



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD: PRESENCIAL

Trabajo de Graduación previo a la Obtención del Título de Licenciado en Ciencias Humanas y de la Educación

Mención: Cultura Física

TEMA:

LA ORGANIZACIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS, CARRERAS POPULARES, BALÓN PIE, BALÓN MANO Y SU INCIDENCIA EN EL SEDENTARISMO FÍSICO DE LA POBLACIÓN ADULTA FEMENINA DE 30 A 50 AÑOS EN EL BARRIO CENTRO DE LA PARROQUIA DE MULALÓ DEL CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI.

AUTOR: Cesar Mauricio Flores Casa

TUTOR: Ing. Mg. Marcia Eulalia Vásquez Freire

Ambato –Ecuador

2013

**APROBACIÓN DE LA TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O
TITULACIÓN**

CERTIFICA:

Yo, Ingeniera Marcia Eulalia Vásquez Freire, CI. 180191350-8 en mi calidad de Tutora del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: LA ORGANIZACIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS, CARRERAS POPULARES, BALON PIE, BALON MANO Y SU INCIDENCIA EN EL SEDENTARISMO FÍSICO DE LA POBLACIÓN ADULTA FEMENINA DE 30 A 50 AÑOS EN EL BARRIO CENTRO DE LA PARROQUIA DE MULALÓ DEL CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI. Desarrollado por el egresado: FLORES CASA CESAR MAURICIO, 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 H. Consejo Directivo.

Ing. Mg. Marcia Eulalia Vásquez Freire

CI. 180191350-8

TUTORA

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado 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 especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Flores Casa Cesar Mauricio

CI. 050313998-2

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: LA ORGANIZACIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS, CARRERAS POPULARES, BALON PIE, BALON MANO Y SU INCIDENCIA EN EL SEDENTARISMO FÍSICO DE LA POBLACIÓN ADULTA FEMENINA DE 30 A 50 AÑOS EN EL BARRIO CENTRO DE LA PARROQUIA DE MULALÓ DEL CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Flores Casa Cesar Mauricio

CI. 050313998-2

AUTOR

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La Comisión de Estudio y Calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA ORGANIZACIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS, CARRERAS POPULARES, BALON PIE, BALON MANO Y SU INCIDENCIA EN EL SEDENTARISMO FÍSICO DE LA POBLACIÓN ADULTA FEMENINA DE 30 A 50 AÑOS EN EL BARRIO CENTRO DE LA PARROQUIA DE MULALÓ DEL CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI.”**, presentada por el Sr. FLORES CASA CESAR MAURICIO, egresado de la Carrera de Cultura Física Promoción: Marzo – Agosto 2011, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

Dra. Mg. Rosa Marlene Barquín Yuque

Lcdo. Mg. Walter Aguilar Chasipanta
1801697796
MIEMBRO

Ing. Emp; Mg. Álvaro Fernando Vargas Álvarez
1802967214
MIEMBRO

DEDICATORIA

Dedico a Dios por darme sabiduría, rectitud, disciplina y salud para concluir con este paso más de mi vida.

A mi madre y a mi padre porque supieron contribuir con su cariño, paciencia y comprensión, para guiarme por el camino del esfuerzo y sacrificio para alcanzar una de mis metas.

A mi esposa Carla quien con su amor ha sabido motivarme, comprender y darme fuerzas.

A toda mi familia que con su abnegación, me han impulsado para seguir cumpliendo cada una de mis metas.

Y por supuesto a mi querido hijo Mathías que es la luz de mis ojos e inspiración, quien con su ternura ha sido mi apoyo fundamental para alcanzar mi meta, tú me has traído alegría desde que naciste por eso te dedico con mucho amor.

AGRADECIMIENTOS

Mi sincero agradecimiento a la Universidad Técnica de Ambato por su contribución a la formación de profesionales de calidad para la sociedad.

A mi familia que es el pilar de mi vida y en si a todas las personas que de una u otra forma, me ayudaron a seguir adelante en todo momento para el alcance de este trabajo.

Y a mí tutora de tesis, Ingeniera Marcia que por su valiosa orientación que me supo brindar, y con su apoyo incondicional fue posible culminar con éxito este presente trabajo

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DE LA TUTOR.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTOS	vii
INDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
INDICE DE CUADROS.....	xi
INDICE DE TABLAS	xii
INDICE DE GRAFICOS	xiii
RESUMEN EJECUTIVO.....	xiv
INTRODUCCION	1

CAPITULO 1

EL PROBLEMA

1.1 TEMA	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:	3
1.2.1 Contextualización:.....	3
1.2.2 Análisis Crítico	7
1.2.3 Prognosis.....	7
1.2.4 Formulación Del Problema	8
1.2.5 Preguntas Directrices	8
1.2.6 Delimitación.....	8
1.3 JUSTIFICACIÓN	9
1.4 OBJETIVOS	10
1.4.1 Objetivo General	10
1.4.2 Objetivos Específicos.....	10

CAPITULO 2

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	11
2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	11
2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	13
2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES	15
2.5 HIPOTESIS.....	42
2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.....	42
Variable Independiente	42

CAPITULO 3

METODOLOGÍA

ENFOQUE.....	43
3.1 MODALIDAD BASICA DE INVESTIGACIÓN.....	43
3.2 NIVEL Y TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	45
3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	48
3.3.1 Población.....	48
3.3.2 MUESTRA.....	48
3.4 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	49
3.5 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	51
3.6 PLAN PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	52

CAPITULO 4

ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.1 Análisis e interpretación de resultados.....	53
4.2 Verificación de la Hipótesis	67
4.3 Planteamiento de la Hipótesis	67
Análisis e interpretación de datos de la entrevista.	71

CAPÍTULO 5
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones 72
5.2 Recomendaciones..... 73

CAPITULO 6
PROPUESTA

6.1 Datos Informativos 74
6.2 Antecedentes de la Propuesta..... 74
6.3 Justificación..... 75
6.4 OBJETIVOS 75
6.4.1 Objetivo General 75
6.4.2 Objetivo Específicos 76
6.5 Análisis de Factibilidad..... 76
6.6 Metodología Modelo Operativo 99
6.7 Administración de la Propuesta 101
Bibliografía 103
Lincografía 105
Anexos 107

INDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1 Nivel y tipo de investigación.....	45
Cuadro N° 2 Variable Independiente	49
Cuadro N° 3 Variable Dependiente	50
Cuadro N° 4 Plan de recolección de información	51
Cuadro N° 5 Plan procesamiento de información	52
Cuadro N° 6 Modelo Operativo	99
Cuadro N° 7 Plan de Acción	100
Cuadro N° 8 Responsabilidades	101
Cuadro N° 9 Recursos humanos.....	101

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Organización de eventos deportivos	53
Tabla 2 Participación en eventos deportivos.....	54
Tabla 3 Dedicar tiempo a la actividad física	55
Tabla 4 Eventos deportivos.....	56
Tabla 5 Espacios para la actividad física	57
Tabla 6 Problemas de salud.....	58
Tabla 7 Previene el sedentarismo físico.....	59
Tabla 8 Invierte dinero	60
Tabla 9 Actividad recreativa	61
Tabla 10 Tiempo libre.....	62
Tabla 11 Ocupación del tiempo libre	63
Tabla 12 Enfermedades cardiovasculares	64
Tabla 13 Sensaciones	65
Tabla 14 Al finalizar una jornada diaria	66
Tabla 15 Frecuencias Observadas	69
Tabla 16 Frecuencias Esperadas	69
Tabla 17 Tabla de contingencia	69

INDICE DE GRAFICOS

Gráfico N° 1 Árbol de Problemas	6
Gráfico N° 2 Red de inclusiones conceptuales.....	15
Gráfico N° 3 Variable Dependiente	16
Gráfico N° 4 Variable Independiente	17
Gráfico N° 5 Organización de eventos deportivos	53
Gráfico N° 6 Participación en eventos deportivos	54
Gráfico N° 7 Dedicar tiempo a la actividad física.....	55
Gráfico N° 8 Eventos deportivos.....	56
Gráfico N° 9 Espacios para la actividad física	57
Gráfico N° 10 Problemas de salud	58
Gráfico N° 11 Previene el sedentarismo físico	59
Gráfico N° 12 Invierte dinero.....	60
Gráfico N° 13 Actividad recreativa.....	61
Gráfico N° 14 Tiempo libre.....	62
Gráfico N° 15 Ocupación del tiempo libre.....	63
Gráfico N° 16 Enfermedades cardiovasculares	64
Gráfico N° 17 Sensaciones.....	65
Gráfico N° 18 Al finalizar una jornada diaria	66
Gráfico N° 19 Comprobación de la hipótesis.....	70

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: La organización de eventos deportivos, carreras populares, balón pie, balón mano y su incidencia en el sedentarismo físico de la población adulta femenina de 30 a 50 años en el barrio centro de la parroquia de Mulaló del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi.

AUTOR: Cesar Mauricio Flores Casa

TUTORA: Ing. Marcia Eulalia Vásquez Freire

RESUMEN:

Identificado el problema de la organización de eventos deportivos, carreras populares, balón pie, balón mano, que es una base fundamental para promover el deporte cultura física y recreación permitiendo crear un hábito deportivo en la población adulta femenina y con ello poder contribuir en el desarrollo de una población.

Para esto se ha realizado un incesante trabajo de investigación para determinar las causas y efectos que provocan el problema como también poder identificar a las personas involucradas en este problema y recolectar información veraz de esta población para poder llevar a cabo la investigación.

Una vez obtenida la información se ha trabajado de una manera exhaustiva en el proceso de tabulación de datos para conocer de una manera porcentual el nivel del problema.

Con ello se ha llegado a verificar la hipótesis, como también después de todo este trabajo poder mencionar conclusiones y recomendaciones que al aposte serán útiles para buscar una alternativa de solución al problema.

Palabras Claves: Organización, eventos, fundamental, cultura física, deporte, recreación, desarrollo, información, verificar, solución.

INTRODUCCION

La presente investigación, tiene por objeto incentivar a la práctica del deporte a la población femenina adulta del barrio Centro de la Parroquia de Mulaló a través de la creación de eventos deportivos que sean encaminados para dicha población.

Capítulo 1.- Identificación del problema; La ausencia de la organización de eventos deportivos encaminados a la población femenina adulta es una de las principales causas que provoca el alejamiento de dicha población al deporte y que esto les conlleva a crear una habito sedentario que al a postre perjudicara su salud.

Capítulo 2.- Partiendo de la política del buen vivir y las buenas costumbres se rescata la actividad física y los juegos recreativos para mantener una sociedad activa y saludable.

Sobre el tema de investigación planteado se propone realizar eventos deportivos encaminados a la población femenina adulta del barrio Centro de la parroquia de Mulaló del Cantón Latacunga Provincia de Cotopaxi.

Capítulo 3.- La metodología, se ha realizado con las técnicas de investigación, la observación a la población femenina adulta comprendida entre 30 y 50 años de edad la encuesta a dicha población, la entrevista a las autoridades de la Parroquia, con herramientas como el cuestionario, que ha permitido verificar la hipótesis.

Capítulo 4.- Análisis e interpretación de los datos e información levantada, que generan resultados cualitativos y cuantitativos, para la verificación de la hipótesis.

Capítulo5.- Conclusiones y recomendaciones que se originan de las técnicas de investigación aplicadas con responsabilidad para ser segura y eficiente la investigación.

Capítulo 6.- Propuesta: una vez obtenidos los resultados de la investigación y siendo conocedores de todas las causas del problema nos permitimos generar propuesta que permita eliminar el problema antes mencionado.

CAPITULO 1

EL PROBLEMA

1.1 TEMA

LA ORGANIZACIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS, CARRERAS POPULARES, BALÓN PIE, BALÓN MANO Y SU INCIDENCIA EN EL SEDENTARISMO FÍSICO DE LA POBLACIÓN ADULTA FEMENINA DE 30 A 50 AÑOS EN EL BARRIO CENTRO DE LA PARROQUIA DE MULALÓ DEL CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

1.2.1 Contextualización:

En el Ecuador existen organismos deportivos que son encargados de impulsar el deporte en la sociedad el Ministerio del Deporte, el Ministerio Coordinador de Conocimiento y Talento Humano, para estas instituciones el objetivo es demostrar la incidencia positiva del deporte en la formación integral del individuo.

Es por ello que desde el año pasado se ha creado el programa Ecuador Ejercítate que busca beneficiar a miles de personas brindándoles la oportunidad de participar en eventos deportivos el fin de este proyecto es de evitar el sedentarismo en el país Con la presencia del Ministro del Deporte, José Francisco Cevallos, el auditorio de Fedenador acogió el taller sobre el proyecto “Ecuador Ejercítate”, el cual es impulsado por esta Cartera de Estado para erradicar los índices del sedentarismo en el país. Por medio de este proyecto se pretende llegar a toda la ciudadanía, a los casi 14 millones de habitantes del Ecuador.

La actividad física es un bien común, queremos ser un ejemplo latinoamericano. En la provincia de Cotopaxi en los últimos años el deporte ha venido decayendo de manera considerable, es por eso que en este año varias entidades como Federación Deportiva de Cotopaxi, el Municipio de Latacunga están impulsando eventos deportivos que beneficien a la población es así que se ha creado eventos deportivos como carreras atléticas, rumba terapia, y escuelas de futbol, que tratan de incentivar a la población a la práctica del deporte sin embargo esta organización no ha estado evolucionando conformemente a las actividades de la sociedad ya que podemos darnos cuenta que en nuestra Provincia la organización no despliega los requerimientos de la sociedad para la incrementación de su interés en la práctica deportiva es por eso que nuestro provincia ocupa los últimos sitios en el ámbito deportivo.

Es por eso que podemos mencionar que la organización de eventos deportivos en nuestra provincia tienen ciertas deficiencias en algunos sectores de la sociedad como es la población femenina adulta para la cual no se han desarrollado muchos eventos deportivos es por ello que la organización deportiva es eventualmente importante manteniéndose en la base de un círculo organizacional para reflejar un estímulo en la sociedad.

Este un problema que desde hace mucho tiempo a aparecido en el barrio centro de la parroquia de Mulalò debido a la ausencia de la practica deportiva de la poblacion femenina adulta comprendida de 30 a 50 años, cabe mencionar que la parroquia cuenta con entidades deportivas como un miembro de la junta parroquial de Mulalo que es bocal de deporte y cultura como tambien cuenta con una liga deportiva parroquial que son la entidades encargadas en la organización de eventos deportivos en el sector.

Las autoridades deportivas en la parroquia han organizado varios eventos deportivos pero ninguno de ellos dirigido a la población femenina adulta comprendida de 30 a 50 años, se ha mostrado mayor interés en la organización de

campeonatos de futbol dirigidos a la población masculina en los últimos años y se ha mantenido un total descuido a la población femenina y esto ha estado causando que la mencionada población se aleje del deporte, actividad física y recreación que estos aspectos son de gran importancia para mantener su salud.

Árbol de Problemas

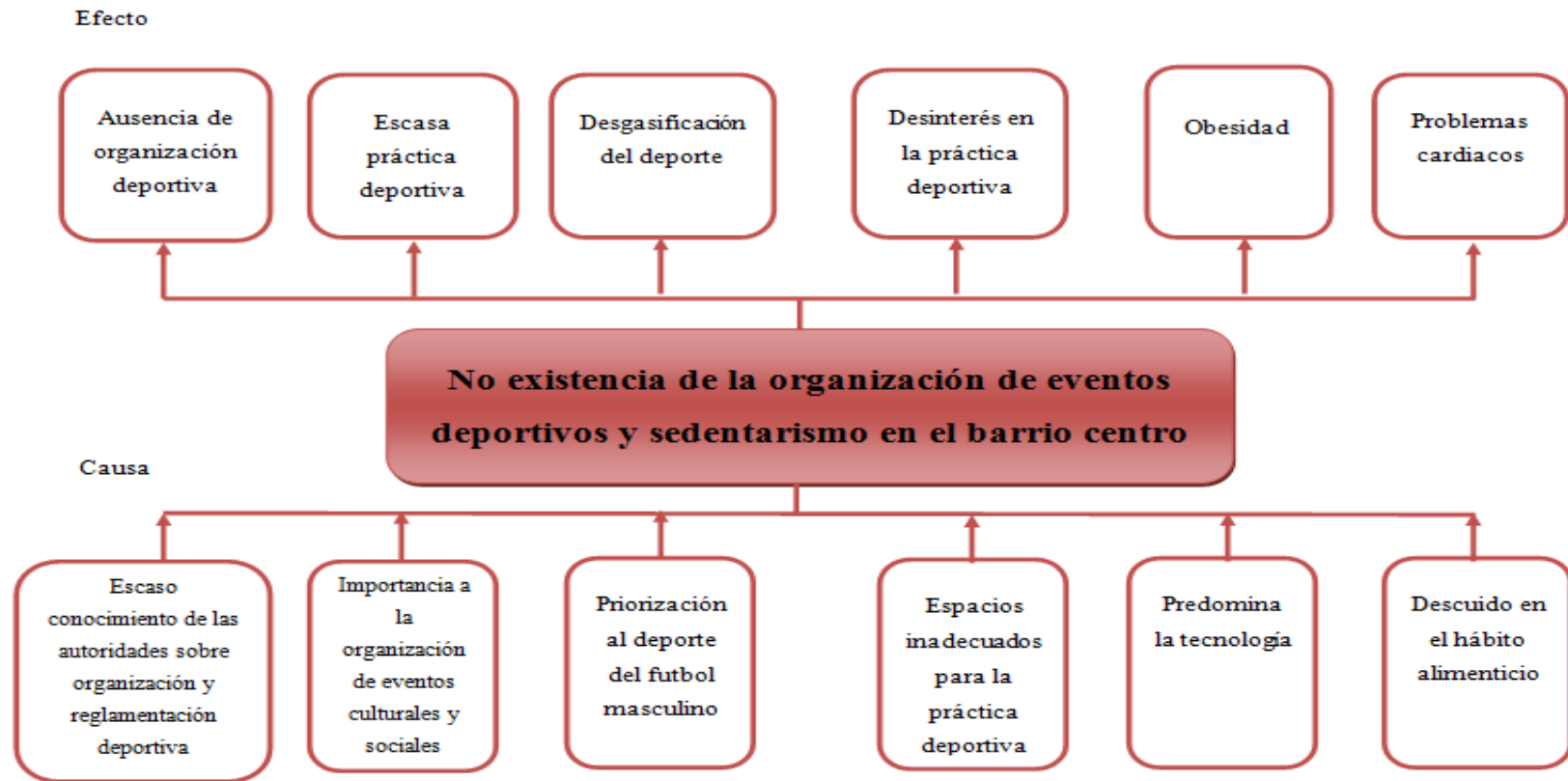


Gráfico N° 1 Árbol de Problemas
Investigador: Mauricio Flores
Fuente: Investigador

1.2.2 Análisis Crítico

Existen muchas causas por la que una población puede tomar un una vida sedentaria una de ellas es el desconocimiento de las autoridades sobre organización y reglamentación deportiva lo que este desconocimiento provoca que la población tenga una ausencia en la organización deportiva en el Barrio Centro de la Parroquia de Mulaló.

La importancia que se toma en realizar eventos sociales y culturales es también un factor fundamental ya que la población inclinadas a dichos eventos nos lleva a dejar de la y olvidados los eventos deportivos que también deberían ser tomados en cuenta y con mayor importancia ya que estos brindan beneficios en la salud y bienestar de la población.

En nuestra población no podemos contar con una variedad de disciplinas deportivas por lo que lastimosamente en el sector se organiza solo un deporte que es el futbol y no todas las personas podemos practicarlo con esto estamos desmasificando el deporte ya que nos limitamos en la organización de eventos deportivos.

Una situación fundamental es también que los espacios deportivos que existen en el sector son inadecuados debido a su desatención y escaso cuidado lo que despierta desinterés en la práctica del deporte en la población y con esto estamos afectando directamente al deporte del Barrio Centro.

1.2.3 Prognosis

La ausencia de organización de eventos deportivos es la principal causa del alejamiento de la población femenina comprendida entre 30 y 50 años del deporte ya que sin la masificación del deporte las personas no despertamos interés por la práctica deportiva, Sin algún tipo de práctica o actividad deportiva una persona

está encaminada o expuesta a varios tipos de enfermedades como la obesidad, enfermedades cardíacas y muchos tipos de lesiones musculares siendo así que el sedentarismo estaría haciendo que una población sea vulnerable a estas enfermedades que en la actualidad son comúnmente los principales factores que ocasionan la pérdida de vidas por lo tanto podríamos decir que la escasa organización de eventos deportivos es un ente fundamental para que una población no realice actividad física.

1.2.4 Formulación Del Problema

¿Cómo incide la organización de eventos deportivos, carreras populares, balón pie, balón mano en el sedentarismo físico de la población adulta femenina de 30 a 50 años en el barrio Centro de la parroquia de Mulaló del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi?

1.2.5 Preguntas Directrices

- ¿La organización de eventos deportivos contribuirá en el desarrollo y progreso de la población?
- ¿Cuáles son las causas a las que está expuesta una persona sedentaria?
- ¿La elaboración de una guía metodológica evitara el sedentarismo físico de la población?

1.2.6 Delimitación

Delimitación de Contenidos:

Campo: Cultura Física

Área: Deporte y recreación

Aspecto: Organización de eventos deportivos, Sedentarismo físico

Delimitación Espacial:

La presente investigación se realizará en el Barrio Centro de la Parroquia de Mulaló del Cantón Latacunga de la Provincia de Cotopaxi.

Delimitación Temporal:

La investigación se realizará en el período comprendido de Septiembre del 2012 culminando en Junio 2013.

1.3 JUSTIFICACIÓN

Esta investigación es **original** ya que no existe investigación alguna sobre la escasa organización de eventos deportivos despertando preocupación por fomentar el deporte en la población.

