



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

ANÁLISIS DEL NIVEL DE SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA EN LAS ESTUDIANTES DE LOS TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA NACIONAL IBARRA EN EL AÑO 2015-2016.

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

AUTOR:

Andrade Guerrero David Alejandro

DIRECTOR:

Dr. Vicente Yandún Yalamá MSc

Ibarra, 2017

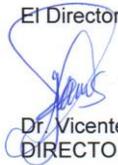
ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: **ANÁLISIS DEL NIVEL DE SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA EN LAS ESTUDIANTES DE LOS TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA NACIONAL IBARRA EN EL AÑO 2015-2016**. Trabajo realizado por el señor egresado: **Andrade Guerrero David Alejandro** 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 sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director



Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc.
DIRECTOR TRABAJO DE GRADO

DEDICATORIA

El actual trabajo va dedicado a mis padres, quien han contribuido en mí toda una vida con sus hermosas palabras de ánimo, de igual manera a mis hermanos; quienes han sido la fortaleza más importante para cumplir este objetivo, quienes son la razón de mi existencia ofreciéndome siempre su apoyo incondicional para que yo pueda soñar y hacer mis sueños realidad enseñándome que el esfuerzo y la perseverancia conducen al éxito.

David

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por concederme la oportunidad de superarme y continuar por los caminos del éxito.

Gracias a mis maestros que conforman el Instituto de Educación Física por haberme guiado y respaldado en mis momentos más difíciles en especial quienes me ayudaron y aportaron con su experiencia y conocimiento profesional en la realización de esta tesis.

A las personas que me brindaron sus conocimientos sobre programas deportivos, a las autoridades de la Unidad Educativa “Ibarra” que me abrieron sus puertas para realizar la investigación dentro de su institución educativa.

Principalmente mi agradecimiento está dirigido hacia la autoridad de mi Director de trabajo de grado Msc. Vicente Yandún Yalamá, sin el cual no hubiese podido salir adelante.

David

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE CUADROS.....	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	xii
CAPÍTULO I	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del problema.....	3
1.3 Formulación del problema.....	5
1.4 Delimitación del problema.....	5
1.4.1 Unidades de observación.....	5
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.....	6
1.6 Justificación.....	6
1.7 Factibilidad.....	8
CAPÍTULO II.....	9
2. MARCO TEÓRICO.....	9
2.1 Fundamentación Teórica.....	9
2.1.1 Fundamentación Filosófica.....	10
2.1.2 Fundamentación Psicológica.....	11
2.1.3 Fundamentación Pedagógica.....	12

2.1.4	Fundamentación Sociológica.....	13
2.1.5	Fundamentación Legal.....	15
2.1.6	Sedentarismo.....	16
2.1.7	El sedentarismo y la adolescencia.....	16
2.1.8	Causas del sedentarismo.....	18
2.1.9	Consecuencias.....	20
2.1.10	Tratamiento actividad física.....	25
2.1.11	Calidad de vida.....	28
2.1.12	Factores asociados a la calidad de vida.....	30
2.1.13	Bienestar físico.....	31
2.1.14	Bienestar material.....	33
2.1.15	Bienestar social.....	34
2.1.16.	Efectos psico sociales.....	35
2.1.17	Desarrollo intelectual.....	35
2.1.18	Bienestar emocional.....	36
2.1.19	Bienestar emocional.....	37
2.1.20	Política Gubernamental.....	38
2.2	Posicionamiento Teórico Personal.....	39
2.3	Glosario de Términos.....	41
2.4	Interrogantes de Investigación.....	46
2.5	Matriz Categorical.....	47
CAPÍTULO III.....		48
3.	MARCO METODOLÓGICO.....	48
3.1	Tipo de Investigación.....	48
3.2	Métodos.....	49
3.3	Técnicas e Instrumentos.....	50
3.4	Población.....	50
3.5	Muestra.....	51
CAPÍTULO IV.....		52
4	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	52
4.1.1	Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.....	53

4.1.2	Resultado de los Test Físicos.....	77
CAPÍTULO V.....		83
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	83
5.1	Conclusiones.....	83
5.2	Recomendaciones.....	84
5.3	Contestación a las interrogantes de investigación.....	85
CAPÍTULO VI.....		87
6	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	87
6.1	Título de la Propuesta.....	87
6.2	Justificación.....	87
6.3	Fundamentación.....	89
6.4	Objetivos.....	101
6.4.1	Objetivo General.....	101
6.4.2	Objetivos Específicos.....	101
6.5	Ubicación Sectorial y Física.....	102
6.6	Desarrollo de la Propuesta.....	103
6.7	Impacto.....	139
6.8	Difusión.....	140
6.9	Bibliografía.....	141
	Anexos.....	143
	Árbol de Problemas.....	144
	Matriz de Coherencia.....	145
	Matriz Categorical.....	146
	Encuesta a los estudiantes.....	147
	Test Físicos.....	151
	Fotografías.....	171
	Certificaciones	173

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Causas provocado el sedentarismo.....	53
Cuadro N° 2	Causas sedentarismo actuales momentos.....	54
Cuadro N° 3	Nuevos aparatos electrónicos.....	55
Cuadro N° 4	Cómo le conceptúa al sedentarismo	56
Cuadro N° 5	Influencia tecnológica.....	57
Cuadro N° 6	Aparto tecnológico seleccionado.....	58
Cuadro N° 7	Enfermedades más comunes.....	59
Cuadro N° 8	Realiza actividad física.....	60
Cuadro N° 9	Qué tipo de actividades físicas realiza.....	61
Cuadro N° 10	Frecuencia realizan actividades físicas.....	62
Cuadro N° 11	Qué tiempo realizan actividad física.....	63
Cuadro N° 12	Usted conoce su condición física.....	64
Cuadro N° 13	Cómo le calificaría su condición física.....	65
Cuadro N° 14	Evalúa la condición física	66
Cuadro N° 15	Evaluar la condición física.....	67
Cuadro N° 16	Profesor implementa un plan de mejora.....	68
Cuadro N° 17	Motiva para que realice actividad física.....	69
Cuadro N° 18	Actividad física influye en calidad vida.....	70
Cuadro N° 19	La calidad de vida se evalúa	71
Cuadro N° 20	Conociendo estas áreas de bienestar.....	72
Cuadro N° 21	Actividad física mejora rela. personales	73
Cuadro N° 22	Bienestar emocional, autoestima	74
Cuadro N° 23	Programa de actividades físicas.....	75
Cuadro N° 24	La aplicación de un programa.....	76
Cuadro N° 25	Test de 1000 metros.....	77
Cuadro N° 26	Test Velocidad 40 m.....	78
Cuadro N° 27	Test Saltos largo sin impulso.....	79
Cuadro N° 28	Test Abdominales en 30 segundos.....	80
Cuadro N° 29	Test Flexión y extensión de brazos.....	81
Cuadro N° 30	Test de Flexión profunda del cuerpo.....	82

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Causas provocado el sedentarismo.....	53
Gráfico N° 2	Causas sedentarismo actuales momentos.....	54
Gráfico N° 3	Nuevos aparatos electrónicos.....	55
Gráfico N° 4	Cómo le conceptúa al sedentarismo	56
Gráfico N° 5	Influencia tecnológica.....	57
Gráfico N° 6	Aparto tecnológico seleccionado.....	58
Gráfico N° 7	Enfermedades más comunes.....	59
Gráfico N° 8	Realiza actividad física.....	60
Gráfico N° 9	Qué tipo de actividades físicas realiza.....	61
Gráfico N° 10	Frecuencia realizan actividades físicas.....	62
Gráfico N° 11	Qué tiempo realizan actividad física.....	63
Gráfico N° 12	Usted conoce su condición física.....	64
Gráfico N° 13	Cómo le calificaría su condición física.....	65
Gráfico N° 14	Evalúa la condición física	66
Gráfico N° 15	Evaluar la condición física.....	67
Gráfico N° 16	Profesor implementa un plan de mejora.....	68
Gráfico N° 17	Motiva para que realice actividad física.....	69
Gráfico N° 18	Actividad física influye en calidad vida.....	70
Gráfico N° 19	La calidad de vida se evalúa	71
Gráfico N° 20	Conociendo estas áreas de bienestar.....	72
Gráfico N° 21	Actividad física mejora rela. Personales.....	73
Gráfico N° 22	Bienestar emocional, autoestima	74
Gráfico N° 23	Programa de actividades físicas.....	75
Gráfico N° 24	La aplicación de un programa.....	76
Gráfico N° 25	Test de 1000 metros.....	77
Gráfico N° 26	Test Velocidad 40 m.....	78
Gráfico N° 27	Test Saltos largo sin impulso.....	79
Gráfico N° 28	Test Abdominales en 30 segundos.....	80
Gráfico N° 29	Test Flexión y extensión de brazos.....	81
Gráfico N° 30	Test de Flexión profunda del cuerpo.....	82

RESUMEN

La presente investigación se refirió al análisis del nivel de sedentarismo y su incidencia en la calidad de vida en las estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Nacional Ibarra en el año 2015-2016. El trabajo de grado tuvo como propósito esencial determinar el nivel de sedentarismo y su incidencia en la calidad de vida en las estudiantes. La investigación se justifica porque ayuda a que los estudiantes tomen conciencia de las causas del sedentarismo y como afecta a la calidad de vida de las adolescentes. Para la elaboración del marco teórico se obtuvo información de acuerdo a las categorías formuladas en el tema de investigación, como es el sedentarismo y la calidad de vida, 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 de investigación y método, los mismos que guían el proceso de investigación, dentro de las técnicas e instrumentos se utilizó la encuesta y los test físicos, estos instrumentos ayudaron a detectar la problemática formulada en este trabajo, conocidos los resultados se procedió a representar gráficamente, cada una de las preguntas formuladas en la encuesta y test físicos, posteriormente se redactó las conclusiones y recomendaciones, siendo estos resultados los que orientaron para la elaboración del programa de actividades físicas que contiene aspectos relacionados con el sedentarismo y calidad de vida. Al respecto se manifiesta que el trabajo de prevención del sedentarismo en estas edades es muy importante, porque ayuda a prevenir muchas enfermedades físicas, psicológicas. El programa de actividades físicas contendrá actividades, ejercicios y deportes que servirán para el mejoramiento de cada una de las cualidades físicas como la resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, estas cualidades influirán en la calidad de vida de los estudiantes.

Descriptores: Sedentarismo, calidad de vida, estudiantes, programa

SUMMARY

This research analyzes the level of sedentarization and its incidence in the senior students' quality life in the "Unidad Educativa Nacional Ibarra" in the school year 2015-2016. The purpose of this work was to determine the level of sedentarization and its incidence in their quality of life. This research was justified because it helps students to become aware of the causes of inactivity and how it affects the teenagers' quality of life. For the theoretical framework, the information was obtained by categories formulated in the research topic, such as sedentarization and quality of life; for the construction of the scientific basis, the information was collected from books, magazines and internet. Then the methodology was developed, it refers to the types of research and methods, guiding the research process, the techniques and instruments were a survey and physical tests, these tools helped to detect them. For the results, each of the questions formulated in the survey and physical tests were presented graphically, later the conclusions and recommendations were drawn up, these results guided for the preparation of physical activities program, which has different aspects related to the sedentary lifestyle and quality of life. In this regard, it established that the work of preventing sedentarization in these ages is very important, because it helps to prevent some physical and psychological illnesses. The program of physical activities will contain activities, exercises and sports, which will serve to improve each of the physical qualities, such as endurance, strength, speed, flexibility, so these qualities will influence for students' quality of life.

KEYWORDS: Sedentary, quality, life, students, program, illnesses, strength, endurance



INTRODUCCIÓN

El sedentarismo o la inactividad física traen como consecuencias como la obesidad, que a la juventud, se le ha notado con sobrepeso por la falta de actividad física, que en la población actual, según la edad y estatura, tiene problemas de sobrepeso, a la falta de actividad física se le asocia el apareamiento de enfermedades cardíacas, respiratorias, enfermedades de las articulaciones, colesterol, por los malos hábitos alimenticios, también la inactividad causa altos índices de estrés, que son causados por los muchos deberes, actividades y tareas que envían en el colegio.

El realizar actividad física regular en los jóvenes ayuda a prevenir muchas enfermedades de tipo físico, psicológico y mental, es por ello que existen muchas instituciones dedicadas a prevenir este tipo de situaciones que tanto daño están haciendo a las sociedades actuales, la institución que está preocupada de la salud física y mental es la Organización mundial de la Salud

A pesar que la mayoría de personas estamos conscientes que la actividad física es de gran importancia para la salud, la realidad es otra cada vez las personas practicamos menos actividades, menos ejercicios, debido a muchos factores como el apareamiento de la tecnología, por ejemplo, antes se caminaba para ir al trabajo, hoy en día la mayoría se traslada en autos propios o alquilados, antes para prender y apagar la televisión se levantaba para realizarlo.

Luego de conocer la introducción del trabajo de grado se detalla a continuación los siguientes capítulos que se presentan de la siguiente manera:

En el Capítulo I: se refiere al problema, y contiene a los antecedentes, planteamiento del problema, formulación del problema, unidades de observación, objetivos, justificación.

El Capítulo II: referente al Marco Teórico, se refiere al desarrollo de las fundamentaciones categorías independiente y dependiente relacionadas al problema de investigación posteriormente se redacta el posicionamiento teórico personal, glosario de términos, preguntas de investigación, matriz categorial.

En el Capítulo III: contiene la Metodología de trabajo de grado, con los siguientes aspectos como: los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, población y muestra.

El Capítulo IV: está basado en el análisis e interpretación de resultados obtenidos a través de la aplicación de una encuesta a los entrenadores y una ficha de observación y test físico aplicado a las estudiantes.

El Capítulo V: trata sobre las conclusiones y recomendaciones y la contestación a las preguntas de investigación.

Al final el Capítulo VI: la Propuesta, contiene aspectos relacionados con la justificación, fundamentación, objetivos, ubicación sectorial y física: Desarrollo de la propuesta, Impacto, Difusión. Por último, se plantea la Bibliografía y Anexos.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

El sedentarismo es un problema a nivel mundial, al menos un 60% de la población no realiza actividad física, debido a muchos factores asociados como la inactividad física debido a que los países modernos y en los países en vías de desarrollado como para trasladarse de un lugar aparece el transporte urbano, antes los estudiantes para trasladarse a al colegio caminaba cortas o largas distancias, también en la actualidad las sociedades están tecnificadas como el aparecimiento de la televisión, el celular un dispositivo uno mejor que otro, las redes sociales, el internet, los video juegos en fin esta es una de las causas que a la juventud no ha permitido que realicen una actividad física regular, también influye en la inactividad física la preparación intelectual.

Es decir los docentes a los estudiantes les llenan de tareas, actividades, que a veces empiezan en las tardes y terminan de realizar dicha actividad en altas hora de la noche, en fin existen muchas otras causas como la drogadicción, el tabaquismo, el alcoholismo, las salidas nocturnas, como concurrir a discotecas, todas estas actividades y otras más han reemplazado a la actividad física regular.

Si bien es cierto la actividad física, es una manera de participar en actividades donde tenga que ver el movimiento del cuerpo, por más básica que sea la actividad siempre les va hacer bien para la salud, para ello las actividades físicas, se clasifican en actividades no estructuradas que son las más básicas y las estructuradas, que se refiere a la práctica de ejercicios y deportes.

El sedentarismo o la inactividad física traen como consecuencias como la obesidad, que a la juventud, se le ha notado con sobrepeso por la falta de actividad física, que en la población actual, según la edad y estatura, tiene problemas de sobrepeso, a la falta de actividad física se le asocia el apareamiento de enfermedades cardíacas, respiratorias, enfermedades de las articulaciones, colesterol, por los malos hábitos alimenticios, también la inactividad causa altos índices de estrés, que son causados por los muchos deberes, actividades y tareas que envían en el colegio.

El tratamiento para combatir el sedentarismo ocasionado por la falta de actividad física, se debe empezar por las actividades básicas es decir las no estructuradas como el caminar de la casa a la institución y viceversa, subir y bajar gradas, es decir no se debe usar las escaleras eléctricas, también se debe realizar actividades domésticas como ayudar a barrer, ir al mercado para hacer las compras, en fin otras actividades, también se puede hablar de actividades físicas y la práctica de ciertos deportes como aeróbicos, campismo, excursionismo, deportes como la práctica de la natación, atletismo, fútbol, básquet, ecuavoley y otros deportes más.

El realizar actividad física regular en los jóvenes ayuda a prevenir muchas enfermedades de tipo físico, psicológico y mental, es por ello que existen muchas instituciones dedicadas a prevenir este tipo de situaciones que tanto daño están haciendo a las sociedades actuales, la institución que está preocupada de la salud física y mental es la Organización mundial de la Salud.

En el Ecuador existe instituciones como el Ministerio del deporte que ha creado muchos programas como ejercítate Ecuador, Ecuador en movimiento y también los Gobiernos Autónomos descentralizados con programas de aeróbicos en los barrios, pero lamentablemente existe una limitada participación por las causas antes enunciadas y que ha traído graves consecuencias para la salud física y mental de los educandos que se están preparando en esta importante institución

1.2 Planteamiento del problema

Uno de los objetivos para fomentar entre la población estilos de y hábitos de vida es concienciar de la importancia que tiene la práctica de la actividad física de deportiva durante toda la vida desde edades tempranas. A relación entre actividad física y salud se ha puesto en evidencia con los numerosos estudios que se ha llevado a cabo en diversas universidades como de la Universidad Técnica del Norte, Universidad, Técnica de Ambato, Universidad Central del Ecuador y otras universidades del mundo, que se han preocupado de estudios como la actividad física, sedentarismo, inactividad física, causas del sedentarismo, consecuencias del sedentarismo, tratamiento del sedentarismo, en fin y otros temas de interés.

Existen muchos documentos e instituciones que hoy en día se han preocupado por dar solución a esta problemática por ejemplo Según la Organización Mundial, (2010) en el documento Salud para todos destaca la importancia y necesidad de aumentar la proporción de personas que realizan actividad física moderada, puesto que no hay que olvidar que la actividad física regular, proviene muchos aspectos relacionados a con personas inactivas, carentes de movilidad, todas estas situaciones antes mencionadas se engloban en una sola palabra como es el sedentario, que se trata de una persona que no realiza actividad física y trae como consecuencias sobrepeso, enfermedades cardíacas, respiratorias, colesterol, estrés, hipertensión arterial, estado de ánimo bajo. En conclusión, la práctica regular del ejercicio es de vital importancia para la salud, aumentar nuestra autoestima

Luego de conocer estos antecedentes que son problemas a nivel de todos los países del mundo, se destaca las siguientes causas y efectos que configuran el problema de manera particular en la provincia de Imbabura, en la Unidad Educativa Nacional Ibarra, entre las principales se destaca las siguientes. El problema central que se ha detectado es la ¿La

falta de actividad física influye en la calidad de vida de las estudiantes de los Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Ibarra? conocido este problema se identifica las siguientes causas y efectos como:

La escasa actividad física de las estudiantes de la Unidad Educativa Ibarra influye en la calidad de vida, la falta de actividad física ha ocasionado problemas muy serios en la salud, como enfermedades coronarias, pulmonares, diabetes, estrés, colesterol.

Falta de motivación por parte de docentes y padres de familia es fundamental y decisivo para que las adolescentes practiquen alguna actividad física, por ejemplo, los padres no les motivan a que practiquen alguna actividad física o deporte por la falta de recursos económico o a muchos no les interesa, solo les interesan que estudien, todos estos aspectos enunciados han traído como efectos desinterés por las estudiantes por realizar actividad física deportiva.

El Uso indiscriminado de la tecnología, no ha permitido que las adolescentes realicen actividad física, por ejemplo, por el uso del celular, las redes sociales, el internet, los videos juegos, el uso indiscriminado de la televisión, ya hacen actividad física sea esta no estructurada y estructurada, todos estos antes mencionados trae como consecuencia una inadecuada condición física, que se ve reflejada cuando practican algún deporte se nota la falta de aptitud física

Finalmente, en la institución no existe un programa de actividades físicas que coadyuven a mejorar la calidad de vida de las estudiantes, debido a que los docentes no incentivan a sus estudiantes, por ejemplo, en las horas libres no existe un programa, entonces en las instituciones las actividades que se realizan se tornan aburridas y aburridas. Es por ello que la institución debe crear un programa de actividades físicas que se les imparta por lo menos una hora antes de empezar las labores

cotidianas, porque la práctica regular de actividades físicas puede mejorar notablemente la salud y plasticidad cerebral a lo largo de la vida, pero sobre todo en la vejez.

1.3 Formulación del problema

¿Cómo influye el sedentarismo en la calidad de vida de las estudiantes de Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Nacional Ibarra en el año 2015-2016?

1.4 Delimitación del problema

1.4.1 Unidades de observación

Estudiantes de Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Nacional Ibarra en el año 2015-2016.

1.4.2 Delimitación espacial

Unidad Educativa Nacional Ibarra en el año 2015-2016

1.4.3 Delimitación temporal

La investigación se llevó a cabo en el año 2015-2016.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

Determinar el nivel de sedentarismo y su incidencia en la calidad de vida en las estudiantes de Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Nacional Ibarra en el año 2015-2016

1.5.2 Objetivos específicos

- Diagnosticar las causas que han provocado el sedentarismo en las estudiantes de Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Nacional Ibarra.
- Analizar cómo influye la actividad física en la calidad de vida de las estudiantes de Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Nacional Ibarra.
- Evaluar la condición física de las estudiantes de Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Nacional Ibarra.
- Elaborar una propuesta alternativa de actividades físicas para mejorar la calidad de vida de las estudiantes de los Terceros Años de Bachillerato

1.6 Justificación

El presente trabajo de investigación se justifica por las siguientes razones: Este tema **es original** ya que se indagará acerca del sedentarismo, sus causas, consecuencias y las medidas de prevención y la calidad de vida de las estudiantes de los Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Ibarra.

Considerando **la importancia** de este estudio y como prevendrá aspectos relacionados con la calidad de vida, merece un análisis minucioso que se detectará a través de instrumentos válidos y confiables, donde las estudiantes nos proporcionaran los insumos necesarios para detectar esta problemática antes mencionada y que es de interés público de algunas instituciones a nivel de todo el mundo.

La **misión** de este estudio es coadyuvar a mejorar la calidad de vida de las estudiantes, esto se logrará implementando un programa de actividades físicas que contribuyan a mejorar la salud, física, psicológica y funcional.

La investigación del problema planteado es de vital **trascendencia**, porque el sedentarismo es un problema de **actualidad** y que deben tomar con mucha seriedad este asunto, debido a que a traído graves consecuencias como problemas de obesidad, enfermedades coronarias, respiratorias, enfermedades de las articulaciones, colesterol, triglicéridos, enfermedades como el estrés, depresión que son ocasionadas por las miles de preocupación debido a que nuestra sociedad se desenvuelve en un mundo competitivo y esto graves consecuencias si no es tratada a tiempo.

Esta investigación luego de conocer los resultados, se plantea o se sugiere a la institución un **programa de actividades físicas** de por lo menos de 30 minutos diarios, esto se llevará a cabo con el objetivo de predisponer a las estudiantes a que trabajen con mayor calidad y calidez, es decir que su estancia en la institución sea llena de éxitos, más que todo que las estudiantes se desenvuelvan en sus clases cotidianas con mayor interés, entusiasmo y con deseos de hacer bien las cosas.

Las estudiantes de la Unidad Educativa serán las principales **beneficiarias directas** de este proceso, ya que realizarán actividad física regular, unas realizar actividades como baile, danza, aeróbicos, otras en cambio efectuarán deportes individuales y colectivos según su inclinación deportiva, lo importante de esta propuesta, es que todas las estudiantes estén siempre en movimiento y estén siempre despierto **el interés** y con los deseos de perseverar la salud física y mental de las educandos, y como **beneficiarios indirectos** la institución, docentes, padres de familia, que alguna y otra manera tomar conciencia del valor de la actividad física,

y con charlas se desecharan ese sedentarismo que ya es problema que está surtiendo ciertos efectos en contra de la salud de las educandos.

1.7 Factibilidad

Esta investigación es factible realizarla porque existe la predisposición de las Autoridades, docentes de educación física y padres de familia en que se lleve a efecto esta indagación, que pronto será solucionado, los gastos de principio a fin serán cubiertos por el autor de este trabajo de grado.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación teórica

La mayoría de los individuos deseamos vivir más años; pero, sobre todo, se desea tener una buena calidad de vida, sin enfermedades ni capacidades. La práctica regular de la actividad física (frecuente y sostenida en el tiempo) es uno de los medios más eficaces para alcanzar los objetivos. De hecho, existe una relación lineal entre la cantidad de actividad física que una persona que realiza y los beneficios que logra para la salud.

A pesar que la mayoría de personas estamos conscientes que la actividad física es de gran importancia para la salud, la realidad es otra cada vez las personas practicamos menos actividades, menos ejercicios, debido a muchos factores como el aparecimiento de la tecnología, por ejemplo, antes se caminaba para ir al trabajo, hoy en día la mayoría se traslada en autos propios o alquilados, antes para prender y apagar la televisión se levantaba para realizarlo.

Hoy en día con el aparecimiento del control, no se hace el menor esfuerzo desde el lugar donde esta se apaga el televisor, otros de los factores la tecnología se apoderado de los jóvenes, el uso indiscriminado del celular, las redes sociales, los videos de juegos han reemplazado gran parte del tiempo libre de los jóvenes, en fin, estos y otros más problemas que han afectado a la salud física por no realizar actividad física regular. En conclusión, para su mejor comprensión la palabra sedentarismo, se la puede resumir como a la falta de actividad física, se dice que una persona

es sedentaria, cuando lleva un estilo de vida con poca movilidad, es decir, cuando no realiza un mínimo de actividad física en forma regular. Se define como actividad mínima a aquella que se realiza en forma regular, por ejemplo, una caminata intensa durante treinta minutos, un trote durante quince minutos, o la práctica de un deporte o baile durante tres cuartos de hora, en todos los casos, no menos de tres veces por semana.

2.1.1 Fundamentación filosófica

Teoría humanista

Hoy nadie cuestiona que la actividad física mejora la calidad de vida y que el sedentarismo predispone a contraer diferentes enfermedades; sin embargo, es interesante destacar que solamente desde hace pocos años se reconocen las implicancias dañinas que tiene la falta de movimiento sobre la salud física y mental.

De hecho, la medicina recién jerarquizó al sedentarismo como problema para la salud a fines de 1980, cuando comenzó a aparecer información en la literatura científica que indicaba que las personas que no hacen actividad física sufren enfermedades cardiovasculares y que si comienzan a realizarla reducen el riesgo de que dichas enfermedades a realizarla reducen el riesgo de que dichas enfermedades sigan avanzando.

El sedentarismo es un problema que está deteriorando poco a poco a la humanidad, así puede resaltar este problema, que lo que les ocurre a los adultos enfermedades, mala condición física, en términos generales los niños de la mayoría de culturas hoy se mueven menos que antes. Esto es así por diferentes causas, entre las que se destaca los modelos sedentarios de los adultos, la limitación del tiempo y la falta de espacio y oportunidades para moverse.

En ese sentido, la disponibilidad creciente de las pantallas (televisor, ordenador, internet, juegos en red, etc) modifíco la agenda del tiempo libre de los niños y de los adolescentes (suelen pasar más de tres horas al día frente a una pantalla) y el tiempo que emplean para vincularse en forma digital con otras personas y culturas, no utilizan para moverse y jugar. (Rodríguez, 2014, pág. 19)

La conducta de los adolescentes esta modelada en gran medida por la de los adultos que los rodean; por lo tanto, si los padres no realizan ningún deporte sistemáticamente o no ponderan la actividad física como un valor, es difícil que un adolescente tenga una actividad proactiva para hacer actividad física. Este punto es interesante, ya que diferentes integrantes de la familia comparten una actividad física, el beneficio será multiplicador, los jóvenes imitarán una conducta que los beneficiara a largo plazo y podrán fomentar otras formas de relacionarse en esa familia.

2.1.2 Fundamentación psicológica

Teoría cognitiva

Junto a las variables personales que se han descrito en el apartado, se evidencia considerablemente que los familiares suelen aparecer como factores que influyen directamente en la persona que practica la actividad física y deportiva, tanto como motivadores hacia la misma y, en consecuencia, facilitadores de unos hábitos positivos o negativos, en el sentido de que puedan suponer dificultades para lograr adherir a la práctica deportiva y, por tanto, conducir al abandono. Es la familia la principal fuente de motivación y de allí la relevancia que tiene que tiene a la hora de influir en cualquier comportamiento humano, incluyendo la práctica de la actividad física deportiva

No hay duda de que uno de los efectos más positivos de la práctica deportiva son los beneficios que puede proporcionar para mejorar la salud. Son cuantiosos los

estudios que demuestran que la práctica moderada y programada produce abundantes beneficios físicos, mentales (reducción de la ansiedad, mejora de los estados depresivos, aumento de la autoestima) y sociales. Unas completas exposiciones de las ventajas que proporcionan un estilo de vida que incluya actividad física de forma regular. (Benito, 2014, pág. 39)

Sin embargo, nos encontramos ante una evidencia dicotómica. Por un lado, podríamos afirmar la existencia de una mayor concienciación general de la población hacia este hecho, pues cada vez sale más gente a correr por los parques o se inscribe en carreras populares, demostrando una mayor cultura en el deporte. Pero, por otro lado, un gran número de personas no realizan ningún tipo de actividad física lo que ha influido en la parte de la salud, el cuerpo y la parte psicológica, por ejemplo, una persona que hace actividad física siempre va a tener una actitud positiva por ejemplo una elevada autoestima, deseos de superación y eliminación del estrés, de las tensiones, preocupaciones y hasta factores depresivos, que a veces se presentan en las estudiantes.

2.1.3 Fundamentación pedagógica

Teoría naturalista

Aunque existen pocos datos detallados de la oferta de actividades físicas que se realizan y desarrollan en las instituciones, con frecuencia esta oferta está orientada en gran medida a la promoción de las actividades físicas y en mucha menor medida a otras actividades no deportivas. Sin embargo, aunque las actividades deportivas competitivas pueden despertar el interés y cubrir la demanda de las actividades físicas extraescolares de una parte del alumnado, puede dejar sin atender los intereses de otra gran parte del alumnado.

Los programas de actividades físicas extraescolares deberían incorporar también actividades no deportivas y no competitivas, que pueden cubrir los intereses del

alumnado no interesado en actividades competitivas, de modo que se transformen en verdaderos programas de actividades físicas extraescolares en un sentido más amplio. A menudo se produce en la escuela el modelo deportivo competitivo de los adultos, es decir un modelo, un modelo en el que prima el éxito sobre los objetivos educativos y la promoción de la salud. Esto puede conllevar la consecuencia poco deseable de que a los jóvenes más capaces se les refuerzan para continuar participando. (Gómez, 2008, pág. 131)

La Unidad Educativa Ibarra debe implementar actividades o ejercicios o un programa de actividades física, que ayuden a fortalecer la salud física y mental que ayude en los procesos de formación deportiva, para ello se les impartirá actividades físicas que son de orden estructural y no estructurada.

Para ello con la hábil conducción del profesor de educación física, se obtendrá buenos resultados tanto en aspectos relacionados con la actividad física regular, para impartir un programa de actividades físicas debe reunir las siguientes como el volumen, la intensidad, la frecuencia y el tipo de actividad, que van a practicar las señoritas de esta importante institución del norte del País.

2.1.4 Fundamentación sociológica

Teoría socio critica

Por otro lado la socialización y la pertenencia a un mundo cada vez más complejo, ya sea por la extensión de una jornada laboral de los padres de familia, por ejemplo mamá y papá trabajan las adolescentes tienen poco tiempo para compartir con sus padres y buscan refugio en otras partes como las amistades, el internet, el celular, las redes sociales y muchas horas se dedican a ver la televisión, estos son unos de los aspectos negativos que ha reemplazado a la buena práctica de la actividad física.

