



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA: CULTURA FÍSICA
MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

**Informe Final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del
Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,
Mención: Cultura Física**

TEMA:

“EL ALCOHOLISMO Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ALUMNOS DE LOS TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DEL COLEGIO TECNOLÓGICO SUPERIOR "OSCAR EFRÉN REYES" DE LA CIUDAD DE BAÑOS DE AGUA SANTA EN LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

Autor: Carlos Rodrigo Chicaiza Chimbo

Tutor: Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

AMBATO – ECUADOR

2015

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA

Yo, Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta, C.C. 1801697796 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el Tema: "EL ALCOHOLISMO Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ALUMNOS DE LOS TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DEL COLEGIO TECNOLÓGICO SUPERIOR "OSCAR EFRÉN REYES" DE LA CIUDAD DE BAÑOS DE AGUA SANTA EN LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA" desarrollado por el egresado, CARLOS RODRIGO CHICAIZA CHIMBO, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta
TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación.

Las ideas, opiniones y comentarios especializados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

CARLOS RODRIGO CHICAIZA CHIMBO

180390602-1

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO
Al Consejo de Directivo de la Universidad Técnica de Ambato

La comisión de Estudio y Calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el Tema:

“El alcoholismo y su influencia en el desarrollo de la actividad física de los alumnos de los terceros años de bachillerato del Colegio Tecnológico Superior "Oscar Efrén Reyes" de la ciudad de baños de agua santa en la provincia de Tungurahua”.

Presentada por el Sr. Carlos Rodrigo Chicaiza Chimbo, egresado de la Carrera de Ciencias Humanas de la Educación Licenciatura en Educación Física, Promoción 2008 – 2012, considera que, una vez revisado dicho Trabajo de Graduación, reúne los requisitos básicos, técnicos, científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente para los trámites correspondientes.

LA COMISIÓN

Lic. Mg. Oscar Alberto Abril Flores

MIEMBRO

Ing. Mg. Diego Fernando Melo Fiallos

MIEMBRO

DEDICATORIA.

Dedico mi tesis y mi carrera en primer lugar a mi esposa que con su apoyo incondicional me ha apoyado durante todo este tiempo, a mis hijas Canela y Lía por ser la fuerza de mi corazón, a mi madre q con su apoyo moral me ha levantado cuando me sentí derrotado, a mi universidad por la oportunidad de prepararme y ser un hombre de bien, y a mi tutor por ser el guía de mi trabajo.

Un agradecimiento especial a la vida por permitirme escalar un peldaño más y avanzar para lograr mis objetivos propuestos.

AGRADECIMIENTO

El agradecimiento más sincero para mi Dios, quién con la oportunidad de la vida, me permitió culminar mi meta de manera exitosa, brindándome a luz de cada día y lo más importante, la salud.

A la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación por la oportunidad brindada, al Colegio Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” por abrirme las puertas para realizar tan valiosa investigación.

De manera especial al Dr. Walter Aguilar, por brindarme sus sabios conocimientos y guiar mí trabajo con sabiduría y paciencia.

Un agradecimiento muy especial a mi esposa quien me apoyó durante mi carrera, siempre con paciencia y amor, a mis hijitas por ser el motor de mi vida.

A las personas que de forma directa o indirecta me apoyaron para que este sueño se haga realidad.

INDICE

Página de título o portada	i
Página de Aprobación del Tutor	ii
Página de Autoría de Tesis	iii
Página de Aprobación de Tribunal de Grado	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice General de Contenidos	vii
Índice General de Contenidos	viii
Índice General de Contenidos	ix
.....	i
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.....	i
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN	i
CARRERA: CULTURA FÍSICA	i
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	iii
Resumen Ejecutivo.....	1
INTRODUCCIÓN	2
CAPÍTULO 1	5
1.1 -TEMA:.....	5
1.2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
1.2.1.- CONTEXTUALIZACIÓN	5
1.2.2 Análisis Crítico.....	8
1.2.3 PROGNOSIS.....	9
1.2.4. Formulación del problema.....	9
1.2.5.-Preguntas directrices	10
1.2.6.- Delimitación.....	10
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	11
1.4 OBJETIVOS	12
1.4.1 OBJETIVO GENERAL	12
1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	12
CAPITULO II	13
2.1 Antecedentes Investigativos	13

2.2 FUNDAMENTACION FILOSÓFICA	15
2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL	16
2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	18
2.4.2 CONSTELACIÓN DE IDEAS	19
2.5 HIPÓTESIS.....	42
2.6 SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES.....	42
CAPITULO III.....	43
3.1 Enfoque	43
3.2 Modalidad De La Investigación	43
3.3 Nivel o Tipos De Investigación.....	43
3.4 Población Y Muestra.	44
3.4.2 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.	46
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	48
3.5.1 VARIABLE INDEPENDIENTE EL ALCOHOLISMO.....	48
3.5.2 VARIABLE DEPENDIENTE EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ..	49
3.6.- TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	50
3.6.1.- TÉCNICA	50
3.6.2.- INSTRUMENTO.....	50
3.7 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	51
CAPITULO IV.....	52
CAPITULO V.....	83
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	83
CONCLUSIONES	83
RECOMENDACIONES	83
CAPITULO VI.....	84
TEMA:	84
6.1 Datos informativos	84
6.2 Antecedentes de la propuesta	85
6.3 JUSTIFICACION.....	85
6.4 Objetivos	86
Objetivo general	86
Objetivos específicos:	86
6.5 Análisis de la factibilidad.....	86
6.6. Fundamentación	87
6.6.1.- FUNDAMENTACION CIENTÍFICA.....	87
6.6.2 FUNDAMENTACION PEDAGÓGICA	87

6.6.3 FUNDAMENTACION EPISTEMOLOGIA	88
Misión	89
Visión	89
6.6.4 FUNDAMENTACION SOCIOLOGICA	90
6.6.5 FUNDAMENTACION FILOSOFICA	92
6.7 METODOLOGÍA	94
Modelo operativo	101
6.8 Administración	102
6.9 Previsión De La Evaluación	103
MATERIALES Y REFERENCIAS	104
1. BIBLIOGRAFÍA.....	104
2. ANEXOS.....	105

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

EL ALCOHOLISMO Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ALUMNOS DE LOS TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DEL COLEGIO TECNOLÓGICO SUPERIOR "OSCAR EFRÉN REYES" DE LA CIUDAD DE BAÑOS DE AGUA SANTA EN LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA

Autor: Carlos Rodrigo Chicaiza Chimbo

Tutor: Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

Fecha: Febrero 2013

Resumen Ejecutivo

La sociedad en la que cada ser humano se desenvuelve se presentan cosas positivas y negativas, todo depende de cómo cada uno lo vaya tomando y adaptándose en la misma.

El tema del alcoholismo se presenta más a menudo cuando el joven, el adolescente se encuentra en la etapa del colegio, en la cual van tomando más responsabilidad y sienten la necesidad de defenderse solos, eso hace que tomen actitudes equivocadas como el querer madurar demostrando cosas que nunca antes le habían visto hacer, como ingerir alcohol, fumar, utilizar palabras inusuales entre otras.

En este trajinar de la vida cada uno tenemos una misión que cumplir y la más difícil es la de ser padres, por ello es necesario ir cimentando valores desde tempranas edades, para en el futuro hacerlos hombres de bien.

INTRODUCCIÓN

Capítulo I

La sociedad donde nos desenvolvemos posee varios problemas, entre los cuales está latente el alcoholismo, factor perjudicial para la salud y más aún en el desarrollo de actividades físicas.

La juventud se encuentra inmiscuido en muchas actividades, pero entre ellas siempre se interponen algunos obstáculos como los vicios que existen en la vida actual, lo cual influye en las el desarrollo normal y muchas veces cambian los planes de los mismos.

Capítulo II

La investigación acerca del alcoholismo es muy extensa, pero cuando nos enfocamos a un grupo determinado es un poco más fácil analizar el problema y poder ir tomando decisiones, con el objetivo de cambiar todo lo negativo en positivo y avanzar con ideas que lleven al éxito personal.

El consumo de alcohol cambia el metabolismo del cuerpo y se convierte en un factor negativo y perjudicial, modificando así el ritmo de vida, para posteriormente ir tomando cuerpo y avanzar con el problema, pero el momento en que es detectado dicho caso, es momento de actuar urgentemente y tratar de irlo erradicando con cautela.

Capítulo III

En el trabajo investigativo intervienen distintos tipos de enfoques, los cuales nos guían para realizar un buen trabajo, caracterizando lo cualitativo,

cuantitativo.

Toda la información a utilizarse en la investigación, será utilizada en la investigación y se obtendrá de documentación existente en bibliotecas, libros y más documentos relacionados con el tema, además las investigaciones previas de otros autores con referencia a nuestro tema será la guía ideal para llegar a una conclusión la cual nos permita elaborar un plan de cambio, en este caso en bien de los estudiantes del Colegio Tecnológico Superior “OSCAR EFRÉN REYES”.

Capítulo IV

Todos los datos obtenidos en la investigación como resultados son debidamente procesados y comprobados, con el fin de poder dar un resultado verídico; la hipótesis de igual manera, utilizando como medio la fórmula de CHI cuadrado.

Capítulo V

La investigación nos permite llegar a las conclusiones que buscamos y así poder emplear un plan de mejoramiento, y para ello se plantea las recomendaciones que serán expuestas a docentes, padres de familia y alumnado con el fin de mejorar la calidad de vida.

Capítulo VI

El objetivo de éste material bibliográfico es el tener claro el problema para así poder proponer medidas de cambio al alumnado que en esta vez es el más

afectado, además ofrecer charlas que hablen de la importancia de la vida y su desarrollo, con el objetivo de concientizar las actitudes que se están tomando y hacia donde nos llevaría.

La erradicación del alcoholismo en los alumnos sería la meta final y exitosa que esta investigación tuviese como resultado, pero esto será progresivo

CAPÍTULO 1

EL PROBLEMA

1.1-TEMA:

“EL ALCOHOLISMO Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ALUMNOS DE LOS TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DEL COLEGIO TECNOLÓGICO SUPERIOR "OSCAR EFRÉN REYES" DE LA CIUDAD DE BAÑOS DE AGUA SANTA EN LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

1.2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1.- CONTEXTUALIZACIÓN

En la provincia de Tungurahua, existen centros educativos que se han visto afectados por este problema del alcoholismo, los maestros cada vez se ven más preocupados ya que, el ambiente en el que se imparten las clases a los jóvenes y adolescentes, es decir el aula, se ha tornado en un ambiente de rebeldía e irrespeto, ya que son unos de los aspectos que dan a notar cuando están tomando rumbos equivocado, empiezan a tomar una actitud de madurez temprana y de mandato superior, es decir nadie puede dar órdenes a más que ellos mismos; en la mayoría de aulas de trabajo existen grupos numerosos de adolescentes que ya presentan este tipo de

actitud y eso da mucho que pensar al maestro, y a la vez se convierte en un factor de interrupción para el desarrollo normal de todas las actividades.

Con esto pretendemos realizar un análisis teórico del alcoholismo, en primer lugar, porque está considerado como problema social, que deriva en muchos casos en problema de salud, enfermedad que afecta no solo a individuos sino también a la sociedad. Además es una necesidad de nuestro país el abordaje del alcoholismo desde diferentes frentes debido al incremento de la tasa de esta enfermedad en los últimos años, sobre todo en poblaciones relativamente jóvenes, llegándose a temer por algunos especialistas el hecho de que esta enfermedad se convierta en un grave problema de salud en nuestro territorio.

Desde este punto de vista decidimos realizar este trabajo el cual tiene como objetivo aportar elementos teóricos que contribuyan a profundizar en la concepción sociológica del alcoholismo como problema social.

En la ciudad de Baños de Agua Santa también se está tomando muy en cuenta este tema, ya que se ha convertido en un factor preocupante para desarrollo de la actividad física, y el alcohol es el que más ha tomado campo en ésta afección, ya que los adolescentes empiezan a experimentar cosas nuevas que el medio les proporciona, y como ésta ciudad por ser turística ofrece varias ofertas en lo que es diversión, y más aún diversión nocturna, como los bares, discotecas Karaoke y más donde se expende este tipo de sustancias con sus derivados y mezclas.

Es por eso que quienes lo pueden obtener, lo consumen en pocas cantidades y en lapsos de tiempos prolongados que poco a poco se van acortando y sin darse cuenta se convierte en un vicio que luego empiezan a dar muestras de problemas de salud y a la vez de comportamiento y la disciplina.

El alcoholismo es un problema que también se ha presentado en el Colegio Tecnológico Superior "Oscar Efrén Reyes" y se ha podido notar los cambios que ésta sustancia está produciendo en el desarrollo de la actividad física de los alumnos de los terceros años de bachillerato.

En este caso, los padres son el fiel ejemplo de cómo quieren que sean sus hijos, para que en lo posterior sean unos hombres y unas mujeres de bien, que puedan formar sus propios criterios acerca de lo que perciben en la vida, y por ende que puedan tomar sus propias decisiones.

1.2.2 Análisis Crítico

ÁRBOL DE PROBLEMAS

EFEECTO

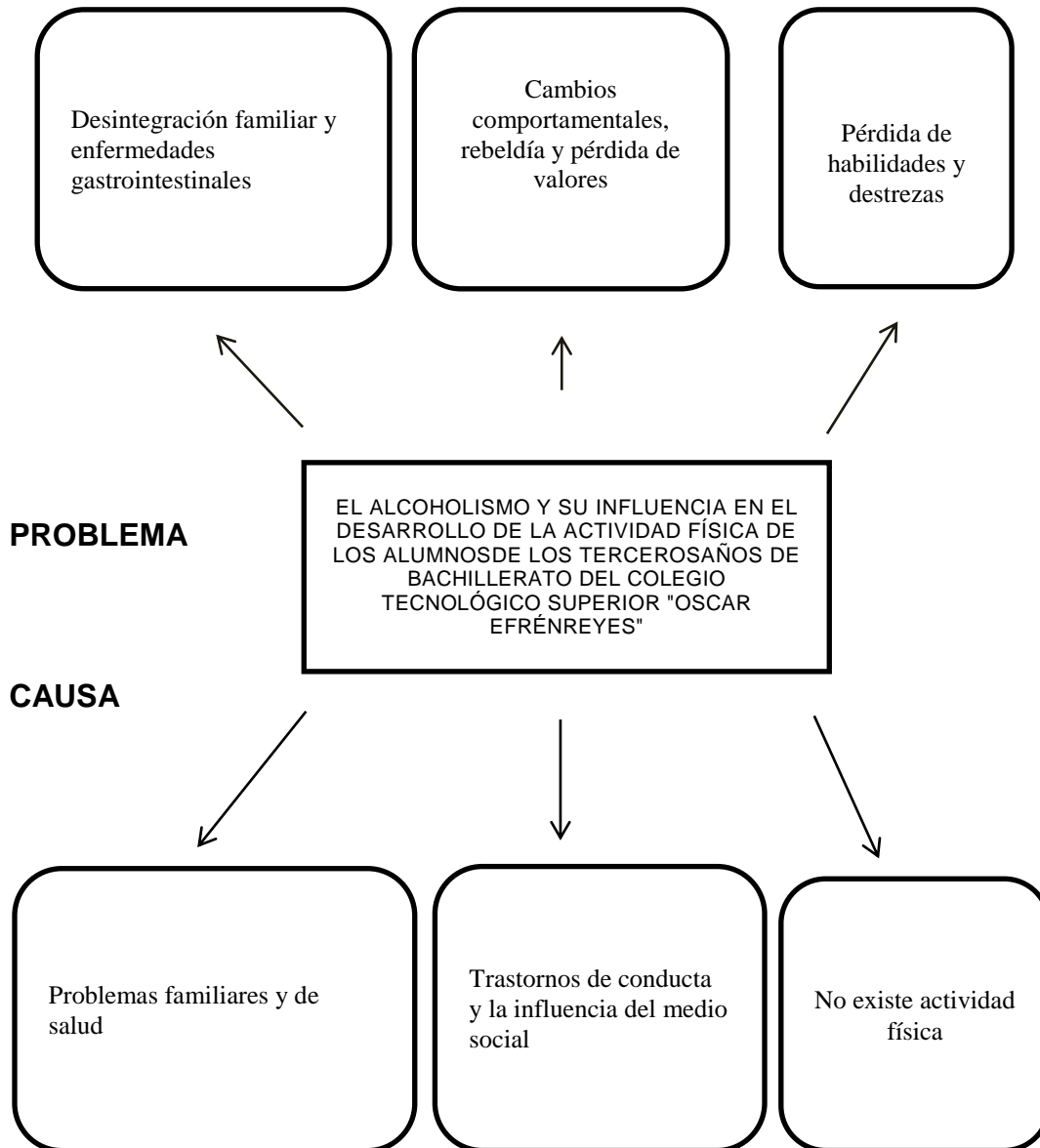


Grafico 1.- Árbol de problemas

Elaborado por Carlos Chicaiza

Como podemos notar evidentemente el alcoholismo se da por problemas familiares y de salud lo que conlleva a una desintegración familiar y a su vez a obtener enfermedades gastrointestinales.

Los trastornos de conducta y su influencia en el medio social también son producidos por el alcohol, y estos cambios se reflejan en muestras de rebeldía y la pérdida de valores.

El alcohol además proviene de la falta de práctica de la actividad física la cual conlleva a la pérdida de habilidades y destrezas, las cuales son muy importantes en el desarrollo de la vida humana.

1.2.3 PROGNOSIS

Al no ser tratado el problema del consumo de alcohol en los estudiantes, afectará progresivamente, llegando a tener consecuencias que serán más difíciles de mejorar, de tal manera que las afecciones irán tomando cuerpo, más aún si no existe un control y este sigue avanzando.