Es **factible** realizar esta investigación ya que podemos contar con la ayuda de la Junta Parroquial de Mulaló, Liga Deportiva Parroquial de Mulaló como también contamos con varias personas e instituciones que son de gran ayuda para obtener información y apoyo para así llegar a masificar el deporte en la población.

Es de gran **interés** contribuir con el desarrollo deportivo de la población, ayudándole a desarrollar habilidades y hábitos de responsabilidad que en un futuro contribuirá en su progreso como persona útil para la sociedad dando así un ejemplo de lo que el deporte puede hacer por las personas.

Esta investigación presenta un **impacto** positivo ante la sociedad ya que con la presente se pretende brindar un cambio en la manera de vida sedentaria llevando a la población a ser más interesada en el deporte ayudando a mejorar su calidad de vida y estados anímicos.

Con la presente investigación se pretende brindar un **beneficio** a la población femenina adulta comprendida entre 30 y 50 años de edad acercándola al deporte que es de gran ayuda y brinda cambios en la salud de una persona que con el pasar del tiempo le ayudaran a fortalecer y mejorar su calidad de vida.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo General

Investigar la incidencia del sedentarismo ante la falta de eventos deportivos, carreras populares, balón pie, balón mano de la población femenina adulta de 30 a 50 años del barrio centro de la parroquia de Mulaló del Cantón Latacunga de la Provincia de Cotopaxi.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Determinar la importancia que presenta la organización de eventos deportivos para el desarrollo y progreso de la población.
- Identificar las causas del sedentarismo físico en la población femenina adulta comprendida entre los 30 a 50 años.
- Proponer la elaboración de una guía metodológica para evitar el sedentarismo físico de la población adulta femenina comprendida entre 30 y 50 años.

CAPITULO 2

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

En la UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO, UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI como también en la ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DEL EJERCITO sede Latacunga se ha investigado y establecido que no existen propuestas en la organización de eventos deportivos por lo tanto podemos establecer que no existen tesis o proyectos similares al tema de investigación planteado, pero se han encontrado tesis que presentan cierta similitud en mi tema de investigación con respecto alguna de mis variables los cuales detallo a continuación:

Tema: “El sedentarismo y su incidencia en el sobrepeso de los estudiantes de 16 a 18 años del bachillerato en el colegio técnico Huasimpamba, cantón Pelileo, provincia de Tungurahua.”

Autor: Llerena Medina Leonardo Daniel

Año: 2011

Conclusión: Podemos mencionar que la investigación existente tiene similitud en la variable independiente que es el sedentarismo pero no tiene ninguna relación con respecto a la población y al contenido de la investigación que se está realizando.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

“Según el maestro Rodríguez (1995) entiende la Condición Física como un estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo, afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar las enfermedades

hipocinéticas y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual y a experimentar plenamente la alegría de vivir.”

“Los beneficios de la práctica deportiva se producen, por un lado a partir del trabajo para el desarrollo de los talentos personales, ya que potencia las distintas inteligencias, y por otro lado a partir del trabajo para el desarrollo de las aptitudes sociales.”

En la vida diaria de una persona no se puede suprimir el deporte o la actividad física ya que estas son actividades que ayudan a una persona a liberar tensiones como también a mantener su cuerpo en una óptima condición ayudando a las personas a mejorar sus estados anímicos y relación con la sociedad y con esto podemos preservar valores y hábitos que se pierden con el paso del tiempo.

Fundamentación Epistemológica

En el mundo varios países trabajan para elevar la calidad de la educación, cada estudiante representa un ente que se pretende educar, tanto en aspectos cognitivos como de carácter social, en relación con los objetivos trazados por el sistema imperante en cada uno de los países. Las causas están dadas por varias razones, una de ellas, es que se ha alcanzado una clara conciencia de la necesidad e importancia de la educación para el crecimiento de cada nación y el desarrollo de la propia humanidad.

Con el desarrollo alcanzado, es inevitable que las concepciones del aprendizaje varíen en relación con las exigencias actuales, como parte del complemento de la formación integral de los estudiantes de la carrera de Cultura Física, es que se necesita aplicar y conocer una correcta estrategia metodológica para motivar a la práctica deportiva evitando el sedentarismo físico.

Fundamentación Ontológica

El problema que se está investigando es una situación real y por ende de la sociedad ecuatoriana donde los eventos deportivos y su incidencia en el sedentarismo físico de la población adulta femenina de 30 a 50 años del Barrio Centro de la Parroquia de Mulaló Catón Latacunga Provincia de Cotopaxi debe ser tratado desde un punto de vista objetivo.

Fundamentación Axiológica

La interpretación de como cimientos que se debe alcanzar representa una de las corrientes más actuales dentro del movimiento general de la unidad de las ciencias y entraña retos en la integración de conceptos y metodologías, entre las diferentes ciencias implicadas. Para el desarrollo de la investigación, ha sido preciso fundamentarla previamente sobre la base de un estudio. La organización de eventos deportivos y su incidencia en el sedentarismo físico, puede favorecer grandemente a complementar el objetivo que se persigue para integrar estos conocimientos; al ser considerado un problema de actividad física, es necesario la motivación mediante la organización deportiva y guiar hacia la práctica de algún tipo de actividad deportiva para que se pueda integrar esos conocimientos, al cuidado físico del cuerpo.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

CONSTITUCIÓN DEL ECUADOR

Título VII

RÉGIMEN DEL BUEN VIVIR

Sección sexta

Cultura física y tiempo libre

Art. 381.-El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que

contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

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

LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION

Art. 2.- Objeto.- Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir.

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por **todas** las Funciones del Estado. Estas actividades deportivas fomentaran el deporte popular y el deporte para todos, sea en instalaciones deportivas o en el medio natural, para lo cual contarán con el reconocimiento y apoyo de dichos gobiernos.

Con esto podemos decir que todas las personas del país tienen el derecho de la práctica deportiva actividad física y recreación permitiendo crear el buen vivir en la sociedad.

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

Organizador Lógico de Variables

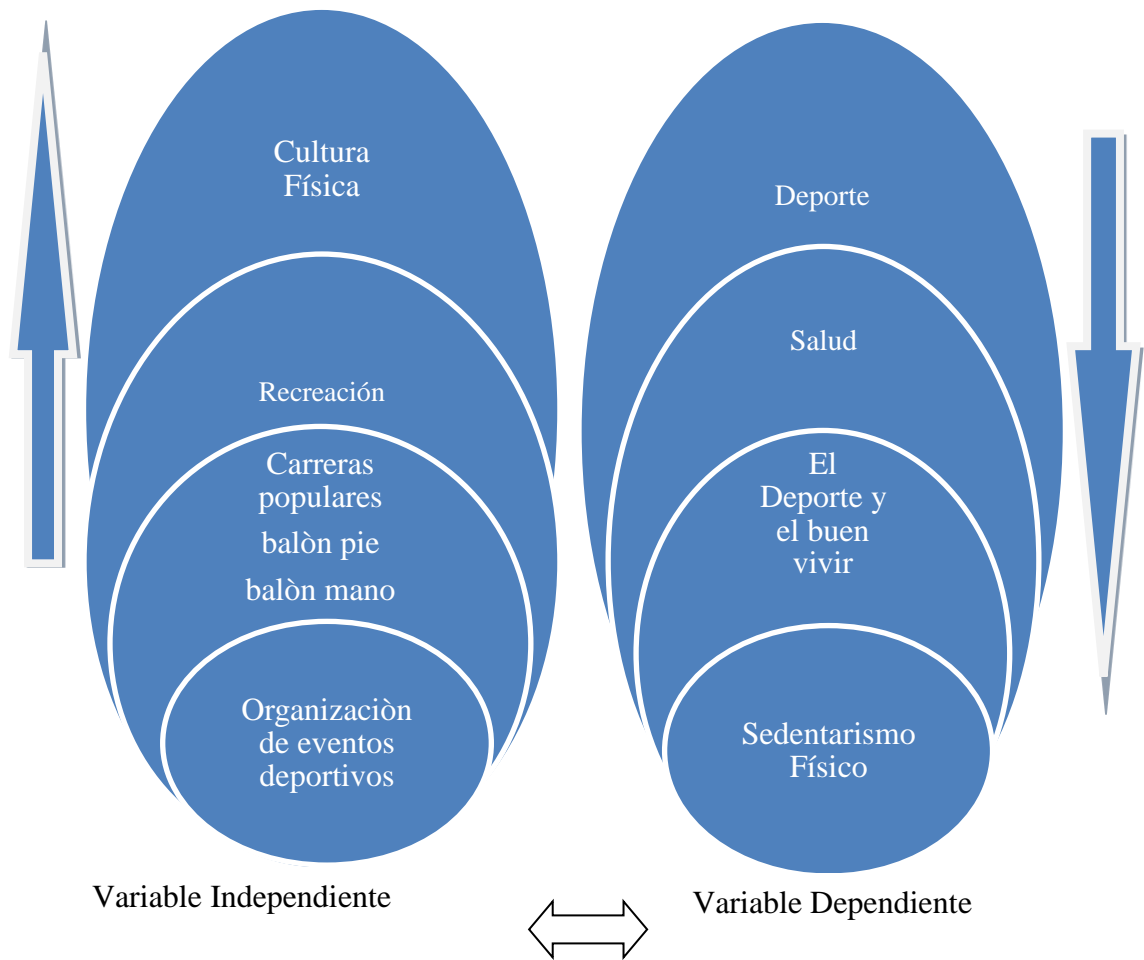


Gráfico N° 2 Red de inclusiones conceptuales
Fuente: Investigador
Investigador: Mauricio Flores

Constelación de ideas de la variable dependiente

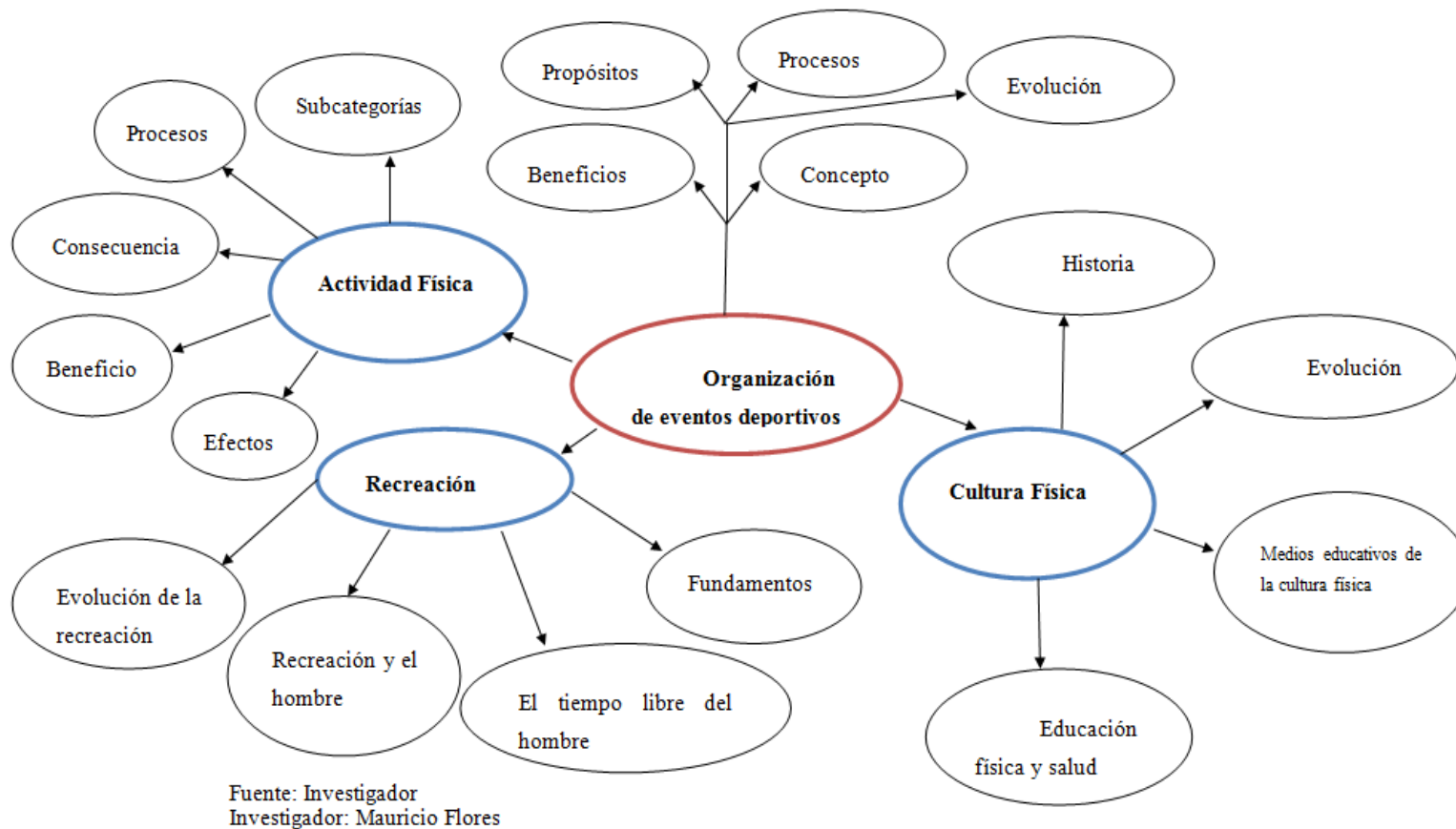


Gráfico N° 3 Variable Dependiente
Fuente: Investigador
Investigador: Mauricio Flores

Constelación de ideas de la variable independiente

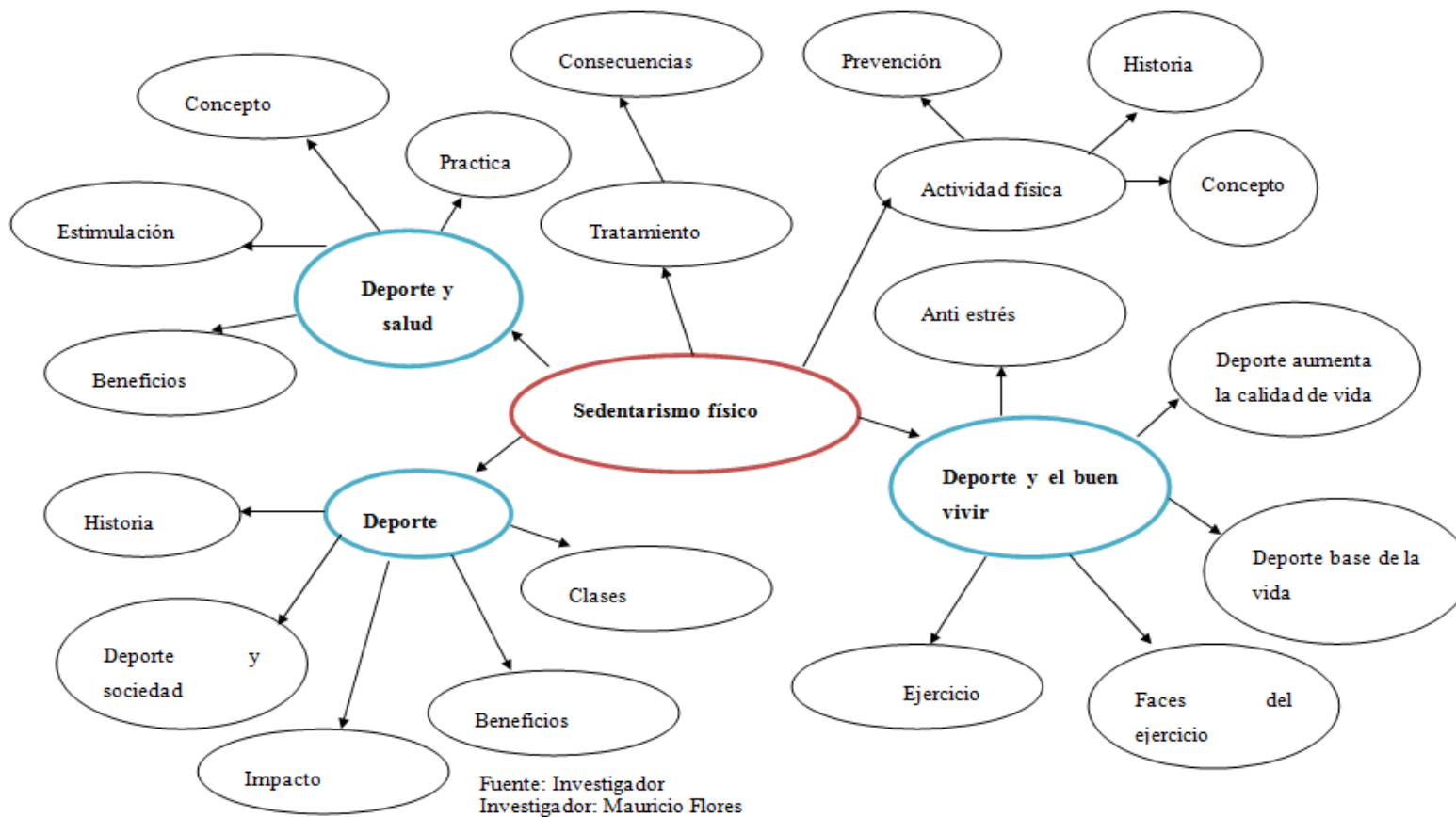


Gráfico N° 4 Variable Independiente

ORGANIZACIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS

Los eventos deportivos son actividades que se realizan de manera esporádica y que tienen unas repercusiones positivas en el lugar donde se organizan: Turística, de Infraestructuras, Económicas, Sociales, Deportivas, Políticas, etc.(Organización De Los Eventos Deportivos. *BuenasTareas.com*. Recuperado 01, 2011, de <http://www.buenastareas.com/ensayos/Organizacion-De-Los-Eventos-Deportivos/1368973.html>)

¿Qué es un evento deportivo?

Actividad que por su:

- * Trascendencia social
- * Público asistente
- * Número de participantes
- * Complejidad de medios e infraestructuras
- * Dificultad organizativa

Necesita de unos requerimientos especiales para su desarrollo:

- * Estructura de Recursos humanos
- * Trámites administrativos.
- * Apoyo económico
- * Planes alojamiento y transporte
- * Infraestructuras especiales
- * Actos de protocolo
- * Plan de difusión y Promoción
- * Sistemas de acreditaciones
- * Control accesos, seguridad, etc.

“Los eventos en general son fenómenos que surgen de ocasiones no rutinarias y que tienen objetivos de ocio, culturales, personales u organizativos establecidos de forma separada a la actividad normal diaria, cuya finalidad es ilustrar, celebrar,

entretener o retar la experiencia de un grupo de personas.”
(<http://eventosempresariales.foroes.net/t105-eventos-deportivos>)

“Los eventos pueden también clasificarse en base al mercado o la audiencia a la que se dirige. Desde eventos internacionales, como los Juegos Olímpicos o la Copa del Mundo de Fútbol, a eventos dirigidos a una comunidad local, como un campeonato local de baloncesto, pasando por eventos a nivel regional, como los Juegos Panamericanos o a nivel nacional como un campeonato nacional de gimnasia.” (IBIDEM)

“Desde la perspectiva organizativa, los eventos, y concretamente los eventos deportivos, pueden ser organizados por una tipología variada de organizaciones, tales como organismos nacionales deportivos, clubes, asociaciones, federaciones, empresas, instituciones educativas, etc.”(IBIDEM)

“Que los eventos se caracterizan por la “unicidad” significa que no son actividades rutinarias y que cada evento es diferente a otros, aunque pueda tratarse de un mismo tipo de evento. Por ejemplo, aunque los campeonatos mundiales de atletismo siguen unas mismas pautas de organización, una edición difiere de la otra por el lugar de celebración, el número de participantes, las fechas de celebración, etc. Además de ser “únicos”, los eventos son “irrepetibles”, no pueden repetirse de la misma forma en posteriores ediciones. Una carrera atlética local, aunque sea organizada por la misma entidad, utilice la misma imagen corporativa, debe ser considerada por sí misma, distinta a la edición anterior.”(IBIDEM)

“Los eventos incluyen elementos intangibles y elementos tangibles. Los primeros corresponden al del evento, por ejemplo la emoción de una competición. Los elementos tangibles son productos complementarios de los primeros, como por ejemplo, los productos de comercialización. Los eventos requieren de elementos tangibles como elementos que generan opinión pública y que contribuyen a la creación de la memoria del evento.”(IBIDEM)

“El público tiene una gran importancia en los eventos. Podemos distinguir dos tipos de contacto que se establece con el público. Por una parte, se establece un contacto directo con el público que participa en el evento, y por otra parte, un contacto indirecto con la opinión pública en general. Ello implica la necesidad de planificar cuidadosamente los servicios que han de ofrecerse al público. Un ejemplo son los servicios de información a los medios de comunicación, tanto acreditados como no acreditados, para la cobertura del evento. Los eventos tienen una escala temporal fija, con unas fechas de inicio y finalización delimitados y no modificables. Esta limitación temporal afecta tanto al ámbito organizativo, es decir durante las fases de planificación y organización del evento, como a la celebración propiamente dicha del mismo.”(IBIDEM)

“Los eventos se caracterizan por el nivel relativo de complejidad e incertidumbre asociados a ellos. Con el concepto incertidumbre nos referimos a la situación de duda inicial en la planificación de los eventos respecto al volumen de participación, al coste total, o más relacionado con nuestro campo, al volumen de información a generar. La complejidad de un evento hace referencia a su estructura organizativa. Dependiendo del grado de complejidad, requiere de los organizadores la aplicación de distintos niveles de gestión y la satisfacción de distintas demandas.”(IBIDEM)

“Estos dos aspectos son de gran importancia al trabajar con eventos, ya que conllevan un cierto factor de riesgo en la organización. Podemos caracterizar los eventos, por los siguientes principales aspectos: unicidad, no repetitividad, intangibilidad, altos niveles de contacto personal e interacción, intensidad del trabajo y escala temporal limitada.”(IBIDEM)

“Los primeros corresponden al del evento, por ejemplo la emoción de una competición. Los elementos tangibles son productos complementarios de los primeros, como por ejemplo, los productos de comercialización. Los eventos

requieren de elementos tangibles como elementos que generan opinión pública y que contribuyen a la creación de la memoria del evento.”(IBIDEM)

“El público tiene una gran importancia en los eventos. Podemos distinguir dos tipos de contacto que se establece con el público. Por una parte, se establece un contacto directo con el público que participa en el evento, y por otra parte, un contacto indirecto con la opinión pública en general. Ello implica la necesidad de planificar cuidadosamente los servicios que han de ofrecerse al público.