Como un breve comentario se ha observado a jóvenes tardes enteras a dedicarse a realizar tareas escolares, los docentes cada uno envía cierta cantidad de deberes a las estudiantes y han perdido un varios tiempo para realizar actividad física deportiva, esta cantidad de deberes a las estudiantes las estresa porque a veces los deberes son complejos, pero nadie se ha preocupado de la salud física de las estudiantes, inclusive muchos padres de familia abusan del tiempo libre de los adolescentes poniéndoles en cursos a parte que se preparen para ingresar a las universidades, cursos de inglés, de matemática o de química, todos estos aspectos han reducido el tiempo libre de las estudiantes, y este es uno de los factores importantes para que las estudiantes lleven una vida sedentaria. (Salinas, 2005, pág. 20)

Finalmente, las condiciones socio culturales de cada familia también influyen en el mantenimiento de una vida activa en función del tiempo extra laboral de adultos y de la posibilidad de acceso a las diferentes ofertas (clubes, talleres de deportes)

En conclusión, un modelo familiar sedentario, la falta de motivación por parte de docentes, amigos, la falta de un programa de actividades físicas en la institución, la disponibilidad de poco tiempo libre y la sensación mayoritaria de que existe escasos lugares amigables, amplios, cómodos y seguros, favorecen el desarrollo de adolescentes sedentarios una actividad física frecuente.

Es por ello que a la práctica regular de la actividad física se la debe masificar con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las estudiantes, es decir que se sientan bien primeramente como personas con una alta autoestima y buen optimismo con deseos de triunfar en la vida cotidiana.

Para ello la institución debe preocuparse de la salud física y mental de las estudiantes creando un programa de actividades de por lo menos 30 minutos diarias, es decir todas las estudiantes con sus profesores deben estar haciendo actividad física para preservar la salud física y mental de las estudiantes.

2.1.5 Fundamentación legal

Plan Nacional del buen vivir 2013 – 2017 Objetivo N° 3

Mejorar la calidad de vida de la población demanda la universalización de derechos mediante la garantía de servicios de calidad. En los últimos seis años y medio se han logrado importantes avances que se señalan en esta sección, pero aún quedan retos significativos. No se puede hablar de universalización sin tener como ejes transversales a la calidad y la calidez en los servicios sociales de atención. En materia de salud, es importante consolidar políticas de prevención y de generación de un ambiente sano y saludable. El hábitat y la vivienda dignos requieren reducir el déficit cuantitativo y cualitativo y el hacinamiento, garantizar el derecho a la ciudad, fortalecer el ordenamiento del territorio, lograr el equilibrio urbano-rural y consolidar la gestión integral de riesgos. Además, se debe fomentar la movilidad sustentable de manera articulada entre los diferentes niveles de gobierno.

La salud se plantea desde una mirada intersectorial que busca garantizar condiciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades que garanticen el adecuado fortalecimiento de las capacidades de las personas para el mejoramiento de su calidad de vida. Se incluyen los hábitos de vida, la universalización de servicios de salud, la consolidación de la salud intercultural, la salud sexual y reproductiva, los modos de alimentación y el fomento de la actividad física.

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. Por otro lado, lo que más ha influido en los hábitos deportivos de la gente ha sido el colegio; con esto, se confirma la importancia de recuperar la educación física en centros educativos de todo nivel (Ministerio del Deporte, 2012 pág.140).

2.1.6 Sedentarismo

El termino sedentarismo, en el ámbito de la adolescencia, generalmente alude a la realización de actividades de ocio, fuera del ámbito escolar, en el que no se produce un gasto relevante de energía y que actualmente se encuentran vinculados al uso de aparatos electrónicos descritos en el programa.

Es termino no puede desligarse del concepto de actividad física, puesto que el sedentarismo se conceptúa como inactividad o falta de actividad, describiéndose más bien como una conducta o un estilo de vida con poco movimiento que pone al organismo humano en situación vulnerable. Cuando se habla de la inactividad física, se hace referencia a los comportamientos del estilo de vida sedentario que establecen un estilo de vida que predisponen a la obesidad un factor de riesgo en el desarrollo de otras enfermedades. (Hontangas, 2014, pág. 40)

De este modo el auge del sedentarismo en la sociedad actual, se ha constituido en un problema para la salud confirmado numerosos estudios que han hallado una relación dosis/respuesta entre actividad y la morbilidad ya que afecta tres dimensiones numerosas en el concepto de salud al influir sobre los ámbitos físico, psíquico y social.

2.1.7 El sedentarismo y la adolescencia

La actividad física relacionada con el movimiento mientras que el sedentarismo es la conducta contraria. Hay multitud de actividades denominadas sedentarias, con un gasto energético por debajo de lo requerido para ser considerado como actividad física. De entre las más habituales se encuentran ver televisión, los videojuegos, el ordenador, tiempo destinado a hacer deberes, así como escuchar música.

La inactividad física se ha identificado como un conjunto importante factor de riesgo de enfermedad coronaria, así

como asociado a la mortalidad prematura y a la obesidad. No es de extrañar, entonces que los programas de Educación física hayan adquirido tanta importancia, puesto que ofrecen oportunidades de promover la actividad física entre todos los jóvenes siendo considerados como una estrategia rentable para influir en la próxima generación de adultos para propiciar unos estilos de vida activos. (Moral, 2013, pág. 12)

El sedentarismo aparece unido a la obesidad en muchas ocasiones, por tanto, como elementos que ayudan a la prevalencia del sobrepeso se encuentran el uso de las nuevas tecnologías, la televisión, así como los video juegos y el ordenador. En el mundo desarrollado y tecnificado en el que estamos inmersos hay menos necesidad de movimiento y ejercicio físico. Valga como ejemplo los importantes avances en domótica, que facilitan y reducen el compromiso motor de los sujetos, la incorporación de aparatos como el lavavajillas, aspiradora, lavadoras, etc, han hecho que nuestros miembros superiores menos actividad. Algo similar sucede con los miembros inferiores, donde su trabajo se ha visto relegado por los medios de transporte, las escaleras mecánicas, los ascensores y demás avances. Dicho estilo de vida se inicia en la infancia y contribuye de forma decisiva a la enfermedad hipocinética, todo esto hace que los sujetos se encuentren mal adaptados a un estilo de vida donde hay una gran disponibilidad de alimentos y poca necesidad de movimiento físico.

La ausencia de todo esto es que la vida se ha facilitado enormemente, resultando más complicado encontrar tiempo y motivación suficiente para realizar actividad física dentro de los parámetros saludables. Los datos estiman que el 70% de la población, en los países desarrollados, no realiza la cantidad suficiente de actividad física como para mantener unos niveles de salud adecuados y controla su peso corporal. (Moral, 2013, pág. 12)

La inactividad física como ha quedado demostrado es una de las principales causas ayudantes de enfermedad o muerte. A pesar de que en la actualidad hay mucha información sobre los beneficios de llevar una vida activa, la realidad de las personas adultas demuestra menor participación deportiva conforme avanza la edad, siendo más inactivas las

de edad avanzada, los que tienen menos formación y procedentes de estratos sociales más deprimidos.

2.1.8 Causas del sedentarismo

Las causas del sedentarismo se encuentran en el estilo de vida del mundo desarrollado y sus hábitos, desde el desarrollo socioeconómico hasta el crecimiento tecnológico. Los nuevos aparatos electrónicos, tanto en el hogar como la escuela, hacen las obligaciones más fáciles.

Los vínculos entre el ocio sedentario (televisión y entretenimientos electrónicos) y la salud de los adolescentes están enmarcados dentro del contexto de crecientes procesos de globalización y urbanización, junto a las potentes estrategias del sistema de mercado, en la población infantil es considerado, además de grupo de consumo, un agente participante en la elección del gasto familiar. (Hontangas, 2014, pág. 49)

El empleo excesivo de tiempo dedicado a actividades de ocio sedentario se relaciona con el incremento de la obesidad y sobrepeso, el incremento de enfermedades cardiovasculares y la disminución de la forma física. En el ámbito psicológico incrementa los sentimientos de depresión, la disminución de la satisfacción corporal y la auto competencia y en relación a los hábitos conductuales es un factor de reducción de la actividad física.

2.1.8.1 Inactividad física

Se llama sedentarismo a la falta de actividad física, se dice que una persona es sedentaria cuando lleva un estilo de vida con poca movilidad, es decir, cuando no realiza un mínimo de actividad en forma regular. Se define como actividad física mínima a aquella que se realiza en forma regular, por ejemplo, una caminata intensa de treinta minutos. Hoy en día cuestiona que la actividad física mejora la calidad de vida y que el

sedentarismo predispone a contraer diferentes enfermedades; sin embargo, es interesante destacar que solamente desde hace pocos años se reconocen las implicaciones dañinas que tiene la falta de movimiento sobre la salud. De hecho, la medicina recién jerarquizó al sedentarismo como problema de salud a fines de 1980, “cuando comenzó a aparecer información en la literatura científica que indicaba que las personas que no hacen actividad física sufren enfermedades cardiovasculares y que si comienzan a realizarla reducen el riesgo de que dichas enfermedades sigan avanzando”. (Rodríguez, 2014, pág. 9)

La falta de actividad física deteriora la calidad de vida de las adolescentes y predispone a diferentes enfermedades, es por ello que se recomienda a las adolescentes realizar actividad física regular con el objetivo de mejorar la salud física y mental de las estudiantes.

2.1.8.2 Sociedades tecnificadas

Al igual que lo ocurre con los adultos, en términos generales los adolescentes de la mayoría de culturas de hoy se mueven menos que antes. Esto es así por diferentes causas, entre las que destacan los modelos sedentarios de los adultos, la limitación del tiempo y la falta de espacio y oportunidades para moverse.

En este sentido, la disponibilidad creciente de las pantallas (televisión, ordenador, internet, juegos en red y uso del celular, modifico la agenda del tiempo libre de los adolescentes (suele pasar más de tres horas al día frente a una pantalla) y el tiempo que emplean para vincularse en forma digital con otras personas y culturas, no lo utiliza para moverse y jugar. (Rodríguez, 2014, pág. 19)

A la mayoría de las personas no cuesta salir del sedentarismo. La vida moderna, con intensa actividad laboral, escasa actividad física y actividad recreativas y culturas sedentarias (como ver televisión, jugar con el

ordenador, etc.) contribuyen a que nos movamos poco desde jóvenes. Por otra parte, el cuerpo de las personas que no realizan ejercicios desde hace un tiempo considerable, experimenta cambios que lo llevan a acostumbrarse a esta situación.

2.1.8.3 Preparación intelectual

Los niveles de actividad física asociados a la vida diaria asociados a la vida diaria, así como los hábitos de uso del tiempo libre parecen haber cambiado drásticamente. El continuo desarrollo urbano, los cambios en la organización y la estructura familiar, la mecanización y tecnologización de las tareas parece haber conducido a una restricción drástica de la actividad física realizada en forma habitual.

Los adolescentes pasan menos de cinco horas al día sentados asistiendo a sus clases en la escuela. Por otro lado, es frecuente que su jornada se alargue por la incorporación de actividades extraescolares de carácter académico además de las tareas escolares. (Veiga, 2007, pág. 26)

Las actividades académicas en viadas a casa a veces son un gran problema, debido a que los jóvenes se pasan horas haciendo deberes y han descuidado la realización de actividades físicas por falta de tiempo., para ello se recomienda a los docentes tener consideración con los estudiantes y se trabaje en clases el desarrollo de deberes, para que los estudiantes tengan más tiempo para hacer la actividad deportiva.

2.1.9 Consecuencias

No valoramos en su justa medida un problema que se ha extendido a escala mundial; la falta de actividad física y sus funestas consecuencias para la salud en general se ha convertido en una amenaza que no respeta fronteras de sexo, nacionalidad o edad.

Así lo reconoció hace poco la Organización Mundial de la salud dedicando el día internacional de salud a la urgente tarea de prevenir sobre los peligros que representa el sedentarismo, Entre otras complicaciones, el organismo advierte que el estilo de vida moderno marca la tendencia de la población, tanto de los países industrializados como por las naciones en vías de desarrollo, a desarrollar actividades que no requieren de actividad física durante los periodos regulares y repetidos, por espacio de prolongadas horas, en detrimento de la salud en general. Sin que exista conciencia masiva al respecto, se señala según esta alta fuente que la inactividad física colabora ampliamente en el incremento de la mortalidad. (Iglesias, 2012, pág. 53)

La Organización mundial señala que la inactividad y el sedentarismo son consecuencias directas del estilo de vida propio de la época, en la cual, tanto lo que respecta al ocio como en lo que hace al desempeño laboral, predomina la pasividad derivada de permanecer largas horas frente al televisor o la computadora. Frente a esta amenaza, que no solo implica las ya reseñadas consecuencias para la salud de la población, sino también graves pérdidas económicas derivadas del ausentismo laboral y la atención médica de los afectados. La Organización Mundial de Salud apunta a difundir un modo de vida más saludable y activo.

2.1.9.1 Obesidad

La obesidad ha sido considerada por la Organización Mundial de la Salud como la epidemia del siglo XXI debido al incremento en la incidencia y prevalencia, en los países desarrollados o en vías de desarrollo. La obesidad se asociaría con un incremento del tamaño y el número de adipocitos, pero el tipo de enfermedad que produce va a variar dependiendo del tipo de acumulo de grasa que predomine.

El peso corporal está determinado por la interacción entre factores genéticos, ambientales y psíquicos que actúan como mediadores fisiología de la ingesta y el gasto energético. La enorme estabilidad de la masa

corporal a lo largo de la vida de un individuo, a pesar de las grandes variaciones diarias de la ingesta y el gasto energético, llevaron a los investigadores a proponer que existía una señal generada en proporción a los almacenes de tejido graso que actuaría en el cerebro participando en la homeostasis metabólica. (Moreno, 2006, pág. 14)

El equilibrio prolongado entre la ingesta calórica y gasto energético. El exceso de ingesta, si no se produce aumento del gasto energético, conduce al progresivo aumento de la grasa corporal y a la obesidad. La situación se agrava cuando el gasto energético disminuye por falta de ejercicio físico.

Disminución del metabolismo basal (hipotiroidismo), de la termogénesis o por una combinación de todos estos factores. La mayoría de nuestros esfuerzos por reducir la grasa corporal se centran en la reducción de la ingesta. Pero nuestro organismo se adapta a la restricción calórica, reduciendo el gasto energético y dificultando la pérdida de grasa corporal, como es bien conocido en los fracasos por las dietas de adelgazamiento, para bajar de peso las personas de hacer actividad física como caminar, trotar, aeróbicos, montar bicicleta o hacer deporte, que son actividades estructuradas y no estructuradas que ayudan a prevenir muchas enfermedades, como es considerado la obesidad.

2.1.9.2 Enfermedades Cardíacas

La mortalidad por enfermedad coronaria cardíaca está relacionada con parámetros de estilos de vida entre los cuales es fundamental el nivel de actividad física. Las enfermedades cardiovasculares y coronarias suponen, junto con el cáncer y los accidentes de carretera, una de las tres mayores causas de mortandad en los países con en los países con altos niveles de renta, y su incidencia ha ido en aumento en la misma medida en que se rebajaban las exigencias de actividad física en la vida laboral y se mejoraban los medios de transporte.

La falta de actividad física constituye un factor de riesgo potencialmente modificable que debería recibir mayor énfasis en los actuales esfuerzos para reducir el impacto de la enfermedad coronaria cardiaca en la sociedad. Diversos estudios tanto epidemiológicos como de carácter experimental han puesto de manifiesto que la actividad física puede ser hoy día la mejor inversión en la salud pública en Occidente y que existe claros beneficios de la misma sobre los riesgos de enfermedad coronaria cardiaca. (Máerquez, 2013, pág. 5)

Se ha demostrado la existencia de una asociación de la actividad física y de la condición física con factores de riesgo como la presión sanguínea, composición corporal y el hábito de fumar. Por otra parte, el estudio conjunto de actividad física y condición física cardiovascular, expresada generalmente como V02 max, relaciona ambos aspectos con perfiles saludables de riesgo de enfermedad cardiovascular, aunque estas relaciones están altamente influidos por la grasa corporal, la influencia de la actividad física regular o un estilo de vida saludable, para ello las estudiantes deben hacer ejercicios de por lo menos 30 minutos de actividad física deportiva, tal como recomienda la Organización Mundial de Salud. Es por ello que la institución debe existir un programa de actividades físicas, para combatir muchas enfermedades.

2.1.9.3 Colesterol

La obesidad es cada vez más frecuente en nuestro medio, afecta a una de cada cinco personas. El colesterol por encima de los valores de referencia afecta a la mitad de la población y los triglicéridos altos casi al quince por ciento. “Son hipertensos uno de cada cuatro sujetos y a partir de los sesenta años casi ocho de cada diez. Finalmente, un diez por ciento de la población padece diabetes declarada y esta cifra va en aumento”. (Masana, 2009, pág. 142)

Esta elevada proporción de personas con trastornos metabólicos permite suponer que no es difícil que varias de ellas puedan coincidir en

un mismo sujeto. Es un simple cálculo de probabilidades. Además, si observamos las alteraciones mencionadas nos daremos cuenta de que la mayor parte de ellas tiene condicionantes similares; una alimentación inadecuada y el sedentarismo

2.1.9.4 Cansancio

El cansancio es una de las molestias que se refieren más a menudo como motivo de consulta o como parte integrante de un cuadro más complejo. “Ante estos casos, el primer problema que debe resolver el medico es interpretar con precisión lo que el paciente refiere y así orientar su estudio”. (Alvarez, 2008, pág. 126)

El cansancio se la define como falta de fuerza después de haberse fatigado. Este enunciado supone un hecho que se debe tener en cuenta, el cansancio puede ser un fenómeno normal o anormal según la proporcionalidad con el ejercicio realizado. Hay diferente tipo de cansancio físico, cansancio intelectual, este último debe ser superado por medio del ejercicio físico moderado, para evitar otros trastornos que pueden desembocar en otras situaciones de orden fisiológico.

2.1.9.5 Estrés

El estrés está ligado al ser humano desde el origen de su existencia como un elemento fundamental para luchar por su supervivencia en el ecosistema, para preservar su equilibrio. El estrés puede ser bueno (eutres) o malo (distres).

El termino estrés proviene del griego stringere que significa provocar tensión. Es la respuesta del organismo de índole física y emocional a toda demanda de cambio real o imaginario que produce adaptación y/o tensión. Los estresores, físicos o mentales, activan en

nuestro organismo la denominada respuesta de estrés, que es altamente compleja e implica principalmente al sistema nervioso y al endocrino. Dentro del sistema nervioso, los elementos fundamentales son el hipotálamo, situado en la base del cerebro, que actúa de enlace entre el sistema nervioso autónomo especialmente en el sistema nervioso simpático. (López, 2007, pág. 554)

Síntomas de alarma de la presencia de estrés, dolores de cabeza, musculares, viscerales frecuentes, fatiga habitual, aumento de la temperatura corporal, sudoración continua, molestias gastrointestinales (diarrea, indigestión) sequedad de la boca y la garganta, sarpullidos, alimentación excesiva, insomnio, tic nervioso, irritabilidad, pánico, déficit de concentración y memoria, miedos, fobias, mal humor, sensación de fracaso, disfunción sexual, disfunción laboral, conducta antisocial. El tratamiento realizar actividad física regular para evitar estos trastornos.

2.1.10 Tratamiento actividad física

2.1.10.1 Caminar

Hemos sido diseñados para caminar, por lo cual seguramente debería ser muy fácil. En realidad, hemos aprendido a poner un pie delante del otro como bebés que dan los primeros pasos y esta habilidad nunca se olvida. Pero si la idea es escalar una montaña o de andar más de dos kilómetros te deja sin respiración, entonces quizá no hayas experimentado la alegría de una larga caminata por un bello paisaje, la manera de ejercicio más fácil del mundo, ni el sentimiento maravilloso de alcanzar un objetivo para lo cual te has entrenado y preparado duramente.

Una vez dado el primer paso para mejorar la salud, observarás que cambian a mejor otros aspectos de tu estilo de vida. Mejorar tu calidad de sueño, disfrutaras con comidas más sanas. También puede ser que desaparezcan dolores de las articulaciones. Caminar

quema calorías del mismo modo que cualquier otra actividad energética, se consume 100 calorías por cada 1600 metros recorridos, tanto se cubren en doce minutos como en veinte. También observarás la diferencia en tu constitución, se tonificarán tus piernas y los glúteos, especialmente se has ido por rutas montañosas. (Meakin, 2009, pág. 9)

Las caminatas regulares estimulan tu sistema inmunitario, consumen calorías y mejora la circulación. Si caminas regularmente también disminuirás el riesgo de diabetes, ataques cardiacos y algunos canceres. Ha aumentado la longevidad, pero se ha comprobado que los octogenarios activos también tienen menos enfermedades, mas independencia y mejor salud mental.

2.1.10.2 Usar bicicleta estacionaria

Las bicicletas estacionarias ofrecen beneficios de la actividad física sin necesidad de exponerse a los riesgos derivados de la bicicleta al aire libre. Es una buena opción para las personas que no tienen flexibilidad y fuerza muscular suficientes para pedalear constantemente y mantener un solo camino. Algunas personas con parálisis en una pierna o brazo pueden usar la bicicleta estacionaria con accesorios especiales para la extremidad paralizada. Si vive en un área fría montañosa, una bicicleta estacionaria podría ser lo mejor para usted.

La bicicleta estacionaria es un buen ejercicio alternativo. No pone tensión excesiva en las caderas, rodillas, pies. Además puede ajustar fácilmente la intensidad del trabajo y el clima. La queja más común de la bicicleta estacionaria es que es un ejercicio aburrido. Si utiliza la bicicleta mientras mira la televisión, lee un libro o escucha música, puede ponerse en forma sin aburrirse. Algunas personas mantienen el interés trazando recorridos. De lugares que les gustaría visitar, haciendo gráficos de su progreso en un mapa, indicando las millas recorridas. (Gonzalez, 2013, pág. 154)

Andar en bicicleta estacionaria se utilizan diferentes músculos que al caminar. Por lo tanto, hasta que sus músculos se acostumbren a

pedalear, solo se podrá usar algunos minutos. Empiece sin resistencia. Si desea incrementar la resistencia hágalo poco a poco a medida que le sea más fácil pedalear.

2.1.10.3 Aeróbicos

Para el enseñarle los aeróbicos, una vez elegida una música comienza el trabajo de coreografía. Una secuencia de movimientos combinados a ritmo de una música determinada, cuyo objetivo funcional prioritario es el desarrollo del trabajo aeróbico dentro de los límites de una específica intensidad. Así pues, en el aerobio, la coreografía no es un fin en sí misma, sino un medio para aumentar la eficiencia del trabajo de anaerobiosis propuesto durante la fase cardiovascular.

Sin embargo, la creatividad del docente de aerobics, debe ser capaz de conciliar el aspecto fisiológico con el expresivo. El movimiento a ritmo de música es tanto más expresivo cuanto que consigue plasmar la personalidad de la base musical, junto con la del movimiento realizado por le practicante de aerobio. De hecho, es gracias al trabajo coreográfico (desde lo más simple al más avanzado) que el practicante se sienta motivado, y consigue mantener un trabajo físico metódico durante un tiempo determinado. (Dieguez, 2004, pág. 102)

Por ello, cuanto más acertada sea la coreografía, más completa en sus movimientos y transiciones, mas patrones motrices plantee, y más entusiasmado suscita en los practicantes, mayor será el trabajo realizado y la satisfacción final del grupo.

2.1.10.3 Yoga

El yoga en pareja implica, como indica su nombre, que debe ser practicado por dos personas y ofrece la posibilidad de experimentar el yoga con una dinámica e intensidad que no se contemplan en el caso

tradicional. Te sorprenderá comprobar que, con el apoyo de tu compañero, puedes sobrepasar tus supuestas limitaciones. Con la realización de cada una de las posiciones del yoga, percibirás rápidamente que la mano sosegada y templada que te brinda tu pareja te permite sumergirte en la posición deseada. Gracias a la colaboración de tu compañero, conseguirás sobrepasar tus límites de forma más ligera y experimentar una nueva profundidad en las experiencias y vivencias propias.

Cuando más te introduzcas en las posiciones colectivas del yoga., más te fundirás en ese espacio de tiempo para formar una unidad con tu pareja. Esto se refleja especialmente, entre otras cosas, en la respiración sincronizada, que no solo sirve de nexo de unión entre ambos compañeros en el plano puramente material del cuerpo, sino también en otro de más exquisita naturaleza como es el de espíritu. Te sorprenderás de la rapidez con que se desarrolla esta delicada sensación de percibir el momento preciso en que tu pareja necesita de tu apoyo físico, a fin de llegar a alguna de las posiciones del yoga, e en que le puedes apoyar con tu mera presencia mental. (Mayer, 2007, pág. 7)

Por medio de la respiración controlada y profunda, además de cuidar tu cuerpo gracias a un elevado suministro de oxígeno, también absorberás la fuerza universal, el llamado prana. Esta fuerza, que te conectará con tus orígenes, con el creador y la creación, baila tu danza recorriendo todas las posiciones conjuntas del yoga.

2.1.11 Calidad de vida

La calidad de vida ha sido objeto de análisis del buen vivir. Su importancia radica en que no sólo es el eje de toda acción genuinamente humana, sino que conduce a la reflexión sobre la naturaleza misma del hombre en temas tales como la libertad, la dignidad, el desarrollo. La calidad de vida es un componente que articula la complejidad a la vez que integra al sujeto. En el estudio de la calidad de vida es el ser humano el

que se coloca en el centro de reflexión: ¿qué es una vida digna? ¿cuáles son los niveles fundamentales de bienestar?, ¿Qué condiciones contribuyen al desarrollo de la persona?

El estudio de la calidad de vida es un tema que debe ser central a toda acción humana. La calidad de vida ubica al ser humano en el centro de la discusión y, por tanto, es el eje que articula, justifica y da sentido de acción. La calidad de vida puede ser analizada en función de los factores evaluativos que se consideran, de tal manera existe una gran diversidad de enfoques, metodologías y definiciones de la calidad de vida.

En el concepto de calidad de vida converge a la vez que una síntesis entre lo individual y lo colectivo, entre lo objetivo y lo subjetivo, entre lo personal y social, también la idea de proceso, de cambio, de posibilidades, de libertad, etc.

La calidad de vida viene a ser un concepto que aborda y articula un complejo de elementos interactuantes, son las diferentes posibilidades que tiene el ser humano en su dimensión individual y social hacen que sea difícil establecer el modelo único y su magnitud hace imposible abarcarlo completamente. Esta diversidad de perspectivas desde las diferentes disciplinas, enfoques, niveles y metodologías es la que convierte a la calidad de vida en un concepto latamente complejo, difícil de definir y operacionalizar. (Garduño, 2005, pág. 232)

La calidad de vida no sólo son las cantidades de sustento; es un sentimiento de felicidad o tristeza, expectativas desmedidas o aumentadas, alta o baja moral, que se da como resultado de la interacción de todos los recursos disponibles con los intereses y valores particulares de un ambiente social. De manera más amplia, podemos decir que la calidad de vida no sólo son las cantidades de sustento; implica una evaluación cognitiva expresada como juicio que incluye la satisfacción, la importancia, las expectativas disminuidas o aumentadas, sobre una variedad de dimensiones y significados relevantes identificados

por el propio sujeto, así como una valoración afectiva que se expresa como sentimiento de felicidad o tristeza que se dan como resultado de la interacción del sujeto con su entorno físico y social y con sus posibilidades de acción, libertad, y acceso a bienes y al desarrollo

El tema de la calidad de vida se encuentra presente de alguna manera presente en gran parte de las discusiones académicas y de la vida diaria en general. Podríamos decir que todas nuestras actividades, así como cualquier tipo de programa social, a todos los niveles, tienen implícito el interés por mejorar la vida de la gente.

Tanto las personas en particular como los gobiernos en general están interesados por mejorar las condiciones de vida o aquellas de la sociedad. A nivel de gobierno, en los países industrializados existe desde hace algunos años una preocupación por considerar las opiniones, intereses e importancia de sus ciudadanos sobre una variedad de aspectos de la vida.

2.1.12 Factores asociados a la calidad de vida

Para mejorar tu calidad de vida, es un programa de desarrollo humano, que decidí llevarlo a cabo, por diferentes motivaciones, primero porque soy médico especializado en cardiología y después de varios años de práctica médica, tenía problemas de manera personal y no encontraba la solución que me satisficiera y así es que empecé a buscar y leer en diferentes fuentes de autoayuda y autodesarrollo, también contribuyo a la elaboración de este programa, la sensación de impotencia que me dejaba, cuando al terminar de examinar a un paciente no le encontraba enfermedad del corazón o de la circulación y le decía “no tiene nada”, o “son sus nervios” entonces me sentía frustrado y no sabía que hacer ya que el paciente replicaba, pero doctor yo me siento mal, que tengo y así seguí buscando y leyendo para encontrar una solución a esta situación.

También contribuyo al desarrollo del programa, el hecho de que las enfermedades más frecuente que veía; la hipertensión, angina de pecho e infarto del miocardio se han estado relacionada al estilo de vida de los pacientes y entonces comprendí que la alimentación, la actividad física, y el manejo del estrés, son importantes para el desarrollo de estas enfermedades y empecé a profundizar en el estudio de la nutrición, de la medicina del deporte y el significado del manejo del estrés, que este estudio me llevo por el camino de la motivación, de la excelencia laboral, y el desarrollo humano.

2.1.13 Bienestar físico

El factor analizado como parte del índice de calidad de vida es el estado de bienestar físico y/o mental. Y se parte del concepto de que la salud no es simple ausencia de enfermedad, sino el estado completo de bienestar físico, mental y social. Por lo tanto, se entiende como un conjunto de aspectos biológicos, psíquicos y sociales que influyen en la capacidad funcional o estado fisiológico, alternando la eficiencia para realizar actividades físicas e intelectuales, además de influir anímicamente la forma que el individuo percibe su salud.

Entonces, para poder realizar una serie de actividades prácticas de la vida cotidiana es necesario que las personas tengan aptitudes manuales, mentales y emocionales que la mala salud menoscaba. En este sentido, es de vital importancia el buen estado de salud tanto física como mental del individuo para que pueda desenvolverse bien en su vida cotidiana. (Tapia, 2002, pág. 89)

Por lo tanto, es esencial conocer el estado de salud de la población estudiada, siendo necesario para tal efecto realizar una exploración médica de un grupo de personas del área de influencia para complementar las manifestaciones subjetivas de las personas sobre el

estado de salud, apreciación que, si bien no es un determinante, tiene importancia.

El bienestar físico incluye básicamente 3 aspectos que son la alimentación. La actividad física y el reposo.

La alimentación, es un aspecto importante del bienestar físico, ya que los alimentos que comemos se relacionan con el peso corporal, lípidos séricos (grasas en el suero de la sangre), presión arterial, ritmo cardiaco (regularidad de los latidos del corazón), función endotelial de las arterias (endotelio membrana que se reviste a las arterias en su parte interna, que es la que está en contacto directo con la sangre y produce hormonas que regulan la dilatación o estrechamiento de los vasos sanguíneos. Todos estos factores están asociados con la salud y la enfermedad, enfermedades como hipertensión, diabetes, cáncer, incluso con nuestro estado de ánimo en influyen en la felicidad con que vivimos. “somos lo que comemos” (Bernal, 2014, pág. 15)

En la actualidad se considera que es mejor comer 5 veces al día, más o menos cada 3 horas, como los bebés, clara que cada comida debe de ser pequeña cantidad, realmente no necesitamos, comer mucho, si lo hacemos de esta manera estaremos sanos ya que es poco lo que se necesita el organismo para vivir.

Se ha abusado de la cantidad de comida, tradicionalmente los abuelos decían “tienes que comer hasta que te llenes” y también “no dejes nada en el plato, eso es un desperdicio y hay tantos niños que no tienen que comer”

Las colaciones solo verduras, cereales, leguminosas o semillas (nada de dulce). Las frutas deben comerse con el estómago vacío, por ejemplo, en ayunas, para aprovechar todos los nutrientes, vitaminas, sobre todo, además los jugos, se oxidan con el paso de las horas, por lo que hay tomarles recién elaborados, no deben tomarse refrigerados, pues las temperaturas frías producen dioxinas.

