



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIA Y TECNOLOGIA.**

**TEMA:**

“LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE SE REALIZA EN EL BARRIO PILANQUI DEL “BEV” DE LA CIUDAD DE IBARRA DE 06H00 A 08H00 AÑO 2010”.

**Trabajo de grado previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación, Especialidad Educación Física.**

**AUTORA:**

YÁNEZ ESCOBAR KERLY.

**DIRECTOR:**

LCDO. MARCELO ANDINO

**Ibarra, 2010**

## ACEPTACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de tutor del Trabajo de investigación realizado por la señorita: Kerly Yánez Escobar , para optar por el título de Licenciada en la Especialidad de Educación Física, Deportes y Recreación, con el Tema: **“LA ACTIVIDAD FISICA QUE SE REALIZA EN EL BARRIO PILANQUI DEL BEV DE LA CIUDAD DE IBARRA DE 06H00 A 08H00 AÑO 2010”**; Posterior a su revisión, análisis y corrección y una vez que habiendo reunido los requisitos reglamentarios, autorizo su presentación para que sea evaluado y aprobado, por las instancias pertinentes

Lic. Marcelo Andino

C.I. 050151375-8

## DEDICATORIA

*A Dios y a mi hija porque me dan la fuerza de voluntad, la paciencia, la tenacidad y el amor para visualizar lo que no existe, para dar paso a la creatividad y a las ideas que nos dan satisfacción solo si les ponemos en práctica.*

*En esta investigación está mi esfuerzo mi dedicación mi trabajo y mi Felicidad de sentir que puedo hacer algo por mí misma y por los demás.*

## AGRADECIMIENTO

*A la U.T.N. que después de 16 años de haber dejado las aulas de esta institución me ha dado la oportunidad de concluir mi carrera.*

*Al Lcdo. Marcelo Andino, tutor de este trabajo quien me orientó y motivó para plasmar en este documento la trayectoria de mi programa "A moverse en Familia".*

# INDICE

CAPITULO I.....	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1. Antecedentes.....	1
1.2.Planteamiento del Problema.....	2
1.3. Formulación del problema.....	4
1.4.Delimitación.....	4
1.3. Objetivos.....	5
1.6. Justificación.....	5
CAPITULO II.....	7
2. MARCO TEÓRICO.....	7
2.1. Fundamentación Teórica.....	7
2.2. Actividad Física.....	8
2.2.1 Características de la actividad física.....	9
2.2.2 Tipos de Actividad Física.....	12
2.2.3 Beneficios de la Actividad Física.....	13
2.2.4 Desventajas de la Actividad Física.....	20
2.2.5 Consecuencias de la inactividad Física.....	20
2.3. Posicionamiento Teórico Personal.....	22
2.4. Glosario de términos.....	22
2.5. Subproblemas, Interrogantes.....	24
2.6 Matriz Categorial.....	25
CAPITULO III.....	26
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	26
3.1. Tipo de Investigación.....	26

3.2. Métodos.....	26
3.3. Técnicas e instrumentos.....	27
3.4. Población.....	27
3.5. Título de la propuesta.....	27
3.6. Esquema de la Propuesta.....	28
CAPITULO IV.....	29
4. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS.....	29
4.1. Procedimiento para la Recolección de Datos.....	29
4.2. Análisis de los Datos.....	29
RESULTADOS Y ANÁLISIS DE LA ENCUESTA.....	30
• Cuadro 2 .....	30
• Cuadro 3 .....	31
• Cuadro 4.....	32
• Cuadro 5.....	33
• Cuadro 6.....	34
• Cuadro 7 .....	35
• Cuadro 8 .....	36
• Cuadro 9.....	37
4.3. Discusión de los resultados.....	38
4.4. Comprobación de preguntas de investigación.....	39
CAPITULO V.....	41
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	41
5.1. Conclusiones.....	41
5.2. Recomendaciones.....	42
CAPITULO VI.....	43
6. PROPUESTA.....	43
6.1 PROGRAMA DE ACTIVACION FISICA.....	43
6.2 Justificación e Importancia. ....	43
6.3 Fundamentación.....	44

6.3.1 Fitness.....	45
6.3.2 Ejercicios Aeróbicos.....	47
6.3.3. Normas Básicas.....	51
6.3.4. La Música En El Aerobic.....	52
6.3.5. La Danza Aeróbica.....	53
6.3.6. La Bailoterapia O Danza Terapia.....	54
6.3.7. Aerobox.....	55
6.4. Objetivos:.....	56
6.5. Ubicación Sectorial y Física.....	56
6.6. Desarrollo de la Propuesta.....	57
6.6.2. Técnica.....	57
6.6.1. Métodos.....	57
6.6.3. Modalidades.....	58
6.6.4. Estructura De Las Clases.....	59
6.7. Impactos.....	62
6.8. Difusión.....	64
BIBLIOGRAFÍA.....	66
ANEXOS.....	68

## RESUMEN

El cuerpo humano está diseñado para el movimiento, pero la vida moderna gracias al avance de la tecnología nos conlleva hacia una vida sedentaria, lo que ha hecho que cada vez más personas de todo el mundo deterioren su salud prematuramente, nuestra ciudad no es ajena a esta realidad por lo que muchas personas han buscado superar este problema a través de las actividades físicas al aire libre desde muy tempranos sin fines de competencia y sin que estas formen parte de ningún programa institucional como se observa en el barrio Pilanqui del BEV donde se realizó la investigación de tipo cuantitativa y cualitativa, no experimental, basada en un trabajo de campo y en una recolección documental y bibliográfica. La técnica utilizada fue la encuesta con un cuestionario de opinión con varias alternativas de respuestas con respecto a las características de las actividades físicas que realizan y de la predisposición para participar en un programa dirigido. La presente investigación fue orientada a mejorar el estilo de vida de todos quienes deseen participar de actividades físicas al aire libre pero de manera planificada y permanente para lograr los beneficios deseados, la actividad física sin control, sin orientación, sin planificación y esporádica no consigue sacar al individuo del sedentarismo, por lo tanto no produce ningún beneficio. Los resultados de la investigación indican que la mayoría de las personas que realizan actividad física voluntaria en este barrio son mujeres y lo hacen con el único fin de mejorar su salud y tienen gran predisposición a participar de un programa de activación física dirigido. En este sentido el programa "A moverse en familia" trata de crear hábitos de actividad física moderada mediante fitness aeróbicas como parte de uno, de nuestras familias de nuestra comunidad. Es la propuesta de activación física para el barrio Pilanqui del BEV de la ciudad de Ibarra,

para mejorar nuestro estilo de vida. Desde el punto de vista de la salud, Estilo de vida, "Es el conjunto de decisiones que toma el individuo con respecto a su salud y sobre las cuales ejerce cierto grado de control", lo que produce satisfacción y una vida sana y armónica

## **ABSTRACT**

The human body for movement está diseñado slant, but modern life thanks to the advance of technology leads us to a sedentary lifestyle, which has made more people worldwide health deteriorate prematurely, our city is no stranger to this reality so many people have tried to overcome this problem through the physical outdoor activities from a very tempranosin competition purposes and without these outside any institutional program as seen in the neighborhood of BEV Pilanqui where research was conducted quantitative and qualitative kind, not experimental, based on field work and a documentary and bibliographic collection. The technique used was a questionnaire survey of opinion with various response options with regard to the characteristics of the physical activities performed and the willingness to participate in a program. This research was aimed at improving the lifestyle of all who wish to participate in outdoor physical activities but in a planned and continuing to achieve the desired benefits, physical activity without control, without guidance, without planning and fails to make sporadic the individual from the sedentary, therefore produces no benefit. The research results indicate that most people who perform voluntary physical activity in this area are women and they do it with YOUR EXCLUSIVE improve their health and have a great willingness to participate in a program of physical activation dirigido. En this sense program "Get Moving with the family" is to create habits of moderate physical activity through aerobic fitness as part of one of our families in our comunidad. Es the proposed physical activation of BEV Pilanqui district of the city of Ibarra, to improve our lifestyle. From the standpoint of health, life style, "is the set of decisions taken by the individual regarding their health and over which it exercises some degree of control", which brings satisfaction and a healthy and harmonious life

# **INTRODUCCION**

## **CAPITULO I**

Actualmente en todo el mundo el estrés la depresión y la obesidad son las enfermedades que más afectan al ser humano. En nuestro país es la depresión, por lo que muchos en la ciudad de Ibarra tratan de superar estas enfermedades que produce el sedentarismo mediante actividades físicas al aire libre, como se observa en el barrio Pilanqui del BEV. sin que ninguna institución pública ni privada dirija, y planifique estas actividades por lo que muchos no logran el beneficio deseado, por lo que es necesario la creación de programas de activación física dirigidos con las características que debe tener la actividad física orientada a mejorar la salud individual y social.

## **CAPITULO II**

La actividad física por contribuir a la formación integral del ser humano está apoyada en el constructivismo. Actividad Física es cualquier movimiento intencional que haga trabajar al cuerpo más fuerte que lo normal. Características: moderada, habitual, orientada a un proceso de práctica, satisfactoria social, acorde a la edad, variada, se adaptara a las características personales. La actividad física previene enfermedades coronarias, la obesidad y el exceso de peso, diabetes en adultos, cáncer, mejora los huesos y músculos, mejora las condiciones mentales. La vida sedentaria posibilita el desarrollo de enfermedades graves incluso la muerte prematura.

### **CAPITULO III**

La presente investigación se enmarco en el paradigma cuanti cualitativo por cuanto se manejó datos y se hizo el análisis e interpretación de los mismos. Se utilizó métodos empíricos, teóricos y matemáticos. La técnica fue la encuesta y como instrumento el cuestionario heterogéneo que se aplicó a 150 personas que realizan actividad física voluntaria de 6h00 a 8h00 en el barrio pilanqui del BEV.

### **CAPITULO IV**

Los datos de la encuesta indican que el 80% de estas personas son mujeres y la gran mayoría prefiere los ejercicios aeróbicos, de igual manera la mayoría considera que la actividad física siempre debe ser dirigida, sin embargo, solo el 10.6% lo hacen más de tres veces por semana y el 70% lo hace únicamente en este barrio, la mayoría dedica más de 60 minutos a esta actividad, el 48% pretende mejorar la salud, y la mayoría están dispuestos a participar de un programa de activación física dirigido.