El desarrollo de la actividad física requiere de un buen rendimiento en todos los aspectos, es por ello que el alcohol trunca los mismos y hace que poco a poco vaya decayendo, todo depende de un autocontrol para no permitir que las consecuencias de la afección sean más fuertes.

1.2.4. Formulación del problema

¿De qué manera influye el alcohol en el desarrollo de la actividad física de los alumnos de los terceros años de bachillerato del Colegio Tecnológico Superior "Oscar Efrén Reyes" de la ciudad de Baños de Agua Santa en la Provincia de Tungurahua.

1.2.5.-Preguntas directrices

Después del análisis crítico es importante plantearnos una serie de preguntas directrices que orienten adecuadamente al trabajo de investigación.

- ¿Cómo el alcoholismo influye en los estudiantes del colegio Oscar Efrén Reyes?
- ¿Cómo lograr que los estudiantes se interesen más por la práctica del desarrollo de la actividad física?
- ¿Es importante elaborar una guía de valores para solucionar el problema del alcoholismo y su influencia en el desarrollo de la actividad física?

1.2.6.- Delimitación

ÁREA: Cultura Física

ÁMBITO: educativo

TIEMPO: El trabajo de investigación se realizará durante el año lectivo
2012 – 2013

ESPACIO: El trabajo de investigación se realizará Colegio Tecnológico Superior "Oscar Efrén Reyes" en el Cantón Baños de Agua Santa Provincia de Tungurahua.

UNIDADES DE OBSERVACIÓN

Estudiantes

Docentes

Padres de familia

1.3 JUSTIFICACIÓN

El siguiente trabajo de investigación pretende ser parte de una guía para los padres de familia y maestros ya que son los cuales interactúan a diario con jóvenes y adolescentes, quienes poseen distintas formas de comportamiento, es por eso que se ha considerado un tema de mucha **importancia** el alcoholismo y su influencia en el desarrollo de la actividad física.

Además el alcoholismo es un factor que está formando parte en la sociedad y eso es preocupante, ya que como toda causa posee un efecto, es por ello estamos conscientes de que las posibles soluciones a exponerse en este trabajo cuentan con toda la **factibilidad** del caso, y así se dará un cambio favorable siendo **beneficiados** los estudiantes, padres de familia y maestros;

Con esta investigación, se espera que las autoridades, docentes, y padres de familia muestren **interés** acerca del tema y aprovechen de la mejor manera este material, ya que mediante el mismo se puede saber cómo interactuar con esos jóvenes y adolescentes que necesitan de mucha ayuda en los momentos de trabajo en aula, y por ende ayudará en el transcurso de sus vidas.

Los recursos necesarios para esta investigación están al alcance, y existe la bibliografía indispensable para poder obtener información y formar nuevos conocimientos en lo que concierne al tema del alcoholismo y como afecta en el desarrollo de la actividad física.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar la influencia del alcoholismo en el desarrollo de la actividad física los alumnos de los terceros años de bachillerato del Colegio Tecnológico Superior "Oscar Efrén Reyes" de la ciudad de Baños de Agua Santa en la Provincia de Tungurahua.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Identificar las causa que influyen en el consumo de en los estudiantes del Colegio Tecnológico "Oscar Efrén Reyes"
2. Orientar actividades que deben realizarse para disminuir el alcoholismo en los alumnos del Colegio Tecnológico Superior "Oscar Efrén Reyes" de la ciudad de Baños de Agua Santa en la Provincia de Tungurahua.
3. Diseñar un Plan de Prevención para solucionar el problema del alcoholismo en los estudiantes del colegio "Oscar Efrén Reyes "de la provincia de Tungurahua.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos

Para la investigación de un nuevo tema como es el alcoholismo y su influencia en el desarrollo de la actividad física, es necesario realizar una revisión del material existente siempre y cuando tenga relación con el mismo, es por ello que se revisó en la biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato algunos de los temas de tesis como el siguiente que en relación a mi tema coincide en la variable independiente el alcoholismo:

Tema: “El Consumo de alcohol y su incidencia en la actividad futbolística de los deportistas de la Categoría “A” de la Liga barrial Atocha – Ficoa del Cantón Ambato de la provincia de Tungurahua

Autor: Palacios Valencia Wilbert

Tutor: Ing. Mg. Marcia Vásquez

Conclusiones: En la actualidad el excesivo consumo de alcohol de los deportistas de la Liga Barrial “Atocha – Ficoa” ubicada en el Parque del Sueño de la ciudad de Ambato de la Provincia de Tungurahua, la misma presenta una deficiente actividad futbolística por la fácil adquisición de alcohol además de la falta de interés a la hora de realizar un encuentro futbolístico lo que no permite que el deportista pueda desarrollar sus habilidades y destrezas de una manera impecable, es por eso que los deportistas no brindan un buen espectáculo.

“La mayoría de futbolistas ingieren alcohol antes – durante y después de una actividad futbolística dando como resultado una constante adquisición de licor, provocando una inadecuada actividad futbolística, se da problemas entre jugadores, con los árbitros, hasta el punto de llegar a los golpes...”

Recomendaciones: Se debería cortar el problema de raíz, prohibiendo definitivamente la venta de alcohol en los estadios y su alrededor donde casi todos los deportistas compran alcohol, sería excelente que se dé un control a cada jugador que esté en el campo de juego como a los suplentes para evitar que jueguen con alcohol en su organismo.

Criterio: De la investigación anteriormente mencionada se debe considerar que realmente el realizar actividad física luego de haber ingerido alcohol, es peligroso para la salud y pese al saberlo muchos jugadores lo hacen, además en el medio en que estamos es muy fácil conseguir alcohol en lugares públicos y destinados para actos deportivos, lo que resulta preocupante para las personas que van admirar un encuentro deportivo.

De la misma manera, revisando consultas bibliográficas, se ha encontrado fuentes que ayudaran a sustentar la presente investigación.

El alcohol es una de las drogas de venta legal que se consumen con más frecuencia en nuestro entorno socio - cultural. Es un depresor del sistema nervioso central y sus efectos dependen de factores como la edad, el peso, el sexo o la cantidad y velocidad con que se consume. Además, resulta peligroso y hasta mortal al ser asociado con medicamentos.

2.2 FUNDAMENTACION FILOSÓFICA

(1706-1790) "*Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo.*" Partiendo desde este punto, los seres humanos tienen distintas formas de aprender. El aprendizaje del ser humano surge de la imitación, y de allí se convierte en el constructor de su propio conocimiento, relaciona los conceptos, normas y costumbres, ya sean éstas buenas o malas, es por ello que el consumo de alcohol empieza como una curiosidad, y se hace más fácil si éste se encuentra enrolado en el medio y hace que se lo pueda adquirir de forma fácil.

Esto de otro modo, es imperioso, e involucra directamente a los adolescentes, ya que es la edad que más exploran cosas nuevas asumiendo riesgos y responsabilidades, pero muchos se olvidan de que todo aquello que realicen tiene sus consecuencias, o lo toman a la ligera como algo pasajero, lo echan a prueba y de allí sacan sus propias conclusiones, en este caso el consumo de alcohol empieza en pequeñas cantidades y del licor que tengan a su alcance simplemente hasta probar que se siente, al ver que no hay cambios al ingerirlo van aumentando la dosis como modo de juego o prueba, pero cuando ya existe algo extraño, es decir se les traba el lenguaje, o les marea la cabeza, sienten inestabilidad o de pronto su estado de ánimo se altera, empieza a reírse de todo, y la plática de historias personales o cotidianas se hacen muy frecuentes, se dan cuenta de que la substancia ingerida si cambia su comportamiento, a muchos adolescentes les agrada esta reacción, a otros los asusta, pero cuando existe alguien que comparta el mismo pensamiento y quiera compartir este cambio lo planean y cada vez que tienen la oportunidad de hacerlo se reúnen y es allí donde se da inicio a la actividad del alcoholismo.

La guía de todo conocimiento es la vida mismo, pues estamos prestos a toda prueba, y la decisión solo la tomamos nosotros, de que hacer, porque hacer y sobre todo fijar el objetivo de lo que quiero lograr.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

El alcoholismo en nuestro país está causando conmoción el tema del alcoholismo, ya que la venta de bebidas alcohólicas y sus compuestos y derivados a los distintos consumidores cada vez es más libre, claro por las personas que vende desobedeciendo las distintas leyes que existen con respecto a este tema.

Los artículos de ley son muy claros, y es por ello que queremos hacer énfasis en la existencia de los mismos, para poder ser partícipes de un cambio, sobre todo por la juventud que está viéndose afectada.

Artículo 10.- Las Municipalidades podrán otorgar a un mismo establecimiento dos o más de las diversas patentes para el expendio de bebidas alcohólicas. El concesionario sólo quedará autorizado para hacer funcionar durante los días y horas de clausura el negocio o los negocios no afectos a esta medida.

Artículo 13.- Los negocios con expendio de cerveza podrán expender también sidras de frutas, siempre que el grado alcohólico de éstas no sea superior al de la cerveza.

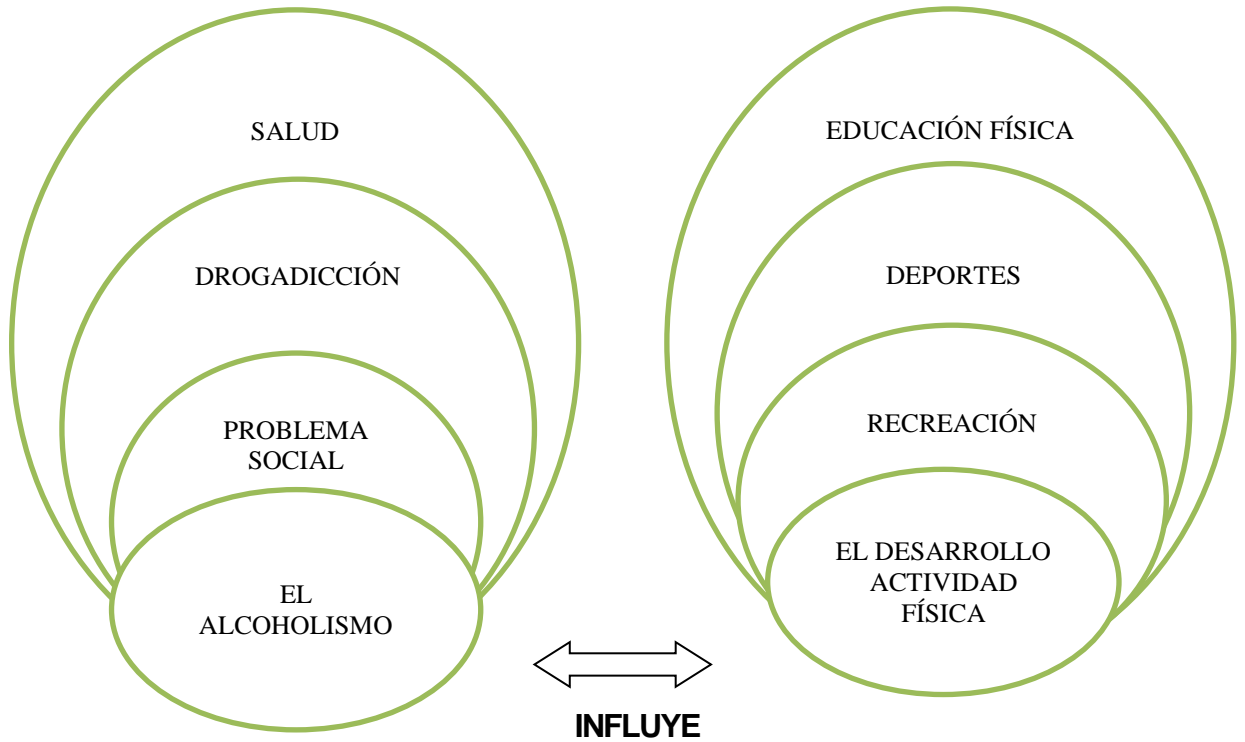
Artículo 16.- Ningún negocio de expendio de bebidas alcohólicas podrá establecerse en los conventillos, cités y demás edificios análogos de habitantes y tampoco a una distancia menor de veinte metros de los deslindes de ellos, salvo en los locales comerciales que existan en esos grupos habitacionales.

Se concede acción pública para denunciar las infracciones contempladas en este artículo.

Artículo 18.- Las bebidas alcohólicas expendidas por los depósitos de bebidas no podrán ser consumidas en lugares anexos a ellos o ubicados a una distancia menor de cien metros y de los cuales sea propietario, arrendatario o administrador quien tenga alguna de esas calidades respecto del establecimiento de expendio.

Este artículo se enfoca a nuestro tema de investigación, ya que este artículo es el más desobedecido por los expendedores, ya que son los lugares más cercanos los que los jóvenes visitan para poder adquirir una bebida alcohólica y de allí con el consumo frecuente se enfrasca en el mundo del alcoholismo.

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



Variable independiente.

EL ALCOHOLISMO

Variable Dependiente.

EL DESARROLLO DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA

Grafico 2 Categorías fundamentales

Elaborado por Carlos Chicaiza

2.4.2 CONSTELACIÓN DE IDEAS

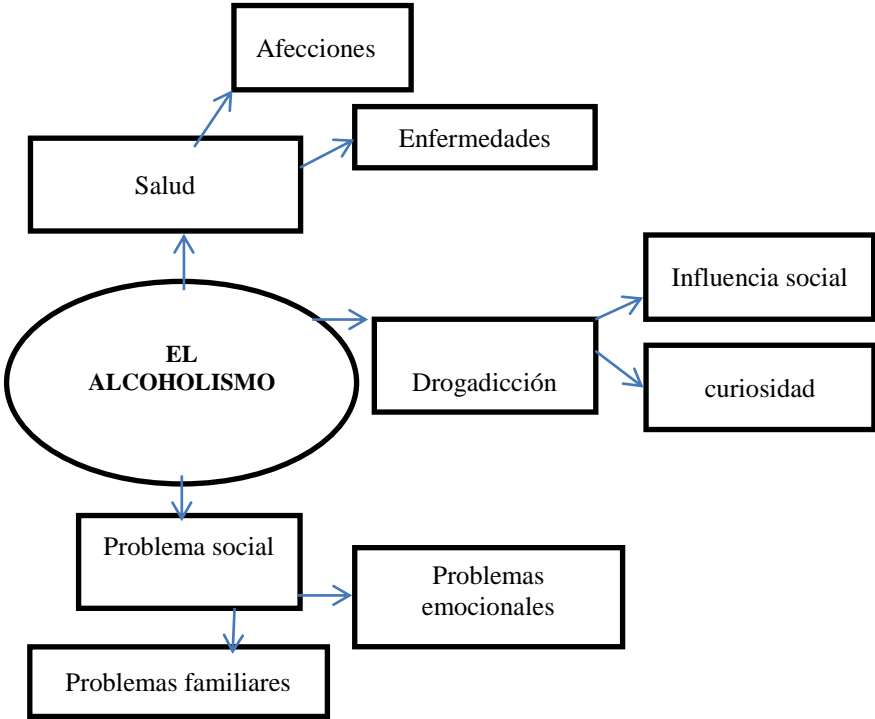


Grafico 3 Constelación de ideas V. I.

Elaborado por Carlos Chicaiza

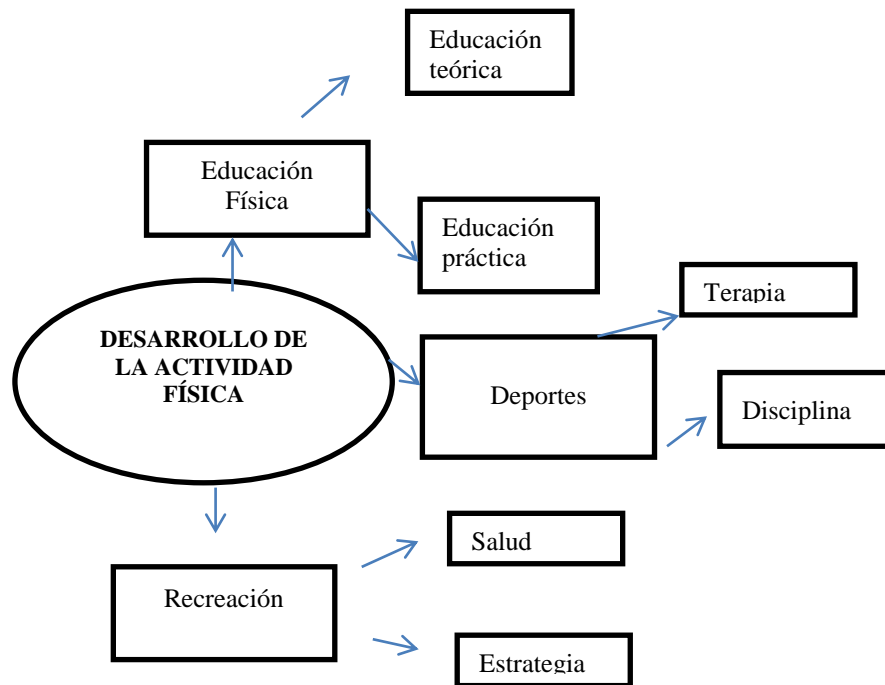


Grafico 4 Constelación de ideas V. D.

Elaborado por Carlos Chicaiza

2.4.3 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.4.3.1 LA SALUD

La salud es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo (un ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra) o a nivel objetivo (se constata la ausencia de enfermedades o de factores dañinos en el sujeto en cuestión). El término salud se contrapone al de enfermedad, y es objeto de especial atención por parte de la medicina.