2.1.14 Bienestar material

Para diferenciar los grupos familiares según los niveles de calidad de vida, se utilizan conjuntamente las variables de tiempo, espacio y patrimonio definidas con anterioridad. El resultado de investigaciones permite identificar 3 niveles de calidad de vida familiar “alta” “media” y “baja”, que en su interior incluyen las categorías superior e inferior.

Las familias con “alta calidad” de vida representan un 14.8% del total, tienen un elevado bienestar material, pues cada uno de sus miembros tiene un espacio propio/adecuado y el jefe del hogar puede dedicar tiempo a su vida familiar. Dentro de este grupo, el nivel alto superior representa la situación ideal, a la que accede solo un 10% del total de familias.

En el polo opuesto se ubica el grupo con “baja calidad” de vida familiar, que representa un 33.7% de las familias. Tiene un reducido nivel de bienestar familiar, pues incluye a aquellos hogares que sólo cuentan con 3 o menos bienes seleccionados. Las familias pertenecientes a este grupo viven en condiciones de hacinamiento (más de 2 personas por dormitorio, Además la jornada laboral de la mayoría de los jefes de hogar extensa, lo que limita severamente la disponibilidad de tiempo familiar. Dentro del grupo, el nivel bajo – superior” constituye el 20% del total y el nivel “bajo inferior” que incluye a las familias en situación de extrema precariedad, alcanza al 13,7% restante. (Marchant, 2006, pág. 159)

Las familias que tienen una “mediana calidad” de vida son mayoría pues representan un 51.5% del total. Sin embargo, muestran una heterogeneidad mayor que la registrada en los dos grupos analizados previamente. Dentro del estrato mediano, el nivel medio superior 21,9% contiene familias con un buen nivel de bienestar, sin situaciones de hacinamiento, aunque los jefes de hogar tienen jornadas extensas. El nivel “bajo” inferior donde se ubica el 22,4% de las familias, es el segmento más heterogéneo de todos, dado que, a una situación

primordial de nivel medio, se suma un alto hacinamiento y un exceso de horas de trabajo del jefe del hogar.

2.1.15 Bienestar social

Es posible que la renovación del significado de la salud que en la actualidad se utiliza se caracterice por la inclusión de los nuevos contenidos entre los que destaca el de “bienestar social”. Es esta noción de carácter subjetivo, la que con mayor claridad ha sustituido o complementado la vieja exigencia de ausencia de enfermedad para construir el actual concepto de salud. Algunos llegando más lejos identificando la percepción de bienestar con la utopía de la felicidad y otros, más pragmáticos con la calidad de vida.

Este nuevo concepto, ambiguo y difícil definición, se ha intentado describir utilizando diversos indicadores y recorriendo a aquellos índices que habitualmente se emplean para determinar el grado de calidad de vida como son los ingresos económicos de un sujeto, el grado de salud, las características de empleo laboral, la calidad de vivienda, las condiciones del entorno y el estado ambiental, etc. Con todos estos datos se ha intentado calificar una circunstancia con la que ahora se pretende identificar el bienestar social. (Pastor, 2007, pág. 61)

Al respecto se manifiesta en su estudio sobre las variables y características personales vinculadas a la felicidad define a la persona feliz como una “persona joven, saludable, con buena educación, bien remunerada, extrovertida, optimista, libre de preocupaciones, religiosa, casada, con una alta autoestima, una gran moral del trabajo, aspiraciones modestas pertenecientes a cualquier sexo y con una inteligencia de amplio alcance.

Parece evidente, por tanto, la amplia distancia que se extiende entre la ausencia de enfermedad y el concepto de bienestar, especialmente

porque este último se refiere a manifestaciones y dimensiones del hombre que no se agotan en los dominios biológicos o fisiológicos. Como advierte Veenhoven, la calidad de vida, denota dos significados, por una parte, la presencia de condiciones consideradas necesarias para una buena vida y por otra, la práctica del buen vivir bien como tal.

2.1.16 Efectos psico sociales

Mejora la participación en actividades, comunicación con los demás, la integración en grupos sociales, etc. Actitud de responsabilidad integración y cooperación con los demás. Responsabilidad ante obligaciones con el grupo. Nos enseña a asumir normas y responsabilidades. Nos enseña a aceptar y superar las derrotas, efectos antidepresivos. Estimula el afán de trabajo en equipo.

Estimula la participación e iniciativa personal. Mejora el equilibrio psíquico y aumenta la capacidad de abstracción. Favorece la autoestima. Mejora la imagen corporal. Disminución de las tensiones personales y estrés. Canaliza la agresividad. Previene el insomnio y regula el sueño.

2.1.17 Desarrollo intelectual

Debido a su condición social, el deporte o la actividad física constituyen un factor que contribuye a la educación integral de la persona. La Unesco ha subrayado en diferentes ocasiones, en sus documentos, la necesidad de asociar la actividad deportiva a los programas educativos, en la medida en que esta actividad contribuye a la formación integral del ciudadano, tanto por lo que se refiere a su desarrollo físico como el desarrollo de los hábitos sociales.

El deporte constituye un excelente instrumento de educación, ya que permite equilibrar mejor el aprendizaje

de conocimientos técnicos y conocimientos sociales, evitando así que se produzca un desequilibrio ocasionando por una excesiva utilización de las nuevas tecnologías. El trabajo con ordenadores permite el contacto con personas que se encuentran a gran distancia, pero también favorece el aislamiento e incluso la pérdida de la capacidad para el trabajo en equipo y para aceptar las reglas de la vida en la sociedad. (Mestre, 2010, pág. 184)

Las corrientes pedagógicas modernas han venido defendiendo la necesidad de un modelo educativo global, donde el desarrollo físico, intelectual, emocional y social se realice a través de un proceso integral. Será admitido, sin dificultad, que en el proceso integral se tenga en cuenta la actividad física y deportiva, como un elemento educativo básico.

Desde la visión pública, educar es formar el carácter de la persona para que pueda integrarse en la sociedad y mejorarla. Los griegos llamaban a la formación del carácter ética y para formar el carácter es imprescindible transmitir valores. Por lo tanto, el educador tiene una responsabilidad pública. Su tarea será la de transmitir conocimientos, pero también valores que constituyen la base para que los jóvenes puedan desarrollarse adecuadamente e integrarse a un contexto social.

2.1.18 Bienestar emocional

La actividad física realizada de una forma regular es una forma sumamente beneficiosa para la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, sin olvidar la influencia beneficiosa que ejerce sobre la formación del carácter, la disciplina, la toma de decisiones y la aceptación de reglas, favoreciendo el desenvolvimiento de la persona en todos los órdenes de la vida cotidiana. En consecuencia, la práctica deportiva debe ser realizada por todas las personas, de acuerdo siempre, con sus necesidades y posibilidades físicas.

En este sentido debemos subrayar que todos necesitamos una actividad física, puesto que al ponerla

en práctica no solo estamos actuando sobre nuestro cuerpo, sino que estamos favoreciendo al conjunto de nuestro ser, a nivel químico, energético, emocional, intelectual. La actividad física de los individuos comienza con nosotros mismos. A medida que el cuerpo crece y se desarrolla se van incrementando las actividades que somos capaces de realizar. (Pera, 2009, pág. 58)

El realizar actividad física de manera regular, logra los siguientes beneficios que han sido de vital importancia, para el desarrollo del control de la confianza en sí mismo, la estabilidad emocional, el autocontrol, la función intelectual y la sensación de bienestar, también la actividad física tiene la capacidad de disminuir, la depresión, el estrés, la ansiedad y la tensión emocional.

2.1.19 Factores ambientales

¿Cuáles son los factores que determinan la decisión de continuar con la actividad? Frente a la ardua tarea de diseñar un programa específico de adherencia en el entorno deportivo, realizar esta pregunta significa estar enfrentándose a la cuestión más relevante para la eficiencia del programa a diseñar, pues de su respuesta obtendremos los pilares básicos que sustentaran la implicación y compromiso de la persona con la práctica deportiva. En este sentido, los factores determinantes de la adherencia podemos unificarlos en tres grupos diferenciados. Factores personales y factores programáticos, pero el trabajo se centrará en el factor ambiental que es el factor que nos interesa por el momento.

Los factores ambientales, pueden ser tanto aspectos del ejercicio como del ambiente en el que se realiza y pueden ayudar a entorpecer la adherencia. Se incluyen aspectos de la vida diaria de las personas, tales como determinados hábitos de vida; aspectos del entorno social como la familia y los compañeros y también aspectos relacionados con el entorno físico, tales como el clima, los horarios de trabajo y la distancia a la que se encuentran las instalaciones. (Máerquez, 2013, pág. 230)

Así aspectos tales como el tamaño del grupo de la práctica de actividad física, la importancia de las relaciones sociales que suelen desarrollarse mediante la actividad física regular, el impacto de la actividad de la pareja y de los familiares más allegados, la accesibilidad, comodidad percibida y proximidad real a la casa o el lugar de trabajo, la conciencia de que se debe mejorar la propia salud, o los intentos de modificar el estilo de vida, influyen en el comportamiento de mucha gente y les hace ser constantes en su práctica de ejercicio físico.

2.1.20 Política gubernamental

Existe muchos organismos a nivel mundial como la Organización mundial, a nivel nacional, el Ministerio del Deporte ha creado muchos programas de actividad física, con varios nombres como a moverse Ecuador, Ejercítate Ecuador y también esta actividad está a cargo de los Gobiernos Autónomos descentralizados y algunos gimnasios privados de la ciudad, están preocupados por la salud física y mental de los ciudadanos.

Todos estos organismos están preocupados y han destinado recursos para la promoción de salud y a la prevención de la enfermedad con programas prioritarios. En cuanto a los estilos de vida la incidencia de la actividad física adquiere relevancia, pero la temática no se ha instalado en nuestra sociedad dentro de los ámbitos académicos, de investigación, social o educativa.

Si bien la actividad física es importante en todos los sectores sociales, adquieren aun mayor relevancia en los sectores de menores recursos, los sectores que están por debajo de la línea de la pobreza, ya que al estimular la actividad física no solo se promueven estilos de vida saludables, sino que se contribuye al proceso de integración social ante la creciente marginación de sectores importantes de nuestra sociedad. Esta visión no puede estar dirigida por un grupo de elegidos, sino que

debe ser una política de Estado, al servicio de toda la población, debiendo ser tomada por organismos de Educación y Salud, los educadores, entre ellos, los docentes de Educación Física. (Preobrayennky, 2006, pág. 21)

Muchos países del mundo, determinados sectores sociales, de mayor poder adquisitivo, han comprometido desde hace tiempo, la necesidad de que los adolescentes acompañen su crecimiento con formación intelectual, física y emocional. Es por ello que organismos debe preocuparse de la salud física y mental, con el propósito de que haya mayor productividad, la actividad física debe estar dirigido para todos los sectores, como medidas de prevención de la salud.

2.2 Posicionamiento teórico personal

El sedentarismo se apoderado de las diferentes edades y condiciones sociales y esto incide notablemente en la calidad de vida en las estudiantes de las diferentes instituciones de la provincia y de manera particular de la Unidad Educativa Nacional Ibarra, este un problema recurrente que hay que resolverlo inmediatamente, aquí muchos organismos Nacionales, locales e internacionales deben preocuparse de la Salud Física y mental de los ciudadanos. La teoría que sustenta la investigación es la Humanista, esta teoría coincide y dirige el estudio porque en todos los apartados o libros de la actividad física, se preocupan del ser humano, de los beneficios que trae consigo la práctica de la actividad física y cómo influye en la calidad de vida de los ciudadanos, bueno la calidad de vida es un tema bastante amplio que contiene muchos factores sociales, ambientales, económico, laborales y principalmente el bienestar de la salud.

Un ambiente saludable de los ciudadanos genera muchos beneficios como mejor funcionamiento del organismo, como sistemas circulatorios, respiratorio, previene otras enfermedades como la diabetes, el colesterol,

triglicéridos, la obesidad, otras enfermedades psicológica como las preocupaciones, la depresión, la ansiedad, que con la medicación oportuna y la práctica de las actividades físicas se han superado y se han alcanzado buenos resultados físicos.

En los actuales momentos la sociedad actual esta abarrotada por la tecnología, quien más quien menos tiene celulares, computadoras, televisiones, internet, videojuegos, estos aparatos tecnológicos son los culpables de que las adolescentes con el pasar del tiempo vayan haciendo poca actividad física, y esto es una de las causas principales para que la mayoría de estudiantes practiquen parcialmente actividad física, esto ha sido una de las razones para consideras sedentarias, este problema tiene que ser resuelto inmediatamente, para evitar problemas en la salud, bueno esto debe ser una política institucional en preocuparse de la calidad de vida de las personas, para prolongar la vida y gozar de buena salud.

Conocidos los resultados se propone un programa de actividades física que coadyuven a mejorar la salud física, psicológica y social de las estudiantes, por lo menos se debe hacer 30 minutos para evitar muchas enfermedades del presente siglo que está matando a las personas sin considerar la edad y sexo. Los docentes de Educación física, padres de familia y autoridades del Planteles debemos ser los principales motivadores para que se lleve a cabo este importante proyecto.

Finalmente, el reto para quienes trabajamos en esta área de Educación Física y el deporte implica la búsqueda de nuevas respuestas ante las nuevas demandas sociales surgidas. En este sentido, los profesionales viven el desafío diario de la creciente aceptación del ejercicio físico por parte de la sociedad sedentaria que busca estilos de vida más saludables en el contexto social y laboral cada vez más estresantes. En consecuencia, los profesores se enfrentan a diario con una diversidad de intereses y biografías corporales que supone un desafío a los propios

marcos conceptuales y la reflexión crítica desde donde sustentar las prácticas para lograr intervenciones con pertinencia a las personas y a los contextos en donde se están formando intelectualmente.

2.3 Glosario de términos

Abducción: Movimiento por el que una extremidad del cuerpo se aleja de su plano medio

Ácido láctico: Es el producto final del glucólisis que proporciona la energía para la contracción del músculo esquelético.

Actividad física: Es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal.

Adaptación: La adaptación es un proceso de acomodación o ajuste de una cosa, u organismo, o hecho; a otra cosa, ser o circunstancia. Son cambios que se operan en algo, con motivo de agentes internos o externos

Adiposidad: Se debe a la acumulación de grasa, que es rebelde a la disminución con actividad física o dieta. Habitualmente se localizan en el abdomen, caderas, espalda, cara interna de rodillas, etc.

Aeróbico: Tipo de respiración que requiere la presencia de oxígeno

Aferente: En neurología, vías nerviosas que conducen los impulsos desde la periferia hacia los centros, Se aplica a la formación anatómica que lleva sangre, linfa o impulsos nerviosos, desde lugares cercanos a la periferia del cuerpo hacia su interior.

Agilidad: Es la capacidad de realizar movimientos o acciones de manera rápida y sin que su desarrollo se vea entorpecido.

Agonista: Se dice del músculo que efectúa un determinado movimiento, por oposición al que obra el movimiento contrario o músculo antagonista

Anaeróbico: Describe un proceso u organismo que funciona sin oxígeno/en la ausencia de oxígeno

Antropometría: Ciencia que estudia todas las proporciones del cuerpo humano.

Apnea: Es el cese completo de la señal respiratoria de al menos 10 segundos de duración.

Arritmia: Irregularidad y desigualdad en las contracciones del corazón

Calambre: Contracción involuntaria, espasmódica y dolorosa de un músculo o de un grupo de músculos. Es transitoria y puede aparecer por distintas causas.

Calentamiento: Es la parte previa a la principal de la actividad física a realizar que nos prepara acondiciona y acomoda física, y psicológicamente para la actividad a realizar.

Calorías: Son el combustible de nuestro cuerpo, o una forma de contar la cantidad de energía que nos proporcionan los alimentos para cubrir el desgaste energético del cuerpo humano.

Capacidad: Se refiere a los recursos y aptitudes que tiene un individuo, entidad o institución para desempeñar una determinada tarea o cometido.

Carbohidratos: Compuesto químico formado por carbono, hidrógeno y oxígeno. Están presentes en los alimentos en diferentes formas y porcentajes: carbohidratos complejos (cereales, legumbres, patata, etc.) y

carbohidratos simples o azúcares (miel, fruta, leche, etc.). Proporcionan energía al organismo.

Cardiovascular: Es una estructura organizada de componentes que mantienen interrelaciones. Estos componentes pueden ser físicos o simbólicos. Cardiovascular, por su parte, es un término vinculado al corazón y al aparato circulatorio.

Contractura muscular: Una contractura muscular es, tal y como su nombre indica, una contracción continuada e involuntaria del músculo o algunas de sus fibras que aparecen al realizar un esfuerzo.

Coordinación: Entendemos por coordinación a la acción de coordinar, de poner a trabajar en conjunto diferentes elementos en pos de obtener un resultado específico.

Cultura física: Es toda expresión de movimiento del ser humano...

Déficit de oxígeno: Se produce en los primeros instantes al empezar cualquier tipo de ejercicio de forma que el metabolismo utilizado es principalmente el anaeróbico.

Desgarro: Desgarro muscular o tirón muscular es una rotura parcial o completa de las fibras musculares a causa de un fuerte impacto (lesión traumática).

Destreza: Capacidad o habilidad para realizar algún trabajo, primariamente relacionado con trabajos físicos o manuales.

Ejercicio físico: Conjunto de acciones motoras musculares y esqueléticas. Comúnmente se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona.

Fatiga: Es la respuesta más normal y común que un individuo manifestará como consecuencia de las siguientes situaciones: despliegue de un importante esfuerzo físico, estrés emocional, aburrimiento y falta de sueño, entre los más ordinarios.

Frecuencia: Número de veces que se repite un suceso determinado en un intervalo de tiempo.

Frecuencia respiratoria: Es el número de respiraciones que efectúa un ser vivo en un lapso específico (suele expresarse en respiraciones por minuto).

Frecuencia en reposo: Se toma tumbado, descansado y preferiblemente por la mañana antes de levantarse de la cama.

Frecuencia cardíaca: Cantidad de veces que late el corazón por unidad de tiempo.

Grasas: Es un término genérico para designar varias clases de lípidos, aunque generalmente se refiere a los acilglicéridos, ésteres en los que uno, dos o tres ácidos grasos se unen a una molécula de glicerina, formando mono glicéridos, di glicéridos y triglicéridos respectivamente.

Hidratos de carbono: Carbohidratos, glúcidos o sacáridos son las sustancias orgánicas compuestas por hidrógeno, oxígeno y carbono, que presentan los primeros dos componentes en idéntica proporción que aparece en el agua.

Hipertrofia: Aumento anormal del volumen y el funcionamiento de un órgano. Se puede producir como respuesta a un estado de mayor actividad funcional o como un trastorno provocado por alteraciones metabólicas, hormonales o enfermedades.

Intensidad: Grado de fuerza o de energía con que se manifiesta un fenómeno o se realiza una acción.

Macro ciclo: Describir como estructurar los entrenamientos de manera que tengan un poco de lógica. Su duración suele ser anual, semestral o de 4 meses todo dependiendo de la cantidad de competiciones.

Motricidad: Acción del sistema nervioso central o de algunos centros nerviosos que determina la contracción muscular ante ciertos estímulos.

Movilidad articular: Capacidad de movilizar una articulación en su máxima amplitud.

Ocio: Al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo, ni tareas domésticas y puede ser recreativa.

Periodización: Tiene que ver con dividir tus entrenamientos en forma anual en varias fases o ciclos de entrenamiento.

Recreación: Todas aquellas actividades y situaciones en las cuales este puesta en marcha la diversión.

Resistencia: Es la capacidad de soportar un esfuerzo de una intensidad dada durante un período de tiempo determinado.

Ritmo: Periodo de tiempo que transcurre entre el principio y el fin de una cosa.

Sobrepeso: El sobrepeso es el indicio de un exceso de peso en relación con la estatura de la persona. Para identificarlo se recurre al índice de masa corporal.

Tiempo libre: Se conoce como Tiempo Libre a aquel tiempo que la gente le dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales.

Tono muscular: Es un estado permanente de contracción parcial, pasiva y continúa en el que se encuentran los músculos.

Velocidad: Es la magnitud física que muestra y expresa la variación en cuanto a posición de un objeto y en función del tiempo, que sería lo mismo que decir que es la distancia recorrida por un objeto en la unidad de tiempo.

2.4 Interrogantes de investigación

- ¿Cuáles son las causas que han provocado el sedentarismo en las estudiantes de Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Nacional Ibarra?
- ¿Cómo influye la actividad física en la calidad de vida de las estudiantes de Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Nacional Ibarra?
- ¿Cuál es la condición física de las estudiantes de Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Nacional Ibarra?
- ¿Cómo influye la aplicación de una propuesta alternativa de actividades físicas en la calidad de vida de las estudiantes de los Terceros Años de Bachillerato?

2.5 Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORIA	DIMENSIONES	INDICADORES
El sedentarismo es el estilo de vida más cotidiano que incluye poco ejercicio, suele aumentar el régimen de problemas de salud, especialmente aumento de peso (obesidad) y padecimientos cardiovasculares.	Sedentarismo	Causas	inactividad física
			Sociedades tecnificadas
			Muchos deberes
		Consecuencias	Obesidad
			Enfermedades cardiorrespiratorias
			Colesterol
			Cansancio
			Estrés
		Tratamiento	Caminar
			Usar bicicleta
			Deportes
			Aeróbicos
Yoga			
La calidad de vida es el bienestar, felicidad, satisfacción de la persona que le permite una capacidad de actuación o de funcionar en un momento dado de la vida.	Calidad de vida	Factores asociados a la calidad de vida	Bienestar físico
			Bienestar material
			Bienestar social
			Desarrollo intelectual
			Bienestar emocional
			Factores ambientales
			Políticas Gubernamental

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de investigación

3.1.1 Investigación bibliográfica

Este tipo de investigación es importante porque sirvió para recopilar información y elaborar el marco teórico de la investigación y la propuesta acerca del nivel de sedentarismo y su incidencia en la calidad de vida en las estudiantes de Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Nacional Ibarra en el año 2015-2016.

3.1.2 Investigación de campo

Esta investigación es importante porque se llevó a cabo en el lugar de los hechos en este caso en Unidad Educativa Nacional Ibarra, se investigó acerca del sedentarismo y la calidad de vida de las estudiantes. Cuyos resultados permitieron formular una alternativa de solución al problema detectado.

3.1.3 Investigación descriptiva

Esta investigación es de gran importancia porque sirvió para describir y explicar acerca de las características o atributos acerca de los niveles del sedentarismo y la calidad de vida en las estudiantes de Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Nacional Ibarra.

3.1.4 Investigación propositiva

La investigación sirvió para plantear una alternativa de solución al problema detectado acerca del análisis del nivel de sedentarismo y su incidencia en la calidad de vida en las estudiantes de Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Nacional Ibarra.

3.2 Métodos

3.2.1 Método inductivo

Este método de investigación sirvió con el objetivo de partir de hechos particulares para llegar a hechos generales, es decir se elaboró el marco teórico tomando en cuenta las variables sedentarismo y la calidad de vida en las estudiantes de Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Nacional Ibarra.

3.2.2 Método deductivo

Este método de investigación sirvió con el objetivo de partir de hechos generales para llegar a hechos particulares, es decir se elaboró el marco teórico tomando en cuenta las variables sedentarismo y la calidad de vida en las estudiantes de Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Nacional Ibarra.

3.2.3 Método analítico

Este método se utilizó con el objetivo de realizar los análisis e interpretaciones de la aplicación de la encuesta acerca del nivel de sedentarismo y la calidad de vida en las estudiantes de Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Nacional Ibarra.

3.2.4 Método sintético

Este método se utilizó con el objetivo de realizar las conclusiones y recomendaciones acerca del nivel de sedentarismo y la calidad de vida en las estudiantes de Terceros Años de Bachillerato.

3.2.5 Método estadístico

Este método de investigación se utilizó con el objetivo de representar la información relacionada en cuadros y gráficos acerca del nivel de sedentarismo y la calidad de vida.

3.3 Técnicas e instrumentos

Para recabar la información se utilizó una encuesta con preguntas cerradas acerca del análisis del nivel de sedentarismo y su incidencia en la calidad de vida en las estudiantes.

3.4 Población

Se trabajó con una población de 225 estudiantes de los diferentes paralelos de la Unidad Educativa Nacional “Ibarra”.

INSTITUCIÓN	PARALELOS	ESTUDIANTES
Unidad Educativa Nacional “Ibarra”	3ro B “Químico”	34
	3ro B “Físico”	34
	3ro B “Sociales”	34
	3ro B “Contabilidad”	34
	3ro B “Secretariado”	34
	3ro B “Informática”	30
TOTAL		200

Fuente: Unidad Educativa Nacional “Ibarra”

3.5 Muestra

$$n = \frac{200 * 0,5 * 0,5}{(200 - 1) \frac{(0,05)^2}{(2)^2} + 0,5 * 0,5}$$

$$n = \frac{200 * 0,25}{(199) \frac{0,0025}{4} + 0,25}$$

$$n = \frac{50}{0,3743}$$

n=134

134

200 = 0,67

3.5.1 Fracción muestral

INSTITUCIÓN	PARALELOS	ESTUDIANTES	F.M
Unidad Educativa Nacional "Ibarra"	3ro B "Químico"	34x0,67	23
	3ro B "Físico"	34 x0,67	23
	3ro B "Sociales"	34 x0,67	23
	3ro B "Contabilidad"	34 x0,67	23
	3ro B "Secretariado"	34 x0,67	23
	3ro B "Informática"	30 x0,67	19
TOTAL			134

Fuente: Unidad Educativa Nacional "Ibarra".

CAPÍTULO IV

4. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

El presente trabajo de investigación se refiere al Análisis del nivel de sedentarismo y su incidencia en la calidad de vida en las estudiantes de Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Nacional Ibarra en el año 2015 - 2016

Cuyo objetivo fundamental es recabar información relacionada con el problema de investigación propuesto en la investigación, para ello se basó en la formulación de las preguntas, cuadros y gráficos acerca del problema a investigarse.

Para la interpretación y análisis de las preguntas de la encuesta se tomó aspectos que consoliden las respuestas, estos aspectos fueron, el posicionamiento del autor, la interpretación de los resultados y finalmente lo relacionado al marco teórico.

Las preguntas se redactaron tomando en cuenta los objetivos planteados de cada una de las variables, las preguntas del cuestionario fueron de tipo cerrado.

4.1.1 Resultados de la aplicación de la encuesta aplicada a las estudiantes de los Terceros Años de Bachillerato Unidad E. Ibarra.

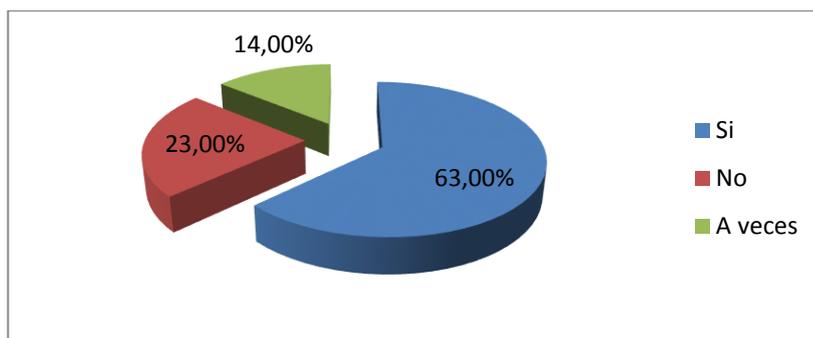
Pregunta N° 1 ¿Conoce las causas que han provocado el sedentarismo?

Cuadro N° 1 Causas provocado el sedentarismo

Alternativa	Frecuencia	%
Si	84	63%
No	31	23%
A veces	19	14%
TOTAL	134	100%

Fuente: Estudiantes de Tercero de Bachillerato N. Ibarra

Gráfico N° 1 Causas provocado el sedentarismo



Autor: Andrade Guerrero David Alejandro

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiesta que sí conoce las causas que han provocado el sedentarismo y en menor porcentaje indican que no y a veces conocen las causas del sedentarismo. Esto es importante ya que las estudiantes deben estar conscientes de las causas que ocasionan y evitar para que no les causen enfermedades tanto físicas como psicológicas.

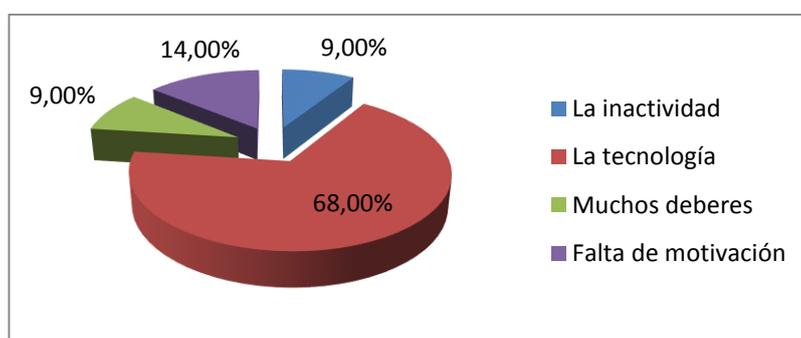
Pregunta N° 2 ¿Cuáles son las causas que han provocado el sedentarismo en los actuales momentos?

Cuadro N° 2 Causas sedentarismo actuales momentos

Alternativa	Frecuencia	%
La inactividad	12	9%
La tecnología	91	68%
Muchos deberes	12	9%
Falta de motivación	19	14%
TOTAL	134	100%

Fuente: Estudiantes de Tercero de Bachillerato N. Ibarra

Gráfico N° 2 Causas sedentarismo actuales momentos



Autor: Andrade Guerrero David Alejandro

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que las causas que han provocado el sedentarismo en los actuales momentos es la tecnología y en menor porcentaje indican que la falta de motivación, la inactividad son las consecuencias del sedentarismo. En tal sentido si se conoce las causas se debe tomar en cuenta y no utilizar mucha tecnología porque hace daño para la salud física y mental de las estudiantes.

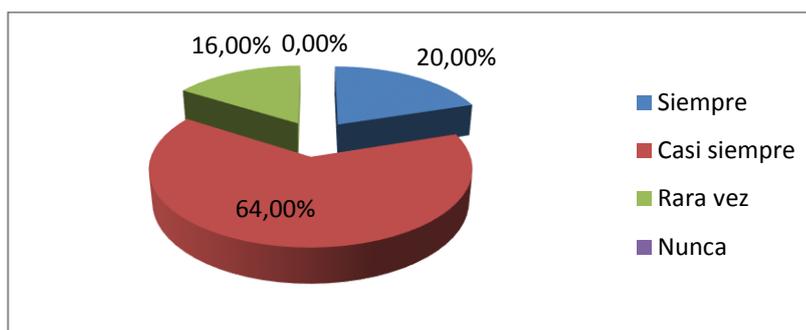
Pregunta N° 3 ¿Según su criterio los nuevos aparatos electrónicos, tanto en el hogar como la escuela, hacen las obligaciones más fáciles?

Cuadro N° 3 Nuevos aparatos electrónicos

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	27	20%
Casi siempre	86	64%
Rara vez	21	16%
Nunca	0	0%
TOTAL	134	100%

Fuente: Estudiantes de Tercero de Bachillerato N. Ibarra

Gráfico N° 3 Nuevos aparatos electrónicos



Autor: Andrade Guerrero David Alejandro

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que los nuevos aparatos electrónicos, tanto en el hogar como la escuela, hacen las obligaciones casi siempre más fáciles y en menor porcentaje siempre y rara vez. En este sentido se puede manifestar que la tecnología en los actuales momentos, a los seres humanos les hace menos activos y esto ha ocasionado el sedentarismo.