Un ejemplo son los servicios de información a los medios de comunicación, tanto acreditados como no acreditados, para la cobertura del evento.”(IBIDEM)

“Anualmente se celebran en todo el mundo miles de eventos deportivos que van desde grandes acontecimientos, como por ejemplo los Juegos Olímpicos, a torneos locales o regionales. La celebración de estos eventos tiene grandes implicaciones para los profesionales de la información y la documentación.”(IBIDEM)

“La organización de eventos deportivos requiere de sistemas de información que sirvan como herramienta para la gestión eficiente y de éxito del evento. Cuanto más complejo sea el evento, más necesaria será la intervención de los profesionales de la información y la documentación en la definición de las políticas de gestión documental y de la información en el sí de la organización.”(IBIDEM)

“La gestión de la información y documentación de eventos deportivos ha de ser llevada a cabo por profesionales, capaces de analizar el entorno informativo de la organización y sus necesidades de información, de definir y establecer los sistemas necesarios para satisfacer las necesidades de los diferentes actores durante todas las fases que transcurren en la organización de eventos y capaces de planificar el legado de esta información y documentación.”(IBIDEM)

“La información generada en torno a los eventos deportivos ha de ser considerada como parte del capital intelectual de la organización responsable de la puesta en escena del evento y como fuente documental de un hecho histórico para la ciudad, región o país sede del evento.”(IBIDEM)

“El deporte, en sus diferentes modalidades, ha recibido en el último medio siglo un impulso importante, en gran parte debido a que la televisión permite, a millones de espectadores, contemplar cualquier evento deportivo por lejos que se encuentre el lugar donde se realice. De ahí que sus organizadores deban hacer un esfuerzo importante para que se desarrolle con orden y brillantez; sobre todo las ceremonias protocolarios iras relacionadas con las personas –deportistas, directivos, autoridades, etc. – que participan y con los símbolos que se utilizan. Pero siempre bien limitada la repercusión del evento para ajustar el diseño del mismo a su notoriedad.

El acontecimiento deportivo por excelencia son las Olimpiadas. Seguramente afrontáis con ilusión y mucho trabajo la organización de cada uno de vuestros actos pero ¡ajo!, dimensionar bien la repercusión del mismo. Tan malo es no organizar nada como intentar hacerlo como si cada uno de ellos se tratase de unas Olimpiadas.” (IBIDEM)

Carreras Populares

❖ Caminatas

Uno de los ejercicios más simples y completos que se conocen, es la caminata. Caminar es algo que se hace todo el tiempo y sin embargo, cuesta un mundo comenzar a realizarlo como ejercicio.(American College of Sport. Medicina)

❖ Trotar

El término trotar es aquel que hace referencia a uno de los deportes o actividades físicas más comunes y populares. El trotar puede ser descripto como una marcha

que lleva mayor velocidad que la caminata común y corriente pero menos velocidad que la carrera o el correr. Es por esto que en muchos sentidos el trotar es recomendado como actividad a muchas personas ya que implica un cierto gasto calórico y de energía pero sin el impacto y sin los riesgos que puede implicar la carrera.

(<http://www.definicionabc.com/deporte/trotar.php#ixzz2Iu5W6nYg>)

❖ Marcha

La marcha atlética es una modalidad del atletismo, en la que se ejecutan una progresión de pasos de modo que el atleta se mantenga en contacto con el suelo, a fin de que no se produzca pérdida de contacto visible.

En primer lugar, marcha atlética fortalece y mejora el sistema cardio-vascular. Durante este ejercicio, aumenta la frecuencia cardíaca. El corazón también está formado por los músculos.

Balón Pie

❖ Fútbol

El fútbol es un deporte competitivo, sumamente popular, que se juega con dos equipos de 11 jugadores cada uno, que se mueven conduciendo una pelota de forma redonda, con los pies, Fútbol es generalmente considerado el deporte de equipo más popular del mundo. El fútbol requiere poco en referencia al equipo especializado y está organizado usando reglas simples, intuitivas.

❖ Futsal

El fútbol sala, futsal o fútbol de salón, es un deporte derivado de la unión de otros deportes: el fútbol, que es la base del juego; el waterpolo; el volleyball, el balonmano y el baloncesto. Tomando de éstos no sólo parte de las reglas, sino también algunas técnicas de juego.

Balón Mano

❖ Básquetbol

Baloncesto o Básquetbol, es un deporte de equipo, jugado normalmente en pista cubierta, en el que dos conjuntos, de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos (o canastas) lanzando una pelota, de forma que descienda a través de una de las dos cestas o canastas suspendidas por encima de sus cabezas en cada extremo de la pista.

(http://www.fiba.com/downloads/v3_expe/coac/bask4YounPlay/esp/01_BALONCESTO.pdf)

❖ El Voleibol

El Voleibol es un juego de equipo que se juega en una cancha dividida en dos partes iguales por una red, en cada parte se sitúa un equipo compuesto por 6 jugadores, el objetivo es pasar el balón por encima de la red y que dé en el suelo del campo del equipo contrario, el equipo contrario tiene tres golpes para devolver el balón.

❖ Handball

El balonmano o handball (ambos términos procedentes del alemán Handball) es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos. Cada equipo se compone de 7 jugadores (6 jugadores y 1 portero), pudiendo el equipo contar con otros 7 jugadores reservas que pueden intercambiarse en cualquier momento con sus compañeros. Se juega en un campo rectangular, con una portería a cada lado del campo y el objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo valiéndose fundamentalmente de las manos para intentar introducirla dentro de la meta contraria, acción que se denomina gol. (<http://www.saludymedicinas.com.mx/articulos/1978/basquetbol-lo-saludable-del-deporte-rafaga/1>)

Recreación

El concepto de recreación se entiende si pensamos que desde el principio, hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y por ende, desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar.

La Real Academia Española define recreación como acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretención.

Según esa definición, recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

El término recreación proviene del latín *recreatio*, que 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. Una persona integralmente saludable realiza sus actividades con mucha más eficiencia que una persona enferma.

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. Algunas de las áreas de la recreación son: la difusión, el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras. (<http://www.misrespuestas.com/que-es-la-recreacion.html>)

“La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte; la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de forma diferente, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses que en el mundo moderno pueden constituir formas de recreación. Es por eso, que nos enfrentamos a diario con el siguiente dilema: lo que para unos es recreación, para otros no significa tal cosa, pues esta categoría es mutante, y depende del color del cristal con que se le mire.”(<http://www.monografias.com/trabajos87/actividades-deportivas-desarrollo-adolescentes/actividades-deportivas-desarrollo-adolescentes.shtml>)

“Muchas veces este concepto en su contenido se confunde con la de juegos (simple entretenimiento), sin embargo, la primera es más amplia que la segunda. Recreación es un término al que se le da mucho significado. Para algunos, la palabra tiene una connotación placentera; para otros, es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso relajado.” (IBIDEM)

“La recreación es un conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre, mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva ó artística cultural, sin que para ello sea necesaria una compulsión externa y mediante la cual se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.” (IBIDEM)

“Ella está ligada por tanto con la educación, auto- educación, higiene física y psíquica, diversión y desarrollo cultural en general. La recreación es un fenómeno social, ya que solo tiene existencia en la comunidad humana; es realizada por los hombres que viven en la sociedad. Además, se rige por las leyes que rigen el desarrollo social y es un fenómeno cultural, ya que estas características que devienen del hecho de que su contenido está representado en formas culturales.” (IBIDEM)

“La recreación es un concepto que evoluciona con el ocio y que necesitando de un tiempo para desarrollarse y de una serie de actividades para ocuparlo, se caracteriza fundamentalmente por ser una actitud personal. Las actividades requieren, libre elección y libre realización, disfrutar en el transcurso de la acción y satisfacer necesidades personales aunque la acción tenga finalidades colectivas.” (IBIDEM)

Cultura Física

“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”.

(http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica)

“Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud,² al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en educación física es el desarrollo de Competencia que permita la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad.” (IBIDEM)

Educación física y salud

Uno de los principales propósitos generales de la educación física es lograr en aquellos que la practican el hábito, la adquisición de un estilo de vida activo y saludable. La Organización Mundial de la Salud (OMS), en la Carta de Ottawa (1986), considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. Pretende que toda persona tenga cuidados consigo mismo y hacia los demás, la capacidad de tomar decisiones, de controlar su vida propia y asegurar que la sociedad ofrezca a todos la posibilidad de gozar de un buen estado de salud. Para impulsar la salud, la educación física tiene como propósitos fundamentales: ofrecer una base sólida para la práctica de la actividad física durante toda la vida, desarrollar y fomentar la salud y bienestar de los estudiantes, para ofrecer un espacio para el ocio y la convivencia social y ayudar a prevenir y reducir los problemas de salud que puedan producirse en el futuro.

SEDENTARISMO FÍSICO

Deporte

“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, entre otros) 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.”

(<http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte>)

“Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física/Fitness, en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica de la segunda.” (IBIDEM)

“Los deportes han visto aumentada su capacidad de organización y regulación desde los tiempos de la Antigua Grecia hasta la actualidad. La industrialización ha incrementado el tiempo de ocio de los ciudadanos en los países desarrollados, conduciendo a una mayor dedicación del tiempo a ver competiciones deportivas y más participación en actividades deportivas, facilitada por una mayor accesibilidad a instalaciones deportivas. Estas pautas continúan con la llegada de los medios de comunicación masivos. La profesionalidad en el deporte se convirtió en algo común conforme aumentaba la popularidad de los deportes y el

número de aficionados que seguían las hazañas de los atletas profesionales a través de los medios de información.” (IBIDEM)

“En la actualidad muchas personas hacen ejercicio para mejorar su salud y modo de vida; el deporte se considera una actividad saludable que ayuda a mantenerse en forma psicológica y físicamente, especialmente en la tercera edad.”(IBIDEM)

“El deporte tiene una gran influencia en la sociedad; destaca de manera notable su importancia en la cultura y en la construcción de la identidad nacional. En el ámbito práctico, el deporte tiene efectos tangibles y predominantemente positivos en las esferas de la educación, la economía y la salud pública.” (IBIDEM)

“La práctica del deporte eleva también el bienestar y la calidad de vida de la sociedad por los efectos beneficiosos de la actividad física, tanto para la salud corporal como la emocional; las personas que practican deporte y otras actividades no sedentarias con regularidad suelen sentirse más satisfechos y experimentan, subjetivamente, un mayor bienestar.” (IBIDEM)

“El fenómeno del deporte como representación de la sociedad puede explicar su importancia como espectáculo. En este rol, los encuentros deportivos sirven para afirmar el valor y las aptitudes físicas no solo de los jugadores, sino de la comunidad a la que representan. Es común que los resultados en las competiciones internacionales sean interpretados como una validación de la cultura y hasta del sistema político del país al que representan los deportistas.¹⁰¹¹

Este aspecto del deporte puede tener efectos negativos, como estallidos de violencia durante o tras las competiciones. Por otro lado, el deporte es considerado como un medio para disminuir la violencia y delincuencia en la sociedad.” (IBIDEM)

Salud

“Al practicar algún deporte en forma regular sin cometer abusos ni sobre entrenamientos, se está favoreciendo al funcionamiento del cuerpo. Cada órgano o sistema tiene una reacción determinada cuando se hace ejercicio. De esta manera usted cuida su salud física y mental.” ((<http://www.deportesalud.com/deporte-salud-el-deporte-y-sus-beneficios-en-la-salud-fisica-y-mental-y-psicologica-.html>))

“El deporte beneficia al sistema cardiovascular, reduciendo el riesgo de arterioesclerosis y la posibilidad de un accidente coronario. Baja la presión sanguínea, ayuda a adelgazar y facilita el trabajo del corazón. Provoca una dilatación de los vasos periféricos, haciendo que llegue a ellos mayor cantidad de sangre, la que carga oxígeno. El corazón, como cualquier músculo, se desarrolla más cuanto más trabaja, se vuelve más eficiente moviendo mayor cantidad de sangre, disminuyendo el número de contracciones que necesita.” (IBIDEM)

“El deporte también beneficia el sistema respiratorio, aumenta la capacidad de ventilación del pulmón y del consumo máximo de oxígeno. El deporte retrasa la pérdida de masa ósea; nos ayuda a evitar o a mejorar la artrosis, la osteoporosis y la artritis reumatoide. Aumenta el grosor de los huesos haciéndose resistente a golpes y lesiones. Los músculos se vuelven más resistentes y elásticos, aumenta la masa muscular y su resistencia.” (IBIDEM)

“Al hacer actividad física, ponemos en movimiento el cuerpo y a los órganos internos también, el intestino aumenta su motilidad, reduciendo el estreñimiento y disminuyendo la incidencia de cáncer de colon.” (IBIDEM)

“Gracias al deporte, los riñones reciben mayor irrigación sanguínea, mejorando su funcionamiento a largo plazo, se reduce de peso ya que el cuerpo utiliza los azúcares para obtener energía, llegando el momento en que empieza a utilizar las

grasas y reduce el estrés. El sistema nervioso entero recibe beneficios, y por último recibe un beneficio social ayudando la integración social y nos hace más felices, disminuyendo también el riesgo de enfermedades como la depresión y la ansiedad.” (IBIDEM)

“El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la "imagen corporal" y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.” (<http://www.deportesalud.com/deporte-salud-el-deporte-y-sus-beneficios-en-la-salud-fisica-y-mental-y-psicologica-.html>)

“Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal.” (IBIDEM)

“En el V Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria se ha destacado la importancia de la realización de actividades deportivas para el desarrollo físico, psíquico y social. Además, el deporte tiene una gran influencia en la prevención de muchas enfermedades como la obesidad, la hipertensión y la diabetes.”(IBIDEM)

“Se estima que entre un 9 a un 16 por ciento de las muertes producidas en los países desarrollados pueden ser atribuidas a un estilo de vida sedentario. En el estado de salud de una persona este es un factor fundamental que se combina con otros determinantes importantes como la dotación genética, la edad, la situación nutricional, la higiene, salubridad, estrés y tabaco.” (IBIDEM)

Beneficios de del Deporte sobre la Salud Física y Mental de los Individuos:

Sobre el corazón

“Disminuye la frecuencia cardiaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido. De esta manera la eficiencia cardiaca es mayor "gastando" menos energía para trabajar. Estimula la circulación dentro del músculo cardiaco favoreciendo la "alimentación" del corazón.” (IBIDEM)

Sobre el sistema circulatorio:

Contribuye a la reducción de la presión arterial.

Aumenta la circulación en todos los músculos

Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales.

“Actúa sobre el endotelio, que es la capa de células que tapiza por dentro a las arterias segregando sustancias de suma importancia para su correcto funcionamiento, mejorando su actividad y manteniéndolo sano y vigoroso. Todo esto por una acción directa ya través de hormonas que se liberan con el ejercicio. Mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices.” (IBIDEM)

Deporte y el buen vivir

Otra adaptación del corazón cuando se realiza un entrenamiento aeróbico regular es un alargamiento de la fibra muscular cardiaca que conlleva a un aumento de las cavidades cardiacas, esto es lo que se conoce como cardiomegalia. Las consecuencias de este aumento del tamaño son que en cada "embolada" de sangre el volumen de esta es mayor y por consiguiente la cantidad de oxígeno que transporta la sangre en cada latido esta aumentada. Otra de las adaptaciones importantes es la reducción de la frecuencia cardiaca tanto en reposo como en el esfuerzo submáximo (entre el 70-75% del máximo). Esto significa que un individuo en reposo, sin entrenamiento, su corazón tiene una frecuencia de latidos

por minuto de aproximadamente 70 y como la cantidad de sangre que bombea de media es alrededor de 70 cc.en cada latido, si multiplicamos las dos cifras obtendremos un total de 4.900 cc.de sangre por minuto (a esta cifra se la conoce como gasto cardiaco, cantidad de sangre bombeada por el corazón en un minuto).

En un individuo entrenado, en reposo, su corazón puede latir alrededor de 40 latidos y como el corazón de este individuo esta agrandado, la cantidad bombeada seria mayor y ésta supondría aproximadamente una media de 120 cc.de sangre en cada "embolada", si multiplicamos los dos valores obtendremos un total 4.800 cc.de este modo podemos observar como en reposo se bombea la misma cantidad de sangre por los dos individuos.

Otra diferencia es la que ocurre a niveles de ejercicio submáximo. El individuo no entrenado está empezando a cansarse y el individuo entrenado para hacer el mismo esfuerzo y bombear la misma cantidad de sangre que el no entrenado necesita menos pulsaciones y por lo tanto realiza el mismo nivel de trabajo con menos esfuerzo. Ya en el esfuerzo máximo podemos observar como los dos individuos tienen a sus corazones latiendo al máximo, como es lógico podemos calcular como el individuo entrenado bombea más sangre que el no entrenado pudiendo ,a veces, alcanzar este incremento hasta un 70-80% más de sangre en uno que en otro. Es lógico pues que el individuo entrenado realice esfuerzos más duros y de mayor duración al bombear su corazón más sangre.

Con respecto a la frecuencia cardiaca hemos visto que con el entrenamiento esta puede reducirse en reposo y en el ejercicio submáximo, pero en el ejercicio máximo esta no se modifica. La frecuencia cardiaca máxima viene condicionada normalmente por la edad, la fórmula para calcularla es 220 menos la edad en años (un individuo de 40 años tendría su frecuencia cardiaca máxima en 180 latidos). Es decir por mucho que se entrene un individuo, esta no se modificara, pero tal como hemos visto antes la diferencia con el no entrenado es que bombeara más sangre estando los a la misma frecuencia cardiaca.

Estos cambios sobre la frecuencia cardiaca en reposo y en el esfuerzo submáximo suponen la adaptación más importante que el corazón realiza como respuesta al entrenamiento y de entre todas las modificaciones que se engloban dentro del "síndrome del corazón del atleta" y que hace años eran consideradas como una enfermedad cardiaca y hoy en día sabemos que son normales. (<http://www.deportesalud.com/deporte-salud-deporte-y-corazon--deporte-como-mejora-de-la-frecuencia-cardiaca.html>)

El deporte disminuye la fatiga, y aumenta la calidad de vida

Las personas que practican deporte se fatigan menos en el trabajo

Muchas veces se pone como excusa el exceso de trabajo, y por consiguiente, la falta de tiempo para no hacer ejercicio. Pero, lo que la mayoría ignora es que ejercitarse influye favorablemente en el rendimiento laboral, entre otras virtudes. Y es que cuando se hace ejercicio físico con regularidad, las personas están más alerta, disminuyen el estrés mental, los accidentes laborales, la sensación de fatiga, el grado de agresividad, la ira, la ansiedad, la angustia y la depresión.

El corazón y los ejercicios.

“El corazón se dedica a bombear sangre a todo el cuerpo, entregando oxígeno y otros nutrientes a todos los órganos, músculos y demás tejidos. Igualmente se preocupa de sacar residuos, parte de los cuales son filtrados por los riñones, o como el dióxido de carbono, por los pulmones.” (SussanBeaín)

“Al realizar una mayor cantidad de ejercicio, el corazón y los pulmones trabajan más, con esto los vasos sanguíneos de pulmones y músculos se abren y la sangre fluye más rápidamente, baja la presión y el corazón bombea con mayor rapidez. Al trabajar más el consumo de oxígeno es mayor y se produce más dióxido de

carbono, esto causa que los pulmones trabajen fuerte para cambiarlo en oxígeno.”(IBIDEM)

“Todo esto ayuda a prevenir las enfermedades cardíacas, cuya causa más frecuente de ataques cardíacos es el estrechamiento u obturación de las arterias por exceso de colesterol en la sangre. Al hacer ejercicios periódicamente no sólo se mantienen las arterias abiertas, sino que también se quema el colesterol que podría taponarlas.”(IBIDEM)

Sedentarismo Físico

El sedentarismo físico es la carencia de actividad física fuerte como el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardíacas. El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades cerebrales. Paralelo al sedentarismo físico viene el problema de la obesidad que es un problema preocupante en los países industrializados.

“El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona: la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse.”

(http://www.madridsalud.es/temas/sedentarismo_salud.php)

“Se considera que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías. También lo es aquella que sólo efectúa una actividad semanal de forma no repetitiva por lo cual las estructuras y funciones de nuestro organismo no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días, como requieren.”(IBIDEM)

“Se entiende por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. El ejercicio físico es una actividad planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física. Hablamos de deporte cuando el ejercicio es reglado y competitivo.” (IBIDEM)

“La falta de ejercicio o sedentarismo disminuye la capacidad de adaptación a cualquier actividad física, iniciando un círculo vicioso.”(IBIDEM)

“Está comprobado que los estilos de vida sedentarios constituyen una de las 10 causas fundamentales de mortalidad, morbilidad y discapacidad; constituyendo el segundo factor de riesgo más importante de una mala salud, después del tabaquismo. El sedentarismo duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II y de obesidad; asimismo, aumenta la posibilidad de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de mama y colon, entre otros.”(IBIDEM)

Consecuencias

Las consecuencias pueden ser muchas, pero las más notables pueden ser las siguientes:

❖ Propensión a la obesidad: la persona sedentaria no quema las grasas que consume y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen. Contrariamente a lo que se piensa, que reduciendo la cantidad de

alimentos con las dietas se reduce el volumen de grasas, las dietas sin un régimen deportivo lo único que hacen es activar dichos "almacenes de grasa". Una dieta sin deporte está condenada al fracaso.