Además es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, según la definición presentada por la Organización Mundial de la Salud en su constitución aprobada en 1948. Este concepto se amplía a: "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades." En la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afectación y no debería ser tratada como una variable dicotómica.

En 1992 un investigador amplió la definición de la OMS, al agregar: "y en armonía con el medio ambiente.

Dentro del contexto de la promoción de la salud, la salud ha sido considerada no como un estado abstracto sino como un medio para llegar a un fin, como

un recurso que permite a las personas llevar una vida individual, social y económicamente productiva. La salud es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas.

AFECCIONES

Existen muchos cambios que pueden producirse en la salud, las cuales se las conoce como afecciones, que son dolencias en el cuerpo que se presentan repentinamente y si no se las controla a tiempo se convierten en enfermedades las cuales requieren de un tratamiento y control para mejorarlas.

Un ejemplo de estas pueden ser: un dolor de garganta, un resfrío, estreñimiento, o un cólico estomacal. etc.

Con remedios caseros muchas veces se los puede calmar o con un antibiótico que se obtenga en la farmacia, siempre y cuando se lo trate a tiempo, pero si lo dejamos pasar se convierte en una enfermedad y allí la gente mucho menos no acude a un profesional médico.

ENFERMEDADES

Las enfermedades se dan mediante un proceso, las cuales empiezan con afecciones leves que luego van empeorándose y requieren de un tratamiento para su mejoramiento.

El alcohol es producente de los males que aquejan a la sociedad cuando existe un consumo excesivo, que debe ser controlado a tiempo para que no perjudique al desarrollo de la vida normal del ser humano. La salud y la enfermedad son parte integral de la vida, del proceso biológico y de las interacciones medio ambientales y sociales. Generalmente, se entiende a la enfermedad como una entidad opuesta a la salud, cuyo efecto negativo es consecuencia de una alteración o desarmonización de un sistema a cualquier nivel.

2.4.3.2 LA DROGADICCIÓN

Podemos entender a la drogadiccción, como aquella enfermedad que consiste en la adicción o dependencia a ciertas sustancia tóxicas para nuestro organismo, las cuales afectan en distintos grados a nuestro sistema nerviosos central, al igual que varias de nuestras funciones cerebrales. Todo lo anteriormente manifestado, produce efectos a nivel fisiológico y psíquico, que se manifiestan en alteraciones del comportamiento, de las emociones, del juicio y la percepción del medio ambiente que nos rodea.

El consumo de drogas, dependiendo del tipo en cuestión, lleva a que la persona padezca de euforia y/o alucinaciones, y en los momentos de abstinencia se experimenta desesperación, angustia y depresión. En algunos casos extremos de drogadicción, el consumo de drogas puede llevar a la locura permanente y/o la muerte de la persona

Que es la droga?

Sustancias. Las drogas son sustancias, lo que excluye de las "drogodependencias" conductas tales como ludopatías, ver en exceso la televisión, videojuegos, etc. Estas conductas de dependencia o adicciones no se establecen con una sustancia o droga.

Todas... Tanto las legales como las ilegales: el criterio legal no es válido de cara a la prevención. De hecho, las drogas más consumidas en nuestra sociedad y que causan un mayor número de problemas son el tabaco y el alcohol cuyo uso está permitido. Las drogas son agentes naturales o químicos que afectan las funciones y la estructura del cuerpo de los seres vivientes.

2.4.3.3.1 Influencias sociales

También recurren a las drogas cuando se presentan problemas en su alrededor. Por ejemplo: Al no ser aceptado por los amigos o una condición

para ingresar a cierto grupo es el ingerir droga, ser como ellos, imitarlos, hacerles creer que "los viajes" son lo máximo, o lo peor, caer en la influencia social. Los adictos pueden hacer los comentarios que quieran sobre la persona que no está dispuesta a entrar en las drogas; los adolescentes deben ser muy conscientes de sí mismos y mantener su postura de decir NO. Los jóvenes que no quieren consumir la sustancia, deben saber cuidarse de las amistades que manifiestan insistencia, pues su obsesión puede ser tan grande que estarán buscando el momento adecuado para inducirlos, por ejemplo, pueden disolver la droga en su bebida o en sus alimentos. Éstos esperarán el momento en que haga efecto la droga para poder dañarlos. Nunca deben aceptar estas cosas por parte de personas adictas y lo más conveniente es alejarse de ese tipo de grupos, que suelen llamarse "amigos". Ser problemático puede ser causa de la influencia de los compañeros, como hacerlos caer en la delincuencia. Ya que los robos que son realizados por adictos, no son primordialmente por cuestiones de hambre, sino por la necesidad de seguir drogándose. Esto ocasiona tener problemas con las autoridades y posteriormente ser sometidos a las cárceles.

Cuando los adictos aún están en sus casas, presentan depresión y aislamiento mental, lo que provoca bajo rendimiento o ausentismo escolar y mala comunicación familiar.

Curiosidad

En ocasiones los jóvenes con una curiosidad insana, por observar que algunos adolescentes de su edad imitan el acto de probar y sentir el uso de cualquier droga. Además algunas drogas como los inhalantes, son de fácil acceso para ellos, son autorizadas y vendidas a bajo costo en cualquier abastecimiento, lo que ocasiona ventaja de consumo.

Al aceptar el organismo la tranquilidad y relajación del efecto de la droga, ocasiona que éste exija el consumo nuevamente, pero con la misma dosis ya resulta insuficiente, lo que hace aumentar cada vez más la cantidad para sentir los mismos efectos, dando paso a la adicción. Algunos jóvenes que experimentan el sentir de bienestar o el simple hecho de "andar en un viaje" y que al consumir la droga su organismo los rechaza de una forma brusca, por lo general éstas personas no vuelven a intentarlo.

2.4.3.3 PROBLEMA SOCIAL

Es una condición que afecta negativamente a un grupo de población y que según se cree debe ser resuelto colectivamente, es decir es crucial la construcción de un consenso colectivo y la consideración e interés de la opinión pública para su resolución.

Todo problema social está representado por una distancia entre el plano de la realidad y el plano de la deseabilidad. Es decir entre lo que es – problema percibido y sentido socialmente- y un deber ser o lo que un colectivo aspira

como realidad anhelada y uno de ellos y el que más está afectando el alcoholismo en los jóvenes.

TIPOS DE PROBLEMAS SOCIALES:

Existen varios tipos de problemas sociales los cuales se producen por muchas causas derivadas de la misma sociedad y el entorno:

- Pobreza
- Desempleo
- Adicción
- Inseguridad
- Corrupción

Y uno de los más relevantes es el ALCOHOLISMO

Problemas familiares

Los adolescentes al vivir una etapa de crisis y al tratar de evadir los problemas, buscan salidas fáciles o formas de olvidarlos, por ejemplo por medio del alcohol y las drogas.

Muchas veces las adicciones surgen por problemas dentro de la familia (incomprensión, falta de comunicación, golpes, maltrato intra-familiar, rechazo, padrastros, abandono, falta de recursos económicos, dificultades escolares, pobreza absoluta y desamor), al sentir que no son queridos en los

hogares, los adolescentes tienen la impresión de no ser escuchados o tomados en cuenta.

Caen en un error al tratar de solucionar los conflictos por medio de las drogas, creyendo que sólo van a ingerir una vez la sustancia, pero en realidad se genera la costumbre o la adicción, esto ocasiona que los problemas familiares aumenten, ya que la droga consumida es más fuerte, y al no querer o poder dejarla, a veces los adolescentes optan por abandonar el hogar, convirtiéndose en niños de la calle, en la que se exponen a riesgos de gran magnitud como contraer enfermedades, ser golpeados, soportar abusos, explotación, hambre y abandono.

El tiempo que persista el efecto de la droga en su organismo, es equivalente al del abandono de sus problemas, después, todo vuelve a la realidad, las situaciones preocupantes siguen ahí e incluso aumentan por la adicción generada.

Problemas emocionales

Cuando surgen los problemas en la vida de algunos adolescentes (regañones, golpes, desconfianza, incompreensión, conflictos económicos en la familia, padres adictos o divorciados, dificultad de aprendizaje escolar, etc.), reflejan una gran depresión emocional, en la que pueden sentirse llenos de rencor, ira y vergüenza, por el comportamiento de los padres, amigos o conocidos. Estos jóvenes buscan la manera de que no les afecte gravemente en su estado emocional y utilizan una forma de salir de ellos con ayuda de una

adicción.

Los problemas generalmente ocasionan en los adolescentes depresión, sentimiento de culpa, autoestima baja, evasión de la realidad, desamparo y prepotencia, ellos piensan que son los causantes del daño y posteriormente con el uso de las drogas (incluyendo alcohol y tabaco) creen librarse de las dificultades, aunque no siempre recurren a las drogas, sino también se presenta en otro tipo de adicciones como:

- Comer demasiado
- Pasar mucho tiempo en los videojuegos
- Escuchar música
- Jugar y apostar
- Bailar
- Ver televisión
- Realizar colecciones de manera obsesiva, entre otros

2.4.3.4 ALCOHOLISMO

Es una enfermedad crónica producida por el consumo incontrolado de bebidas alcohólicas, lo cual interfiere en la salud física, mental, social y / o familiar así como en las responsabilidades laborales. El consumo de alcohol durante la adolescencia tiene muchos riesgos. Algunos de ellos son directos porque la ingesta de bebidas alcohólicas es peligrosa para la salud. Otros de los riesgos en el caso de los adolescentes son indirectos y están ligados a los comportamientos derivados del consumo de alcohol.

El alcohol también afecta a otros sistemas corporales. Puede aparecer una irritación del tracto gastrointestinal con erosiones en las paredes del estómago debidas a las náuseas y vómitos. Las vitaminas no se absorben bien, y esto ocasiona deficiencias nutricionales en los alcohólicos de larga evolución. También ocasiona problemas en el hígado (cirrosis hepática).

El efecto directo del alcohol en el sistema nervioso son la depresión, como resultado de la disminución de la actividad, la ansiedad, tensión e inhibiciones. Incluso un pequeño nivel de alcohol dentro del cuerpo enlentece las reacciones. La concentración y el juicio empiezan a empeorar. En cantidades excesivas, el alcohol produce una intoxicación y envenenamiento.

El sistema cardiovascular se ve afectado por cardiopatías. También puede aparecer una alteración sexual causando una disfunción en la erección del pene en el hombre y una desaparición de la menstruación en la mujer. El consumo de alcohol durante el embarazo puede causar problemas en el desarrollo del feto, produciendo el llamado síndrome fetal del alcohol.

El desarrollo de la dependencia del alcohol puede ocurrir entre los 5 y 25 años siguiendo una progresión. Primero se desarrolla la tolerancia alcohol. Esto ocurre en personas que son capaces de consumir una gran cantidad de alcohol antes de que se noten los efectos adversos.

Después de la tolerancia aparecerán los lapsus de memoria. Más tarde aparece la falta del control de beber, y la persona afectada no puede esperar a beber tan sólo cuando le apetece.

El problema más serio de los bebedores son las complicaciones físicas y mentales. Algunas personas son capaces de conseguir un control sobre su

dependencia en las fases tempranas antes de la total pérdida del control.

Se considera un consumo excesivo diario, 40 gramos de alcohol en hombres, debido a su mayor tolerancia al alcohol, y 32 gramos de alcohol en mujeres, este porcentaje se puede lograr tan solo con consumir cervezas de forma habitual, o más de dos veces por semana. Un detalle que se puede mencionar también en la ingesta desmedida de alcohol son los patrones de personalidad de la personas adicta a tales sustancias. Muchos alcohólicos llegan al alcoholismo por beber para salir de un estado de dificultad para socializar, o por problemas de baja autoestima. En algunos casos también el mayor o menor efecto que produce en relación al tiempo de ingestión hasta el momento en que la tolerancia y procesamiento dejan de ser efectivos. Una persona con un complejo de inferioridad, entre otros ejemplos, es más propensa a la poca resistencia al alcohol, pero no es una regla general. Se han observado en pacientes alcohólicos tolerancia negativa y tolerancia positiva sin una relación causal aparente. Además no hay que olvidar que el consumo de alcohol también es ilegal durante la adolescencia en la mayoría de los países. En Estados Unidos solo se pueden beber bebidas alcohólicas a partir de los 21 años. En otros países esa edad varía pero en general está entre los 18 y los 21 años

Causas

No hay una causa definida del alcoholismo pero hay factores que pueden jugar un papel en su desarrollo. Es más probable el desencadenamiento de un alcoholismo en las personas con algún familiar alcohólico que en otras que no lo tienen. No se conoce la razón, que puede encontrarse en anomalías genéticas o bioquímicas.

Posibles situaciones que conllevan al consumo de alcohol se puede considerar las siguientes:

- Camino fácil y rápido para sentirse bien.
- Un modo de ganar aceptación entre sus iguales.
- Satisfacer la curiosidad sobre los efectos del consumo de alcohol.
- Expresar independencia y a veces hostilidad.
- Uso recreacional.

Cuidados

Las lesiones en el hígado pueden llevar a la persona alcohólica a un coma hepático, que puede ser mortal. Se presenta con temblores en las manos, somnolencia, y confusión y debe ser tratado inmediatamente.

El abandono repentino –sin tratamiento– del consumo de alcohol puede provocar en una persona alcohólica síndrome de abstinencia. Sus síntomas son sudoración, náuseas, temblores y alucinaciones. En casos más agudos se produce delirium trémens o psicosis amnésica.

TRATAMIENTO

El método más eficaz para abandonar el consumo abusivo del alcohol son los grupos de Alcohólicos Anónimos u otras instituciones similares, en los que los mismos alcohólicos se ayudan entre sí. Existen grupos con diferentes orientaciones (religiosos o laicos), y que agrupan a personas con distintos intereses profesionales o sociales. En esos grupos los alcohólicos buscan y construyen un círculo de relaciones ajeno al consumo de alcohol y procuran recuperar la autoestima y la confianza sin intervención de la bebida. Cuando un alcohólico presenta síndrome de abstinencia, deben atenderse en primera instancia los síntomas del mismo y luego ingresan en la fase de desintoxicación y posterior rehabilitación. Algunos fármacos se utilizan también para tratar la adicción al alcohol

2.4.3.5 EDUCACIÓN FÍSICA

La educación física puede contemplarse como un concepto amplio que trata de **desarrollo y la formación de una dimensión básica del ser humano, el cuerpo y su motricidad.** Dimensión que no se puede desligar de los otros aspectos de su desarrollo, evolución-involución. Por lo tanto, no se debe considerar que la educación física está vinculada exclusivamente a unas edades determinadas ni tampoco a la enseñanza formal de una materia en el sistema educativo, sino que representa la acción formativa sobre unos aspectos concretos a través de la vida del individuo, es decir, constituye un elemento importante del concepto de educación física continua de la persona.

La educación física es la educación que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

Además es instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las

cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc.

EDUCACIÓN TEÓRICA

Todo aquel que el ser humano realice en el transcurso de la vida tiene primero su teoría anterior a la práctica, pero no por eso ninguna de las dos tiene mayor peso, pues son indispensables de igual forma, y van ligadas para llegar al éxito.

Lo teórico concierne a dominar el tema de forma mental para poder ponerlo en práctica y ejercerlo en lo se requiera.

EDUCACIÓN PRÁCTICA

Lo que la mente domina, el cuerpo lo pone en práctica es por eso que cualquier actividad a ejecutarse debe considerarse el objetivo y el resultado que deseamos obtener.

La realización de ejercicios o cualquier otra actividad que requiera de movimiento corporal es considerada como educar de forma práctica a que el cuerpo se desarrolle para mantener una buena coordinación en la vida.

2.4.3.6 DEPORTES

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, etc) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas. Obviamente, siempre hay colectivos, practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.

TERAPIAEs una actividad que se realiza de forma periódica para con diferentes elementos para una meta específica que siempre será de mejoramiento.El deporte como terapia empezó con los rituales ancestrales físicos en el lejano oriente, ligado a las artes marciales. Recientemente ha evolucionado a lo que se ha dado en llamar deporterapia, ya sea en deportes individuales o grupales, amateur o competitivos.

DISCIPLINA

Al hablar de disciplina no solamente se habla de que forme parte del desarrollo de una actividad como es tomada en cuenta diferentes deportes en las instituciones (educación física, natación, fútbol etc), sino que también sea un factor que rija al ser humano a que realice sus actividades con toda la concentración del caso para que los objetivos planteados tengan éxitos al ser desempeñados.

Además de que las diferentes disciplinas practicadas son parte fundamental de la actividad física, ayudando de manera directa a que los movimientos corporales realizados por cualquier trabajo sean un ejercicio para la buena salud de las personas.

2.4.3.7 LA RECREACIÓN

El término recreación significa restaurar y refrescar (la persona). De ahí que la recreación se considere una parte esencial para mantener una buena salud. El recrearse permite al cuerpo y a la mente una “restauración” o renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad. Si realizáramos nuestras actividades sin parar y sin lugar para la recreación, tanto el cuerpo como la mente llegarían a un colapso que conllevaría a una serie de enfermedades y finalmente a la muerte. Debido a

eso, la recreación se considera, socialmente, un factor trascendental. Los beneficios de recrearse van más allá de una buena salud física y mental, sino un equilibrio de éstas con factores espirituales, emocionales y sociales.

La recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo. Investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior.

Finalmente, es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario. Por eso también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos.

SALUD

La recreación es parte de la vida, ya que todo gira en torno de nuestra salud, y es muy necesario tomarse su tiempo y distraer su cuerpo físico y mentalmente para mantener un equilibrio adecuado y sentirse bien en el transcurso de su vida personal.

Es por ello muy recomendable no centrarse en un solo mundo, sino que también darse un descanso haciendo un paréntesis a lo diario, así se sentirá

mejor y no dará paso a que su salud decaiga por exceso de cualquier actividad rutinaria.