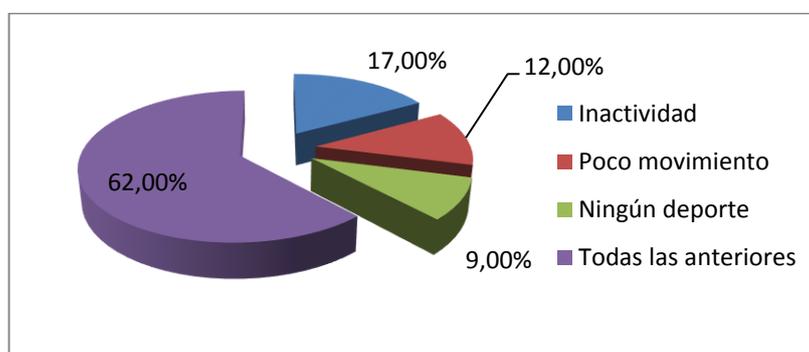
Pregunta N° 4 ¿Cómo Usted le conceptúa al sedentarismo?

Cuadro N° 4 Cómo le conceptúa al sedentarismo

Alternativa	Frecuencia	%
Inactividad	23	17%
Poco movimiento	16	12%
Ningún deporte	12	9%
Todas las anteriores	83	62%
TOTAL	134	100,%

Fuente: Estudiantes de Tercero de Bachillerato N. Ibarra

Gráfico N° 4 Cómo le conceptúa al sedentarismo



Autor: Andrade Guerrero David Alejandro

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que le conceptúa al sedentarismo como una persona inactiva, con poco movimiento. Al respecto se manifiesta que le tienen claro que es lo que significa el sedentarismo, pero las estudiantes no hacen nada por corregir estas falencias que grave daño está haciendo a la sociedad.

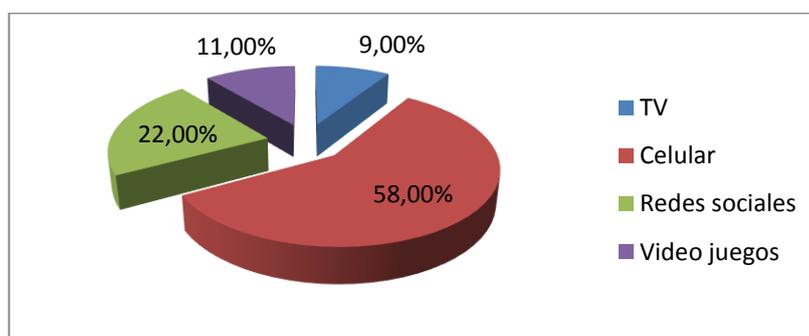
Pregunta N° 5 ¿Según su criterio cual es la influencia tecnológica que utiliza con mayor frecuencia los jóvenes?

Cuadro N° 5 Influencia tecnológica

Alternativa	Frecuencia	%
TV	12	9%
Celular	78	58%
Redes sociales	30	22%
Video juegos	14	11%
TOTAL	134	100%

Fuente: Estudiantes de Tercero de Bachillerato N. Ibarra

Gráfico N° 5 Influencia tecnológica



Autor: Andrade Guerrero David Alejandro

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que la influencia tecnológica que utiliza con mayor frecuencia los jóvenes es el celular en menor porcentaje están las redes sociales, video juegos, TV. La influencia de los medios tecnológicos ha incido en la inactividad de las estudiantes y que está afectando a la salud física de las estudiantes.

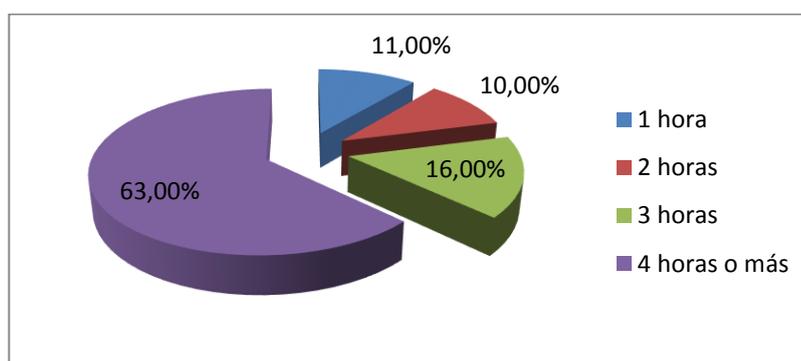
Pregunta N° 6 ¿Cuántas horas usted le dedica al aparato tecnológico seleccionado?

Cuadro N° 6 Aparato tecnológico seleccionado

Alternativa	Frecuencia	%
1 hora	14	11%
2 horas	13	10%
3 horas	22	16%
4 horas o más	85	63%
TOTAL	134	100%

Fuente: Estudiantes de Tercero de Bachillerato N. Ibarra

Gráfico N° 6 Aparato tecnológico seleccionado



Autor: Andrade Guerrero David Alejandro

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que la influencia tecnológica que utiliza con mayor frecuencia los jóvenes es el celular e indican que utilizan más de 4 horas en menor porcentaje están las alternativas una hora, dos horas. Al respecto se manifiesta que la tecnología le está conllevando a la inactividad, por el número de horas que está utilizando el celular, los videojuegos, redes sociales.

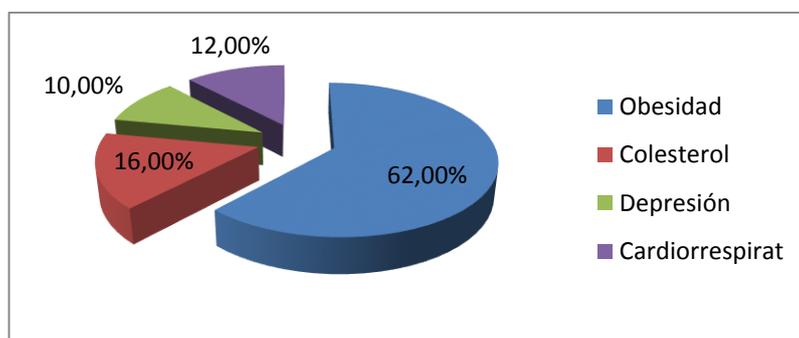
Pregunta N° 7 ¿Conoce cuáles son las enfermedades más comunes que se ocasiona por la falta de actividad física?

Cuadro N° 7 Enfermedades más comunes

Alternativa	Frecuencia	%
Obesidad	83	62%
Colesterol	21	16%
Depresión	13	10%
Cardiorrespirat	17	12%
TOTAL	134	100%

Fuente: Estudiantes de Tercero de Bachillerato N. Ibarra

Gráfico N° 7 Enfermedades más comunes



Autor: Andrade Guerrero David Alejandro

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que conoce cuáles son las enfermedades más comunes que se ocasiona por la falta de actividad física es la obesidad en menor porcentaje están las alternativas colesterol, depresión, enfermedades cardiorrespiratorias. El no realizar actividad física con regularidad conlleva muchas enfermedades que a veces ha sido una de las causas de la muerte.

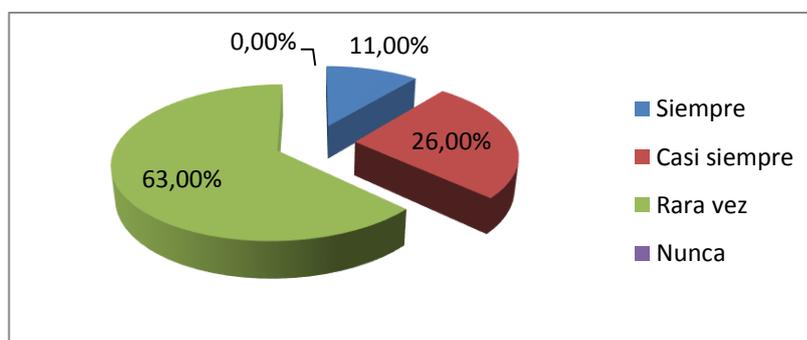
Pregunta N° 8 ¿Según su consideración usted realiza actividad física?

Cuadro N° 8 Realiza actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	15	11%
Casi siempre	35	26%
Rara vez	84	63%
Nunca	0	0%
TOTAL	134	100%

Fuente: Estudiantes de Tercero de Bachillerato N. Ibarra

Gráfico N° 8 Realiza actividad física



Autor: Andrade Guerrero David Alejandro

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que rara vez realiza actividad física en menor porcentaje están las alternativas siempre, casi siempre. Esta situación preocupa por cuanto la juventud está preocupada en la utilización de los aparatos tecnológicos y esto ha reemplazado a su tiempo libre.

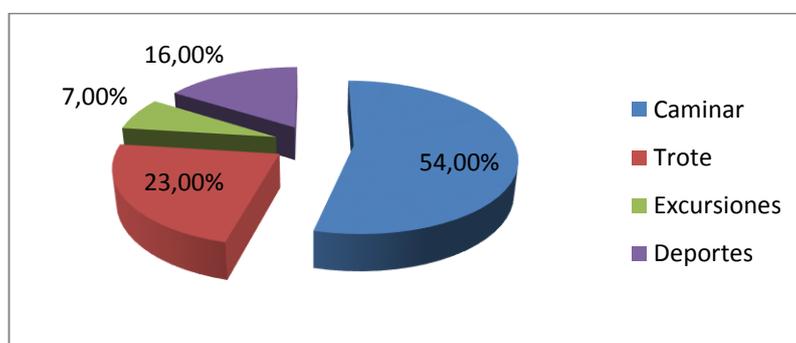
Pregunta N° 9 ¿Qué tipo de actividades físicas usted realiza?

Cuadro N° 9 Qué tipo de actividades físicas realiza

Alternativa	Frecuencia	%
Caminar	72	54%
Trote	30	23%
Excursiones	10	7%
Deportes	22	16%
TOTAL	134	100%

Fuente: Estudiantes de Tercero de Bachillerato N. Ibarra

Gráfico N° 9 Qué tipo de actividades físicas realiza



Autor: Andrade Guerrero David Alejandro

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que el tipo de actividades físicas que realizan es caminar en menor porcentaje están las alternativas trote, excursiones, deportes. El caminar es la actividad física básica, que se necesita para trasladarse de un lugar a otra, para ir al trabajo, para ir al colegio.

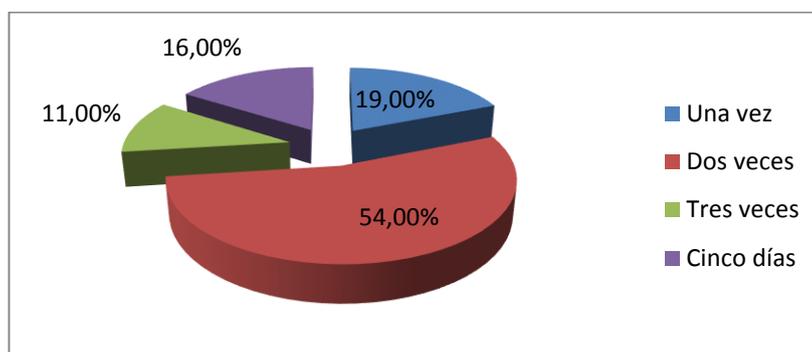
Pregunta N° 10 ¿Según su criterio con qué frecuencia realizan actividades físicas por semana?

Cuadro N° 10 Frecuencia realizan actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Una vez	26	19%
Dos veces	72	54%
Tres veces	15	11%
Cinco días	21	16%
TOTAL	134	100%

Fuente: Estudiantes de Tercero de Bachillerato N. Ibarra

Gráfico N° 10 Frecuencia realizan actividades físicas



Autor: Andrade Guerrero David Alejandro

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que la frecuencia que realizan actividades físicas por semana es de dos veces a las semanas en menor porcentaje están las alternativas una vez, tres veces, cinco días. Se debe incrementar el número de días para la práctica de la actividad física, porque estas actividades hacen bien para la salud de las estudiantes.

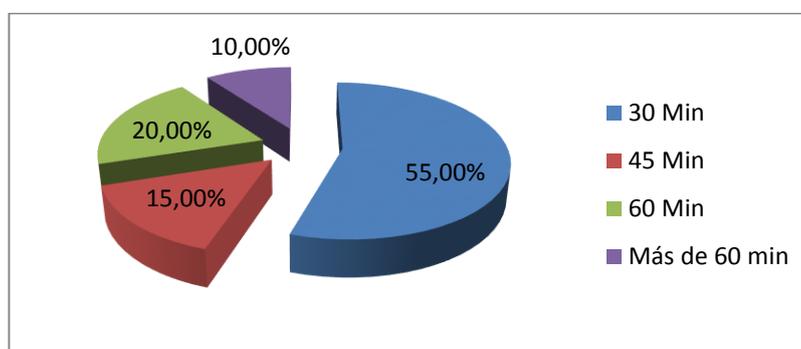
Pregunta N° 11 ¿Qué tiempo realizan actividad física?

Cuadro N° 11 Qué tiempo realizan actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
30 Min	73	55%
45 Min	20	15%
60 Min	27	20%
Más de 60 min	14	10%
TOTAL	134	100%

Fuente: Estudiantes de Tercero de Bachillerato N. Ibarra

Gráfico N° 11 Qué tiempo realizan actividad física



Autor: Andrade Guerrero David Alejandro

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que tiempo realizan actividad física es de 30 minutos en menor porcentaje están las alternativas 45 minutos, 60 minutos y más de 60 minutos Relacionando con los ítems anteriores se evidencia que realizan es caminar, dos veces a la semana y la actividad mínima que realizan es de 30 minutos.

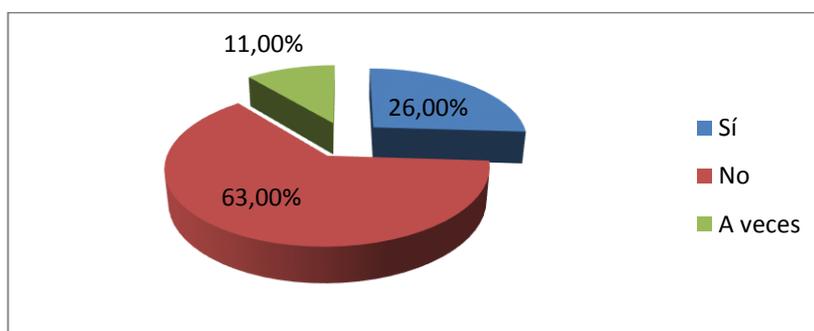
Pregunta N° 12 ¿Usted conoce su condición física?

Cuadro N° 12 Usted conoce su condición física

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	34	26%
No	85	63%
A veces	15	11%
TOTAL	134	100%

Fuente: Estudiantes de Tercero de Bachillerato N. Ibarra

Gráfico N° 12 Usted conoce su condición física



Autor: Andrade Guerrero David Alejandro

Interpretación

De la totalidad de los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que no conoce su condición física en menor porcentaje están la alternativa que sí conoce su condición física. Es muy importante que las estudiantes que conozcan su condición física, con el objetivo de conocer las fortalezas y debilidades con el propósito de mejorar o mantenerla.

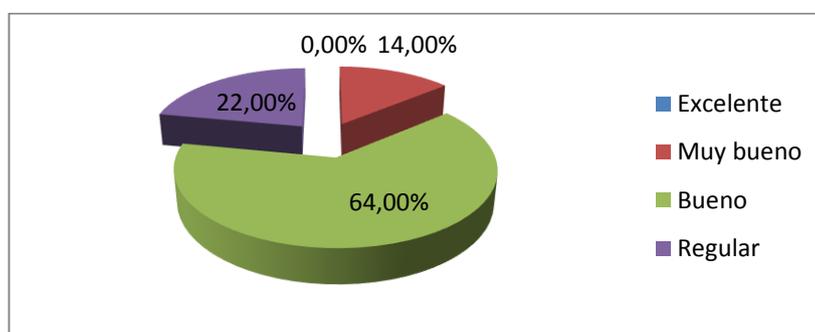
Pregunta N° 13 ¿Cómo le calificaría su condición física?

Cuadro N° 13 Cómo le calificaría su condición física

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0%
Muy bueno	19	14%
Bueno	85	64%
Regular	30	22%
TOTAL	134	100%

Fuente: Estudiantes de Tercero de Bachillerato N. Ibarra

Gráfico N° 13 Cómo le calificaría su condición física



Autor: Andrade Guerrero David Alejandro

Interpretación

De la totalidad de los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que le calificaría su condición física como buena en menor porcentaje están las alternativas muy bueno y regular. Los docentes de educación física se debe evaluar la condición física al inicio de cada quimestre con el objetivo de que las estudiantes conozcan sus fortalezas y debilidades de su condición física y tomar los correctivos necesarios.

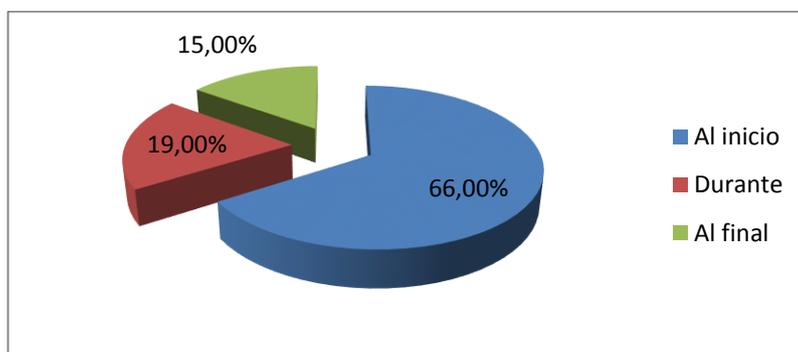
Pregunta N° 14 ¿Cada que tiempo su profesor le evalúa la condición física?

Cuadro N° 14 Evalúa la condición física

Alternativa	Frecuencia	%
Al inicio	89	66%
Durante	25	19%
Al final	20	15%
TOTAL	134	100%

Fuente: Estudiantes de Tercero de Bachillerato N. Ibarra

Gráfico N° 14 Evalúa la condición física



Autor: Andrade Guerrero David Alejandro

Interpretación

De la totalidad de los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que le evalúa la condición física al inicio del quimestre en menor porcentaje están las alternativas durante y al final. La condición física se le debe evaluar en forma permanente para conocer sus habilidades y destrezas y para ir las mejorándolas o mantenerles las cualidades físicas.

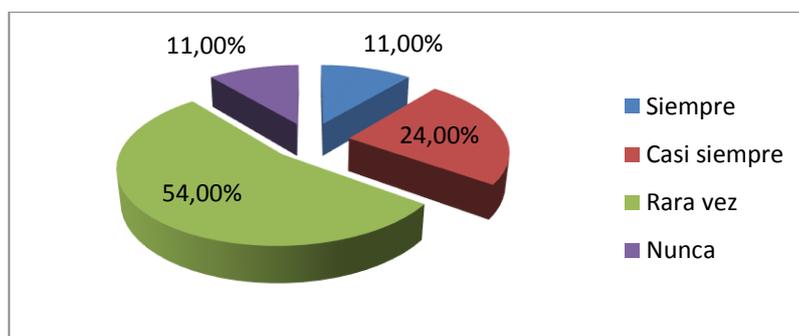
Pregunta N° 15 ¿Luego de evaluar la condición física su profesor le ha indicado las fortalezas y debilidades?

Cuadro N° 15 Evaluar la condición física

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	15	11%
Casi siempre	32	24%
Rara vez	72	54%
Nunca	15	11%
TOTAL	134	100%

Fuente: Estudiantes de Tercero de Bachillerato N. Ibarra

Gráfico N° 15 Evaluar la condición física



Autor: Andrade Guerrero David Alejandro

Interpretación

De la totalidad de los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que luego de evaluar la condición física rara vez su profesor le ha indicado las fortalezas y debilidades en menor porcentaje están las alternativas siempre, casi siempre y nunca. Es importante que los docentes de educación física indiquen como se encuentran físicamente las estudiantes a través del diagnóstico y esto servirá para tomar los correctivos necesarios.

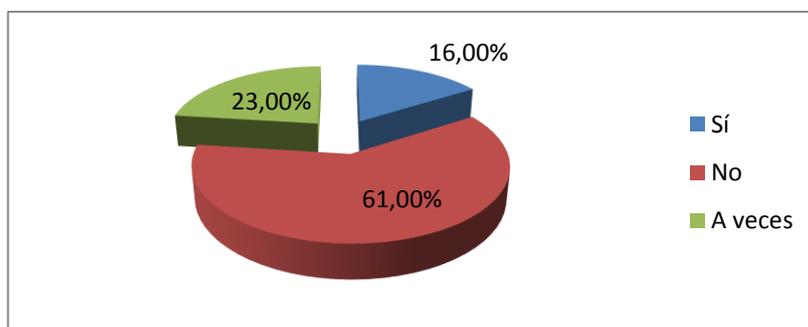
Pregunta N° 16 ¿Una vez detectado su condición física su profesor implementa un plan de mejora?

Cuadro N° 16 Profesor implementa un plan de mejora

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	22	16%
No	81	61%
A veces	31	23%
TOTAL	134	100%

Fuente: Estudiantes de Tercero de Bachillerato N. Ibarra

Gráfico N° 16 Profesor implementa un plan de mejora



Autor: Andrade Guerrero David Alejandro

Interpretación

De la totalidad de los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que una vez detectado su condición física su profesor no implementa un plan de mejora en menor porcentaje están las alternativas que sí o a veces. Es importante que los docentes de educación física una vez detectado estas fortalezas y debilidades es importante que tome los correctivos necesarios para mejorar la condición física.

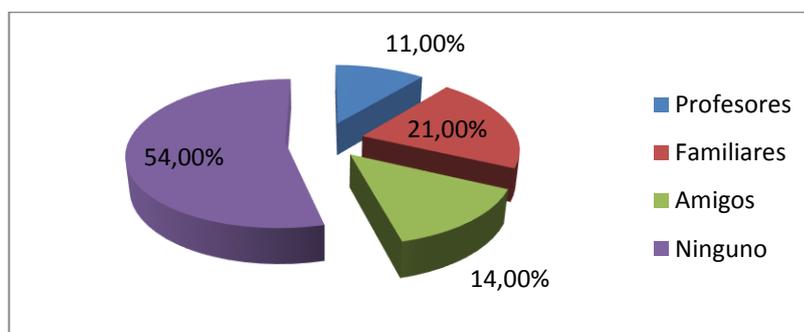
Pregunta N° 17 ¿Quién le motiva a usted para que realice actividad física regular?

Cuadro N° 17 Motiva para que realice actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
Profesores	15	11%
Familiares	28	21%
Amigos	19	14%
Ninguno	72	54%
TOTAL	134	100%

Fuente: Estudiantes de Tercero de Bachillerato N. Ibarra

Gráfico N° 17 Motiva para que realice actividad física



Autor: Andrade Guerrero David Alejandro

Interpretación

De la totalidad de los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que quién le motiva a para que realice actividad física regular es ninguno, es decir ni los profesores, padres de familia, amigos. Es importante que los docentes de educación física y todos quienes les rodean deben incentivar a las estudiantes para mejoren su condición física porque esto es positivo para el fortalecimiento de la salud física y mental de los educandos.

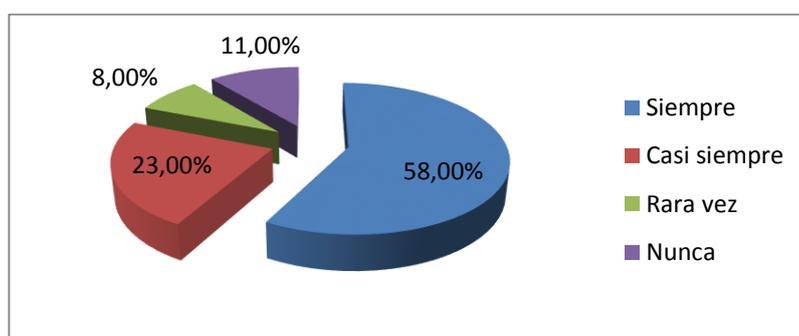
Pregunta N° 18 ¿Según su consideración la actividad física influye en la calidad de vida?

Cuadro N° 18 Actividad física influye en calidad vida

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	78	58%
Casi siempre	31	23%
Rara vez	10	8%
Nunca	15	11%
TOTAL	134	100%

Fuente: Estudiantes de Tercero de Bachillerato N. Ibarra

Gráfico N° 18 Actividad física influye en calidad vida



Autor: Andrade Guerrero David Alejandro

Interpretación

De la totalidad de los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que siempre la actividad física influye en la calidad de vida en menor porcentaje están las alternativas casi siempre, rara vez, nunca. Al respecto se puede afirmar que la práctica regular de la condición física si influye positivamente en la calidad de vida, porque se va sentir siempre bien, es decir con una predisposición para realizar las cosas.

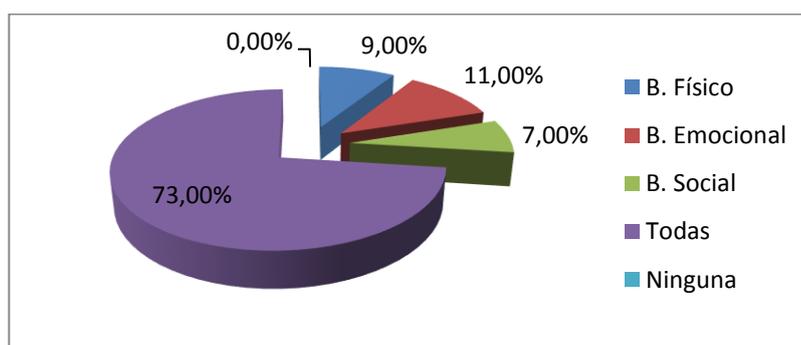
Pregunta N° 19 ¿La calidad de vida se evalúa tomando en cuenta las siguientes áreas?

Cuadro N° 19 La calidad de vida se evalúa

Alternativa	Frecuencia	%
B. Físico	12	9%
B. Emocional	15	11%
B. Social	10	7%
Todas	97	73%
Ninguna	0	0%
TOTAL	134	100%

Fuente: Estudiantes de Tercero de Bachillerato N. Ibarra

Gráfico N° 19 La calidad de vida se evalúa



Autor: Andrade Guerrero David Alejandro

Interpretación

De la totalidad de los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que la calidad de vida se evalúa tomando en cuenta las siguientes áreas el bienestar físico, el emocional, social. La calidad de vida engloba muchos aspectos para que las personas se sientan muy bien y esto asociada con la práctica regular de la condición física trae consigo muchos aspectos positivos para vivir bien y con armonía en su centro educativo, hogar y sociedad.

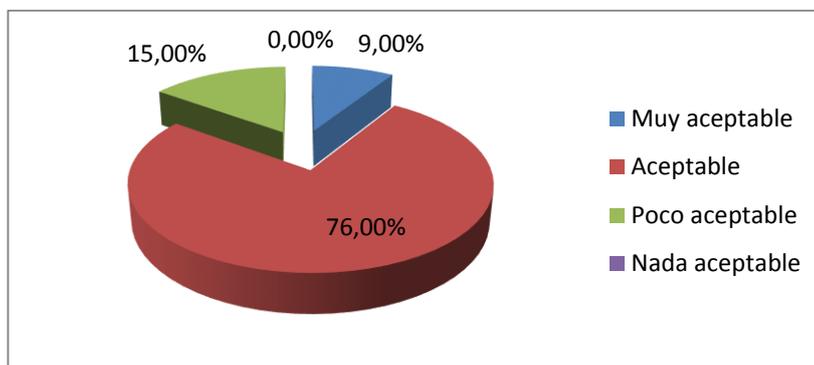
Pregunta N° 20 ¿Conociendo estas áreas de bienestar, como se auto valora su calidad de vida?

Cuadro N° 20 Conociendo estas áreas de bienestar

Alternativa	Frecuencia	%
Muy aceptable	12	9%
Aceptable	102	76%
Poco aceptable	20	15%
Nada aceptable	0	0%
TOTAL	134	100%

Fuente: Estudiantes de Tercero de Bachillerato N. Ibarra

Gráfico N° 20 Conociendo estas áreas de bienestar



Autor: Andrade Guerrero David Alejandro

Interpretación

De la totalidad de los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que conociendo estas áreas de bienestar, se auto valora su calidad de vida como aceptable en menor porcentaje están las alternativas muy aceptable y poco aceptable. La calidad de vida es un concepto muy grande que engloba muchos aspectos que influyen en el bienestar de las personas. La calidad de vida más actividad física regular igual bienestar social, mayor rendimiento.

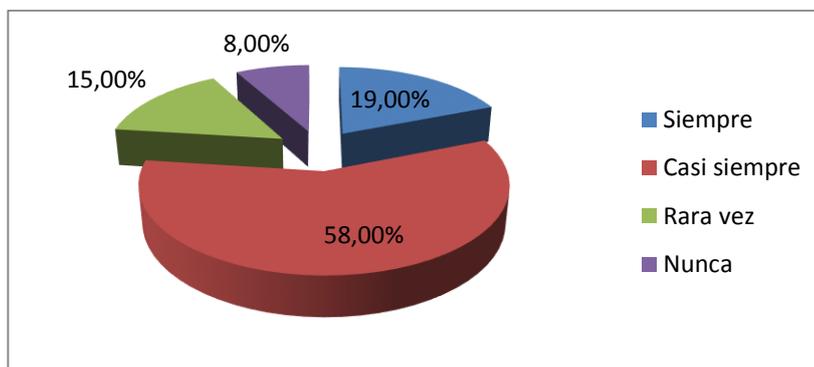
Pregunta N° 21 ¿Mediante la práctica de la actividad física se mejora las relaciones personales, con las amistades, familia, comunidad?

Cuadro N° 21 Actividad física mejora relaciones personales

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	26	19%
Casi siempre	78	58%
Rara vez	20	15%
Nunca	10	8%
TOTAL	134	100%

Fuente: Estudiantes de Tercero de Bachillerato N. Ibarra

Gráfico N° 21 Actividad física mejora relaciones personales



Autor: Andrade Guerrero David Alejandro

Interpretación

De la totalidad de los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que mediante la práctica de la actividad física casi siempre mejora las relaciones personales, con las amistades, familia, comunidad en menor porcentaje están las alternativas siempre, rara vez, nunca. La práctica de la actividad física siempre ha influido en las actividades de la vida cotidiana de la humanidad.

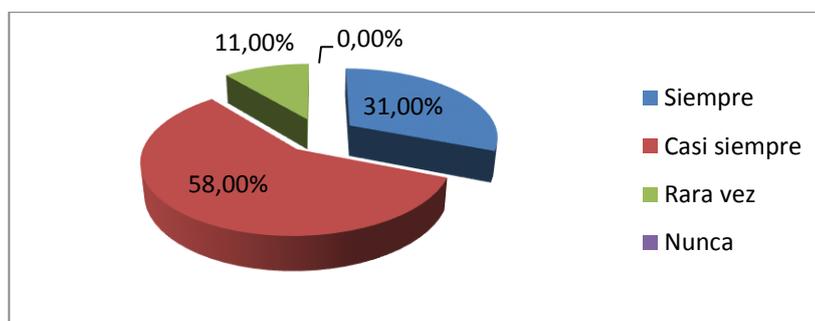
Pregunta N° 22 ¿La actividad física practicada con regularidad contribuye al bienestar emocional, autoestima?

Cuadro N° 22 Bienestar emocional, autoestima

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	42	31%
Casi siempre	77	58%
Rara vez	15	11%
Nunca	0	0%
TOTAL	134	100%

Fuente: Estudiantes de Tercero de Bachillerato N. Ibarra

Gráfico N° 22 Bienestar emocional, autoestima



Autor: Andrade Guerrero David Alejandro

Interpretación

De la totalidad de los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que la actividad física practicada con regularidad siempre contribuye a mejorar el bienestar emocional, autoestima en menor porcentaje están las alternativas casi siempre y rara vez. Está comprobado científicamente que la práctica regular de la actividad física, trae consigo muchos factores positivos para mejorar la calidad de vida.