### **CAPITULO V**

Si el 80% de las personas que realizan actividad física voluntaria al aire libre en este barrio son mujeres, se hará estrategias para incentivar a los hombres a ser parte de este programa. Como también informar sobre el número mínimo de días y del tiempo que se debe realizar actividad física para que sea de utilidad.

## **CAPITULO VI**

Propuesta: Programa de activación física “A moverse en familia” con la aplicación de fitness aeróbicas (ejercicios aeróbicos, bailo terapia, Aero box) destinadas a motivar a la población a una constante participación social voluntaria y a una vida activa que nos saque del sedentarismo. Este programa se realiza en el barrio Pilanqui del BEV los días Sábados y Domingos de 6h30 a 8h00 y los días jueves de 18h30 a 20h00 en las canchas del parque.

# **CAPITULO I**

## **1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.**

### **1.1 Antecedentes.**

Actualmente en todo el mundo las personas se desarrollan en una sociedad que conlleva cada vez más al sedentarismo, por lo que son muchos los que caen en el estrés, la depresión y la obesidad enfermedades que más afectan al ser humano en estos tiempos.

En nuestro país existen estudios que indican que la depresión es la enfermedad de la época, en algunas ciudades se han realizado proyectos para ayudar a superar este problema a través de actividades físicas con la adecuada utilización del tiempo libre.

Esta realidad no es ajena a la ciudad de Ibarra la misma que consta de cinco parroquias urbanas como son Priorato, Alpachaca, Sagrario, San Francisco y Caranqui; Y siete parroquias Periféricas que son, Salinas, Ambuquí, San Antonio, La Esperanza, Angochahua, Lita y La Carolina.

Y de igual modo se evidencio estos problemas, en el sector urbano de Ibarra actualmente un gran número de moradores realiza actividad física libre y voluntaria pudiendo evidenciarse su presencia en sectores

como la pista de Yahuarcocha donde realizan entre otras actividades el ciclismo, trote, caminata; como también en la parroquia San Francisco en el barrio Pilanqui del Bev en las canchas deportivas del parque y la avenida periférica junto al aeropuerto “Atahualpa”.

Además se están realizando programas particulares de ejercicios aeróbicos en las canchas deportivas de algunos barrios de la ciudad porque no existe un programa de actividad física organizado por las autoridades del Municipio de Ibarra, que cubra la real demanda de la población Ibarreña que busca realizar actividad física en espacios abiertos con el único afán de mejorar su estilo de vida.

## **1.2 Planteamiento del Problema.**

ACTIVIDAD FÍSICA VOLUNTARIA sin Control, Según mandato constitucional a través del programa nacional de los derechos del buen vivir; el municipio es el responsable directo de la actividad física de la población.

Pero según el cronograma de actividades de la dirección de educación cultura y deportes del Ilustre Municipio de Ibarra, únicamente está realizando ciclo paseos, un domingo cada quince días por las principales calles de la ciudad.

Y de manera similar el programa bici-acción un domingo cada quince días por las calles de la ciudad con la modalidad de circuito cerrado,

además mantiene los aeróbicos en Azaya, Tanguarin y en los patios del municipio, dos veces por semana que dirige un instructor de aeróbicos, y otras actividades físicas de recreación que se organizan esporádicamente.

Razón por la cual la gente busca realizar actividad física por su propia cuenta buscando un mejor estilo de vida, pero lo hacen sin orientación, sin guía, sin planificación, ya que en la actualidad no existe oferta de actividad física por parte de la dirección de Educación, Cultura y Deportes del Ilustre Municipio de Ibarra.

Como tampoco por parte de la Federación Deportiva De Imbabura, que solo realiza deporte de carácter formativo de competencia con límites de edades. El cronograma de actividad física para espacios abiertos que mantiene el Municipio es insuficiente y no brinda el beneficio adecuado.

SEDENTARISMO Y OBESIDAD, según datos del ministerio del deporte el 70% de la población es sedentaria.

La vida sedentaria produce, estrés, obesidad, acelera el proceso de osteoporosis especialmente en las mujeres mayores de 30 años y otras complicaciones por la falta de movilidad, ya que nuestro cuerpo está diseñado para el movimiento.

En la lucha por el control del peso y la buena salud en general, se ha dado mucha importancia solo al tipo y cantidad de alimentos que se

deben consumir restando atención a la cantidad de energía que gastaríamos si fuéramos físicamente activos.

Ambos aspectos están ligados pero, a diferencia de nuestros ancestros, en la vida moderna ya no necesitamos gastar energía para realizar las actividades diarias debido al avance tecnológico, entretenimientos sedentarios, el transporte motorizado, la automatización y la maquinaria que ahorra trabajo por lo que la mayoría de la gente no es suficientemente activa como para poder gozar de una buena salud y mantener el peso adecuado.

A esto se suma el fácil acceso a los alimentos ricos en calorías a un menor precio por lo que la incidencia de obesidad se ha incrementado en los últimos 20 años.

Actividad física sin Orientación, es visible en especial los fines de semana a las personas que realizan diferentes actividades físicas en el barrio Pilanqui del Bev sin que estas actividades sean parte del cronograma de trabajo de ninguna institución pública ni privada que coordine y oriente a la población sobre las características que debe tener la actividad física para alcanzar los beneficios deseados.

### **1.3 Formulación del problema.**

¿Cuáles son las características de la actividad física que se realiza en el barrio Pilanqui del BEV de la ciudad de Ibarra de 06H00 a 08H00 en el año 2010?

## **1.4 Delimitación**

Esta investigación se realizó en la ciudad de Ibarra en el Barrio Pílanqui del BEV. En los espacios abiertos donde la gente realiza actividad física voluntaria; En los meses de agosto y septiembre del año 2010.

## **1.5 Objetivos.**

Objetivo General.-

- Determinar las características de la actividad física que se realiza en el Barrio Pílanqui BEV. de la ciudad de Ibarra en el año 2010.

Objetivo específico.-

- Indagar las actividades físicas que se realizan en el Barrio Pílanqui del BEV de 6h00 a 8h00.
- Diagnosticar las motivaciones de realizar la actividad física en el Barrio Pílanqui del BEV en el año 2010

## **1.6 Justificación.**

Esta investigación se realizó, pensando en la gran cantidad de personas que acudían anteriormente al aeropuerto “Atahualpa” a realizar actividades físicas y muchos de ellos se trasladaron al sector de pilanqui del Bev. A continuar con sus respectivas actividades físicas.

El desarrollo de esta investigación permitió motivar a este gran grupo de personas y a la integración de otras invitándoles al ejercicio en equipo, a fortalecer la voluntad, a respetar la naturaleza y al buen aprovechamiento del tiempo libre como parte de una terapia comunitaria.

Es muy necesario que se organicen programas de actividad física permanentes que orienten a la población a llevar un mejor estilo de vida, porque la actividad física al aire libre a más de mantener un buen estado de salud, tiende a fortalecer el vínculo familiar y social.

La actividad física contribuye a la formación integral del ser humano, desde su niñez y toda su vida, es el eje principal del bienestar físico, psicológico y social. Razón por la cual es innegable la importancia de la actividad física en todos los seres humanos, incluyendo a las personas con capacidades especiales.

Este trabajo permitió contribuir a la creación de un programa de activación física al aire libre orientado a combatir el sedentarismo de todos quienes deseen participar en el Barrio Pilanqui del BEV.

## **CAPITULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Fundamentación Teórica.**

La actividad física por contribuir a la formación integral del ser humano, esta apoyada en el constructivismo que es el modelo que mantiene que una persona, tanto en los aspectos cognitivos, sociales y afectivos del comportamiento, no es un mero producto del ambiente ni un simple resultado de sus disposiciones internas, sino una construcción propia que se va produciendo día a día como resultado de la interacción de estos dos factores. El conocimiento no es una copia de la realidad sino una construcción del ser humano y se realiza con los conocimientos previos que la persona ya posee.

Esta construcción que se realiza todos los días y en casi todos los contextos de la vida depende de la representación inicial que se tiene de la nueva información y de la actividad externa o interna que se desarrolla al respecto, este modelo nos permite interactuar y estimula el “saber”, el “saber hacer”, y el “saber ser” es decir lo conceptual, lo procedimental, y lo actitudinal.

En este modelo el Docente es moderador, coordinador, facilitador, mediador y también un participante más, lo que supone un clima afectivo, armónico de mutua confianza, ayudando a que todos se vinculen positivamente.

## **2.2. Actividad Física.**

Actividad física es cualquier movimiento corporal intencional que haga trabajar al cuerpo más fuerte que lo normal.

La actividad física se refiere a la totalidad de la energía que se gasta por el movimiento. Las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas, en las que hay que mover el cuerpo, como andar, montar en bicicleta, subir escaleras, hacer las tareas del hogar, ir a la compra, y la mayoría de ellas forman parte inherente de nuestra rutina. Pero la actividad física que se refiere al ejercicio, son Por el contrario, movimientos planificados para mejorar la forma física y la salud. Puede incluir actividades como andar a paso ligero, la bicicleta, el aeróbic, la danza y quizás algunas aficiones activas como la jardinería y los deportes competitivos.

La forma física es principalmente el resultado que obtenemos, según nuestros niveles de actividad física, aunque también son importantes los factores genéticos, gracias a los cuales algunas personas tienen una capacidad natural y un físico adecuado para destacar en algunas actividades.

Esto es más perceptible en los deportes de competición, como las carreras de fondo o el levantamiento de pesas, donde los mejores participantes suelen ser los que tienen una predisposición genética. Aun así, es importante recordar que las pruebas de las que se dispone hasta la fecha demuestran que lo que puede ayudarnos a gozar de una buena salud (más que ningún componente hereditario de buena forma) es realizar con regularidad actividades físicas.

Las actividades físicas y el deporte son manifestaciones culturales presentes en todos los grupos y sociedades, siendo parte importante del desempeño socio-cultural de las personas. El ejercicio físico y el deporte han tenido una evolución lenta al igual que la tecnología, sin embargo en el siglo xx este avance fue tan acelerado que los hábitos y costumbres sociales variaron en muy poco tiempo, es así que la práctica de actividades físicas y deportivas se han popularizado mucho en el siglo actual por lo que la salud y el ejercicio físico son temas de moda en todo el mundo, sobre todo en sociedades desarrolladas.