ESTRATEGIA

Cuando el ritmo de vida se vuelve rutinario, siempre la recreación es una buena alternativa para romperlo, ya que el cambiar de actividad nivela su actividad corporal y hace que organice mejor sus ejercicios.

La recreación es considerada una estrategia ya que con un leve cambio de actividad en intermedio de lo común hace que repentinamente su estado de ánimo cambie, y siempre para mejor.

2.4.3.8 DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física.

Según las recomendaciones sobre actividad física que el Departamento de Salud y Servicios Sociales (HHS, por sus siglas en inglés) publicó en 2008 para los estadounidenses ("2008 PhysicalActivityGuidelinesforAmericans" [en inglés solamente](#)), por lo general el término "actividad física" se refiere a los movimientos que benefician la salud.

El 65% del gasto energético total depende de la actividad física y estará determinado por las características de la actividad física que se realice —modalidad, intensidad, duración y frecuencia— y de las condiciones físicas de la persona —dimensión corporal, costumbre y condición física.

LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ADOLESCENCIA

Se recomienda que los adolescentes realicen 1 hora de actividad física la mayoría de los días (preferentemente todos) de la semana. Sin embargo, la actividad física tiende a disminuir durante la adolescencia. Muchos adolescentes abandonan los deportes organizados y la participación en clases diarias de educación física queda en el pasado.

Pero si existe una oportunidad e interés, los adolescentes pueden beneficiar su salud casi a través de cualquier actividad que disfruten, como andar en patineta, patinar sobre ruedas, yoga, natación, danza o patear una pelota de trapo en la vereda. El levantamiento de pesas, bajo la supervisión de un adulto capacitado, puede aumentar la fuerza y prevenir lesiones deportivas.

Los adolescentes pueden integrar la actividad física en las rutinas diarias; por ejemplo, caminar hasta la escuela, hacer tareas del hogar o encontrar un trabajo activo de medio tiempo. Pueden ser consejeros en campamentos o colonias de vacaciones, cuidadores de niños o asistentes del entrenador en equipos deportivos de jóvenes. Todos ellos son trabajos que permiten mantenerse activo.

EL EJERCICIO

Es un tipo de actividad física que es planificado y estructurado. Levantar pesas, tomar una clase de aeróbicos y practicar un deporte de equipo son ejemplos de ejercicio.

La actividad física produce efectos positivos en muchas partes del cuerpo.

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo basal, Considere la actividad física como una solución para combatir el cansancio, el aburrimiento y el estar fuera de forma.

Factores que influyen para hacer una actividad física

Los principales factores que pueden influir en que una persona haga más o menos deporte son: el entorno físico y social donde se vive, las características personales y la influencia familiar.

- **El entorno físico y social:** este factor influye mucho en el estilo de vida. Las características geográficas, las costumbres de la población, el clima... pueden afectar a la realización de actividad física. Al igual que el entorno de la vivienda, es decir, que haya patios de juego cercanos,

parques, carriles bici, polideportivos o similares que puedan facilitar la práctica deportiva.

- **Características personales:** cada persona tiene unas características físicas y psíquicas propias, por ello se debe de elegir el tipo de actividad física más adecuada a la constitución y desarrollo de esa persona. También va a depender de las condiciones especiales de salud.
- **Influencia familiar:** los padres y familiares cercanos son un modelo para los niños, ya que van a copiar todas sus costumbres y sus actos; por ello, si éstos realizan actividad física se le está transmitiendo al pequeño un modelo de vida activo, que será beneficioso para su salud física y psicológica presente y futura.

EL ALCOHOLISMO Y EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS

Por lo antes especificado podemos decir que, el alcoholismo se da por varios factores, los cuales obstaculizan el desarrollo normal de las actividades físicas, así de este modo hace que se presenten cambios en muchas de las veces muy notable en el ser humano, y no solo eso, pues la parte intelectual también forma parte de ésta afección por la sustancia del alcohol.

El consumo en la juventud se está incrementando y eso es lo que nos preocupa.

2.5 HIPÓTESIS

EL ALCOHOL INFLUYE EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ALUMNOS DE LOS TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DEL COLEGIO TECNOLÓGICO SUPERIOR "OSCAR EFRÉN REYES" DE LA CIUDAD DE BAÑOS DE AGUA SANTA EN LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA

2.6 SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES

Variable Independiente

El alcoholismo

Variable dependiente

El desarrollo la actividad física

CAPITULO III

METODOLOGÍA.

3.1 Enfoque

El trabajo de investigación se enfoca con el paradigma constructivista y **cualitativo** porque tratará de explicar las implicaciones filosóficas, y **cuantitativo** porque se propone una hipótesis la misma que deberá ser verificada a través de la recolección de información, tabulación de datos y representados en cuadros estadísticos, verificándose la hipótesis a través de la comparación de las conclusiones y los objetivos planteados.

3.2 Modalidad De La Investigación

La investigación es bibliográfica y de campo.

Bibliográfica: Porque se utilizó material bibliográfico como son: revistas, periódicos, libros y páginas de internet.

De campo: Porque se realizó en el Colegio tecnológico “Oscar Efrén Reyes” de la ciudad de Baños de Agua Santa, para así lograr obtener los datos necesarios para la investigación.

3.3 Nivel o Tipos De Investigación.

- La investigación es descriptiva, porque se puede descubrir las relaciones entre causa y efecto de las variables del tema de investigación.
- La investigación es exploratoria, porque crea una hipótesis y reconoce las Variables del interés investigativo.

3.4 Población Y Muestra.

POBLACIÓN.-El concepto de población en estadística va más allá de lo que comúnmente se conoce como tal. Una población se precisa como un conjunto finito o infinito de personas u objetos que presentan características comunes.

Destacamos algunas definiciones:

"Una población es un conjunto de todos los elementos que estamos estudiando, acerca de los cuales intentamos sacar conclusiones". Levin & Rubin (1996).

"Una población es un conjunto de elementos que presentan una característica común". Cadenas (1974).

El tamaño que tiene una población es un factor de suma importancia en el proceso de investigación estadística y en nuestro caso social, y este tamaño vienen dado por el número de elementos que constituyen la población, según el número de elementos la población puede ser finita o infinita. Cuando el número de elementos que integra la población es muy grande, se puede considerar a esta como una población infinita, por ejemplo; el conjunto de todos los números positivos.

Una población finita es aquella que está formada por un limitado número de elementos, por ejemplo; el número de habitantes de una comarca.

Cuando la población es muy grande, es obvio que la observación y/o medición de todos los elementos se multiplica la complejidad, en cuanto al trabajo, tiempo y costos necesarios para hacerlo. Para solucionar este inconveniente se utiliza una muestra estadística.

MUESTRA.-La muestra es una representación significativa de las características de una población, que bajo, la asunción de un error (generalmente no superior al 5%) estudiamos las características de un conjunto poblacional mucho menor que la población global.

"Se llama muestra a una parte de la población a estudiar que sirve para representarla". Murria R. Spiegel (1991).

"Una muestra es una colección de algunos elementos de la población, pero no de todos". Levin & Rubin (1996).

"Una muestra debe ser definida en base de la población determinada, y las conclusiones que se obtengan de dicha muestra solo podrán referirse a la población en referencia", Cadenas (1974).

Los expertos en estadística recogen datos de una muestra. Utilizan esta información para hacer referencias sobre la población que está representada por la muestra. En consecuencia muestra y población son conceptos relativos. Una población es un todo y una muestra es una fracción o segmento de ese todo

Nos permite determinar el universo de estudio al estar integrado por los alumnos de los terceros años de bachillerato, docentes y padres de familia del Colegio Tecnológico Superior "Oscar Efrén Reyes" llegando a un número del total de la población por lo que no amerita sacar una muestra para la investigación.

$$n = \frac{N}{e^2 (N-1) + 1}$$

$$n = \frac{256}{0.07^2 (256-1) + 1}$$

$$n = 113.80 = 114$$

POBLACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Estudiantes	100	87%
Docentes	5	5 %
Padres de familia	9	8%
Total	114	100%

CUADRO n°1 Elaborado por el investigador

Técnicas. Encuesta- Observación

Instrumentos

Encuesta Padres de Familia, Estudiantes, docentes.

Guía de observación Estudiantes

3.4.2 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.

- Se revisó de manera crítica la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente entre otras.

- Se tabularon los cuadros según variables de la hipótesis que se propuso.
- Se representó gráficamente
- Se analizó los resultados estadísticos de acuerdo con los objetivos e hipótesis planteados.
- Se interpretó los resultados, con apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente
- Se comprobó y verificó de hipótesis
- Se establece conclusiones y recomendaciones.

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

3.5.1 VARIABLE INDEPENDIENTE EL ALCOHOLISMO

CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTOS
Es una enfermedad crónica producida por el consumo incontrolado de bebidas alcohólicas, lo cual interfiere en la salud física, mental, social y / o familiar así como en las responsabilidades laborales	Enfermedad crónica Salud mundial Problema social	La obesidad La diabetes Enfermedades graves Lesiones leves Problemas familiares Problemas emocionales	¿El alcohol es capaz de crear una enfermedad crónica? ¿Se siente Ud. dependiente del alcohol? ¿Ud. consume alcohol cuando se siente triste? ¿Cree que la depresión es una causa para el consumo del alcohol? ¿Considera Ud. que el alcoholismo es un problema social?	TÉCNICA: La encuesta INSTRUMENTO: Cuestionario

Cuadro 1 Operacionalización V.I.

Elaborado por Carlos Chicaiza

3.5.2 VARIABLE DEPENDIENTE EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTOS
Actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar etc.	Actividad física Trabajo muscular Movimientos naturales	Deporte Sedentarismo El ejercicio La resistencia Kinestésicos	¿La práctica del deporte beneficia su desarrollo físico? ¿Se siente activo al realizar sus actividades? ¿Practica Ud. algún deporte? ¿Cree que el alcohol disminuye el estado físico?	TÉCNICA: La encuesta INSTRUMENTO: Cuestionario

Cuadro 2Operacionalización V. D

Elaborado por Carlos Chicaiza

3.6.- TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

3.6.1.- TÉCNICA

Para esta investigación se utilizara la técnica de la observación directa porque nos permite visualizar los todos los aspectos relacionados con la investigación realizada.

3.6.2.- INSTRUMENTO

Para esta investigación se utilizara la encuesta porque permite recopilar datos de una población, grande o pequeña, en poco tiempo debido a que los formularios se repartan a todos en el mismo momento; además, el encuestado tiene mayor libertad para contestar las preguntas y el gasto es menor.

El instrumento que se aplicará para esta investigación será el cuestionario cerrado, ésta facilitara al encuestado la selección de la alternativa o alternativas que a su criterio, considere correctas.

3.7 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación.
2. ¿A qué personas o sujetos?	Padres de familia, estudiantes, Docentes
3. ¿Sobre qué aspectos?	El alcoholismo y el desarrollo de la actividad física
4. ¿Quién?	Investigador: Carlos Chicaiza
5. ¿Cuándo?	Febrero 2013
6. ¿Lugar de recolección de la información?	Colegio Tecnológico Superior "Oscar Efrén Reyes"
7. ¿Cuántas veces?	122 Encuestas
8. ¿Qué técnica de recolección?	Encuesta
9. ¿Con qué?	Cuestionario para encuesta Favorable porque existe la colaboración de parte de todas las actividades.
10. ¿En qué situación?	

CAPITULO IV

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Encuesta dirigida a Docentes

Pregunta N° 1: ¿Cree usted como Docente de la institución que el alcohol es capaz de crear una enfermedad crónica?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	4	80%
No	1	20%
TOTAL	5	100%

Cuadro 3: **Enfermedad Crónica**

Elaborado por Carlos Chicaiza

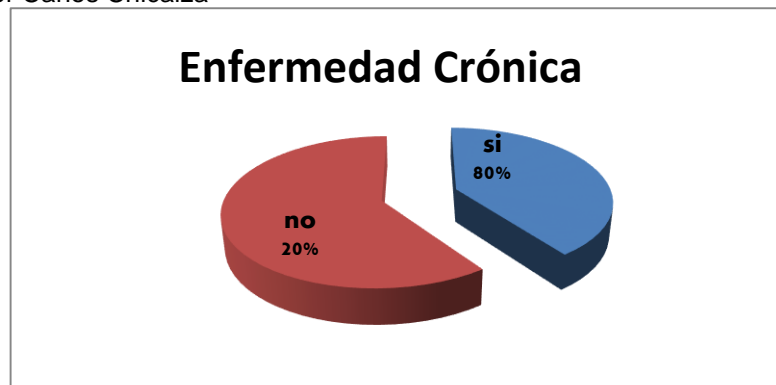


Gráfico 5 **Enfermedad Crónica**

Elaborado por Carlos Chicaiza

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación.

Una vez analizadas las encuestas dirigidas a los docentes se puede notar que de 5 docentes encuestados que corresponde al 100%, 1 docentes que corresponde al 20% manifiesta que el alcohol no causa enfermedades crónicas, así mismo 4 docentes que corresponde al 80% de encuestados expresa que el alcohol si causa enfermedades crónicas en los estudiantes, así nos da un total de 100% de encuestados.

Pregunta N° 2: ¿Cree usted como docente de la Institución que sus estudiantes se sienten dependientes del alcohol?

Cuadro 4: Dependencia de alcohol

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	2	40%
No	3	60%
TOTAL	5	100%

Elaborado por Carlos Chicaiza

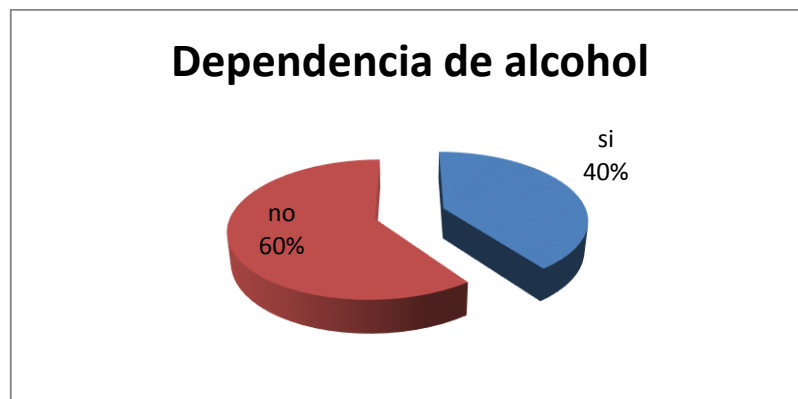


Gráfico 5 Dependencia de alcohol

Elaborado por Carlos Chicaiza

Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación.

Una vez analizadas las encuestas dirigidas a los docentes se puede notar que de 5 docentes encuestados que corresponde al 100%, 2 docentes que corresponde al 40% manifiesta que sus estudiantes si se sienten dependientes del alcohol, así mismo 3 docentes que corresponde al 60% de encuestados expresa que sus estudiantes no se sienten dependientes del alcohol, así nos da un total de 100% de encuestados.

Pregunta N° 3: ¿Cómo docente de la Institución considera usted que sus estudiantes consumen alcohol cuando se siente triste?

Cuadro 5: Consumen cuando están tristes

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	3	60%
No	2	40%
TOTAL	5	100%

Elaborado por Carlos Chicaiza

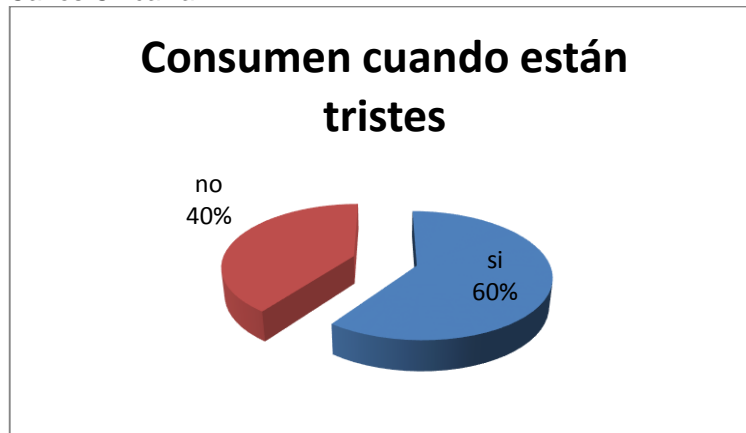


Gráfico 7 Consumen cuando están tristes

Elaborado por Carlos Chicaiza

Fuente: **Encuesta**

Análisis e Interpretación

Una vez analizadas las encuestadas dirigidas a los docentes se puede notar que de 5 docentes encuestados que corresponde al 100%, 3 docentes que corresponde al 60% manifiesta que los estudiantes si consumen alcohol cuando se sienten triste, así mismo 2 docentes que corresponde al 40% de encuestados expresa que los estudiantes no consumen alcohol cuando se sienten triste, así nos da un total de 100% de encuestados.

Pregunta N° 4: ¿Cree usted como docente de la institución que la depresión es una causa para el consumo del alcohol?