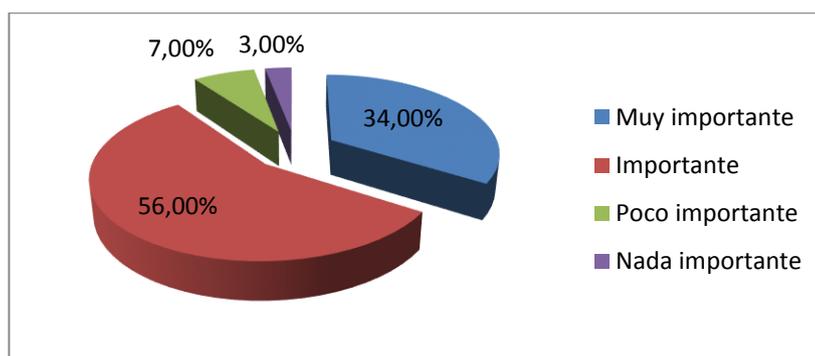
Pregunta N° 23 ¿Considera importante que el autor del trabajo de grado elabore un programa de actividades físicas para mejorar la calidad de vida de las estudiantes?

Cuadro N° 23 Programa de actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	44	34%
Importante	75	56%
Poco importante	10	7%
Nada importante	5	3%
TOTAL	134	65%

Fuente: Estudiantes de Tercero de Bachillerato N. Ibarra

Gráfico N° 23 Programa de actividades físicas



Autor: Andrade Guerrero David Alejandro

Interpretación

De la totalidad de los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que consideran importante que el autor del trabajo de grado elabore un programa de actividades físicas para mejorar la calidad de vida de las estudiantes en menor porcentaje están las alternativas muy importante y poco importante.

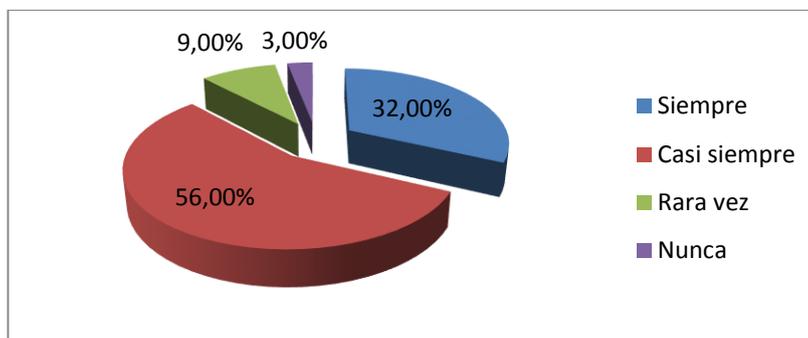
Pregunta N° 24 ¿La aplicación de un programa de actividades físicas ayudará a mejorar la calidad de vida de las estudiantes?

Cuadro N° 24 La aplicación de un programa

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	42	32%
Casi siempre	75	56%
Rara vez	12	9%
Nunca	5	3%
TOTAL	134	100%

Fuente: Estudiantes de Tercero de Bachillerato N. Ibarra

Gráfico N° 24 La aplicación de un programa



Autor: Andrade Guerrero David Alejandro

Interpretación

De la totalidad de los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que casi siempre la aplicación de un programa de actividades físicas ayudará a mejorar la calidad de vida de las estudiantes en menor porcentaje están las alternativas casi siempre, rara vez, nunca. La aplicación de una propuesta alternativa mejorará la calidad de vida de las estudiantes.

4.1.2 Bacteria de test físicos

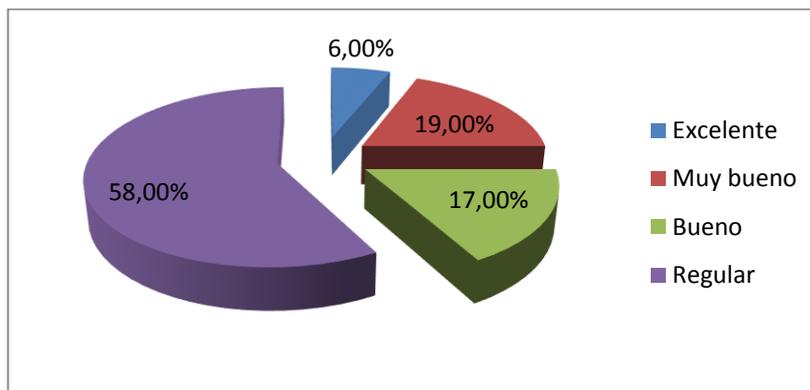
Test de 1000 metros

Cuadro N° 25 Test de 1000 metros

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	8	6%
Muy bueno	25	19%
Bueno	23	17%
Regular	78	58%
TOTAL	134	100%

Fuente: Estudiantes de Tercero de Bachillerato N. Ibarra

Gráfico N° 25 Test de 1000 metros



Autor: Andrade Guerrero David Alejandro

Interpretación

Luego de aplicar el test físico de 1000 metros a las estudiantes se evidencio que más de la mitad tienen una condición física de regular y en menor porcentaje tiene la condición física excelente, muy bueno, bueno. Se puede notar que se está investigando a una población que tiene inicios de sedentarismo.

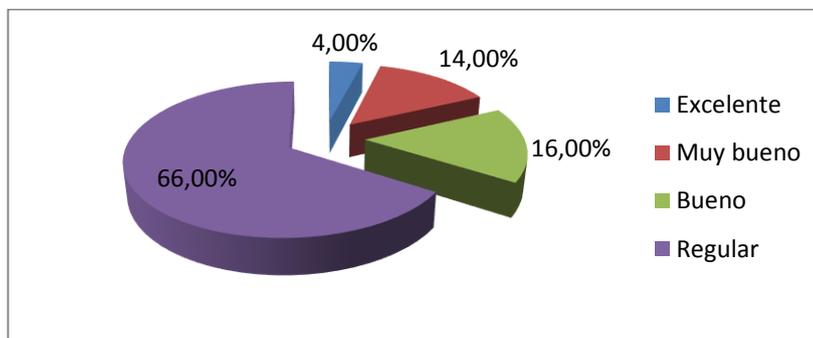
Test velocidad 40 m

Cuadro N° 26 Test velocidad 40 m.

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	6	4%
Muy bueno	18	14%
Bueno	21	16%
Regular	89	66%
TOTAL	134	100%

Fuente: Estudiantes de Tercero de Bachillerato N. Ibarra

Gráfico N° 26 Test velocidad 40 m.



Autor: Andrade Guerrero David Alejandro

Interpretación

Luego de aplicar el test físico de 40 metros a las estudiantes se evidenció que más de la mitad tienen una condición física de regular y en menor porcentaje tienen la condición física excelente, muy bueno, bueno. Se puede notar que se está investigando a una población que tiene inicios de sedentarismo.

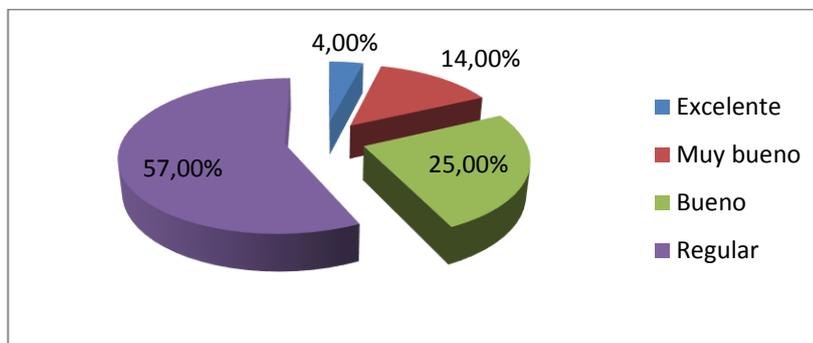
Test de salto largo sin impulso

Cuadro N° 27 Test de salto largo sin impulso

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	6	4%
Muy bueno	18	14%
Bueno	33	25%
Regular	77	57%
TOTAL	134	100%

Fuente: Estudiantes de Tercero de Bachillerato N. Ibarra

Gráfico N° 27 Test de salto largo sin impulso



Autor: Andrade Guerrero David Alejandro

Interpretación

Luego de aplicar el test físico de salto largo sin impulso a las estudiantes, se evidenció que más de la mitad tienen una condición física de regular y en menor porcentaje tiene la condición física excelente, muy bueno, bueno. Se puede notar que se está investigando a una población que tiene inicios de sedentarismo.

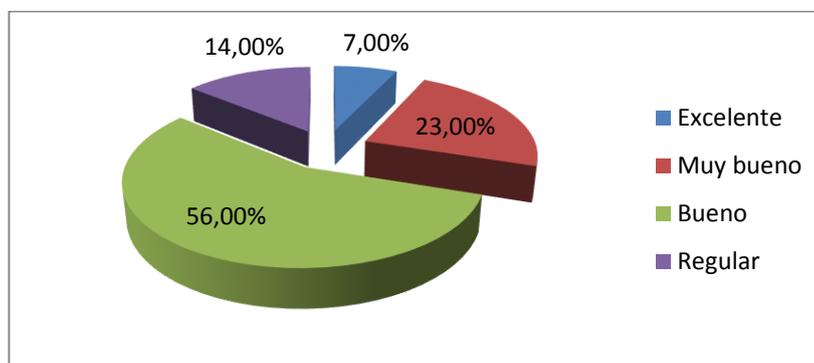
Abdominales en 30 segundos

Cuadro N° 28 Abdominales en 30 segundos

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	10	7%
Muy bueno	31	23%
Bueno	75	56%
Regular	18	14%
TOTAL	134	65%

Fuente: Estudiantes de Tercero de Bachillerato N. Ibarra

Gráfico N° 28 Abdominales en 30 segundos



Autor: Andrade Guerrero David Alejandro

Interpretación

Luego de aplicar el test físico de abdominales en 30 segundos a las estudiantes se evidenció que más de la mitad tienen una condición física de buena y en menor porcentaje tiene la condición física excelente, muy bueno, regular. Se puede notar que se está investigando a una población que tiene inicios de sedentarismo.

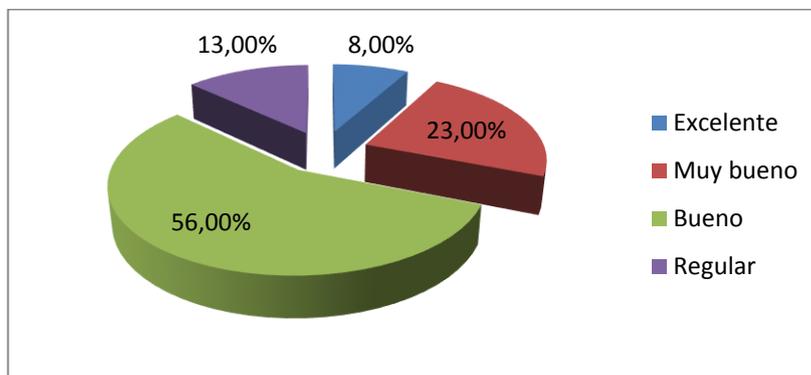
Test flexión y extensión de brazos

Cuadro N° 29 Test flexión y extensión de brazos

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	11	8%
Muy bueno	31	23%
Bueno	75	56%
Regular	17	13%
TOTAL	134	100%

Fuente: Estudiantes de Tercero de Bachillerato N. Ibarra

Gráfico N° 29 Test flexión y extensión de brazos



Autor: Andrade Guerrero David Alejandro

Interpretación

Luego de aplicar el test físico de flexión y extensión de brazos a las estudiantes se evidencio que más de la mitad tienen una condición física de buena y en menor porcentaje tiene la condición física excelente, muy bueno, regular. Se puede notar que se está investigando a una población que tiene inicios de sedentarismo.

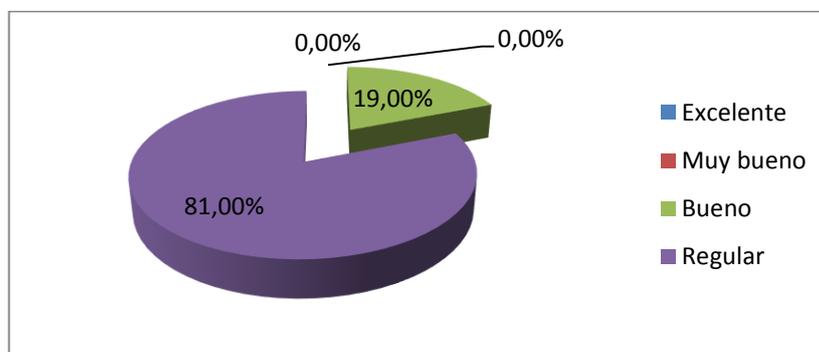
Test de flexión profunda del cuerpo

Cuadro N° 30 Test de flexión profunda del cuerpo

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0%
Muy bueno	0	0%
Bueno	25	19%
Regular	109	81%
TOTAL	134	100%

Fuente: Estudiantes de Tercero de Bachillerato N. Ibarra

Gráfico N° 30 Test de flexión profunda del cuerpo



Autor: Andrade Guerrero David Alejandro

Interpretación

Luego de aplicar el test físico de flexión profunda a las estudiantes se evidenció que la mayoría tienen una condición física de regular y en menor porcentaje tienen la condición física excelente, muy buena, buena. Se puede notar que se está investigando a una población que tiene inicios de sedentarismo.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se considera que más de la mitad de las estudiantes investigadas indican que las causas que han provocado el sedentarismo en los actuales momentos es la tecnología y en menor porcentaje indican que la falta de motivación, la inactividad son las consecuencias del sedentarismo.
- Se concluye que la condición física de las estudiantes de Terceros Años de Bachillerato es regular con respecto a la aplicación de los test de 1000 metros, 40 metros, salto largo, y flexión del tronco.
- Se evidencia que más de la mitad de las estudiantes investigadas manifiestan que siempre la actividad física influye en la calidad de vida en menor porcentaje están las alternativas casi siempre, rara vez, nunca.
- Se revela que más de la mitad de las estudiantes investigadas manifiestan que consideran importante que el autor del trabajo de grado elabore un programa de actividades físicas para mejorar la calidad de vida de las estudiantes en menor porcentaje están las alternativas muy importante y poco importante.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a las estudiantes investigadas tomar conciencia de las causas que han provocado el sedentarismo en los actuales momentos y como superar esta situación por medio de actividades físicas.
- Se exhorta a las estudiantes mejorar la condición física de las estudiantes de Terceros Años de Bachillerato mediante la aplicación de ejercicios físicos que contribuyan a incrementar o mantener la aptitud física.
- Se recomienda a las estudiantes investigadas que siempre deben practicar la actividad física de manera regular cuyo objetivo será siempre mejorar la calidad de vida, esto engloba el bienestar físico, emocional, social.
- Se recomienda a los docentes de educación física aplicar el programa de actividades físicas con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las estudiantes.

5.3 Contestación a las preguntas de investigación

PREGUNTA N° 1

¿Cuáles son las causas que han provocado el sedentarismo en las estudiantes de Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Nacional Ibarra?

De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que las causas que han provocado el sedentarismo en los actuales momentos es la tecnología y en menor porcentaje indican que la falta de motivación, la inactividad son las consecuencias del sedentarismo.

PREGUNTA N° 2

¿Cuál es la condición física de las estudiantes de Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Nacional Ibarra?

De la totalidad de los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que le calificaría su condición física como buena en menor porcentaje están las alternativas muy bueno y regular. Los docentes de educación física se debe evaluar la condición física al inicio de cada quimestre con el objetivo de que las estudiantes conozcan sus fortalezas y debilidades de su condición física y tomar los correctivos necesarios.

PREGUNTA N° 3

¿Cómo influye la actividad física en la calidad de vida de las estudiantes de Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Nacional Ibarra?

De la totalidad de los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que mediante la práctica de la actividad física casi siempre mejora las relaciones personales, con las amistades, familia, comunidad en menor porcentaje están las alternativas siempre, rara vez, nunca. La práctica de la actividad física siempre ha influido en las actividades de la vida cotidiana de la humanidad.

PREGUNTA N° 4

¿La aplicación de una propuesta alternativa de actividades físicas ayudará a mejorar la calidad de vida de las estudiantes de los Terceros Años de Bachillerato?

De la totalidad de los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que casi siempre la aplicación de un programa de actividades físicas ayudará a mejorar la calidad de vida de las estudiantes en menor porcentaje están las alternativas casi siempre, rara vez, nunca. La aplicación de una propuesta alternativa mejorará la calidad de vida de las estudiantes.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 Título

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS EDUCANDOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA NACIONAL IBARRA.

6.2 Justificación

Según los resultados obtenidos se evidencian en la población estudiantil se encuentran con problemas de sedentarismo, existen diversas causas y efectos que han afectado al buen desenvolvimiento de las señoritas estudiantes y esto ha repercutido en la calidad de vida.

Existen muchas causas que afectan la salud física, psicológica de las estudiantes, entre ellas se puede enumerar que las estudiantes no realizan actividad física por falta de motivación de sus padres, amigos y docentes, en la institución si hacen actividad deportiva cuando hay juegos interno y de allí se pierde nuevamente, otra de las causas que configuran el problema de investigación, el mal ejemplo que dan los padres a sus hijos, por ejemplo se le dice tu no haces actividad física, pero con que calidad moral se puede recomendar si yo no practico actividad física, otro de los grandes problemas es el uso indiscriminado de las redes sociales, celular, televisión, videojuegos, en estas actividades se pasan horas y horas haciendo uso de estos aparatos tecnológicos que tanto daño ha

hecho al desarrollo cotidiano y a limitado parcialmente la realización de actividades físicas y esto ha perjudicado a la salud física de los estudiantes.

Y otra de las tantas causas que puede existir es la realización de deberes, que los docentes envían por cada materia de manera desmedida e inclusive algunos estudiantes se les limitan el hacer actividad física. Conocidos estos resultados se hace necesario sugerir a las autoridades del plantel implementar un programa de actividades físicas que ayuden a mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Este programa de actividades físicas contendrá actividades no estructuradas como caminar, trotar, subir y bajar gradas, actividades del hogar, danza, baile, entre otras.

Por otra parte, también existirá una unidad donde se destaque las actividades estructuradas, se llaman así porque se cumple normas y reglas de cada deporte, en este programa se sugerirá, la práctica de todos los deportes que se practican en nuestro medio deportivo, fútbol, básquet, natación, ciclismo, voleibol y otras actividades como los aeróbicos, danzas, actividades de relajación, ejercicios de respiración, ejercicios de acondicionamiento y juegos.

La implementación del programa de actividades físicas ayudará a mejorar la calidad de vida de los educandos, porque con buen desarrollo los estudiantes estarán siempre motivados y habrá mayor productividad en la realización de actividades académicas, si bien es cierto la práctica de la actividad física regular genera múltiples beneficios que deben ser aprovechados de la mejor manera como el buen funcionamiento del corazón y pulmones, previene la obesidad, estrés, depresión, enfermedades como el colesterol, triglicéridos, que pueden ser superados mediante la práctica regular de la actividad física, esta debe ser conducidos por profesionales de la educación para que vayan controlando

volumen e intensidades de los ejercicios para evitar aspectos que desmejore la salud física de las adolescentes.

6.3 Fundamentación

Cuando la cantidad de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, hablamos de sedentario. Durante la infancia y adolescencia la mayoría mantiene un nivel de actividad física suficiente a través del juego, de actividades deportivas,,,,, las oportunidades y la motivación para realizar ejercicio físico se reducen a medida que vamos cumpliendo años y disponemos de menos tiempo.

El sedentarismo en los últimos años ha sido catalogado como uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares. Ya no solo de riesgo directo sino que está relacionado con la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares tiene muchos puntos de conexión. (Bermudez, 2007, pág. 23)

Para evitar que esta tendencia desemboque en el indeseable sedentarismo resultado esencial que los hábitos relacionados con una vida activa se consoliden en las dos primeras décadas de nuestra vida.

6.3.1 En la sociedad actual

En las sociedades avanzadas como las causas más importantes de enfermedades son: el sedentarismo y hábitos no saludables. El sedentarismo avanza como hemos visto en el punto anterior, las causas hay que buscarlas en la mecanización del trabajo duro físicamente, el aumento de trabajo en el sector servicios y la ocupación de nuestro tiempo de ocio en actividades como videojuego, la televisión.

Los hábitos relacionados con una vida activa se consolidan en las primeras décadas de nuestra vida. De

ahí en adelante será preciso poner al alcance de los adultos de cualquier edad, los medios necesarios para que puedan mantener un cierto nivel de actividad física diario. (Bermudez, 2007, pág. 23)

La actividad física recreativo, el ejercicio y el deporte son las actividades más influyentes en nuestra sociedad, e impregnan el universo social, son aspectos importantes de la medicina preventiva moderna.

6.3.2 La actividad física en los adolescentes un valor para crecer y vivir sanos

Ocuparse del cuerpo para mantenerlo saludable, esbelto y joven es algo a lo que cada vez se dedica más tiempo, información y dinero. ¿Obsesionados por estar en forma? ¿Por alimentarse saludablemente? ¿Por hacer deporte? El cuerpo está siendo objeto de atención y dedicación por la gran influencia de la moda, la dietética y la estética. La pregunta ¿Qué se espera del deporte? Suele generar respuestas siempre agradables y positivas; crea en nosotros nuevas, proporciona equilibrio, satisfacción, mejora la autoestima, es una forma de relajación, de evasión, nos permite estar en forma. El deporte es una forma de ocio, es una fuente de salud y forma parte del desafío competitivo. El deporte tiene una gran repercusión en el desarrollo individual y social de la persona.

El ejercicio físico más o menos regular, nos equilibra frente a esta cultura de la comodidad, del reposo y del sedentarismo. Es una manera de llenar el tiempo de ocio e indispensable para lograr un cuerpo esbelto y mantenerse en forma. El ejercicio físico es placentero, proporcionar bienestar, mejora el estado de ánimo y la autoestima, reduce el estrés y la ansiedad, estimula la sexualidad y contribuye a prevenir determinadas enfermedades; la obesidad, la osteoporosis y las enfermedades reumáticas. (Vásquez, 2013, pág. 386)

La práctica de ejercicio físico debe ser una constante en la vida del ser humano. Como sanitarios y educadores para la salud, como padres,

madres y educadores en valores, debemos considerar el ejercicio físico como un objetivo social prioritario por los beneficios biológicos, psicológicos y sociales.

La motivación por el deporte contempla dos aspectos; el primero de atraer o centrar la atención y el interés de los jóvenes hacia el conjunto de las diferentes actividades deportivas y que debería ser amplio. El segundo tiene que ver con el tiempo que se dedica a la práctica, la regularidad, el nivel de esfuerzo, las dificultades, la duración del compromiso... La actitud del adolescente es oscilante: entusiasmo y desinterés; práctica variada, regular e intensa y abandono de la misma.

En la actualidad educamos a nuestros hijos rodeados de un ambiente en el que predomina el reposo físico, hábitos como ver la televisión, los videos de juegos, la inadecuada utilización de internet por parte de los jóvenes, horarios escolares largos, compartimos espacios pequeños en nuestras viviendas.

6.3.3 Promoción y cuidado de salud

La práctica regular de la educación física propicia un desarrollo sano y seguro. En la realización de actividades físicas es preciso tomar en cuenta aspectos cualitativos como los siguientes: procurar que la experiencia sea positiva para los adolescentes, que llevar a cabo la práctica de una sesión se les brinde seguridad y orientación para que los ejercicios de una manera correcta, proponer actividades que estén a su alcance, evitar sobrecargas y huir de los ejercicios contraindicados.

Es importante resaltar que los beneficios saludables de la actividad física se alcanzan ejerciéndola y no buscando altos niveles de excelencia atlética o comparando los movimientos propios con los del otro compañero; los beneficios saludables se logran en el

proceso de la actividad, no en el producto asociado al resultado. (Grasso, 2009, pág. 91)

La adolescencia es la etapa de la aproximación de los jóvenes al mundo de los adultos, existen fuertes presiones sociales y culturales que promueven determinados usos del tiempo libre y la práctica deportiva pierde interés, las opciones alternativas suelen ser actividades sedentarias, en ambientes desfavorables y desarrollando conductas poco saludables. Los profesionales sanitarios, los padres y madres tenemos un papel importante que jugar. Intentemos mostrarles a nuestros jóvenes que hay alternativas mejores, aparentemente no nos harán caso, pero, sin, ellos valoran nuestra opinión.

6.3.4 La actividad física en la adolescencia

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. 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.

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.). El ejercicio físico y el

deporte se han englobado dentro de la actividad física en el tiempo libre, y cada uno tiene un significado diferente.

El ejercicio físico es toda actividad física planificada y estructurada que se realiza con la intención de mejorar o mantener uno varios aspectos de la condición física. Entendemos por condición el desarrollo o adquisición de las capacidades básicas, es decir la resistencia cardiovascular, flexibilidad, fuerza muscular, equilibrio y coordinación, y composición corporal. (Serra, 2006, pág. 2)

Con todas estas definiciones, es evidente que la evaluación de la actividad física en la población puede definirse a diferentes ámbitos de la misma. Puede medirse la actividad física en el tiempo libre, en el trabajo, pero puede medirse indirectamente a través de la condición física del individuo. En general, al realizar una evaluación de los niveles de actividad física de una población se han de tener en cuenta, la frecuencia, duración, intensidad.

6.3.5 Sedentarismo y actividad física entre los adolescentes

A pesar de que la población mundial sabe lo positivo que es la práctica de actividad física para la salud de los sujetos, un porcentaje elevado de los adolescentes no siguen las recomendaciones de práctica de AF diaria podría ser suficiente para obtener beneficios en cuanto a la salud. Esta y tendencia son muy nocivas, puesto que la actividad física y el deporte en la infancia representan un factor importante para predecir la actividad.

La inactividad física es un hecho en la mayoría de los países desarrollados. En nuestro país el ,18-21% de los varones y el 27% de las mujeres declararon que son inactivos, y en España el 36% de la población no práctica la actividad físico-deportiva de forma regular. Estos estilos de vida sedentarios son también evidentes en la infancia y la juventud, más acusados en la adolescencia especialmente con reverencia a las chicas. (Gispert, 2005, pág. 213)

Los adultos no realizaban nada de actividad física y tan solo el 15% sigue las recomendaciones de realizar 30 minutos de ejercicio moderado 5 días a la semana. El sedentarismo hace acto de presencia en la mayor parte de los países desarrollados. Aquí, el 21% de los hombres y el 27% de las mujeres adultas son inactivos.

6.3.6 Ocupación del tiempo libre en la adolescencia

Resulta fundamental disponer de tiempo libre para ocuparlo en tareas diferentes a las cotidianas, es el tiempo en el cual no estamos sujetos a obligaciones ni necesidades. Por las actividades de tiempo libre se entiende el conjunto de actividades placenteras seleccionadas, las cuales se convierten en actividades de ocio cuando se realizan buscando un elemento de satisfacción personal y placentera.

Las actividades del tiempo libre resultan tan necesarias e importantes como la calidad en el trabajo y la calidad de vida. Por tanto. Los sujetos que no pueden dar respuestas a sus necesidades recreativas experimentan un deterioro en su calidad virtual. Para analizar correctamente el tiempo debe de considerarse las actividades cotidianas, los días laborales, los festivos, las vacaciones, etc. (Moral, 2013, pág. 19)

El sedentarismo en los últimos años ha sido catalogado como uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares. Ya no solo de riesgo directo, sino que está relacionado con obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares tienen muchos puntos de conexión.

6.3.7 El Internet y las redes sociales

Otra tendencia relaciona con el Internet es el uso de redes sociales cibernéticas. Estas continúan expandiéndose de forma explosiva. Nos

referimos a redes como Facebook, Foursquare y Blogspot, por nombrar algunas de las más populares. Son sitios que facilitan la comunicación verbal y escrita con conocidos y amigos que las personas denominan como tales y vienen a formar parte de su red social. Algunos grupos son de personas que comparten una enfermedad en particular y compartir información inherente a sus condiciones, muchos grupos promueven foros de discusión y apoyo. Estos métodos pueden ser muy provechoso pero no dejan de tener ciertos riesgos. En ciertos casos se anuncian tratamientos sin estar probados y respaldados por entidades con buena reputación.

6.3.8 Causas del sedentarismo

Cuando la cantidad de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, hablamos de sedentarismo. Durante la infancia y la adolescencia la mayoría mantiene un nivel de actividad física suficiente a través del juego, de diferentes actividades deportivas las oportunidades y la motivación para realizar ejercicio físico se reduce a medida que vamos cumpliendo años y disponemos de menos tiempo.

Para evitar que esta tendencia desemboque en el indeseable sedentarismo, resulta esencial que los hábitos relacionados con una vida activa se consoliden en las dos primeras décadas de nuestra vida. A diferencia de las máquinas, que se desgastan, los organismos vivos aumentan su capacidad de adaptación cuanto más usan sus órganos. Por el contrario, cuando no se utilizan todas las estructuras orgánicas, los tejidos se reducen y debilitan. La actividad física involucra a todos los sistemas y no solo al aparato muscular haciéndolos adaptarse a esa actividad.

La falta de ejercicio disminuye la capacidad de adaptación a la actividad física haciéndonos cada vez más “vagos” a la hora de hacer ejercicio. En las

sociedades avanzadas como las causas más importantes de enfermedades son; el sedentarismo y hábitos no saludables. El sedentarismo avanza como hemos visto en el punto anterior, las causas hay que buscarlas en la mecanización del trabajo duro físicamente, el aumento de trabajo en el sector servicios y la ocupación de nuestro tiempo de ocio en actividades como los videojuegos, la televisión. (Bermúdez, 2007, pág. 23)

Los hábitos relacionados con una vida se consolidan en las dos primeras décadas de nuestra vida. De ahí en adelante será preciso poner al alcance de los adultos de cualquier edad, los medios necesarios para que puedan mantener un cierto nivel de actividad física diario. Varios estudios epidemiológicos han demostrado que bajos niveles de actividad física habitual se asocian con tasas de mortalidad sensiblemente más elevadas. La actividad física recreativa, el ejercicio físico y el deporte son de las actividades más influyentes en nuestra sociedad, e impregnan el universo social. Son un aspecto importante de la medicina preventiva moderna.

6.3.9 Atletismo

Considerando por muchos como el “rey de los deportes”, por ser el más ancestral y la base de los demás, el atletismo comprende un conjunto de habilidades y destrezas básicas que provienen de gestos naturales en el ser humano, como correr, marchar, saltar alanzar un objeto. Aunque debe ser incluido en el bloque de juegos y deportes, está muy relacionado, desde el punto de vista de la iniciación deportiva, se trata de una sólida base motriz en el alumno, asimismo, por los altos valores formativos que conlleva, Es un deporte muy interesante si se plantea desde una perspectiva pedagógica.

Reconocer el atletismo como medida de la condición física, como base de todos los deportes y actividades, como lucha personal y objetiva contra los propios límites y como portador de cualidades físicas y motrices, así

como de valores éticos y de formación de la personalidad. (Gispert, 2005, pág. 243)

Conocer básicamente la historia del atletismo, su organización en el mundo y las pruebas que en la actualidad componen el programa olímpico de este deporte, así como el vocabulario básico. Conocer, practicar, aprender y mejorar los fundamentos técnicos de los gestos o especialidades atléticas de los gestos o especialidades atléticas: carrera, salida de tacos, carrera de vallas, carrera de relativos, marcha atlética.

6.3.10 Natación

La natación, entendida como la habilidad para desplazarse por el agua, se remonta al origen de la historia de la humanidad. Es considerada un conocimiento útil, si bien no se conceptúa como un deporte.

La natación constituye un deporte en el que la técnica ocupa un lugar muy destacado, y en el que, a su vez, las sensaciones cuentan enormemente; una actividad al mismo tiempo, relajante y lúdica, y que, por sus componentes, desarrolla todas las cualidades físicas, en todos los grupos de edad y con un riesgo mínimo de lesión. (Gispert, 2005, pág. 272)

La iniciación y el desarrollo de la natación precisa de dos estadios diferenciados; por un lado, la familiarización con el medio acuático, y por el otro, el trabajo de las habilidades motrices específicas de la natación. Para desarrollar plenamente las posibilidades de la natación, se debe aprender y educar al cuerpo en los distintos movimientos, encadenamientos, gestos, etc.

6.3.11 Judo

Los deportes de lucha, entre ellos el judo son actividades deportivas en las que se ve involucrado todo el cuerpo y cuya intensidad exigencia cardiovascular pueden ser moduladas perfectamente por el alumno.