### **2.2.1 Características de la actividad física.**

La organización mundial de la salud (OMS) en el año 1946 definió la salud como “Un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Prima una consideración subjetiva: hay salud si, a pesar del deterioro físico, se supera un proceso de rehabilitación completo, hasta encontrarse el sujeto a gusto en su medio; no la hay si se carece de bienestar, aun en ausencia de enfermedad. Además con el añadido “social” de que la salud depende también de factores de la comunidad humana; no es algo que la persona pueda alcanzar aisladamente.

La actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana. Tiene tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural. Desde una dimensión biológica se define como cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía. Pero una buena definición debería citar las tres dimensiones citadas: “ La actividad física es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”.

Algunas características que debe respetar una actividad física orientada a la salud son:

Ser Moderada; que permita llevar una práctica constante durante largo tiempo, pero con la intensidad suficiente que produzca sudoración.

Habitual y frecuente; de manera que forme parte del estilo de vida.

Orientada al proceso de práctica, más que a un resultado o alto rendimiento.

Satisfactoria Social; que permita relacionarse con las demás personas.

Sera acorde con la edad y características psicofísicas de los practicantes.

Habrà una amplia variedad de actividades y deportes.

Se adaptara a las características personales.

Según Díaz, F. Y Becerra, La actividad física y la práctica deportiva en general, históricamente han sido vistas como un acontecimiento importante en la vida de los pueblos, con períodos de exaltación y regresión como ocurrió en la Edad Media.

En tiempos primitivos, el hombre debía sobrevivir en ambientes hostiles, donde imperaba la ley del más apto por lo cual debía desarrollarse y mantenerse en buen estado físico; con el correr de los tiempos esta necesidad de aptitud física fue perdiendo importancia y el ser humano se ha adaptado a prácticas, contrarias a su naturaleza, que le han conducido a mantenerse inactivo físicamente.

Posteriormente, la actividad física estuvo vinculada a las prácticas guerreras por las luchas de conquistas de territorios; en otros momentos, la actividad deportiva fue considerada como un privilegio del cual solo podía disfrutar la realeza y para el resto de las personas la actividad física se resumía a la actividad relacionada con sus actividades cotidianas.

A finales del siglo XIX, había quienes consideraban a los practicantes de deportes como desocupados, que interferían con el desarrollo de otras actividades, y es a partir de los años 1913 y 1919 cuando comienza a dársele cierta importancia al desarrollo del área psicomotora, con la incorporación de la Educación Física como asignatura al currículo escolar

Con el transcurrir de los años, se ha masificado la actividad física y la práctica de deportes con diversos fines: en lo individual, para el beneficio de la salud corporal y la estética, y en lo general, se ha extendido la práctica como espectáculo lucrativo impulsado por el avance tecnológico, los medios de comunicación y el marketing.

### **2.2.2 Tipos de Actividad Física.**

Existen dos clases de ejercicio: isotónico e isométrico.

**EL EJERCICIO ISOTONICO.** Isotónico implica la contracción de grupos musculares contra una resistencia baja a lo largo de un recorrido largo, como al correr, nadar o hacer gimnasia. El ejercicio isotónico es más beneficioso para el sistema cardiovascular: aumenta la cantidad de sangre que bombea el corazón y favorece la proliferación de pequeños vasos que transportan el oxígeno a los músculos, todos estos cambios permiten una actividad física sostenida.

Un ejemplo de este tipo de ejercicio es el aeróbic, sistema de ejercicio diseñado para mejorar las condiciones cardiovasculares. Un programa regular de aerobio puede mejorar la capacidad del organismo de absorber oxígeno con eficacia, lo que aumenta el vigor e incrementa la resistencia. Para lograr el máximo rendimiento, los ejercicios aeróbicos deben realizarse de tres a cinco veces por semana, en periodos de 15 minutos mínimo a la hora.

**EL EJERCICIO ISOMETRICO.** los músculos se mueven contra una resistencia elevada a lo largo de un recorrido corto, como al empujar o tirar de un objeto inamovible. El ejercicio isométrico es mejor para

desarrollar los músculos largos, aumenta el grosor de las fibras musculares y su capacidad de almacenar glucógeno, el combustible de las células musculares. Este tipo de ejercicio tiene como finalidad el aumento de la fuerza muscular, un ejemplo de este es el trabajo realizado con las máquinas y el levantamiento de pesas.

### **2.2.3 Beneficios de la Actividad Física.**

La práctica de la actividad en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud.

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

Orgánicos: - Aumento de la elasticidad y movilidad articular.

Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción.

Ganancia muscular la cual se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (Prevención de la obesidad y sus consecuencias).

Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).

A nivel cardíaco, se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

A nivel pulmonar, se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación.

Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la Osteoporosis.

Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares.

Prevención de enfermedades como la Diabetes, la Hipertensión Arterial, la Osteoporosis, Cáncer de Colon, lumbalgias, etc.

Psicológicos y afectivos:

La actividad física regular al producir una mejoría en las funciones orgánicas, parece producir una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática. Al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento ante las tareas cotidianas.

Se ha determinado que quienes practican en forma regular cualquier ejercicio o actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones, y por otro lado, se fortalecen ante el aburrimiento, tedio y cansancio.

El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar y le ofrece a la persona, una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula la perseverancia hacia el logro de fines.

La participación en actividades físicas y deportes, puede provocar emociones negativas como miedo, agresión, ira, y así mismo, puede proporcionar al participante las herramientas para hacerle frente, aprendiendo a controlar sus emociones.

El deporte es una forma de aprender a vivir, al enfrentarse a su parte negativa en forma cívica, en la lucha no solamente con los demás, sino consigo mismo, con nuestras apetencias, defectos y virtudes.

Sociales: El deporte permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelven. En las competencias se produce un proceso de enseñanza-aprendizaje en equipo, de la necesidad de ayuda, del cumplimiento de las reglas y el respeto por el contrario, de la subordinación de los triunfos y galardones individuales por el buen nombre y el triunfo del equipo. Quien

practica un deporte en forma organizada es una persona optimista, persistente en la lucha por el logro de sus metas, que muestra respeto mutuo, honradez y sentido de responsabilidad.

El aumento de las actividades físicas tiene numerosas compensaciones, entre ellas la reducción del riesgo de padecer ciertas enfermedades y afecciones, como:

- Enfermedades coronarias
- Obesidad y exceso de peso
- Diabetes en adultos
- Cáncer
- Mejora de huesos y músculos
- Mejora de condiciones mentales

**ENFERMEDADES CORONARIAS.** Las enfermedades coronarias son unas de las causas de muertes más frecuentes. Llevar un estilo de vida activo, con un nivel moderadamente alto con ejercicios aeróbicos, puede reducir las posibilidades de contraer enfermedades cardíacas graves o morir por su causa.

Los beneficios que el ejercicio aporta a la salud pueden notarse si se realizan actividades físicas moderadas, y son más evidentes en las personas sedentarias que cambian sus hábitos y se vuelven más activas. Actividades como caminar, trotar, danzar, montar en bicicleta con regularidad o realizar ejercicio físico reduce el riesgo de padecer afecciones cardíacas. También está comprobado que la actividad física ayuda a la recuperación de estas enfermedades mediante programas de

rehabilitación que se basan en el ejercicio, y son eficaces para reducir el peligro de muerte.

**OBESIDAD Y EXESO DE PESO.** Para mantener el peso es necesario que haya un equilibrio entre la energía que se consume y la energía que se gasta. La obesidad se desarrolla cuando se consume más energía de la que se gasta durante un determinado periodo de tiempo. Es fácil darse cuenta que la obesidad se ha incrementado en los seres humanos como consecuencia directa de los cambios que se han dado en nuestro entorno.

Existen varios estudios que demuestran que se puede prevenir la obesidad llevando un estilo de vida activo, el ejercicio también puede ayudar a personas que ya son obesas o que tienen sobrepeso si a la actividad física le combinamos con una alimentación baja en calorías, esto mejora su composición corporal porque el tejido muscular se conserva y la grasa disminuye.

El mayor beneficio que tiene la actividad física en las personas obesas es su efecto sobre su perfil de riesgo; se ha comprobado que las personas obesas que logran mantenerse activas reducen el riesgo de padecer afecciones cardíacas y diabetes.

**DIABETES EN ADULTOS.** La incidencia de diabetes tipo 2 se ha incrementado rápidamente. Frecuentemente se atribuye a un aumento de la obesidad, aunque existen pruebas contundentes que demuestran que la inactividad es también un factor de riesgo.

Según los estudios, en las personas que son más activas el riesgo de desarrollar diabetes es de un 30 a 50% menor que en las personas sedentarias.

Se ha comprobado que el ejercicio retrasa o previene que la intolerancia a la glucosa se convierta en diabetes y es también beneficioso para las personas a las que ya se les ha diagnosticado esta enfermedad. Está demostrado que caminar, montar en bicicleta o realizar otra actividad física tres veces a la semana durante 30 o 40 minutos, supone pequeñas pero significativas mejoras en el control del azúcar en sangre de los diabéticos.

CANCER. Parece ser que mantenerse físicamente activo reduce el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer, y que la actividad moderada o intensa es la mejor manera de protegerse. Por ejemplo, realizar ejercicio físico reduce el riesgo de desarrollar cáncer de colon o cáncer rectal en un 40-50%. La actividad física podría también tener un impacto en otros tipos de cáncer, pero todavía no hay pruebas suficientes que lo demuestren.

MEJORA DE HUESOS Y MUSCULOS. Hacer ejercicio de forma regular puede ser beneficioso para los desórdenes y enfermedades que afectan a los músculos y los huesos (como la osteoartritis, el dolor lumbar y la osteoporosis). Hacer deporte ayuda a fortalecer los músculos, tendones y ligamentos y a densificar los huesos. Hay programas de actividad física diseñados para mejorar la resistencia muscular, que han demostrado ser útiles para ayudar a los adultos de mayor edad a mantener el equilibrio, lo cual puede ser útil para reducir las caídas.

