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo” “Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador” “Escuela José Martí”

3.2.3. Método Analítico

Es una operación intelectual para llegar al conocimiento detallado acerca “Estudio de las actividades físicas recreativas y su influencia en la salud física y mental de los docentes de las instituciones educativas: Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo” “Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador” “Escuela José Martí”

3.2.4. Método Sintético

Se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca “Estudio de las actividades físicas recreativas y su influencia en la salud física y mental de los docentes de las instituciones educativas: Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo” “Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador” “Escuela José Martí”.

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 “Estudio de las actividades físicas recreativas y su influencia en la salud física y mental de los docentes de las instituciones educativas: Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo” “Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador” “Escuela José Martí”.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

. Se aplicó una encuesta a los docentes, cuyo propósito es conocer acerca “Estudio de las actividades físicas recreativas y su influencia en la salud física y mental de los docentes de las instituciones educativas:

Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo” “Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador” “Escuela José Martí”.

3.4 POBLACIÓN

El universo de estudio con el cual se trabajó en la investigación comprende: profesores de las instituciones educativas: Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo”, “Instituto Técnico Superior República del Ecuador”, y Escuela José Martí

Cuadro N° 1 Población

Institución			
	MUJERES	HOMBRES	TOTAL
Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo	25	35	60
Colegio ”Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador”	30	40	70
Escuela “José Martí”	17	13	30
TOTAL	72	88	160

Fuente: Unidades educativas de la ciudad de Otavalo

3.5 MUESTRA

Se trabajó con la totalidad de la población por tratarse de un grupo pequeño y no amerita el cálculo de la muestra.

CAPÍTULO IV

4. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se aplicó una encuesta, cuyo propósito es conocer que actividades físicas recreativas influyen en la salud física y mental de los docentes de las instituciones educativas: Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo” “Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador” “Escuela José Martí”.

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

Las respuestas proporcionadas por los docentes de las Instituciones 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 Análisis descriptivo e individual de cada pregunta de la encuesta aplicada a los docentes

Pregunta N° 1

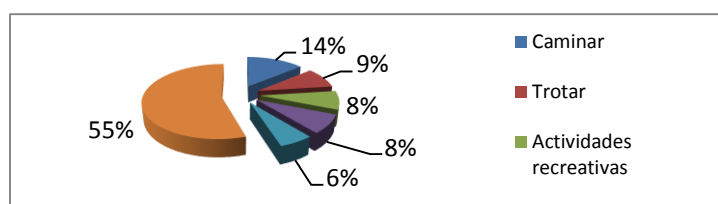
¿Que tipo de actividades físicas practican los docentes de las instituciones educativas?

Cuadro N° 2 Tipo de actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Caminar	23	14,%
Trotar	15	9,%
Actividades recreativas	13	8,%
Deportes	12	8,%
Actividades al aire libre	10	6,%
Ninguna actividad en especial	87	55,%
TOTAL	160	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes Unidades educativas de la ciudad de Otavalo

Gráfico N° 1 Tipo de actividades físicas



Autor: Alzamora Cuzco Roberto Carlos

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los docentes manifiestan que las actividades físicas que practican es ninguna actividad en especial, otro grupo en menor porcentaje indican caminar, trotar, actividades recreativas.

Pregunta N° 2

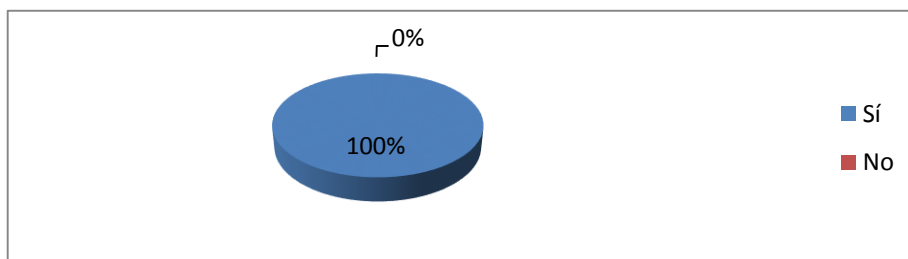
¿Usted cree que, no realizar actividad física recreativa afecta a su salud física y mental?

Cuadro N° 3 Actividad física afecta a su salud física y mental

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	160	100, %
No	0	0, %
TOTAL	160	100, %

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes Unidades educativas de la ciudad de Otavalo

Gráfico N° 2 Actividad física afecta a su salud física y mental



Autor: Alzamora Cuzco Roberto Carlos

INTERPRETACIÓN

Se considera que la totalidad de los docentes encuestados manifiestan que el no realizar actividad física recreativa afecta a su salud física y mental. Al respecto se manifiesta que la actividad física recreativa ayuda al organismo a mejorar la calidad de vida, es por ello que la organización mundial de la salud recomienda realizar actividades físicas.

Pregunta N° 3

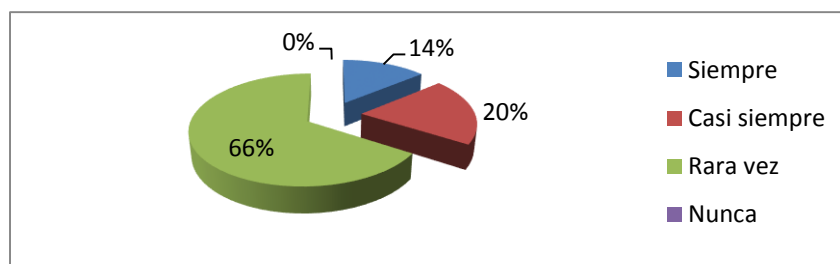
¿En su tiempo libre usted realiza actividades físicas recreativas?

Cuadro N° 4 Tiempo libre realiza actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	23	14,%
Casi siempre	32	20,%
Rara vez	105	66,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	160	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes Unidades educativas de la ciudad de Otavalo

Gráfico N° 3 Tiempo libre realiza actividades físicas



Autor: Alzamora Cuzco Roberto Carlos

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los docentes encuestados manifiestan que rara vez en su tiempo libre usted realiza actividades físicas recreativas. Al respecto se manifiesta que las personas deben realizar actividades físicas recreativas por lo menos unos cuarenta y cinco minutos diarios tal como recomienda la organización mundial de la salud.

Pregunta N° 4

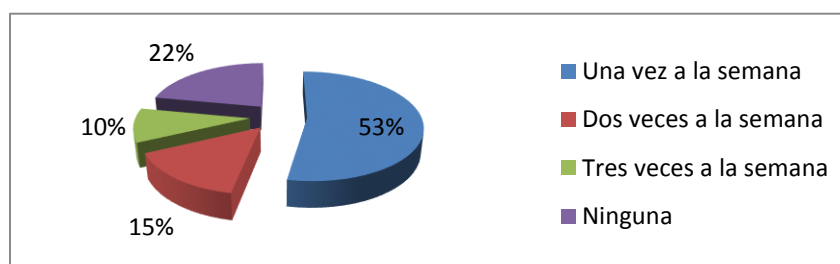
¿Cuántas veces a la semana usted realiza actividad física recreativa?

Cuadro N° 5 Cuántas veces a la semana actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
Una vez a la semana	85	53,%
Dos veces a la semana	24	15,%
Tres veces a la semana	16	10,%
Ninguna	35	22,%
TOTAL	160	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes Unidades educativas de la ciudad de Otavalo

Gráfico N° 4 Cuántas veces a la semana actividad física



Autor: Alzamora Cuzco Roberto Carlos

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los docentes encuestados manifiestan que a la semana realiza actividad física recreativa por lo menos una vez a la semana en menor porcentaje están las alternativas dos veces y tres veces a la semana. Al respecto se manifiesta que las personas deben realizar actividades físicas recreativas todos los días de la semana para tener una buena salud física y mental

Pregunta N° 5

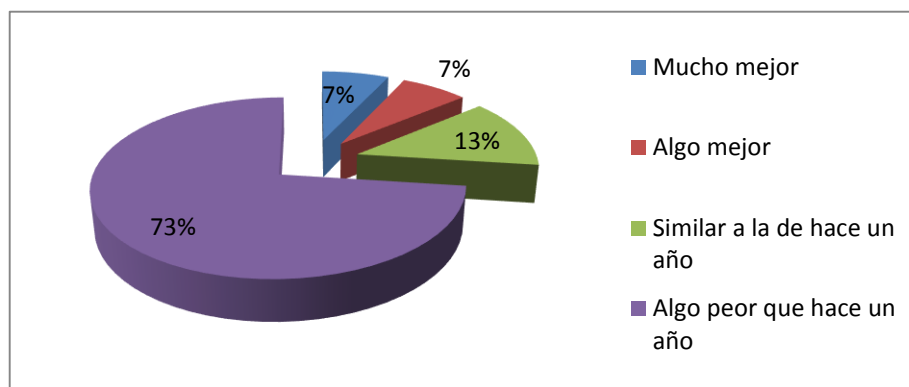
¿Qué tiempo realiza actividad física, después de su jornada laboral?

Cuadro N° 6 Que tiempo realiza actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
30 minutos	12	7, %
45 minutos	12	7, %
60 minutos	20	13, %
No realizo	116	73, %
TOTAL	160	100, %

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes Unidades educativas de la ciudad de Otavalo

Gráfico N° 5 Que tiempo realiza actividad física



Autor: Alzamora Cuzco Roberto Carlos

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los docentes encuestados manifiestan que el tiempo que realiza actividad física, después de su jornada laboral es rara vez en menor porcentaje están las alternativas 30 minutos, 45 minutos y 60 minutos. Al respecto se manifiesta que la actividad física se la debe realizar todos los días, por lo menos 45 minutos diariamente tal como aconseja la Organización Mundial de la Salud.

Pregunta N° 6

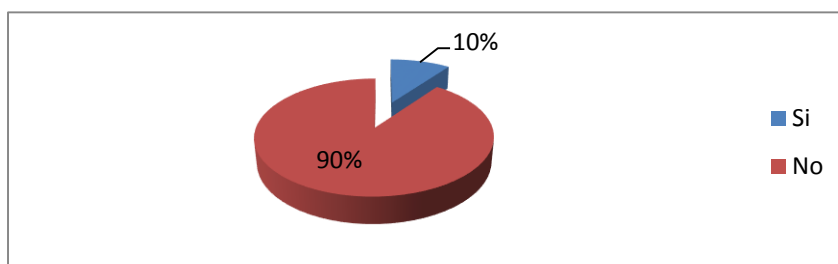
¿Existen actividades extra curriculares en la institución de actividad física recreativa?

Cuadro N° 7 Actividades extra curriculares

Alternativa	Frecuencia	%
Si	16	10,%
No	144	90,%
TOTAL	160	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes Unidades educativas de la ciudad de Otavalo

Gráfico N° 6 Actividades extra curriculares



Autor: Alzamora Cuzco Roberto Carlos

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los docentes encuestados manifiestan que no existe un programa de actividades físicas en la institución de actividad física en menor porcentaje manifiesta que existe. Al respecto se manifiesta que las autoridades o área de educación física de los colegios deben implementar por lo menos unos cuarenta y cinco minutos para realizar actividad física.

Pregunta N° 7

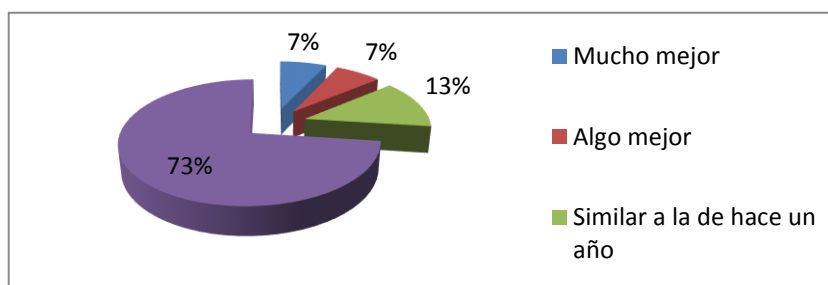
Su estado de salud actual, comparado con el de hace un año, ¿Diría que?