❖ Debilitamiento óseo: la carencia de actividad física hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que abre el camino a enfermedades óseas como la osteoporosis que es que los huesos dejan de ser compactos y debilitan la estructura humana.

❖ Cansancio inmediato ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico como subir escalas, caminar, levantar objetos o correr: el aumento del volumen de grasas en el organismo implica también el colesterol en el cual las arterias y venas se vuelven también almacenes de grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y por lo tanto tenga que hacer un doble esfuerzo. De esto vienen los problemas cardíacos y las fatigas ante cualquier esfuerzo.

❖ Problemas de espalda que generan dolores frecuentes.

❖ Propensión a desgarros musculares.

Prevención

El sedentarismo se previene desde temprana edad en los niños y adolescentes por medio de la sana educación física. Enseñar al niño la importancia del deporte en su vida es una obligación de padres y educadores. Si el menor de edad no le da la importancia que tiene a la actividad física desde temprana edad, será un adulto propenso al sedentarismo. La educación física es cuestión de salud vital. De la misma forma los estados deben velar por la promoción deportiva entre su población y no hacer del deporte un privilegio de pocos. Una sana alimentación está también en la línea de la prevención del sedentarismo. Empresas y lugares de

trabajo en general deben tener un espacio para las actividades físicas de su personal. Reducir el sedentarismo, es reducir el riesgo de enfermedades. El deporte no es perder el tiempo.

Recomendaciones contra la inactividad física

“La probabilidad de muerte aumenta mucho más si a la inactividad se le suma el hecho de sufrir una enfermedad cardiovascular, diabetes, sobrepeso u obesidad” (<http://www.consumer.es/web/es/salud/prevencion/2012/04/23/208905.php>)

“En la investigación se ha destacado que el problema principal es pasarse muchas horas al día sentados frente a un escritorio o a la televisión. Los resultados aclaran que es tan importante aumentar la cantidad de ejercicio diario como reducir las horas que uno pasa sentado. Por lo tanto, no es suficiente, con solo realizar 150 minutos de actividad aeróbica moderada o intensa a la semana, como indica la Organización Mundial de la Salud (OMS).”(IBIDEM)

“Esta organización afirmaba ya en 2010 que el sedentarismo entonces era la cuarta causa de muerte en todo el mundo. Según los expertos, es fundamental reducir las horas diarias que se permanece sentado. Esta recomendación la hacen extensible a todos los grupos de edad.”(IBIDEM)

Para una vida saludable: ejercicio versus sedentarismo

“Al menos, se recomiendan 60 minutos de actividad física moderada a intensa para niños y jóvenes. En esta etapa, el sedentarismo se evita con juegos, deportes, desplazamientos, recreo y educación física, ya sea en el contexto de la familia, la escuela o en las actividades extraescolares. Para los adultos, el manual de la OMS recomienda practicar ejercicio durante el tiempo libre, caminar o andar en bicicleta y realizar actividades físicas en casa, entre otros.”(IBIDEM)

“Para el grupo de 65 años o más, esta organización propone realizar el mismo tipo de actividades físicas que el resto de los adultos. Ayuda a mantenerse y a prevenir las caídas a las personas con problemas de movilidad. Para ello, deben practicar ejercicio físico tres o más días a la semana y no olvidar fortalecer los músculos.”(IBIDEM)

“Pero según los especialistas, añadir más minutos de los recomendados a la práctica de ejercicio diario aporta más beneficios para la salud. La batalla contra el sedentarismo permite disminuir hasta la mitad el riesgo de sufrir obesidad y desarrollar y mantener sanos los huesos, músculos y articulaciones. Además, previene casi en un 50% la tasa de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, cáncer de colon, hipertensión arterial, osteoporosis (y fracturas de cadera) y dolor de espalda. A consecuencia, también reduce el riesgo de muerte prematura, por enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular. Por último, aunque no menos importante, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, es decir, favorece el bienestar psicológico.”(IBIDEM)

Tratamiento

El sedentarismo puede ser considerado una plaga de la edad contemporánea. Como tal es necesario combatirlo. Por lo general las personas sedentarias no consideran que lo son y solo se dan cuenta cuando están frente a un médico por una enfermedad que se hubiera podido prevenir con la práctica de un deporte regular. Por esto los estados deben elaborar programas permanentes de prevención y de tratamiento del sedentarismo entre su población como la promoción del deporte y de una sana alimentación. El sedentario debe saber que tiene que moverse y que pasar horas y horas frente a un escritorio, libros, ordenadores, reuniones, lecciones, conferencias e incluso viajes, no son la actividad física que el organismo requiere. Es necesario que la persona sedentaria anote en su agenda diaria al menos una hora de deporte. La actividad deportiva debe ser una constante. Un problema del sedentario que se hace propósitos de abandonar el

sedentarismo es que no es persistente y si comienza con toda la voluntad, su organismo ya está acostumbrado al sedentarismo y bien pronto pierde interés para regresar al trono de su inactividad física.

“El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona: la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse.” (http://www.madridsalud.es/temas/sedentarismo_salud.php)

“Se considera que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías. También lo es aquella que sólo efectúa una actividad semanal de forma no repetitiva por lo cual las estructuras y funciones de nuestro organismo no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días, como requieren.”(IBIDEM)

“Está comprobado que los estilos de vida sedentarios constituyen una de las 10 causas fundamentales de mortalidad, morbilidad y discapacidad; constituyendo el segundo factor de riesgo más importante de una mala salud, después del tabaquismo. El sedentarismo duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II y de obesidad; asimismo, aumenta la posibilidad de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de mama y colon, entre otros.”(IBIDEM)

2.5 HIPOTESIS

Ho: La organización de eventos deportivos, carreras populares, balón pie, balón mano No incide en el sedentarismo físico de la población adulta femenina de 30 a 50 años en el barrio centro de la parroquia de Mulaló del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi.

Hi: La organización de eventos deportivos, carreras populares, balón pie, balón mano incide en el sedentarismo de la población adulta femenina de 30 a 50 años en el barrio centro de la parroquia de Mulaló del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi.

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

Variable Independiente

Organización de eventos deportivos, carreras populares, balón pie, balón mano

Variable Dependiente

Sedentarismo físico

CAPITULO 3

METODOLOGÍA

ENFOQUE

Esta investigación está encaminada y direccionada en un enfoque Cualitativo, ya que está centrada en la incentivación de la práctica deportiva para el sector adulto femenino comprendido en 30 y 50 años de edad y su acercamiento a la práctica del deporte, actividad física y recreación.

También se utilizó el paradigma cuantitativo para la recolección y procesamiento de datos de la población y la muestra que se tomó en el barrio Centro de la parroquia de Mulaló del cantón Latacunga provincia de Cotopaxi, además de emplear procedimientos matemáticos y estadísticos en las encuestas para la verificación de la hipótesis.

3.1 MODALIDAD BASICA DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación se basa en las siguientes modalidades de investigación:

Bibliográfica por que pare ser posible la investigación recopilamos información de libros, la prensa como también del internet que nos brindan la información necesaria para un proceso correcto de la investigación.

Documental este tipo de investigación nos permite ampliar nuestros conocimientos en el tema de investigación facilitando así la obtención de información que nos servirá de mucho en el transcurso del proceso investigativo.

De campo se basa en la presente modalidad ya que se la ejecuta de una manera directa con la población, investigando sus criterios y observando las actividades que estas personas realizan deportivamente.

3.2 NIVEL Y TIPO DE INVESTIGACIÓN

Cuadro N° 1 Nivel y tipo de investigación

NIVELES O TIPOS DE INVESTIGACION	METODOS	TECNICAS
<p>INVESTIGACION DOCUMENTAL Explicativa: Causa Organización de eventos deportivos carreras populares balón pie balón mano. Efecto El sedentarismo físico Descriptiva Como afirma Dankle que” los estudios descriptivos buscan identificar las características más importantes de las personas o comunidades objeto de estudio”. Se realiza esta caracterización en el barrio Centro de la parroquia de Mulaló del cantón Latacunga. Correlacional: Se establece la íntima relación de la variable independiente (Organización de eventos deportivos) sobre la variable dependiente(sedentarismo físico),a tal punto que su influencia es decisiva sobre los involucrados (población femenina comprendida entre 30 y 50 años) En el caso del barrio Centro de la parroquia de Mulaló cantón Latacunga Provincia de Cotopaxi se determina la relación causa-efecto de la</p>	<p>Los métodos básicos y esenciales para la presente investigación son: METODO CIENTIFICO. Es científico porque se aplican técnicas que permiten comprobar hechos investigativos y obtener posibles soluciones al problema. METODO EMPÍRICO. Se utiliza para captar directamente el problema de La organización de eventos deportivos y su incidencia en el sedentarismo físico de la población femenina adulta. METODO DE LA OBSERVACION. Este método es utilizado en todo trabajo de investigación, se observa, se dialoga con los involucrados y se detecta como la organización de eventos deportivos afecta en el sedentarismo físico. METODOS TEORICOS METODO HISTORICO</p>	<p>LA OBSERVACION Plan de observación._ Nombre del lugar donde se realizó la observación. Nombre del informe Fecha. Aspecto de la guía de observación en el ángulo superior derecho. Tema, al centro Texto: descripción de la observación. Iniciales del investigador en el ángulo inferior izquierdo.</p>

<p>variable independiente sobre la variable dependiente.</p> <p>Exploratoria: Tendrá su propia identidad</p> <p>Bibliográfica: Debido a que permite revisar, analizar, sintetizar, ampliar, comparar, profundizar y diferenciar varios puntos de vista de autores, teorías y criterios.</p> <p>INVESTIGACION DE CAMPO.</p> <p>La Observación:</p> <p>Investigación participante Porque como investigador participo, con fines de acción social y observar los hechos que requiero.</p> <p>La observación simple no controlada Se la realiza con el propósito de “explorar” los hechos o fenómenos de estudio que permitan precisar la investigación.</p>	<p>El investigador dialoga con los involucrados para saber cómo es el problema en su totalidad y la realidad del mismo para lograr dar posibles soluciones.</p> <p>METODO ANALITICO SINTETICO Visto el problema nos permite analizar el contexto de la coordinación motora y su incidencia en la práctica de la gimnasia formativa.</p> <p>METODO EXPLORATORIO El trabajo de investigación permite conocer más sobre la problemática del desconocimiento y nos ayuda a descubrir nuevas formas de realizar eventos deportivos y permitir la actividad física de la población femenina adulta.</p> <p>METODO INDUCTIVO- DEDUCTIVO Y SISTEMATICO Con estos métodos nos permite trabajar en la investigación, para lograr dar posibles soluciones con el afán de realizar propuestas para ayudar a la comunidad a prevenir el sedentarismo</p>	
--	--	--

	<p>Físico.</p> <p>La inducción consiste en ir de los casos particulares a la generalización.</p> <p>La deducción, en ir de lo general a lo particular. El proceso deductivo no es suficiente por sí mismo para explicar el conocimiento. es útil principalmente para la lógica y las matemáticas, donde los conocimientos de las ciencias pueden aceptarse como verdaderos por definición.</p> <p>Algo similar ocurre con la inducción, que solamente puede utilizarse cuando a partir de la validez del enunciado particular se puede demostrar el valor de verdad del enunciado general. La combinación de ambos métodos significa la aplicación de la educación en la elaboración de hipótesis.</p>	
--	--	--

Fuente: Investigador
Investigador: Mauricio Flores

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1 Población

Para el estudio de la actualización de la organización de eventos deportivos se tiene que la población está representada por la población femenina adulta comprendida entre 30 y 50 años del barrio centro de la parroquia de Mulaló

La población con la que se trabajara está compuesta por los siguientes estratos y cantidades:

A. Autoridades	17
B. Población	55 mujeres entre 30 y 50 años
Total. De Población	72 Personas

3.3.2 MUESTRA

Como la población tomada en la presente investigación es menor a 100 no es necesario elaborar la fórmula para determinar una muestra.

VARIABLE DEPENDIENTE: Sedentarismo físico

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS-INSTRUMENTOS
El sedentarismo físico es la carencia de actividad física de moderada a intensa como la que se realiza en el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en una situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardíacas. El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y de círculos intelectuales donde la gente se dedica más a actividades intelectuales.	Actividad física Deporte Organismo Problemas físicos	Caminatas Juegos Excursiones Carreras populares Balón pie Balón mano Natación Sistema cardiovascular Sistema muscular Sistema motriz Obesidad Afecciones cardíacas Perdida de flexibilidad	¿Conoce los problemas de salud que causas el sedentarismo físico? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> ¿Realiza alguna actividad para prevenir el sedentarismo físico? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> ¿Acondicionaría su tiempo para realizar actividad física? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Técnica: Encuesta Instrumento: cuestionario

Cuadro N° 3 Variable Dependiente

Fuente: Investigador

Investigador: Mauricio Flores

3.5 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Cuadro N° 4 Plan de recolección de información

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para incentivar a la población adulta femenina al deporte.
¿A qué personas o sujetos?	La recolección de información se aplica a la población adulta femenina del barrio Centro de la parroquia de Mulaló.
¿Sobre qué aspectos?	<p>VI= Organización de eventos deportivos Reglamento Descripción de disciplinas deportivas Ejecución Incentivación a la práctica del deporte</p> <p>VD= Sedentarismo físico Practica el deporte Ejecución permanente Aspiración a un mismo objetivo Hacer habito el deporte</p>
¿A quién?	Al barrio Centro de la parroquia de Mulaló cantón Latacunga.
¿Cuándo?	La recolección de la información será de Septiembre de 2012 a marzo 2013.
¿Lugar de recolección de la información?	Al barrio Centro de la parroquia de Mulaló cantón Latacunga.
¿Cuántas veces?	Según el caso lo amerite.
¿Qué técnicas de recolección?	Se emplea para la técnica de la observación, encuesta, entrevistas.
¿Con qué?	Para ello se elabora un cuestionario y una ficha de observación.
¿En qué situación?	La recolección de la información se realiza cuando se visite a la Población adulta femenina de 30 a 50 años del barrio centro de la parroquia de Mulaló.

Fuente: Investigador
 Investigador: Mauricio Flores

3.6 PLAN PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.

Cuadro N° 5 Plan procesamiento de información

TIPOS DE INFORMACION	TECNICAS DE INVESTIGACION	INSTRUMENTOS PARA RECOLECTAR INFORMACION
INFORMACION SECUNDARIA	Lectura Científica Instrumento. Fichaje o Resúmenes	Investigación bibliográfica/ documental sobre la Organización de eventos deportivos Link internet.
INFORMACION PRIMARIA	Observación Fichaje Mecánica-fotografía Observación Individual Cuestionario Medios mecánicos fotografía, video Entrevista Instrumento cuestionario Encuesta Instrumento cuestionario	Matriz de recolección de datos Cd Flash memory

Fuente: Investigador
Investigador: Mauricio Flores

CAPITULO 4

ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.1 Análisis e interpretación de resultados

Encuesta dirigida a la población adulta femenina de 30 a 50 años.

1. ¿En el barrio donde usted reside organizan eventos deportivos?

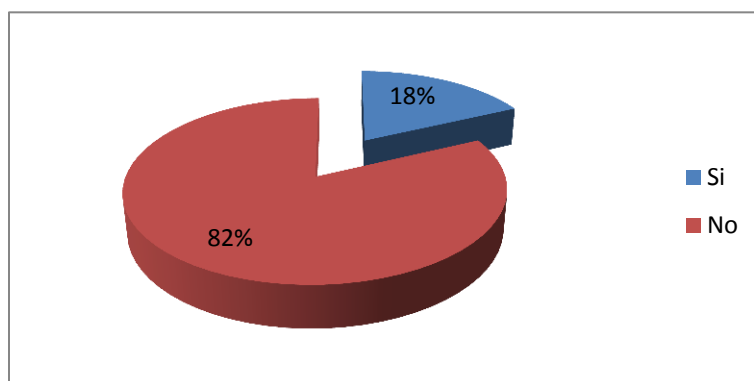
Tabla 1 Organización de eventos deportivos

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	10	18%
No	45	82%
Total	55	100%

Fuente: Encuesta

Investigador: Mauricio Flores

Gráfico N° 5 Organización de eventos deportivos



Fuente: Encuesta

Investigador: Mauricio Flores

Análisis

De la población tomada el 18% indica que si se organizan eventos deportivos, 82% indica que no organizan eventos deportivos encaminados para la población femenina adulta del barrio Centro de la parroquia de Mulaló.

Interpretación

La mayor parte de la población encuestada demuestra con su manifestación que no se realizan eventos deportivos encaminados a la población femenina adulta siendo así que sería de gran importancia crear alternativas de solución a dicho problema.

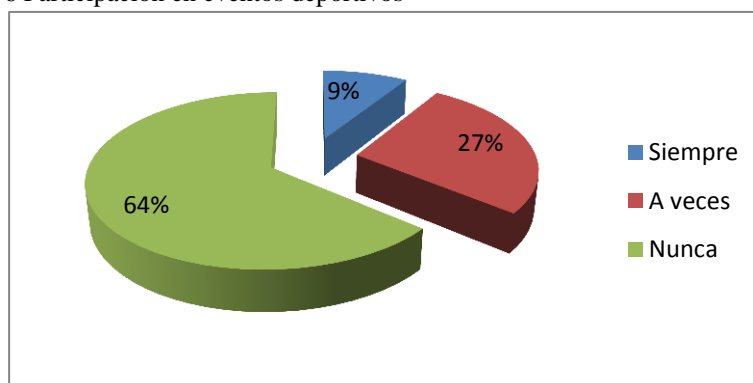
2. ¿Con que frecuencia participa en estos eventos deportivos?

Tabla 2 Participación en eventos deportivos

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	5	9%
A veces	15	27%
Nunca	35	64%
Total	55	100%

Fuente: Encuesta
Investigador: Mauricio Flores

Gráfico N° 6 Participación en eventos deportivos



Fuente: Encuesta
Investigador: Mauricio Flores

Análisis

De la población tomada el 5% indica que siempre participa en eventos deportivos, 15% indica que a veces, 64% india que nunca participa en eventos deportivos encaminados para la población femenina adulta del barrio Centro de la parroquia de Mulaló.

Interpretación

Con los datos obtenidos en la encuesta podemos deducir que la mayor parte de la población no participa en eventos deportivos es por ello que con la organización de eventos deportivos podríamos motivar a esta población y acercarla al deporte.

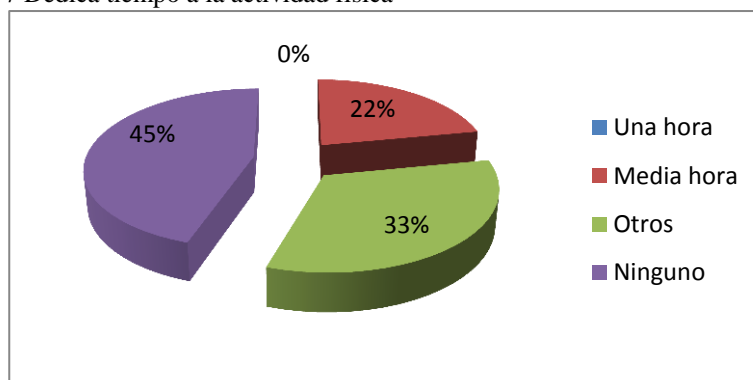
3. ¿Qué tiempo dedica a la actividad física?

Tabla 3 Dedicar tiempo a la actividad física

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Una hora	0	0%
Media hora	12	22%
Otros	18	33%
Ninguno	25	45%
Total	55	100%

Fuente: Encuesta
Investigador: Mauricio Flores

Gráfico N° 7 Dedicar tiempo a la actividad física



Fuente: Encuesta
Investigador: Mauricio Flores

Análisis

De la población tomada el 0% indica que realiza una hora de actividad física, el 22% indica que realiza actividad física durante media hora, el 33% indica que otros tiempos dedica para realizar actividad física y el 45% restante indica no toma ningún tiempo para realizar actividad física.

Interpretación

De los datos obtenidos encontramos que la mayor parte de la población no dedica tiempo a la actividad física es por ello que buscamos acercarnos a dicha población por medio de la presente investigación.

4. ¿Participa en eventos deportivos?

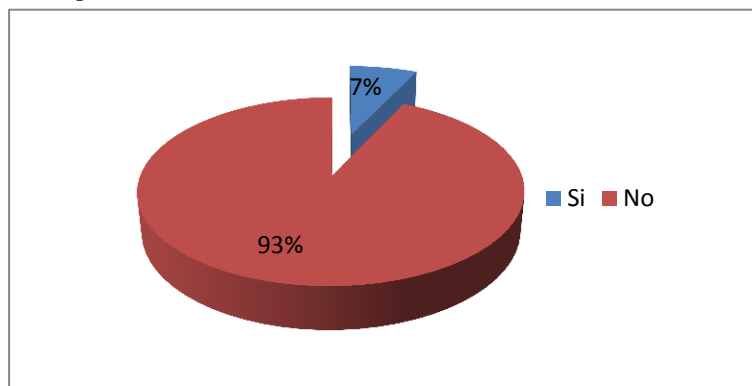
Tabla 4 Eventos deportivos

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	7%
No	51	93%
Total	55	100%

Fuente: Encuesta

Investigador: Mauricio Flores

Gráfico N° 8 Eventos deportivos



Fuente: Encuesta

Investigador: Mauricio Flores

Análisis

De la población tomada el 7% indica que si participa en eventos deportivos, 93% indica que no participa en eventos deportivos encaminados para la población femenina adulta del barrio Centro de la parroquia de Mulaló.

Interpretación

De los datos obtenidos encontramos que la mayor parte de la población no participa en eventos deportivos es por ello que buscamos acercar al deporte a dicha población por medio de la presente investigación.