El ejercicio también es eficaz para prevenir dolores lumbares y reduce la reincidencia de los problemas de espalda. No obstante, no está del todo claro qué tipo de ejercicio es mejor para el dolor de espalda. No se ha demostrado que la actividad física ayude a prevenir la osteoartritis, pero se ha comprobado que caminar reduce el dolor, la rigidez y la discapacidad, además de mejorar la resistencia, la movilidad y la calidad de vida en general.

Hacer deporte (lo que incluye ejercicios en los que se cargue con el peso del cuerpo, además de actividades entre moderadas e intensas) puede incrementar la densidad mineral y el tamaño de los huesos en adolescentes, ayudar a mantenerlo en los adultos y ralentizar su descenso en los ancianos. Esto puede contribuir a prevenir o retrasar la aparición de osteoporosis, pero no puede invertir el proceso una vez que se ha desarrollado la enfermedad.

**MEJORA DE CONDICIONES MENTALES.** Existen numerosos estudios que han demostrado que la actividad física reduce la depresión clínica y puede ser tan efectiva como los tratamientos tradicionales, por ejemplo la psicoterapia. Si se realiza ejercicio físico con regularidad durante varios años también se reduce el riesgo de la reaparición de depresiones.

También se ha comprobado que la actividad física mejora la salud psicológica en las personas que no padecen alteraciones mentales.

Hay numerosos estudios que han documentado mejoras en la salud subjetiva, el estado de ánimo y la emotividad, así como en la autopercepción de la imagen del cuerpo y la autoestima física.

Es más, tanto los periodos cortos de actividad como el entrenamiento deportivo continuado reducen la ansiedad y mejoran las reacciones ante el estrés, así como la calidad y extensión del sueño. También se ha demostrado que el ejercicio mejora algunos aspectos del funcionamiento mental, como la planificación, la memoria a corto plazo y la toma de decisiones.

Parece que la actividad física es especialmente saludable para las personas mayores, y reduce el riesgo de demencia y Alzheimer.

#### **2.2.4 Desventajas de la Actividad Física.**

No existe ninguna acción que no conlleve riesgos, y el ejercicio no es una excepción. Por ejemplo, la posibilidad de sufrir una muerte cardíaca súbita durante el ejercicio físico intenso se multiplica por 5 en personas en buena forma y por 56 en personas en baja forma. También se incrementa el riesgo de lesiones, particularmente en los pies, los tobillos y las rodillas, cuando se realizan ejercicios o deportes intensos.

Por último, gran parte de la atención de la prensa se ha centrado en la "adicción al deporte", de las personas que se 'enganchan' y dejan de lado otros aspectos de la vida, como el trabajo o las relaciones sociales. Aunque se ha identificado un síndrome de dependencia del deporte, es

muy poco común, y normalmente se asocia a otros problemas psicológicos, como la anorexia nerviosa, el neurotismo excesivo y los desórdenes obsesivo-compulsivos.

### **2.2.5 Consecuencias de la inactividad Física.**

El cuerpo humano está diseñado para moverse, y por ello una vida sedentaria puede tener como consecuencia enfermedades e incluso la muerte prematura. En una revisión de 44 estudios, se comprobó que los adultos que realizan una actividad física moderada, especialmente durante la mediana edad y posteriormente, tienen el doble de posibilidades que las personas sedentarias de evitar una muerte temprana y el desarrollo de enfermedades graves.

El nivel de los beneficios obtenidos para la salud es similar a los que se consiguen dejando de fumar, y hoy en día se reconoce que la inactividad es uno de los factores de riesgo en las enfermedades cardiacas.

Para Díaz Otáñez, la inactividad física, es el hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y se fatigue más rápido, aun en actividades de escritorio.

La falta de actividad física trae como consecuencia:

El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como Obesidad.

Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.

Enlentecimiento de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).

Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.

Tendencia a enfermedades como la Hipertensión arterial, Diabetes, Cáncer de Colon.

Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.

### **2.3. Posicionamiento Teórico Personal.**

Este estudio tomara como referente, la teoría de Lev Vigotsky, que se basa principalmente en el aprendizaje sociocultural en el cual se desarrolla, en su opinión la mejor enseñanza es la que se adelanta al desarrollo, la interacción social se convierte en el motor del desarrollo.

Basado en el constructivismo la presente investigación se centrara en la interacción y estimula la actividad física, lo que contribuirá a una formación integral, de los pobladores del barrio Pílanqui del Bev, así como también mejorara su salud y calidad de vida.

## **2.4. Glosario de términos**

**ACTIVIDAD FISICA.-** Es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal.

**AEROBICO.-** Trabajo físico prolongado con alto consumo de oxígeno

**AFECTIVO.-** Se conoce como las muestras de amor que un ser humano brinda a las personas o a los animales.

**DEPRESION.-** es un trastorno del estado de ánimo. Su síntoma habitual es un estado de abatimiento e infelicidad que puede ser transitorio o permanente.

**ESTILO DE VIDA.-** Decisiones que una persona toma con respecto a su salud.

**ESTRÉS.-** Enfermedad del sistema nervioso.

**INTERACCION.-** se refiere a una acción recíproca entre dos o más objetos con una o más propiedades homólogas

**OBESIDAD.-** presencia de una cantidad excesiva de grasa corporal, lo que significa riesgo para la salud.

**OSTEOPOROSIS.-** consistencia ósea baja que incluye la presencia de fracturas.

**SEDENTARISMO.-** Que está asentado en un solo lugar, quieto, inmóvil.

**TERAPIA.-** está vinculado al tratamiento y a la terapéutica. Se trata de la rama de la medicina que enseña a tratar las enfermedades y del tratamiento en sí mismo.

**REPETICIONES.-** El número de veces que una persona levanta un peso en el musculo, o el fortalecimiento de las actividades. Las repeticiones son análogas a la duración de la actividad aeróbica.

**SALUD.-** Es una condición humana con las dimensiones físicas, sociales y psicológicas, cada una caracterizado por un continuo con polos positivos y negativos. Positivos para la salud se asocia con una capacidad para disfrutar de la vida y para resistir los desafíos, no es solamente la ausencia de la enfermedad. Negativos en la salud está asociado con la enfermedad y en el extremo con la muerte prematura.

**SALUD Y ACTIVIDAD FISICA.-** Actividad que cuando se añade a la actividad de referencia, produce beneficios para la salud. Caminar a paso

acelerado, saltar la cuerda, bailar, jugar tenis o futbol, el levantamiento de pesas y el yoga son ejemplos de actividades físicas beneficiosas para la salud.

## 2.5. Subproblemas, Interrogantes

- ¿Qué actividades físicas se realizan en el Barrio Pilanqui del BEV en el año 2010?
  
- ¿Cuáles son las motivaciones de realizar la actividad física en el Barrio Pilanqui del BEV en el año 2010?

## 2.6 Matriz Categorial

CONCEPTO	CATEGORIAS	DIMENSION	INDICADOR
Cualquier movimiento que haga trabajar al cuerpo más	Actividades	Características físicas	Tipos Regularidad Orientación

fuerte que lo normal	físicas al aire libre	Características psicológicas	Variada  Motivaciones
----------------------	-----------------------	------------------------------	-----------------------------

## CAPITULO III

### 3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1 Tipo de Investigación.

La presente investigación se enmarcó en los llamados proyectos factibles, en el paradigma cuanti-cualitativo por cuanto se va a manejar datos y se hará el análisis e interpretación de los mismos; se realizaron cuadros estadísticos, utilizando la estadística descriptiva como método matemático; además es de tipo descriptivo por lo que en primera instancia se describirá como se presenta el nivel de actividad física de las personas que acuden al barrio Pilanqui del Bev, y en segundo momento se está realizando un programa que posibilita una posible solución al problema detectado.

Se trata de un diseño no experimental en razón de que no se trata de comprobar o explicar ningún fenómeno sino mas bien describirlo; este trabajo por la forma y el momento de recoger la información tiene un corte trasversal, esto es que se aplicó la técnica de la encuesta para recopilar la información.

### 3.2 Métodos

**Empíricos:** En la recolección de la información a través de una encuesta a los moradores del barrio pilanqui del Bev para la construcción del marco teórico y en el análisis e interpretación de los resultados

**Teóricos:**

**Matemático:** En la elaboración de los resultados de la encuesta y su cuestionario por el método de la estadística descriptiva.

### 3.3. Técnicas e instrumentos.

La técnica que se utilizó en este proyecto es la encuesta y como instrumento el cuestionario heterogéneo por ser instrumentos recomendados para este tipo de investigación, mediante el cual se recolecto la información requerida.

La encuesta se aplicó varios días desde las 06h00 hasta las 08h00 a las personas que realizan actividad física por su propia cuenta en los espacios abiertos del barrio Pilanqui del Bev.

### **3.4 Población**

Se trabajó con 150 personas que acudieron en las primeras horas de la mañana en el Barrio Pilanqui del Bev. a realizar diferentes actividades físicas sin fines de competencia.

### **3.5 Título de la propuesta**

PROGRAMA DE ACTIVACIÓN FÍSICA “A MOVERSE EN FAMILIA”.

### **3.6 Esquema de la Propuesta**

- . Justificación e Importancia
- . Fundamentación
- . Objetivo
- . Ubicación sectorial y física
- . Desarrollo de la propuesta
- . Impactos
- . Difusión

## **CAPITULO IV**

### **4. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

#### **4.1. Procedimiento para la Recolección de Datos.**

El proceso elegido como estrategia para la recolección de datos, fue el de socializar el presente proyecto de investigación con la Directiva del Barrio Pilanqui del BEV y visitar los domicilios para solicitar la debida información. Como segundo paso fue la recolección de los datos a las personas que asistieron a las canchas deportivas y a la avenida periférica del barrio Pilanqui del Bev.

#### **4.2. Análisis de los Datos.**

Luego de la recolección de los datos se procedió a la tabulación, la cual se la realizó mediante programas de computación considerando todas las variables necesarias que lleven a la exposición clara de los resultados y se los pueda analizar ordenadamente.

Con los datos obtenidos se elaboró el análisis de las consultas y el estudio de cada ítem para relacionarlo con el objetivo planteado con cuyos datos se estructuraron los cuadros correspondientes para explicar las novedades encontradas y se elaboró finalmente las recomendaciones y conclusiones, las cuales fueron establecidas en orden de prioridad teniendo para cada una de ellas las respectivas respuestas.