Cuadro N° 8 Su estado de salud actual

Alternativa	Frecuencia	%
Mucho mejor	12	7,%
Algo mejor	12	7,%
Similar a la de hace un año	20	13,%
Algo peor que hace un año	116	73,%
TOTAL	160	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes Unidades educativas de la ciudad de Otavalo

Gráfico N° 7 Su estado de salud actual



Autor: Alzamora Cuzco Roberto Carlos

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los docentes encuestados manifiestan que su estado de salud actual, comparado con el de hace un año es menor, que el otro año. Al respecto se manifiesta que la actividad física adecuadamente realizada y seleccionada ayuda a la salud física y mental.

Pregunta N° 8

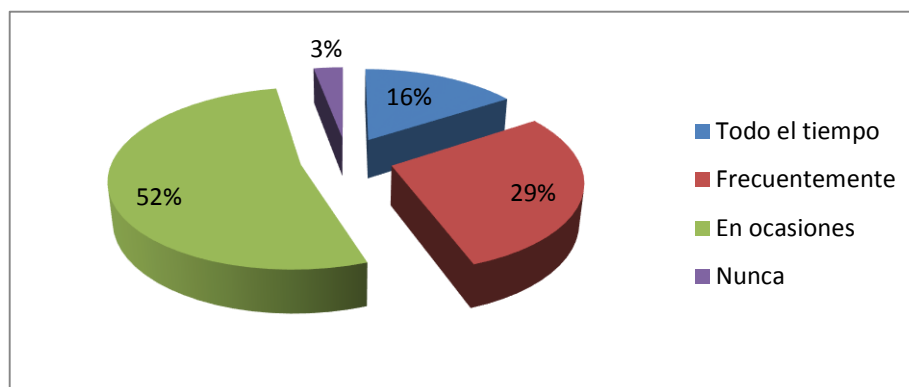
¿Se siente estresado por el exceso de trabajo?

Cuadro N° 9 Se siente estresado por el exceso de trabajo

Alternativa	Frecuencia	%
Todo el tiempo	26	16, %
Frecuentemente	46	29, %
En ocasiones	84	53, %
Nunca	4	3, %
TOTAL	160	100, %

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes Unidades educativas de la ciudad de Otavalo

Gráfico N° 8 Se siente estresado por el exceso de trabajo



Autor: Alzamora Cuzco Roberto Carlos

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los docentes encuestados manifiestan que se siente estresado por el exceso de trabajo en ocasiones menor porcentaje manifiesta todo el tiempo, frecuentemente. Al respecto se manifiesta que los docentes para no estresarse deben hacer actividad física permanente con el objetivo de mejorar la salud física y mental.

Pregunta N° 9

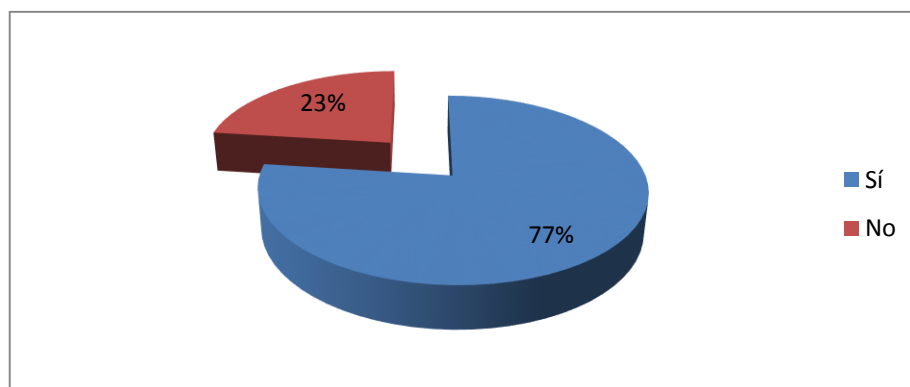
¿Considera usted que el aumento de horas laborales son las que le causan estrés?

Cuadro N° 10 Aumento de horas laborales

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	124	77,%
No	36	23,%
TOTAL	160	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes Unidades educativas de la ciudad de Otavalo

Gráfico N° 9 Aumento de horas laborales



Autor: Alzamora Cuzco Roberto Carlos

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los docentes encuestados manifiestan que sí el aumento de horas laborales son las que le causan estrés en menor esta la alternativa no. Al respecto se manifiesta que la actividad física adecuadamente realizada y seleccionada ayuda a la salud física y mental.

Pregunta N° 10

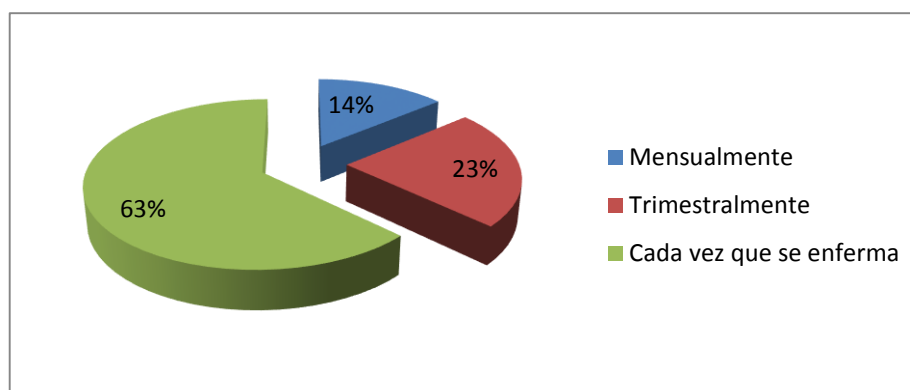
¿Según su consideración cada que tiempo se realiza un chequeo médico?

Cuadro N° 11 Cada que tiempo se realiza un chequeo médico

Alternativa	Frecuencia	%
Mensualmente	23	14, %
Trimestralmente	36	23, %
Cada vez que se enferma	101	63, %
TOTAL	160	100, %

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes Unidades educativas de la ciudad de Otavalo

Gráfico N° 10 Cada que tiempo se realiza un chequeo médico



Autor: Alzamora Cuzco Roberto Carlos

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los docentes encuestados manifiestan que cada que tiempo se realiza un chequeo médico y responden cada vez que se enferma en menor porcentaje manifiesta que trimestralmente. Al respecto se manifiesta que la actividad física adecuadamente realizada y seleccionada ayuda a la salud física y mental.

Pregunta N° 11

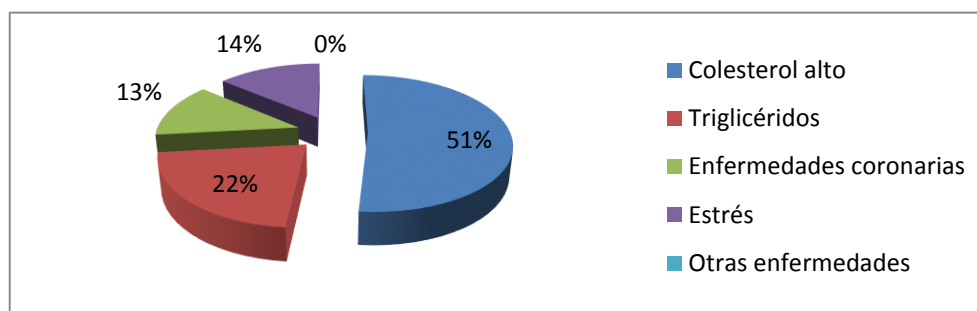
¿Cuáles son las enfermedades más comunes que ha detectado últimamente a los docentes cuando asisten donde el médico?

Cuadro N° 12 Las enfermedades más comunes

Alternativa	Frecuencia	%
Colesterol alto	83	52,%
Triglicéridos	35	22,%
Enfermedades coronarias	20	13,%
Estrés	22	14,%
Otras enfermedades	0	0,%
TOTAL	160	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes Unidades educativas de la ciudad de Otavalo

Gráfico N° 11 Las enfermedades más comunes



Autor: Alzamora Cuzco Roberto Carlos

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los docentes encuestados manifiestan que las enfermedades más comunes que ha detectado últimamente a los docentes cuando asisten donde el médico es altos índices de colesterol en menor porcentaje están los triglicéridos, enfermedades coronarias, estrés, Al respecto se manifiesta que la actividad física adecuadamente realizada y seleccionada ayuda a la salud física y mental.

Pregunta N° 12

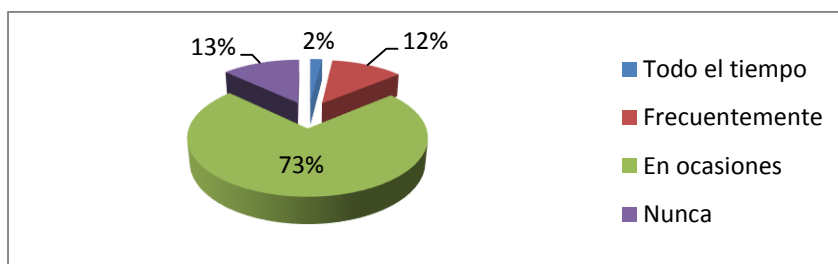
¿Con que frecuencia a realizado actividades físico recreativas?

Cuadro N° 13 Frecuencia ha realizado actividades recreativas

Alternativa	Frecuencia	%
Todo el tiempo	4	2,%
Frecuentemente	20	12,%
En ocasiones	116	73,%
Nunca	20	13,%
TOTAL	160	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes Unidades educativas de la ciudad de Otavalo

Gráfico N° 12 Frecuencia a realizado actividades recreativas



Autor: Alzamora Cuzco Roberto Carlos

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los docentes encuestados manifiestan que su frecuencia con la que realiza actividades físico recreativas indica en ocasiones menor porcentaje manifiesta que frecuentemente y nunca. Al respecto se manifiesta que la actividad física se la debe realizar todos los días siempre alternando algunas actividades recreativas con el propósito de aliviar el estrés y otras enfermedades que están presentes muy a menudo.

Pregunta N° 13

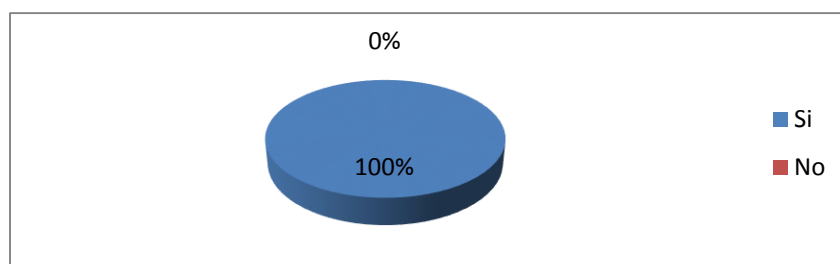
¿De acuerdo al Plan Nacional del Buen Vivir cree usted que las instituciones deberían contemplar en su plan anual, programas de actividad física recreativa para todos docentes de las instituciones?

Cuadro N° 14 Programas de actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
Si	160	100, %
No	0	0, %
TOTAL	160	100, %

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes Unidades educativas de la ciudad de Otavalo

Gráfico N° 13 Programas de actividad física



Autor: Alzamora Cuzco Roberto Carlos

INTERPRETACIÓN

Se considera que la totalidad de los docentes encuestados manifiestan que de acuerdo al Plan Nacional del Buen Vivir cree usted que las instituciones deberían contemplar en su plan anual programas de actividad física recreativa para todos docentes de las instituciones si. Al respecto se manifiesta que está estipulado en la ley hacer programas de actividad física en las instituciones para lo cual se debe dar cumplimiento a lo contemplado.