Cuadro 6: Causa del consumo de alcohol

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	4	80%
No	1	20%
TOTAL	5	100%

Elaborado por Carlos Chicaiza

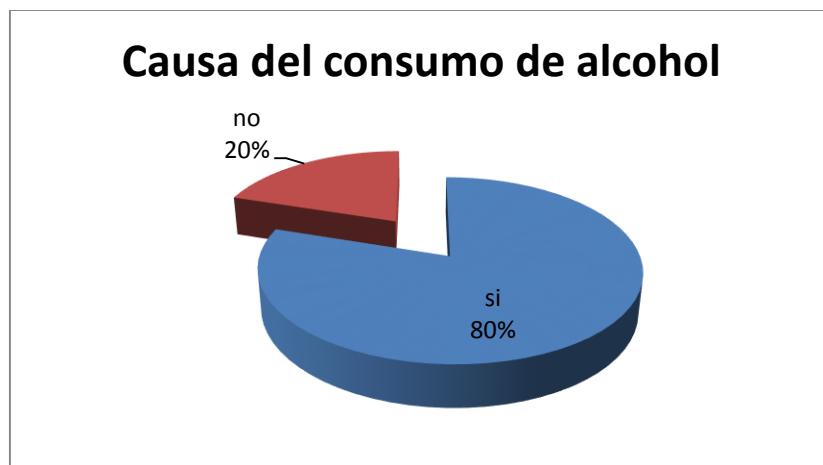


Gráfico 6Causa del consumo de alcohol

Elaborado por Carlos Chicaiza

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Una vez analizadas las encuestadas dirigidas a los docentes se puede notar que de 5 docentes encuestados que corresponde al 100%, 4 docentes que corresponde al 80% manifiesta que la depresión si es una causa para el consumo del alcohol, así mismo 1 docente que corresponde al 20% de encuestados expresa que la depresión no es una causa para el consumo del

alcohol, así nos da un total de 100% de encuestados.

Pregunta N°5: ¿Considera Ud. Como docente de la institución que el alcoholismo es un problema social?

Cuadro 7 **Problema social**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
si	5	100%
no	0	0%
TOTAL	5	100%

Elaborado por Carlos Chicaiza

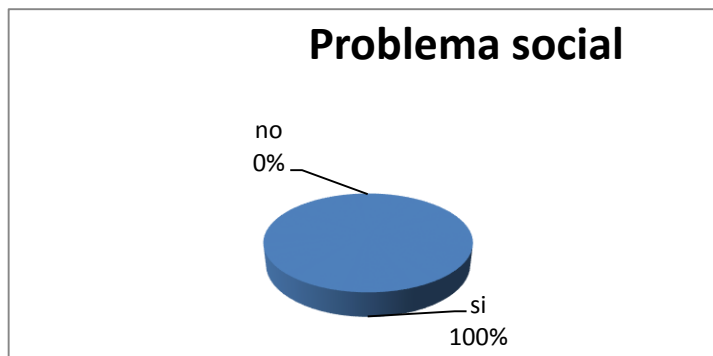


Gráfico 7 **Problema social**

Elaborado por Carlos Chicaiza

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Una vez analizadas las encuestadas dirigidas a los docentes se puede notar que de 5 docentes encuestados que corresponde al 100%, 5 docentes que corresponde al 100% manifiesta que el alcoholismo si es un problema social, así nos da un total de 100% de encuestados

Pregunta N°6: ¿Cómo docente de la institución considera usted que la práctica del deporte beneficia su desarrollo físico?

Cuadro 8 El deporte un beneficio

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	3	60%
No	2	40%
TOTAL	5	100%

Elaborado por Carlos Chicaiza

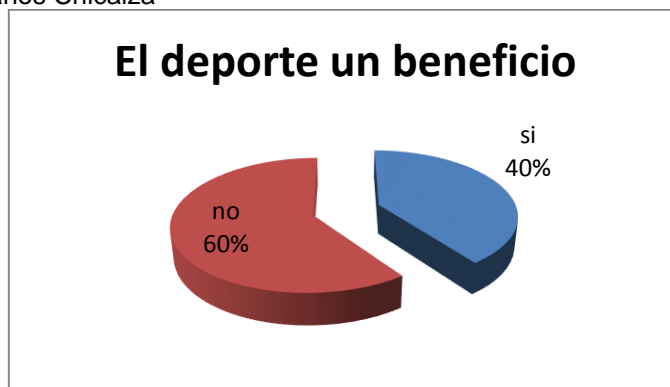


Gráfico 8 El deporte un beneficio

Elaborado por Carlos Chicaiza

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Una vez analizadas las encuestadas dirigidas a los docentes se puede notar que de 5 docentes encuestados que corresponde al 100%, 3 docentes que corresponde al 60% manifiesta que la práctica del deporte si beneficia su desarrollo físico, así mismo 2 docente que corresponde al 40% de encuestados expresa que la práctica del deporte no beneficia el desarrollo físico, así nos da un total de 100% de encuestados.

Pregunta N°7: ¿Cree usted como docente de la institución que sus estudiantes se sienten activos al realizar sus actividades?

Cuadro 9. Realizar sus actividades

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	2	40%
No	3	60%
TOTAL	5	100%

Elaborado por Carlos Chicaiza

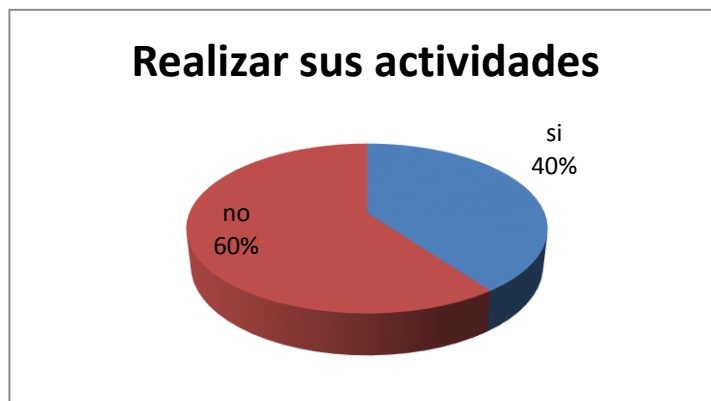


Gráfico 9. Realizar sus actividades

Elaborado por Carlos Chicaiza

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Una vez analizadas las encuestadas dirigidas a los docentes se puede notar que de 5 docentes encuestados que corresponde al 100%, 2 docentes que corresponde al 40% manifiesta que sus estudiantes si se sienten activos al realizar sus actividades, así mismo 3 docente que corresponde al 60% de encuestados expresa que sus estudiantes no se sienten activos al realizar sus actividades, así nos da un total de 100% de

encuestados.

Pregunta N° 8: ¿Cree usted como docente de la Institución que sus estudiantes practican algún deporte?

Cuadro 10: Practica algún deporte

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	2	40%
No	3	60%
TOTAL	5	100%

Elaborado por Carlos Chicaiza

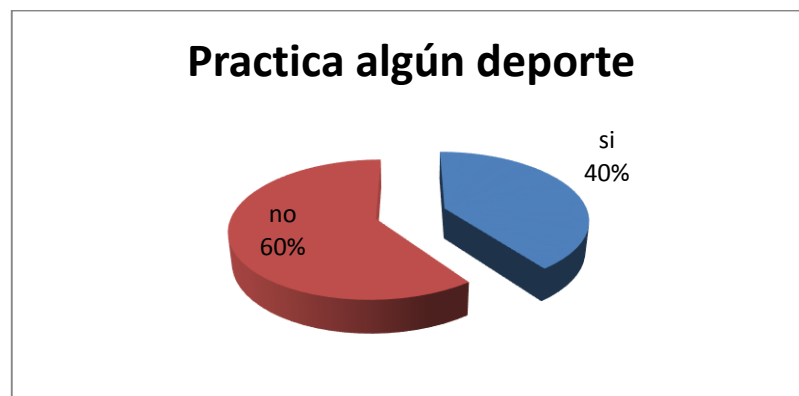


Gráfico 10 Practica algún deporte

Elaborado por Carlos Chicaiza

Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación.

Una vez analizadas las encuestadas dirigidas a los docentes se puede notar que de 5 docentes encuestados que corresponde al 100%, 2 docentes que corresponde al 40% manifiesta que sus estudiantes si practican algún deporte, así mismo 3 docentes que corresponde al 60% de encuestados expresa que sus estudiantes no practican algún deporte, así nos da un total

de 100% de encuestados.

Pregunta N°9: ¿Cómo docente de la institución considera usted que el alcohol disminuye el estado físico?

Cuadro 11 **Disminuye el estado físico**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	3	60%
No	2	40%
TOTAL	5	100%

Elaborado por Carlos Chicaiza

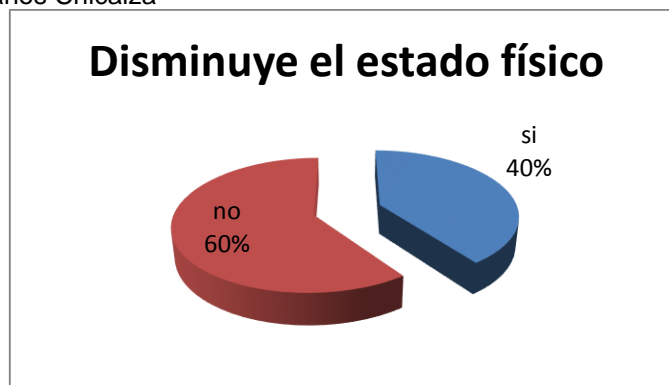


Gráfico 11 **Disminuye el estado físico**

Elaborado por Carlos Chicaiza

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Una vez analizadas las encuestadas dirigidas a los docentes se puede notar que de 5 docentes encuestados que corresponde al 100%, 3 docentes que corresponde al 60% manifiesta que el alcohol si disminuye el estado físico, así mismo 2 docente que corresponde al 40% de encuestados expresa que el alcohol no disminuye el estado físico, así nos da un total de 100% de encuestados.

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Encuesta dirigida a Estudiantes

Pregunta N° 1: ¿El alcohol es capaz de crear una enfermedad crónica?

Cuadro 12: **Enfermedad Crónica**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	64	64%
No	36	36%
TOTAL	100	100%

Elaborado por Carlos Chicaiza

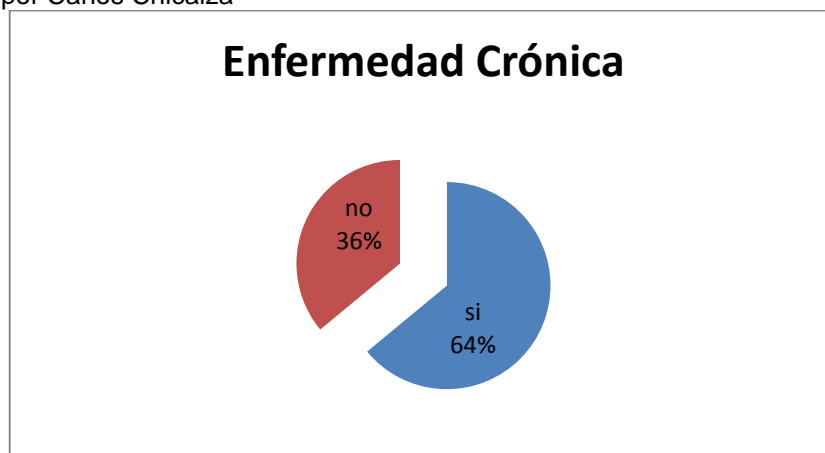


Gráfico 12: Enfermedad Crónica

Elaborado por Carlos Chicaiza

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación.

Una vez analizadas las encuestadas dirigidas a los estudiantes se puede notar que de 100 encuestados que corresponde al 100%, 64 estudiantes que corresponde al 64% manifiesta que el alcohol si es capaz de crear una enfermedad crónica, así mismo 36 estudiantes que corresponde al 36% de encuestados expresa que el alcohol no crea una enfermedad crónica, así nos da un total de 100% de encuestados.

Pregunta N°2: ¿Se siente Ud. dependiente del alcohol?

Cuadro 13: Dependiente del alcohol

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	4	4%
No	96	96%
TOTAL	100	100%

Elaborado por Carlos Chicaiza

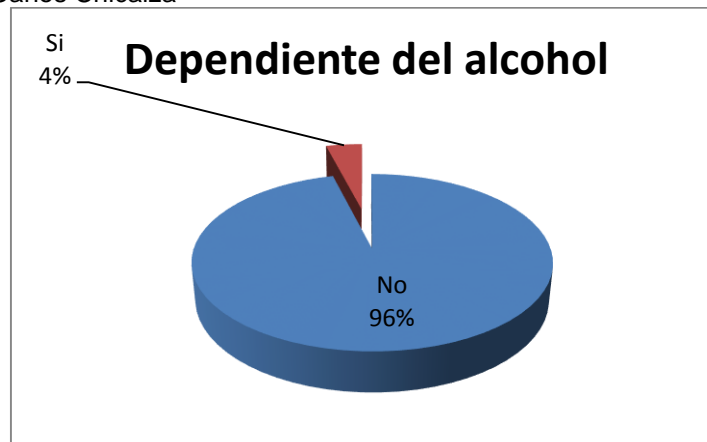


Gráfico 13 : Dependiente del alcohol

Elaborado por Carlos Chicaiza

Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación.

Una vez analizadas las encuestadas dirigidas a los estudiantes se puede notar que de 100 encuestados que corresponde al 100%, 4 estudiantes que corresponde al 4% manifiesta que si se sientendependientes del alcohol, así mismo 96 estudiantes que corresponde al 96% de encuestados expresa que no se sienten dependientes del alcohol, así nos da un total de 100% de encuestados.

Pregunta N° 3: ¿Ud. consume alcohol cuando se siente triste?

Cuadro 14: **Se siente triste**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	43	43%
No	57	57%
TOTAL	100	100%

Elaborado por Carlos Chicaiza



Gráfico 14: **Se siente triste**

Elaborado por Carlos Chicaiza

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Una vez analizadas las encuestadas dirigidas a los estudiantes se puede notar que de 100 encuestados que corresponde al 100%, 43 estudiantes que corresponde al 43% manifiesta en los tiempos libres si se reúne con sus amigos (gas) a realizar actividad física, así mismo 57 estudiantes que corresponde al 57% de encuestados expresa que en los tiempos libres se reúne con sus amigos (gas) y no realizan actividad, así nos da un total de 100% de encuestados.

Pregunta N° 4 ¿Cree que la depresión es una causa para el consumo del alcohol?

Cuadro 15: **Causa del consumo**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	83	83%
No	17	17%
TOTAL	100	100%

Elaborado por Carlos Chicaiza

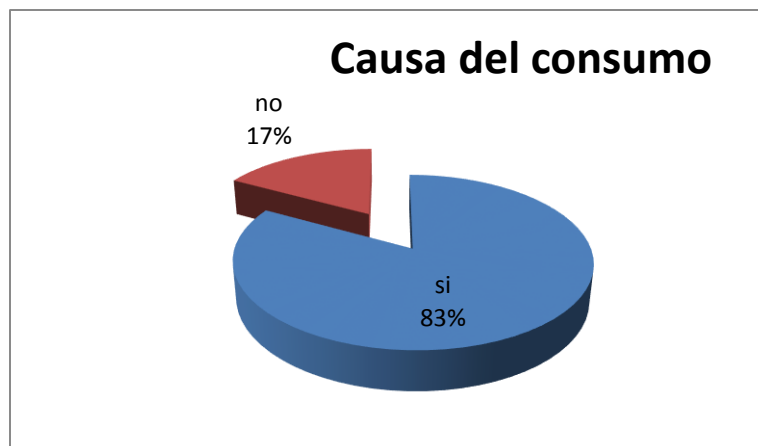


Gráfico 15 **Causa del consumo**

Elaborado por Carlos Chicaiza

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Una vez analizadas las encuestadas dirigidas a los estudiantes se puede notar que de 100 encuestados que corresponde al 100%, 83 estudiantes que corresponde al 83% manifiesta que la depresión si es una causa para el consumo del alcohol, así mismo 17 estudiantes que corresponde al 17% de encuestados expresa que la depresión no es una causa para el consumo del alcohol, así nos da un total de 100% de encuestados.

Pregunta N°5: ¿Considera Ud. que el alcoholismo es un problema social?

Cuadro 16Problema Social

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	100	100%
NO	0	0%
TOTAL	100	100%

Elaborado por Carlos Chicaiza

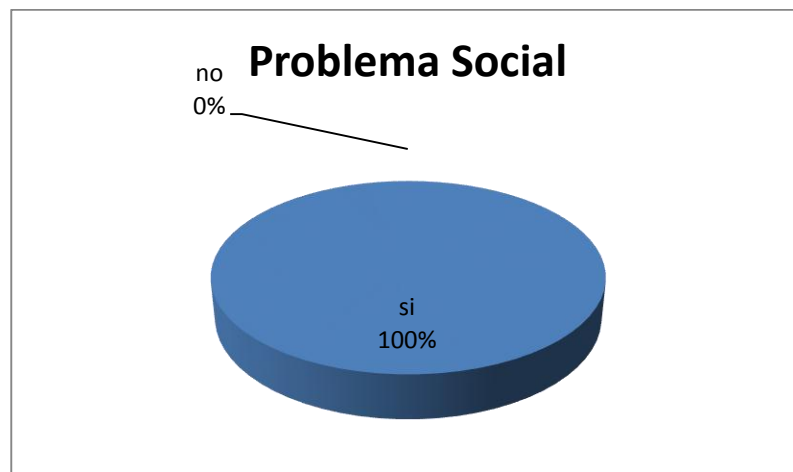


Gráfico 16Problema Social

Elaborado por Carlos Chicaiza

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Una vez analizadas las encuestadas dirigidas a los estudiantes se puede notar que de 100 encuestados que corresponde al 100%, 100 estudiantes que corresponde al 100% manifiesta que el alcohol si es un problema social, así nos da un total de 100% de encuestados.

Pregunta N° 6: ¿La práctica del deporte beneficia su desarrollo físico?