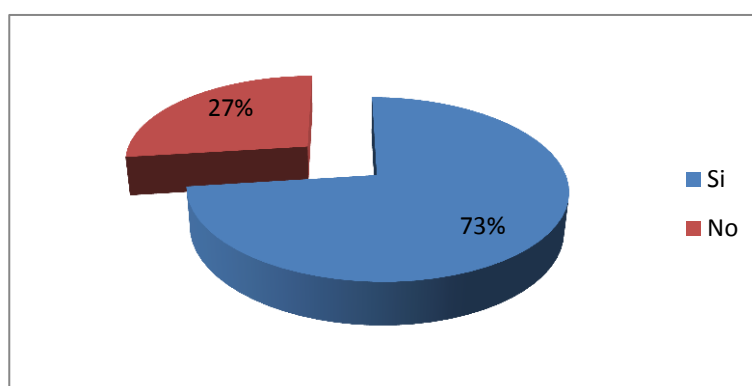
5. ¿Dispone de espacios adecuados para realizar actividad física?

Tabla 5 Espacios para la actividad física

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	40	73%
No	15	27%
Total	55	100%

Fuente: Cuestionario
Investigador: Mauricio Flores

Gráfico N° 9 Espacios para la actividad física



Fuente: Cuestionario
Investigador: Mauricio Flores

Análisis

De la población tomada el 73% indica que si dispone de espacios adecuados para realizar actividad física, 15% indica que no dispone de espacios adecuados para realizar actividad física para la población femenina adulta del barrio Centro de la parroquia de Mulaló.

Interpretación

De los datos encuestados podemos determinar que la mayor parte de la población si dispone de espacios para la práctica del deporte actividad física y recreación sin embargo no se realiza es por ello que se necesita fomentar la práctica del deporte en dicha población.

6. ¿Conoce los problemas de salud que causa el sedentarismo físico?

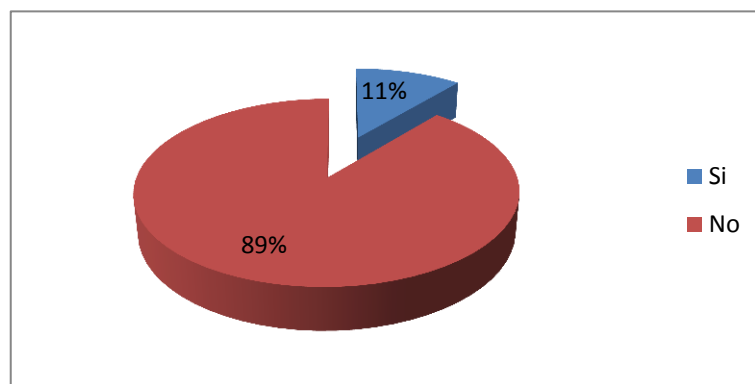
Tabla 6 Problemas de salud

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	6	11%
No	49	89%
Total	55	100%

Fuente: Cuestionario

Investigador: Mauricio Flores

Gráfico N° 10 Problemas de salud



Fuente: Cuestionario

Investigador: Mauricio Flores

Análisis

De la población tomada el 11% indica que si conoce los problemas de salud que causa el sedentarismo físico, 89% indica que no conoce los problemas de salud que causa el sedentarismo físico en su salud.

Interpretación

De los datos obtenidos encontramos que la mayor parte de la población no conoce los problemas de salud que causa el sedentarismo físico en su salud es por ello que buscamos acercar al deporte a dicha población por medio de la presente investigación.

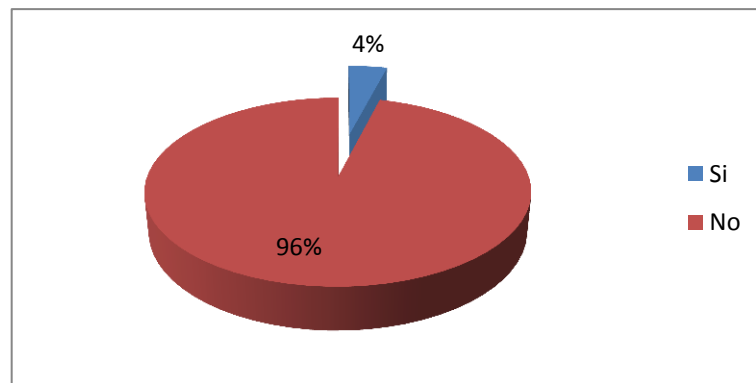
7. ¿Realiza alguna actividad para prevenir el sedentarismo físico?

Tabla 7 Previene el sedentarismo físico

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	4%
No	53	96%
Total	55	100%

Fuente: Encuesta
Investigador: Mauricio Flores

Gráfico N° 11 Previene el sedentarismo físico



Fuente: Encuesta
Investigador: Mauricio Flores

Análisis

De la población tomada el 4% indica que si realiza alguna actividad para prevenir el sedentarismo físico, 96% indica que no realiza alguna actividad para prevenir el sedentarismo físico y mejorar su salud.

Interpretación

De los datos obtenidos encontramos que la mayor parte de la población no realiza alguna actividad para prevenir el sedentarismo físico es por ello que buscamos acercar al deporte a dicha población por medio de la presente investigación.

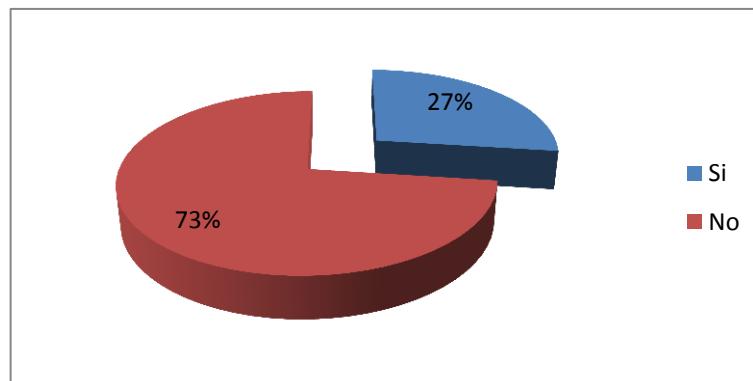
8. ¿Invierte dinero en una actividad física y recreativa?

Tabla 8 Invierte dinero

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	15	27%
No	40	73%
Total	55	100%

Fuente: Encuesta
Investigador: Mauricio Flores

Gráfico N° 12 Invierte dinero



Fuente: Encuesta
Investigador: Mauricio Flores

Análisis

De la población tomada el 27% indica que si invierte dinero en el deporte, el 73% indica que no invierte dinero en el deporte.

Interpretación

La mayor parte de la población indica que no invierte dinero en el deporte sin embargo con la motivación y el acercamiento de la población al deporte podremos predisponerles a la colaboración económica para beneficio de la población.

9. ¿Indique que actividad recreativa realiza?

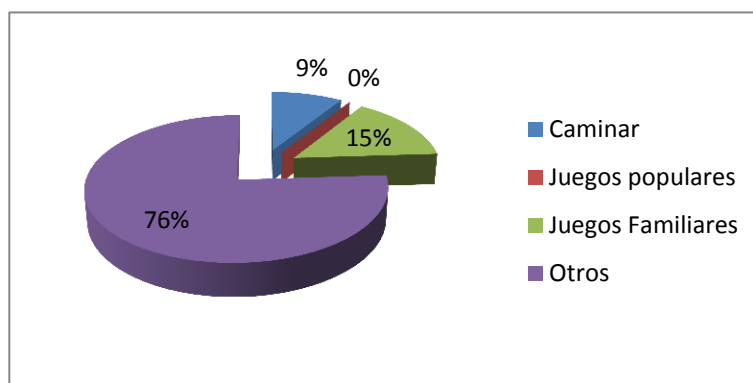
Tabla 9 Actividad recreativa

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje	
Caminar	5	9%	
Juegos populares	0	0%	
Juegos Familiares	8	15%	
Otros	42	76%	
Total	55	100%	

Fuente: Encuesta

Investigador: Mauricio Flores

Gráfico N° 13 Actividad recreativa



Fuente: Encuesta

Investigador: Mauricio Flores

Análisis

De la población tomada el 9% indica que como actividad recreativa camina, 0% indica que como actividad recreativa realiza los juegos populares, 15% indica que como actividad recreativa realiza los juegos populares y un 76% indica que como actividad recreativa realiza otro tipo de actividades.

Interpretación

La mayor parte de la población indica que no tiene actividades recreativas dando a conocer el alejamiento de su vida al deporte o algún tipo de recreación el por ello que se busca incentivar a esta población a la práctica de alguna actividad ya sea física o recreativa.

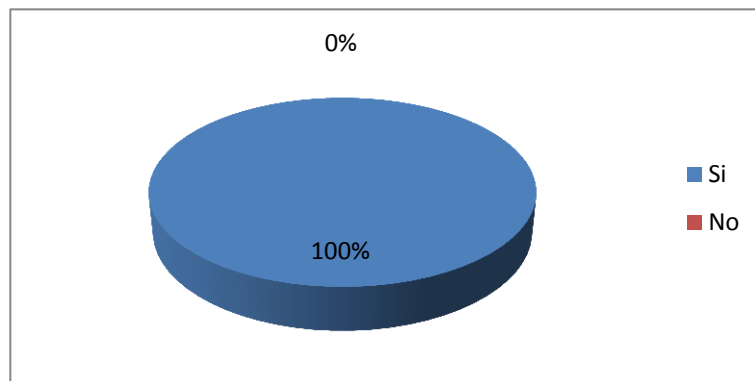
10. ¿Dispone de tiempo libre?

Tabla 10 Tiempo libre

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	55	100%
No	0	0%
Total	55	100%

Fuente: Encuesta
Investigador: Mauricio Flores

Gráfico N° 14 Tiempo libre



Fuente: Encuesta
Investigador: Mauricio Flores

Análisis

De la población tomada el 55% indica que si dispone de tiempo libre, 0% indica que no disponen de tiempo libre.

Interpretación

En su totalidad la población dispone de tiempo libre y los ocupa en otras actividades por ello buscamos que las persona ocupen su tiempo libre en el deporte actividad física y recreación ya que esto traerá algún tipo de beneficio para su salud.

11. ¿En que o cupa su tiempo libre?

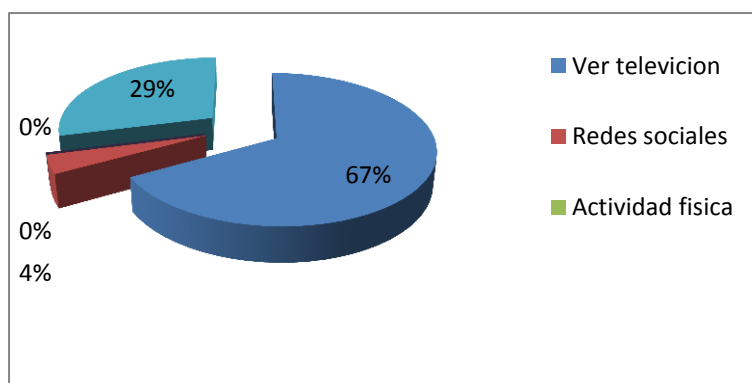
Tabla 11 Ocupación del tiempo libre

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje	
Ver televisión	37	67%	
Redes sociales	2	4%	
Actividad física	0	0%	
Reuniones sociales	0	0%	
Otros	16	29%	
Total	55	100%	

Fuente: Encuesta

Investigador: Mauricio Flores

Gráfico N° 15 Ocupación del tiempo libre



Fuente: Encuesta

Investigador: Mauricio Flores

Análisis

De la población tomada el 67% indica que ocupa su tiempo libre para ver televisión, el 4% indica que ocupa su tiempo libre para ver televisión, el 0% indica que ocupa su tiempo para realizar actividad física, el 0% indica que ocupa su tiempo libre para realizar reuniones sociales y el 29% indica que ocupa su tiempo libre para realizar otras actividades.

Interpretación

La mayor parte de la población ocupa su tiempo libre en diferentes cosas menos en el deporte es por esta razón que buscamos acercar a la población al deporte y alejarla de otras actividades que no traen ningún beneficio para su salud.

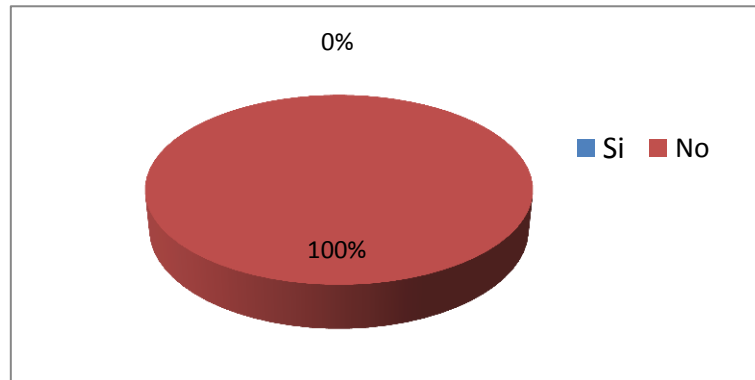
12. ¿Padece de enfermedades cardiovasculares?

Tabla 12 Enfermedades cardiovasculares

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje	
Si	0	0%	
No	55	100%	
Total	55	100%	

Fuente: Encuesta
Investigador: Mauricio Flores

Gráfico N° 16 Enfermedades cardiovasculares



Fuente: Encuesta
Investigador: Mauricio Flores

Análisis

De la población tomada el 55% indica que no padece de enfermedades cardiovasculares y el 0% indica que si padece de enfermedades cardiovasculares.

Interpretación

La totalidad de la población indica que no padecen de enfermedades cardiovasculares con la presente investigación queremos fortalecer estos resultados y prevenir este tipo de enfermedades ya que la actividad física es uno de los mejores métodos de prevención para dichas enfermedades.

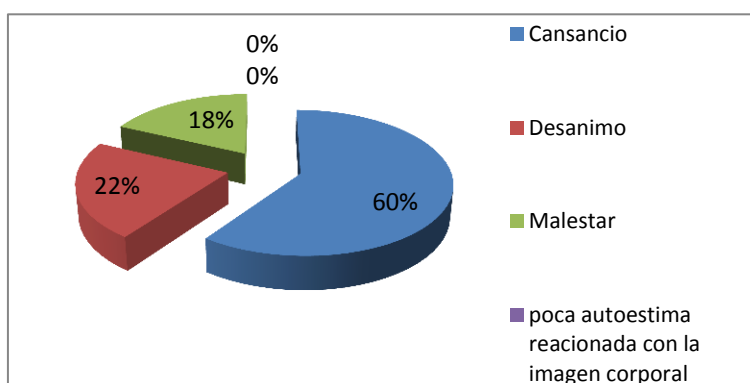
13. ¿Ha sentido las siguientes sensaciones?

Tabla 13 Sensaciones

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Cansancio	33	60%
Desanimado	12	22%
Malestar	10	18%
Poca autoestima relacionada con la imagen corporal	0	0%
Todas la anteriores	0	0%
Total	55	100%

Fuente: Encuesta
Investigador: Mauricio Flores

Gráfico N° 17 Sensaciones



Fuente: Encuesta
Investigador: Mauricio Flores

Análisis

De la población tomada el 60% indica que al finalizar una jornada diaria ha sentido cansancio, el 22% indica que ha sentido desanimado, el 18% indica que ha sentido malestar, el 0% indica que ha sentido poca autoestima relacionada con la imagen corporal y un 0% indica que todas las anteriores.

Interpretación

En su totalidad la población encuestada ha sufrido una u otra sensación es por ello que con la organización de eventos deportivos buscamos crear disciplinas que atraigan a dicha población y así poder brindar un beneficio a la vida de estas personas.

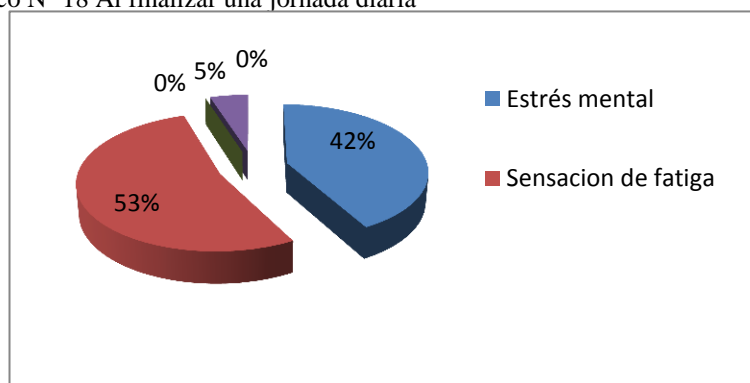
14. ¿Al finalizar una jornada diaria ha sentido?

Tabla 14 Al finalizar una jornada diaria

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Estrés mental	23	42%
Sensación de fatiga	29	53%
Un grado de agresividad	0	0%
Mareo	3	5%
Vértigo	0	0%
Total	55	100%

Fuente: Encuesta
Investigador: Mauricio Flores

Gráfico N° 18 Al finalizar una jornada diaria



Fuente: Encuesta
Investigador: Mauricio Flores

Análisis

De la población tomada el 42% indica que al finalizar una jornada diaria ha sentido estrés mental, el 53% ha sentido sensación de fatiga, 0% indica que ha sentido un grado de agresividad, 5% indica que ha sentido mareo, 0% indica que ha sufrido mareo al finalizar una jornada diaria.

Interpretación

En su totalidad la población encuestada ha sentido algún tipo de malestar es por ello que con la organización de eventos deportivos buscamos crear disciplinas que atraigan a dicha población y así poder brindar un beneficio a la vida de estas personas.

4.2 Verificación de la Hipótesis

En la presente investigación se aplicara el chi-cuadrado para la comprobación de la Hipótesis, que es una prueba no probabilística, relacionando las variables dependiente e independiente, en la presente investigación la muestra es de 55 mujeres de 30 a 50 años del barrio centro de la parroquia de Mulaló.

4.3 Planteamiento de la Hipótesis

La organización de eventos deportivos, carreras populares, balón pie, balón mano y su incidencia en el sedentarismo físico de la población adulta femenina de 30 a 50 años en el barrio centro de la parroquia de Mulaló del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi.

Planteamiento de la Hipótesis nula y alterna

Ho: La organización de eventos deportivos, carreras populares, balón pie, balón mano No incide en el sedentarismo físico de la población adulta femenina de 30 a 50 años en el barrio centro de la parroquia de Mulaló del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi.

$$\mathbf{Ho: O - E = 0 \Leftrightarrow O = E}$$

Hi: La organización de eventos deportivos, carreras populares, balón pie, balón mano incide en el sedentarismo de la población adulta femenina de 30 a 50 años en el barrio centro de la parroquia de Mulaló del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi.

$$\mathbf{Hi: O - E \neq 0 \Leftrightarrow O \neq E}$$

Nivel de significación de los grados de libertad

Simbología:

α = Nivel de significación

gl = Grados de libertad

nf = Número de filas

nc= Número de columnas

χ^2_{α} = CHI Cuadrado tabulado a un nivel de significancia

Datos:

$\alpha = 5\% \rightarrow \alpha = 0,05$

nf = 4

nc = 2

Fórmula para el cálculo de los grados de libertad

gl = (nf -1) (nc -1)

gl = (4-1) (2-1)

gl = 3* 1

gl = 3 $\rightarrow \chi^2_{0,05} = 7,8$

Estadístico de prueba

Fórmula:

$$\chi^2_c = \frac{(O-E)^2}{E} \qquad Fe = \frac{TC (TF)}{TM}$$

Simbología:

χ^2_{α} = Chi Cuadrado calculado

Fe = Frecuencia Esperada

O = Frecuencia Observada

TF = Total Filas

E = Frecuencia Esperada

TC = Total Columnas

TM = Total Muestra

TABLA DE CONTINGENCIA

Tabla 15 Frecuencias Observadas

Preguntas	Opciones		
	Si	No	Total
¿En el barrio donde usted reside organizan eventos deportivos?	10	45	55
¿Participa en eventos deportivos?	4	51	55
¿Conoce los problemas de salud que causa el sedentarismo físico?	6	49	55
¿Realiza alguna actividad para prevenir el sedentarismo físico?	2	53	55
Total	22	198	220

Fuente: Encuesta
Investigador: Mauricio Flores

Tabla 16 Frecuencias Esperadas

Preguntas	Opciones		
	Si	No	Total
¿En el barrio donde usted reside organizan eventos deportivos?	5,5	49,5	55
¿Participa en eventos deportivos?	5,5	49,5	55
¿Conoce los problemas de salud que causa el sedentarismo físico?	5,5	49,5	55
¿Realiza alguna actividad para prevenir el sedentarismo físico?	5,5	49,5	55
Total	22	198	220

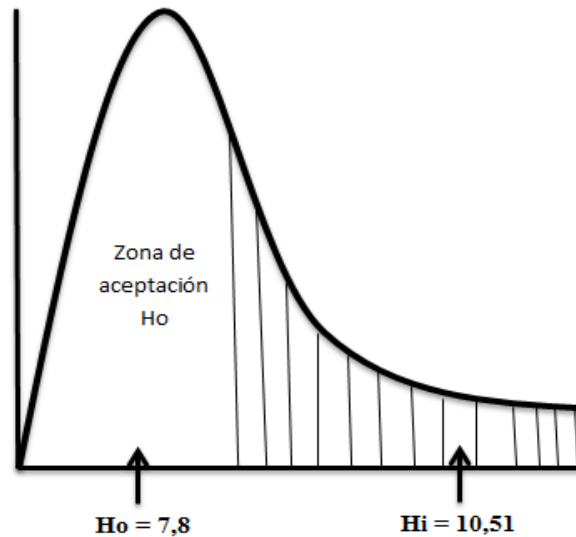
Fuente: Encuesta
Investigador: Mauricio Flores

Tabla 17 Tabla de contingencia

O	E	(O-E)	(O-E) ²	$\sum(O-E)^2/E$
10	4,25	5,75	33,0625	7,779
45	50,75	-5,75	33,0625	0,651
4	4,25	-0,25	0,0625	0,015
51	50,75	0,25	0,0625	0,001
6	4,25	1,75	3,0625	0,721
49	50,75	-1,75	3,0625	0,060
2	4,25	-2,25	5,0625	1,191
53	50,75	2,25	5,0625	0,100
220	220			X²c=10,519

Fuente: Encuesta
Investigador: Mauricio Flores

Gráfico N° 19 Comprobación de la hipótesis



Fuente: Encuesta
 Investigador: Mauricio Flores

Regla de decisión

	Se rechaza la hipótesis nula H_0 , y se acepta la hipótesis alterna
7,8 < 10,51	Se cumple con la condición, por consiguiente se acepta la Hipótesis Alterna y se rechaza la Nula H_0

Conclusión

De las preguntas aplicadas en la encuesta a 55 mujeres entre 30 y 50 años de edad, las preguntas dan respuestas que sobrepasan el 70% de positivo, por lo que se comprueba que es una hipótesis alternativa. Las preguntas están direccionadas a comprobar que no existen eventos deportivos que satisfacen a toda la población femenina adulta del barrio Centro de la Parroquia de Mulaló.