Pregunta N° 14

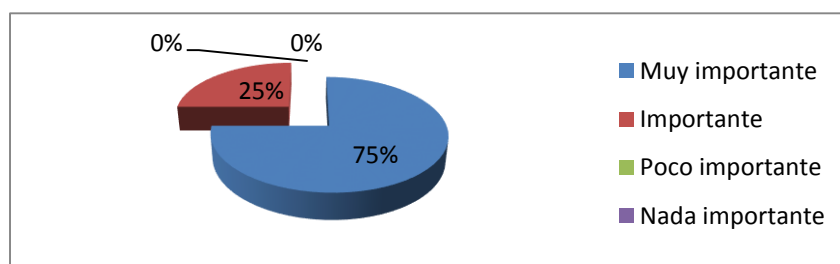
¿Considera importante que el autor de trabajo de grado elabore un programa de actividades para mejorar la salud física y mental para los docentes?

Cuadro N° 15 Elabore un Programa de actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	120	75,%
Importante	40	25,%
Poco importante	0	0,%
Nada importante	0	0,%
TOTAL	160	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes Unidades educativas de la ciudad de Otavalo

Gráfico N° 14 Elabore un Programa de actividades físicas



Autor: Alzamora Cuzco Roberto Carlos

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los docentes encuestados manifiestan que considera importante que el autor de trabajo de grado elabore un programa de actividades para mejorar la salud física y mental de los docentes menor porcentaje esta la alternativa importante. Al respecto se manifiesta que toda institución debe tener un programa de actividades físicas con el objetivo de mejorar la salud física y mental de los docentes.

Pregunta N° 15

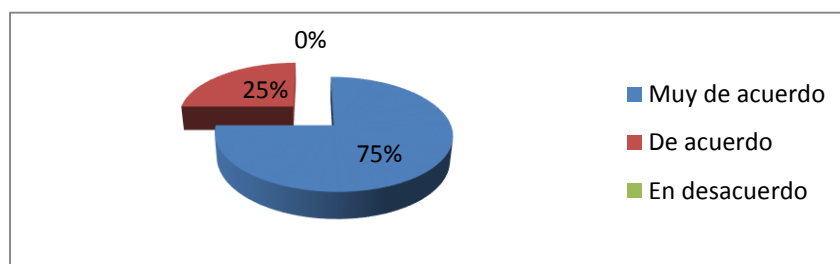
¿La aplicación de un programa de actividades físicas ayudaría mejorar la salud física y mental de los educadores?

Cuadro N° 16 Aplicación de un programa de actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Muy de acuerdo	120	75,%
De acuerdo	40	25,%
En desacuerdo	0	0,%
TOTAL	160	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes Unidades educativas de la ciudad de Otavalo

Gráfico N° 15 Aplicación de un programa de actividades físicas



Autor: Alzamora Cuzco Roberto Carlos

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los docentes encuestados manifiestan que está muy de acuerdo que la aplicación de un programa de actividades físicas ayudaría mejorar la salud física y mental de los educadores menor porcentaje está la alternativa de acuerdo. Al respecto se manifiesta que el presente programa será útil y beneficioso para los docentes.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se evidencia que el tipo de actividades físicas recreativas que practican los docentes con mayor frecuencia es el caminar, porque el momento que se traslada a las instituciones lo hace caminando y es la actividad básica que todo lo hacemos.
- Se concluye que la frecuencia que realizan actividad físico deportiva los docentes de las instituciones educativas lo hace ocasionalmente, este dato es preocupante ya que la actividad física recreativa contribuye al mejoramiento de la salud física y mental.
- Se evidencia que los docentes de las instituciones educativas investigadas no gozan de buena salud por tener enfermedades como el colesterol, triglicéridos, obesidad, enfermedades coronarias, estrés.
- Se concluye que casi la totalidad de los investigados manifiestan que el investigador debe elaborar un programa de actividades físicas recreativas para mejorar la salud física y mental de los docentes.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los docentes de las instituciones investigadas realizar actividades físicas recreativas fuera del horario de clases,
- porque estas actividades físicas ayudan a mejorar su salud física y mental.

- Se exhorta a los docentes de las instituciones educativas realizar actividades físicas recreativas con mayor frecuencia con el objetivo de mejorar la salud física y mental
- Se recomienda a los docentes de las instituciones educativas investigadas realizarse chequeos médicos permanentes con el objetivo de detectar algunas enfermedades y prevenir por medio del ejercicio físico.
- Se exhorta a las autoridades educativas implementar un programa de actividades físicas recreativas fuera de la jornada laboral con el objetivo de mejorar la salud física y mental de los educadores.

5.3 CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

PREGUNTA N° 1

¿Cuál es el tipo de actividades físicas recreativas que practican los docentes de las instituciones educativas del Colegio Experimental Jacinto Collahuazo, Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador y Escuela José Martí?

De acuerdo con los datos obtenidos se evidencia que el tipo de actividades que realizan con más frecuencia es el caminar, que es considerada como la actividad natural que todos lo hacemos el momento se trasladan a su lugar de trabajo, esta actividad se la debe hacer por lo menos unos cuarenta y cinco minutos tal como recomienda la organización mundial de la salud.

PREGUNTA N° 2

¿Con qué frecuencia realizan actividad físico deportiva los docentes de las instituciones educativas del Colegio Experimental Jacinto Collahuazo, Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador y Escuela José Martí?

Se considera que la frecuencia con la que realizan la actividad físico deportivo es ocasionalmente, estos datos preocupan mucho porque se están descuidando de la actividad principal, que ayuda al fortalecimiento de la salud física y mental, para ello debe combinar variedad de actividades que le ayuden a conseguir con el objetivo propuesto como es la calidad de vida.

PREGUNTA N° 3

¿Cuál es el estado de salud física y mental de los docentes de las instituciones educativas del Colegio Experimental Jacinto Collahuazo, Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador y Escuela José Martí?

Se evidencia que la mitad de los investigados conforme avanza la edad va apareciendo enfermedades que la van deteriorando su salud, tal es el caso del colesterol alto, los triglicéridos y lo más de fondo el estrés laboral que está deteriorando su estado de ánimo y por ende su rendimiento laboral y por ende los principales perjudicados serán los educandos.

PREGUNTA N° 4

¿La aplicación de una propuesta alternativa de actividades físicas recreativas ayudará a mejorar la salud física y mental de los docentes?

La aplicación de un programa de actividades físicas si ayudaría a mejorar la salud física y mental, es por ello que las autoridades de los planteles motivo de la investigación deben implementa este programa con el objetivo de ayudar en la salud de los docentes. Este programa de actividades físicas ayudaría a evitar mayores índices de colesterol, triglicéridos y el estrés.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. TÍTULO

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA MEJORAR LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DE LOS DOCENTES

6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

La propuesta se delinea desde la reflexión de que las actividades físicas recreativas son un conjunto de sustentos teóricos, prácticos y socio culturales que constituyen las bases de la actividad física recreativa que en la actualidad demanda la sociedad.

En las Instituciones Educativas son muy pocos los docentes que realizan actividades físicas recreativas por lo que la presente propuesta está orientada a dar solución al problema que se presenta en la actualidad con los docentes y que demanda urgente una solución garantizando una vida saludable y ayudando a que nuestros docentes no pierdan el interés por su trabajo.

La propuesta se sustenta en los resultados obtenidos a través de una investigación de campo, en la que se identifica un problema actual que afecta a la salud física y mental de los docentes por lo que se considera estructurar un programa en la que la principal función sea el de mejorar el

bienestar del docente en todos sus aspectos tanto físico, psicológico, mental, y espiritual.

La presente propuesta está dirigida a los docentes de las instituciones educativas del Colegio Experimental Jacinto Collahuazo, Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador, y Escuela José Martí, quienes son los beneficiarios de esta investigación.

Además esta investigación es factible puesto que cuento con el apoyo de los docentes de las instituciones que me facilitan para realizar la investigación, también cuento con abundante información de diferentes medios como son: bibliotecas e internet.

6.3 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

6.3.1 Actividad física

Comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física (Serra & Román, 2006).

La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período de tiempo mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías (Serra & Román, 2006).

6.3.2 Actividad física y deporte

La actividad física, desde el deporte, 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).

6.3.3 Deporte

El deporte es uno de los fenómenos más amplios y difundidos en nuestra época; uno de los sucesos de nuestro tiempo, hecho individual y social de grande intensidad, así como una forma hoy muy popular de utilización del tiempo de ocio (Capretti, 2011).

La propuesta se sustenta en la teoría humanista, abordando la temática de la persona en edad adulta al referirse a los docentes en ejercicio de profesión en tres instituciones educativas, quienes se encuentran en la etapa de la vida de plena madurez y desarrollo, edad, “situada entre los treinta y los sesenta y cinco años, tiene unos rasgos característicos que definen perfectamente la personalidad de los individuos reunidos en dicho grupo social” según (Daza, 2009, pág. 128) .

En la madurez, la persona se encuentra en la plenitud de la vida, ha alcanzado su máximo desarrollo físico, la experiencia familiar y social se complementa con los aprendizajes en la formación profesional y práctica laboral; sin embargo a partir de los treinta años, inicia un leve pero permanente deterioro de las condiciones físicas del individuo.

En el humanismo se fundamenta la teoría de la actualización de Maslow que se enfoca en las personas sanas más que por las enfermas; según Maslow expresa que “hasta que no hayamos resuelto nuestras necesidades básicas no podremos luchar para satisfacer las de un orden superior como son las gratificaciones psíquicas y espirituales” (p. 1); psicólogo que en sus estudios toma en cuenta factores como la alegría, entusiasmo, amor, la vergüenza, bienestar en lugar del conflicto, la hostilidad, y tristeza; conductas que caracterizan a las personas creativas con capacidades para mantener un desenvolvimiento adecuado en la sociedad, extrayendo conclusiones sobre el desarrollo de la personalidad sana.

Las necesidades son de dos tipos básicos: necesidades D las que corrigen deficiencias, y las necesidades B que son las que consiguen un nivel más alto en la existencia. Decía que hasta que no hayamos resuelto nuestras necesidades básicas no podremos luchar para satisfacer las de un orden superior como son las gratificaciones psíquicas y espirituales. Hasta que un individuo no se siente sano, seguro, amado y competente no puede buscar la auto actualización, que consiste en la búsqueda del conocimiento, apreciación de la belleza, jovialidad, autosuficiencia, la penetración en la verdad etc. (Ramirez, 2014)

Fundamentos que al relacionarlos con la vida cotidiana, se identifica que una persona con salud se encuentra ágil, dinámico, y sin malestar que proviene de la enfermedad actúa en forma adecuada, sin embargo, otros factores están presentes que fortalecen las condiciones anímicas de la persona sana, como son la seguridad, sentirse amado y competente; sin

ellos, una persona no puede buscar la auto actualización, que consiste en la búsqueda del conocimiento, apreciación de la belleza, jovialidad, autosuficiencia, la penetración en la verdad etc.

En la edad adulta, la mayoría de las personas disfrutan de un equilibrio emocional y de estabilidad social, la escala de necesidades alcanzan una jerarquía que proviene del pensamiento reflexivo sin la ligereza con la que se tomó en la juventud o en la calidad de adulto joven; “uno de los objetivos que más les preocupan es conservar y mejorar esta estabilidad (ascender en el estatus)”; la madurez que se alcanza en la adultez se destaca especialmente por su madurez emocional, los dotes de responsabilidad, en muchos de los casos la seguridad de sus expectativas y aspiraciones; por lo que buscan los medios necesarios para satisfacer otra serie de intereses, como son los culturales, deportivos, estéticos, afectivos, entre otros, que con los portadores de felicidad. (Ortiz Ocaña A. , 2013)

La teoría humanista puede ser aplicado a las diferentes problemáticas de una comunidad o grupo de personas en los diferentes procesos integrales de cada persona, para esto parte de un enfoque holista el cual considera que cada quien tiende naturalmente a su autorrealización de una manera consciente teoría en la que se fundamenta la propuesta sobre actividades físicas y recreativas para los docentes, puesto que, el enfoque humanista, es ampliamente aplicado a las comunidades educativas que tienen la finalidad de establecer las alternativas para establecer un ambiente coherente, integrado, en el que se desarrollen aptitudes y actitudes proactivas en el proceso de desarrollo cognitivo.

6.3.4 Importancia de las actividades físicas recreativas

La actividad física es indispensable para la vida, en estas actividades las tendencias personales se manifiestan en sus diferentes aspectos”: (Gómez Pinto, 2009)

- La tendencia a descubrirse y conocerse a sí mismo. La curiosidad del hombre por lo que puede hacer halla múltiples ocasiones de satisfacerse.
- La tendencia a conferirle simplemente el sentimiento de la existencia del yo, saliendo de la pasividad.

La inactividad ocasiona perjuicios para la salud, así el medio industrial, la movilidad comercial y el ambiente urbano multiplica las enfermedades cardiovasculares, nerviosas, provoca irritación, lasitud y aún tristeza; en este contexto, “está demostrado que un mínimo de ejercicio físico practicado en forma cotidiana, un retorno a la naturaleza y un reencuentro práctico con el juego recreativo sea físico e intelectual” (Paz Fernández, 2008, pág. 76)

Desde el punto de vista social, la actividad recreativa facilita las relaciones, la vida en grupo, y canaliza la agresividad, la necesidad de confrontación, complementa su aporte cuando expresa que “despierta la sensibilidad, la creatividad, habitúa al esfuerzo y al respeto a la regla. “Puede ser el vehículo de una mejor comprensión internacional” es decir que la actividad recreativa en el ambiente familiar, social y laboral, contribuye al mejoramiento del clima social, de las condiciones de higiene, a la prevención de los accidentes de trabajo, además, se identifica que favorece la producción”. (Paz Fernández, 2008, pág. 77),

6.3.5 Características de los ejercicios físicos

La actividad físico-deportiva del adulto requiere de un estilo constante, sostenido y metódico; considera que “los ejercicios tendrán un carácter profiláctico como medio de mejora o mantenimiento de la salud” es decir con un carácter recreativo enfocado a la ocupación del tiempo de ocio.

La propuesta promueve una actividad que compensa a la vida sedentaria o actividades repetitivas, como es la de estar de pie y sentado, lo que puede dar lugar a deformaciones, en los profesionales que se mantienen mucho tiempo de pie, a partir de los 35 y 40 años, inician con problemas vasculares como calambres y los tan conocidos várices; mientras que el exceso de tiempo en la escritura o lectura puede dar lugar a la deformación de la columna vertebral.

En la realización de los ejercicios el calentamiento tiene una gran importancia para evitar lesiones, para lograr el máximo rendimiento de la actividad posterior y para evitar innecesarios dolores musculares de aparición posterior; por lo tanto, cualquier actividad debe comenzar con un calentamiento o, en su defecto, con una intensidad muy baja durante unos diez minutos. (Gómez Pinto, 2009, pág. 34)

El adulto debe adaptar los ejercicios o las actividades a su personalidad; además, hay que adecuar estas actividades a las circunstancias biológicas y ambientales propias de cada persona.

6.3.6 Ejercicios de aptitud física – ejercicios guiados

Son los movimientos corporales planeados, estructurales y repetitivos realizados para mejorar o mantener unos o varios componentes de la aptitud física.

La aptitud física es la capacidad de las personas para realizar diferentes acciones de movimiento, se incluye la coordinación de fuerza, elasticidad, flexibilidad, movimiento y ritmo; los ejercicios están orientados para mantener una forma eficiente de las personas para evitar fatiga en las actividades cotidianas. (Lopategui C., 2012, pág. P3)

Los ejercicios de aptitud física son eficientes para la prevención de enfermedades o deterioro músculo y articulaciones; es decir, que el resultado de los ejercicios guiados es el buen funcionamiento de los órganos y todo el sistema del cuerpo humano, en lo que se considera un organismo saludable.

Los ejercicios deben organizarse en actividades dinámicas, motivadoras, sin propiciar dolor, por lo que es importante mantener procesos técnicos en la planificación de los ejercicios, evitando que existan lesiones.

6.3.7 Aerobics

Es un deporte en programas de fitness (considerado como bienestar físico) se practica en salas especializadas a lo largo y ancho de todo el mundo.

Es un deporte de recreación que se practica en espacios abiertos como playas, parques, plazas y que cada día gana más practicantes. En su faceta de deportes para todos, el aerobio se puede definir como un ejercicio físico de intensidad moderada a alta (pero no agotadora) y duración prolongada, estructurado lógicamente a ritmo de música con la finalidad de lograr una mejora cardio – respiratoria y orgánica general. Dicho ejercicio se realiza bajo la supervisión de un profesional calificado, generalmente en programas de sesiones colectivas (Diéguez, 2000, pág. 8).

6.3.8 Diseño de coreografías

Los objetivos y beneficios de la fase aeróbica de la sesión se obtienen a través de la ejecución de diversos movimientos en los que implicamos grandes masas musculares realizadas aeróbicamente. Generalmente una coreografía es una secuencia de movimientos ordenados y estructurados que se ejecutan dentro de la estructura musical. “Las coreografías cumplirán algunos requisitos: seguras, eficaces y adaptables”. (Martín, 2000, pág. 132).

A la hora de diseñar una coreografía deberemos tener en cuenta los objetivos que vienen expresados en términos de intensidad, duración carga y que están directamente condicionados por el nivel de condición física de nuestros alumnos, su nivel de técnica de ejecución, edad, y por las condiciones de la sala en la que vamos a realizar la sesión (espacio, número de alumnos, visibilidad del monitor, espejos, entre otros). Así mismo, deben ser divertidas para conseguir la motivación e involucración del alumno en la sesión (Martín, 2000, pág. 132).

También es fundamental tener en cuenta la velocidad de la música que vamos a utilizar, ya que ese factor condicionará el tipo de movimientos que se puede utilizar. Para diseñar y ejecutar una coreografía es recomendable la previa formación para conseguir asimilar los movimientos, el dominio de los mismos y la correcta progresión.

6.3.9 Tipo de actividades recreativas mentales

Ajedrez

Jean Piaget dice que el juego constituye una manera específica de funcionamiento de la inteligencia infantil que forma parte de su proceso de adaptación a la realidad; mientras que Vygotsky en el juego a fusión del pensamiento y lenguaje, tanto en la asociación del pensamiento matemático y verbal se desarrollan en la interacción social.

Por lo que el ajedrez propicia que una persona aprenda a conocer el pensamiento de su oponente, en este proceso se reconoce las cualidades de los demás, integrándose al grupo de trabajo.

Es el deporte, juego, ciencia, arte, cultura, educación. Todas sus facetas sirven para cumplir objetivos académicos- pedagógicos". La finalidad del aprendizaje de este deporte es enseñar a pensar es la finalidad

básica de la pedagogía y de todos los buenos sistemas de enseñanza; mientras que en el adulto es una terapia de prevención de pérdida de mejoría, es decir que permite el entrenamiento del intelecto, propicia el mejoramiento cultural. (Hoffman, 2012)

6.3.10 Coreografía

Como coreografía se entiende una secuencia de movimientos (secuencia motriz) enseñada, aprendida y repetida a ritmo de música, cuya finalidad es el desarrollo de un entrenamiento específico. “Las adaptaciones al esfuerzo pueden ser de diversa índole aunque a menudo corresponden a las diferentes cualidades físicas del individuo” (Dieguez, 2007, pág. 246).

La coreografía no suele ser un fin, sino un medio para alcanzar un objetivo funcional; por ejemplo el trabajo cardiovascular y respiratorio utilizado gran parte de las cadenas cinéticas del cuerpo humano.

Existe un factor añadido que puede explicar parte de la motivación hacia tal tipo de entrenamiento en grupo; se trata de la creatividad aplicada al proceso de enseñanza. La creatividad se puede definir en tal contexto como la capacidad para variar las secuencias de movimientos aportando originalidad, estilo y personalidad. Por ello el instructo. (Dieguez, 2007, pág. 246).

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General

- Elaborar un programa de actividades físicas recreativas para los docentes de las Instituciones Educativas: Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo”, Instituto Tecnológico Superior “República del Ecuador”, y Escuela “José Martí”

6.4.2 Objetivos Específicos.

- Proponer actividades físico – recreativas para promover la integración y la prevención de problemas de salud en los docentes de las instituciones educativas del Colegio Experimental Jacinto Collahuazo, Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador y Escuela José Martí
- Propiciar el mejoramiento de las condiciones emocionales mediante la realización de diferentes actividades físico deportivas de los docentes de las instituciones educativas.
- Socializar la propuesta con autoridades y docentes de las instituciones educativas.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

País: Ecuador.

Provincia: Imbabura

Ciudad: Otavalo

Beneficiarios: Autoridades, docentes, Educativas: Colegio Experimental “Jacinto Collahuazo”, Instituto Tecnológico Superior “República del Ecuador”, y Escuela “José Martí”

6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

INTRODUCCIÓN

Actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que requiere un cierto gasto energético. Bajo cualquiera de estas ideas subyace el movimiento como elemento principal y necesario en la ejecución de actividad física, ejercicio físico y deporte, por la acción del cuerpo humano. El término que se va a utilizar en este estudio para referirnos a dicha manifestación será el de actividad física y/o deportiva, refiriéndonos a una actividad físico-deportiva orientada con objetivos de salud lejos de la búsqueda del rendimiento deportivo.

La inactividad física es uno de los factores de riesgo respecto a las enfermedades cardiovasculares (y son, entre otros, la mecanización y automatización de los medios y el empleo masivo del tiempo libre en pasatiempos de carácter sedentario, los principales factores que contribuyen al crecimiento de una población sedentaria. Es por ello que los docentes y los padres deben ser los primeros motivadores, para que los estudiantes realicen actividad deportiva por los múltiples beneficios que ofrece la actividad física para la salud física y mental, también incrementa las capacidades condicionales y coordinativas que han sido motivo del desarrollo de la coordinación.

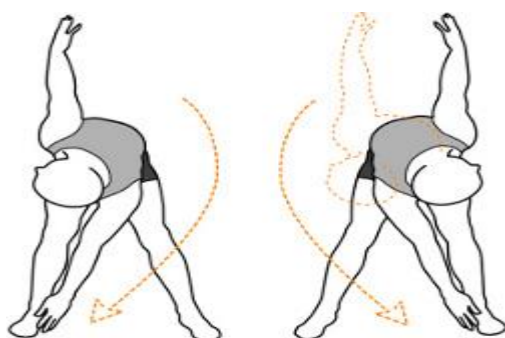
6.6.1 Ejercicios de calentamiento

El calentamiento es la parte más importante e indispensable del ejercicio. Durante la ejecución de la dominada, no obstante participan varios grupos musculares y hay que calentarlos muy bien.

Nuestro calentamiento sugerido dura unos 10 minutos. Gracias a este ejercicio, la probabilidad de padecer una lesión durante el ejercicio es significativamente bajo, y tus posibilidades durante la tracción serán muchos mejores. Los músculos calentados son más eficientes.

El calentamiento descrito abajo debe ser ejecutado de forma intensa – pues es un todo un ejercicio. Durante el calentamiento debes dar un aliento fuerte y sudar.

1. Inclínación del tronco en combinación de giros



Posición inicial:

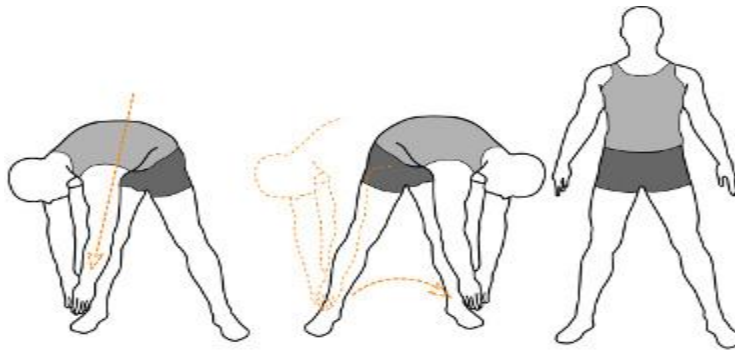
- Nos paramos con las piernas rectas,
- los pies a la anchura de los hombros,
- el tronco en relación a las piernas doblado a 90 grados,
- los brazos extendidos a los lados.

Ejercicio:

- Realizamos un extenso movimiento hacia la izquierda y derecha.
- Miramos la mano que lleva hacia arriba.

Repetir el ejercicio 15 veces a la izquierda y 15 veces a la derecha.

2. Inclinación del tronco



Posición inicial:

- Los pies en la anchura de los hombros,
- las piernas rectas por las rodillas mientras realizamos el ejercicio.

Ejercicio:

- Contamos el ejercicio de inclinación de 1 hacia la pierna izquierda, 2 hacia la pierna derecha, y 3 enderezamos el cuerpo.
- Luego, juntamos las piernas y tratemos de tocar la frente con las rodillas (intentar aguantar un par de segundos).

Hacemos hasta 40 repeticiones.

3. Rotación de caderas

Posición inicial:

- Manos en las caderas, la cabeza en su lugar.

Ejercicio:

- Llevamos a cabo un extenso movimiento de caderas.
- El ejercicio realizamos 10 veces a la izquierda y 10 veces a la derecha.

4. Músculos abdominales

Posición inicial:

- Nos tumbamos sobre la espalda, elevamos las piernas a unos 15 cm del suelo.

Ejercicio:

- Hacemos el ejercicio de tijeras de nivel por un espacio de 30 segundos.
- 5 segundos de intervalo de descanso.
- Hacemos el ejercicio de tijeras verticales durante 30 segundos.

5. Músculos de la espalda



Posición inicial:

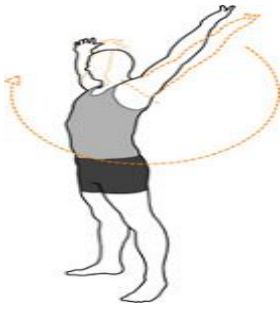
- Acuéstese sobre su estómago.

Ejercicio:

- Desprender simultáneamente los brazos y piernas del suelo y los aguantamos arriba por 1 segundo.

Repetimos 20 veces.

6. Rotación de brazos



Posición inicial:

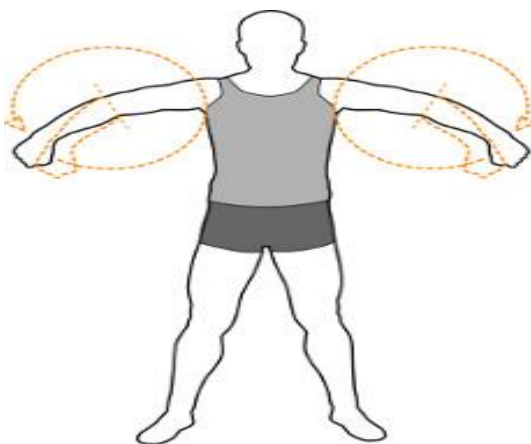
- Piernas a la anchura de los hombros,
- manos extendidas a lo largo del tronco.

Ejercicio:

Realizamos la rotación simultáneamente con ambas manos:

- 20 veces hacia adelante,
- 20 veces hacia atrás,
- 20 veces en dirección opuesta.

7. Rotación de antebrazos



Posición inicial:

- Posición como el anterior, los brazos levantados a la altura del hombro.

Ejercicio:

Llevamos a cabo rotaciones activas en el codo:

- 30 segundos para adentro,
- 30 segundos para fuera.

8. Rotación de muñecas



Posición inicial:

- Las manos con los dedos entrelazados.

Ejercicio:

- Realizamos la rotación en ambos lados, durante 60 segundos.

6.6.2 Consejos para realizar actividad física

Se recomienda la realización de actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 45 minutos diarios, pudiendo repartirse en dos o más sesiones.

La actividad física durante más de 45 minutos aporta beneficios adicionales para la salud. Es necesario evitar conscientemente el sedentarismo.

Cualquier tipo de actividad cotidiana es mejor opción que permanecer sedentario. En este sentido, y a modo de ejemplo, en los desplazamientos

cotidianos es recomendable caminar, utilizar la bicicleta y subir por las escaleras en lugar de utilizar medios de transporte, ascensores y escaleras mecánicas.

Es recomendable potenciar el desplazamiento al centro educativo andando o en bicicleta.

El desarrollo de la actividad y ejercicio físico será un momento de diversión y juego. Son preferibles las actividades en grupo, divertidas y al aire libre que permitirán un refuerzo positivo, consiguiendo que se mantengan como “hábito divertido”

Desarrollar ejercicios de fortalecimiento muscular a través del juego. Se debe asegurar que el entorno físico en el que se practique una actividad sea adecuado y sin peligros.

. La práctica habitual de actividad física ha mostrado innumerables beneficios, adaptada a cada situación o enfermedad, mejorando globalmente el estado de salud (condición cardiorespiratoria, actitud, estado de ánimo, capacidad de recuperación física, etc.)

A la hora de hacer deporte, hay que asegurar el aporte de líquidos, sobre todo cuando la actividad es intensa y el ambiente caluroso. Es conveniente hidratarse antes, durante y después del ejercicio físico, ya que cualquier ejercicio, aunque sea moderado, produce la eliminación de cierta cantidad de agua y sales minerales, sobre todo a través del sudor.

6.6.3 Ejercicios de flexibilidad

¿Qué es la flexibilidad?

La flexibilidad podría ser definida como la capacidad que tienen los músculos para estirarse, cuando una articulación se mueve. La amplitud

del movimiento articular puede verse limitada por diversos factores unos de origen estructural, por alteración de los tejidos que forman parte de la articulación (inflamación, fractura o enfermedad degenerativa), otros por alteración de los músculos de la zona.

La flexibilidad es una cualidad muy importante para la salud y el deporte. El envejecimiento y el sedentarismo tienden a reducir el rango de movimiento articular o movilidad de nuestras articulaciones. Con el tiempo, esta pérdida puede afectar a la capacidad para desarrollar actividades de la vida diaria como agacharse o estirarse a coger cosas. Un programa de flexibilidad o estiramientos realizado de forma regular puede detener e incluso hacer regresar estas pérdidas.

¿Cuáles son las claves para mantenerse flexible?

La forma preferible de mejorar la flexibilidad es realizar estiramientos específicos para trabajar y extender el arco de movimiento articular en cada parte del cuerpo.

Los ejercicios de estiramiento funcionan por medio de conseguir que los principales grupos musculares se relajen de tal manera que puedan ser alargados hasta el máximo.

Deben realizarse un mínimo de 2 a 3 veces por semana. Hay que ejecutarlos de una manera conveniente, sin prisas, ya que los movimientos rápidos son potencialmente perjudiciales, pudiendo producir tirones musculares o calambres.

Los ejercicios de flexibilidad (stretching) pueden incorporarse a las fases de calentamiento y/o enfriamiento de las sesiones de ejercicio, o

realizarse de forma independiente en cualquier momento (después del baño, cuando los músculos están relajados).

Algunos ejercicios sencillos de flexibilidad

Los ejercicios que se muestran a continuación son seguros y puede hacerlos cualquiera que se encuentre en una condición física media. Procure concentrarse en relajarse mientras se estira. Aguante 20-30 sg en cada posición de estiramiento, y repita de 3 a 5 veces cada uno. La secuencia de los ejercicios debe ser:

Cabeza y cuello

Son buenos para gente que trabaja con un ordenador o máquina de escribir, y pueden realizarse varias veces al día en el mismo lugar de trabajo.

Mueva la cabeza lentamente de lado a lado, y de atrás a adelante evitando las rotaciones o giros completos. de atrás a adelante
Evitar las rotaciones o giros completos
Hombros, pecho, y parte superior de la espalda.

Hombros

Levante uno por uno los brazos hacia el techo.

Pecho

Mantenga los brazos rectos y realice pequeños círculos a partir del hombro

Muslos y caderas

Sobre una sola pierna levante el otro pie y sujételo por detrás con la rodilla flexionada, tirando suavemente con la mano del mismo lado. Repita con la otra pierna. Probablemente necesite sujetarse en la pared o en una silla con la otra mano.

Gemelos y tobillos

Ponerse de pie a 45-60 cm de frente a una pared, con un pie delante del otro. Coloque las 2 manos contra la pared y apoye su peso contra la pared hasta que note tensión en la parte posterior de la pierna trasera. Repetir con la otra pierna.

Lumbares, abdominales, e isquiotibiales

Lumbares: Acuéstese sobre la espalda con las piernas estiradas. Levante una pierna con la rodilla flexionada y tire de ella hacia el pecho. Repita con la otra pierna.

Lumbares: Siéntese en el suelo con una rodilla flexionada hacia fuera y flexione el tronco suavemente hacia delante. Repita con la otra rodilla flexionada.

Isquiotibiales: De pie con una pierna delante de la otra, con las manos en la rodilla delantera. Extienda por completo la rodilla trasera hasta que sienta

tensión en la musculatura isquiotibial (parte posterior del muslo) de la pierna trasera. Repita con la otra pierna delante.

De pie con una pierna delante de la otra, flexione las rodillas y coloque ambas manos en la rodilla delantera. Échese suavemente hacia delante colocando el peso en la rodilla delantera. Repita con la otra pierna delante.

¿Cuáles son los beneficios que obtenemos con los estiramientos?

- Prevenir las lesiones a través de la coordinación de las diferentes estructuras que intervienen en el movimiento.
- Disminuir el dolor originado por las agujetas del entrenamiento.
- Relajar los músculos rígidos y tensos.

Taller N° 1

Tema: Bailoterapia

Objetivo: Motivar a la realización de ejercicios rítmicos coordinados para el mejoramiento de la salud y calidad de vida.

Beneficios:

La bailoterapia es la energía del baile para mejorar la salud que ha servido de base para crear una nueva forma de actividad física que ha adoptado la sociedad.

Beneficios de la bailoterapia

- En los músculos: Los Tonifica, reduce la tensión, principalmente en hombros cuello y espalda.
- En los pulmones: aumenta la capacidad de respiración.
- En los vasos sanguíneos: baja y estabiliza la presión arterial
- En el corazón; incrementa los tejido, la cual permite que las células del cuerpo estén abastecidas con mayor cantidad de oxígeno y sangre rica en nutrientes.
- En las glándulas suprarrenales: aumenta la producción de anticuerpos y células que nos defienden de enfermedades como el cáncer entre otras.
- En el cerebro: mejora el balance químico segregado Beta-endorfinas, sustancia que protege al sistema inmunológico, produciendo una sensación de paz y bienestar.

¿Qué aporta la Bailoterapia?

- Desarrolla las relaciones interpersonales.
- Eleva la autoestima.
- Desarrolla la perseverancia y voluntad.
- Fortalece el desarrollo de la personalidad.
- Desarrolla hábitos de buena conducta.

- Promueve la utilización del tiempo libre de forma sana.
- Se mejoran y cambian los estilos de vida.
- Se eleva el acervo cultural y alimentario.
- Mejora las capacidades físicas coordinativas y condicionales

Materiales: espacio físico, steps

Desarrollo


.

La sesión de bailoterapia

Ejercicio de relajación

La fatiga ocular es un problema habitual de personas estresadas, sobre todo cuando el trabajo impone distancias de visión muy cortas. Según (BAZANTES L., 2012) “fruncir el ceño agrava la fatiga ocular, y ésta, además de fatigar los músculos de los ojos, puede provocar jaquecas y cansancio general. Existen varias técnicas digito puntura o acupresión que ayudan a aliviar la fatiga ocular”.

Este ejercicio es práctico para realizarse con hombre y mujeres, por lo que se seguirán las siguientes actividades:

- Pedir que se descalzos se sienten en el piso, juntando las plantas de los pies.
- Imaginariamente realizar una línea descendente desde las pupilas y otra horizontal debajo de la nariz, el masaje se realiza con el dedo medio, se realiza un leve masaje por 30 a 60 segundos, siguiendo un sentido contrario a las manecillas del reloj, como señala la  ¡Error! No se encuentra el origen de la referencia. de la izquierda.

Este ejercicio denominado digito puntura es eficaz para aliviar la fatiga ocular; se complementará el ejercicio pidiendo que se aspire profundo, mientras tanto se deposita el peso de la cabeza sobre los pulgares como señala al ¡Error! No se encuentra el origen de la referencia. de la derecha, de esta forma presiona los puntos de digitopuntura; de igual manera se pedirá que se mantenga esta posición durante 30-60 segundos.

El ejercicio se repite de tres a cinco veces intercalados, con un estimado de tiempo de 10 minutos. al finalizar el ejercicio se podrá realizar un ejercicio de respiración, luego pedir que se levanten para iniciar la sesión de bailoterapia.



Suave masaje en ojos y pómulos

Práctica de bailoterapia

Se realiza la sesión de bailoterapia con cuatro piezas musicales, para esta sesión se selecciona el video de internet: <https://youtu.be/IC-Ok93gofl>, que contiene una sesión de bailoterapia, desde ejercicios de calentamiento, y apropiado para iniciación de bailoterapia con personas adultas, luego se continuará con el video <https://youtu.be/I0TpuL2nD-o>.

Las sesiones se controlan en un tiempo no mayor a los 20 minutos.

Las sesiones de bailoterapia, pueden variar con diferente tipo de música, el profesor de Cultura Física o un compañero para guiar los ejercicios, se inician con música suave, para el calentamiento para luego escuchar sonidos más rápidos, se sugiere terminar con un albazo o sanjuanito.



Sesión de cierre

Se realizará el siguiente ejercicio, para la finalización de la sesión de bailoterapia:

- Pedir que mantengan la misma posición en la que se ubicaron para la bailoterapia, luego se medirán con los brazos abiertos para mantener la distancia entre cada participante.
- Se pedirá se pare con las piernas abiertas, entre unos 30cm a 40 cm, abrir los brazos a la altura de los hombros.
- Con las palmas hacia abajo abrir y cerrar las manos, luego con palmas arriba, repetir el ejercicio, virar los brazos para ubicar las palmas al frente, repetir el ejercicio.

Este ejercicio activa flexibilidad en articulaciones y músculos de brazos y manos

- Bajar los brazos, repetir tres veces el ejercicio, para luego pedir que se sacudan los brazos a partir de los hombros, a manera de secar las manos y brazos.
- Luego pedir que sin despegar las plantas del piso, realizar el movimiento de piernas, simulando que están mojadas para secarlas.
- Luego con los brazos a los costados, pedir que se respire profundo, al momento de aspirar alzar los brazos recto hacia arriba, procurar que el aire vaya al estómago, pedir que sientan el aire en el estómago y que éste se infla, luego pedir que se expire bajando los brazos.
- El ejercicio se repite tres veces, luego se pide hacer una variante, para expirar se suben los brazos y para inspirar se baja los brazos con el torso.
- Pedir que se expire con fuerza.

Los ejercicios de respiración, favorece la circulación sanguínea y distensión muscular.



Taller N° 2

Tema: Ejercicios de aptitud física

Objetivo: Realizar ejercicios guiados para mejorar la aptitud física y prevenir problemas articulares y musculares.

Desarrollo



El ejercicio físico comprende una serie de actividades sencillas, en diez minutos puede alcanzar el cuerpo ideal, respecto a evitar obesidad, flacidez, cansancio. El ejercicio fortalece el abdomen, piernas y glúteos.

Beneficios

- La actividad física y los ejercicios guiados facilitan la evolución vital y cumplen la función de prevención sobre ciertas complicaciones propias de la edad y del sedentarismo, como pueden ser la obesidad, el estrés, las enfermedades cardiocirculatorias y respiratorias.
- Cuando el desarrollo físico es óptimo, el ejercicio puede ayudar a mejorar las cualidades físicas, o por lo menos y sobre todo, mantenerlas para evitar un envejecimiento precoz.

- El ejercicio guiado, se estimula ciertas partes del cuerpo, para ejercer mayor incentivo al cuerpo para mejorar o estimular los músculos, por ejemplo los ejercicios abdominales, permiten quemar grasa del abdomen y a su vez permiten su endurecimiento para evitar la flacidez.
- Con el consumo de energía mientras se realizan los ejercicios, se reduce la grasa en lugares correctos, se estimula la mente, fortalece el tejido y mejora la tersura de la piel.
- Con los ejercicios de estiramiento se consigue la elasticidad adecuada de la zona ya reforzada, porque el músculo se estira y se irriga de forma óptima.

El cuerpo llega a estar fuerte y bien entrenado pero no musculoso



Taller N° 3

Tema: La sesión de aptitud física

Objetivo: Realizar ejercicios guiados para mejorar la aptitud física y prevenir problemas articulares y musculares.

Ejercicio de relajación

Los ejercicios de espalda y cuello, alivian o previenen la rigidez de los músculos cervicales y lumbares, que adquieren rigidez o inflaman por el estrés; este ejercicio se realiza con hombres y mujeres.

Las personas estresadas suelen adoptar una postura inadecuada, sobre todo mientras trabajan y permanecen sentados durante muchas horas.

Figura 1 Posición de sentado



Una postura encorvada, con la cabeza inclinada hacia delante y los hombros algo elevados es habitual en estos casos y provoca tensión y dolor en el cuello y en los hombros.

Este ejercicio se realiza sentado en una silla, con los pies apoyados en el piso.

Sesión de ejercicios

Para el desarrollo de aptitud física, se proponen varios ejercicios, que pueden clasificarse en tres sesiones, estos ejercicios pueden realizarse por 30mm.

Entrenamiento estático para adquirir más fuerza

Ejercicio N° 1



Figura 2 Ejercicio para desarrollo de fuerza

- Acostarse boca arriba.
- Doblar las rodillas, de forma que la cadera quede un poco inclinada.
- Levantar la parte delantera de los pies, apoyando el peso sobre los talones.
- Levantar un poco los hombros y hacerlos hacia delante los brazos como si fuese a hacer fuerza contra algo.
- Mirar en diagonal hacia arriba y meter ligeramente la quijada hacia dentro. Mantenerse en esta posición entre 8 y 10 segundos, al tiempo que se sigue respirando tranquilamente.
- Se siente un tirón en la musculatura del abdomen y tal vez también en la del cuello.
- Volver a acostarse relajado y hacer una pausa de 30 segundos.
- Repetir el ejercicio completo dos o tres veces.

Ejercicio 2

1. Colocarse acostado boca arriba.
2. Levante la cabeza y los codos y eche los brazos hacia delante.
3. Doble la pierna derecha y diríjala hacia usted.
4. Haga fuerza con la mano izquierda contra la rodilla derecha.
5. Mantenga esta postura durante 8-10 segundos y a continuación relájese.



6. Vuelva a repetir el ejercicio cambiando de pierna y de brazo: haga fuerza con la mano derecha contra la rodilla izquierda.

Figura 3 Ejercicio de desarrollo de fuerza con movimiento de piernas

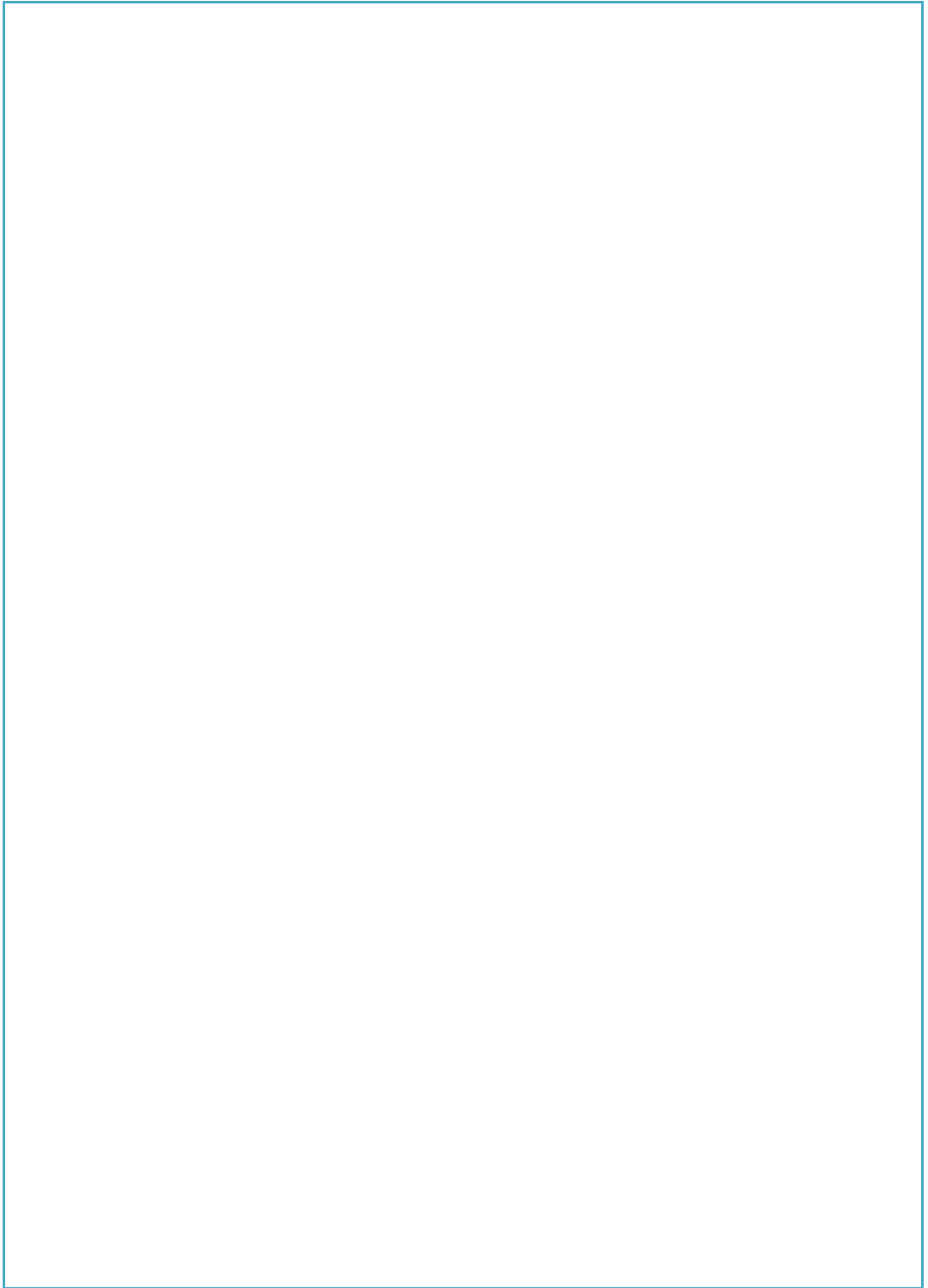
Ejercicio 3

1. En posición boca arriba, doblar las rodillas y diríjalas, una después de otra, hacia el pecho al tiempo que hace fuerza con ambas manos contra éstas.



Figura 4 Desarrollo fuerza piernas - brazos

2. Mantener esta posición durante 8-10 segundos y repita el ejercicio dos o tres veces.



Taller N° 4

Tema: Ejercicio para la espalda

Objetivo: Desarrollar los músculos de la espalda para mejorar la posición corporal.

Los ejercicios de estiramiento son muy importantes para la espalda, ya que la disminución de la masa muscular impide mantener una postura recta, y una espalda encorvada ejerce mayor presión sobre los discos intervertebrales.



Figura 5 Estiramiento de la espalda

Esta disminución muscular puede incluso diagnosticarse en niños y, a la larga, desencadena problemas de espalda y de inmovilidad.

Es necesario procurar el estiramiento de los músculos lo suficiente.

Ejercicio 1

- Pedir que se ubiquen en posición recta y dejar los brazos caídos o apoyados en las caderas.
- Dar un paso hacia atrás con la pierna derecha, procurando no levantar el talón derecho del suelo y doblando la rodilla izquierda ligeramente.

- Inclinar la cadera hacia delante hasta sentir un tirón en la pantorrilla derecha. Para ello, se debe mantener recta la pierna derecha.
- Mantener esta posición durante 60 segundos.
- Después cambiar de lado.

Sesión de cierre

- Partiendo de la posición inicial, separar los brazos hacia los lados con las palmas de las manos hacia abajo.



Figura 6 Fortalecimiento de los abdominales

- Subir y bajar los brazos como si tratara de volar durante 60 segundos.
- A continuación, estirar el otro brazo hacia delante y espirar, tratando de alternar la posición.
- Luego tomar asiento, cruzando las piernas y realizar respiración yoga.

Taller N° 5

Tema: montar en bicicleta

Objetivo: regenerar su resistencia cardiovascular

Desarrollo:



Si apetece realizar un ejercicio cardiovascular, la bicicleta fija es excelente para vigorizar tus piernas, quemar calorías y mantenerte en forma. En promedio una hora de este ejercicio te ayuda a eliminar 500 calorías.

Viajar entre 32 y 48 km (20 y 30 millas) o más en bicicleta.

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

Beneficios:

- Fortifica las piernas.
- Otorga estabilidad 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.

Taller N°6

Tema: trotar

Objetivo: fortalecer las articulaciones

Desarrollo:



El calentamiento consiste en la elaboración 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 destreza 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 entretenido, 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° 7

Tema: natación

Objetivo: realizar el ejercicio de cardio

Desarrollo:



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

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

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°8

Tema: baile

Objetivo: mantener la mente ocupada divirtiéndose

Desarrollo:



3 min. De cha cha cha 8 compases de paso primordial 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

Taller N° 9

Tema: la gimnasia

Objetivo: cuidar el aspecto personal

Desarrollo:



Otra acción 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

Taller N° 10

Tema: salto de la cuerda

Objetivo: quemar calorías

Desarrollo:



Brincar 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.

Taller N° 11

Tema: caminar

Objetivo: fortalecer el corazón

Desarrollo:



Sal unas tres o cuatro veces a la semana entre 30 minutos y una hora, con una intensidad moderada.

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

Taller N° 12

Tema: caminar

Objetivo: Tonifica piernas, brazos, glúteos y abdominales

Desarrollo:



Recorre 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° 13

Tema: aerobio

Objetivo: Mejora el sistema cardiovascular

Desarrollo:



La melodía 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° 14

Tema: Fuerza explosiva

Objetivo: Desarrollar la fuerza explosiva.

Desarrollo:



Ejecutar tres saltos con la pierna derecha seguidos de un salto con la pierna izquierda y dos saltos con la pierna derecha terminando con una llamada solamente con la pierna izquierda.

Materiales: Ninguno

Evaluación:

Al finalizar esta etapa de entrenamiento el docente estará en condición de desarrollar su fuerza explosiva.

Taller N° 15

Tema: A entrenar la agilidad

Objetivo: Ampliar las habilidades aptitudes físicas como son velocidad y agilidad.

Desarrollo:



Se crearán dos equipos concertados de dos jugadores. Un jugador empezará en el cono verde y su compañero en el cono amarillo, mirando uno hacia el otro. El otro equipo se situará en los conos azules y rojos, del mismo modo que el primer equipo. Las pelotas de tenis estarán situadas en los conos de cada equipo (verde para el equipo 1 y azul para el equipo 2). A la señal del entrenador, el jugador que lleva la pelota de cada equipo la lanzará a su compañero, que la colocará en su cono y se moverá al cono de delante para realizar el mismo proceso. El primer equipo en poner todas las pelotas en los conos conseguirá un punto, y el que alcance 5 o 10 puntos (dependiendo del número de jugadores), ganará el juego.

Materiales: conos, pelotas pequeñas.

Evaluación: Al finalizar esta etapa de entrenamiento el niño estará en condición de desarrollar su velocidad y agilidad.

Taller N° 16

Tema: resistencia

Objetivo: ampliar las capacidades básicas para un buen uso en competencias

Desarrollo:



Carreras de no más de 5". La energía de estas carreras es máxima (100%). Por ejemplo, haz carreras de 10 metros, abárcalas a través de cuestas cortas en distintos desniveles para que el esfuerzo sea todavía más exigente

Materiales: zapatillas adecuadas

Beneficios:

- perder peso
- prevenir la diabetes
- controlar la ansiedad

Taller N° 17

Tema: El baloncesto

Objetivo: fomentar la convivencia entre amigos y familiares

Desarrollo:



Ejercicio de tiros libres

Cada jugador tira y debe hacer diez tiros libres inmediatos. Otro jugador está bajo los aros para aferrar los rebotes y pasar el balón al jugador que tira al aro. Este ejercicio es eficaz cuando los jugadores han terminado de hacer otros ejercicios agotadores para que se acostumbren a la experiencia de tirar al aro mientras están agotados.

Materiales: Cancha de baloncesto balón de baloncesto, zapatos

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.

Taller N° 26

Tema: Fútbol

Objetivo: aumentar la masa muscular

Desarrollo:



Empuje y cargada de fuerza. Movimientos pertenecientes a la halterofilia que han demostrado ser los que acceden el mayor desarrollo de potencia. Excelente para futbolistas.

- Pierna de arrancada dinámica o equilibrio de arrancada.
- Peso muerto agarre de arrancada + remo con barra.
- Lanzamientos con pesa rusa.
- Sentadilla + sentadilla lateral.

Materiales: Cancha de fútbol, balón, conos, platos, postes, chalecos,

Beneficios:

- La salud cardiovascular, aumento de la masa muscular, fuerza, contra la obesidad. Esto ayuda a mantener un peso saludable que reduce el riesgo de diabetes, combate la obesidad y colesterol.

6.7 IMPACTO

6.7.1 Impacto Social

Múltiples trabajos han demostrado que las personas físicamente activas se comprometen con mayor frecuencia con comportamientos saludables y con menor frecuencia con conductas de riesgo para la salud, en comparación con las personas sedentarias, incorporar la actividad física en el estilo de vida de las personas y considerar la adherencia a la misma, puede facilitar la promoción de la salud hasta los límites insospechados.

6.7.2 Impacto para salud

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.

6.8 DIFUSIÓN

La propuesta fue socializada mediante un programa de actividades físicas recreativas dirigido a los señores docentes de las instituciones investigadas, en la que se hizo conocer los beneficios y bondades de las actividades físicas y su incidencia en la salud física y mental.

6.9 BIBLIOGRAFÍA

ACUÑA, C (2009) El Ciclismo un deporte buenísimo para la salud revista Virginia Elizalde.

ANDREU, P., & GARCÍA BARQUILIO, M. (2009). Entrenamiento recreativo y deportivo (Segunda ed.). Barcelona, España: Martínez Roca S. A.

BRICK, L (2003) Aeróbic programa fitness España Editorial Hispanoeuropea

BULACIO, P. (Enero de 2011). Efdportes. Revista Digital . Recuperado el 02 de Junio de 2015, de Fisiología y neurofisiología del estrés: efectos de la actividad física: <http://www.efdeportes.com/efd152/estres-efectos-de-la-actividad-fisica.htm>

BLANCO, M. (2003). El estrés en el trabajo. Scielo .

CAPRETTI, S (2011) La cultura del juego. El deporte en la sociedad moderna y posmoderna revista scielo

COMETTI (2003) La preparación física del fútbol Barcelona Editorial Paidotribo

COULTER, R. (2012). Administración educativa. México: McGraw Hill.

COUNSILMAN, J (2007) La natación Barcelona España Hispano europea

DAZA, J. (2009). Gran enciclopedia de la salud (Vol. IX). Barcelona, España: Barsa S. A.

DIEGUEZ, J. (2000) Aeróbic España Editorial Inde

DURÁN, M. (2010). Bienestar Psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral . Revista Nacional de Administración , 71-84.

ENCARTI, A (2005) Responsabilidad personal y social a través de la educación física Barcelona España GRAO de IRIF. S.A

FUENTES LÓPEZ, J. D. (2008). Estrategia didáctica basada en la interacción de dos estilos de enseñanza. (U. N. Marcos, Editor) Recuperado el 25 de noviembre de 2014, de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/2404/1/fuentes>

GÓMEZ PINTO, F. (2009). Deporte para todos (Tercera ed.). México D. F.: Alhambra S. A.

HOFFMAN, A. S. (2012). Importancia del ajedrez. Recuperado el 20 de enero de 2015, de <http://www.fasbo.com.ar/importancia.htm>