Cuadro 17Beneficia el desarrollo físico

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	81	81%
No	19	19%
TOTAL	100	100%

Elaborado por Carlos Chicaiza

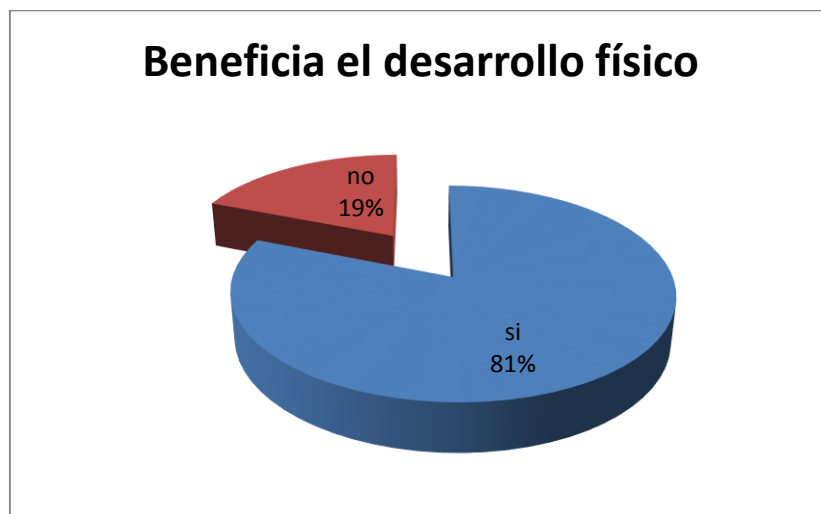


Gráfico 17Beneficia el desarrollo físico

Elaborado por Carlos Chicaiza

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Una vez analizadas las encuestadas dirigidas a los estudiantes se puede notar que de 100 encuestados que corresponde al 100%, 81 estudiantes que corresponde al 81% manifiesta que la práctica del deporte si beneficia su desarrollo físico, así mismo 19 estudiantes que corresponde al 19% de encuestados expresa que la práctica del deporte no beneficia su desarrollo físico, así nos da un total de 100% de encuestados.

Pregunta N° 7: ¿Se siente activo al realizar sus actividades?

Cuadro 18. Realizar actividades

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	96	96%
No	4	4%
TOTAL	100	100%

Elaborado por Carlos Chicaiza



Gráfico 18 Realizar actividades

Elaborado por Carlos Chicaiza

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Una vez analizadas las encuestas dirigidas a los estudiantes se puede notar que de 100 encuestados que corresponde al 100%, 96 estudiantes que corresponde al 96% manifiesta que si se sienten activos al realizar sus actividades, así mismo 4 estudiantes que corresponde al 4% de encuestados expresa que no se sienten activos al realizar sus actividades, así nos da un total de 100% de encuestados

Pregunta N° 8: ¿Practica Ud. algún deporte?

Cuadro 19. **Practica deportes**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	96	96%
No	4	4%
TOTAL	100	100%

Elaborado por Carlos Chicaiza

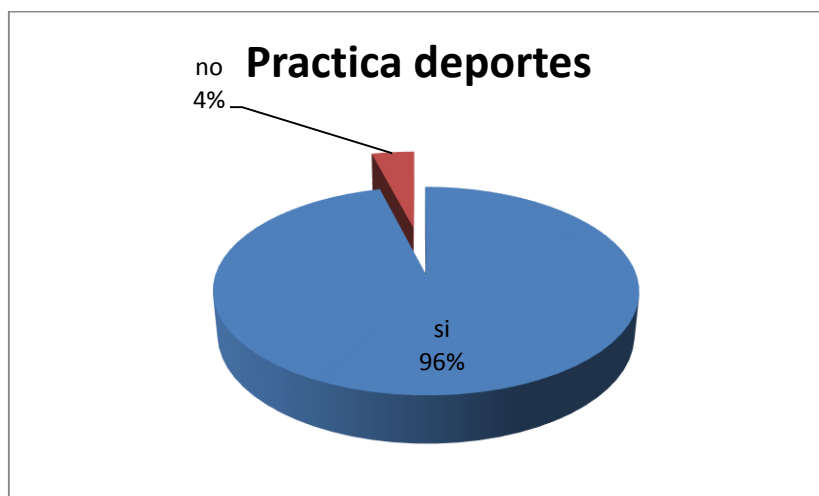


Gráfico 19 Practica deportes

Elaborado por Carlos Chicaiza

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Una vez analizadas las encuestas dirigidas a los estudiantes se puede notar que de 100 encuestados que corresponde al 100%, 96 estudiantes que corresponde al 96% manifiesta que si practica algún deporte, así mismo 4 estudiantes que corresponde al 4% de encuestados expresa que no practica ningún deporte, así nos da un total de 100% de encuestados

Pregunta N° 9 ¿Cree que el alcohol disminuye el estado físico?

Cuadro 20: **Disminuye el estado físico**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	83	83%
No	17	17%
TOTAL	100	100%

Elaborado por Carlos Chicaiza

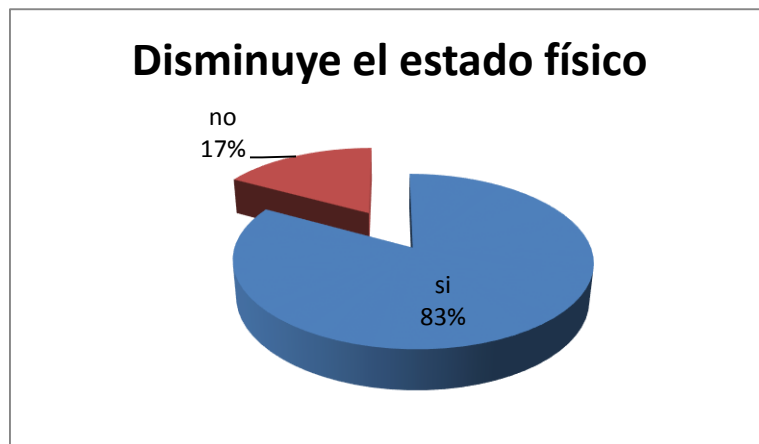


Grafico 20 **Disminuye el estado físico.**

Elaborado por Carlos Chicaiza

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Una vez analizadas las encuestadas dirigidas a los estudiantes se puede notar que de 100 encuestados que corresponde al 100%, 83 estudiantes que corresponde al 83% manifiesta que el alcohol si disminuye el estado físico, así mismo 17 estudiantes que corresponde al 17% de encuestados expresa que el alcohol no disminuye el estado físico, así nos da un total de 100% de encuestados.

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Encuesta dirigida a Padres de Familia

Pregunta N° 1: ¿Cree usted como Padre de Familia que el alcohol es capaz de crear una enfermedad crónica?

Cuadro 21: Enfermedad Crónica

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	7	78%
No	2	22%
TOTAL	9	100%

Elaborado por Carlos Chicaiza

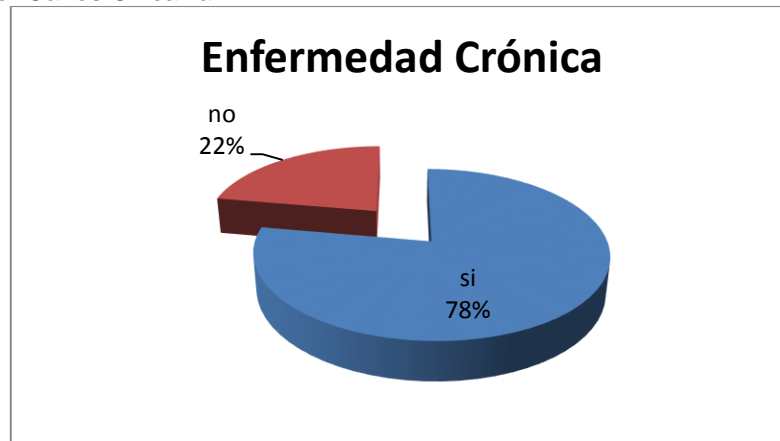


Gráfico 21: Enfermedad Crónica

Elaborado por Carlos Chicaiza

Fuente: **Encuesta**

Análisis e Interpretación.

Una vez analizadas las encuestadas dirigidas a los padres de familia se puede notar que de 100 encuestados que corresponde al 100%, 7 padres de familia que corresponde al 78% manifiesta que el alcohol si es capaz de crear una enfermedad crónica, así mismo 2 padres de familia que corresponde al 22% de encuestados expresa que el alcohol no crea una enfermedad crónica, así nos da un total de 100% de encuestados.

Pregunta N°2: ¿Cree usted como Padre de Familia que su hijo se siente dependiente del alcohol?

Cuadro 22: Dependiente del alcohol

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	4	44%
No	5	56%
TOTAL	9	100%

Elaborado por Carlos Chicaiza

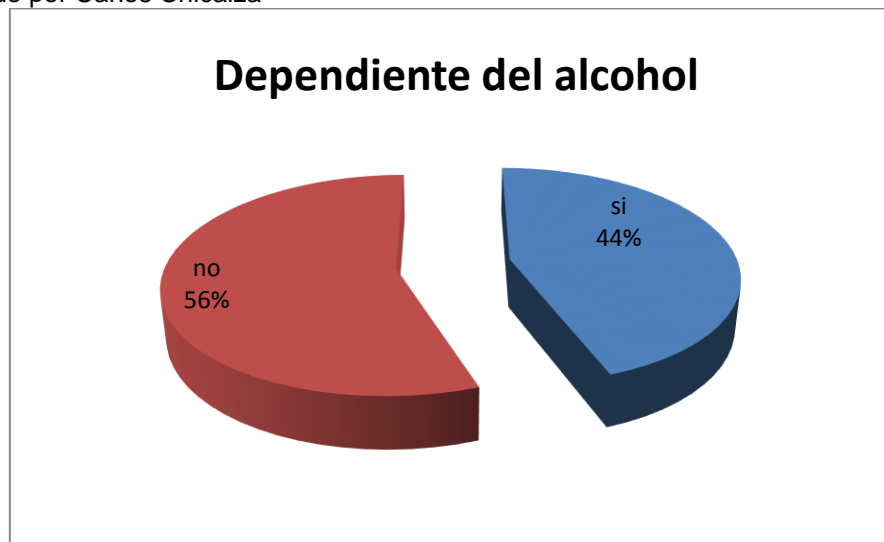


Gráfico 22 Dependiente del alcohol

Elaborado por Carlos Chicaiza

Fuente. **Encuesta**

Análisis e Interpretación.

Una vez analizadas las encuestadas dirigidas a los padres de familia se puede notar que de 100 encuestados que corresponde al 100%, 4 padres de familia que corresponde al 44% manifiesta su hijo(a) si se siente dependiente del alcohol, así mismo 5 padres de familia que corresponde al 56% de encuestados expresa que su hijo(a) no se siente dependiente del alcohol, así nos da un total de 100% de encuestados.

Pregunta N° 3: ¿Considera usted como Padre de Familia que su hijo consume alcohol cuando se siente triste?

Cuadro 23: **Consume cuando está triste**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	3	33%
No	6	57%
TOTAL	9	100%

Elaborado por Carlos Chicaiza

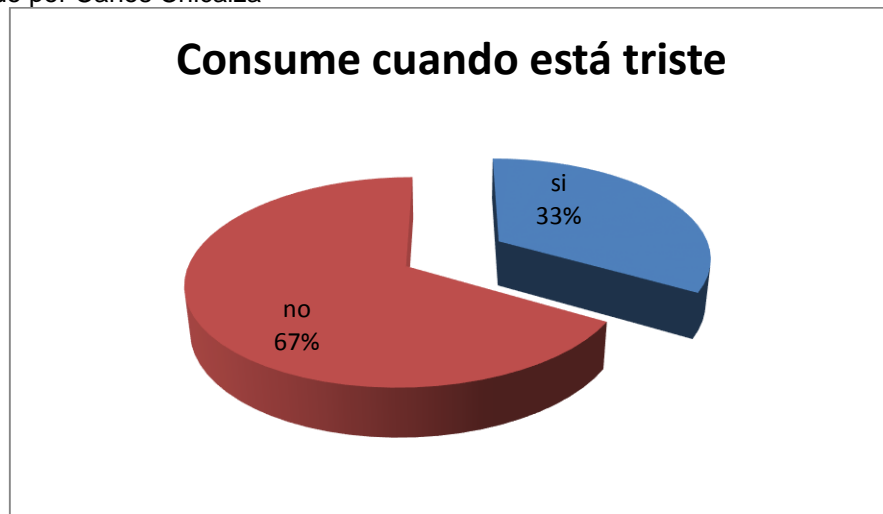


Gráfico 23 Consume cuando está triste

Elaborado por Carlos Chicaiza

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Una vez analizadas las encuestadas dirigidas a los padres de familia se puede notar que de 100 encuestados que corresponde al 100%, 3 padres de familia que corresponde al 33% manifiesta su hijo(a) si consume alcohol cuando se siente triste, así mismo 6 padres de familia que corresponde al 57% de encuestados expresa que su hijo(a) no consume alcohol cuando se siente triste, así nos da un total de 100% de encuestados.

Pregunta N° 4: ¿Cree usted como Padre de Familia que la depresión es una causa para el consumo del alcohol en su hijo?

Cuadro 24: **Causa del consumo**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	9	100%
No	0	0%
TOTAL	9	100%

Elaborado por Carlos Chicaiza

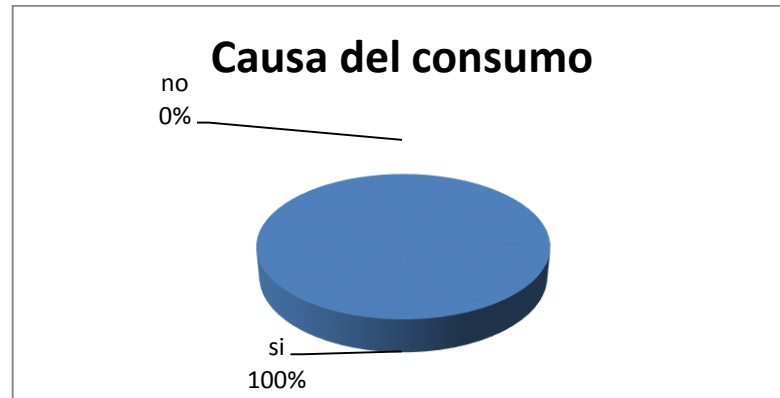


Gráfico 24Causa del consumo

Elaborado por Carlos Chicaiza

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Una vez analizadas las encuestadas dirigidas a los padres de familia se puede notar que de 100 encuestados que corresponde al 100%, 9 padres de familia que corresponde al 100% manifiesta que la depresión si es una causa para el consumo del alcohol, así nos da un total de 100% de encuestados.

Pregunta N°5: ¿Considera Ud. que el alcoholismo es un problema social?

Cuadro 25: Problema Social

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	7	78%
No	2	22%
TOTAL	9	100%

Elaborado por Carlos Chicaiza

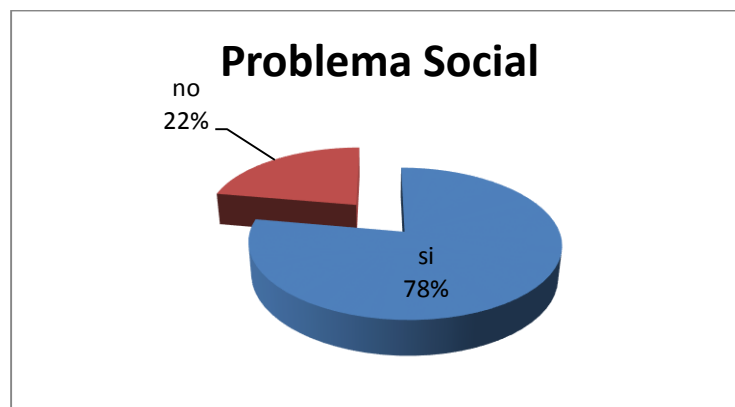


Gráfico 25 Problema Social

Elaborado por Carlos Chicaiza

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Una vez analizadas las encuestadas dirigidas a los padres de familia se puede notar que de 100 encuestados que corresponde al 100%, 7 padres de familia que corresponde al 78% manifiesta que el alcoholismo si es un problema social, así mismo 2 padres de familia que corresponde al 22% de encuestados expresa que el alcoholismo no es un problema social, así nos da un total de 100% de encuestados.

Pregunta N°6: ¿Considera usted como padre de familia que la práctica del deporte beneficia su desarrollo físico de su hijo?

Cuadro 26: **Beneficia el desarrollo físico**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	6	67%
No	3	33%
TOTAL	9	100%

Elaborado por Carlos Chicaiza

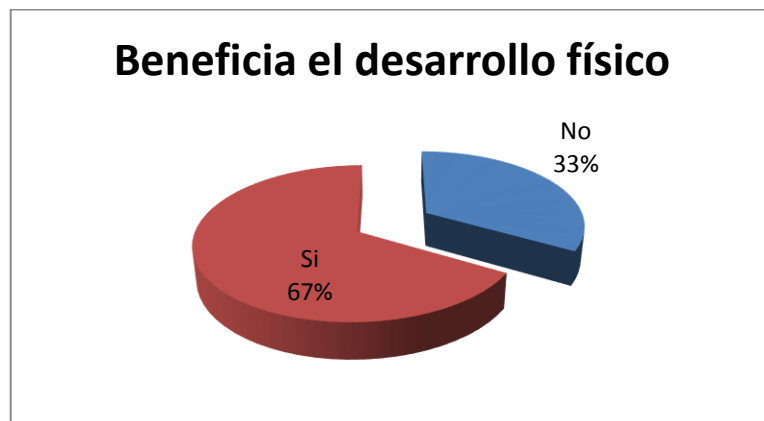


Gráfico 26 **Beneficia el desarrollo físico**

Elaborado por Carlos Chicaiza

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Una vez analizadas las encuestadas dirigidas a los padres de familia se puede notar que de 100 encuestados que corresponde al 100%, 3 padres de familia que corresponde al 33% manifiesta que la práctica del deporte si beneficia el desarrollo físico de sus hijos, así mismo 6 padres de familia que corresponde al 67% de encuestados expresa que la práctica del deporte no beneficia el desarrollo físico de sus hijos, así nos da un total de 100% de encuestados.