Hi La organización de eventos deportivos, carreras populares, balón pie, balón mano incide en el sedentarismo de la población adulta femenina de 30 a 50 años en el barrio centro de la parroquia de Mulaló del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi.

Análisis e interpretación de datos de la entrevista.

ENTREVISTA PARA LAS AUTORIDADES DE LA PARROQUIA

1) ¿Ha organizado eventos deportivos

De la población encuestada el 29% de las autoridades indican que si realizan eventos deportivos y el 71% de las autoridades indica que no realiza eventos deportivos.

2) ¿Qué deportes practican en el barrio centro?

De la población en encuestada el 100% indica que en el barrio centro practican el deporte de futbol y básquet.

3) ¿Qué actividades físicas o deportiva se ha realizado en beneficio de la comunidad femenina adulta de 30 a 50 años?

El 100% de las autoridades han manifestado que no se realiza algún tipo de eventos deportivos encaminados a la población adulta femenina.

4) ¿Conoce las enfermedades que provoca el sedentarismo físico?

El 100% de las autoridades han manifestado que las enfermedades que provoca el sedentarismo físico son la obesidad y enfermedades cardiovasculares.

5) ¿Conoce los beneficios de la práctica del deporte, actividad física y recreación?

El 100% de las autoridades han manifestado que la actividad física previene las enfermedades de obesidad y enfermedades cardiovasculares.

CAPÍTULO 5

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Las causas del sedentarismo físico en la población son el desconocimiento para la organización de eventos deportivos como carreras populares, balón pie, balón mano, no ha permitido que la población femenina adulta comprendida entre 30 y 50 años realice actividades deportivas que les permita mejorar su calidad de vida y con ello fortalecer su salud con el deporte la actividad física y recreación que son factores que no se pueden suprimir de la vida de una persona.
- El desinterés en la práctica deportiva y el mal estado de la infraestructura deportiva por parte de las autoridades barrio centro de la parroquia de Mulaló, es otra causa que ha fomentado el sedentarismo y con ello dicha población se está exponiendo a enfermedades cardiacas que afectarían el equilibrio de sus vidas es por eso que el deporte no puede ser segregado.
- La población adulta femenina no participa en eventos deportivos es por ello que la población femenina del barrio Centro de la Parroquia de Mulaló no tiene actividad física, deporte y recreación dentro de su vida lo que contribuye a un deterioro de su calidad de vida presente y futura.
- En el barrio Centro de la parroquia de Mulaló se practica los deportes del fútbol y el básquet que son actividades deportivas que se organizan en dicha población sin darse cuenta que las disciplinas mencionadas no son de agrado de toda la población y dejando de lado muchas disciplinas que pueden realizarse para satisfacer las necesidades de toda la comunidad.
- Las autoridades muestran desinterés por la práctica deportiva de la población femenina adulta es por ello que se busca crear guía metodológica como materiales de información que ayude a realizar y ejecutar de una manera adecuada y eficiente la organización de eventos deportivos que beneficie a dicha población y satisfaga y supere las expectativas de la sociedad.

5.2 Recomendaciones

- Para superar el problema del sedentarismo de la población femenina adulta debemos dar a conocer la importancia de la organización de eventos deportivos encaminado y tomando en cuenta las necesidades de aplicar una variedad de deportes como carreras populares, balón pie, balón mano, que son atractivas para la sociedad y que con ello se podrá mejorar su calidad de vida y fortalecer su salud.
- Incentivar a la práctica deportiva creando actividades que despierten interés en la población femenina adulta como también concientizar a las autoridades en la importancia de tener una infraestructura adecuada para la práctica deportiva que esto nos ayudara a cumplir de mejor manera nuestro propósito de superar el problema del sedentarismo físico y ser ejemplo para el resto de las comunidades y con ello fomentar el deporte para mantener una vida saludable y llena de energía.
- Motivar a la población a la práctica del deporte y la actividad física dando a conocer las causas y consecuencias que estas les ocasionaría si no las practican como también indicando los aspectos positivos de la práctica del deporte y la actividad física.
- Para incentivar al barrio centro a la práctica del deporte se recomienda disminuir la importancia que se toma al fútbol y básquet como deportes principales de dicha población, e implementar disciplinas que permitan satisfacer las necesidades de toda la comunidad, brindado la oportunidad de realizar actividad física que sea de su agrado.
- Se recomienda la elaboración de una guía metodológica para fortalecer y mejorar la organización de eventos deportivos carreras populares balón pie, balón mano encaminados para la población adulta femenina comprendida entre 30 y 50 años de edad del barrio centro de la parroquia Mulaló.

CAPITULO 6

PROPUESTA

6.1 Datos Informativos

TEMA: “Diseñar de una guía metodológica para la organización de eventos deportivos, carreras populares balón pie, balón mano para fomentar la práctica de la actividad física deporte y recreación y evitar el sedentarismo físico en la población femenina del barrio Centro de la parroquia de Mulaló, cantón Latacunga provincia de Cotopaxi.”

AUTOR: Flores Casa Cesar Mauricio

TUTORA: Ing. Marcia Eulalia Vásquez Freire

FECHA: Octubre 2012 Junio 2013

6.2 Antecedentes de la Propuesta

Las autoridades muestran desinterés por la práctica deportiva de la población femenina adulta es por ello que se busca crear una guía metodológica como materiales de información que ayude a realizar y ejecutar de una manera adecuada y eficiente la organización de eventos deportivos que beneficie a dicha población y satisfaga y supere las expectativas de la sociedad.

Se recomienda la elaboración de una guía metodológica para fortalecer y mejorar la organización de eventos deportivos carreras populares balón pie, balón mano encaminados para la población adulta femenina comprendida entre 30 y 50 años de edad del barrio centro de la parroquia Mulaló.

6.3 Justificación

Es de gran interés para la población inmersa en el problema ya que con esto se busca superar el problema del sedentarismo físico de la población adulta femenina comprendida entre 30 y 50 años de una manera que sea novedosa para poder motivar y acercar a las persona a que realicen actividad física como un medio favorable para su calidad de vida y para con ello poder identificar y darse cuenta de los beneficios de la activada física para una persona.

La presente propuesta es de gran utilidad ya que con ella se podrá guiar en la creación de eventos deportivos que son muy importantes en la sociedad ya que con esto se pretende cambiar la manera de vida sedentaria y creando en la población el deporte como una costumbre productiva y benéfica acogiendo día a día los frutos que el deporte puede hacer por sus vidas.

Es factible realizar esta propuesta ya que contamos con el apoyo de la población como también de las autoridades que al llevar a cabo dicha propuesta los beneficiados seremos todos quienes estamos inmiscuidos el este problema siendo así que es original ya que es el primero que se encuentra dando una alternativa de solución a dicho problema y con ello trata de reactivar el deporte de la población femenina adulta.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General

Diseñar de una guía metodológica para la organización de eventos deportivos, carreras populares balón pie, balón mano para fomentar la práctica de la actividad física deporte y recreación y evitar el sedentarismo físico en la población femenina del barrio Centro de la parroquia de Mulaló en el periodo junio – octubre 2013.

6.4.2 Objetivo Específicos

- Determinar los contenidos necesarios que permitan conocer los reglamentos para la organización de eventos deportivos.
- Organizar actividades deportivas como Carreras populares, Balón pie, Balón mano, para promover su práctica encaminados al bienestar y el buen vivir.
- Demostrar la práctica del deporte para mejorar la calidad de vida de la población adulta femenina comprendida entre 30 y 50 años de edad del barrio Centro de la parroquia de Mulaló, cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi.

6.5 Análisis de Factibilidad

En la edad adulta es primordial mantener un equilibrio físico ya que eso nos ayudara a mantener una mejor calidad de vida, siendo así que el deporte nos ayudara a mantener un buen estado de salud y bienestar es por eso que la organización de eventos deportivos nos ayudara a incentivar a la población a la práctica del deporte fomentando en ellos el valor de mantener el buen estado de nuestro cuerpo y dando a conocer los beneficios que esto causa al mismo.

Para realizar una cierto tipo de actividad física se necesita de una organización en la que se establecerá todos los parámetros necesarios para que esta sea un éxito, teniendo siempre en cuenta para quien estará dirigida la actividad, que se debe hacer y como incentivar a la gente para que haya la acogida deseada.

El presente trabajo de investigación es factible puesto que se cuenta con el apoyo de entidades políticas y deportivas del barrio y de la parroquia como son los siguientes:

- Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de Mulaló
- Población adulta femenina
- Liga Deportiva Parroquial de Mulaló

GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ORGANIZACIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS



Carreras populares, balón pie, balón mano.

Mauricio Flores



INTRODUCCION

El propósito de esta guía metodológica es ofrecer una pauta en la organización y celebración de eventos deportivos dando a conocer los elementos a tomarse en cuenta para mencionada actividad.

En la presente guía podemos encontrar todo tipo de aspectos que se deben tomar en cuenta para la organización como también los beneficios que esta provoca en una sociedad, el tipo de organización una clasificación de eventos y explica las actividades que se debe priorizar.

Para la organización de eventos deportivos tenemos que ser conocedores del medio en el que se lo realizara teniendo en cuenta los escenarios deportivos con los que se puede contar como también el medio en el que se lo va a realizar.

Se encuentra una serie de deportes que se recomienda realizar para beneficio de una población teniendo siempre en cuenta el tipo de deporte el beneficio, el tipo de actividad, y los costos de cada deporte.

Cabe destacar que en la presente guía metodológica se menciona una enfermedad que es causada por la no práctica del deporte, actividad física y recreación siendo así que la ausencia de organización de eventos deportivos puede estar dando paso a mencionada enfermedad, que al pasar el tiempo podría afectar a una o varias personas.

ORGANIZACIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS

Los eventos deportivos son actividades que se realizan de manera esporádica y que tienen unas repercusiones positivas en el lugar donde se organizan: Turística, de Infraestructuras, Económicas, Sociales, Deportivas, Políticas.

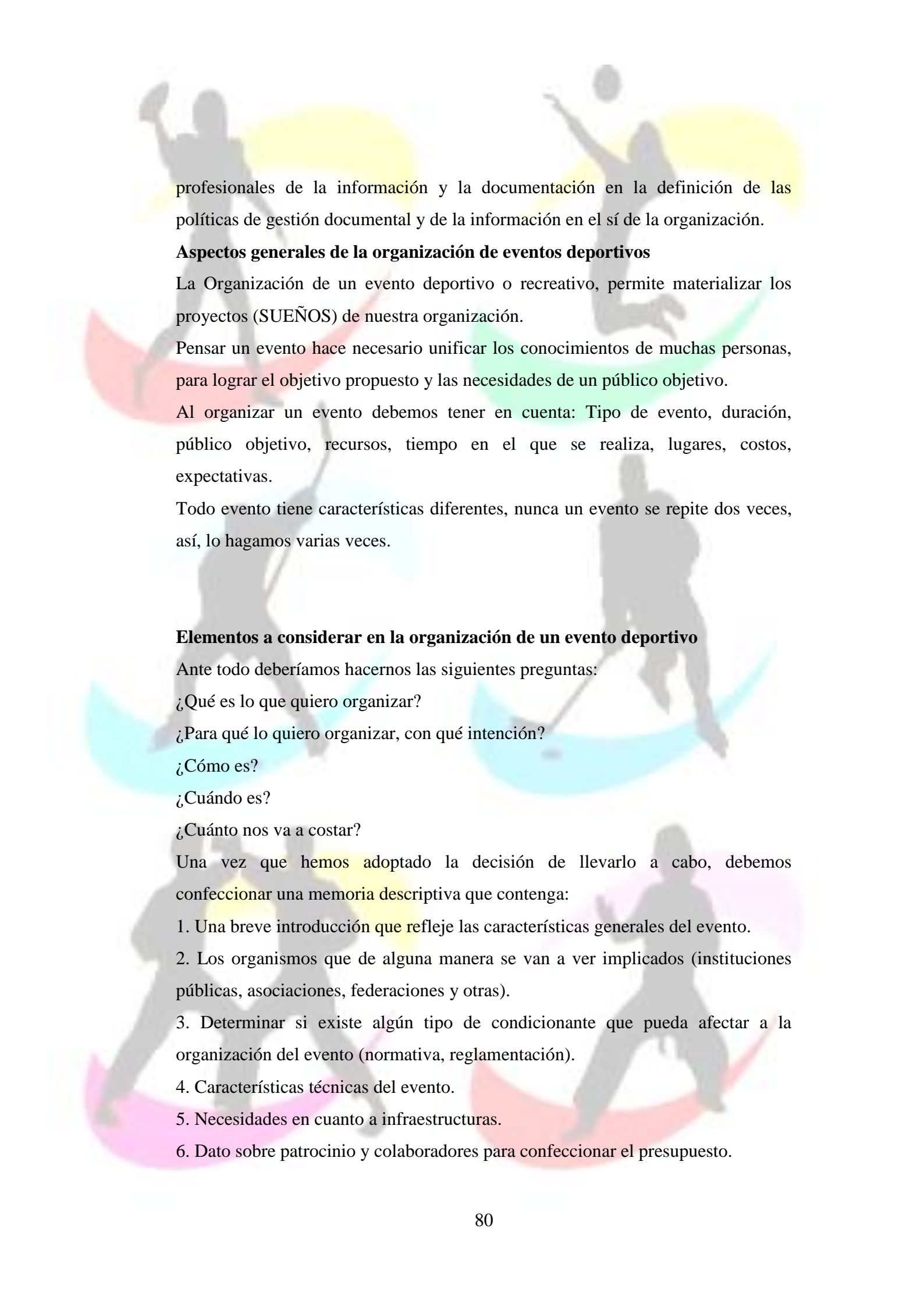
Los eventos pueden también clasificarse en base al mercado o la audiencia a la que se dirige. Desde eventos internacionales, como los Juegos Olímpicos o la Copa del Mundo de Fútbol, a eventos dirigidos a una comunidad local, como un campeonato local de baloncesto, pasando por eventos a nivel regional, como los Juegos Panamericanos o a nivel nacional como un campeonato nacional de gimnasia.

Desde la perspectiva organizativa, los eventos, y concretamente los eventos deportivos, pueden ser organizados por una tipología variada de organizaciones, tales como organismos nacionales deportivos, clubes, asociaciones, federaciones, empresas, instituciones educativas, etc.

Los eventos se caracterizan por el nivel relativo de complejidad e incertidumbre asociadas a ellos. Con el concepto incertidumbre nos referimos a la situación de duda inicial en la planificación de los eventos respecto al volumen de participación, al coste total, o más relacionado con nuestro campo, al volumen de información a generar. La complejidad de un evento hace referencia a su estructura organizativa. Dependiendo del grado de complejidad, requiere de los organizadores la aplicación de distintos niveles de gestión y la satisfacción de distintas demandas.

“El público tiene una gran importancia en los eventos. Podemos distinguir dos tipos de contacto que se establece con el público. Por una parte, se establece un contacto directo con el público que participa en el evento, y por otra parte, un contacto indirecto con la opinión pública en general. Ello implica la necesidad de planificar cuidadosamente los servicios que han de ofrecerse al público.

La organización de eventos deportivos requiere de sistemas de información que sirvan como herramienta para la gestión eficiente y de éxito del evento. Cuanto más complejo sea el evento, más necesaria será la intervención de los



profesionales de la información y la documentación en la definición de las políticas de gestión documental y de la información en el sí de la organización.

Aspectos generales de la organización de eventos deportivos

La Organización de un evento deportivo o recreativo, permite materializar los proyectos (SUEÑOS) de nuestra organización.

Pensar un evento hace necesario unificar los conocimientos de muchas personas, para lograr el objetivo propuesto y las necesidades de un público objetivo.

Al organizar un evento debemos tener en cuenta: Tipo de evento, duración, público objetivo, recursos, tiempo en el que se realiza, lugares, costos, expectativas.

Todo evento tiene características diferentes, nunca un evento se repite dos veces, así, lo hagamos varias veces.

Elementos a considerar en la organización de un evento deportivo

Ante todo deberíamos hacernos las siguientes preguntas:

¿Qué es lo que quiero organizar?

¿Para qué lo quiero organizar, con qué intención?

¿Cómo es?

¿Cuándo es?

¿Cuánto nos va a costar?

Una vez que hemos adoptado la decisión de llevarlo a cabo, debemos confeccionar una memoria descriptiva que contenga:

1. Una breve introducción que refleje las características generales del evento.
2. Los organismos que de alguna manera se van a ver implicados (instituciones públicas, asociaciones, federaciones y otras).
3. Determinar si existe algún tipo de condicionante que pueda afectar a la organización del evento (normativa, reglamentación).
4. Características técnicas del evento.
5. Necesidades en cuanto a infraestructuras.
6. Dato sobre patrocinio y colaboradores para confeccionar el presupuesto.

7. Necesidades en cuanto a personal.

Elementos fundamentales para determinar la organización de un evento deportivo o recreativo.

- Definir el objetivo. Qué es lo que se quiere con el evento.
- Definir el tipo de evento.
- Saber con qué recursos contamos.(físicos-Financieros-Humanos).
- Saber a dónde lo haremos.
- Definir hora y lugar.
- Conocer características de asistentes o participantes

Beneficios de la organización de un evento deportivo

- ECONÓMICO
- SOCIAL
- IMAGEN EXTERIOR.
- TURÍSTICO
- DEPORTIVO
- INFRAESTRUCTURA
- OTROS.

Clasificación de eventos deportivos

Según la capacidad organizativa se pueden organizar:

Grandes, medianos o pequeños eventos.

Grandes Eventos: Convocan un número importante de participantes o asistentes, muchas disciplinas deportivas o una sola de gran envergadura. Requieren de muchos recursos económicos, físicos y humanos, además de un alto número de personal de apoyo. Ej. Juegos Olímpicos, mundiales de fútbol.

Medianos eventos: Eventos de característica local, convocan un número de participantes o asistentes. Ej. Juegos departamentales, juegos intercolegiados. Festivales escolares. Juegos de Integración Ciudadana.

Pequeños eventos: Evento de carácter barrial o comunitario, convocan un número determinado de personas. No requieren mucha infraestructura, y poco apoyo y recursos.

Ej.: Torneo barrial, ciclo vía barrial, aeróbicos comunitarios.

Grandes eventos

Antes de aceptar un evento o comprometerse con el mismo se deben considerar los siguientes aspectos:

- Objetivos.
- Infraestructura (física y técnica).
- Confirmación y solicitud de sede.
- Diagnóstico.

Organización (nombramiento de comités y comisiones)

Medianos y pequeños eventos

Se hace necesario considerar los siguientes aspectos

Objetivos:

Deportivos Mejorar representación

Técnicos: Mejorar infraestructura.

Financieros invertir fondos. (Conseguir fondos).

Diagnóstico:

Infraestructura.



Participantes.

Financiación.

Recursos (Humanos-administrativos técnicos-materiales).

Tiempos: Horas y días.

Sistemas de juego.

Comités y Comisiones (Según necesidades).

Evento

Es una actividad social determinada, un festival, una fiesta, una ceremonia, una competición, una convención.

Aquella actividad que se desarrolla en un momento puntual en el tiempo, con un principio y un final previamente conocido, independientemente de que pueda poseer una periodicidad establecida

Organización

Stephen Robbins (1996) Como una unidad social conscientemente coordinada, compuesta por dos o más personas, que funcionan relativamente en forma continua para alcanzar una meta o conjunto de metas comunes.

March y Simon (1958) afirman que las organizaciones son un ensamble de seres humanos que interactúan y ellas son los mayores ensambles de nuestra sociedad que tienen algún sistema de coordinación central.

Concepto organización

La palabra organización tiene tres acepciones; la primera, etimológicamente, proviene del griego órganon que significa instrumento.

Otra como una entidad o grupo social. y otra más que se refiere a la organización como un proceso.



Organizar

Acto de acopiar e integrar dinámica y racionalmente los recursos de una organización o plan, para alcanzar resultados previstos mediante la operación.

“Coordinar de forma planificada las actividades de un grupo de personas, para procurar el logro de un propósito común, a través de la división de trabajo y funciones, y a través de una jerarquía de autoridades y responsabilidades”.

Evento deportivo

Es todo espectáculo deportivo o toda práctica de un deporte reconocido por el Estado Colombiano competitivo o no, que se realice en un escenario deportivo y que cuente con la presencia de público sin importar si se realiza con ánimo de lucro o no, sea de carácter nacional o internacional.

Organizaciones deportivas

Es toda persona jurídica reconocida por el Estado Colombiano a través de los órganos competentes respectivos

Dirigente deportivo

Es toda persona natural que tenga bajo su responsabilidad deportiva o administrativa, cualquiera entidad u organización deportiva debidamente reconocida por el Estado Colombiano por medio de la autoridad competente respectiva.