“Combinan la fuerza, la táctica y la técnica con lo que se consigue un desarrollo total de la persona es estos deportes, para poder resistir la duración de un combate es necesario tener una buena preparación física, tanto de tiempo anaeróbico, como aeróbico ya que a las acciones exclusivas y de gran velocidad hay que añadir una buena resistencia.

Además, para su práctica se requiere una mínima preparación física de base, que se mejora a medida que se aprende a la técnica. Por lo tanto, es necesario llevar de forma paralela una preparación física general que permitan afrontar adecuadamente cada esfuerzo como cualquier disciplina deportiva, el judo exige un calentamiento previo para evitar la aparición de lesiones.

“También es conveniente llevar a cabo un programa de estiramiento muscular para que el musculo se encuentre en las condiciones idóneas antes de iniciar la sesión, y para descargar la tensión muscular resultante del entrenamiento”. (Gispert, 2005, pág. 261)

6.3.12 Baloncesto

El baloncesto o basquetbol es uno de los deportes de equipo más practicados en los raros libres se trata de una de las disciplinas deportivas más dinámicas y evolucionadas, ya que, en busca siempre de un tipo de juego más atractivo es quizás a la que menos le cuesta modificar su reglamento de hecho cada cuatro años la federación nacional de baloncesto revisa y modifica las reglas, siendo raro el periodo en el que no se realizan cambios sustanciales.

El baloncesto es, sin duda, uno de los deportes más espectaculares, pero también es una práctica deportiva que se acepta con facilidad a los diferentes niveles de habilidad. Suele ser bien aceptado por los alumnos, ya que está muy arraigado al nivel social la mayor parte del mundo, y es raro el alumno que no tenga una mínima experiencia en su práctica.

6.3.13 Fútbol

El fútbol es el más popular de los deportes a nivel mundial, se conoce en todo el planeta y está especialmente implantado en Europa y América Latina, con una creciente aceptación en África. Las retransmisiones televisivas se han convertido en una pieza fundamental para explicar la fuerza de atracción de este deporte siendo producto estrella, tanto para los Canales abiertos, como para los canales de pago o codificados.

Los traspasos de jugadores profesionales alcanzan cifras astronómicas, los estadios se llenan más que en otro deporte y la prensa dedica amplios espacios a hablar de fútbol, sobre todo de los grandes acontecimientos. A nivel de clubes, en numerosos países la simpatía por un equipo es casi una religión, formando parte de lo más íntimo de mucha gente. No obstante para que todo este gran deporte –espectáculo negocio sea posible es necesaria una amplia base de practicantes, desde la edad infantil hasta llegar al nivel del profesionalismo. (Gispert, 2005, pág. 361)

El fútbol es el más popular de los deportes a nivel mundial se conoce en todo el planeta y está especialmente implantado en Europa y América Latina con una creciente aceptación en África. Las transmisiones televisivas se han convertido en una pieza fundamental para explicar la fuerza de atracción de este deporte y la prensa dedica amplios espacios a hablar de fútbol sobre todo de los grandes acontecimientos. No obstante, para que todo este gran deporte –espectáculo –negocio sea posibles necesaria una amplia base de practicantes desde la edad infantil hasta llegar a l nivel del profesionalismo.

6.3.14 Beneficios y prescripción del ejercicio físico

Con el objetivo de mejorar la calidad de vida prevenir enfermedades, es importante inculcar en la población una serie de hábitos de vida saludables. La práctica regular de ejercicio físico destaca entre ellos por su importancia, efecto y rentabilidad.

Por ello es crucial promocionar la actividad física especialmente entre la población de los países industrializados, cada vez más sedentaria, con lo que aumenta el riesgo de padecer enfermedades, fundamentalmente cardiovasculares. Por esta razón, es necesario el establecimiento de la actividad física como un supe especialidad científica, en la cual el educador físico debe ser un experto en la prescripción del ejercicio. (Gispert, 2005, pág. 386)

Además, hay que sensibilizar a las autoridades para que intervengan a través de políticas destinadas a la promoción, el incremento, la práctica y la evaluación de la actividad física, como una medicina preventiva y rentable, en definitiva, como partido un esfuerzo para mejorar la salud pública de cada país.

6.3.15 Beneficios y efectos del ejercicio sobre la salud

Los efectos de la actividad física sobre la salud humana pueden aumentarse en una larga lista. Diversos estudios han demostrado que las personas que realizan una actividad física regular tienen una mortalidad global menor que las personas sedentarias.

Diferentes investigaciones han dado como resultado que cuando individuos de dada edad avanzada realizan una actividad física pueden prolongar su vida de vis a 25 años. El ejercicio, aunque sea realizado de forma moderada, puede retar los efectos del envejecimiento. Algo más de 30 minutos de caminata rápida 3 o 4 veces a la semana puede suponer 10 años de envejecimiento es difícil encontrar una fuente de juventud tan buena como el ejercicio. (Gispert, 2005, pág. 166)

Los efectos de la actividad física sobre la salud se relacionan con la prevención primaria, es decir, pueden evitar, la aparición de ciertas enfermedades como la hipertensión, la cardiopatía coronaria, la osteoporosis e incluso algún tipo de enfermedad cancerosa. Entre los beneficios comprobados destacan: mejor funcionamiento cardíaco y resriptorio, mayor fuerza muscular, huesos más compactos, capacidad de

reacción más rápida y menor tendencia a la depresión. Influye en la prevención secundaria ya que forma parte del tratamiento precoz del tratamiento de enfermedades como la cardiopatía coronaria y la osteoporosis.

En la prevención terciaria, tiene una importante incidencia en el tratamiento la recuperación y la prevención de recaídas de ciertas patologías como la cardiopatía coronaria, la hipertensión, la diabetes, la osteoporosis y la depresión. Produce efectos beneficiosos mentales y psicológicos sobre el rendimiento académico el nivel de confianza en uno mismo, la sensación de bienestar, la eficacia en el trabajo, la satisfacción y la capacidad intelectual, entre otras, mejorando la calidad de vida. (Gispert, 2005, pág. 166)

Existen pruebas de epidemiológicas de que la inactividad física y la falta de ejercicio están relacionadas con el desarrollo de diversos trastornos y son causa, entre otros factores, de la gran mortalidad y enfermedades presentes en los países desarrollados y subdesarrollados.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo general

Elaborar un programa de actividades físicas no estructuradas y estructuradas para mejorar la calidad de vida de las estudiantes de la Unidad Educativa Nacional Ibarra.

6.4.2 Objetivos específicos

- Seleccionar actividades no estructuradas y estructuradas para mejorar la calidad de vida las estudiantes de la Unidad Educativa Nacional Ibarra.

- Mejorar la calidad de vida de las estudiantes las estudiantes de la Unidad Educativa Nacional Ibarra.
- Socializar el programa de actividades físicas a las autoridades, docentes y estudiantes para poner en práctica en las horas que destinen para su aplicación.

6.5 Ubicación sectorial y física

País: Ecuador.

Provincia: Imbabura

Ciudad: Ibarra

Cantón: Ibarra

Beneficiarios: Autoridades, docentes, estudiantes de la Unidad Educativa Nacional Ibarra.

6.6 Desarrollo de la propuesta

En la actualidad se ha confirmado que la inactividad física provoca numerosos trastornos de la misma manera que se considera que se considera al ejercicio físico como un elemento básico 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 conciencian a la población de los indudables beneficios que comparte el que la gente sea más activa.

Resulta fundamental disponer de tiempo libre para ocuparlo en tareas diferentes a las cotidianas, es el tiempo en el cual no estamos sujetos a obligaciones ni necesidades. Por las actividades de tiempo libre se entiende el conjunto de actividades placenteras seleccionadas, las cuales se convierten en actividades de ocio cuando se realizan buscando un elemento de satisfacción personal y placentera. Las actividades del tiempo libre resultan tan necesarias e importantes como la calidad en el trabajo y la calidad de vida. Por tanto. Los sujetos que no pueden dar respuestas a sus necesidades recreativas experimentan un deterioro en su calidad virtual. Para analizar correctamente el tiempo debe de considerarse las actividades cotidianas, los días laborales, los festivos, las vacaciones, etc.

TALLER N° 1

Tema: Caminar

Objetivo	Organizar diferentes maneras de caminar mediante ejercicios adecuados para aplicar en la vida cotidiana
Prerrequisitos	Trote alrededor de la cancha, elevando rodillas circunducciones de brazos adelante y luego atrás
Contenidos	Caminar a diferentes ritmos
Características	El término caminar permite dar cuenta de la acción de ir andando a partir de las extremidades inferiores de un lugar a otro. Como me queda cerca voy todos los días a mi trabajo caminando.
Construcción del conocimiento	Explicación: Acerca de los beneficios del caminar Demostración: Los diferentes ritmos e intensidades Organización: En grupos, parejas Ejercicios: Caminar en diferentes terrenos, montañas, bosques, caminos de segundo orden Corrección de errores: La forma como debe corregir los movimientos.
Beneficios	Fortalece el corazón Caminar con regularidad reduce el riesgo de sufrir de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.) y además mantiene la presión arterial bajo control.
Recursos materiales	Espacio físico, montañas, bosques.
Evaluación	<p>Caminar durante 30 minutos a ritmo moderado</p>  <p style="text-align: center;">Fuente. David Andrade</p>

TALLER N° 2

Tema: Correr a diferentes ritmos

Objetivo	Desarrollar formas sencillas de correr a diferentes ritmos mediante ejercicios adecuados para mejorar la calidad de vida
Prerrequisitos	Correr en zigzag a ritmos suaves, trotar de espaldas, trote cambiando de frente
Contenidos	Correr a diferentes ritmos
Características	Correr es un proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano corre de una manera diferente, pero ciertos aspectos generales de los movimientos de la carrera son comunes.
Construcción del conocimiento	<p>Explicación: la técnica de carrera a diferentes ritmos</p> <p>Demostración: De la técnica de carrera</p> <p>Organización: En grupos, parejas</p> <p>Ejercicios: Métodos para mejorar la técnica de carrera</p> <p>Corrección de errores: Los más comunes que se presentan al momento de correr.</p>
Beneficios	Fortalece el corazón Caminar con regularidad reduce el riesgo de sufrir de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.) y además mantiene la presión arterial bajo control.
Recursos materiales	Espacio físico, montañas, bosques, pista atlética
Evaluación	<p>Correr durante 30 minutos a ritmo moderado</p>  <p>Fuente. David Andrade</p>

TALLER N° 3

Tema: Carreras continua

Objetivo	Desarrollar la resistencia aeróbica mediante ejercicios adecuados para mejorar la resistencia aeróbica.
Prerrequisitos	Correr alrededor del estadio, con cambios de frente elevación de brazos haciendo círculos
Contenidos	Carreras continúa
Características	Las carreras continuas son un tipo de ejercicio ampliamente utilizado por los corredores de fondo competitivo durante su entrenamiento de rutina
Construcción del conocimiento	<p>Explicación: la técnica de carrera continua en sus diferentes terrenos</p> <p>Demostración: De la técnica de carrera continua</p> <p>Organización: En grupos, parejas</p> <p>Ejercicios: Métodos para desarrollar la carrera continua</p> <p>Corrección de errores: la técnica de carrera continua</p>
Beneficios	Fortalece el corazón Caminar con regularidad reduce el riesgo de sufrir de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.) y además mantiene la presión arterial bajo control.
Recursos materiales	Espacio físico, montañas, bosques, pista atlética
Evaluación	<p>Correr durante 30 minutos a ritmo moderado</p>  <p style="text-align: center;">Fuente. David Andrade</p>

TALLER N° 4

Tema: Pasos aeróbicos básicos

Objetivo	Mejorar la resistencia aeróbica mediante selección de ejercicios adecuados para aplicar en la vida cotidiana.
Prerrequisitos	Trote elevando las puntas de los, pies en forma alternada, carrera de frente y de espaldas
Contenidos	Pasos aeróbicos básicos
Características	Pasos básicos que están presentes en una clase tipo tanto si hablamos de sesiones que cuentan con una coreografía simple como de otras que se caracterizan por ser más complejas.
Construcción del conocimiento	Explicación: acerca de los pasos aeróbicos básicos Demostración: De los Pasos aeróbicos básicos Organización: En grupos Ejercicios: generales y especiales Corrección de errores: De los pasos aeróbicos básicos
Beneficios	Fortalece el corazón Caminar con regularidad reduce el riesgo de sufrir de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.) y además mantiene la presión arterial bajo control.
Recursos materiales	Espacio físico, pompones
Evaluación	Pasos aeróbicos básicos  Fuente. David Andrade

TALLER N° 5

Tema: Pasos para una danza

Objetivo	Mejorar la resistencia aeróbica mediante selección de ejercicios adecuados para aplicar en la vida cotidiana.
Prerrequisitos	Trote suave, trote cambiando de frente, trote de espaldas y luego elevar rodillas y taloneo
Contenidos	Pasos para una danza
Características	La danza o el baile es un arte donde se utiliza el movimiento del cuerpo usualmente con música, como una forma de expresión, de interacción social. Es el movimiento en el espacio que se realiza con una parte o todo el cuerpo del ejecutante, con cierto compás o ritmo como expresión de sentimientos individuales.
Construcción del conocimiento	Explicación: Pasos para una danza pasacalle Demostración: Pasos para una danza pasacalle Organización: En grupos Ejercicios: generales y especiales Corrección de errores: Pasos para una danza pasacalle
Beneficios	Fortalece el corazón Caminar con regularidad reduce el riesgo de sufrir de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.) y además mantiene la presión arterial bajo control.
Recursos materiales	Espacio físico, vestimenta
Evaluación	<p>Pasos para una danza</p>  <p style="text-align: center;">Fuente. David Andrade</p>

TALLER N° 6

Tema: Coreografía

Objetivo	Mejorar la coreografía mediante selección de ejercicios adecuados para aplicar en las sesiones de aerobics
Prerrequisitos	Trote suave cruzando las piernas cada tres tiempos, trote con cambios de ritmo y movimiento de brazos.
Contenidos	Coreografía
Características	Las coreografías simétricas: son aquellas en que los movimientos siguen un equilibrio biomecánico o muscular. Por ejemplo, viña a la derecha (4t) viña a la izquierda (4t), luego viña a la izquierda y después viña a la derecha.
Construcción del conocimiento	Explicación: Explicar los pasos de la Coreografía Demostración: Los pasos de la Coreografía Organización: En grupos Ejercicios: generales y especiales Corrección de errores: acerca de la Coreografía
Beneficios	Fortalece el corazón Caminar con regularidad reduce el riesgo de sufrir de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.) y además mantiene la presión arterial bajo control.
Recursos materiales	Espacio físico, pista atlética
Evaluación	La creatividad de la Coreografía  Fuente. David Andrade

TALLER N° 7

Tema: La técnica de la velocidad

Objetivo	Mejorar la velocidad de reacción mediante selección de ejercicios adecuados para aplicar en una competencia.
Prerrequisitos	Carreras con cambio de ritmo, cambios de velocidad, elevando rodillas, taloneo y movimiento de brazos
Contenidos	La técnica de la velocidad
Características	La rapidez de movimientos en las acciones deportivas es primordial, ya que la efectividad en su ejecución depende, en gran medida, de la velocidad con la que se realice. Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.
Construcción del conocimiento	<p>Explicación: De la técnica de carrera de velocidad</p> <p>Demostración: De la técnica de carrera de velocidad</p> <p>Organización: En grupos de cuatro integrantes</p> <p>Ejercicios: generales y especiales</p> <p>Corrección de errores: De la técnica de carrera de velocidad</p>
Beneficios	Fortalece el corazón Caminar con regularidad reduce el riesgo de sufrir de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.) y además mantiene la presión arterial bajo control.
Recursos materiales	Espacio físico, pista atlética
Evaluación	<p>La técnica de la velocidad</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Fuente. David Andrade</p>

TALLER N° 8

Tema: Persecución lanzada

Objetivo	Mejorar la velocidad de reacción mediante selección de ejercicios adecuados para aplicar en una competencia.
Prerrequisitos	Trote en círculos, correr indistintamente, elevar talones y piernas, luego realizar pequeñas aceleraciones
Contenidos	Persecución lanzada
Características	<p>Sobre dos líneas de partida (A Y B) paralelas y espaciadas 15 cm aproximadamente, se colocan dos equipos. A 15 m de BN se encuentra la línea de llegada de C.</p> <p>El profesor ordena dos partidas alternadas, a la primera señal parte el equipo A, a la segunda parte del equipo B (perseguidos)</p> <p>Los perseguidores intentan tocar al corredor que tiene a su frente antes de que los perseguidos alcancen la línea de llegada de C.</p>
Construcción del conocimiento	<p>Explicación: Persecución lanzada</p> <p>Demostración: Persecución lanzada</p> <p>Organización: En grupos</p> <p>Ejercicios: Persecución lanzada</p> <p>Corrección de errores: Persecución lanzada</p>
Beneficios	Fortalece el corazón Caminar con regularidad reduce el riesgo de sufrir de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.) y además mantiene la presión arterial bajo control.
Recursos materiales	Espacio físico, pista atlética
Evaluación	<p>Persecución lanzada</p>  <p>Fuente. David Andrade</p>

TALLER N° 9

Tema: Velocidad de reacción

Objetivo	Mejorar la velocidad de reacción mediante selección de ejercicios adecuados para aplicar en una competencia.
Prerrequisitos	Trote suave, correr y hacer movimiento de cadera, trote en zigzag, trote con cambios de ritmo.
Contenidos	Velocidad de reacción
Características	Salidas en posición de decúbito supino ante diferentes estímulos, visuales/sonoros/táctiles. Salidas en posición de decúbito prono sin/con apoyo inicial de extremidades superiores e inferiores y ante diferentes estímulos, visuales/sonoros/táctiles. Salidas desde la posición sentado, arrodillado, acostado, a la señal del profesor reaccionar y salir rápidamente.
Construcción del conocimiento	Explicación: Velocidad de reacción Demostración: Velocidad de reacción Organización: En grupos de cuatro integrantes Ejercicios: generales y especiales Corrección de errores: Velocidad de reacción
Beneficios	Fortalece el corazón Caminar con regularidad reduce el riesgo de sufrir de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.) y además mantiene la presión arterial bajo control.
Recursos materiales	Espacio físico, pista atlética
Evaluación	Velocidad de reacción  Fuente. David Andrade

TALLER N° 10

Tema: Velocidad de reacción

Objetivo	Mejorar la velocidad de reacción mediante selección de ejercicios adecuados para aplicar en una competencia.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Velocidad de reacción
Características	Pequeños saltos; a una señal salir corriendo lo más rápido posible De espaldas a la señal del profesor realizar giro y salir corriendo rápidamente impulso saltando sobre un pie y elevación simultánea de la otra rodilla reaccionar rápidamente ante un estímulo proporcionado por el profesor En posición de bipedestación, salidas, ante la presentación de estímulos visuales. Táctiles En posición de bipedestación, salidas, ante la presentación de estímulos sonoros.
Construcción del conocimiento	Explicación: Velocidad de reacción Demostración: Velocidad de reacción Organización: En grupos de cuatro integrantes Ejercicios: generales y especiales Corrección de errores: Velocidad de reacción
Beneficios	Fortalece el corazón Caminar con regularidad reduce el riesgo de sufrir de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.) y además mantiene la presión arterial bajo control.
Recursos materiales	Espacio físico, pista atlética
Evaluación	Velocidad de reacción  Fuente. David Andrade

TALLER N° 11

Tema: Desarrollo de la fuerza

Objetivo	Mejorar la fuerza del tren superior mediante selección de ejercicios adecuados para aplicar en la vida cotidiana.
Prerrequisitos	Trote alrededor de la cancha, elevando rodillas circunducciones de brazos adelante y luego atrás
Contenidos	Desarrollo de la fuerza
Características	Para el tren superior, lo ideal sería calentar con flexión y extensión de brazos Para el tren inferior Sentadillas o multisaltos con o sin cuerda Realizar abdominales de diferentes tipos Por parejas: Se trata de utilizar al compañero/a (de similar peso) para trabajar la fuerza de diferentes formas: empujes, arrastres, tracción, transporte,
Construcción del conocimiento	Explicación: Desarrollo de la fuerza Demostración: Desarrollo de la fuerza Organización: En grupos de cuatro integrantes Ejercicios: generales y especiales Corrección de errores: Desarrollo de la fuerza
Beneficios	Fortalece el corazón Caminar con regularidad reduce el riesgo de sufrir de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.) y además mantiene la presión arterial bajo control.
Recursos materiales	Espacio físico, pista atlética
Evaluación	Desarrollo de la fuerza  Fuente. David Andrade

TALLER N° 12

Tema: Desarrollo de la fuerza

Objetivo	Fortalecer el desarrollo de la resistencia a la fuerza de brazos.
Prerrequisitos	Correr en zigzag a ritmos suaves, trotar de espaldas, trote cambiando de frente
Contenidos	Desarrollo de la fuerza
Características	Se enfrentan dos jugadores agarrados de la mano derecha o izquierda. Están separados por una línea. A una señal intentan halarse mutuamente sobre la línea. Pierde el que haya traspasado la línea media con los dos pies. Si se realiza como competencia entre equipos, se concede un punto por cada triunfo individual al equipo correspondiente.
Construcción del conocimiento	Explicación: En que consiste el juego Demostración: El juego para el desarrollo de la fuerza Organización: En grupos de cuatro integrantes Ejercicios: generales y especiales Corrección de errores: Desarrollo de la fuerza
Beneficios	Fortalece el corazón Caminar con regularidad reduce el riesgo de sufrir de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.)
Recursos materiales	Espacio físico, pista atlética
Evaluación	Halar al compañero Pierde el que haya traspasado la línea media con los dos pies.  <p style="text-align: center;">Fuente. David Andrade</p>

TALLER N° 13

Tema: Juegos de halar la cuerda por cuatro esquinas. (Fuerza)

Objetivo	Fortalecer el desarrollo de la resistencia a la fuerza de brazos.
Prerrequisitos	Correr alrededor del estadio, con cambios de frente elevación de brazos haciendo círculos
Contenidos	Juegos de halar la cuerda por cuatro esquinas. (fuerza)
Características	Cuatro jugadores agarran con una mano la cuerda atada en sus extremos y la halan formando un cuadrilátero. A una señal empiezan a halar tratando cada uno de los jugadores de agarrar la clava situada de 2 a 3m detrás de sí. Al jugador que tiene éxito se le concede un punto positivo.
Construcción del conocimiento	<p>Explicación: En que consiste el juego</p> <p>Demostración: El juego para el desarrollo de la fuerza</p> <p>Organización: En grupos de cuatro integrantes</p> <p>Ejercicios: generales y especiales</p> <p>Corrección de errores: Desarrollo de la fuerza</p>
Beneficios	Fortalece el corazón Caminar con regularidad reduce el riesgo de sufrir de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.) y además mantiene la presión arterial bajo control.
Recursos materiales	Espacio físico, pista atlética
Evaluación	<p>Ganará el equipo logre obtener más puntos a su favor.</p> <div style="text-align: center;">  <p>The image shows four people (three men and one woman) participating in a rope game on a grassy field. They are arranged in a square, holding onto a rope that forms a square. One person is in the center, and the others are at the corners, pulling the rope towards themselves. They are wearing red shirts and dark shorts. In the background, there are buildings and a cloudy sky.</p> </div> <p style="text-align: center;">Fuente. David Andrade</p>

TALLER N° 14

Tema: Salto de la cuerda

Objetivo	Mejorar la coordinación dinámica general mediante saltos con la cuerda
Prerrequisitos	Trote elevando las puntas de los, pies en forma alternada, carrera de frente y de espaldas
Contenidos	Salto de la cuerda
Características	Comienza lento. Realiza saltos largos, de poca intensidad. Luego haz tres series de 15 minutos separados por periodos de descanso de uno a dos minutos. Eventualmente, ve subiendo a 20 minutos por cada serie con periodos de descanso más cortos.
Construcción del conocimiento	Explicación: En que consiste el salto de la cuerda Demostración: Como se realiza el salto de la cuerda Organización: En forma individual Ejercicios: diferentes formas de saltar Corrección de errores: Desarrollo de la fuerza
Beneficios	Fortaleces tus pulmones y expandes tus vías respiratorias. Mejoras el funcionamiento de tu sistema cardiovascular. Forma músculos en las pantorrillas y piernas. También se ejercitan los brazos, antebrazos y hombros. Afirma los glúteos y las caderas
Recursos materiales	Espacio físico, cuerda
Evaluación	Salto de la cuerda  Fuente. David Andrade

TALLER N° 15

Tema: Abdominales

Objetivo	Mejorar la fuerza en el abdomen mediante ejercicios previamente seleccionados para fortalecer sus músculos
Prerrequisitos	Trote suave, trote cambiando de frente, trote de espaldas y luego elevar rodillas y taloneo
Contenidos	Abdominales
Características	Los abdominales son un grupo de músculos especiales y forman la parte central del cuerpo. Es por este motivo que ejercitarlos traerá muchos beneficios a nuestra salud. Se podrá lograr una mejor postura corporal y aminorar el riesgo de padecer lesiones, dolores o molestias.
Construcción del conocimiento	<p>Explicación: Como se realiza las abdominales</p> <p>Demostración: Como se realiza las abdominales</p> <p>Organización: En forma individual y grupal</p> <p>Ejercicios: diferentes formas de hacer abdominales</p> <p>Corrección de errores: Acerca como realizar las abdominales</p>
Beneficios	<p>Fortaleces tus pulmones y expandes tus vías respiratorias.</p> <p>Mejoras el funcionamiento de tu sistema cardiovascular.</p> <p>Forma músculos en las pantorrillas y piernas.</p> <p>También se ejercitan los brazos, antebrazos y hombros.</p>
Recursos materiales	Espacio físico
Evaluación	<p>Abdominales</p>  <p style="text-align: center;">Fuente. David Andrade</p>

TALLER N° 16

Tema: Montar en bicicleta

Objetivo	Desarrollar la resistencia de base mediante ejercicios en bicicleta para mejorar la captación de oxígeno.
Prerrequisitos	Trote suave cruzando las piernas cada tres tiempos, trote con cambios de ritmo y movimiento de brazos.
Contenidos	Montar en bicicleta
Características	Si deseas realizar un ejercicio cardiovascular, la bicicleta fija es excelente para tonificar tus piernas, quemar calorías y mantenerte en forma. En promedio una hora de este ejercicio te ayuda a eliminar 500 calorías. Recorrer entre 12 y 18 km o más en bicicleta.
Construcción del conocimiento	Explicación: Como Montar en bicicleta Demostración: Como se Montar en bicicleta Organización: En forma individual y grupal Ejercicios: carrera continua Corrección de errores: acerca de Montar en bicicleta
Beneficios	Fortalece las piernas. Otorga firmeza a los glúteos. Tiene poco impacto en los huesos y articulaciones. Oxigena el cuerpo Cada vez que incrementes la intensidad de tu bicicleta, quemarás más calorías. Tu corazón se mantiene sano.
Recursos materiales	Espacio físico
Evaluación	Montar en bicicleta durante 60 minutos  <p style="text-align: center;">Fuente. David Andrade</p>

TALLER N° 17

Tema: La gimnasia

Objetivo	Mejorar los movimientos corporales a través de la actividad física
Prerrequisitos	Carreras con cambio de ritmo, cambios de velocidad, elevando rodillas, taloneo y movimiento de brazos
Contenidos	La gimnasia
Características	Los ejercicios recomendados, los especialistas destacan los de respiración abdominal, hombros, cuellos, brazos, piernas y espalda. Las pausas activas se las pueden practicar mientras el colaborador permanece en su puesto de trabajo, aunque lo aconsejando es que se ponga de pie y que durante al menos cinco minutos pueda recrearse y liberarse del estrés por medio de estos ejercicios.
Construcción del conocimiento	Explicación: Como realizar ejercicios gimnásticos Demostración: Como realizar ejercicios gimnásticos Organización: En forma individual y grupal Ejercicios: generales y específicos Corrección de errores: acerca de las series gimnásticas
Beneficios	Fortalece las piernas. Otorga firmeza a los glúteos. Tiene poco impacto en los huesos y articulaciones. Oxigena el cuerpo Cada vez que incrementes la intensidad de tu bicicleta, quemarás más calorías.
Recursos materiales	Espacio físico
Evaluación	Series gimnásticas  <p style="text-align: center;">Fuente. David Andrade</p>

TALLER N° 18

Tema: Aerobic

Objetivo	Mejorar los movimientos corporales a través de la actividad física
Prerrequisitos	Trote en círculos, correr indistintamente, elevar talones y piernas, luego realizar pequeñas aceleraciones
Contenidos	Aerobic
Características	Entendemos por aeróbico todo aquello que suponga la acción mediante la cual se genera algún tipo de intercambio de oxígeno en el espacio, es decir, de transformación del aire Usualmente, el término aeróbico se utiliza de manera popular para hacer referencia a las actividades físicas que suponen justamente un alto dinamismo y excitación respiratoria que favorecen el intercambio de gases entre el espacio externo y el sujeto que realiza determinada actividad
Construcción del conocimiento	Explicación: Como realizar ejercicios Aerobic Demostración: Como realizar ejercicios Aerobic Organización: En forma individual y grupal Ejercicios: generales y específicos Corrección de errores: acerca de las series Aerobic
Beneficios	Fortalece el corazón Caminar con regularidad reduce el riesgo de sufrir de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.) y además mantiene la presión arterial bajo control.
Recursos materiales	Espacio físico
Evaluación	Series Aeróbicas  <p style="text-align: center;">Fuente. David Andrade</p>

TALLER N° 19

Tema: Aerobic

Objetivo	Mejorar los movimientos corporales a través de la actividad física
Prerrequisitos	Trote suave, correr y hacer movimiento de cadera, trote en zigzag, trote con cambios de ritmo.
Contenidos	Aerobic
Características	La música utilizada en las clases de aeróbic se caracteriza por tener un compás de cuatro por cuatro; siempre se escucharán un número de golpes musicales o beats múltiplo de cuatro. Además, se puede observar que los cambios musicales en el tema se producen cada 32 tiempos o beats (también se escucharán estos cambios cada 8 tiempos: $8+8+8+8=32$). Fase Aeróbica (30-45 minutos).
Construcción del conocimiento	Explicación: Como realizar ejercicios Aerobic Demostración: Como realizar ejercicios Aerobic Organización: En forma individual y grupal Ejercicios: generales y específicos Corrección de errores: acerca de las series Aerobic
Beneficios	Beneficios para la salud como ser: quemar la grasa corporal y lograr una mejor condición cardiovascular. Lograr una mejor flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo
Recursos materiales	Espacio físico
Evaluación	Series Aeróbicas  Fuente. David Andrade

TALLER N° 20

Tema: Trabajo para desarrollar la coordinación

Objetivo	Mejorar la coordinación mediante ejercicios adecuados para mejorar la coordinación de las actividades que se realice en la vida cotidiana.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Trabajo para desarrollar la coordinación
Características	Es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico
Construcción del conocimiento	<p>Explicar: en que consiste la coordinación dinámica general</p> <p>Demostrar: ejercicios de coordinación</p> <p>Correr por encima de aros</p> <p>Correr alternando piernas por encima de escaleras</p> <p>Correr en zigzag</p> <p>Correr saltando por encima de los compañeros</p> <p>Correr lateral por encima de escaleras</p>
Beneficios	<p>Beneficios para la salud como ser: quemar la grasa corporal y lograr una mejor condición cardiovascular.</p> <p>Lograr una mejor flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo</p>
Recursos materiales	Un parque, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.
Evaluación	<p>Trabajo para desarrollar la coordinación</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Fuente. David Andrade</p>

TALLER N° 21

Tema: Trabajo en circuito (tronco)