Pregunta N°7: ¿Cree usted como Padre de Familia que su hijo se siente activo al realizar sus actividades?

Cuadro 27. Realiza actividades

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	8	89%
No	1	11%
TOTAL	9	100%

Elaborado por Carlos Chicaiza



Gráfico 27 Realiza actividades

Elaborado por Carlos Chicaiza

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Una vez analizadas las encuestadas dirigidas a los padres de familia se puede notar que de 100 encuestados que corresponde al 100%, 8 padres de familia que corresponde al 89% manifiesta que su hijo si se siente activo al realizar sus actividades, así mismo 1 padre de familia que corresponde al 11% de encuestados expresa que su hijo si se siente activo al realizar sus actividades, así nos da un total de 100% de encuestados.

Pregunta N°8: ¿Considera usted como padre de familia que su hijo practica algún deporte?

Cuadro 28: Practica algún deporte

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	6	67%
No	3	33%
TOTAL	9	100%

Elaborado por Carlos Chicaiza

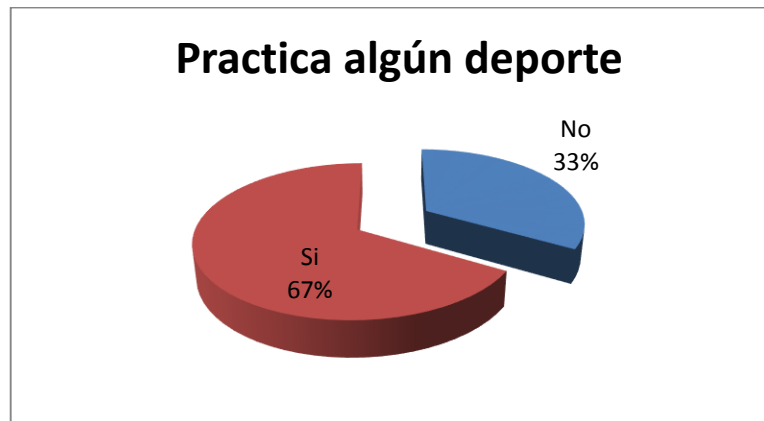


Gráfico 28 Practica algún deporte

Elaborado por Carlos Chicaiza

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Una vez analizadas las encuestadas dirigidas a los padres de familia se puede notar que de 100 encuestados que corresponde al 100%, 3 padres de familia que corresponde al 33% manifiesta que su hijo si practica algún deporte, así mismo 6 padres de familia que corresponde al 67% de encuestados expresa que su hijo no practica ningún tipo de deporte, así nos da un total de 100% de encuestados.

Pregunta N°9: ¿Considera Ud. Como Padre de Familia que el alcohol disminuye el estado físico en su hijo?

Cuadro 29: Disminuye el estado físico

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	7	78%
No	2	22%
TOTAL	9	100%

Elaborado por Carlos Chicaiza

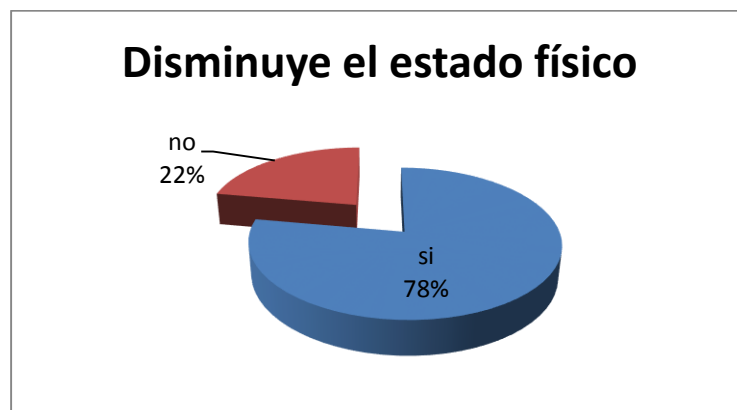


Gráfico 29: Disminuye el estado físico

Elaborado por Carlos Chicaiza

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Una vez analizadas las encuestadas dirigidas a los padres de familia se puede notar que de 100 encuestados que corresponde al 100%, 7 padres de familia que corresponde al 78% manifiesta que el alcohol si disminuye el estado físico en sus hijos, así mismo 2 padres de familia que corresponde al 22% de encuestados expresa que el alcohol no disminuye el estado físico en sus hijos, así nos da un total de 100% de encuestados.

4.3 VERIFICACIÓN DE HIPOTESIS

POBLACIÓN	FRECUENCIAS OBSERVADAS		
	CATEGORÍAS		SUBTOTAL
	SI	NO	
1: ¿El alcohol es capaz de crear una enfermedad crónica?	75	39	114
4: ¿Cree que la depresión es una causa para el consumo del alcohol?	96	18	114
5: ¿Considera Ud. que el alcoholismo es un problema social?	112	2	114
6: ¿La práctica del deporte beneficia su desarrollo físico?	90	24	114
SUBTOTAL	373	83	456

Cuadro 33
Elaborado por Carlos Chicaiza.

HIPOTESIS

Ho: El Alcoholismo **NO** influye en el desarrollo de la actividad Física de los alumnos de los terceros años de bachillerato del Colegio Tecnológico Superior “Oscar Efren Reyes” de la ciudad de Baños de Agua Santa en la Provincia del Tungurahua.

Hi El Alcoholismo **SI** influye en el desarrollo de la actividad Física de los alumnos de los terceros años de bachillerato del Colegio Tecnológico Superior “Oscar Efren Reyes” de la ciudad de Baños de Agua Santa en la Provincia del Tungurahua.

FRECUENCIA ESPERADA

POBLACION	ALTERNATIVAS		TOTAL
	SI	NO	
1.- ¿ El alcohol es capaz de crear una enfermedad crónica?	93,25	20,75	114
4.- ¿ Cree que la depresión es una causa para el consumo del alcohol?	93,25	20,75	114
5.- ¿ Considera Ud. que el alcoholismo es un problema social?	93,25	20,75	114
6.- ¿ La práctica del deporte beneficia su desarrollo físico?	93,25	20,75	114
SUBTOTAL	373	83	456

Cuadro 34
Elaborado por Carlos Chicaiza

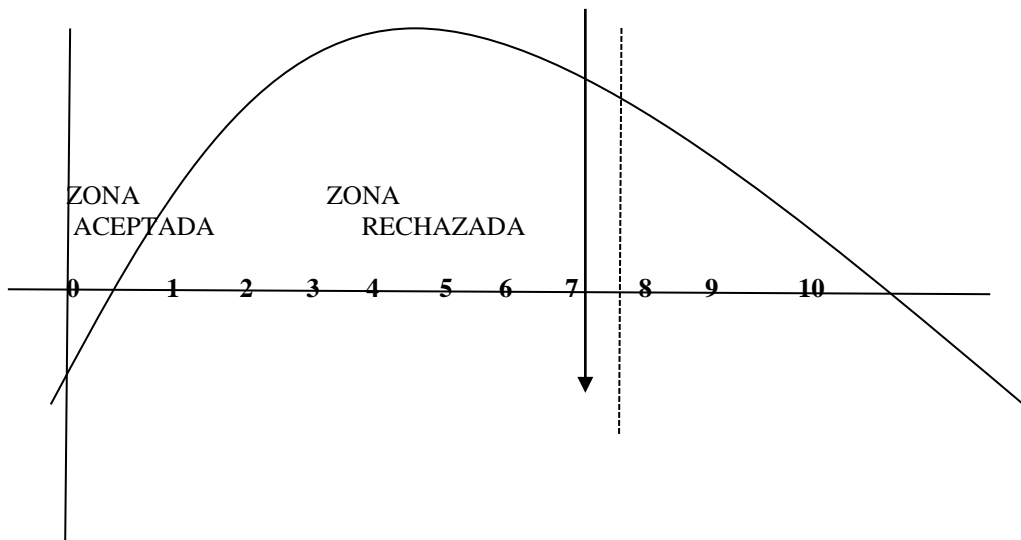
CALCULO DEL X² CUADRADO

$$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

OBSERVADOS	ESPERADOS	O - E	(O - E) ²	$\frac{(O - E)^2}{E}$
75	93,25	-18,25	333,06	3.57
39	20,75	18,25	333,06	16.05
96	93,25	2,75	7,56	0.08
18	20,75	-2,75	7,56	0.36
112	93,25	18,75	351,56	3.77
2	20,75	-18,75	351,56	16.94
90	93,25	-3,25	10,56	0,11
24	20,75	3,25	10,56	0.50
456	456			41.38

Cuadro 35
Elaborado por Carlos Chicaiza

Gl= (grados de libertad)
 Gl= (f-1) (c-1)
 Gl= (2-1) (4-1)
 Gl= (1) (3)
 Gl= 3



DECISIÓN FINAL:

Para 3 grados de libertad a un nivel 0.05 se obtiene en la tabla 7,81 y como el valor del chi cuadrado es 41.38 se encuentra en la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alternativa que dice:

El Alcoholismo**SI** influye en el desarrollo de la actividad Física de los alumnos de los terceros años de bachillerato del Colegio Tecnológico Superior “Oscar Efrén Reyes” de la ciudad de Baños de Agua Santa en la Provincia del Tungurahua.

El Alcoholismo**NO** influye en el desarrollo de la actividad Física de los alumnos de los terceros años de bachillerato del Colegio Tecnológico Superior “Oscar Efrén Reyes” de la ciudad de Baños de Agua Santa en la Provincia del Tungurahua.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- En la encuesta realizada en Colegio Tecnológico Superior “Oscar Efrén Reyes” se evidencia que la mayoría de estudiantes se ven afectados en su desarrollo de las actividades físicas debido al consumo de alcohol
- Los padres de familia están conscientes de que sus hijos consumen alcohol y se están perjudicando la salud, pero no han tomado las medidas pertinentes para poder contrarrestarlo.
- El consumo de alcohol causa problemas familiares y los conlleva al sedentarismo.

RECOMENDACIONES

- Gestionar con las autoridades para promover charlas a padres de familia y estudiantes acerca de los daños que el consumo de alcohol puede producir a lo largo de su vida, en especial en el desarrollo de las actividades físicas.
- Motivar a los estudiantes a que en los tiempos libres lo aprovechen realizando actividades que sean de provecho personal, y así crear conciencia de que cuiden más de su vida para que los depare un buen futuro.
- Concientizar a los padres de familia que deben dar un tiempo a sus hijos para saber de ellos.

CAPITULO VI

TEMA:

1. Diseñar un Plan de Prevención para solucionar el problema del alcoholismo en los estudiantes del colegio “Oscar Efrén Reyes” de la provincia de Tungurahua.

6.1 Datos informativos

Nombre de la institución:	INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR “OSCAR EFRÉN REYES”
Dirección:	Calle 12 de diciembre y Ambato. (Diagonal a la basílica de la Virgen de Agua Santa)
Provincia:	Tungurahua
Cantón:	Baños de Agua Santa
Beneficiarios:	Directivos, docentes, alumnos y Padres de Familia.
Teléfono:	2740-445 2740-444
Correo electrónico:	www.oscarefrenreyes.edu.ec
Responsable:	Carlos Chicaiza

6.2 Antecedentes de la propuesta

La investigación realizada en el Colegio Tecnológico Superior “Oscar Efrén Reyes” se podemos verificar que el alcohol si es un influyente para que el desarrollo de la actividad física sea vea afectada, puesto que es un porcentaje bastante considerable que otorga datos positivos de ingesta de sustancias alcohólicas.

Es por ello que es importante mediante charlas motivar e informar acerca de lo que el alcohol causa, a docentes, estudiantes y Padres de Familia, y así erradicar los problemas e inconvenientes que se presenten, con ello también se quiere concientizar acerca de los prejuicios que el alcohol produce, y tomar cartas en este tema, para que la juventud tenga un horizonte claro y no se desvíe hacia los vicios.

6.3 JUSTIFICACION

Es necesario recalcar que este problema aqueja a toda la comunidad y de manera directa al estudiante, es por eso que se considera importante que mediante actividades motivadoras hacia el estudiantado se deshaga este problema del alcoholismo erradicándolo de manera progresiva y beneficiando de manera directa a los mismos, y de forma indirecta a las familias y la

población, con las cuales se mejorará el desarrollo de las actividades físicas beneficiando así a toda la población y por ende su nivel de vida.

6.4 Objetivos

Objetivo general

- Elaborar una Guía para erradicar el consumo de alcohol en los estudiantes del Instituto Tecnológico “OSCAR EFRÉN REYES” del cantón Baños de Agua Santa.

Objetivos específicos:

- Elaborar la guía y difundir a los estudiantes.
- Programar charlas de motivación para el mejoramiento del desarrollo de las actividades físicas.
- Realizar conferencias con los padres de familia para poder guiar a sus hijos(as).

6.5 Análisis de la factibilidad

La elaboración de la guía tiene como finalidad involucrar a la comunidad educativa, docentes y padres de familia en el mejoramiento del desarrollo de las actividades físicas, y eliminado de manera progresiva y relevante el consumo de alcohol.

Es necesario aplicar esta guía y ayudar a que los receptores lo difundan, ya que brinda la oportunidad de insertar nuevas técnicas en el campo laboral y,

la sociedad note un cambio con nuestra propuesta, un cambio positivo y alentador para que la juventud tome las riendas correctas a lo largo de su camino y no se deje llevar por el camino más fácil, el de los vicios y la perdición.

6.6. Fundamentación

6.6.1.- FUNDAMENTACION CIENTÍFICA:

Mediante documentos recogidos durante la investigación, todo el material bibliográfico, libros, pequeños recortes, notas de revistas y más material informativo acerca del tema, se ha logrado determinar conocimientos más claros con los cuales nos hemos podido basar para realizar la propuesta y de esta manera buscar la solución al problema de alcoholismo que aqueja al Instituto Tecnológico Superior “Oscar Efrén Reyes”.

Con todo lo propuesto se logrará el diagnosticar la incidencia del alcoholismo en el desarrollo de la actividad física y por consecuente dar las recomendaciones adecuadas para descartar el problema y mejorar el desarrollo de la actividad física.

6.6.2 FUNDAMENTACION PEDAGÓGICA

El modelo pedagógico es un medio para propiciar el cambio intelectual, la transformación de conciencia y el cambio de actitud requerido en los miembros de la comunidad educativa para alcanzar la innovación que

aspiramos. Es un proceso de replanteamientos y de reconstrucción de todas las teorías y los paradigmas que sustentarán nuestro modelo pedagógico. Es la representación de las relaciones que predominan en el proceso de enseñanza- aprendizaje.

Constituye un proceso donde todos, aprendemos de todos para así poder compartir una imagen teórica - global de la educación y de la cultura que deseamos.

6.6.3 FUNDAMENTACION EPISTEMOLOGIA

La epistemología, se ocupa de problemas tales como las circunstancias históricas, psicológicas y sociológicas que llevan a la obtención del conocimiento, y los criterios por los cuales se le justifica o invalida, así como la definición clara y precisa de los conceptos epistémicos más usuales, tales como verdad, objetividad, realidad o justificación. La epistemología encuentra ya sus primeras formas en la Grecia Antigua, primero en filósofos como **Parménides o Platón.**

La **epistemología** es una disciplina que estudia **cómo se genera y se valida el conocimiento** de las ciencias. Su función es analizar los preceptos que se emplean para justificar los datos científicos, considerando los factores sociales, psicológicos y hasta históricos que entran en juego.

Misión

El Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes, es una Institución educativa fiscal pionera de la educación Baneña, que fomenta una formación integral y humanista, basada en el rescate de valores , en el desarrollo de procesos lógicos del pensamiento, y en la praxis; con personal capacitado que genera una imagen institucional de calidad, ofertando bachilleres preparados para triunfar en la vida y profesionales competentes para el mercado laboral, creando una Institución de calidad para el cantón y la región con el afán de servir a la sociedad ecuatoriana acorde a los requerimientos con el avance tecnológicos.

Visión

El Instituto Tecnológico Oscar Efrén Reyes es una institución líder que oferta una educación de calidad y excelencia total para los /las estudiantes, capaces de tomar sus propias decisiones con responsabilidad, enmarcados en los más altos valores humanos, a través del modelo pedagógico constructivista que fomenta el aprender haciendo y que fortalezca la autonomía y la formación integral de la personalidad de nuestros educandos dentro del contexto social, cultural, científico intercultural, físico, y ecológico.

Además que contará con una infraestructura adecuada en un ambiente de

excelentes relaciones y comunicación personal, que incidirá en la formación de nuevos líderes, creativos, solidarios que se proyectarán con énfasis al desarrollo del cantón, provincia y por ende el país.

6.6.4 FUNDAMENTACION SOCIOLOGICA

Explicita las demandas sociales y culturales que la sociedad tiene y espera del sistema educativo. Los conocimientos, actitudes y valores que considera necesarios para socializar a los alumnos y para que asimilen su patrimonio personal.

Esta fundamentación se asienta en los siguientes principios sociológicos:

- Cada sociedad espera de la escuela la satisfacción de ciertas demandas que, en nuestro caso, se concretan en preparar para vivir como adultos responsables, asumiendo los roles sociales adecuados. Por tanto, la educación sirve a fines sociales y no solo individuales. Se educa para una determinada sociedad. Saenz (1994).
- El desarrollo de los individuos es el resultado de la interacción continua con la cultura organizada.
- Respeto por la pluralidad cultural y lingüística de nuestro país. Precisamente el currículum entendido como "cultura escolarizada" es algo más que una vía de acceso a dicha cultura, pues no es un

currículo determinado el que engendra una cultura concreta, sino que es la cultura concreta la que determina y configura el currículo.