Deportista

Se reconoce como tal a toda persona, hombre y/o mujer que se encuentre inscrito debidamente bajo los parámetros establecidos para tal efecto, ante un Club Deportivo o Federación Deportiva y que tomen parte de una disciplina deportiva.



Público

Es la presencia de dos o más espectadores dentro y en los alrededores de cualquier escenario público deportivo con motivo de un espectáculo deportivo.

Organizador

Se entiende por tal a los dirigentes, empresarios, empleados o dependientes de las entidades que tengan bajo su cargo la organización, promoción y control de cualquier tipo de espectáculo deportivo.

Protagonistas

Se entiende por tal a los deportistas, técnicos, árbitros y todos aquellos cuya participación es necesaria para la realización del espectáculo deportivo de que se trate.

Barras activas

Aquellos grupos masivos ubicados en forma estratégica dentro de los escenarios deportivos que de alguna manera adquieren un comportamiento a través de gestos, canciones, pancartas y acciones personales o de grupo. Son grupos de hinchas que no pertenecen a alguna agremiación, denominadas también barras independientes.

Barras pasivas

Aquellos grupos masivos de espectadores que se encuentran organizados a través de asociaciones debidamente reconocidas.

DEPORTES QUE SE RECOMIENDA

Carreras populares

Caminatas

Uno de los ejercicios más simples y completos que se conocen, es la caminata. Caminar es algo que se hace todo el tiempo y sin embargo, cuesta un mundo comenzar a realizarlo como ejercicio.

Las caminatas es una actividad que se practica en todo tipo de terrenos, y no tiene restricciones de edad, sexo o condición física.

Según estudios del Lic. Rodrigo Molina Zúñiga, la vida moderna y el uso masivo de la tecnología, inducen a los siguientes problemas de salud: Obesidad, Falta de energía, Dolor de espalda, Deterioro del sistema cardiovascular, Alta presión arterial y Estrés.

Si en vez de agregar pasos a tu día, optas por incorporar una caminata diaria de entre 30 y 40 minutos, algunos de los beneficios que notarás a corto plazo son:

- ❖ Mejorar la capacidad respiratoria
- ❖ Fortalecer y tonificar los músculos
- ❖ Mejorar la eficiencia del sistema cardíaco y la circulación de sangre por todo el cuerpo
- ❖ Aumentar el número de glóbulos rojos
- ❖ Mejorar la postura y flexibilidad del cuerpo

Trotar

El término trotar es aquel que hace referencia a uno de los deportes o actividades físicas más comunes y populares.

El trotar puede ser descrito como una marcha que lleva mayor velocidad que la caminata común y corriente pero menos velocidad que la carrera o el correr. Es por esto que en muchos sentidos el trotar es recomendado como actividad a muchas personas ya que implica un cierto



gasto calórico y de energía pero sin el impacto y sin los riesgos que puede implicar la carrera.

Beneficios Trote a Trote

La práctica del trote arroja altos resultados, dado que exige casi el 70% de la musculatura, fortaleciendo las articulaciones, el sistema inmunológico y, al ser un ejercicio divertido, los que lo practican notan una alta mejoría en sus estados de ánimo, entre otras muchas ventajas.

“El trote siempre va a ir en beneficio de la salud, en el entendido que se haga controladamente, en cantidad suficiente y que quien lo practique no presente alguna contraindicación”

A su vez, el que esta actividad esté relacionada directamente con el funcionamiento del sistema cardiovascular, permite que éste se adapte positivamente al ejercicio y, por lo tanto, mejore su rendimiento en todo orden de cosas en la vida cotidiana y, consecuentemente, se observa una mejoría en la calidad de vida y en la salud.

Marcha

La marcha atlética es una modalidad del atletismo, en la que se ejecutan una progresión de pasos de modo que el atleta se mantenga en contacto con el suelo, a fin de que no se produzca pérdida de contacto visible. La pierna que se avanza tiene que estar recta, (es decir, no doblada por la rodilla) desde el momento del primer contacto con el suelo hasta que se halle en posición vertical. La marcha atlética incluida en el programa olímpico desde el año 1908 en la categoría masculina. Se distingue de la carrera a pie, donde los atletas pueden despegar ambos pies del suelo al mismo tiempo, y de la caminata de calle donde no se puede trotar ni marchar.



En primer lugar, marcha atlética fortalece y mejora el sistema cardio-vascular. Durante este ejercicio, aumenta la frecuencia cardíaca. El corazón también está formado por los músculos. Con la marcha atlética, se ejercen estos músculos cardíacos. Y esto reduce el riesgo de insuficiencia cardíaca, ataques cardíacos y enfermedades similares.

En segundo lugar, marcha atlética puede hacer que una persona pierda peso. Los movimientos del cuerpo están destinados a quemar calorías que se almacenan como grasa corporal. El ritmo más rápida de las fuerzas de los grupos de músculos para moverse. Los brazos oscilantes delante y por detrás y esto también se mueve los músculos del hombro. El paso claramente a lo largo de los pies con las rodillas, muslos y caderas. Y el abdomen se tira en la que todo el cuerpo alcanzará su velocidad deseada.

Un tercer beneficio de la marcha atlética es la tonificación muscular. Este ejercicio es muy específica en cómo se debe hacer. Por ejemplo, los brazos deben estar siempre inclinados entre 85 a 90 grados en los codos durante todo el ejercicio de caminar. Estas armas se abrieron con fuerza y vagamente y debe pivote de los hombros. Y las manos deben ser apretadas ligeramente con los talones rozando el hueso de la cadera durante el swing. La acción específica de los brazos y la mecánica del cuerpo de otros están destinadas a hacer que el marchista obtener un ritmo rápido pero controlado. Pero también hacen que los músculos de estas partes del cuerpo más firme más duras, y más poderoso.

Rumba Terapia

La rumba terapia es una nueva alternativa de moverse, hacer deporte y sudar, quemando calorías de una forma divertida y a bajo costo.

Es una propuesta de baile y ritmo que se ha incorporado durante los dos últimos años, como un auge del deporte y quema de calorías en la mayoría de gimnasios del Ecuador.



❖ Lo que se logra

Con estas rutinas, las personas que lo ponen en práctica, confirman olvidarse de las rutinas del hogar y del trabajo, esto debido a la adrenalina que invaden sus cuerpos.

También depende del instructor o profesor de baile que está al mando de los movimientos, frente a multitudes.

Es así que el profesor juega un papel primordial en el trabajo de todos y cada uno de los que están dispuestos a bajar de peso o mantenerse en forma.

Claver mencionó que antes de empezar la hora de baile, es recomendable calentar los tobillos, rodillas, cintura, hombros y cuello antes de empezar con el calentamiento, debido a que son más propensos a sufrir lesiones.

El calentamiento debe durar hasta cinco minutos como máximo, antes de empezar hacer cualquier tipo de ejercicio.

El baile y los aeróbicos deben ir de la mano al momento de bailar, esto para definir y quemar grasas que en ciertas áreas suelen acumularse.

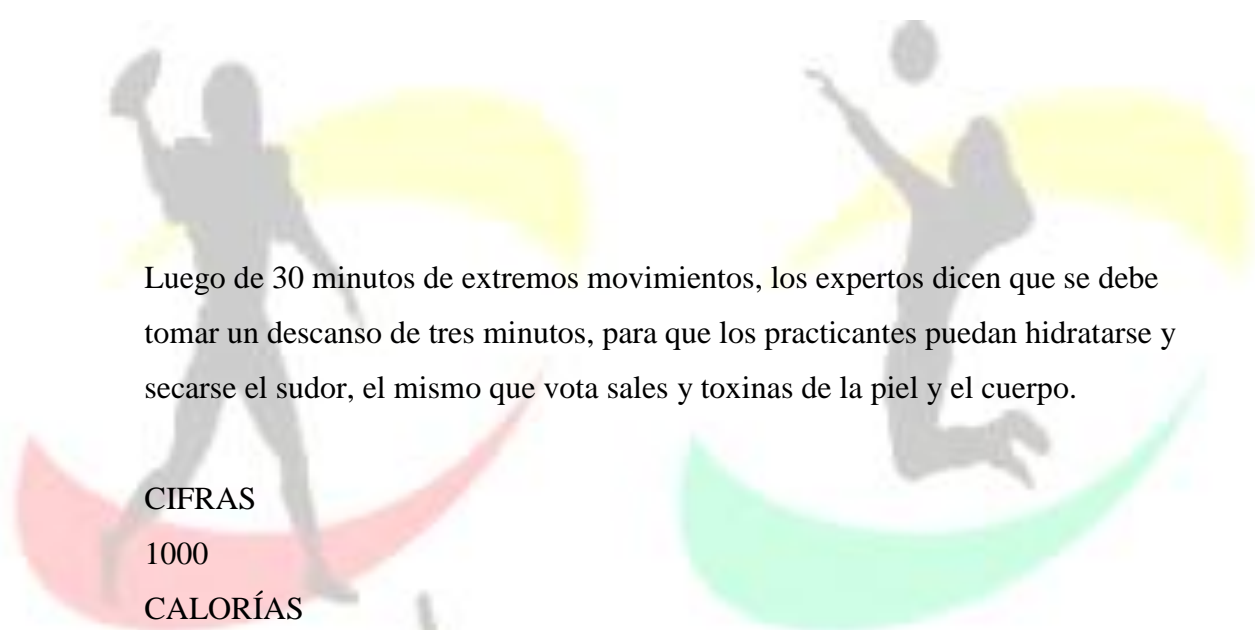
❖ Las recomendaciones

Para esto es recomendable mantenerse relajado y respirar por la nariz, para impedir agitarnos en los primeros 20 minutos de baile, debido a que son los más fuertes y donde el corazón empieza a bombear sangre a nuestro cuerpo con más intensidad.

Luís Mejía, coreógrafo, dijo que la mejor forma de quemar la grasa del abdomen, es contrayéndolo durante toda la clase de baile, inclusive hasta después de veinte minutos de haberla terminado. Esto para evitar que se extienda la piel.

Para evitar esto también se puede hacer uso de las fajas térmicas o de tela, y evitar por completo las fajas elásticas que dañan la piel.

Mencionó que el éxito de estas rutinas es la conexión con el público, dirigiéndose hacia varios lugares de la pista, inclusive para que las personas que están en la última fila puedan observarlo.



Luego de 30 minutos de extremos movimientos, los expertos dicen que se debe tomar un descanso de tres minutos, para que los practicantes puedan hidratarse y secarse el sudor, el mismo que vota sales y toxinas de la piel y el cuerpo.

CIFRAS

1000

CALORÍAS

Se logra quemar como mínimo.

2000

CALORIAS

Se logra quemar como máximo.

Ejercicios

La alimentación

-Frutas

-Vegetales

-Proteínas

-Carnes rojas

-Carbohidratos

-Abundante líquido

Balón Pie

Fútbol

El fútbol es un deporte competitivo, sumamente popular, que se juega con dos equipos de 11 jugadores cada uno, que se mueven conduciendo una pelota de forma redonda, con los pies, dentro de un campo rectangular de juego, de medidas variables de aproximadamente cien metros de largo por 75 metros de ancho, de césped, natural o artificial, con dos arcos enfrentados, cada uno defendido por un arquero que debe impedir que el equipo contrario introduzca dentro de ese arco el balón. Si esto sucede el equipo que logra ingresar la pelota en el arco contrario anota un gol. Las manos solo se usan para hacer los saques.



Fútbol es generalmente considerado el deporte de equipo más popular del mundo. Jugado en prácticamente todos los países, el éxito del deporte se debe al hecho de que puede ser jugado por niños, niñas, hombres y mujeres de casi cualquier formación y habilidad física. El fútbol requiere poco en referencia al equipo especializado y está organizado usando reglas simples, intuitivas.

Futsal



El fútbol sala, futsal o fútbol de salón, es un deporte derivado de la unión de otros deportes: el fútbol, que es la base del juego; el waterpolo; el volleyball, el balonmano y el baloncesto. Tomando de éstos no sólo parte de las reglas, sino también algunas técnicas de juego.

El Fútbol sala brinda posibilidades de improvisación y de desarrollo de habilidades motoras al practicante, proporcionándole ampliar su agilidad mental en la toma de decisiones ya que es mucho más rápido que otros deportes pues se juega en un espacio reducido, donde el continuo cambio de posición, postura y movilidad hace del practicante una persona que va ganando en capacidades físico mentales, pues dominar un balón con las extremidades más torpes del organismo y a su vez dar respuesta a un compañero de equipo y contrarrestar las intervenciones del contrario hace que el jugador asuma responsabilidades ante el colectivo que lo llevan a lograr una compenetración de solidaridad y colectivismo para el logro de un objetivo común (la victoria del equipo).

Balón Mano Básquetbol



Baloncesto o Básquetbol, es un deporte de equipo, jugado normalmente en pista cubierta, en el que dos conjuntos, de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos (o canastas) lanzando una pelota, de forma que descienda a través de una de las dos cestas o canastas suspendidas por encima de sus cabezas en cada extremo de la pista. El equipo que anota más puntos, convirtiendo tiros de campo o desde la zona de tiros libres, gana el partido. Debido a su dinamismo, espectacularidad y a la frecuencia de acciones anotadoras, es uno de los deportes con mayor número de espectadores y participantes en el mundo.

El baloncesto y sus beneficios para la salud es ejercicio muy completo que desarrolla habilidades como equilibrio, concentración, autocontrol, personalidad, confianza y rapidez de ejecución, agilidad muscular y reflejos precisos que benefician la salud.

En adultos favorece la buena circulación sanguínea, capacidad pulmonar y limpieza de las vías respiratorias; asimismo, el continuo movimiento del juego permite mejor sincronización del ritmo cardíaco. En cuanto al trabajo mental, favorece el desarrollo de agilidad y lógica al analizar aspectos tácticos, además de que mejore el estado de alerta para prevenir cualquier tipo de ataque físico.

El Voleibol

El Voleibol es un juego de equipo que se juega en una cancha dividida en dos partes iguales por una red, en cada parte se sitúa un equipo compuesto por 6 jugadores, el objetivo es pasar el balón por encima de la red y que dé en el suelo del campo del equipo contrario, el equipo contrario tiene tres golpes para devolver el balón.

El vóley es uno de los deportes más completos que existen, razón por la cual, sus beneficios son bastante generosos. Hace bastante bien en la solución de problemas de postura en general, actuando en la parte superior e inferior del tronco, en este deporte se estimula el equilibrio, la precisión y la simetría de las extremidades, a través de diversos ejercicios.

Es beneficioso al ser un deporte de equipo, ya que fomenta la atención durante cada jugada y el trabajo en conjunto. Su práctica constante ayuda a reducir la grasa, tener mayor agilidad y mejora la presión cardiovascular.

En este deporte, es necesario contar con una potencia aeróbica y bastante flexibilidad, exigiendo ejercicios de estiramiento diarios. El estiramiento permitirá reducir los síntomas de presión muscular y aumentará la extensión de los movimientos.

La práctica responsable del vóley, será muy útil para que el alumno conozca las posibilidades y limitaciones de su estado físico, así como estar más prevenido en contra de lesiones o desgarros.



Handball

El balonmano o handball (ambos términos procedentes del alemán *Handball*) es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos. Cada equipo se compone de 7 jugadores (6 jugadores y 1 portero), pudiendo el equipo contar con otros 7 jugadores reservas que pueden intercambiarse en cualquier momento con sus compañeros. Se juega en un campo rectangular, con una portería a cada lado del campo y el objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo valiéndose fundamentalmente de las manos para intentar introducirla dentro de la meta contraria, acción que se denomina gol. El equipo que marque más goles al concluir el partido, que consta de dos partes de 30 minutos, es el que resulta ganador, pudiendo darse también el empate.



Han sido numerosos los juegos que han utilizado las manos a lo largo de la historia. No obstante, el balonmano moderno es relativamente reciente, pues sus primeras reglamentaciones se remontan a los últimos años del siglo XIX y la estandarización definitiva de las mismas no llegó hasta 1926, año en que se uniformizaron las reglas para el juego entre equipos de once jugadores y al aire.

Dicha modalidad, llegó a participar en los Juegos Olímpicos de Berlín 1936, pero con el paso de los años, el balonmano comenzó a practicarse en pista cubierta, lo que hizo que el número de jugadores se redujera a siete. Pese a que durante un tiempo convivieron el balonmano a 11 y a 7, solo este último pervivió, debutando como deporte olímpico en los Juegos Olímpicos de Berlín 1936.

El balonmano es un deporte completo. Pero debido a las características del juego, las lesiones más comunes en el balonmano se localizan en la articulación. La continua demanda de esfuerzos en la zona que se precisa para las acciones de lanzamiento, pase e incluso en defensa, propician un riesgo elevado de lesión.

Al tratarse de un deporte de contacto, el riesgo de golpes, contusiones, esguinces y erosiones es algo habitual entre los deportistas que practican esta actividad.

SEDENTARISMO FÍSICO

El sedentarismo físico es la carencia de actividad física fuerte como el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardiacas. El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades cerebrales. Paralelo al sedentarismo físico viene el problema de la obesidad que es un problema preocupante en los países industrializados.

Consecuencias

Las consecuencias pueden ser muchas, pero las más notables pueden ser las siguientes:

- ❖ Propensión a la obesidad: la persona sedentaria no quema las grasas que consume y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen. Contrariamente a lo que se piensa, que reduciendo la cantidad de alimentos con las dietas se reduce el volumen de grasas, las dietas sin un régimen deportivo lo único que hacen es activar dichos "almacenes de grasa". Una dieta sin deporte está condenada al fracaso.
- ❖ Debilitamiento óseo: la carencia de actividad física hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que abre el camino a enfermedades óseas como la osteoporosis que es que los huesos dejan de ser compactos y debilitan la estructura humana.
- ❖ Cansancio inmediato ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico como subir escalas, caminar, levantar objetos o correr: el aumento del volumen de grasas en el organismo implica también el colesterol en el cual las arterias y venas se vuelven también almacenes de grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y por lo tanto tenga que hacer un doble esfuerzo. De esto vienen los problemas cardíacos y las fatigas ante cualquier esfuerzo.


- ❖ Problemas de espalda que generan dolores frecuentes.
- ❖ Propensión a desgarros musculares.

Prevención

El sedentarismo se previene desde temprana edad en los niños y adolescentes por medio de la sana educación física. Enseñar al niño la importancia del deporte en su vida es una obligación de padres y educadores. Si el menor de edad no le da la importancia que tiene a la actividad física desde temprana edad, será un adulto propenso al sedentarismo. La educación física es cuestión de salud vital. De la misma forma los estados deben velar por la promoción deportiva entre su población y no hacer del deporte un privilegio de pocos. Una sana alimentación está también en la línea de la prevención del sedentarismo. Empresas y lugares de trabajo en general deben tener un espacio para las actividades físicas de su personal. Reducir el sedentarismo, es reducir el riesgo de enfermedades. El deporte no es perder el tiempo.

Tratamiento

El sedentarismo puede ser considerado una plaga de la edad contemporánea. Como tal es necesario combatirlo. Por lo general las personas sedentarias no consideran que lo son y solo se dan cuenta cuando están frente a un médico por una enfermedad que se hubiera podido prevenir con la práctica de un deporte regular. Por esto los estados deben elaborar programas permanentes de prevención y de tratamiento del sedentarismo entre su población como la promoción del deporte y de una sana alimentación. El sedentario debe saber que tiene que moverse y que pasar horas y horas frente a un escritorio, libros, ordenadores, reuniones, lecciones, conferencias e incluso viajes, no son la actividad física que el organismo requiere. Es necesario que la persona sedentaria anote en su agenda diaria al menos una hora de deporte. La actividad deportiva debe ser una constante. Un problema del sedentario que se hace propósitos de abandonar el sedentarismo es que no es persistente y si comienza con toda la voluntad, su



organismo ya está acostumbrado al sedentarismo y bien pronto pierde interés para regresar al trono de su inactividad física.

El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona: la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse.

Se considera que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías. También lo es aquella que sólo efectúa una actividad semanal de forma no repetitiva por lo cual las estructuras y funciones de nuestro organismo no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días, como requieren.

La falta de ejercicio o sedentarismo disminuye la capacidad de adaptación a cualquier actividad física, iniciando un círculo vicioso.

Está comprobado que los estilos de vida sedentarios constituyen una de las 10 causas fundamentales de mortalidad, morbilidad y discapacidad; constituyendo el segundo factor de riesgo más importante de una mala salud, después del tabaquismo. El sedentarismo duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II y de obesidad; asimismo, aumenta la posibilidad de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de mama y colon, entre otros.

6.6 Metodología Modelo Operativo

TEMA: Diseñar de una guía metodológica para la organización de eventos deportivos, carreras populares balón pie, balón mano para fomentar la práctica de la actividad física deporte y recreación y evitar el sedentarismo físico en la población femenina del barrio Centro de la parroquia de Mulaló.