**RESULTADOS Y ANÁLISIS DE LA ENCUESTA**  
**APLICADA A LAS PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDAD**  
**FISICA VOLUNTARIA DE 6H00 A 8H00 EN EL BARRIO**  
**PILANQUI DEL BEV.**

**Cuadro 2**

**Genero**

¿Cuál es su género?	Fr.	%
Masculino	30	20%
Femenino	120	80%

Total	150	100%
-------	-----	------

De los resultados del cuadro 2, se desprende que el 80% de los que asisten a las canchas del Barrio Pilanqui del BEV, son mujeres y apenas un 30% son varones

### Cuadro 3

#### Actividades Físicas

¿De las siguientes actividades físicas, cuál realiza con mayor frecuencia?	Fr.	%
Caminar	22	14,7%
Trotar	19	12,7%
Ejercicios aeróbicos	90	60%
Bailo terapia	16	10,6%
Ciclismo	3	2%
Otra		

Total	150	100%
-------	-----	------

El Cuadro 3, Nos muestra que el 60% de la población escogida prefiere realizar ejercicios aeróbicos, seguido de caminar con el 14,7%, trotar el 12,7%, bailo terapia el 10,6% y el ciclismo con un 2%, siendo los ejercicios aeróbicos la actividad física de mayor preferencia de las mujeres.

## Cuadro 4

### Frecuencia de la actividad física

¿Considera usted que la actividad física debe ser dirigida?	Fr.	%
Siempre	98	65,3%
Casi siempre	38	25,3%
De vez en cuando	5	3,3%
Casi nunca	4	2,7%
Nunca	5	3,3%

Total	150	100%
-------	-----	------

En el Cuadro 4, el 65,3% opinan que siempre debe ser dirigido, él 25,3% dicen que casi siempre, y nunca el 5% las personas al no ser especialistas ven necesario que los dirija una persona. Si consideramos el resultado del cuadro 3 que la mayoría prefiere los ejercicios aeróbicos, la mayoría necesita que sea dirigido.

## Cuadro 5

### Frecuencia de la actividad física.

¿Con qué frecuencia realiza usted actividad físico deportiva en el Barrio Pilanqui del BEV?	Fr.	%
Una vez por semana	49	32,7%
Dos veces por semana	64	42,7%
Tres veces por semana	21	14%
Más de tres veces por semana	16	10,6

Total	150	100%
-------	-----	------

En el cuadro 5, se observa que realizan actividad física una vez por semana el 32,7%, el 42,7% dos veces por semana, 14% tres veces por semana y más de tres veces por semana el 10,6%, en razón de que realizar menos de tres veces por semana actividad física los ubica en sedentarios entonces la mayoría se ubica en esta categoría.

## Cuadro 6

### Otros Lugares.

Realiza actividad física en otro sector de la ciudad	Fr.	%
Si	45	30%
No	105	70%
Total	150	100%

En el Cuadro 6, el 70% es decir la mayoría realiza actividad física en Pílanqui sin embargo también el 30% asisten a otros lugares como Yahuarcocha, El parque de la Familia Yacucalle, La Loma de Guyavilla, El Estadio Olímpico “Ciudad de Ibarra”, la Piscina Olímpica y otros de menor afluencia.

## Cuadro 7

### Tiempo de práctica.

¿Qué tiempo dedica para la práctica de su actividad física?	Fr.	%
10 a 30 minutos	11	7,3%
31 a 45 minutos	16	10,7%
46 a 60 minutos	33	22%
Más de 60 minutos	90	60%
<b>Total</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>

En el Cuadro 7, el 60% practican más de 60 minutos ahora lo ideal debería ser que lo hagan al menos tres días a la semana y dejarían de ser sedentarios.

## Cuadro 8

### Motivaciones para la práctica.

¿Cuáles son las motivaciones por las que usted realiza actividad física?	Fr.	%
Sentirse bien	14	9,3%
Por gusto y diversión	10	6,7%
Bajar de peso	26	17,3%
Combatir el stress	28	18,7%
Mejorar la salud	72	48%
Otra	-	-

Total	150	100%
-------	-----	------

El Cuadro 8 indica que mejorar la salud es la mayor motivación para realizar actividad física con un 48% de los encuestados, el 18,7% lo realizan por combatir el stress seguido por Bajar de peso en un 17,3%, para sentirse bien opinan un 9,3% y por gusto y diversión apenas un 6,7%; En la realidad salen a realizar actividad física cuando ya sienten dolencias y stress.

## Cuadro 9

### Validación.

Si se organiza un Programa de activación Física, en el Barrio Pilanqui usted participaría	Fr.	%
Totalmente	99	66%
Parcialmente	38	25,3%
De vez en cuando	7	4,7%
Casi nunca	2	1,3%
Nunca	4	2,7%

Total	150	100%
-------	-----	------

En este cuadro 9, el 66% está dispuesto a participar en un programa de activación física dirigido.

### **4.3. Discusión de los resultados.**

El siguiente paso por seguir en la presente investigación correspondió a la discusión y contrastación de los resultados con los objetivos planteados en el estudio. Los resultados tienen como guía la variable general. Elaboración de un Programa de Activación Física “A moverse en Familia” sobre la cual giran otras variables intermedias con sus indicadores e ítems.

En razón de que los moradores de Barrio Pílanqui, quienes sirvieron de referencia por ser los actores principales de la investigación, se los tomó en cuenta para elaborar los instrumentos, con la finalidad de que cada sujeto opine respecto a la activación física.

El instrumento construido para recabar información de los moradores del Barrio Pilanqui, se los oriento en función de las preguntas de investigación:

El primer ítem, para conocer el género de los ciudadanos del Barrio Pilanqui. Los ítems del 2 al 5, de selección múltiple, dirigidas a identificar aspectos relacionados con las actividades físicas que realizan y su frecuencia.

Los ítems 6 al 8, de selección múltiple, canalizadas a conocer aspectos relacionados con las motivaciones y la validación del programa.

#### **4.4. Comprobación de preguntas de investigación.**

##### **Objetivo N° 1**

Investigar qué actividades físicas al aire libre se realizan en el Barrio Pilanqui del BEV.

Más de la mitad de la población escogida se manifiesta por la actividad física de aeróbicos, seguido de caminar, trotar, bailo terapia y el

ciclismo, siendo los ejercicios aeróbicos de mayor preferencia de las mujeres (Cuadro 3, p. 30)

## **Objetivo N° 2**

Identificar con qué frecuencia y horarios realizan las actividades físicas al aire libre.

Se observa que más de la mitad realizan menos de dos veces a la semana, en razón de que realizar menos de tres veces por semana actividad física entonces se los considera sedentarios (Cuadro 5, p. 32)

No obstante más de la mitad practican más de 60 minutos lo que es adecuado sin embargo no lo hacen muy regularmente (Cuadro 7, p. 34)

## **Objetivo N° 3**

Elaborar un programa de activación física “A moverse en familia”, en el Barrio Pilanqui BEV como alternativa para mejorar su estilo de vida.

Mayoritariamente participaron en el Programa de Activación Física “A moverse en familia” por considerarlo beneficiario para su salud (Cuadro 9, p. 36)

## **CAPITULO V**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. Conclusiones.**

- La mayoría de personas que asisten a realizar actividades físicas en este barrio son mujeres.
- Más de la mitad de la población escogida se manifiesta por la actividad física de aeróbicos, seguido de caminar, trotar, bailo terapia y el ciclismo, siendo los ejercicios aeróbicos de mayor preferencia de las mujeres.

- Se observa que más de la mitad realizan menos de dos veces a la semana, en razón de que realizar menos de tres veces por semana actividad física entonces se los considera sedentarios.
- No obstante más de la mitad practican más de 60 minutos lo que es adecuado sin embargo no lo hacen muy regularmente.
- Existe una predisposición mayoritariamente para participar en el Programa de Activación Física “A moverse en familia” por considerarlo beneficiario para su salud.

## **5.2. Recomendaciones.**

- Elaborar estrategias para incentivar la participación de los hombres en este programa.
- Elaborar afiches informativos en relación al número mínimo de días y del tiempo que se necesita para que la activación física sea de utilidad.
- Elaborar caminatas y ciclo paseos al menos una vez por trimestre.

- Estructurar el Programa de activación física para las personas que realizan actividad física sin fines de competencia en el Barrio Pilanqui del BEV.

## **CAPITULO VI**

### **6. PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1. PROGRAMA DE ACTIVACION FISICA “A MOVERSE EN FAMILIA”.**

#### **6.2. Justificación e Importancia.**

De la investigación realizada se puede identificar que el 80% de las personas que realizan actividad física en el barrio Pilanqui del BEV son mujeres lo que nos indica que en este sector de la ciudad son las mujeres las que demuestran estar más interesadas en realizar actividad física al aire libre.

La investigación también indica que más del 65% de la población considera que la actividad física debe ser siempre dirigida, sin embargo lo hacen sin dirección porque no existe un programa dirigido de activación física organizado por las autoridades correspondientes.

Otro dato muy importante de la investigación es que la mayoría de la población no lo hace con la debida frecuencia, y la gran intención de la mayoría tanto hombres como mujeres es la de mejorar la salud, pero para que esto ocurra la actividad física que realizan debe tener las características adecuadas para que represente un beneficio óptimo.

Por lo tanto es muy importante la realización de un programa de activación física que conlleve a realizar ejercicio físico con la frecuencia, tiempo y variedad ideal para ayudar a esta población a salir del sedentarismo y mejorar su salud llevando un mejor estilo de vida mediante la actividad física en las primeras horas de la mañana cuando el aire es menos contaminado y el sol empieza a salir sin los rayos agresivos que se presentan más tarde.

En este caso el elemento humano es la materia prima para trabajar, si la materia prima existe lo importante es darle forma, es decir lograr que este elemento humano no desperdicie el tiempo realizando actividad física inadecuada o mediocre guiados por su propia intuición sino que lo realice de manera que este tiempo dedicado a la salud sea muy bien aprovechado y cada uno obtenga el beneficio deseado con la aplicación de un programa de activación física dirigida.

Está comprobado que cuando nos ejercitamos con música nos invade una sensación de libertad y seguridad que dura aun después de terminada la sesión por lo que el aerobio es una alternativa ideal para espacios abiertos.

