

## RESUMEN

En el presente trabajo consta de una investigación a las señoritas estudiantes de los segundos años de bachillerato del Colegio Nacional Ibarra, sobre el análisis del desarrollo de la resistencia aeróbica y su incidencia en la condición física y dar una propuesta alternativa. El tipo de investigación está orientada dentro de las características de la investigación descriptiva, la misma que nos permitió describir el nivel de resistencia física de cada una de las señoritas estudiantes. Las técnica e instrumento que se utilizó para la recopilación de la información en el campo práctico, fue el Test de Cooper, donde se visualizó que en el primer quimestre el grupo investigado estuvo dividido con el cincuenta por ciento con capacidad aeróbica y el otro cincuenta por ciento con escasa capacidad aeróbica. Y en el segundo quimestre el grupo que tenía capacidad aeróbica eficiente bajó en comparación del primer quimestre y el grupo con calificación “deficiente” por ende aumentó. En el test del kilómetro, en el primer quimestre las señoritas estudiantes de mostraron que un nueve por ciento que tienen capacidad aeróbica, en cambio el noventa y uno por ciento no cuentan con capacidad aeróbica. En el segundo quimestre la tendencia se mantuvo en casi o igual porcentaje. Los resultados de los test aplicados a las señoritas estudiantes, en el cual se pudo visualizar que en el test de Cooper ellas mantienen mayor capacidad aeróbica, a pesar de que es una prueba de más duración. Sin embargo en el test del kilómetro a pesar de ser una prueba más corta y más rápida, su resistencia aeróbica es deficiente. En lo referente a los resultados del instrumento encuesta, los resultados que se obtuvieron expresan que las señoritas estudiantes no practican deporte, ya que solo en las clases de educación física practican algún tipo de actividad físico-deportiva; pero sin embargo si les gustaría someterse a programas deportivos que les ayuden a mejorar la capacidad aeróbica, y son conscientes que la práctica constante de actividades físicas es beneficiosa para la salud. La propuesta alternativa que se elaboró fue una guía con ejercicios adecuados y actividades físico deportivas con fundamentación teórica que servirá para ayudar a las señoritas estudiantes a desarrollar la capacidad de la resistencia aeróbica y evitar el sedentarismo. Con esta investigación se pretenderá solucionar un problema evidente en el Colegio Nacional Ibarra, en forma especial en las señoritas estudiantes de los Segundos Años de Bachillerato, con la finalidad de concientizar a las mencionadas estudiantes hacia la práctica permanente de actividades deportivas, dentro y fuera de su institución educativa, ya sea como utilidad estética y como un modo de mejor vida, manteniendo una buen y excelentes salud física y mental.