Cuadro N° 6 Modelo Operativo

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Diseñar de una guía metodológica para la organización de eventos deportivos, carreras populares balón pie, balón mano para fomentar la práctica de la actividad física deporte y recreación y evitar el sedentarismo físico en la población femenina del barrio Centro de la parroquia de Mulaló	Organización Organización de eventos deportivos Como organizar un evento deportivos Deportes que se recomienda organizar Sedentarismo	Orientar a las autoridades y población del barrio centro de la parroquia de Mulaló a la correcta ejecución de un evento deportivo que permita la participación de la población adulta femenina y satisfaga sus necesidades.	Se cuenta con una guía metodológica sobre la organización de eventos deportivos que ayudara a realizar eventos que permitan la participación de toda la población tomando en cuenta sus necesidades.	Investigador Autoridades Parroquiales Población adulta femenina	De acuerdo a un cronograma específico que lo realizara con las autoridades parroquiales

Fuente: Investigador
Investigador: Mauricio Flores

Cuadro N° 7 Plan de Acción

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Concientización de los resultados de la investigación.	Hasta diciembre del 2013 se socializara el 100% de la propuesta en el Barrio Centro de la Parroquia de Mulaló.	Organizar un esquema de socialización y orientación sobre la organización de eventos deportivos en el barrio Centro. Reunir a las autoridades y población involucrada para la explicación sobre el tema de investigación.	Computadora Proyector Documentos de apoyo Circulares y propagandas de invitación.	De acuerdo a un cronograma específico que faciliten las autoridades y población involucradas.
Planificación de la propuesta	Hasta diciembre del 2013	Analizar los resultados Construir la propuesta Presentar a las autoridades.	Equipo de computación materiales de oficina	
Ejecución de la propuesta	En el año 2013 y 2014 se ejecutara la propuesta en el 100%	Poner en marcha la propuesta de acuerdo a las fases programadas.		
Evaluación de la propuesta	La propuesta será evaluada permanentemente.	Capacitar a las autoridades Barriales y Parroquiales. Elaborar informes sobre la actividad deportiva de la población.		

Fuente: Investigador
Investigador: Mauricio Flores

6.7 Administración de la Propuesta

Cuadro N° 8 Responsabilidades

ORGANISMOS	RESPONSABLES	FASES DE RESPONSABILIDAD
Autoridades	Autoridades del Barrio Centro.	Organización del proceso de investigación.
Población adulta femenina	Población Adulta femenina. Investigador. Sr. Mauricio Flores	Diagnostico situacional. Diagnóstico y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto.

Fuente: Investigador

Investigador: Mauricio Flores

Cuadro N° 9 Recursos humanos

RECURSOS HUMANOS	N°
Población adulta femenina	55
Autoridades	17
Investigador	1
RECURSOS ECONÓMICOS	
Todos los gastos requeridos para el desarrollo del presente trabajo investigativo correrán a cargo del investigador.	

Fuente: Investigador

Investigador: Mauricio Flores

ESTRATEGIAS DE MONITOREO

OBJETIVOS ESPECÍFICOS/ACTIVIDADES SUBACTIVIDADES	TIEMPOS PROGRAMADOS Y PRESUPUESTOS				TIEMPO Y PRESUPUESTO DE EJECUCIÓN REAL				REQUERIMIENTO DE AJUSTES SI/NO	TIEMPO Y PRESUPUESTO FINALES (CON AJUSTES REQUERIDOS DE SER EL CASO)				FECHA INFORME FINAL
	DESDE	HASTA	# HORAS	TOTAL USD	DESDE	HASTA	# HORAS	TOTAL USD		DESDE	HASTA	# HORAS	TOTAL USD	
Componente 1: Objetivo Especifico 1														
Actividad 1.1														
Subactividad 1.1.1														
Subactividad 1.1.2														
.....														
Actividad 1.2														
Subactividad 1.2.1														
Subactividad 1.2.2														
Componente 2: Objetivo Especifico 2														
Actividad 2.1														
Subactividad 2.1.1														
Subactividad 2.1.2														
.....														
Actividad 2.2														
Subactividad 2.2.1														
Subactividad 2.2.2														
HORARIO DE ACTIVIDADES PROPUESTO				HORARIO DE ACTIVIDADES EJECUTADO				HORARIO DE ACTIVIDADES FINALES						
DIAS:		HORAS:		DIAS:		HORAS:		DIAS:		HORAS:				
F: _____ (TÍTULO. NOMBRE) TUTOR DEL PROYECTO				F: _____ (TÍTULO. NOMBRE) REPRESENTANTE LEGAL. ENTIDAD BENEFICIARIA				F: _____ (TÍTULO. NOMBRE) COORDINADOR DE SEMINARIOS DE GRADO FCHE.						

BIBLIOGRAFÍA

❖ Mg- Fredy Alonzo Patiño Villada, “Actividad Fisca”, Funámbulas Editores 2009.

Este libro se utilizó para obtener información precisa acerca de la actividad física y sus beneficios en la persona.

❖ Dra. Sara Márquez Rosa, “Actividad Física y Salud”, Ediciones días santos 2012.

Este libro se utilizó para obtener información que contribuyo de manera eficaz en la investigación.

❖ Ing. María Bermúdez Salinas, “Efectos del Sedentarismo”, Editorial Kapelus, 2007.

Este libro se utilizó como base científica de información para la tesis.

❖ José Manuel Gonzales Aramendi, “Actividad Física Deporte y Vida”, ASTOA S.A. 2010.

Este libro contribuyo en la investigación y obtención de información de una de las variables.

❖ Gidon José Manuel, “Ejercicios y Rutinas para tu Peso Ideal”, Ediciones Lea S.A. 2006.

Este libro se utilizó como fundamento científico para la tesis.

❖ Daniel Ayora, Eduardo García, “Organización de Eventos Deportivos”, Índice Publicaciones 2004.

Este libro fue utilizado para entender las variables del problema.

❖ Michel Desbordes y Julien Falgoux, “Gestión y Organización de Eventos Deportivos”, Índice Publicaciones 2006.

Este libro fue utilizado para entender una de las variables del problema.

❖ Vicente Oña Sanz, “Organización y Gestión de Actividades Deportivas”, Índice Publicaciones 2003.

Este libro fue de gran utilidad ya que se utilizó como medio de recolección de información para la tesis.

❖ Vicente Oña Sanz, “Organización de Eventos y Competencias Deportivas”, Ediciones Universidad de Valencia 2011.

El presente libro se utilizó para fortalecer los conocimientos de una de las variables del problema

❖ Víctor Forner Moliner, “Como Organizar un Evento Deportivo”, Editorial INDE 2009

Se utilizó como medio de conocimiento científico para el investigador.

LINCOGRAFIA

- ❖ (<http://www.buenastareas.com/ensayos/Organizacion-De-Los-Eventos-Deportivos/1368973.html>)
- ❖ (http://www.geopatrimonio.gob.ec/patrimonio/images/pdf/patrimonioencifras_05.pdf)
- ❖ (Dr. Jesús Paredes Ortiz)
- ❖ (Organización De Los Eventos Deportivos. BuenasTareas.com. Recuperado 01, 2011, de <http://www.buenastareas.com/ensayos/Organizacion-De-Los-Eventos-Deportivos/1368973.html>)
- ❖ (<http://eventosempresariales.foroes.net/t105-eventos-deportivos>)
- ❖ (American College of Sport. Medicina)
- ❖ (<http://www.definicionabc.com/deporte/trotar.php#ixzz2lu5W6nYg>)
- ❖ (http://www.fiba.com/downloads/v3_expe/coac/bask4YounPlay/esp/01_BALONCESTO.pdf)
- ❖ (<http://www.saludymedicinas.com.mx/articulos/1978/basquetbol-lo-saludable-del-deporte-rafaga/1>)
- ❖ (http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica)
- ❖ (<http://www.misrespuestas.com/que-es-la-recreacion.html>)
- ❖ (<http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte>)
- ❖ (<http://www.deportesalud.com/deporte-salud-el-deporte-y-sus-beneficios-en-la-salud-fisica-y-mental-y-psicologica-.html>)
- ❖ (http://www.madridsalud.es/temas/senderismo_salud.php)
- ❖ (<http://www.buenastareas.com/ensayos/Organizacion-De-Los-Eventos-Deportivos/1368973.html>)
- ❖ (http://www.geopatrimonio.gob.ec/patrimonio/images/pdf/patrimonioencifras_05.pdf)
- ❖ (Dr. Jesús Paredes Ortiz)
- ❖ (Organización De Los Eventos Deportivos. BuenasTareas.com. Recuperado 01, 2011, de <http://www.buenastareas.com/ensayos/Organizacion-De-Los-Eventos-Deportivos/1368973.html>)
- ❖ (<http://eventosempresariales.foroes.net/t105-eventos-deportivos>)
- ❖ (American College of Sport. Medicina)

- ❖ (<http://www.definicionabc.com/deporte/trotar.php#ixzz2Iu5W6nYg>)

- ❖ (http://www.fiba.com/downloads/v3_expe/coac/bask4YounPlay/esp/01_BALONCESTO.pdf)

- ❖ (<http://www.saludymedicinas.com.mx/articulos/1978/basquetbol-lo-saludable-del-deporte-rafaga/1>)
- ❖ (http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica)
- ❖ (<http://www.misrespuestas.com/que-es-la-recreacion.html>)

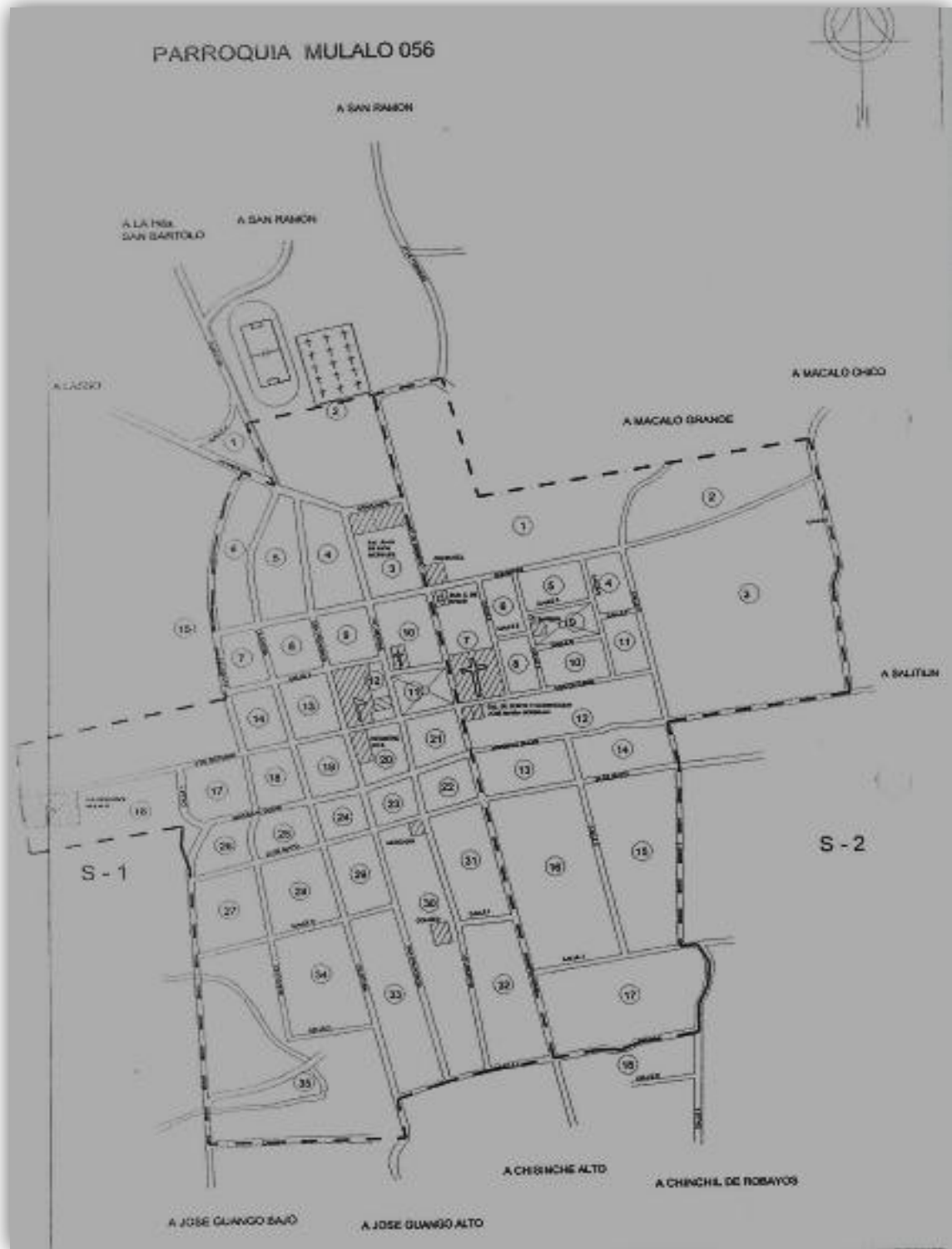
- ❖ (<http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte>)

- ❖ (<http://www.deportesalud.com/deporte-salud-el-deporte-y-sus-beneficios-en-la-salud-fisica-y-mental-y-psicologica-.html>)

- ❖ (http://www.madridsalud.es/temas/senderismo_salud.php)

ANEXOS

Anexo 1. Croquis



Anexo 2 Ubicación

Anexo 3



Autoridades de Liga Deportiva Parroquial Mulaló



Fotografía de las autoridades de G.A.D.P.R. Mulaló

ANEXO 4

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION
CARRERA DE CULTURA FISICA
MODALIDAD PRESENCIAL
ENCUESTA A LA POBLACION FEMENINA ADULTA

Objetivo: “Identificar las causas del sedentarismo físico en la población femenina adulta de 30 a 50 años del barrio centro de la parroquia de Mulaló en el periodo comprendido entre Septiembre del 2012 culminando en Abril 2013.”

Edad..... Ocupación..... Estado civil.....

Instrucciones: Marque la respuesta que crea correcta

1. ¿En el barrio donde usted reside organizan eventos deportivos?

Sí No

2. Con que frecuencia participa en estos eventos?

Siempre A veces Nunca

3. ¿Qué tiempo dedica a la actividad física?

Una hora Media hora Otro Ninguno

4. ¿Participa en eventos deportivos?

Sí No

5. ¿Dispone de espacios adecuados para realizar actividad física?

Sí No

6. ¿Conoce los problemas de salud que causan el sedentarismo físico?

Sí No

7. ¿Realiza alguna actividad para prevenir el sedentarismo?

Sí No

8. ¿Invierte dinero en una actividad física y recreativa?

Sí No

9. ¿Indique que actividad recreativa realiza?

10.

Caminar Juegos populares Juegos familiares Otros

11. ¿Dispone de tiempo libre?

Sí No

12. ¿En que ocupa su tiempo libre?

Ver televisión Redes sociales Actividad física

Reuniones sociales Otros

13. ¿Padece de enfermedades cardiovasculares?

Sí No

14. ¿Ha sentido las siguientes sensaciones?

Cansancio Desanimo Malestar

Poca autoestima relacionada con la imagen corporal

Todas las anteriores

15. ¿Al finalizar una jornada diaria ha sentido?

Estrés mental Sensación de fatiga

Un grado de agresividad Mareo Vértigo

GRACIAS POR SU COLABORACION

Anexo 5

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION
CARRERA DE CULTURA FISICA
MODALIDAD PRESENCIAL

ENTREVISTA PARA LAS AUTORIDADES DE LA PARROQUIA

Objetivo: “Identificar las causas del sedentarismo físico en la población femenina adulta de 30 a 50 años del barrio centro de la parroquia de Mulaló en el periodo comprendido entre Septiembre del 2012 culminando en Abril 2013.”

Instrucciones: Marque la respuesta que crea correcta

1) Ha organizado eventos deportivos

Si..... No.....

2) Que deportes practican en el barrio centro

.....

3) Que actividades físicas o deportiva se a realizado en beneficio de la comunidad femenina adulta de 30 a 50 años?

.....

4) Conoce las enfermedades que provoca el sedentarismo físico

Si..... No.....

5) Conoce los beneficios de la práctica del deporte, actividad física y recreación

Si..... No.....

GRACIAS POR SU COLABORACION

Anexo 6: Nomina de la población femenina Adulta

NÓMINA DE LA POBLACIÓN FEMENINA ADULTA			
Nº	Apellidos y Nombres	Edad	Estado civil
1	Aguilar Iza Inés Roció	43	Casada
2	Arias Mena Juana	32	Casada
3	Aro Chancusig Margarita Elizabeth	31	Casada
4	Aro Chancusig Verónica Mariela	45	Casada
5	Bastidas Caiza Fabiola Abigail	48	Casada
6	Bastidas Freire María Fernanda	47	Casada
7	Bastidas Gutierrez Norma María	39	Casada
8	BillalbaChiluizaKetty Esmeralda	45	Casada
9	Burgos Tapia Sara Alegría	48	Casada
10	Cabezas Bastidas Cristina Judith	50	Casada
11	Cabezas Bastidas Lourdes Estela	30	Casada
12	Cabezas Bastidas Sandra Maribel	39	Casada
13	CalvacheRobayo Blanca Priscila	36	Casada
14	CalvacheRobayo Juana Carolina	49	Casada
15	Carrillo Freire Gloria Susana	47	Casada
16	Carrillo María Hortensia	42	Casada
17	Casa María Laura	41	Viuda
18	Chanco Soledad Pastora	38	Casada
19	Condor Lara María Lucrecia	47	Casada
20	Cruz Mendoza Eva Roció	34	Casada
21	Duran Ramirez Janeth Alejandra	50	Casada
22	Duran Ramirez Mayra Lorena	49	Casada
23	Filallos Casa Tania Maribel	38	Casada
24	Flores Casa Azucena del Rosario	32	Casada
25	Flores Casa Nelly Ermelinda	48	Divorciada
26	Flores Catota Marcia Elizabeth	50	Casada
27	FustillosToapanta Nelly Susana	47	Casada
28	Maldonado Tuitise Sandra Marisol	41	Casada
29	Perez Rocha María Cecilia	49	Casada
30	Prado Troncoso Ana María	32	Casada
31	PucujiTonato Elsa Sofía	33	Casada
32	Ramírez Bastidas Cecilia Abigail	44	Casada
33	Ramirez Bastidas Oliva Rogelia	36	Casada
34	RamirezCaiza Amparo Elizabeth	44	Casada
35	RamirezCaiza Ester Piedad	38	Casada

36	Rocha Rodrigez Angélica Consuelo	32	Casada
37	Sandoval Chanco Bertha Cecilia	47	Divorciada
38	Sandoval Santacruz Carmen Noemí	46	Casada
39	Sandoval Zosa María del Carmen	31	Casada
40	SarzosaTonato Julia Teresa	50	Casada
41	SarzosaTonato Rosa María	33	Casada
42	Tapia Castro Sandra Georgina	50	Casada
43	Tapia Prado Consuelo Mercedes	45	Casada
44	Tipan Casa Ana Consuelo	48	Casada
45	Toapanra Casa Teresa de Jesús	33	Casada
46	ToapantaBenitesb Gladys Consuelo	37	Casada
47	Toaquiza Cando Rebeca de los Ángeles	38	Casada
48	VillamarinDias Nelly Patricia	39	Viuda
49	VillamarinDiaz Diana Carolina	49	Casada
50	VillamarinDiaz Martha Lorena	41	Casada
51	VillamarinDiaz Sandra Yolanda	45	Casada
52	Villamarin Freire Lina Roció	47	Casada
53	YanezJacome Michelle Johanna	45	Casada
54	Yanez Alvares Estefanía Janeth	42	Casada
55	Zapata Toscano Abigail Tatiana	33	Casada

Anexo 7: Nomina de Autoridades

	NOMINA DE AUTORIDADES PARROQUIA MULALÓ	FUNCION DELEGADA
1	Sr. VICTOR HUGO ESPINOSA FREIRE	PRESIDENTE DEL G.A.D.P.R.M.
2	Lic. GUILLERMO MANOLO LESCANO BENITEZ	VICE PRESIDENTE DEL G.A.D.P.R.M.
3	Eco. GUILLERMO RAFAEL IGUAGO VILLAMARIN	SECRETARIO-TESORERO DEL G.A.D.P.R.M.
4	Lic. RENE ADOLFO YANEZ RENGIFO	PRIMER VOCAL DEL G.A.D.P.R.M.
5	Sr. JHON TURBO RAMIREZ ROBAYO	SEGUNDO VOCAL DEL G.A.D.P.R.M.
6	Sr. JORGE MARCELO CARRILLO YEPEZ	TERCER VOCAL DEL G.A.D.P.R.M.
7	Sr. JUSTO RAUL GONZALEZ GUAYANAY	PRESIDENTE DE LA LIGA PARROQUIAL MULALÓ
8	Sr. PEDRO MIGUEL SANDOVAL FIGUEROA	SECRETARIO DE LA LIGA PARROQUIAL MULALÓ
9	Sra. MIRIAM DEL CARMEN PROAÑO SUAREZ	TESORERA DE LA LIGA PARROQUIAL MULALÓ
10	Sr. MIGUEL ANGEL TOSCANO TOCA	VICE PRESIDENTE DE LA LIGA PARROQUIAL MULALÓ
11	Sr. LUIS ANDREZ CHANGO LASLUIZA	VOCAL DE LA LIGA PARROQUIAL MULALÓ
12	Sr. JHON TURBO RAMIREZ ROBAYO	PRESIDENTE DEL BARRIO CENTRO
13	Srta. BLANCA CECILIA PEREZ ZARSOSA	SECRETARIA DEL BARRIO CENTRO
14	Sr. SEGUNDO MANUEL VILLAMARIN FREIRE	VICE PRESIDENTE DEL BARRIO CENTRO
15	Sr. LUIS PAUL CALALA ROCHA	TESORERO DEL BARRIO CENTRO
16	Sr. SEGUNDO LUIS SANDOVAL SANTACRUZ	VOCAL DEL BARRIO CENTRO
17	Sra. ELSA ROSARIO CATOTA FLORES	VOCAL DEL BARRIO CENTRO

Anexo 8: Cronograma de actividades con la población femenina del barrio centro

CRONOGRAMA				
Actividades		Mes	Día	Hora
1	Organización de los eventos	Julio	7,14,21 (Reuniones)	6pm
2	Difusión e invitación de los eventos	Agosto	Todo el mes	
3	Rumba terapia	Septiembre	Fines de semana	7pm
4	Caminata deportiva a la piedra cilintosa	Octubre	Todos los fines de semana	7am

Anexo 9: fotos de exposición de la propuesta.



Exposición presidente G.A.D.P.R.M



Coordinación con la Población Femenina del Barrio Centro