HEYWORD, V. (2001) Evaluación y preocupación del ejercicio España Paidotribo

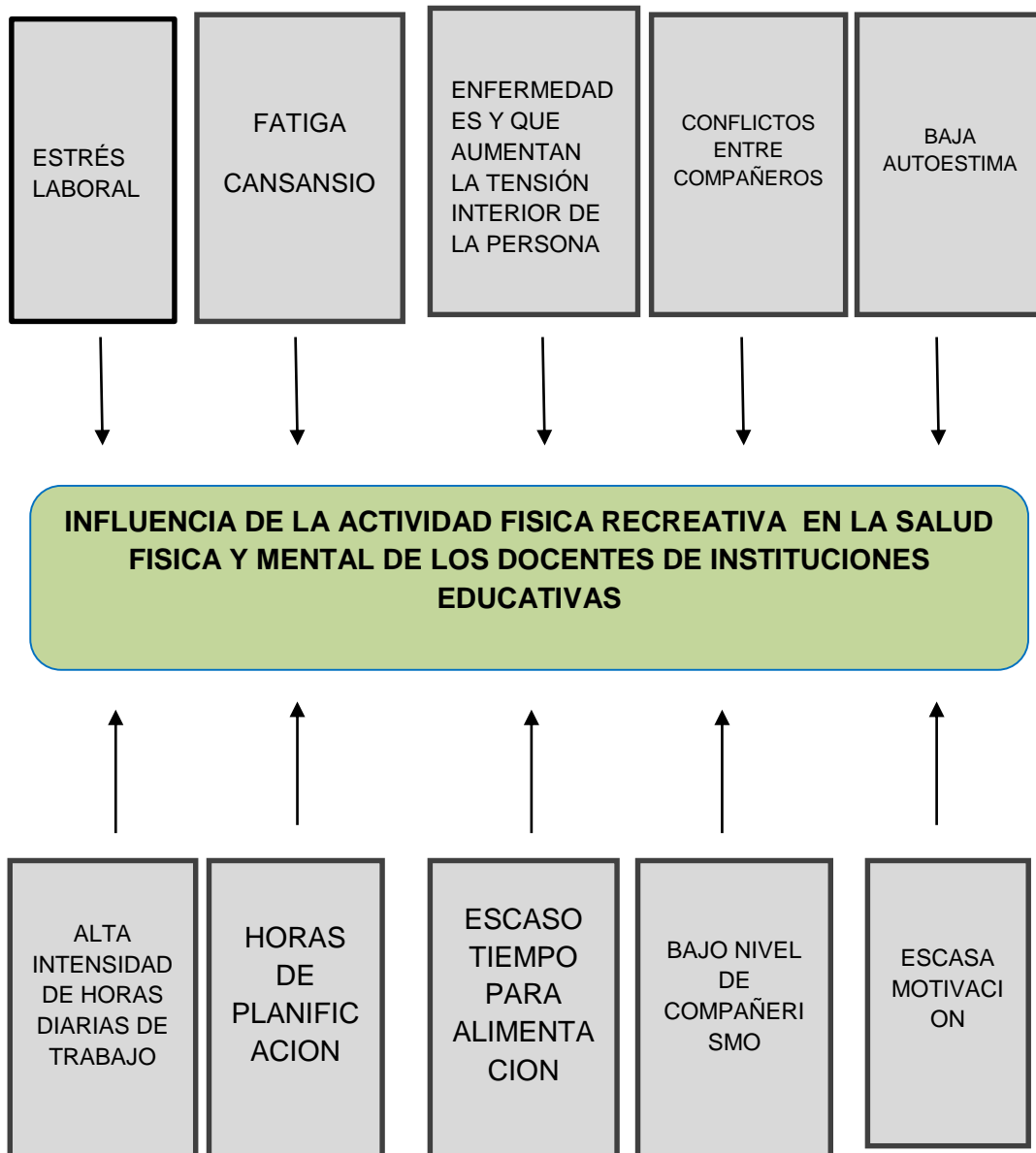
- MARTÍNEZ, M. (Julio de 2012). EFDeportes. Revista Digital. Recuperado el 02 de Junio de 2015, de La teoría del estrés: método de relajación : <http://www.efdeportes.com/efd170/estres-metodo-de-relajacion-para-la-tension.htm>
- MARTÍN.M (2000) Aerobic y fitness fundamentos y principios básicos
- MARQUEZ, S (2013) Actividad física y Salud Madrid España
- MENENDEZ J. (2008) La natación España Editorial Hispanoeuropea
- LARKING.T.(2008) Manual de entrenamiento de fútbol Estados Unidos Los 84 Foundation
- LOPATEGUI C., E. (2012). Actividades deportivas recreativas comunitarias para adultos. Recuperado el 15 de enero de 2015, de www.saludmed.com/Bienestar/Cap6/Recrear.html
- ORTIZ OCAÑA, A. (2013). Modelos pedagógicos y teorías de aprendizaje. Bogotá, Colombia: Gutiérrez S. A.
- PAZ FERNÁNDEZ, M. (2008). Manual de ejercicios para el deporte (Segunda ed.). Madrid, España: Mallorca.
- PREOBAYENSKY, R (2005) Actividad física nuevas perspectivas Editorial Dunke
- PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR (2013 - 2017)
- RAMÍREZ, F. (mayo de 2014). Enfoques contemporáneos de psicología. Recuperado el 10 de febrero de 2015, de Teoría de la autorrealización: <http://es.calameo.com/read/003494375ae355839f04a>
- ROS. J (2004) Actividad física más salud España Editorial Quinomarín
- RODRÍGUEZ, A. (2009). Estrés laboral en la empresa y su prevención. GestioPolis.
- RUIS J (2005) Metodología y técnicas de atletismo España Editorial Paidotribo
- SERRA .LI (2006) Actividad física y salud España Editorial Massón
- VIDARTE . J (2011) Actividad física.estrategia de promoción de la salud,revista hacia la promoción de la salud
- VIEGA. O. (2007) Actividad física saludable España Ministerio de Educación y ciencia
- WEINECK. J. (2001) Salud ejercicio y deporte España Editorial Paidotribo
- WISSELL.H. (2008) Baloncesto aprender y progresar Barcelona Paidotribo

ANENOS

ANEXO N° 1

ÁRBOL DE PROBLEMAS

Anexo N° 1 Árbol de problemas



ANEXO N^o. 2

MATRÍZ DE COHERENCIA

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿La inadecuada práctica de las actividades físicas recreativas influye en la salud física y mental de los docentes de las Instituciones educativas: Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo, Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador y Escuela José Martí?</p>	<p>Determinar la práctica de las actividades físicas y su influencia la salud física y mental de los docentes de las instituciones educativas: Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo, Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador y Escuela José Martí</p>
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el tipo de actividades físicas recreativas que practican los docentes de las instituciones educativas: Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo, Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador y Escuela José Martí? • ¿Con qué frecuencia realizan actividad físico deportiva los docentes de las instituciones educativas: Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo, Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador y Escuela José Martí? • ¿Cuál es el estado de salud física y mental de los docentes de las instituciones educativas: Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo, Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador y Escuela José Martí? 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar el tipo de actividades físicas recreativas que practican los docentes de las instituciones educativas: Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo, Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador y Escuela José Martí • Identificar con qué frecuencia realizan actividad físico deportiva los docentes de las instituciones educativas: Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo, Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador y Escuela José Martí. • Analizar el estado se salud física y mental de los docentes de las instituciones educativas: Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo, Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador y Escuela José Martí.

ANEXO N° 3 Matriz Categorial

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADORES
<p>La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física</p>	<p>La actividad física recreativa</p>	<p>Aeróbica y no aeróbica</p>	<p>caminatas Trote excursiones Equilibrio ejercicios isométricos Fútbol Básquet Atletismo Natación Ciclismo</p>
<p>Son el estado de completo bienestar físico, mental y social.</p>	<p>Salud física y mental</p>	<p>ambiente laboral horas</p>	<p>Estrés Alimentación fatiga Higiene autoestima depresión</p>

ANEXO N° 4 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS DOCENTES

Estimados Maestros/as

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer el “Estudio de las actividades físicas recreativas y su influencia en la salud física y mental de los docentes de las instituciones educativas: Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo” “Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador” “Escuela José Martí”.

“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. ¿Que tipo de actividades físicas practican los docentes de las instituciones educativas?

Caminar	Trotar	Actividades recreativas	Deportes	Actividades al aire libre	Ninguna actividad en especial
---------	--------	-------------------------	----------	---------------------------	-------------------------------

2. ¿Usted cree que, no realizar actividad física recreativa afecta a su salud física y mental?

Si	No

3. ¿En su tiempo libre usted realiza actividades físicas recreativas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

4. ¿Cuántas veces a la semana usted realiza actividad física recreativa?

Una vez a la	Dos veces a la	Tres veces a la	Ninguna

5. ¿Qué tiempo realiza actividad física, después de su jornada laboral?

30 min	45 min	60 min	No realizo

6. ¿Existen actividades extra curriculares en la institución de actividad física recreativa?

Si	No

7. Su estado de salud actual, comparado con el de hace un año, ¿Diría que?

Mucho mejor	Algo mejor	Similar a la de	Algo peor que

8. ¿Se siente estresado por el exceso de trabajo?

Todo el tiempo	Frecuentemente	En ocasiones	Nunca

9. ¿Considera usted que el aumento de horas laborales son las que le causan estrés?

Si	No

10. ¿Según su consideración cada que tiempo se realiza un chequeo médico?

Mensualmente	Trimestralmente	Cada vez que se enferma

11. ¿Cuáles son las enfermedades más comunes que ha detectado últimamente a los docentes cuando asisten donde el médico?

Colesterol alto	Triglicéridos	Enfermedades	Estrés

12. ¿Con que frecuencia a realizado actividades físico recreativas?

Todo el tiempo	Frecuentemente	En ocasiones	Nunca
----------------	----------------	--------------	-------

--	--	--	--

13. ¿De acuerdo al Plan Nacional del Buen Vivir cree usted que las instituciones deberían contemplar en su plan anual, programas de actividad física recreativa para todos docentes de las instituciones?

Si	No

14. ¿Considera importante que el autor de trabajo de grado elabore un programa de actividades para mejorar la salud física y mental para los docentes?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

15 ¿La aplicación de un programa de actividades físicas ayudaría mejorar la salud física y mental de los educadores?

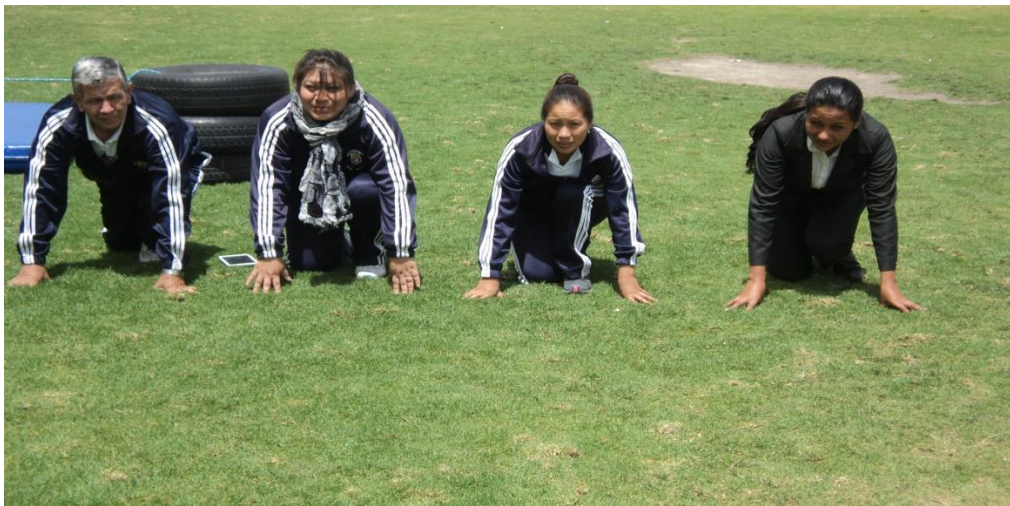
Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

FOTOGRAFIAS















**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:	1003835616		
APELLIDOS Y NOMBRES:	ALZAMORA CUZCO ROBERTO CARLOS		
DIRECCIÓN:	Otavalo, Fuente de Punyaro		
EMAIL:	Rapermc72@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2925241	TELÉFONO MÓVIL	0986341762

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"ESTUDIO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DE LOS DOCENTES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS: UNIDAD EDUCATIVA JACINTO COLLAHUAZO, INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR REPÚBLICA DEL ECUADOR Y ESCUELA JOSÉ MARTÍ EN EL AÑO 2014-2015
AUTOR (ES):	ALZAMORA CUZCO ROBERTOCARLOS
FECHA: AAAAMMDD	2015/09/17
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física.
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Jesús León

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

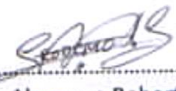
Yo, ALZAMORA CUZCO ROBERTO CARLOS, con cédula de identidad Nro. 1003835616, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, 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 17 días del mes de septiembre de 2015

EL AUTOR:

(Firma) 
Nombre: Alzamora Roberto
C.C. 1003835616



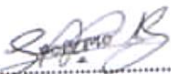
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, ALZAMORA CUZCO ROBERTO CARLOS con cédula de identidad Nro. 1003835616 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: **"ESTUDIO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DE LOS DOCENTES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS: UNIDAD EDUCATIVA JACINTO COLLAHUAZO, INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR REPÚBLICA DEL ECUADOR Y ESCUELA JOSÉ MARTÍ EN EL AÑO 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 17 días del mes de septiembre de 2015

(Firma) 
Nombre: Alzamora Roberto
Cédula: 1003835616