Objetivo	Desarrollar los diferentes grupos musculares mediante trabajos en circuito para mejorar la coordinación de los diferentes grupos.
Prerrequisitos	Trote alrededor de la cancha, elevando rodillas circunducciones de brazos adelante y luego atrás
Contenidos	Trabajo en circuito (tronco)
Características	El circuito de entrenamiento es un tipo de entrenamiento que consiste en un grupo de actividades que aluden a un porcentaje de estaciones seleccionadas y posicionadas alrededor de una instalación (normalmente canchas deportivas) que son visitadas en rápida secuencia.
Construcción del conocimiento	Desde posición supino, elevación de piernas hasta la vertical con las manos en la nuca. Desde posición prona, elevación del tronco con la manos en la nuca. Desde la posición supina levantar el cuerpo hasta la vertical Desde posición prona, levantar piernas en dirección a la cabeza.
Beneficios	Beneficios para la salud como ser: quemar la grasa corporal y lograr una mejor condición cardiovascular. Lograr una mejor flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo
Recursos materiales	Un parque, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.
Evaluación	Trabajo en circuito (tronco)  <p style="text-align: center;">Fuente. David Andrade</p>

TALLER N° 22

Tema: Trabajo en circuito (tronco)

Objetivo	Desarrollar los diferentes grupos musculares mediante trabajos en circuito para mejorar la coordinación de los diferentes grupos.
Prerrequisitos	Correr en zigzag a ritmos suaves, trotar de espaldas, trote cambiando de frente
Contenidos	Trabajo en circuito (tronco)
Características	Cada persona debe completar la actividad en esa estación antes de proceder a la próxima, en un lapso de 20 a 30 segundos. Entonces, ellos continúan hasta que hayan pasado a lo largo de las estaciones una o dos veces, según sea requerido en el cuerpo o hasta que se haya completado un determinado tiempo.
Construcción del conocimiento	Tumbado en el suelo flexionar el tronco y lanzar pelota al compañero que está de pie. Tumbado en el suelo levantar el cuerpo hacia arriba e intentar pasar la pelota al compañero que está de pie frente. Espalda contra espalda, rotación del tronco a un lado y otro pasándole el balón.
Beneficios	Beneficios para la salud como ser: quemar la grasa corporal y lograr una mejor condición cardiovascular. Lograr una mejor flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo
Recursos materiales	Un parque, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.
Evaluación	Trabajo en circuito (tronco)  <p style="text-align: center;">Fuente. David Andrade</p>

TALLER N° 23

Tema: Trabajo en circuito (Piernas)

Objetivo	Desarrollar los diferentes grupos musculares mediante trabajos en circuito para mejorar la coordinación de los diferentes grupos.
Prerrequisitos	Correr alrededor del estadio, con cambios de frente elevación de brazos haciendo círculos
Contenidos	Trabajo en circuito (Piernas)
Características	Las rutinas de entrenamiento mediante circuitos se realizarán con cargas livianas y largas series con repeticiones que oscilarán entre las doce o quince. El motivo de realizar este entrenamiento de este modo es tocar cada parte de los grupos musculares y mantener los músculos tonificados, ya que las cargas que utilizaremos simplemente lo que consiguen es mantener el tono, pues la finalidad
Construcción del conocimiento	Piernas extendidas, desplazarse con pequeños saltos hacia adelante. No hay que flexionar las rodillas. Desplazarse hacia adelante mediante la flexión extensión de piernas con el correspondiente salto. Desde parados en el sitio, flexión y extensión de tobillos.
Beneficios	Beneficios para la salud como ser: quemar la grasa corporal y lograr una mejor condición cardiovascular. Lograr una mejor flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo
Recursos materiales	Un parque, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.
Evaluación	Trabajo en circuito (Piernas)  Fuente. David Andrade

TALLER N° 24

Tema: Trabajo en circuito (Piernas)

Objetivo	Desarrollar los diferentes grupos musculares mediante trabajos en circuito para mejorar la coordinación de los diferentes grupos.
Prerrequisitos	Trote elevando las puntas de los, pies en forma alternada, carrera de frente y de espaldas
Contenidos	Trabajo en circuito (Piernas)
Características	El entrenamiento en circuito o “circuit training” es un sistema de entrenamiento en el que se combinan ejercicios con pausas. Los ejercicios se organizan en un circuito con 5-10 estaciones, en cada una de las cuales se trabaja un grupo muscular. Cada ejercicio puede hacerse por tiempo o por repeticiones.
Construcción del conocimiento	Sujetar la pierna flexionada del compañero mientras este salta sobre un solo pie. El compañero ayuda a levantar la pierna al otro hasta el máximo. La pierna que sostiene el cuerpo debe mantenerse estirada en todo momento. El compañero sujeta la pierna extendida mientras se salta sobre la pierna que se apoya al suelo.
Beneficios	Beneficios para la salud como ser: quemar la grasa corporal y lograr una mejor condición cardiovascular. Lograr una mejor flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo
Recursos materiales	Un parque, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.
Evaluación	Trabajo en circuito (Piernas)  Fuente. David Andrade

TALLER N° 25

Tema: Trabajo en circuito (Piernas)

Objetivo	Desarrollar los diferentes grupos musculares mediante trabajos en circuito para mejorar la coordinación de los diferentes grupos.
Prerrequisitos	Trote suave, trote cambiando de frente, trote de espaldas y luego elevar rodillas y taloneo
Contenidos	Trabajo en circuito (Piernas)
Características	El entrenamiento de circuito es muy popular entre los que quieren obtener beneficios cardiovasculares junto con fuerza y resistencia muscular. Sin embargo el valor de esta clase de ejercicio suele entenderse mal y debido a eso muchos individuos lo utilizan de manera incorrecta
Construcción del conocimiento	De cucillas, empujarse con las manos uno contra uno. El de delante corre y arrastra al compañero que lo coge de la cintura. Frente a frente se empujan El compañero salta por encima del que esta agachado. Salto de pídola. El compañero salta transversalmente y longitudinal por encima del orto que esta agachado en el suelo.
Beneficios	Beneficios para la salud como ser: quemar la grasa corporal y lograr una mejor condición cardiovascular. Lograr una mejor flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo
Recursos materiales	Un parque, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.
Evaluación	Trabajo en circuito (Piernas) 

Fuente. David Andrade

TALLER N° 26

Tema: Trabajo en circuito (Brazos)

Objetivo	Desarrollar los diferentes grupos musculares mediante trabajos en circuito para mejorar la coordinación de los diferentes grupos.
Prerrequisitos	Trote suave cruzando las piernas cada tres tiempos, trote con cambios de ritmo y movimiento de brazos.
Contenidos	Trabajo en circuito (Brazos)
Características	El entrenamiento de circuito data de los años cincuenta. En aquella época estaba considerado como un método para desarrollar la fuerza, resistencia muscular y cardiorrespiratoria, al mismo tiempo. Sin embargo, pronto se descubrió que las ganancias eran generales y se producían únicamente de forma limitada.
Construcción del conocimiento	Desde la posición prona, realizar flexión, extensión de brazos. Cuerpo rígido sin flexionar. Desde posición de sentado, flexionar piernas tirado de los brazos hacia adelante. Desde la posición supina, extender los brazos y realizar una flexionar ascendiendo y descendiendo el cuerpo.
Beneficios	Beneficios para la salud como ser: quemar la grasa corporal y lograr una mejor condición cardiovascular. Lograr una mejor flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo
Recursos materiales	Un parque, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.
Evaluación	Trabajo en circuito (Brazos)  Fuente. David Andrade

TALLER N° 27

Tema: Trabajo en circuito (Brazos)

Objetivo	Desarrollar los diferentes grupos musculares mediante trabajos en circuito para mejorar la coordinación de los diferentes grupos.
Prerrequisitos	Carreras con cambio de ritmo, cambios de velocidad, elevando rodillas, taloneo y movimiento de brazos
Contenidos	Trabajo en circuito (Brazos)
Características	Hay unos treinta segundos de descanso entre cada ejercicio. La intensidad de la ejecución es lo suficientemente baja para que nos hallemos dispuestos a pasar al siguiente ejercicio en un tiempo de recuperación tan breve. Haciendo un circuito de diez ejercicios y una pausa de 30 seg. Entre cada uno de estos, podemos hacer tres series de circuitos en media hora.
Construcción del conocimiento	Desde posición prona, flexión de brazos hasta elevar el cuerpo del suelo (salta) y amortiguar otra vez con los brazos. Desplazarnos hacia adelante arrastrando las piernas sin que el abdomen toque el suelo. Pies apoyados sobre el banco, flexión y extensión de brazos.
Beneficios	Beneficios para la salud como ser: quemar la grasa corporal y lograr una mejor condición cardiovascular. Lograr una mejor flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo
Recursos materiales	Un parque, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.
Evaluación	Trabajo en circuito (Brazos)  Fuente. David Andrade

TALLER N° 28

Tema: Trabajo en circuito (Flexibilidad)

Objetivo	Desarrollar la flexibilidad de los diferentes grupos musculares mediante trabajos en circuito para mejorar la amplitud de los músculos de los diferentes grupos.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Trabajo en circuito (Brazos)
Características	El método en circuito es un sistema de trabajo que utiliza un conjunto de ejercicios de manera continua para desarrollar fuerza y resistencia conjuntamente pudiendo trabajar potencia y velocidad, lo que convierte a esta fórmula de trabajo en una de las más completas para mejorar la condición física general.
Construcción del conocimiento	Flexión a un lado ya otro manteniendo la pierna del lado contrario a la flexión extendida. Flexión extensión del tronco por la cintura manteniendo las piernas extendidas. Andar con flexión de la pierna anterior manteniendo la posterior extendida. Flexión del tronco hacia atrás manteniendo las piernas rectas.
Beneficios	Beneficios para la salud como ser: quemar la grasa corporal y lograr una mejor condición cardiovascular. Lograr una mejor flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo
Recursos materiales	Un parque, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.
Evaluación	Flexibilidad de (Brazos)  Fuente. David Andrade

TALLER N° 29

Tema: Desarrollo de la flexibilidad de la articulación de la cadera

Objetivo	Desarrollar la flexibilidad de la cadera mediante trabajos en circuito para mejorar la amplitud de los músculos de los diferentes grupos.
Prerrequisitos	Trote suave, correr y hacer movimiento de cadera, trote en zigzag, trote con cambios de ritmo.
Contenidos	Flexibilidad de la articulación de la cadera
Características	Este sistema requiere que haya tantos ejercicios como participantes para que nadie esté parado y es muy útil si no tenemos material para que todos puedan realizar un mismo ejercicio a la vez, de manera que los participantes van circulando por los distintos aparatos o materiales de trabajo sucesivamente.
Construcción del conocimiento	Una pierna flexionada, la otra extendida, flexión del tronco hacia la pierna extendida. Andar con las dos piernas extendidas sin flexionar por las rodillas. De pie llevar el talón hasta la altura de los glúteos. Pierna extendida y apoyada sobre un banco, flexión del tronco sobre la pierna apoyada.
Beneficios	Beneficios para la salud como ser: quemar la grasa corporal y lograr una mejor condición cardiovascular. Lograr una mejor flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo
Recursos materiales	Un parque, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.
Evaluación	Flexibilidad de la cadera  Fuente. David Andrade

TALLER N° 30

Tema: Desarrollo de la flexibilidad de la articulación de la cadera

Objetivo	Desarrollar la flexibilidad de la cadera mediante trabajos en circuito para mejorar la amplitud de los músculos de los diferentes grupos.
Prerrequisitos	Trote suave, correr y hacer movimiento de cadera, trote en zigzag, trote con cambios de ritmo.
Contenidos	Flexibilidad de la articulación de la cadera
Características	En cada estación se realiza un ejercicio orientado a trabajar una parte distinta del cuerpo, buscando la alternancia (brazos, piernas, abdomen, espalda, etc) cuando queremos desarrollar la resistencia general y trabajando con músculos muy parecidos y próximos cuando queremos desarrollar la resistencia muscular en una zona localizada.
Construcción del conocimiento	<p>Piernas abiertas, cogido de los brazos, tirar del compañero hacia así apoyando pies en la parte interna de las piernas.</p> <p>Brazo derecho coge la pierna derecha del compañero mientras este salta sobre una pierna</p> <p>Compañero de pie coge por los brazos al otro, que está en posición prona y lo levanta.</p> <p>Compañero empuja al otro por la espalda hasta que toque el suelo.</p>
Beneficios	<p>Beneficios para la salud como ser: quemar la grasa corporal y lograr una mejor condición cardiovascular.</p> <p>Lograr una mejor flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo</p>
Recursos materiales	Un parque, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.
Evaluación	<p>Flexibilidad de la articulación de la cadera</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Fuente. David Andrade</p>

TALLER N° 31

Tema: Desarrollo de la flexibilidad a nivel de hombros y cadera

Objetivo	Desarrollar la flexibilidad a nivel de hombros y cadera mediante trabajos en circuito para mejorar la amplitud de los músculos de los diferentes grupos.
Prerrequisitos	Trote alrededor de la cancha, elevando rodillas circunducciones de brazos adelante y luego atrás
Contenidos	Flexibilidad a nivel de hombros y cadera
Características	El circuito se puede individualizar muy fácilmente y adaptarlo a las capacidades de cada uno, escogiendo ejercicios muy fáciles si la forma física del deportista es baja, o más duros si su nivel físico es bueno.
Construcción del conocimiento	Circunducción del tronco a los lados y hacia adelante. Atrás. Sentado mirando delante y apoyado en un banco, levantar el cuerpo hasta arquearlo. Cogerse los hombros opuestos con las manos y flexionar el cuerpo a ambos lados alternativamente. Flexión y extensión de piernas arriba y abajo.
Beneficios	Beneficios para la salud como ser: quemar la grasa corporal y lograr una mejor condición cardiovascular. Lograr una mejor flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo
Recursos materiales	Un parque, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.
Evaluación	Flexibilidad a nivel de hombros y cadera  Fuente. David Andrade

TALLER N° 32

Tema: Fútbol, aprendizaje del golpeo

Objetivo	Mejorar las fundamentos básicos del fútbol mediante trabajos en circuito para desarrollar los diferentes fundamentos
Prerrequisitos	Correr en zigzag a ritmos suaves, trotar de espaldas, trote cambiando de frente
Contenidos	Fútbol, aprendizaje del golpeo
Características	“El golpeo es la toma de contacto que tiene el jugador en algunas partes de su cuerpo (pie y cabeza normalmente) con el balón de forma más o menos violenta”
Construcción del conocimiento	<p>Por parejas desplazarse durante 20 m a través de pases de balón.</p> <p>Lanzamiento de precisión, chutar el balón a tocar el objeto, jugador sin balón sale corriendo y recibe el pase del jugador con balón realizando un lanzamiento a la portería.</p> <p>Desplazarse por entre los objetos en zigzag con el balón en los pies.</p>
Beneficios	<p>Beneficios para la salud como ser: quemar la grasa corporal y lograr una mejor condición cardiovascular.</p> <p>Lograr una mejor flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo</p>
Recursos materiales	Un parque, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.
Evaluación	<p>Golpeo con diferentes superficies</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Fuente. David Andrade</p>

TALLER N° 33

Tema: Baloncesto Dominio de balón, realizar el boteo el ocho

Objetivo	Mejorar el dominio de balón, realizar el boteo el ocho mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en un encuentro de baloncesto.
Prerrequisitos	Correr alrededor del estadio, con cambios de frente elevación de brazos haciendo círculos
Contenidos	Dominio de balón, realizar el boteo el ocho
Características	El baloncesto es uno de los deportes más espectaculares, pero también es una práctica deportiva que se adapta con facilidad a los diferentes niveles de habilidad. Suele ser bien aceptado por los alumnos, ya que está muy arraigado a nivel social en la mayor parte del mundo.
Construcción del conocimiento	<p>El ocho. Con el balón en la mano izquierda, se lleva entre las piernas para que la mano derecha lo reciba. En esta mano lo lleva alrededor de la pierna derecha, hasta pasar entre ambas y finalizar en la mano izquierda.</p> <p>Alrededor de las piernas y el tronco, se lleva el balón con la mano izquierda y por este lado hasta la derecha, cerrando el círculo. Se cambia de dirección cada vez que se desea.</p>
Beneficios	Beneficios para la salud como ser: quemar la grasa corporal y lograr una mejor condición cardiovascular. Lograr una mejor flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo.
Recursos materiales	Un parque, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.
Evaluación	<p>Dominio de balón, realizar el boteo el ocho</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Fuente. David Andrade</p>

TALLER N° 34

Tema: Fundamentos de TKD

Objetivo	Mejorar la coordinación de desplazamiento al ritmo de la música.
Prerrequisitos	Trote elevando las puntas de los pies en forma alternada, carrera de frente y de espaldas
Contenidos	Fundamentos de TKD
Características	El baloncesto es uno de los deportes más espectaculares, pero también es una práctica deportiva que se adapta con facilidad a los diferentes niveles de habilidad. Suele ser bien aceptado por los alumnos, ya que está muy arraigado a nivel social en la mayor parte del mundo.
Construcción del conocimiento	La enseñanza de una acción técnica no se logra en un día, en ocasiones necesita semanas y meses, para lo que es necesario paciencia por el entrenador así como el empleo de los métodos más apropiados para mantener motivados a los alumnos. Lograr las repeticiones necesarias para crear el hábito motor de la acción que se pretende enseñar y luego convertirlas en destreza.
Beneficios	Beneficios para la salud como ser: quemar la grasa corporal y lograr una mejor condición cardiovascular. Lograr una mejor flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo
Recursos materiales	Un parque, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.
Evaluación	Fundamentos de TKD  <p style="text-align: center;">Fuente. David Andrade</p>

TALLER N° 35

Tema: Fundamentos de Ecuavoley

Objetivo	Mejorar el dominio de balón, en el ecuavoley mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en un encuentro
Prerrequisitos	Trote suave, trote cambiando de frente, trote de espaldas y luego elevar rodillas y taloneo
Contenidos	Fundamentos de Ecuavoley
Características	Desde ya hace un tiempo este deporte ecuatoriano ha ido tomando algunas variantes en las reglas de juego, es así como campeonatos a nivel nacional han adoptado nuevos reglamentos dentro de las políticas deportivas del deporte en mención, por ejemplo: el saque o "batida" se lo puede realizar desde cualquier sitio, siempre y cuando el pie del jugador no sobrepase la zona de servicio;
Construcción del conocimiento	El Voleo es el fundamento técnico más básico y elemental del voleibol y tomando en cuenta la importancia que reviste, sobre todo en las acciones ofensivas de un equipo, debemos considerar todas las posibles alternativas. El servicio o saque es la forma técnica de poner el balón en juego.
Beneficios	Beneficios para la salud como ser: quemar la grasa corporal y lograr una mejor condición cardiovascular. Lograr una mejor flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo
Recursos materiales	Un parque, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.
Evaluación	Evaluar los saques y recepciones  Fuente. David Andrade

6.7 Impacto

6.7.1 Impacto educativo

El cuerpo humano es como una máquina; una máquina que si no se utiliza no se engrasa, con el paso del tiempo, se va estropeando, se va oxidando, cada vez le es más difícil moverse y funcionar y termina deteriorándose.

El funcionamiento del organismo humano es similar, necesita ser engrasado y estar en movimiento, es por ello que las autoridades, docentes y profesores deben implementar un programa de actividades físicas con el objetivo de superar el sedentarismo que está ya marcado en los adolescentes.

6.7.2 Impacto para la salud

Los beneficios de la actividad física sobre la salud están bien documentados en la población. La práctica regular de ejercicios físicos ayuda al correcto funcionamiento de los sistemas y aparatos del cuerpo humano, la actividad física ayuda a prevenir ciertas enfermedades crónicas como el cáncer, diabetes, obesidad y en los actuales momentos el sedentarismo que está avanzando a pasos agigantados, sino se presenta un programa de actividades físicas.

6.7.3 Impacto Psicológico

Cada vez existe más evidencia científica acerca de los efectos beneficiosos de la actividad física y el ejercicio físico, tanto desde el punto de vista físico como psicológico, considerando a la actividad como una parte importante de un estilo de vida saludable. En diferentes estudios

clínicos y observacionales o de intervención se ha indicado que existe cierta relación entre el ejercicio físico y salud psicológica.

6.8 Difusión

El programa de actividades físicas fue difundido a las Autoridades, docentes y estudiantes con el objetivo de dar a conocer el programa, sus ejercicios y las bondades que ofrece este programa a la salud física y mental y también esta actividad que ha ayudado evitar el sedentarismo que es un aspecto importante dentro del bienestar humano de los adolescentes.

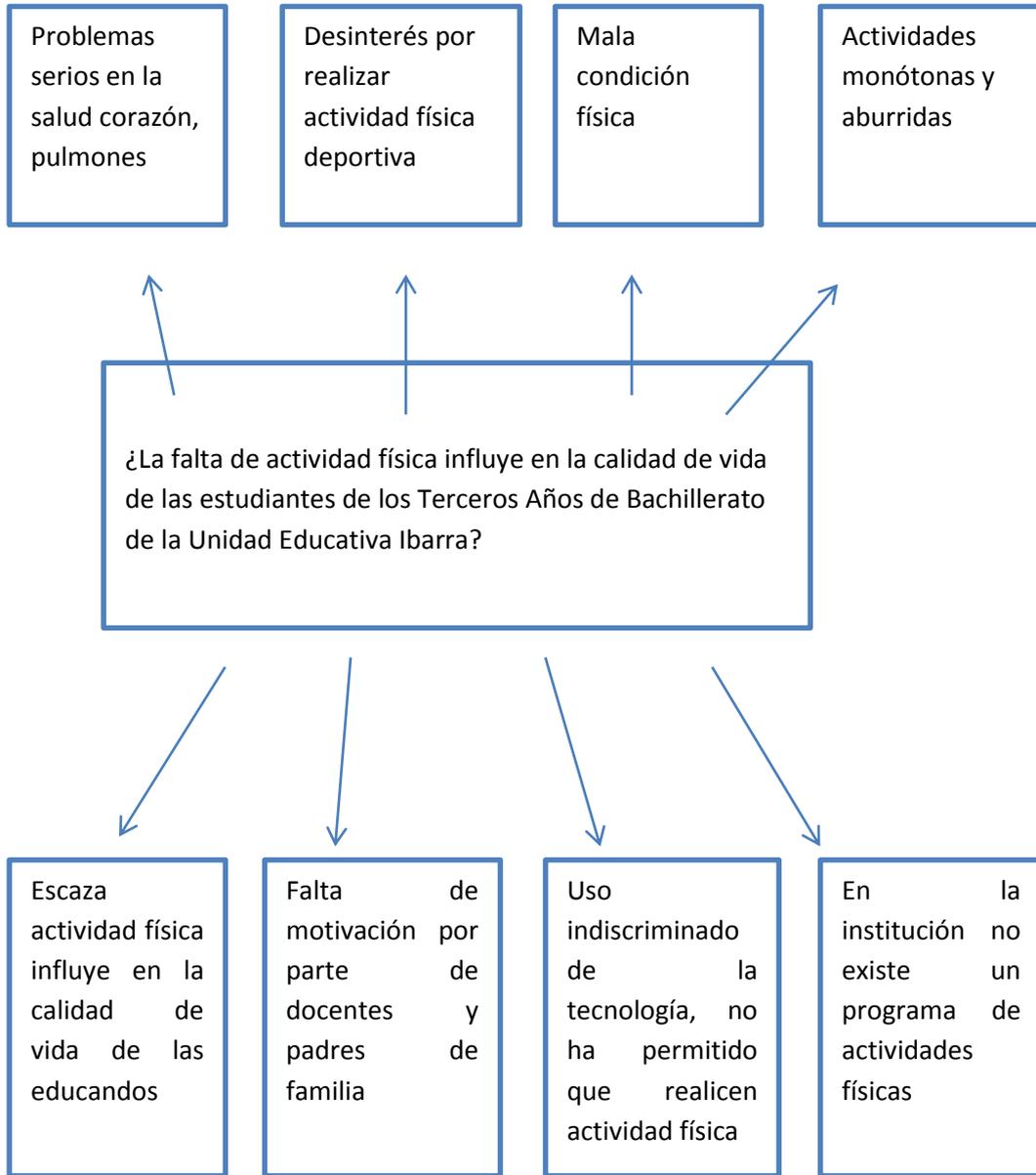
6.9 Bibliografía

- Rodríguez, A (2014) Manual para entender y tratar el sedentarismo. Barcelona España. Nuevos emprendimientos editoriales SL.
- Benito, J (2014) Alimentación y nutrición en la vida activa ejercicio físico y deporte. Madrid España. Universidad Nacional de educación a distancia.
- Gómez, J (2008) Guía para una escuela saludable activa y saludable. Madrid España. Ministerio de sanidad y consumo.
- Salinas, N (2005) Manual para el técnico de sala de fitness. Barcelona España. Paidotribo.
- Hontangas, J (2014) La gestión participada en el deporte. Madrid España. Editorial Reus S.A.
- Moral (2013) Sedentarismo, salud e imagen corporal. Sevilla España. Wanceulen editorial deportiva.
- Veiga, L (2007) Actividad física saludable. España. Ministerio de sanidad y consumo.
- Iglesias, M (2012) Caminar para adelgazar. Buenos Aires Argentina. Lea S.A.
- Moreno, B (2006) La obesidad en el Tercer Milenio. Madrid España. Editorial Médica Panamericana S.A.
- Márquez, S (2013) La actividad física y salud. Madrid España. Díaz de Santos S.A.
- Masana, L (2009) El médico en casa comprender el colesterol. Barcelona España. Amat S.L.
- Álvarez, A (2008) Semiología médica. Madrid España. Médica Panamericana.
- López, A (2007) Salud cardiovascular. Madrid España. Hispanoamericana.
- Meakin, J (2009) Andar para estar en forma. Madrid España. Hispanoeuropea.
- González, V (2013) Tomando control de la salud. USA .www.bullpud.com.

- Dieguez, J (2004) Aerobic en salas de fitness. Barcelona España. Inde publicaciones.
- Mayer, H (2007) Yoga Cómo mejorar cuerpo alma y Espíritu. Barcelona España. info@robinbook.com
- Garduño, L (2005) Calidad de vida y bienestar subjetivo. México. Plaza y Valdés S.A de C.V.
- Tapia, L (2002) Calidad de vida. La Paz Bolivia. Offset Boliviana Ltda.
- Bernal, J (2014) para mejorar tu calidad de vida. EE-UU. ventas@polibrio.com.
- Marchant, L (2006) Actualizaciones para el mantenimiento y el desarrollo organizacional. Viña del mar Chile. El mercurio de Valparaíso.
- Pastor, J (2007) Salud estado de bienestar y actividad física. Sevilla España. Wanceulen editorial deportiva S.L.
- Mestre, J (2010) Gestión el deporte. Sevilla España. Publidisa.
- Pera, R (2009) Promoción y Educación para la salud técnicas innovadoras. España. Díaz de Santos.es
- Preobrayennky, I (2006) Actividad física. Buenos Aires. Dunken.
- Bermudez, M (2007) Actividad física y salud. España. lulu.com
- Vásquez, S (2013) La actividad física en los adolescentes. Madrid España. Díaz de Santos.
- Grasso, A (2009) La educación física cambia. México. Novedades educativas de México S.A
- Serra, LI (2006) Actividad física y salud. España. Masson.
- Gispert, C (2005) Manual de educación física y deportes. Barcelona España. Editorial Océano.

ANENOS

Anexo N° 1 Árbol de problemas



Anexo N° 2 Matriz de coherencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
¿Cómo influye el sedentarismo en la calidad de vida de las estudiantes de Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Nacional Ibarra en el año 2015-2016?	Determinar el nivel de sedentarismo y su incidencia en la calidad de vida en las estudiantes de Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Nacional Ibarra en el año 2015-2016
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECIIFCOS
¿Cuáles son las causas que han provocado el sedentarismo en las estudiantes de Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Nacional Ibarra?	Diagnosticar las causas que han provocado el sedentarismo en las estudiantes de Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Nacional Ibarra.
¿Cuál es la calidad de vida de las estudiantes de Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Nacional Ibarra?	Valorar la calidad de vida de las estudiantes de Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Nacional Ibarra.
¿Cuál es la condición física de las estudiantes de Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Nacional Ibarra?	Determinar la condición física de las estudiantes de Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Nacional Ibarra.
¿Cómo la aplicación de una propuesta alternativa de actividades físicas ayudará a mejorar la calidad de vida de las estudiantes de los Terceros Años de Bachillerato?	Elaborar una propuesta alternativa de actividades físicas para las estudiantes de los Terceros Años de Bachillerato.

Anexo N° 3 Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORIA	DIMENSIONES	INDICADORES
El sedentarismo es el estilo de vida más cotidiano que incluye poco ejercicio, suele aumentar el régimen de problemas de salud, especialmente aumento de peso (obesidad) y padecimientos cardiovasculares.	Sedentarismo	Causas	inactividad física
			Sociedades tecnificadas
			Muchos deberes
		Consecuencias	Obesidad
			Enfermedades cardiorrespiratorias
			Colesterol
			Cansancio
			Estrés
		Tratamiento	Caminar
			Usar bicicleta
			Deportes
			Aeróbicos
Yoga			
La calidad de vida es el bienestar, felicidad, satisfacción de la persona que le permite una capacidad de actuación o de funcionar en un momento dado de la vida.	Calidad de vida	Factores asociados a la calidad de vida	Bienestar físico
			Bienestar material
			Bienestar social
			Desarrollo intelectual
			Bienestar emocional
			Factores ambientales
			Políticas Gubernamental

Anexo N° 4 Encuesta a los estudiantes



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA INSTRUMENTO DIRIGIDO A LAS ESTUDIANTES

Estimadas estudiantes

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer el nivel de sedentarismo y su incidencia en la calidad de vida en las estudiantes de Terceros Años de Bachillerato de la Unidad Educativa Nacional Ibarra en el año 2015-2016. “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 nuestro sincero agradecimiento.

1. ¿Conoce las causas que han provocado el sedentarismo?

Si	No	A veces

2. ¿Cuáles son las causas que han provocado el sedentarismo en los actuales momentos?

La inactividad	La tecnología	Muchos deberes	Falta de motivación

3. ¿Según su criterio los nuevos aparatos electrónicos, tanto en el hogar como la escuela, hacen las obligaciones más fáciles?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

4. ¿Cómo Usted le conceptúa al sedentarismo?

Inactividad	Poco movimiento	No le gusta ningún deporte	Todas las anteriores

5. ¿Según su criterio cual es la influencia tecnológica que utiliza con mayor frecuencia los jóvenes?

Televisión	Celular	Redes sociales	Video juegos

6. ¿Cuántas horas usted le dedica al aparato tecnológico seleccionado?

1 hora	2 horas	3 horas	4 o más

7. ¿Conoce cuáles son las enfermedades más comunes que se ocasiona por la falta de actividad física?

Obesidad	Colesterol	Depresión	Cardiorrespiratorias

8. ¿Según su consideración usted realiza actividad física?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

9. ¿Qué tipo de actividades físicas usted realiza?

Caminatas	Trote	Excursiones	Deportes

10. ¿Según su criterio con qué frecuencia realizan actividades físicas?

Una vez	Dos veces por semana	Tres veces por semana	Los cinco días de la semana

11. ¿Qué tiempo realizan actividad física?

30 min	45 min	60 min	más 60 min

12 .¿Usted conoce su condición física?

Si	No	A veces

13 .¿Cómo le calificaría su condición física?

Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular

14 .¿Cada que tiempo su profesor le evalúa la condición física?

Al inicio	Durante	Final

15 .¿Luego de evaluar la condición física su profesor le ha indicado las fortalezas y debilidades?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

16 .¿Una vez detectado su condición física su profesor implementa un plan de mejora?

Sí	No	A veces

17 .¿Quién le motiva a usted para que realice actividad física regular?

Profesores	Familiares	Amigos	Ninguno

18 .¿Según su consideración la actividad física influye en la calidad de vida?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

19 .¿La calidad de vida se evalúa tomando en cuenta las siguientes áreas?

B. físico	B. Emocional	B. Social	Todas	Ninguna

20 .¿Conociendo estas áreas de bienestar, como se autovalora su calidad de vida?

Muy aceptable	Aceptable	Poco aceptable	Nada aceptable

21 .¿Mediante la práctica de la actividad física se mejora las relaciones personales, con las amistades, familia y comunidad?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

22 .¿La actividad física practicada con regularidad contribuye al bienestar emocional y elevar autoestima?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

23 .¿Considera importante que el autor del trabajo de grado elabore un programa de actividades físicas para mejorar la calidad de vida de las estudiantes?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

24 .¿La aplicación de un programa de actividades físicas ayudará a mejorar la calidad de vida de las estudiantes?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo Nº 5 Test de condición física

Test de 1000 m

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	3,23 – 3,34	10 – 8,5
Muy Buena	3,43 – 3,49	8 – 6
Buena	3,59 - 4,05	5,5 – 4,5
Regular	4,16 – 4,30	4– 3
Deficiente	4,54 – 5,43	2,5 – 1

Concentración Deportiva de Pichincha

Velocidad 50 m.

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	6,9 – 7,1	10 – 8,5
Muy Buena	7,3 – 7,5	8 – 6
Buena	7,6 – 7,8	5,5 – 4,5
Regular	8,0 – 8,2	3 – 4
Deficiente	8,8 – 10,5	2,5 – 1

Concentración Deportiva de Pichincha

Test de Salto Largo sin impulso

Condición	Distancia	Calificación
Excelente	2,22 - 2,36	10 – 8,5
Muy Buena	2,10- 2,15	8 – 6
Buena	1,95- 2,02	5,5 – 4,5
Regular	1,84 – 1,90	3 – 4
Deficiente	1,58 – 1,69	2,5 – 1

Concentración Deportiva de Pichincha

Abdominales en 30 segundos

Condición	Repeticiones	Calificación
Excelente	31 - 34	10 – 8,5
Muy Buena	28 - 30	8 – 6
Buena	25- 27	5,5 – 4,5
Regular	22 - 24	3 – 4
Deficiente	17- 20	2,5 – 1

Concentración Deportiva de Pichincha

Test Flexión y extensión de brazos

Condición	Repeticiones	Calificación
Excelente	29 -34	10 – 8,5
Muy Buena	25 -27	8 – 6
Buena	22 -24	5,5 – 4,5
Regular	19 -21	3 – 4
Deficiente	14 -17	2,5 – 1

Concentración Deportiva de Pichincha

Test de Flexión profunda del cuerpo

Condición	Distancia	Calificación
Excelente	33 - 41	10 – 8,5
Muy Buena	27 - 31	8 – 6
Buena	21 -25	5,5 – 4,5
Regular	9 -19	3 – 4
Deficiente	0 -8	2,5 – 1

Concentración Deportiva de Pichincha

N° Caso	Tiempo	Test de 1000 metros	
N° Caso	Tiempo	CONDICIÓN	
N° Caso	Tiempo	Cualitativa	Cuantitativa
1	3,43	Muy bueno	8
2	3,43	Muy bueno	8
3	3,54	Bueno	5
4	4,16	Regular	3
5	3,23	Excelente	10
6	4,30	Regular	4
7	3,54	Bueno	5
8	4,16	Regular	3
9	4,25	Regular	4
10	3,47	Muy bueno	7
11	4,30	Regular	4
12	3,24	Excelente	10
13	4,16	Regular	3
14	3,54	Bueno	5
15	4,30	Regular	4
16	3,54	Bueno	5
17	4,16	Regular	3
18	4,30	Regular	4
19	3,27	Excelente	10
20	4,16	Regular	3
21	3,54	Bueno	5
22	4,30	Regular	4
23	3,43	Muy bueno	8
24	4,26	Regular	4
25	4,16	Regular	3
26	4,30	Regular	4
27	3,28	Excelente	10
28	4,16	Regular	3
29	3,54	Bueno	5
30	3,44	Muy bueno	8
31	4,30	Regular	4
32	4,19	Regular	3
33	3,54	Bueno	5
34	3,44	Muy bueno	7
35	4,17	Regular	3
36	3,54	Bueno	5
37	4,30	Regular	4
38	3,46	Muy bueno	7
39	4,16	Regular	3
40	3,54	Bueno	5
41	4,30	Regular	4
42	4,18	Regular	3
43	3,47	Muy bueno	7
44	3,54	Bueno	5

45	4,16	Regular	3
46	3,47	Muy bueno	7
47	4,30	Regular	4
48	3,54	Bueno	5
49	4,18	Regular	3
50	3,54	Bueno	5
51	4,30	Regular	4
52	4,18	Regular	3
53	3,45	Muy bueno	7
54	4,30	Regular	4
55	3,54	Bueno	5
56	3,46	Muy bueno	7
57	4,17	Regular	3
58	3,54	Bueno	5
59	4,19	Regular	3
60	3,47	Muy bueno	7
61	4,30	Regular	4
62	3,54	Bueno	5
63	4,16	Regular	3
64	4,30	Regular	4
65	3,45	Muy bueno	7
66	4,16	Regular	3
67	3,54	Bueno	5
68	4,18	Regular	3
69	4,23	Regular	4
70	3,45	Muy bueno	7
71	4,30	Regular	4
72	4,16	Regular	3
73	3,23	Excelente	10
74	4,30	Regular	4
75	3,54	Bueno	5
76	3,44	Muy bueno	8
77	4,16	Regular	3
78	4,30	Regular	4
79	3,54	Bueno	5
80	3,45	Muy bueno	7
81	4,16	Regular	3
82	4,30	Regular	4
83	3,54	Bueno	5
84	3,43	Muy bueno	8
85	4,19	Regular	3
86	3,54	Bueno	5
87	3,27	Excelente	10
88	4,40	Regular	4
89	3,44	Muy bueno	8
90	4,16	Regular	4
91	3,54	Bueno	5

92	4,25	Regular	5
93	3,54	Bueno	5
94	3,47	Muy bueno	7
95	4,30	Regular	3
96	3,54	Bueno	5
97	4,16	Regular	4
98	4,25	Regular	3
99	3,43	Muy bueno	8
100	4,25	Regular	3
101	4,30	Regular	3
102	4,23	Regular	3
103	4,18	Regular	4
104	3,47	Muy bueno	7
105	4,30	Regular	3
106	4,56	Regular	3
107	4,30	Regular	3
108	3,23	Excelente	10
109	4,17	Regular	4
110	4,28	Regular	3
111	4,32	Regular	3
112	4,40	Regular	3
113	4,16	Regular	4
114	4,26	Regular	3
115	3,44	Muy bueno	8
116	4,23	Regular	4
117	4,18	Regular	3
118	4,40	Regular	4
119	4,40	Regular	4
120	3,44	Muy bueno	8
121	4,16	Regular	4
122	4,17	Regular	4
123	4,37	Regular	3
124	3,43	Muy bueno	8
125	4,30	Regular	3
126	4,17	Regular	4
127	3,49	Muy bueno	7
128	4,27	Regular	3
129	3,27	Excelente	10
130	4,30	Regular	3
131	4,30	Regular	3
132	4,49	Regular	3
133	3,49	Muy bueno	7
134	4,37	Regular	3
TOTAL	3,92		4,88

N° Caso	Tiempo	Test de 40 metros	
N° Caso	Tiempo	CONDICIÓN	
N° Caso	Tiempo	Cualitativa	Cuantitativa
1	8,0	Regular	4
2	8,2	Regular	3
3	8,2	Regular	3
4	8,0	Regular	4
5	7,3	Muy bueno	8
6	8,2	Regular	3
7	7,6	Bueno	5,5
8	8,2	Regular	3
9	6,9	Excelente	10
10	8,2	Regular	3
11	8,0	Regular	4
12	8,2	Regular	3
13	8,0	Regular	4
14	8,2	Regular	3
15	7,3	Muy bueno	8
16	8,2	Regular	3
17	8,0	Regular	4
18	8,2	Regular	3
19	8,0	Regular	4
20	8,2	Regular	3
21	7,6	Bueno	5,5
22	8,2	Regular	3
23	8,2	Regular	3
24	7,3	Muy bueno	8
25	8,2	Regular	3
26	8,0	Regular	4
27	8,2	Regular	3
28	8,2	Regular	3
29	6,9	Excelente	10
30	8,2	Regular	3
31	8,0	Regular	4
32	8,2	Regular	3
33	7,5	Muy bueno	7
34	8,2	Regular	3
35	8,0	Regular	4
36	7,6	Bueno	5,5
37	7,3	Muy bueno	8
38	8,2	Regular	3
39	8,0	Regular	4
40	7,8	Bueno	5.5
41	8,2	Regular	3
42	7,0	Excelente	10
43	8,2	Regular	5.5
44	8,0	Regular	4

45	8,2	Regular	3
46	7,3	Muy bueno	8
47	8,0	Regular	4
48	7,6	Bueno	5,5
49	8,2	Regular	3
50	7,8	Bueno	4,4
51	7,5	Muy bueno	7
52	8,0	Regular	4
53	8,2	Regular	3
54	7,6	Bueno	5,5
55	8,0	Regular	4
56	7,0	Excelente	10
57	8,2	Regular	3
58	8,2	Regular	3
59	7,6	Bueno	5,5
60	8,2	Regular	3
61	7,3	Muy bueno	8
62	8,0	Regular	4
63	7,6	Bueno	5,5
64	8,0	Regular	3
65	7,5	Muy bueno	7
66	8,2	Regular	3
67	8,0	Regular	4
68	8,2	Regular	3
69	7,6	Bueno	5,5
70	8,0	Regular	4
71	7,6	Bueno	5,5
72	8,2	Regular	3
73	7,3	Muy bueno	8
74	8,0	Regular	4
75	8,2	Regular	3
76	8,0	Regular	4
77	7,5	Muy bueno	7
78	8,2	Regular	3
79	7,6	Bueno	5,5
80	8,0	Regular	4
81	6,9	Excelente	10
82	8,2	Regular	3
83	8,0	Regular	4
84	7,8	Bueno	4,5
85	8,2	Regular	3
86	8,0	Regular	4
87	8,2	Regular	3
88	7,3	Muy bueno	8
89	8,2	Regular	3
90	8,0	Regular	4
91	8,2	Regular	3

92	7,8	Bueno	4,5
93	8,0	Regular	4
94	8,2	Regular	3
95	7,5	Muy bueno	7
96	8,2	Regular	3
97	8,0	Regular	4
98	8,2	Regular	3
99	8,0	Regular	4
100	7,6	Bueno	5,5
101	8,2	Regular	3
102	8,0	Regular	4
103	7,3	Muy bueno	8
104	8,0	Regular	4
105	8,2	Regular	3
106	7,8	Bueno	4,5
107	8,0	Regular	4
108	8,2	Regular	3
109	7,5	Muy bueno	7
110	8,0	Regular	4
111	8,2	Regular	3
112	8,0	Regular	4
113	7,8	Bueno	4,5
114	8,2	Regular	3
115	8,0	Regular	4
116	7,8	Bueno	4
117	8,0	Regular	4
118	8,2	Regular	3
119	8,0	Regular	4
120	6,9	Excelente	10
121	8,2	Regular	3
122	7,8	Bueno	4,5
123	8,0	Regular	4
124	8,2	Regular	3
125	7,5	Muy bueno	7
126	8,0	Regular	4
127	8,0	Regular	4
128	7,8	Bueno	4,5
129	8,0	Regular	3
130	7,5	Muy bueno	7
131	8,0	Regular	4
132	7,8	Bueno	4,5
133	8,0	Regular	4
134	7,5	Muy bueno	7
TOTAL	7,89		4,53

N° Caso	Distancia	Test de Salto Largo impulso	
N° Caso	Distancia	CONDICIÓN	
N° Caso	Distancia	Cualitativa	Cuantitativa
1	1,95	Bueno	4,5
2	1,84	Regular	3
3	1,80	Regular	3
4	2,22	Excelente	9
5	1,85	Regular	3
6	1,95	Bueno	4,5
7	1,84	Regular	3
8	1,85	Regular	3
9	1,95	Bueno	4,5
10	1,84	Regular	3
11	2,10	Muy bueno	7
12	1,85	Regular	3
13	1,84	Regular	3
14	1,95	Bueno	4,5
15	1,85	Regular	3
16	1,84	Regular	3
17	1,95	Bueno	4,5
18	1,84	Regular	3
19	1,85	Regular	3
20	1,84	Regular	3
21	1,95	Bueno	4,5
22	1,85	Regular	3
23	1,85	Regular	3
24	1,84	Regular	3
25	2,22	Excelente	9
26	1,85	Regular	3
27	1,86	Regular	3
28	1,84	Regular	3
29	2,11	Muy bueno	7
30	1,85	Regular	3
31	1,95	Bueno	4,5
32	1,84	Regular	3
33	1,86	Regular	3
34	1,95	Bueno	4,5
35	1,84	Regular	3
36	1,85	Regular	3
37	1,86	Regular	3
38	2,22	Excelente	9
39	1,84	Regular	3
40	1,85	Regular	3
41	1,95	Bueno	4,5
42	1,85	Regular	3
43	1,86	Regular	3

44	1,84	Regular	3
45	1,95	Bueno	4,5
46	1,84	Regular	3
47	1,95	Bueno	4,5
48	1,85	Regular	3
49	1,85	Regular	3
50	1,84	Regular	3
51	2,12	Muy bueno	7
52	1,83	Regular	3
53	1,95	Bueno	4,5
54	1,83	Regular	3
55	2,22	Excelente	9
56	1,84	Regular	3
57	1,95	Bueno	4,5
58	1,84	Regular	3
59	1,95	Bueno	4,5
60	2,13	Muy bueno	7
61	1,84	Regular	3
62	1,95	Bueno	4,5
63	1,85	Regular	3
64	1,95	Bueno	4,5
65	1,85	Regular	3
66	1,95	Bueno	4,5
67	2,10	Muy bueno	7
68	1,85	Regular	3
69	1,80	Regular	3
70	2,22	Excelente	9
71	1,80	Regular	3
72	1,80	Regular	3
73	1,95	Bueno	4,5
74	1,84	Regular	3
75	2,11	Muy bueno	7
76	1,85	Regular	3
77	1,86	Regular	
78	1,95	Bueno	4,5
79	1,84	Regular	3
80	1,86	Regular	3
81	2,12	Muy bueno	7
82	1,86	Regular	3
83	1,95	Bueno	4,5
84	1,80	Regular	3
85	2,10	Muy bueno	7
86	1,81	Regular	3
87	1,80	Regular	3
88	1,95	Bueno	4,5
89	2,10	Muy bueno	7
90	1,84	Regular	3

91	1,84	Regular	3
92	2,13	Muy bueno	7
93	1,81	Regular	3
94	1,95	Bueno	4,5
95	1,82	Regular	3
96	1,83	Regular	3
97	1,95	Bueno	4,5
98	2,10	Muy bueno	7
99	1,84	Regular	3
100	1,95	Bueno	3
101	1,84	Regular	3
102	2,22	Excelente	9
103	1,80	Regular	3
104	1,84	Regular	3
105	1,81	Regular	3
106	1,81	Regular	3
107	2,11	Muy bueno	7
108	1,84	Regular	3
109	1,95	Bueno	4,5
110	1,84	Regular	3
111	2,12	Muy bueno	7
112	1,81	Regular	3
113	1,95	Bueno	4,5
114	1,84	Regular	3
115	2,13	Muy bueno	7
116	1,82	Regular	3
117	1,95	Bueno	3
118	2,14	Muy bueno	7
119	1,83	Regular	3
120	1,83	Regular	3
121	1,95	Bueno	4,5
122	2,10	Muy bueno	7
123	1,84	Regular	3
124	1,95	Bueno	4,5
125	1,81	Regular	3
126	1,95	Bueno	4,5
127	1,81	Regular	3
128	2,11	Muy bueno	7
129	1,82	Regular	3
130	1,95	Bueno	4,5
131	1,82	Regular	3
132	1,95	Bueno	4,5
133	2,10	Muy bueno	7
134	1,95	Bueno	4,5
TOTAL	1,91		4,16

N° Caso	Repeticiones	Test de Abdominales en 30 segundos	
N° Caso	Repeticiones	CONDICIÓN	
N° Caso	Repeticiones	Cualitativa	Cuantitativa
1	25	Buena	4,5
2	25	Buena	4,5
3	22	Regular	3
4	25	Buena	4,5
5	26	Buena	4,5
6	22	Regular	3
7	28	Muy buena	8
8	22	Regular	3
9	31	Excelente	9
10	25	Buena	4,5
11	25	Buena	4,5
12	22	Regular	3
13	26	Buena	4,5
14	28	Muy buena	8
15	26	Buena	4,5
16	31	Excelente	9
17	22	Regular	3
18	25	Buena	4,5
19	22	Regular	3
20	28	Muy buena	8
21	22	Regular	3
22	26	Buena	4,5
23	22	Regular	3
24	25	Buena	4,5
25	25	Buena	4,5
26	28	Muy buena	8
27	22	Regular	3
28	31	Excelente	9
29	25	Buena	4,5
30	22	Regular	3
31	26	Buena	4,5
32	28	Muy buena	8
33	25	Buena	4,5
34	22	Regular	3
35	26	Buena	4,5
36	28	Muy buena	8
37	22	Regular	3
38	25	Buena	4,5
39	31	Excelente	9
40	22	Regular	3
41	26	Buena	4,5
42	28	Muy buena	8
43	22	Regular	3
44	25	Buena	4,5

45	22	Regular	3
46	28	Muy buena	8
47	22	Regular	3
48	26	Buena	4,5
49	22	Regular	3
50	31	Excelente	9
51	22	Regular	3
52	26	Buena	4,5
53	28	Muy buena	8
54	26	Buena	4,5
55	26	Buena	4,5
56	28	Muy bueno	8
57	26	Buena	4,5
58	25	Buena	4,5
59	31	Excelente	9
60	26	Buena	4,5
61	26	Buena	4,5
62	28	Muy bueno	8
63	26	Buena	4,5
64	25	Buena	4,5
65	26	Buena	4,5
66	28	Muy buena	8
67	26	Buena	4,5
68	28	Muy bueno	8
69	26	Buena	4,5
70	25	Buena	4,5
71	28	Muy bueno	8
72	28	Muy bueno	8
73	28	Muy buena	8
74	26	Buena	4,5
75	31	Excelente	9
76	26	Buena	4,5
77	26	Buena	4,5
78	28	Muy buena	8
79	26	Buena	4,5
80	26	Buena	4,5
81	28	Muy bueno	8
82	26	Buena	4,5
83	28	Muy buena	8
84	26	Buena	4,5
85	25	Buena	4,5
86	26	Buena	4,5
87	28	Muy bueno	8
88	26	Buena	4,5
89	28	Muy buena	8
90	26	Buena	4,5
91	26	Buena	4,5

92	25	Buena	4,5
93	28	Muy buena	8
94	26	Buena	4,5
95	26	Buena	4,5
96	26	Buena	4,5
97	26	Buena	4,5
98	28	Muy buena	8
99	26	Buena	4,5
100	27	Buena	4,5
101	26	Buena	4,5
102	25	Buena	4,5
103	28	Muy buena	8
104	26	Buena	4,5
105	31	Excelente	9
106	26	Buena	4,5
107	26	Buena	4,5
108	25	Buena	4,5
109	28	Muy buena	8
110	26	Buena	4,5
111	26	Buena	4,5
112	26	Buena	4,5
113	28	Muy buena	8
114	26	Buena	4,5
115	27	Buena	4,5
116	26	Buena	4,5
117	28	Muy buena	8
118	31	Excelente	9
119	26	Buena	4,5
120	26	Buena	4,5
121	25	Buena	4,5
122	28	Muy buena	8
123	26	Buena	4,5
124	26	Buena	4,5
125	26	Buena	4,5
126	25	Buena	4,5
127	28	Muy buena	8
128	26	Buena	4,5
129	31	Excelente	9
130	26	Buena	4,5
131	26	Buena	4,5
132	28	Muy buena	8
133	25	Buena	4,5
134	28	Muy buena	4,5
TOTAL	26,14		5,41

N°	Repeticiones	Test de Flexión y extensión de brazos	
N°	Repeticiones	CONDICIÓN	
N°	Repeticiones	Cualitativa	Cuantitativa
1	22	Buena	4,5
2	22	Buena	4,5
3	22	Buena	4,5
4	25	Muy buena	7
5	22	Buena	4,5
6	19	Regular	3
7	25	Muy buena	7
8	22	Buena	4,5
9	22	Buena	4,5
10	25	Muy buena	7
11	29	Excelente	9
12	22	Buena	4,5
13	22	Buena	4,5
14	21	Buena	4,5
15	22	Buena	4,5
16	22	Buena	4,5
17	25	Muy buena	7
18	22	Buena	4,5
19	19	Regular	3
20	21	Buena	4,5
21	22	Buena	4,5
22	25	Muy buena	7
23	22	Buena	4,5
24	29	Excelente	9
25	21	Buena	4,5
26	22	Buena	4,5
27	19	Regular	3
28	25	Muy buena	7
29	22	Buena	4,5
30	21	Buena	4,5
31	22	Buena	4,5
32	25	Muy buena	7
33	22	Buena	4,5
34	19	Regular	3
35	29	Excelente	9
36	21	Buena	4,5
37	22	Buena	4,5
38	25	Muy buena	7
39	22	Buena	4,5
40	21	Buena	4,5
41	19	Regular	3
42	29	Excelente	9
43	22	Buena	4,5
44	22	Buena	4,5

45	25	Muy buena	7
46	22	Buena	4,5
47	19	Regular	3
48	21	Buena	4,5
49	29	Excelente	9
50	21	Buena	4,5
51	22	Buena	4,5
52	25	Muy buena	7
53	22	Buena	4,5
54	19	Regular	3
55	21	Buena	4,5
56	25	Muy buena	7
57	22	Buena	4,5
58	22	Buena	4,5
59	22	Buena	4,5
60	29	Excelente	9
61	21	Buena	4,5
62	22	Buena	4,5
63	25	Muy buena	7
64	21	Buena	4,5
65	19	Regular	3
66	22	Buena	4,5
67	22	Buena	4,5
68	25	Muy buena	7
69	21	Buena	4,5
70	22	Buena	4,5
71	29	Excelente	9
72	22	Buena	4,5
73	19	Regular	3
74	25	Muy buena	7
75	21	Buena	4,5
76	25	Muy buena	7
77	22	Buena	4,5
78	25	Muy buena	7
79	22	Buena	4,5
80	19	Regular	3
81	29	Excelente	9
82	22	Buena	4,5
83	21	Buena	4,5
84	25	Muy buena	7
85	21	Buena	4,5
86	19	Regular	3
87	25	Muy buena	7
88	21	Buena	4,5
89	19	Regular	3
90	25	Muy buena	7
91	22	Buena	4,5

92	19	Regular	3
93	25	Muy buena	7
94	22	Buena	4,5
95	19	Regular	3
96	29	Excelente	9
97	21	Buena	4,5
98	21	Buena	4,5
99	25	Muy buena	7
100	22	Buena	4,5
101	19	Regular	3
102	25	Muy buena	7
103	21	Buena	4,5
104	21	Buena	4,5
105	29	Excelente	9
106	19	Regular	3
107	25	Muy buena	7
108	22	Buena	4,5
109	21	Buena	4,5
110	25	Muy buena	7
111	19	Regular	3
112	22	Buena	4,5
113	25	Muy buena	7
114	22	Buena	4,5
115	21	Buena	4,5
116	25	Muy buena	7
117	20	Buena	4,5
118	22	Buena	4,5
119	21	Buena	4,5
120	25	Muy buena	7
121	21	Buena	4,5
122	22	Buena	4,5
123	20	Buena	4,5
124	25	Muy buena	7
125	29	Excelente	9
126	22	Buena	4,5
127	22	Buena	4,5
128	21	Buena	4,5
129	25	Muy buena	7
130	22	Buena	4,5
131	25	Muy buena	7
132	21	Buena	4,5
133	22	Buena	4,5
134	25	Muy buena	7

TOTAL	22,66		5,25
N° Caso	Distancia	Test flexión profunda del cuerpo	
N° Caso	Distancia	CONDICIÓN	
N° Caso	Distancia	Cualitativa	Cuantitativa
1	9	Regular	3
2	8	Regular	3
3	6	Regular	3
4	9	Regular	3
5	7	Regular	3
6	21	Bueno	4,5
7	8	Regular	3
8	9	Regular	3
9	7	Regular	3
10	7	Regular	3
11	9	Regular	3
12	21	Bueno	4,5
13	8	Regular	3
14	7	Regular	3
15	8	Regular	3
16	8	Regular	3
17	8	Regular	3
18	9	Regular	3
19	21	Bueno	4,5
20	10	Regular	3
21	11	Regular	3
22	9	Regular	3
23	7	Regular	3
24	8	Regular	3
25	8	Regular	3
26	9	Regular	3
27	21	Bueno	4,5
28	10	Regular	3
29	11	Regular	3
30	9	Regular	3
31	9	Regular	3
32	8	Regular	3
33	8	Regular	3
34	21	Bueno	4,5
35	8	Regular	3
36	8	Regular	3
37	9	Regular	3
38	9	Regular	3
39	10	Regular	3
40	11	Regular	3
41	21	Bueno	4,5
42	10	Regular	3
43	9	Regular	3

44	9	Regular	3
45	21	Bueno	4,5
46	10	Regular	3
47	11	Regular	3
48	12	Regular	3
49	9	Regular	3
50	21	Bueno	4,5
51	9	Regular	3
52	9	Regular	3
53	10	Regular	3
54	11	Regular	3
55	21	Bueno	4,5
56	9	Regular	3
57	8	Regular	3
58	8	Regular	3
59	7	Regular	3
60	21	Bueno	4,5
61	9	Regular	3
62	9	Regular	3
63	10	Regular	3
64	8	Regular	3
65	21	Bueno	4,5
66	8	Regular	3
67	9	Regular	3
68	11	Regular	3
69	21	Bueno	4,5
70	8	Regular	3
71	9	Regular	3
72	9	Regular	3
73	8	Regular	3
74	10	Regular	3
75	21	Bueno	4,5
76	8	Regular	3
77	9	Regular	3
78	9	Regular	3
79	10	Regular	3
80	21	Bueno	4,5
81	8	Regular	3
82	8	Regular	3
83	9	Regular	3
84	9	Regular	3
85	21	Bueno	4,5
86	10	Regular	3
87	11	Regular	3
88	8	Regular	3
89	9	Regular	3
90	21	Bueno	4,5

91	9	Regular	3
92	9	Regular	3
93	8	Regular	3
94	21	Bueno	4,5
95	8	Regular	3
96	7	Regular	3
97	8	Regular	3
98	10	Regular	3
99	21	Bueno	4,5
100	11	Regular	3
101	10	Regular	3
102	9	Regular	3
103	9	Regular	3
104	21	Bueno	4,5
105	8	Regular	3
106	8	Regular	3
107	9	Regular	3
108	9	Regular	3
109	10	Regular	3
110	21	Bueno	4,5
111	9	Regular	3
112	9	Regular	3
113	10	Regular	3
114	11	Regular	3
115	9	Regular	3
116	21	Bueno	4,5
117	8	Regular	3
118	9	Regular	3
119	8	Regular	3
120	9	Regular	3
121	21	Bueno	4,5
122	8	Regular	3
123	9	Regular	3
124	9	Regular	3
125	21	Bueno	4,5
126	8	Regular	3
127	9	Regular	3
128	7	Regular	3
129	21	Bueno	4,5
130	10	Regular	3
131	9	Regular	3
132	21	Bueno	4,5
133	8	Regular	3
134	6	Regular	3
TOTAL	11,10		3,27

Anexo N° 6 Fotografías





Anexo N° 7 Certificaciones



UNIDAD EDUCATIVA "IBARRA"

Institución Acreditada al Bachillerato Internacional Agosto 2014
"66 años brindando Educación de Calidad"

Avda. Mariano Acosta 1427 - Casilla 114 - Teléfono: 2644-967 extensión 102 Email: colegiobarra@gmail.com
Ibarra - Ecuador



Dra. Myrian Salgado Andrade, MSc.
RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "IBARRA"

CERTIFICA:

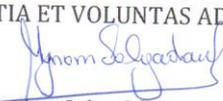
Que: el señor DAVID ALEJANDRO ANDRADE GUERRERO, con cédula de identidad N°1002987608, egresado de la carrera de Educación Física, de la Universidad Técnica del Norte, aplicó la encuesta referente al trabajo de grado "ANÁLISIS DEL NIVEL DE SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "IBARRA"

Que: La encuesta y los tests lo realizó en el mes de diciembre del 2016, bajo la coordinación de la Lic. Consuelo Garzón y Lic. José Reina - Docentes de la Institución.

Es todo en cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Ibarra, 27 de enero 2017

Atentamente,
SCIENTIA ET VOLUNTAS AD ASTRA


Dra. Myrian Salgado Andrade, MSc.
RECTORA U.E. IBARRA



Consuelo Ch.



UNIDAD EDUCATIVA "IBARRA"

Institución Acreditada al Bachillerato Internacional Agosto 2014
"66 años brindando Educación de Calidad"



Avdo. Mariano Acosta 1427 - Cañilla 114 - Teléfono: 2644-8877 extensión 102 Email: uneducibarra@gmail.com
Ibarra - Ecuador

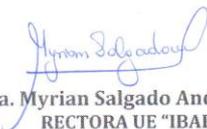
**Dra. Myrian Salgado Andrade, MSc.
RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "IBARRA"**

CERTIFICA:

Que: el señor **ANDRADE GUERRERO DAVID ALEJANDRO**, con cédula de identidad 1002987608, estudiante de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica del Norte, realizo en este establecimiento la socialización del "PROGRAMA DE ATIVIDADES FÍSICA Y RECREATIVAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS EDUCANDOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA IBARRA", dirigido al personal del Área de Cultura Física del Plantel, de acuerdo a la investigación realizada con nuestros alumnos/as durante el período 2016-2017 en fecha 7 de febrero del 2017; documento previo a la obtención del Título de LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA del mencionado estudiante.

Es todo cuanto puedo certificar.

Ibarra, 18 de abril del 2017


**Dra. Myrian Salgado Andrade, MSc.
RECTORA UE "IBARRA"**



Consuelo Ch.

Urkund Analysis Result

Analysed Document: ESQUEMA URKUND.docx (D26291178)
Submitted: 2017-03-10 03:21:00
Submitted By: pajaro_87@hotmail.es
Significance: 7 %

Sources included in the report:

Tesis capitulo del 1 al 5.docx (D20748811)

Instances where selected sources appear:

23



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:	1002987608		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Andrade Guerrero David Alejandro		
DIRECCIÓN:	Ibarra, La Victoria, Alfredo Albuja Galindo 165 y Hugo Guzmán Lara		
EMAIL:	pájaro_87@hotmail.es		
TELÉFONO FIJO:	062615271	TELÉFONO MÓVIL	0939101149

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	ANÁLISIS DEL NIVEL DE SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA EN LAS ESTUDIANTES DE LOS TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA NACIONAL IBARRA EN EL AÑO 2015-2016.
AUTOR (ES):	Andrade Guerrero David Alejandro
FECHA: AAAAMMDD	2017/04/21
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. Vicente Yandún

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Andrade Guerrero David Alejandro, con cédula de identidad Nro. 1002987608, 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 21 días del mes de abril de 2017

EL AUTOR:



(Firma).....
Nombre: Andrade Guerrero David Alejandro
C.C. 1002987608



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Andrade Guerrero David Alejandro, con cédula de identidad Nro. 1002987608 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: **ANÁLISIS DEL NIVEL DE SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA EN LAS ESTUDIANTES DE LOS TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA NACIONAL IBARRA EN EL AÑO 2015-2016.** 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 21 días del mes de abril de 2017

(Firma)
Nombre: Andrade Guerrero David Alejandro
Cédula: 1002987608



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

Yo, Andrade Guerrero David Alejandro, con cédula de identidad Nro. 1002987608 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: **ANÁLISIS DEL NIVEL DE SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA EN LAS ESTUDIANTES DE LOS TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA NACIONAL IBARRA EN EL AÑO 2015-2016.** 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 21 días del mes de abril de 2017

(Firma)
Nombre: Andrade Guerrero David Alejandro
Cédula: 1002987608