### **6.3. Fundamentación.**

De la investigación realizada se desprende que más del 70% de las personas que acuden a este sector a realizar actividad física hacen caminata y ejercicios aeróbicos mientras que a las otras actividades físicas se dedican menos del 30%, y de esta población el 70% no realiza actividad física en otro sector de la ciudad.

Si el 70% de la población hace actividad física únicamente en el barrio Pílanqui del BEV. Es necesario que acudan mínimo tres veces por semana. La municipalidad de Ibarra responsable legal de la actividad física de los Ibarreños no ha llegado hasta este sector con un programa dirigido que aproveche el elemento humano para un trabajo permanente en beneficio de la salud individual y social de la población que acude a este sector periférico de la ciudad donde todavía existe mucha naturaleza.

Para la elaboración del programa se tomó en cuenta el elemento humano que desea participar en actividades físicas al aire libre que son mujeres en un 80% y que gustan de la práctica de ejercicios aeróbicos.

El programa “A MOVERSE EN FAMILIA” es la aplicación de fitness aeróbicas destinadas a motivar a la población a una constante

participación social voluntaria y una vida activa que nos saque del sedentarismo.

### **6.3.1 Fitness.**

Fitness (en español Aptitud) hace referencia regularmente en español a una actividad física de movimientos repetidos que se planifica y se sigue regularmente con el propósito de mejorar o mantener el cuerpo en buenas condiciones.

Hace énfasis en que la salud física es el resultado de la actividad física regular, de una dieta y nutrición apropiadas, además de un descanso apropiado para la recuperación física dentro de los parámetros permitidos por el genoma.

Todo comenzó con el libro titulado “Aerobics” que escribió en 1968 el Dr. Kenneth H. Cooper que era médico de las Fuerzas Aéreas estadounidenses, y que quería servir con un programa de entrenamiento para los soldados de su país. A partir de ahí se vio que estaba muy bien para todo el mundo y se empezó a utilizar la moda del “jogging” para mejorar la resistencia aeróbica.

En 1970 el desarrollo de videos y libros promocionados por la reconocida actriz Jane Fonda, dieron el impulso de los ejercicios aeróbicos para que estos pasaran de ser una actividad de pocos, a una casi obligatoria para las masas. Puede practicarse en todo momento y lugar y no necesita de aparatos o accesorios costosos.

Después se pensó que se podía combinar diferentes tipos de música con el “jogging”, la gimnasia, el baile y creas nuevas modalidades, determinadas por características concretas y así ha surgido una amplia gama de clases englobadas bajo el título de Fitness Aeróbicas, destinadas a conseguir un entrenamiento completo, variado y divertido.

Los Fitness aeróbicas que se aplican son sin implementos y al aire libre con la utilización del cuerpo humano únicamente y al ritmo de la música como es la ejercicios aeróbicos, la bailoterapia o danza terapia, y el aerobox. Estas modalidades que se utilizan pueden ser practicadas por cualquier persona sea hombre o mujer y sin depender de la edad del individuo.

### **6.3.2. Ejercicios Aerobicos.**

En la actualidad el ejercicio aeróbico como es sabido, es el tipo de ejercicio más reconocido alrededor del mundo, no únicamente por facilitar a nosotros unos cuerpos y una salud fisiológica dignas de admirar, sino a su vez por presentarse ante nosotros como una disciplina básica para mantener nuestra salud mental en perfecto estado.

Es una modalidad muy extendida, ya que no necesita tener conocimientos previos, es fácil de aprender, vistosa divertida y con buenos auto resultados.

Los ejercicios aeróbicos incluyen cualquier tipo de ejercicio que se practique a niveles moderados de intensidad durante periodos de tiempo extensos, lo que hace mantener una frecuencia cardiaca más elevada.

La actividad cardiovascular (o aeróbica) mejora la circulación coronaria, favoreciendo la distribución de los capilares en el musculo cardiaco y la habilidad del corazón para desarrollar nuevos ramales de arterias sanas que permitan llevar la sangre a lugares donde antes llegaba en forma deficiente.

También se produce un aumento de volumen de la cavidad ventricular, lo que supone una disminución de la frecuencia cardiaca en reposo y el consiguiente ahorro de gasto cardiaco.

La frecuencia máxima o número máximo de pulsaciones por minuto (NPM) que puede alcanzar un corazón sano con seguridad, se calcula mediante una constante de 220 (para hombres) y 210 (para mujeres) a la cual se le resta la edad, es decir:

$$\text{NPM para hombres} = 220 - \text{Edad}$$

$$\text{NPM para mujeres} = 210 - \text{Edad}$$

$$\text{Así un hombre de 40 años sería } 220 - 40 = 180$$

$$\text{Una mujer de la misma edad sería } 210 - 40 = 170$$

Se considera ejercicio aeróbico suave al realizarlo con una medida del 55% al 60% del número máximo de pulsaciones, moderado al

realizado entre el 60 y 75% y fuerte al ejecutado entre el 75% y 85% del NMP.

Las conclusiones de los estudios dicen que los mayores beneficios se obtienen con el ejercicio aeróbico moderado es decir cuando el esfuerzo realizado no es ni demasiado intenso, ni demasiado suave.

Al ritmo cardiaco al que una persona debe practicar aerobico (moderado), se le denomino nivel de entrenamiento. Para el ejemplo, la mujer de 40 años debería mantener una frecuencia cardiaca entre 102 y 127 para obtener el mayor beneficio y esa sería su frecuencia cardiaca objetivo (FCO) y su nivel de entrenamiento.

La forma más sencilla de medir las pulsaciones por minuto es palpando el pulso de la arteria radial en la muñeca, cerca del borde externo donde se encuentra una especie de canal entre el hueso y el tendón del pulgar. Para palpar se usan los pulpejos de los dedos índice y medio de la mano donde se tiene el reloj y se cuenta el número de pulsaciones en 10 segundos y se multiplican por seis para obtener el minuto.

## **LOS PASOS BÁSICOS DEL AERÓBIC**

Marcha: Como caminar sobre el sitio.

Cambios de peso: Con piernas abiertas ligeramente flexionadas y puntas de los pies hacia fuera, realizamos una extensión de las mismas llevando el peso sobre un pie, elevando el talón contrario.

Paso-junta: Se hace un paso lateral con un pie y se le acerca el otro tocando al anterior para volver a la posición inicial.

Al lado toca: Partiendo de piernas juntas se separa un pie lateralmente para tocar el suelo y volver al centro.

Lunge: Es un “fondo” de pierna; es decir, extendemos una pierna lateralmente o hacia atrás mientras la otra queda flexionada unos 90°.

Patada (kick): Patadas realizadas en diferentes direcciones.

Rodilla arriba: Pues eso, elevaciones de rodillas a la altura de la cadera.

Twist: Como el baile, son giros sobre la punta de los pies separando el talón.

Hops: Elevaciones de talones, con flexión y extensión de los tobillos.

Viña: Paso lateral cruzando una pierna por detrás y juntando pies después.

Uves: Desde pies juntos, el pie derecho se abre adelante a la derecha en diagonal, el pie izquierdo adelante a la izquierda y luego vuelve al medio primero el derecho y luego el izquierdo.

Aes: Igual que las UVES, pero hacia atrás.

Cha-cha-cha: Con el ritmo del paso de baile del mismo nombre, adelantando un pie y marcar con el otro para volver al medio con cha-cha-cha, y adelantar el otro con el mismo ritmo.

Carrera-Jogging: Como correr sobre el sitio.

Jumping-jack: Desde la posición de pies juntos se salta verticalmente separando los pies lateralmente y se apoyan los talones flexionando las piernas en la caída, luego se vuelve al centro saltando también.

## **LOS BRAZOS**

Una vez que se ha dominado un paso, inmediatamente hay que unir algún movimiento de brazos. Los más usados son:

- Levantarlos o bajarlos.
- Llevarlos al frente o en cruz.
- Cruzarlos al pecho.
- Abrirlos lateralmente a la altura de la cadera.
- Juntar codos y antebrazos al frente
- Llevar el codo a la rodilla contraria
- Llevar los puños al frente o en diagonal arriba o abajo
- Poner manos en la cadera; etc.

### **6.3.3. Normas Básicas**

- El ejercicio debe ser continuo, sin pararse, aunque de no mucha intensidad, entre el 60 y el 80% de la intensidad máxima.
- La duración de cada práctica depende de la edad y de la preparación física que se tenga, pero menos de 15 ó 20 minutos no hace nada. Lo normal son 45 minutos o una hora.
- Se trabajan sobre todo los grandes grupos musculares de piernas y glúteos, como en la carrera, aunque también se mueven brazos, hombros, abdomen, etc.

- No se deben hacer hiperextensiones o hiperflexiones para no dañar las articulaciones.
- No conviene trabajar con el cuerpo «desmadejado», ni demasiado rígido.
- El atuendo es importante, sobre todo las zapatillas que no sean muy pesadas o demasiado ligeras y que sean flexibles.
- El resto del vestuario suele ser de colores vivos y mallas ajustadas que son más cómodas, pero esto ya va dentro de la moda y no es imprescindible.
- Superficies sobre las que bailar muy duras o muy blandas producen más lesiones y cansancio.
- No hay que olvidar nunca hacer un buen calentamiento con pasos sencillos de aeróbic y acabar con unos buenos estiramientos y ejercicios de relajación.

#### **6.3.4. La Música En El Aerobic**

Sin duda la música forma una parte esencial de nuestras vidas, no en vano nos acompaña en todo tipo de momentos y situaciones que juegan un papel importante en nuestras vidas.

La música es capaz de influir en nuestro estado de ánimo e incluso modificarlo de manera considerable, como instructores debemos aprender

a utilizarla en sentido diametralmente opuesto para conseguir óptimos resultados puesto que nuestra misión es conseguir que los participantes se sientan cómodos en su tarea.

La velocidad de la música suele medirse en beats por minuto (b.p.m.) En español: Tiempo, de una melodía que calcularemos contando el número de golpes por minuto. (b.p.m.) Estos nos van a determinar la velocidad y progresión en los ejercicios.

Una frase musical consta de 8 tiempos (8 beats). Por lo general las melodías y canciones suelen estar construidas por bloques de 32 tiempos (8x4). Hay que aprender a escuchar la música, para saber cuándo empieza una frase, adaptándolas así al comienzo de cada ejercicio. Adaptaremos las frases a las coreografías y obtendremos una clase más ordenada, mejor acompañada y más atractiva.

A partir de este programa con la adecuación de la música en 1995, se pensó en la posibilidad de combinar música y elementos de diferentes disciplinas como el jogging, jazz, gimnasia, baile y crear así algo nuevo. El resultado de esta combinación es lo que se ha denominado danza aeróbica (Aerobic Dance), que consiste en bailar al ritmo de la música pero de una manera aeróbica, es decir siguiendo las normas básicas que debe seguir todo ejercicio aeróbico.

### **6.3.5. La Danza Aeróbica.**

La danza aeróbica consiste en bailar al ritmo de la música de forma aeróbica (fácil ¿no?). Recuerda que esto de aeróbico consiste en trabajar con una intensidad baja o media durante un tiempo prolongado. Los movimientos típicos de esta danza están tomados de movimientos gimnásticos, del «jogging», y de varios tipos de danzas que enlazados siguen una secuencia lógica. Es por tanto una forma divertida y sencilla de mejorar tu resistencia aeróbica.

Sus beneficios rebasan el campo físico. Se ha constatado la gran mejoría que experimenta el estado de ánimo del practicante de danza aeróbica, que gana seguridad en sí mismo, ve como mejoran sus relaciones humanas y vence sus complejos con mayor facilidad. Medicamente se ha comprobado una mejora integral de los ancianos, de las embarazadas, de los convalecientes, de personas con capacidades especiales, etc.

El poder abandonarse al ritmo de la música siguiendo las series siempre adaptadas a las condiciones individuales de cada uno, hace las delicias de quienes la practican. Sin embargo para que el entrenamiento sea beneficioso, efectivo y seguro será necesario haber aprendido la técnica correcta y propia que tiene el aerobio.

### **6.3.6. LA BAILOTERAPIA O DANZA TERAPIA.**

Esta es una nueva manera de llegar al bienestar y encontrar de nuevo el equilibrio por medio de la danza. Sobre todo está tomando fuerza este nuevo tipo de terapia en Europa. La bailoterapia se practica en forma de cursos de grupo que son una mezcla de gimnasia aeróbica y de

pasos de danzas latino-americanas como la salsa, el merengue, el cha-cha-cha, el mambo etc. Se canta, se hace ejercicio físico en medio de un ambiente musical que permite desconectarse de los problemas y preocupaciones cotidianas.

La bailo terapia es ejercitarse a través del baile, es una excelente terapia anti-estrés, además de mejorar el estado físico, ciertas posturas y actitudes positivas son muy buenas para la autoestima y vencer la timidez.

Un curso de una hora permite quemar alrededor de 900 calorías. Esto es muy interesante para las personas que quieren bajar de peso de una manera agradable.

Además de todo lo anterior, es un buen método para mejorar la musculatura de las piernas y aumentar las capacidades cardio-respiratorias de una manera progresiva.

### **6.3.7. AEROBOX.**

El aerobox es una actividad energética que permite endurecer los músculos, evitar enfermedades cardiovasculares y modelar el cuerpo mediante la realización de ejercicios relacionados con el kickboxing (puños y patadas) acompañados también con música. Este deporte sirve para ganar coordinación corporal y es un bálsamo para eliminar las tensiones de la vida diaria.

En el aerobox el adversario es imaginario, no se busca el desarrollo de las capacidades luchadoras, sino que utiliza movimientos de deportes de lucha para reinterpretarlos en una serie de movimientos cercanos a una danza peculiarmente violenta. La práctica de este deporte durante una hora asegura quemar 1.000 calorías.

Fue creado en Chile por los hermanos Adela y Boris Díaz Carrasco en 1991, se trata de una opción diferente y muy efectiva que lleva al límite de rendimiento y permite sacar lo mejor a las personas y ayuda a producir dos tipos de mejoras para el beneficio del cuerpo. El aerobox es una mezcla del kickboxing y el aeróbic, consiguiendo un resultado entretenido para el que realiza la clase y a la vez produce una gran mejoría en la resistencia física y en tonificación muscular.

#### **6.4. Objetivos:**

General.

Elaborar un programa de activación física al aire libre que mejore el estilo de vida individual y social de las personas que acuden al barrio Pílanqui del BEV.

Específicos.

Fomentar la práctica de fitness Aerobicas para mantener una vida activa orientada a conservar y mejorar la salud de niños jóvenes, adultos y adultos mayores.

Desarrollar valores y hábitos de participación permanente en actividades físicas al aire libre para un trabajo en equipo y comunitario.

## **6.5. Ubicación Sectorial y Física.**

La investigación se realizó en el parque de Pílanqui del BEV y la Av. Ricardo Sánchez que rodea el sur y oeste de esta ciudadela.

## **6.6. Desarrollo de la Propuesta.**

El programa A Moverse En Familia se realiza los días sábados y domingos de 6H30 a 08H00 y los días jueves de 18H30 a 20H00.

Son clases coreografiadas preparadas de 1H30 de duración cada una, en base a unas combinaciones de ejercicios, movimientos giros saltos desplazamientos, pasos y brazos variados unidos correctamente y que siguen un orden hasta crear un esquema que se adecua al ritmo y al estilo de la música seleccionada.

Las coreografías están ligadas a la danza clásica, folklórica, moderna y aeróbica. Además de la adaptación de las artes marciales (Aerobox) donde los puños y las patadas son las que van al compás de la música.

### **6.6.1. Métodos.**

1. Método del estilo libre: Enseñando un paso, luego otro, alternándolos.
2. Metodo añadido: Enseñando pasos y repitiéndolos todos.
3. Metodo de construcción en bloque: Compuesto por 32 tiempos musicales o cuatro frases. Luego se van uniendo los bloques.

### **6.6.2. Técnica.**

Para que las coreografías sean fáciles de aprender por parte de nuestros alumnos hay que tener en cuenta varios puntos:

Mostrar movimientos básicos de pies.

Mostrar movimientos básicos de brazos.

Juntar ambos.

Modificación de ritmos, direcciones, intensidad y estilo.

Transición: conexión de un movimiento a otro, de una manera fluida, segura y adecuada.

Complejidad: enseñando de lo más básico a lo más complejo, realizando diversos movimientos y desplazamientos.

Equilibrio: Utilizando todo el rango de movimientos.

### **6.6.3. Modalidades.**

Bajo Impacto (Low impct).

La característica principal del bajo impacto es que uno de los dos pies tiene que estar siempre en contacto con el suelo. El esfuerzo es suave.

Sin embargo las elevaciones de piernas pueden ser mayores y de mayor intensidad, fuerza y velocidad.

Alto Impacto (High impact).

La diferencia del alto impacto es la distancia de elevación de los pies con respecto al suelo. El esfuerzo es por tanto mayor.

Combinado: Alto y Bajo impacto (High and low impact).

Es la combinación del bajo impacto con el alto impacto, pasando siempre de un ejercicio bajo impacto a otro de alto impacto.

#### **6.6.4. Estructura De Las Clases**

1. Calentamiento: de 5 a 10 minutos
2. Aerobic bajo impacto 10 – 15 minutos
3. Aerobic combinado alto impacto/bajo impacto 30 – 40 minutos
4. Aerobic bajo impacto 10 – 15 minutos
5. Trabajo localizado 5 – 10 minutos
6. Estiramiento 5 minutos.

Con el calentamiento preparamos nuestro organismo física, fisiológica y psicológicamente para la actividad posterior y evitar así el riesgo de causarnos lesiones. El calentamiento lo haremos de arriba hacia abajo, es decir empezando por la cabeza hasta llegar a los pies.

El estado óptimo de preparación corporal que se persigue se consigue mediante:

El aumento del flujo en la sangre para los músculos.

El aumento del grado de cambio de O<sub>2</sub> entre la sangre y los músculos.

El aumento de la elasticidad de los músculos.

La preparación de las principales articulaciones para el esfuerzo a realizar.

El incremento de la temperatura corporal y muscular.

El incremento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, favoreciendo de esta forma la irrigación y el intercambio gaseoso.

La mejora de la sensibilidad coordinativa.

La predisposición psicológica para el esfuerzo posterior.

Se trabajara tomando en cuenta los elementos claves que son:

Métodos (La coreografía)

La técnica

Enseñar, explicar con lenguaje sencillo utilizando figuras asociativas.

Conexión (Instructor-participantes)

Fitness mágico (Transmitir la pasión)

Aerobic combinado bajo impacto/alto impacto 30- 40 minutos

Se aplica también los principios básicos:

Trabaja a tu propio ritmo

Comprométete contigo mismo

Permítete progresar lentamente

Si eres sano “adelante” No consulta a tu médico.

Las combinaciones serán de acuerdo a una secuencia lógica, a una velocidad moderada que permita ejecutar los movimientos en toda su extensión y en todas las direcciones. Y dependerá de la clase que se practique los ritmos musicales que se utilicen.

Las mezclas musicales son ininterrumpidas y variadas con:

Cumbias nacionales y extranjeras

Tecno cumbia

Merengue

Tecno merengue

Salsa

Paso doble

Música árabe

Música electrónica

Pop

Ritmos nacionales, entre otras.

La finalidad del Aerobic es aumentar la capacidad que tiene el organismo de absorber y utilizar oxígeno, es decir, la capacidad aeróbica. Esta depende de:

Una respiración rápida y profunda

Un sistema eficiente de riego sanguíneo con el que se distribuye grandes cantidades de oxígeno a todas las zonas del cuerpo.

El tipo de respiración que utilizaremos durante la sesión es la respiración abdominal que permite que el aire procedente de la fase de inspiración llegue hasta el abdomen haciéndolo expandir para luego en la fase de espiración, contraerlo y, provocar así la expulsión del anhídrido carbónico de desecho.

También debes ser consciente de tu posición corporal a lo largo de todos los ejercicios:

La posición debe ser firme pero no tensa, sino relajada.

La cabeza alineada con la columna vertebral.

No debe haber rigidez, la posición es natural.

Los hombros rectos ni adelante ni hacia atrás.

El abdomen y los glúteos contraídos.

Las piernas con una ligera flexión.

Los pies siempre alineados con las rodillas.

No se debe hiperextender las articulaciones.

Los estiramientos son estáticos y sostenidos en una posición segura que permita al musculo relajarse y alargarse con suavidad y lentitud, sin estirar el musculo hasta la longitud máxima.

Estira solo hasta el punto donde sientas una suave tensión y mantienes esa posición, conforme esa tensión se relaja, estiras un poco más hasta llegar al punto donde vuelves a sentir esa suave tensión, si la tensión se hace dolorosa, disminuye el rango del estiramiento. La respiración debe ser lenta, rítmica y constante.

Se espera que este programa contribuya a mejorar el estilo de vida de quienes participen de este programa dirigido al aire libre donde todos tienen libre acceso.

El programa “A Moverse en Familia puede extenderse a:

Caminata aeróbica (Fitness Walking) y Ciclo-Paseos .Pero para que esto sea posible es necesario el apoyo de las respectivas autoridades.

## **6.7. Impactos.**

La actividad física dirigida no solo que mejora y mantiene la salud sino que favorece:

- El bienestar emocional y físico
- Las relaciones interpersonales
- La autonomía personal
- La presencia y participación en la comunidad
- El desarrollo personal

Todos estos aspectos contribuyen al bienestar de la colectividad.

Además se desarrollan valores como:

- La solidaridad
- Fortalecimiento de la voluntad
- Sentido de responsabilidad
- Respeto a las normas y reglas a seguir
- Superación personal
- Fortalecimiento del liderazgo y la comunicación
- La creatividad.

Desde el punto de vista físico la actividad física mediante fitness aeróbicas mejoran:

- La fuerza, resistencia, coordinación, flexibilidad, equilibrio.
- La postura del cuerpo.
- Orientación en el tiempo y espacio.
- Agilidad física y mental.

Desde el punto de vista psicológico:

- Relajan y reducen las tensiones.
- Mejora la autoestima.
- Aumenta la capacidad de trabajo y
- Mejora la salud mental.

Desde el punto de vista social:

- Mejora la relación social y afectiva.

- Fortalece la interacción familiar.
- Desarrolla nuevas amistades.

## **6.8 Difusión.**

El Programa “A moverse en Familia” se difundió adoptando las siguientes estrategias:

- Se participó del programa a la Directiva del Barrio
- Con la ayuda de la Directiva se realizó el Perifoneo invitando a los moradores del barrio Pílanqui a la participación de las actividades
- Se realizó un reportaje del proyecto en el Diario El Norte en relación a la información y de la ejecución del programa “A moverse en familia”
- Se proyectó un video en un evento realizado por el municipio en las canchas del barrio por las fiestas de Ibarra,
- Se promociono además mediante afiches publicitarios
- Se solicitó la energía eléctrica a EMELNORTE, para la amplificación del sonido
- Se solicitó vigilancia policial al Comando Provincial de Policía Imbabura
- Y la constante invitación a través del micrófono en cada programa que se realiza.

## BIBLIOGRAFÍA

- 1 ANDERSEN, L.B., Schnor, (2000). "Archives of Internal Medicine".
- 2 BIDDLE, S.J.H., Fox, K.R., & Boutcher, S.H. (2000). "Physical activity and psychological well-being" . London: Routledge.
- 3 FOGELHOLM, M., Kukkonen, M., & Harjula, K. (2000). "Does physical activity prevent weight gain".
- 4 LAWLOR, D. A., & Hopker, S. W. (2001). "British Medical Journal"
- 5 *PIERRE Parlebas*, (2001), "JUEGOS, DEPORTES Y SOCIEDAD". Léxico de praxeología motriz.
- 6 JERRY Thomas Y JACK Nelson, (2002,) "Métodos De Investigación En Actividad Física".
- 7 HERNÁNDEZ ÁLVAREZ Juan Luis, (2002) "La Evaluación En Educación Física".
- 8 DÍAZ LUCEA Jordi, (2003), "La Evaluación Formativa Como Instrumento De Aprendizaje En Educación Física".
- 9 VELÁZQUEZ CALLADO Carlos, (2001), "Educación Física Para La Paz".
- 10 PERREAUT-PIERRE Édith, (2007), "[Sofrología Y éxito Deportivo](#)".

- 11 DIEGUEZ PAPI, Julio.,(2004) **“Gap: glúteos abdominales y piernas, principios para una tonificación muscular eficaz”**. Inde publicaciones.
- 12 ESCRIBANO ESCALANTE, Milagros., (2005) **"Estrategias para crear sesiones de aeróbic"**.
- 13 FERNÁNDEZ GONZÁLEZ, IRAIMA Y LÓPEZ Erquicia, Blanca. **"Manual de aeróbic y step"**. (2005) Paidotribo.
- 14 López Rodríguez, José María., (2002) **“análisis de la práctica deportiva en ciclismo y aeróbic: riesgos y tratamiento de lesiones”**.
- 15 J.M. LÓPEZ. - Lynne Brick. (2003) **"Aeróbic programa fitness"**. Hispano Europea.
- 16 LYNNE BRICK., (2003) **"Aeróbic: programa fitness. Ejercicios, sesiones y programas"**. Hispano Europea.
- 17 Marco, Eva. **“Manual de hip-hop y funk”**.,(2007) Paidotribo.
- 18 MARTÍNEZ LÓPEZ, Emilio J. y Zagalaz Sánchez, M<sup>a</sup> Luis., (2006) **“Ritmo y expresión corporal mediante coreografías”**. Paidotribo
- 19 MORAL GONZÁLEZ, Susana. ,(2004),**"Manual básico de técnicos de aeróbic y fitness"**. Paidotribo.
- 20 KORNACK FULTON C. ,(2006),” La Revolución del Fitness ”.

# ANEXOS



# **ANEXOS**

# ANEXO 1

## UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE

### ENCUESTA

Se está realizando un proyecto de investigación relacionado con el nivel de práctica de la actividad física en el Barrio Pilanqui del BEV, para lo cual se necesita de su colaboración, respondiendo con absoluta sinceridad. Sus respuestas serán la base principal para la elaboración de este proyecto. Señale con una X en la respuesta de su preferencia

1.- DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES FISICAS, CUALES REALIZA

- a) Caminar
- b) Trotar
- c) Ejercicios Aeróbicos
- d) Bailo terapia
- e) Ciclismo
- f) Otras Cuáles? .....

2.- CONSIDERA USTED QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEBE SER DIRIGIDA

- a) Siempre
- b) Casi siempre

- c) De vez en cuando
- d) Casi nunca
- e) Nunca

3.- CON QUE FRECUENCIA REALIZA UD ACTIVIDADES FISICO DEPORTIVAS EN PILANQUI

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

4.- Realiza actividad física en otro sector de la ciudad

- a) Si
- b) No
- c) En donde .....

5.- CONSIDERA USTED QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEBE SER DIRIGIDA

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) De vez en cuando
- d) Casi nunca
- e) Nunca

6.- QUE TIEMPO DEDICA PARA LA PRÁCTICA DE SU ACTIVIDAD FISICA

- a) 10 a 30 minutos
- b) 31 a 45 minutos
- c) 46 a 60 minutos
- d) Más de 60 minutos

7.- CUALES SON LAS MOTIVACIONES POR LAS QUE USTED REALIZA ACTIVIDAD FISICA

- a) Sentirse bien
- b) Por gusto y diversión
- c) Bajar de peso
- d) Combatir el stress
- e) Mejorar la salud
- f) Otros -----

8.- SI SE ORGANIZA UN PROGRAMA DE ACTIVACIÓN FÍSICA, EN EL BARRIO UD PARTICIPARIA

- a) TOTALMENTE
- b) PARCIALMENTE
- c) DE VES EN CUANDO
- d) CASI NUNCA
- e) NUNCA

## Plan Operativo

### MATRIZ Nº 1

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA Vs. OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN

<b>FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO GENERAL (INVESTIGACIÓN)</b>
¿Cuáles son las características de la actividad física que se realiza en el barrio Pilanqui del BEV de la ciudad de Ibarra de 06H00 a 08H00 en el año 2010?	- Determinar las características de la actividad física que se realiza en el Barrio Pilanqui BEV. de la ciudad de Ibarra en el año 2010.

### MATRIZ Nº 2

OBJETIVO GENERAL DE LA PROPUESTA Vs. TÍTULO DEL PROYECTO

<b>OBJETIVO GENERAL (PROPUESTA)</b>	<b>TÍTULO DEL PROYECTO</b>
Elaborar un programa de activación física	Activación física "A moverse en familia"

### **MATRIZ Nº 3**

OBJETIVOS ESPECÍFICOS Vs. INTERROGANTES

<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>INTERROGANTES</b>
- Indagar que actividades físicas se realizan en el Barrio Pílanqui del BEV en el año 2010	- ¿Qué actividades físicas se realizan en el Barrio Pílanqui del BEV en el año 2010?
- Diagnosticar cuales son las motivaciones de realizar la actividad física en el Barrio Pílanqui del BEV en el año 2010	¿Cuáles son las motivaciones de realizar la actividad física en el Barrio Pílanqui del BEV en el año 2010?
Elaborar un programa de activación física al aire libre para el Barrio Pílanqui del BEV como alternativa para mejorar su estilo de vida	¿Cómo elaborar un programa de activación física al aire libre para el Barrio Pílanqui del BEV como alternativa para mejorar su estilo de vida?

### **MATRIZ Nº 4**

OBJETIVOS ESPECÍFICOS Vs. CATEGORIAS

<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>CATEGORÍAS (TEMAS - CONTENIDO)</b>
- Indagar que actividades físicas se realizan en el Barrio Pílanqui del BEV en el año 2010	<b>Características físicas</b>
- Diagnosticar cuales son las motivaciones de realizar la actividad física en el Barrio Pílanqui del BEV en el año 2010	<b>Características psicológicas</b>

## **MATRIZ Nº 5**

CATEGORIS Vs. INDICADORES

<b>CATEGORÍAS CONTENIDO)</b>	<b>(TEMAS - INDICADORES (SUB-TEMAS)</b>
<b>Características físicas</b>	Tipos Regularidad Orientación Variada
<b>Características Psicológicas</b>	Motivaciones