- El currículo como medio de educación debe capacitar a los individuos para la discusión, la actuación política y defensa de los valores democráticos. La educación no solo debe pretender la existencia de personas mejores educadas, sino además que sean personas capaces de participar activamente en las tareas colectivas, de vivir en una sociedad moderna y de enfrentarse a los problemas que ésta les plantee, en una concepción eminentemente participativa de la enseñanza.
- La educación debe constituirse en la impulsora del cambio social y la escuela el lugar privilegiado para crear contextos de interacción y desarrollo de los individuos.
- El currículo debe apostar por una educación de futuro, teniendo en cuenta los cambios operados, y por operar, en nuestro mundo. Si la escuela tiene que preparar para la vida, ha de manejar la prospectiva educativa. Con este fin podemos señalar algunas de las tendencias, transformadas en características que configuran una educación para el futuro: Una educación para todos, una educación para el trabajo, para el ocio y el bienestar, para la comunicación y el medio ambiente.

En resumen, como afirma Young (1988) el currículum es el mecanismo a través del cual el conocimiento se distribuye socialmente.

6.6.5 FUNDAMENTACION FILOSOFICA

Los fundamentos filosóficos de la prevención del alcoholismo se aprecian en el desarrollo de diversas tesis, así como en el establecimiento de importantes categorías con el objetivo de explicar de forma científica los fenómenos y procesos que ocurren en la sociedad, en el pensamiento y en la naturaleza. Dentro de estos procesos el hombre desempeña un papel protagónico en constante interacción con el medio, trata de lograr motivaciones y transformaciones de este, y a su vez es reflejo de esas transformaciones.

El ser humano en su vida cotidiana refleja objetos indicadores de la satisfacción de sus necesidades, que le inducen a actuar, y experimentan deseos, emociones, aspiraciones y propósitos que, si existen condiciones adecuadas, impulsan y dirigen la actividad hacia determinadas metas cuya obtención le produce satisfacción.

El fundamento filosófico se expresa también en el enfoque sociológico de la investigación, al considerar la función social como premisa de toda reflexión, encaminada a dar solución al problema planteado. Se manifiesta asimismo, en la fundamentación del carácter históricamente condicionado del trabajo preventivo en las escuelas, concretamente enmarcado en el contexto

sociocultural, en el que los intereses de clase se expresan en la propia función social del subsistema.

La actividad que realiza el hombre es forma de su propia existencia, de su desarrollo y de la transformación de la realidad social. Penetra todo el quehacer de la obra humana teniendo connotación filosófica. De igual manera, la prevención del alcoholismo es elemento que induce al hombre a su actuación; por lo tanto, el quehacer humano tiene también una connotación psicológica. La actividad cognitiva constituye una forma esencial de la actividad espiritual del hombre.

Si el hombre logra prevenir, entonces se plantea objetivos, comienza a asumir una posición consciente, traza su ideología al respecto, por lo tanto manifiesta los procesos psíquicos con un grado de mayor complejidad y logra la categoría de personalidad, la cual es reguladora de la actividad del hombre. En este sentido, el Dr. Fernando González Rey ha expresado: " la personalidad constituye el nivel más complejo de la regulación psicológica y en ello se encuentran los elementos explicativos de las conductas complejas del hombre"

6.7 METODOLOGÍA

PLAN DE PREVENCIÓN DE ALCOHOLISMO

FASE 1

Tiempo: Abril 8 del 2013

Conferencia Educativa (Padres de Familia e hijos)

“El alcohol y sus efectos”

Taller: Dinámicas de interacción (Padres de Familia e hijos)

Juegos

LA BATALLA DE LOS GLOBOS

OBJETIVOS: Fomentar la libertad de movimiento y la competencia.

MATERIALES: Un globo por participante.

DESARROLLO: Cada uno de los participantes tendrá un globo inflado amarrado en uno de sus tobillos de forma que quede colgando aprox. 10 cm. El juego consiste en tratar de pisar el globo del contrincante sin que le pisen el suyo. Al participante que le revientan el globo queda eliminado.

UNA TORRE ALTA, FIRME Y SEGURA

OBJETIVOS: Este juego sirve de integración para equipos recién formados.

MATERIALES: 1 pegamento en barra por equipo.

2-3 periódicos que se puedan usar.

DESARROLLO: El responsable de la actividad pide a cada equipo que construya "una torre alta, firme y hermosa". No especifica nada más y se le entregan los materiales a cada equipo. Después de unos 20 minutos se juntan los equipos y por votación se elige la que mejor cumple con las características solicitadas. Después el responsable de la actividad pide a los participantes que piensen que su equipo se construye igual que la torre que han presentado.

EL PITADOR

OBJETIVOS: Agilizar los sentidos

MATERIALES: Un silbato

DESARROLLO: Un jugador se coloca en el centro de un gran círculo, con los ojos vendados y un silbato colgado de la cintura. Un equipo, partiendo de cualquier punto del borde del círculo, trata de acercarse para tocar el silbato sin ser oído.

Si el jugador del centro toca al jugador que se acerca éste último queda eliminado. Este es un juego muy reposado que exige silencio absoluto por parte de los que no están participando; de lo contrario el juego pierde interés.

FASE 2

Tiempo: Abril 29 del 2013

Conferencia Educativa (Padres de Familia e hijos)

Los adolescentes y su entorno

Taller: Realizar organizadores gráficos (opcional) con ideas acerca del tema
Juegos

La ronda con imitación.

Objetivo: Integración y coordinación motriz.

Participantes: 8 a 12.

Terreno: El círculo central.

Material: -----

Situación Inicial: Tomados de la mano en el círculo de la cancha forman una ronda y el entrenador al medio.

Desarrollo: Imitar al entrenador los gestos de animales que el haga.

Reglamento : No salirse de las líneas blancas.

Duración : 3 minutos.

Variantes : Integrar a las personas al medio.

Nombre : Gallina ciega.

Objetivo : Precisión.

Participantes : 12

Terreno : 15 X 20

Material : Conos y pañuelos.

Situación Inicial : Se elige un participante y este busca los demás.

Desarrollo : Cuando pilla a alguno este es el gallina.

Reglamento : Tocar cualquier parte del cuerpo para cambiar papeles.

Duracion : 5 minutos.

Variantes : Achicar el terreno de juego.

Nombre :Simon manda.

Objetivo : Descubrimiento.

Participantes : 10 a 15.

Terreno : El area.

Material : Balones uno por persona.

SituacionInicial : Todos en el area con su balon esperando instrucción.

Desarrollo : El profesor diraSimon manda por ejemplo: Saltar , lanzar, dominar 3 etc.....

Reglamento : Obedecer y no salir del área.

Duracion : 5 minutos.

Variantes : Dar el poder de Simón a un alumno e ir rotando.

FASE 3

Tiempo: Mayo 27 del 2013

Conferencia Educativa (Padres de Familia e hijos)

La importancia del desarrollo físico

Taller: Realizar un collage acerca del tema

Juegos:

EL BAILE DE LA ESCOBA

OBJETIVO: La concentración

Un recipiente en donde colocar papeles con las actividades a realizar.

*Para esto, escribirás en unos papeles varias actividades a realizar como:

-Recorrer caminando como bebé, determinada distancia

-Beber de una mamila o biberón

-Caminar como algún animal

-Imitar a varios animales, etc. etc. Estos papeles los colocas en el recipiente)

*Unaescoba

*Una aparato desonido

*Una persona que maneje el sonido. Para que no haya malos entendidos,se puede marcar un tiempo de duración para la música con un reloj cronómetro.

Forma de realizarse:

Este juego seguramente lo conoces muy bien. Se forman parejas y al empezar tú sostienes una escoba, la cual darás a un miembro de una pareja y te quedarás bailando con su pareja.

Ese niño bailará por unos momentos con la escoba y después la pasará a otro niño, tomando su lugar en el baile con su pareja.

Se continúa de ésa manera hasta que termine la música. Aquel que se quede con la escoba al final de la melodía, tendrá una multa, que consiste en hacer alguna actividad simpática.Al final, el que se quede con la escoba,

saca un papel y realiza la actividad.

EL TELÉFONO DESCOMPUESTO

OBJETIVO: Concentración.

Las personas se sientan en un círculo muy cerca unos de los otros. Se selecciona un niño para comenzar el juego, él o ella deben pensar en una frase seria o divertida y decírsela claramente a la otra persona de su izquierda.

Las frases pueden ser algo así como:

- “Hoy llevo zapatos verdes y medias rojas” o
- “Mi tío se comió un sándwich con una cucaracha y tres grillos adentro mientras veía un partido de fútbol”.

El mensaje se va repitiendo de persona en persona siempre por la izquierda, cada uno debe repetir lo que entendió, incluso si no entendió muy bien o sino tiene sentido lo que escuchó. Cada mensaje se debe escuchar y repetir sólo una vez.

Cuando el mensaje llegue al último participante éste debe decirlo en voz alta y

luego el primer participante debe decir su mensaje original. Luego puede irse siguiendo la pista uno a uno para saber quienes hicieron la peor distorsión.

LA CUERDA.

OBJETIVO: Atención y fuerza

Es un juego tradicional en el que un grupo de personas toma un extremo de la cuerda y el equipo rival toma el otro extremo de la cuerda, y con mucha fuerza empiezan a tirar el uno del otro evitando ceder espacio.

El ganador es el equipo más fuerte y logró desplazar al equipo contrario más allá de un límite equidistante marcado con anterioridad.

Es un juego muy divertido y se lo puede realizaren cualquier parte, solo es necesario una cuerda, mucha gente y ganas de divertirse.

Modelo operativo

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES	EVALUACION
CONCIENCIACION	Lograr que el 99% del Departamento de cultura Física interiorice la utilización de los contenidos programáticos de danza folclórica	Conferencia sobre la importancia de inserción de los nuevos contenidos programáticos de danza folclórica	Humanos: el investigador Materiales: proyector, computadora	14 de julio	Investigador Autoridades Docentes	Trabajo grupal Taller
PLANIFICACION	Conseguir que los contenidos de danza folclórica elaborados sea aceptados en un 94%	Reuniones de trabajo	Humanos: Investigador	21-22 de julio	Investigador Autoridades Docentes	Entrevista a los docentes
CAPACITACION	Mejorar en un 80% los contenidos programáticos	Seminario taller sobre la utilización de los nuevos contenidos de danza folclórica	Humanos: el investigador Materiales: proyector, computadora	28-29 de julio	Investigador Autoridades Docentes	Presentación de una clase demostrativa
EJECUCION	Alcanzar que el 95% de los contenidos se aplique	Presentación de los contenidos	Humanos: Investigador	5 de sept.	Investigador Autoridades Docentes	Observación de la clase. Planificación

6.8 Administración

Con la ejecución de la guía en el Instituto Tecnológico Superior “Oscar Efrén Reyes” se propone lograr y alcanzar las metas planteadas con los estudiantes, padres de familia y comunidad en general.

Por otra parte se dirige y se guiará el proceder de los docentes hacia el alumnado de forma adecuada, es decir que llegue a concientizar lo positivo para su vida, además ayudará a modificar su disciplina y comportamiento.

La forma más efectiva y directa de llegar a los mismos, es la afectividad, pues éste mecanismo tiene un determinado tiempo pero a la final otorga resultados positivos, que es lo que se busca con las propuestas presentadas.

6.9 Previsión De La Evaluación

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Qué evaluar?	Bajo desarrollo de las actividades físicas
¿Por qué evaluar?	Consumo de alcohol
¿Para qué evaluar?	Para mejorar los niveles de desarrollo de la actividad física.
¿Con qué evaluar?	Criterio critico-analítico.
Indicadores	Datos obtenidos en las encuestas y entrevistas
¿Quién evalúa?	Carlos Chicaiza
¿Cuándo evalúa?	Antes, durante y después del proceso de aplicación de la propuesta
¿Cómo evaluar?	Mediante la aplicación de técnicas, observación directa.
¿Fuentes de información?	Internet, libros, revistas, folletos entre otros.
¿Con qué evaluar?	Encuestas.

MATERIALES Y REFERENCIAS

1. BIBLIOGRAFÍA

- González Menéndez. El alcohol y su atención específica. Ciudad Habana: Editorial Ciencias Médicas; 1992.
- Colectivo de Autores, Lineamientos generales para abordar las adicciones. Ministerio de Salud Pública, MINSAP, 2003

Fuente de internet.

- www.esmas.com/salud/saludfamiliar/adicciones/372864.htm
- www.erasalud.com/enfermedades/general/a/alcoholismo.php
- www.taringa.net/.../salud.../Enfermedades-causadas-por-el-alcohol
- www.saluddealtura.com/?id=688
- www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young.../es/index.html
- www.sems.udg.mx/.../BGCUDG_C4_Activid_fisicaydesrlllo_prsnal_...
- [www.ncsfespanol.org/.../.](http://www.ncsfespanol.org/.../)

1. Salvat, J. (1974): "Salvat medicina enciclopedia de conocimientos básicos, T-1".

2. L. Prieto Alviño; M. A. Escobar Brabo; L. Palomo Cobos; A. Galindo Casero; R. Iglesias Gonzalez; A. Estebez Calderero: "Consumo de alcohol en escolares de la Comunidad Autónoma de Extremadura". Atención primaria. Vol. 25. Num 9. 31 Mayo 2000.

3. Gispert, C. (1996): "Diccionario de medicina OceanoMosby". Ed. Oceano.

2. ANEXOS

ENCUESTAS

UNIVERSIDAD DE AMBATO

Tema: EL ALCOHOLISMO Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ALUMNOS DE LOS TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DEL COLEGIO TECNOLÓGICO SUPERIOR "OSCAR EFRÉN REYES" DE LA CIUDAD DE BAÑOS DE AGUA SANTA EN LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

CUESTIONARIO

Dirigido a Docentes

Marque con una x la respuesta que corresponda.

1. ¿Cree usted como Docente de la institución que el alcohol es capaz de crear una enfermedad crónica?
SI () NO ()
2. ¿Cree usted como docente de la Institución que sus estudiantes se sienten dependientes del alcohol?
SI () NO ()
3. ¿Cómo docente de la Institución considera usted que sus estudiantes consumen alcohol cuando se siente triste?
SI () NO ()
4. ¿Cree usted como docente de la institución que la depresión es una causa para el consumo del alcohol?
SI () NO ()
5. ¿Considera Ud. Como docente de la institución que el alcoholismo es un problema social?
SI () NO ()
6. ¿Cómo docente de la institución considera usted que la práctica del deporte beneficia su desarrollo físico?
SI () NO ()

7. ¿Cree usted como docente de la institución que sus estudiantes se sienten activos al realizar sus actividades?

SI ()

NO ()

8. ¿Cree usted como docente de la Institución que sus estudiantes practican algún deporte?

SI ()

NO ()

9. ¿Cómo docente de la institución considera usted que el alcohol disminuye el estado físico?

SI ()

NO ()

UNIVERSIDAD DE AMBATO

Tema: EL ALCOHOLISMO Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ALUMNOS DE LOS TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DEL COLEGIO TECNOLÓGICO SUPERIOR "OSCAR EFRÉN REYES" DE LA CIUDAD DE BAÑOS DE AGUA SANTA EN LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

CUESTIONARIO

Dirigido a Estudiantes

Marque con una x la respuesta que corresponda.

1. ¿El alcohol es capaz de crear una enfermedad crónica?

SI ()

NO ()

2. ¿Se siente Ud. dependiente del alcohol?

SI ()

NO ()

3. ¿Ud. consume alcohol cuando se siente triste?

SI ()

NO ()

4. ¿Cree que la depresión es una causa para el consumo del alcohol?
SI () NO ()
5. ¿Considera Ud. que el alcoholismo es un problema social?
SI () NO ()
6. ¿La práctica del deporte beneficia su desarrollo físico?
SI () NO ()
7. ¿Se siente activo al realizar sus actividades?
SI () NO ()
8. ¿Practica Ud. algún deporte?
SI () NO ()
9. ¿Cree que el alcohol disminuye el estado físico?
SI () NO ()

UNIVERSIDAD DE AMBATO

Tema: EL ALCOHOLISMO Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ALUMNOS DE LOS TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DEL COLEGIO TECNOLÓGICO SUPERIOR "OSCAR EFRÉN REYES" DE LA CIUDAD DE BAÑOS DE AGUA SANTA EN LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

CUESTIONARIO

Dirigido a Padres de Familia

Marque con una x la respuesta que corresponda.

1. ¿Cree usted como Padre de Familia que el alcohol es capaz de crear una enfermedad crónica?
SI () NO ()

2. ¿Cree usted como Padre de Familia que su hijo se siente dependiente del alcohol?
SI () NO ()
3. ¿Considera usted como Padre de Familia que su hijo consume alcohol cuando se siente triste?
SI () NO ()
4. ¿Cree usted como Padre de Familia que la depresión es una causa para el consumo del alcohol en su hijo?
SI () NO ()
5. ¿Considera Ud. que el alcoholismo es un problema social?
SI () NO ()
6. ¿Considera usted como padre de familia que la práctica del deporte beneficia su desarrollo físico de su hijo?
SI () NO ()
7. ¿Cree usted como Padre de Familia que su hijo se siente activo al realizar sus actividades?
SI () NO ()
8. ¿Considera usted como padre de familia que su hijo practica algún deporte?
SI () NO ()
9. ¿Considera Ud. Como Padre de Familia que el alcohol disminuye el estado físico en su hijo?
SI () NO ()

GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.

FOTOGRAFÍAS:



