



UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN**

CARRERA DE: CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

*Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
obtención del título de Licenciado En Ciencias de la Educación*

MENCIÓN: CULTURA FÍSICA

TEMA:

“EL ALCOHOLISMO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA
CULTURA FISICA DE LOS ESTUDIANTES DEL 3^{ER} AÑO DE
BACHILLERATO DEL COLEGIO NEPTALI SANCHO DE LA CIUDAD DE
AMBATO”

AUTOR: Sr. Byron Sancho

TUTOR: Lic. Carlos Colina Herrera

Ambato-Ecuador
2012-2013

APROBACIÓN DEL TUTOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITILACIÓN

CERTIFICA

Yo Carlos Xavier Colina Llerena con CI.180268514-6 En calidad de Tutor del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema **“EL ALCOHOLISMO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA CULTURA FISICA DE LOS ESTUDIANTES DEL 3^{ER} AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NEPTALI SANCHO DE LA CIUDAD DE AMBATO”** desarrollado por el Egresado Sr. Byron Sancho., considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos, Técnicos, Científicos y reglamentación, 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 de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

Ambato, 30 de Noviembre 2012

.....
Lic. Carlos Colina Herrera
TUTOR

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

El presente proyecto de investigación **EL ALCOHOLISMO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA CULTURA FISICA DE LOS ESTUDIANTES DEL 3^{ER} AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NEPTALI SANCHO DE LA CIUDAD DE AMBATO**”, elaborado por quien suscribe la presente, declara que los análisis opiniones y comentarios que consta en este trabajo de graduación son de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

Sr. Byron Sancho
Ci. 1802220937
AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Adjudico los derechos patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“EL ALCOHOLISMO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA CULTURA FISICA DE LOS ESTUDIANTES DEL 3^{ER} AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NEPTALI SANCHO DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de la regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Sr. Byron Sancho
CI. 1802220937
AUTOR

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

Al consejo directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

La comisión de estudios y calificación del informe de Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“EL ALCOHOLISMO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA CULTURA FISICA DE LOS ESTUDIANTES DEL 3^{ER} AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NEPTALI SANCHO DE LA CIUDAD DE AMBATO”**

Presentado por el Sr. Sancho Rodríguez Byron Stalin egresado de la carrera de Cultura Física, promoción Septiembre 2011 – Febrero 2012 una vez revisado el trabajo de Graduación o de Titulación, considera que dicho informe reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

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

Dr. Marlina Barquín
PRESIDENTA DEL TRIBUNAL

.....
Lic. Washington Castro Acosta

.....
Lic. Patricio Ortiz Ortiz

DEDICATORIA

Dedico mi trabajo investigativo a Dios por darme la sabiduría y constancia de esfuerzo del día a día en mi vida.

A mi padre que inculco en mi los valores y la perseverancia por alcanzar todas mis metas propuestas.

A mi familia que me ayudo a entender los caminos duros de la vida y salir adelante con esfuerzo y dedicación.

A mi esposa y mi hijo que me ayudaron a seguir adelante para culminar mis objetivos planteados.

A mis maestros que fueron los que dedicaron su tiempo por enseñarnos y aprender nuevas historias de la vida y hacer de nosotros personas útiles a la sociedad.

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a DIOS por brindarme las oportunidades en la vida.

A mi padre quien fue el promotor de corazón, que inculco en mi los valores y a emprender los retos de la vida.

A mi esposa por brindarme el apoyo necesario, a luchar en las buenas y en las malas a ella quien supo guiarme por los senderos correctos de mi vida.

A mis maestros que inculcaron en mí sus valiosas enseñanzas para ser útil en la sociedad.

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A.- PÁGINAS PRELIMINARES

| | |
|---------------------------------------|------|
| Portada | i |
| Aprobación del tutor | ii |
| Autoría de la investigación..... | iii |
| Cesión de Derechos | iv |
| Aprobación del Tribunal De Grado..... | v |
| Dedicatoria | vi |
| Agradecimiento | vii |
| Índice General de Contenidos | viii |
| Índice de Cuadros y Gráficos | xi |
| Resumen Ejecutivo | xii |

B.- TEXTO

| | |
|--------------------|---|
| Introducción | 1 |
|--------------------|---|

CAPÍTULO I 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 (interrogantes) | 8 |
| 1.2.6.- Delimitación del problema de investigación | 8 |
| 1.3 Justificación | 10 |
| 1.4 Objetivos | 12 |
| 1.4.1.- General | 12 |
| 1.4.2.- Específicos..... | 12 |

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

| | |
|--------------------------------------|----|
| 2.1 Antecedentes Investigativos..... | 13 |
| 2.2 Fundamentación filosófica | 13 |
| 2.3 Fundamentación legal..... | 15 |
| 2.4 Categorías fundamentales. | 17 |
| 2.5 Hipótesis | 34 |
| 2.6 Señalamiento de variables | 34 |

CAPÍTULO III METODOLOGIA

| | |
|--|----|
| 3.1 Enfoque investigativo. | 35 |
| 3.2 Modalidad básica de la investigación | 36 |
| 3.3 Nivel o tipo de investigación | 36 |
| 3.4 Población y muestra | 37 |
| 3.5 Operacionalización de las variables | 39 |
| 3.6 Técnicas o instrumentos..... | 41 |
| 3.7 Plan de recolección de información | 41 |

| | |
|---|----|
| 3.8 Plan de procesamiento de la información | 42 |
|---|----|

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

| | |
|--|----|
| 4.1 Análisis de datos. | 43 |
| 4.2 Interpretación de resultados | 44 |
| 4.3 Verificación de la hipótesis | 76 |

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

| | |
|---------------------------|----|
| 5.1 Conclusiones..... | 78 |
| 5.2 Recomendaciones | 79 |

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

| | |
|--|----|
| 6.1 Datos informativos..... | 80 |
| 6.2 Antecedentes de la propuesta. | 81 |
| 6.3 Justificación. | 82 |
| 6.4 Objetivos | 83 |
| 6.5 Análisis de factibilidad | 84 |
| 6.6 Fundamentación Científica. | 85 |
| 6.7 Metodología. Modelo Operativo..... | 93 |
| 6.8 Administración de la propuesta. | 95 |
| 6.9 Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta. | 96 |

C.- MATERIALES DE REFERENCIA

| | |
|--|-----|
| 1.- Bibliografía..... | 97 |
| 2.- Anexos. | 99 |
| Encuestas dirigida a estudiantes. | 99 |
| Encuestas dirigida a docentes. | 102 |
| Fotografías. | 104 |

INDICE DE CUADROS Y GRAFICOS

| | |
|---|----|
| Grafico N° 1 Árbol de problemas | 6 |
| Grafico N° 2 Categorías fundamentales | 17 |
| Cuadro N° 1 Población y Muestra | 37 |
| Cuadro N° 2 Porcentaje y Muestra | 38 |
| Cuadro N° 3 Operacionalización de la variable independiente | 39 |
| Cuadro N° 4 Operacionalización de la variable dependiente | 40 |
| Cuadro N° 5 Recolección de la información | 41 |
| Cuadro N° 22 Gastos | 85 |
| Cuadro N° 23 Modelo Operativo | 93 |
| Cuadro N° 24 Plan de Acción | 94 |
| Cuadro N° 25 Administración de la Propuesta | 95 |
| Cuadro N° 26 Recursos Humanos | 95 |
| Cuadro N° 27 Plan de Monitoreo y Evaluación | 97 |

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION
CARRERA DE CULTURA FISICA
RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “EL ALCOHOLISMO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA CULTURA FISICA DE LOS ESTUDIANTES DEL 3^{ER} AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NEPTALI SANCHO DE LA CIUDAD DE AMBATO”.

AUTOR: Sr. Byron Sancho

TUTOR: Lic. Carlos Colina

RESUMEN

El presente trabajo investigativo está basado en la problemática de muchos adolescentes que comienzan a tan temprana edad a ser víctimas del alcoholismo o estar inmiscuidos en ello, por lo que es sumamente importante concientizar a la juventud sobre sus riesgos de consumo a tan temprana edad.

Concientizar a los adolescentes, padres de familia y docentes pues forma parte de la vida de un adolescente, en las que predomina el cambio del día a día de acuerdo al desarrollo de las etapas del adolescente.

Es sumamente importante conocer al adolescente pues en esta etapa es donde su manera de ser va cambiando, va adquiriendo nuevos propósitos,

piensa en tener la razón en todo, es por eso que se debe enfocar su aprendizaje de manera que contribuya con una buena relación de maestro-estudiante, en la que puedan aconsejar al adolescente sobre los caminos que ellos han de seguir.

El adolescente estudiante, tiende a sufrir cambios inesperados dentro de su vida por lo que es necesario dar a conocer lo que la sociedad encierra, para así encaminarlos por los senderos correctos.

El alcoholismo es un problema que acarrea hoy en la actualidad al consumo masivo de adolescentes y estudiantes que a su vez comienzan ya a muy temprana edad, por lo que es necesario buscar lineamientos para la concientización de los riesgos que esto produce a corto y largo plazo.

Sabemos que la principal meta de esta investigación es ayudar en el proceso de formación de los estudiantes en la práctica de cultura física y no ser parte del alcoholismo como se ve hoy en la actualidad, en la que muchos de los estudiantes prefieren un fin de semana estar en un bar que realizar o practicar una actividad deportiva siendo este la principal herramienta de un buen estado de salud físico y mental.

Palabras Claves

Trastornos, Adicción, Práctica, Alcoholismo, Depresión, Concientización, Formación, Educación, Genética, Cultura Física.

INTRODUCCIÓN

El alcohol es una de las drogas que por su fácil acceso y poderosa propaganda que recibe, se ha convertido en un verdadero problema social en casi todos los países y en todas las edades a partir de la adolescencia.

El alcoholismo parece ser producido por la combinación de diversos factores fisiológicos, psicológicos y genéticos.

El alcohol domina sus pensamientos, emociones y acciones. La gravedad de esta enfermedad es influida por factores como la genética, la psicología, la cultura y el dolor físico.

Hoy en la actualidad existen más adolescentes que consumen bebidas alcohólicas y menos personas que realizan actividad deportiva, por lo que es necesario concientizar a los adolescentes sobre los efectos que produce el alcohol ante la práctica de cultura física.

Este fue motivo que me llevó a la realización del presente tema de investigación teniendo como base fundamental la concientización del alcoholismo ante la práctica de cultura física de los estudiantes del 3er año de bachillerato del colegio Neptali Sancho de la ciudad de Ambato.

La tesis consta de seis capítulos importantes que se estudiaron detenidamente según la importancia del estudio, este se limitó a la investigación dentro de la institución como es el colegio Neptali Sancho.

El capítulo I uno describe el problema por lo cual se ha dado el tema a investigar.

El capítulo II describe el denominado Marco teórico.

El capítulo III describe el tipo de metodología que se utilizó en esta tesis.

El capítulo IV describe los análisis e interpretación de resultados de las encuestas planteadas en la institución.

El capítulo V donde daremos a conocer las conclusiones y recomendaciones que se ha dado por la investigación.

El capítulo VI en el que se presentara la propuesta que se da como una posible solución a la investigación planteada.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA:

“EL ALCOHOLISMO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA CULTURA FISICA DE LOS ESTUDIANTES DEL 3^{ER} AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NEPTALI SANCHO DE LA CIUDAD DE AMBATO”.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 CONTEXTUALIZACION

1.2.1.1. CONTEXTUALIZACIÓN MACRO

El alcohol y la drogadicción hoy en día es un problema de gran índole que influye a todas las edades donde se detecta en varias instituciones del país y sobre todo del Cantón Ambato.

El problema del alcoholismo en los adolescentes del 3er año de Bachillerato está dado por la falta de charlas sobre el alcohol, las causas y problemas que atraen estas a la salud del cuerpo humano.

Nos damos cuenta que varios de los estudiantes están involucrados en el alcohol por la falta de conocimiento, o por ser partícipes a un grupo de amigos o grupo social al que quiere ser parte.

Otra de las causas para que los estudiantes estén involucrados en el alcohol es la poca recreación que se les da a ellos en sus jornadas de cultura física, sin darles motivaciones de emplear una de las actividades físicas, o formar parte de los grandes amigos del deporte.

1.2.1.2. CONTEXTUALIZACIÓN MESO

En el colegio Neptali Sancho se necesita más la realización de programas de charlas y ayudas es preocupante ya que se necesita detallar más sobre el tema para que conozcan los riesgos del alcohol en el cuerpo humano.

La problemática que abarca la institución se debe en mayoría por los valores llevados de casa, ya que ellos actúan según las condiciones de los demás o cómo podríamos decir en influencia de un mal ejemplo que no busca el interés de otros sino que busca su propio entorno perjudicando a quienes lo rodean, como es la influencia de amigos, pertenencia de un grupo o comúnmente llamado tomar solo por probar sin darse cuenta de los daños que se pueden iniciar a tan temprana edad o en la vida de un adolescente.

1.2.1.3. CONTEXTUALIZACIÓN MICRO

Existen algunos adolescentes que llegan a la institución con un aspecto de borrachos o que han ingerido alcohol, es fácil darse cuenta cuando entran a la practica en la clase de educación física pues no trabajan adecuadamente, son fáciles al cansancio, tienen problemas de salud, por tal motivo debemos buscar una solución para que muchos de los adolescentes no sean una presa fácil de bebidas alcohólicas y perjudiquen su salud física y mental.

Por lo que buscaremos como el alcohol incide en la práctica de la cultura física de los estudiantes del colegio Neptali Sancho del 3er año de Bachillerato de la ciudad de Ambato.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

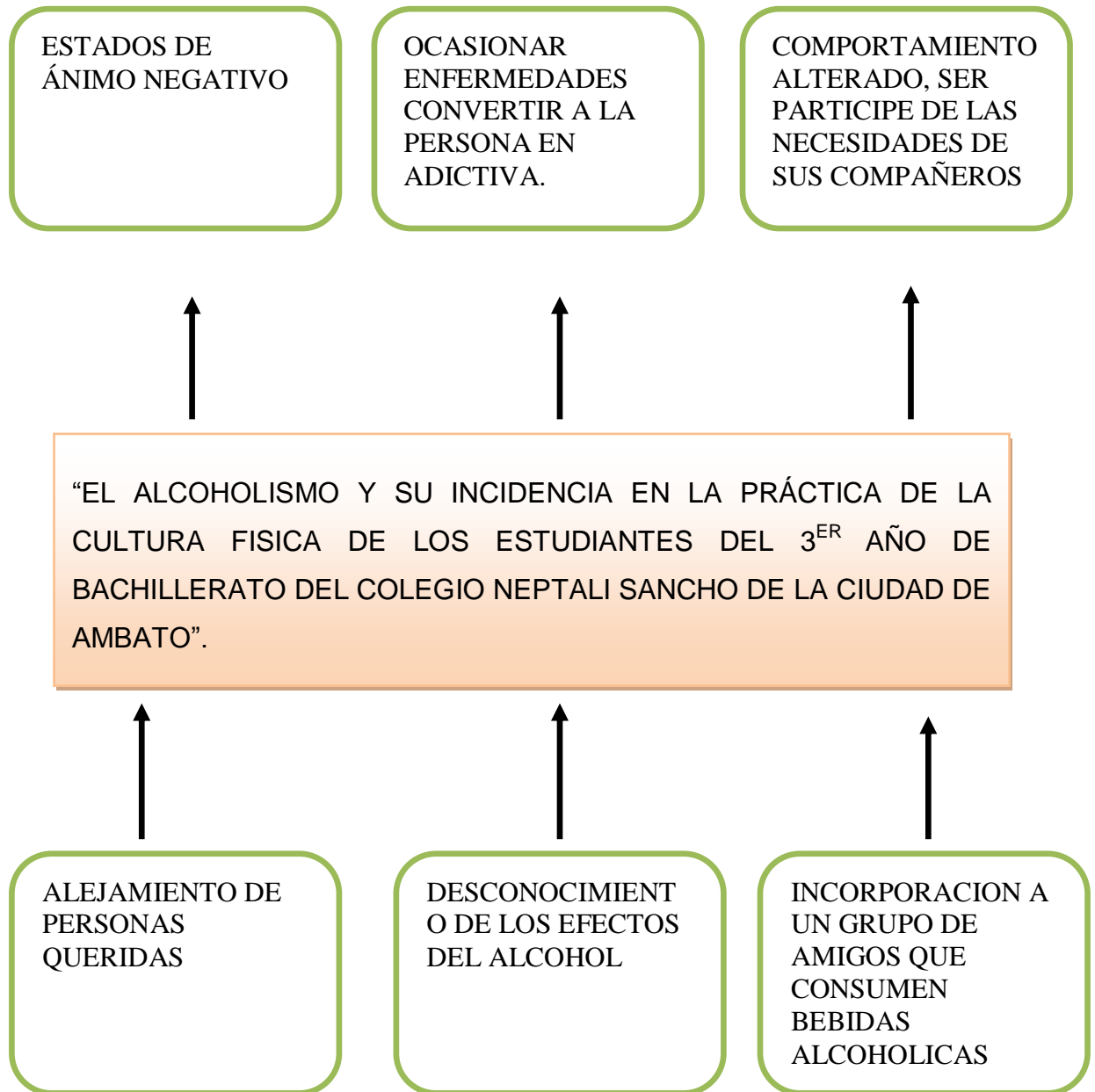


GRAFICO # 1

Elaborado por: Sr. Byron Sancho

1.2.2 ANALISIS CRITICOS

Uno de los problemas para que el adolescente este en la necesidad de consumir alcohol, es el alejamiento de sus seres queridos como el de sus padres provocando estados de ánimos negativos y por ende a veces se ven en la necesidad de refugiarse en el alcohol, sin olvidarnos que este es un trastorno psicológico que se lo puede manejar para el bien del adolescente.

Otro de los puntos importantes es el desconocimiento de los efectos que a la larga puede traer el alcohol en la salud del individuo provocando enfermedades e inclusive llevarle a la persona a ser adicta o dependiente del alcohol.

Otras de las causas es formar parte de un grupo de amigos que consuman bebidas alcohólicas, llevándolos a tener un comportamiento alterado e inclusive hacer lo que los demás hacen como ingerir bebidas alcohólicas y prestarse a las necesidades de sus amigos.

Hoy en la actualidad vivimos en un mundo lleno de problemas y de alcohol, que muchos de los jóvenes se sienten quizás en un globo de dificultades y sin encontrar una salida a esto su único refugio es el alcohol, sin saber conocer los problemas que puede llevar esto a nuestra salud.

1.2.3 PROGNOSIS

Si el alcohol es predominante en el estudiante o en el joven que practica deporte este a un futuro puede sufrir grandes problemas de salud que dañaran su estado del cuerpo humano por los efectos que este provoca en la salud física y mental.

El alcohol en los adolescentes puede venir lleno de problemas y complicaciones a futuro como olvidarse del estudio, alejamiento de los padres problemas de salud inclusive encaminan hacia la delincuencia por satisfacer sus necesidades independientes puede provocar trastornos físicos y mentales que a la larga serán muy difíciles de solucionar inclusive pueden llegar a la muerte.

1.2.4 FORMULACION DEL PROBLEMA

¿Cómo incide el alcoholismo en la práctica de la cultura física de los estudiantes del 3er año de Bachillerato del colegio Neptali Sancho?

1.2.5 PREGUNTAS DIRECTRICES – INTERROGANTES

¿Por qué existen consumidores de alcohol a tan temprana edad?

¿Es responsabilidad de los padres para que los estudiantes tomen la decisión de consumir alcohol?

¿Cuál es el propósito de incentivar a una vida sana un mundo sin alcohol y emplearlos a ellos a la realización de actividad deportiva?

1.2.6 DELIMITACION DEL PROBLEMA

Esta investigación está realizada a los problemas que causa el alcoholismo y su incidencia en la práctica de la cultura física de los estudiantes del 3er año de Bachillerato del colegio Neptali Sancho de la Ciudad de Ambato.

Donde enfatizaremos a la solución mediante charlas, campañas dentro de la institución Neptali Sancho, en contra del alcohol.

De Espacio

Institución: Colegio Neptali Sancho

Provincia: Tungurahua

Cantón: Ambato

Dirección: Calles Rocafuerte y Vargas Torres

Área: Practica de cultura física

Aspecto: El alcoholismo en los adolescentes

POBLACIÓN

Estudiantes del Colegio Neptali Sancho.

DELIMITACIÓN ESPACIAL:

El trabajo de investigación se realizó en el Colegio Neptali Sancho de la ciudad de Ambato.

DELIMITACIÓN TEMPORAL:

La investigación se la realiza en el Año Lectivo 2012-2013

1.3. JUSTIFICACIÓN

1.3.1. IMPORTANCIA

Es importante dar a conocer a los estudiantes los riesgos que causa el uso del alcohol a tan temprana edad.

Existen problemas que atrae a un futuro el uso del alcohol en deportistas por lo que se debe dar toda la ayuda necesaria y saber valorar las necesidades de cada uno de ellos como conflictos dentro de la familia, problemas sociales e independientes.

1.3.2. ORIGINALIDAD

El tema es original para que personas intervengan como parte de una ayuda llena en valores, y se den cuenta de los problemas que tienen los adolescentes al consumir bebidas alcohólicas a muy temprana edad, sin importarles las consecuencias que lleva esto dentro de una sociedad y sobre su propia salud, ya que no conocen a ciencia cierta las consecuencias que trae el alcoholismo ya sea este a corto o largo plazo dependiendo de cada organismo.

1.3.3. UTILIDAD

Es útil la investigación para dar a conocer a las autoridades del plantel que se solidaricen con el tema e intervengan en una ayuda psicológica y de motivaciones a los estudiantes, del cual servirán como ejemplos a seguir, mediante charlas comunitarias emprendiéndoles retos y dándoles a conocer la vida como se la ve en todo un mundo social lleno de distintos problemas y diferentes errores que comete cada ser humano, para que ellos no caigan en

un mal ejemplo o en una burbuja llena de conflictos y problemas del cual no quieran o no puedan Salir.

1.3.4. IMPACTO

Es impactante sobre el consumo de bebidas alcohólicas en adolescentes, es saber que a muy temprana edad de 13 o 15 años ya consumen o son parte de un mundo diferente en el que están llenos de conflictos problemas en el hogar y lo cual se refugian en personas menos indicadas, optando por seguir en un mundo donde piensan solo existir ellos, perseverando en tener solo ellos la razón, razón incierta pues a veces en la vida no esperan a nadie por un dialogo de una buena amistad o personas que ayuden a los demás a luchar en contra del alcohol.

1.3.5. FACTIBILIDAD

Es factible porque con este tema podemos ayudar a solucionar o intervenir dentro de la vida de un adolescente que ha sufrido decaimiento emocional, peleas en el hogar, desilusiones, etc., y evitar el consumo inesperado del alcohol en los estudiantes, y no decaigan fácilmente en los problemas de desilusiones y otros conflictos que se les presente en la vida común de un ser humano.

Mejorar el entorno social de un adolescente a un mundo sin alcohol, a ser parte de la vida de emprendedores tener un porque luchar y una meta por alcanzar, incentivar a los adolescentes a ser parte de un entorno del deporte a realizar actividad física y compartir con los demás, hacer un ejemplo de lucha y sacrificio.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 GENERAL

Determinar la incidencia del alcoholismo en la práctica de la cultura física de los estudiantes del colegio Neptali Sancho del 3er año de Bachillerato.

1.4.2 ESPECIFICOS

- Identificar los efectos del alcoholismo.

- Conocer los riesgos del alcohol en la práctica de la cultura física de los estudiantes del colegio Neptali Sancho del 3er año de Bachillerato de la ciudad de Ambato

- Analizar alternativas de solución que contribuya a conocer los efectos del alcoholismo en la práctica de la cultura física de los estudiantes del colegio Neptali Sancho del 3er año de Bachillerato de la ciudad de Ambato.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

El tema de investigación, ha sido consultado e investigado en diferentes bibliotecas con temas de tesis de pregrado en la Universidad Técnica de Ambato y no se encontró trabajos que tengan similitud con el tema en estudio.

El alcoholismo y su incidencia en la práctica de la cultura física de los estudiantes del colegio Neptali Sancho del 3er año de Bachillerato de la ciudad de Ambato.

Por lo que se procede a realizar la presente investigación que está encaminada a buscar solución en los estudiantes adolescentes que consumen bebidas alcohólicas a tan temprana edad y tienen problemas en la práctica de la cultura física.

2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA O TEORICO

Una de las principales características de la adolescencia es que el cuerpo inicia la producción de hormonas y se presentan cambios en los órganos

sexuales, lo cual implica dos cosas importantes; primero, viven con el deseo a flor de piel y segundo, sienten que ya “son grandes”.

Dos rasgos complejos, pues sienten que ya son grandes para beber, están convencidos de que saben lo que hacen, se sienten orgullosos de hacerlo y si a eso le sumamos el deseo previo y la falta de inhibición que produce el alcohol, tenemos como resultado jóvenes ebrios teniendo conductas sexuales de riesgo, que fácilmente pasarán del uso al consumo abusivo de alcohol pues ya sabemos que no piensan en las consecuencias de sus actos ni en el futuro e incrementarán sus probabilidades de acercarse a otras drogas dadas sus características y el efecto propio del alcohol que incrementa esta tendencia a la satisfacción inmediata.

Ahora suponemos es más fácil comprender por qué los adolescentes actúan como lo hacen y a la vez nos da pistas sobre el peligro de que consuman alcohol y otras sustancias tóxicas.

Los adolescentes que consumen alcohol están más expuestos a iniciar actividad sexual temprana, situación que los expone a un mayor riesgo de contagio con el virus del SIDA, las enfermedades de transmisión sexual y los embarazos no deseados.

De igual modo, incrementan la probabilidad de verse afectados por la impotencia y la disfunción eréctil.

Los adolescentes que abusan del alcohol son 4 veces más vulnerables a la depresión severa que aquellos que no tienen un problema de alcohol.

La práctica de cultura física debe ser una necesidad como el de hacer actividad física que contribuya con el estado de ánimo de la persona para mejorar las buenas costumbres y hábitos con la sociedad.

2.4. FUNDAMENTACION LEGAL

Según este estudio del Consejo de Sustancias Estupefacientes y Psicotrópicas CONSEP, en cuanto al alcohol, el estudio reveló que el 12,7% de jóvenes de 14 años probaron o bebieron alguna vez alcohol y que el 60,7% probó una bebida alcohólica entre los 15 a 19 años. Entre (2004-2009)

GOBIERNO DEL ECUADOR PONE LÍMITES AL CONSUMO DE ALCOHOL

Autoridades del Gobierno decidieron limitar los horarios para la venta del licor y prohibieron el expendio de bebidas alcohólicas en las gasolineras. Además, los domingos no se podrá vender alcohol.

La venta de bebidas alcohólicas se rigen a un horario, pues en restaurantes, bares, cafeterías, locales, de comida rápida, fuentes de soda, diversión nocturna solo se podrá vender trago de lunes a jueves hasta las 24H00.

En cambio, viernes y sábados se extenderá hasta las 02H00.

“El 10% de los homicidios cometidos en el país tiene relación con el consumo de alcohol”, aseguro el ministro de Gobierno Gustavo Jalkh, al explicar sobre la decisión.

Por otro lado, en tiendas y licorerías, de lunes a sábado, solo se podrá vender licor hasta las 22H00.

Además, en gasolineras se prohíbe la venta de alcohol. Freddy Ehlers, ministro de Turismo, aseguro que esta medida “tenía que hacerse hace mucho tiempo”.

Jalkh aseguro que las sanciones son las que se establece en la ley, “que implica la clausura del negocio”.

Además, los que ingieran alcohol en la vía pública podrían ser sancionados con hasta cuatro días de cárcel.

Por último, se elimina la distribución gratuita de licor en eventos públicos que incluyen como lo eran los juegos de azar.¹

PUNTOS ESPECIFICOS SOBRE EL EXPENDIO DEL ALCOHOL

- Ordenanzas municipales a los locales comerciales donde se expande licor.
- Prohibido el consumo de licor (alcohol) a personas menores de edad.
- Prohibido la venta tanto de licor, tabaco a niños y adolescentes.
- Establecer un horario de consumo de estos productos al público.
- Mayor control por la Comisaria Nacional, Policía a lugares de consumo masivo.
- Decreto del Presidente de la República sobre el horario y los días de venta del alcohol al público.

Según la Organización Mundial de la Salud el alcohol y las drogas es una sustancia ya sea natural o sintético, que introducida a un organismo es capaz de actuar sobre el sistema nervioso central y provocar alteraciones físicas o psicológicas capaces de modificar el comportamiento del individuo.

¹ FECHA DE PUBLICACION PERIODICO “ecuador inmediato”: junio 15 del 2010.

El rol preventivo que cumple el gobierno lo hace a través del Consejo Nacional para el Control de Estupefacientes (CONACE) que depende del Ministerio del Interior, fue creado en el año 1990, con el objetivo de coordinar

Las acciones para disminuir el consumo de alcohol y drogas y reducir la oferta en el país.

2.4 CATEGORIAS FUNDAMENTALES

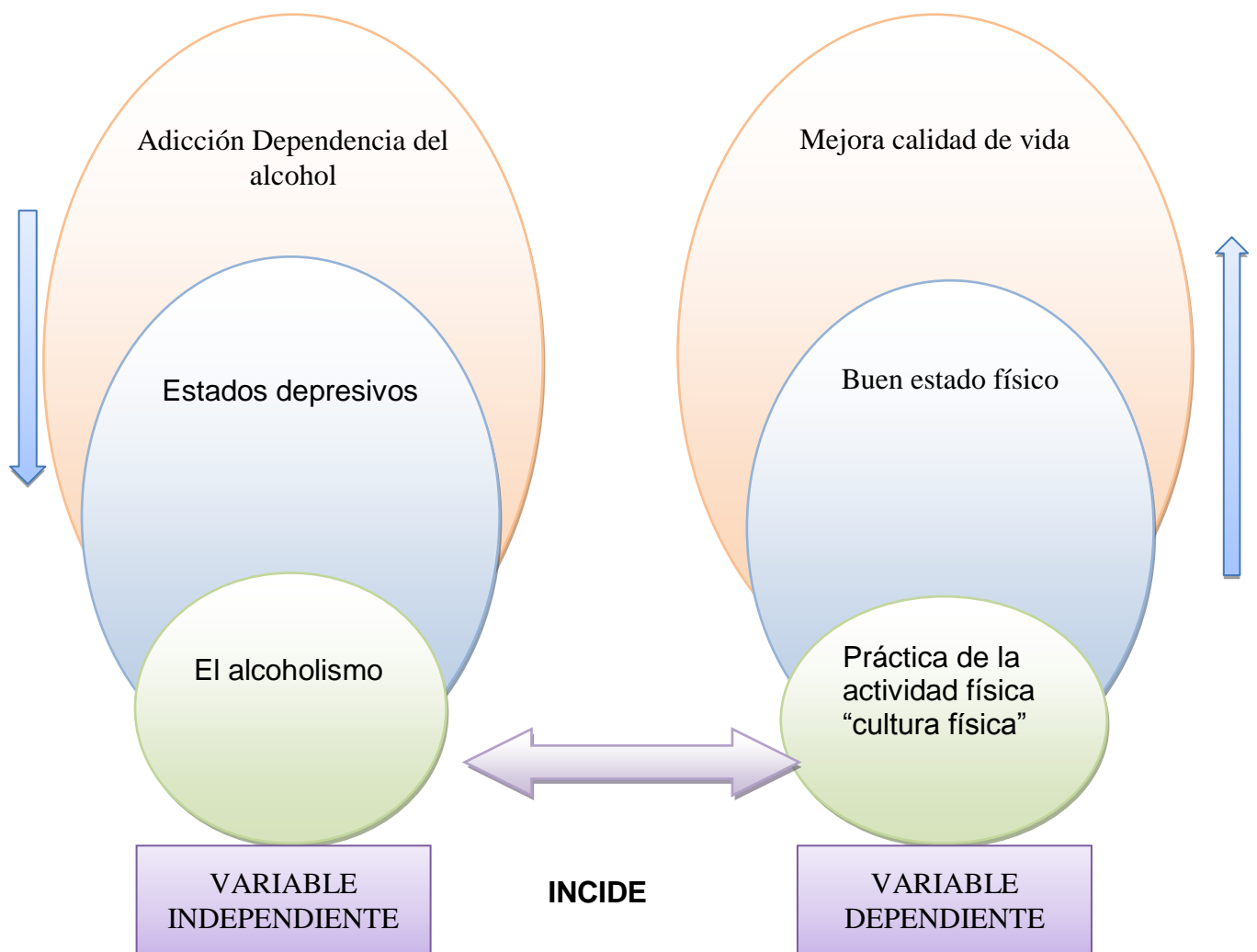


GRAFICO # 2

Elaborado por Byron Sancho

CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

EL ALCOHOLISMO

El alcohol produce sobre el organismo un efecto tóxico directo y un efecto sedante; además, la ingestión excesiva de alcohol durante periodos prolongados conduce a carencias en la nutrición y en otras necesidades orgánicas, lo cual complica la situación.

Los casos avanzados requieren hospitalización por los efectos sobre los principales sistemas del organismo son acumulativos e incluyen un amplio rango de alteraciones en el aparato digestivo, entre las que destacan las úlceras de estómago y de duodeno, la pancreatitis crónica y la cirrosis hepática, así como lesiones irreversibles en los sistemas nerviosos central y periférico.

Pueden llegar a producirse desmayos, alucinaciones e intensos temblores, síntomas del síndrome de abstinencia alcohólica más grave, y el delirium tremens, que puede ser mortal a pesar del tratamiento adecuado; esto último contrasta con los síndromes de abstinencia de los opiáceos como la heroína, que aunque muy aparatosos rara vez son fatales.

Se ha demostrado en fechas recientes que la ingestión de alcohol durante la gestación, incluso en cantidades moderadas, puede producir daños graves en el feto, especialmente retraso en el desarrollo físico y mental; la forma más grave de este retraso, poco frecuente, se llama síndrome de alcoholismo fetal.

El alcoholismo afecta más a los varones adultos, pero está aumentando su incidencia entre las mujeres y los jóvenes.

El alcoholismo, a diferencia del simple consumo excesivo o irresponsable de alcohol, ha sido considerado en el pasado un síntoma de estrés social o psicológico, o un comportamiento aprendido e inadaptado.

El alcoholismo ha pasado a ser definido recientemente, y quizá de forma más acertada, como una enfermedad compleja en sí, con todas sus consecuencias.

Se desarrolla a lo largo de años. Los primeros síntomas, muy sutiles, incluyen la preocupación por la disponibilidad de alcohol, lo que influye poderosamente en la elección por parte del enfermo de sus amistades o actividades.

El alcohol se está considerando cada vez más como una droga que modifica el estado de ánimo, y menos como una parte de la alimentación, una costumbre social o un rito religioso.

Es una enfermedad crónica y habitualmente progresiva producida por la ingestión excesiva de alcohol etílico.

El alcoholismo parece ser producido por la combinación de diversos factores fisiológicos, psicológicos y genéticos.

Se caracteriza por una dependencia emocional y a veces orgánica del alcohol, y produce un daño cerebral progresivo y finalmente la muerte.

Al principio el alcohólico puede aparentar una alta tolerancia al alcohol, consumiendo más y mostrando menos efectos nocivos que la población normal.

Sin embargo, el alcohol empieza a cobrar cada vez mayor importancia, en las relaciones personales, el trabajo, la reputación, e incluso la salud física.

El paciente pierde el control sobre el alcohol y es incapaz de evitarlo o moderar su consumo.

Puede llegar a producirse dependencia orgánica (física), lo cual obliga a beber continuamente para evitar el síndrome de abstinencia.

Etapas del alcohol

Etapa 1

En la primera etapa el individuo:

1. Bebe demasiado en todas las reuniones.
2. Aumenta su tolerancia y la frecuencia de la ingestión.
3. Bebe con rapidez.
4. Sufre lagunas mentales.
5. Siente preocupación por beber.
6. Bebe furtivamente.
7. Manifiesta un cambio en la actitud y la forma de beber.

Etapa 2

Durante esta etapa el individuo:

8. Sufre pérdida de control.
9. Bebe en la mañana para curarse la curda.
10. Siente aumento del impulso sexual y, al mismo tiempo, impotencia o frigidez.
11. Inventa un sistema de pretextos.
12. Sufre por los reproches de la familia.
13. Derrocha.
14. Muestra agresividad y conducta antisocial.
15. Siente remordimientos persistentes después de las borracheras.
16. Hace intentos de dejar de beber.
17. Cambia su modo de beber.
18. Ocasiona la pérdida de sus amistades.
19. Siente resentimiento.
20. Pierde su trabajo, o cambia frecuentemente de trabajo.
21. Su familia se aparta, forma una unidad defensiva, y cambia de hábitos respecto a las amistades y a la comunidad.
22. Piensa en el escape geográfico.
23. Recurre al ocultamiento.
24. Casos que pueden producirse en cualquier momento: hospitalización, divorcio, accidentes y arrestos.

Etapas 3

En esta etapa el individuo:

25. Sufre borracheras prolongadas.
26. Pierde la tolerancia al alcohol.
27. Le lleva más tiempo recuperarse de una borrachera.
28. Padece temores indefinidos.

29. Se derrumba su sistema de pretextos.

30. Tal vez tenga que ser recluido en una institución mental.

EL ALCOHOL EN ADOLESCENTES

Como ya hemos indicado el adolescente pasa de un periodo de la niñez a la adultez, y tiende a sufrir varios cambios dentro de su personalidad, organismo y cuerpo entero, donde quieren estar en un mundo de independencia, y de optar por tener la razón en todo lo que hagan sin medir las consecuencias.

Para los adolescentes el alcohol es como un "quitapenas" que permitirían esquivar los límites que la realidad impone y acceder a un mundo que ofrecería mejores condiciones de sensación.

La adolescencia es un momento particularmente vulnerable en la vida de una persona, por ser un momento de "transición" entre la pérdida de los padres como educadores principales y la búsqueda o el encuentro de otras nuevas figuras, deseos y sensaciones.

A todo esto también se suma el enfrentamiento con un mundo que cada vez se les va haciendo más complejo.

Existe además un verdadero "bombardeo" de la publicidad dirigida hacia los adolescentes, apetecible para el mercado; basta ver como ejemplo al respecto, las publicidades de cerveza destinadas a jóvenes y el "encuentro" entre ellos si se la consume juntos.

Los adolescentes también afrontan en esta etapa el erotismo, los encuentros sexuales... que los atemoriza, pero en silencio.

En diferentes pueblos y culturas, encontramos ceremonias y rituales de iniciación como forma de marcar en lo simbólico este pasaje de la niñez al "mundo adulto", en muchos casos como marcas en lo real y en todos poniendo en juego cuerpo expuesto al sufrimiento y a la muerte.

Ahora bien, ¿qué sucede en una sociedad en la que se ha perdido el rito de iniciación de los actos simbólicos que marcan esta salida de la niñez y la entrada a la adultez como son todas las sociedades modernas del primer mundo?

Es posible que en nuestra cultura actual, el alcohol juegue algún papel en este sentido para los adolescentes en tanto "se es grande" por estar "tomando alcohol" o por estar borracho.

Por otra parte, el alcohol "suelta la lengua" y "da ánimos" para "encarar" el juego de la seducción inicial.

El alcohol es una droga socialmente aceptada, como ya hemos dicho en otros puntos, y esta droga daría, desde la consideración de los jóvenes, la fuerza y el valor necesarios para los primeros encuentros sexuales tan deseados y tan temidos.

EFFECTOS DEL ALCOHOL SOBRE LOS ADOLESCENTES

Algunas investigaciones realizadas por el Ministerio de Salud, el Consejo de Sustancias Estupefacientes y Psicotrópicas (CONSEP) muestran que los adolescentes que abusan del alcohol pueden recordar 10% menos de lo que han aprendido que los que no toman.

Entre los jóvenes de 12 a 17 años que toman alcohol, el 31% tenía niveles extremos de angustia y 39% exhibió problemas serios de conducta..

El veintiocho por ciento de los suicidios y el 46% de los homicidios pueden atribuirse directamente al alcohol.

Los adolescentes que toman alcohol en exceso tienen los mismos riesgos de salud a largo plazo que los adultos que toman alcohol en exceso.

Las jóvenes de 12 a 16 años que toman alcohol tienen una probabilidad cuatro veces mayor de sufrir depresión que las que no beben.

Las adolescentes que toman alcohol tienen niveles más altos de estradiol (un estrógeno) y testosterona que las que no beben.

Los niveles altos de estrógeno pueden contribuir a aumento en el riesgo de ciertas enfermedades, incluido el cáncer de mamas.

Los niveles altos de testosterona están asociados con un aumento en el riesgo de uso de sustancias controladas.

¿Por qué beben los adolescentes?

Durante la adolescencia, es común que se experimente con el alcohol, algunos de los motivos por los que los adolescentes beben alcohol o prueban las drogas son los siguientes:

- por curiosidad
- para sentirse bien, reducir el estrés y relajarse
- para no sentirse diferentes
- para parecer mayores

- por la presión de los amigos
- por vencer la timidez, de sentirse independientes
- por la identificación con los padres o adultos bebedores

Desde que son muy pequeños, los niños ven mensajes publicitarios con gente hermosa que disfruta de la vida y del alcohol.

Y como muchos padres y otros adultos beben alcohol en reuniones sociales por ejemplo, beben cerveza o vino durante una cena, muchos adolescentes creen que el alcohol es inofensivo, por la gran publicidad que se genera en consumo del alcohol, generando un mundo por explorar para el adolescente que muchos prueban por conocer lo que verdaderamente puede pasar, pero los jóvenes no están preparados psicológicamente puesto que no conocen sobre un tema general como es el alcoholismo en los adolescentes.

ESTADOS DEPRESIVOS.

La depresión en adultos y adolescentes es, al igual que la depresión infantil, una tendencia constante hacia un estado de ánimo decaído, exagerando lo negativo y envolviendo a la persona en una sensación de tristeza continuada.

Sin embargo, hay aspectos que las diferencian. Por ejemplo, en la depresión de adultos los reproches y el sentimiento de culpabilidad son más frecuentes.

Causas que interaccionan

- Herencia: Mayor posibilidad si hay familiares con depresión.
- Bioquímica del cerebro: Desequilibrios de sustancias químicas en el cerebro.

- Situaciones concretas.
- Personalidad: Baja autoestima, pesimismo, preocupación excesiva...

Tipos y síntomas de la depresión en adultos

- Trastorno bipolar. Cambiar frecuentemente de estados de ánimo: de la euforia (autoestima alta, agitación, irresponsabilidad) a la depresión (baja autoestima, ensimismamiento, insomnio).
- Trastorno depresivo mayor. Síntomas que afectan a las capacidades y visión pesimista de lo que antes agradaba.
 - Insomnio.
 - Irritabilidad, pensamientos de suicidio, ira, etc.
 - Desmotivación y tristeza.
 - Sentimiento de culpabilidad.
 - Físicamente: dolores de cabeza, digestivos, mareos.

Por ejemplo, debido a una represión de la agresividad, el individuo se autodestruye como persona y puede llegar a pensar en el suicidio.

- Trastorno distímico. No incapacita pero dificulta la actividad a la persona.
 - Desánimo.
 - Aislamiento social.
 - Sentimientos de tristeza con relación al pasado.
 - Disminuye la actividad, productividad, etc.

Por ejemplo, la depresión por soledad, muerte y vejez se podría considerar como un trastorno distímico en la depresión de adultos, puesto que dificulta la actividad y los síntomas son similares.

En el caso de la vejez, muchas veces personas que presentan los síntomas de una depresión no son tratados por atribuir dichos síntomas a reacciones normales dentro del envejecimiento.

Sin embargo, siempre que aparezcan indicios de una depresión en la edad adulta o en la vida del adolescente, es aconsejable pedir ayuda a expertos pues una notable depresión puede conllevar inclusive a la muerte.

LA ADICCIÓN O DEPENDENCIA DEL CONSUMO DE ALCOHOL

El alcohol es una droga muy integrada dentro de nuestra sociedad y vida cotidiana, de forma que consumirla no produce un rechazo social, siempre y cuando se consuma dentro de unos límites.

El alcoholismo en la adolescencia supone saltarse esos límites, comenzar a consumir alcohol en cualquier momento del día, en grandes cantidades y sin reparar en las consecuencias negativas.

Debe existir un equipo de psicólogos con amplios conocimientos para aplicar las terapias adecuadas a cada individuo para combatir la adicción al alcohol en jóvenes.

En el caso de la adolescencia, muchas veces se niega sufrir alcoholismo puesto que no se bebe entre semana, sin embargo, sobrepasarse todos los fines de semana y comenzar a depender de ese hábito conlleva también un

tipo de alcoholismo, ya que crea dependencia y adicción hacia ese tipo de bebida.

Generalmente, las personas que acaban dependiendo, poco a poco empiezan a beber también entre semana, y sin ningún motivo aparente o buscando los motivos donde no los hay.

Entre las causas del consumo de alcohol en jóvenes, las más comunes son:

Para formar parte de un grupo de amigos.

Para divertirse más y sentirse bien.

Para olvidar los problemas.

Por el gusto al sabor.

Para desinhibirse y "quitarse vergüenzas" que les permita hacer cosas que de otra manera no harían.

Muchas veces inciden los problemas familiares (malas relaciones dentro de la familia), sociales (necesidad de pertenecer a un grupo de iguales), escolares (problemas en la escuela que me llevan a beber para olvidar)... en la existencia del alcoholismo.

Algunos efectos del alcoholismo en la adolescencia son:

- Disminución de los reflejos y alteración de los sentidos.
- Excitación y pérdida de la vergüenza y control.

- Afecta al juicio y coordinación de los movimientos, del habla, etc.
Afecta a la memoria.
- Excesivo consumo puede conllevar una intoxicación etílica (coma e incluso muerte).

¿En qué fijarse para saber si un joven es alcohólico?

- Va borracho a clase, o a realizar sus tareas diarias.
- Cada vez que tiene un problema recurre al alcohol.
- Cada vez necesita beber más para obtener las mismas sensaciones.
- Niega la posibilidad de que tenga un problema.

Ante una situación de alcoholismo, lo más aconsejable es contar con el apoyo de un profesional, puesto que las causas por las que se llega a ser alcohólico son tan variadas y personales, que no existen recetas compartidas por todos.

Una de las preocupaciones actuales más sobresalientes, es la edad de inicio en el consumo, que ha disminuido en los últimos años hasta situarse de media en 13'7 años.

"Esto es grave porque eso significa que hay jóvenes que empiezan el consumo a los 11 años, aunque otros se inicien a los 15", argumentaba el doctor Pascual.

El nuevo consumo de alcohol entre los adolescentes se presenta en forma de atracones de bebida: 4 ó 5 copas en un periodo de tiempo no superior a 2 horas.

Esto, a la larga y según los especialistas, comporta un deterioro en el desarrollo mental de los jóvenes.

En opinión de los especialistas es necesario tomar seria conciencia de las consecuencias sociales.

La adicción de bebidas alcohólicas se debe también a la desestructuración de las familias, también a la causa de migración, o porque no tienen una relación cercana con sus hijos o no interactúan en una relación dosificada de padres a hijos o viceversa, dejándolos a la intemperie de su comportamiento ante la sociedad.

Existe más consumo de bebidas alcohólicas en los adolescentes que empiezan a muy temprana edad, según el MINISTERIO DE SALUD el alcohol afecta en un 23.5% de la población ecuatoriana efectuado en un análisis en el año 2006.

En la actualidad se vive en un mundo de batalla en contra de bebidas alcohólicas a tan temprana edad, se dice que la edad promedio del consumo de licor, está entre los 12 años, mediante estudios realizados por PROGRAMAS EDUCATIVOS PSICOLOGICO Y SALUD (PROEPS) el 59% consume alcohol excesivo.

CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

PRACTICAR LA ACTIVIDAD FÍSICA

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.

La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.

La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

Efectos beneficiosos de la actividad física en los jóvenes

La realización de una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a:

- Desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano;
- Desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano;
- Aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos);
- Mantener un peso corporal saludable.

La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.

Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración.

También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.

BUEN ESTADO FÍSICO EN LA PERSONA

Tener un buen estado físico no sólo implica tener una mejor situación cardiometabólica, sino que los beneficios del ejercicio se extienden a otras áreas del organismo, entre ellas, al cerebro y su funcionamiento. Tal es así que una vez más se confirma que un buen estado físico es sinónimo de mayor inteligencia.

Los jóvenes con buena forma física, no sólo tienen mejor función cardiorrespiratoria, mejor peso corporal y más funcionalidad, sino también, puntúan más alto en los test de inteligencia, según lo comprobado recientemente en una investigación sueca.

A modo práctico, quienes realizamos actividad física, podemos comprobar sus efectos en la concentración, en la memoria y en la agilidad mental.

Pero esta vez, a nivel científico se sabe que el ejercicio mejora la resistencia cardiorrespiratoria y ésta, optimiza las habilidades cognitivas.

Los individuos que mejor forma física tienen puntúan más alto en los test de inteligencia, sobre todo, en los de pensamiento lógico y comprensión verbal, porque estar en forma no solo involucra el físico del individuo, sino que al tener un buen corazón y mejor capacidad pulmonar, el cerebro recibe la cantidad adecuada de oxígeno y funciona correctamente.

Todo esto señala que, tal como la alimentación, el ejercicio debe considerarse como un factor benéfico para todas las esferas de la vida, más allá de la salud física y la estética corporal.

Quienes están más involucrados a la realización de hacer actividad y mantener un estado físico saludable, no solo ayuda a la formación corporal sino que mejora todos los aspectos a nivel cerebral, existe mayor concentración a las cosas que se realiza, son personas que pueden captar más rápidamente las cosas de igual manera piensan rápidamente y son capaces de analizar en función del cerebro.

Controlan todos los estados del cuerpo humano y son menos propensos a sufrir trastornos por el fracaso o por estados depresivos, tener un buen estado físico genera un grado alto de buena salud y mejora su personalidad.

CALIDAD DE VIDA

La calidad de vida es predominante pues está basado al éxito y emprendimiento, quien es responsable y piensa antes de actuar mide las consecuencias dentro de la vida social, estaremos seguros que la calidad de vida no es otra cosa que la práctica de valores, como los propósitos a alcanzar.

Es un concepto utilizado para evaluar el bienestar social general de individuos y sociedades por sí, es decir, informalmente la calidad de vida es el grado en que los individuos o sociedades tienen altos valores en los índices de bienestar social.

El término se utiliza en una generalidad de contextos, tales como sociología, ciencia política, estudios médicos, estudios del desarrollo, etc.

No debe ser confundido con el concepto de estándar o nivel de vida, que se basa primariamente en ingresos. Indicadores de calidad de vida incluyen no solo elementos de riqueza y empleo sino también de ambiente físico y arquitectónico, salud física y mental, educación, recreación y pertenencia o cohesión social.

2.5. HIPOTESIS

Ho El alcoholismo **no** incide en la práctica de la cultura física de los estudiantes del 3er año de bachillerato del colegio Neptali Sancho de la ciudad de Ambato.

Hi El alcoholismo **si** incide en la práctica de la cultura física de los estudiantes del 3er año de bachillerato del colegio Neptali Sancho de la ciudad de Ambato

2.6. SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES

Variable independiente

El alcoholismo

Variable dependiente

Práctica de la cultura física.

CAPITULO III

METODOLOGIA

3.1 ENFOQUE INVESTIGATIVO

Después de haber analizado el problema y la necesidad de concientizar a los adolescentes que se encuentra en un nivel de estudio y aprendizaje sobre el alcoholismo y su incidencia en la práctica de cultura física de los estudiantes del 3er año de bachillerato del colegio Neptali Sancho de la ciudad de Ambato.

La modalidad de la presente investigación se la aplico desde el enfoque **cualitativo**, pues abarca del contenido de las cualidades y utilidad de la misma; **cuantitativo**, porque vamos a utilizar funciones matemáticas y estadísticas en la recopilación, análisis e interpretación de los datos recogidos en las encuestas.

También se utilizó el método **Histórico – Lógico**, que nos permite descubrir los procedimientos históricos que investiga los hechos desde su origen hasta la actualidad

3.2. MODALIDAD BASICA DE LA INVESTIGACION

De campo

Por cuanto se realizó en el lugar de los hechos.

Bibliográfica

Porque será la encargada de recoger la información científica actualizada del problema en cuestión.

Documental

Se basa en documentación especializada tanto de bibliografía como de páginas web este y los anteriores instrumentos facilitaron el desarrollo para que la investigación permita tener el éxito deseado.

3.3. NIVEL O TIPÓ DE INVESTIGACIÓN

Exploratoria

Existiendo la convicción de que la formulación del problema es más importante que la realización de la misma investigación, por lo tanto se realizó una investigación exploratoria; teniendo como característica la utilización de metodología flexible permitiendo plantear objetivos que faciliten generar hipótesis para reconocer variables de interés investigativo.

Descriptiva

Se trata de una investigación aplicada al campo pedagógico y didáctico en el nivel superior, ya que se estableció la eficiencia y eficacia de las

estrategias metodológicas activas de producir conocimientos suficientes, ante la problemática del alcoholismo en la vida de los adolescentes.

Asociación de Variables

De acción

Pues su aplicación producirá cambios favorables en el colegio Neptali Sancho.

Factible

Contamos con los conocimientos y recursos para la realización de este proyecto.

3.4. POBLACION Y MUESTRA

Para la presente problemática se ha tomado como muestra a los estudiantes del colegio Neptali Sancho año lectivo 2011-2012

POBLACION

La población motivo de estudio está conformado por 100 estudiantes del colegio Neptali Sancho

Cuadro Nº 1 Población y Muestra

| INTEGRANTES | NUMERO |
|--------------------|---------------|
| ESTUDIANTES | 100 |
| Total | 100 |

Elaborado por el investigador: Byron Sancho

MUESTRA

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

- n= tamaño de la muestra
- N= población 100
- E= error de muestreo 0.06^2

$$n = \frac{100}{0.06^2(100 - 1) + 1}$$

n= 40.00

n= 40 estudiantes

La muestra se divide en las siguientes:

Cuadro № 2 Porcentaje y Muestra

| POBLACIÓN | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|------------------|-------------------|-------------------|
| ESTUDIANTES | 40 | 100% |
| DOCENTES | 5 | 100% |
| TOTAL | 45 | 100% |

Elaborado por el investigador: Sr Byron Sancho

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Cuadro Nº 3

Operacionalización de la variable independiente: El alcoholismo

| Concepto | Categorías | Indicadores | Ítems | Instrumentos |
|--|--|--|--|---|
| El alcoholismo es un problema de trastorno psicológico e inclusive genético que puede ser consumido con frecuencia inclusive con la necesidad de alguien, que con el tiempo tengas un desgaste en la actividad física. | <p>Ingestión periódica</p> <p>*Frecuencia de consumo</p> <p>*Trastorno psicológico, genético, Fisiológico.</p> <p>Desgaste en la actividad física.</p> | <p>Influencia de los compañeros o familiares</p> <p>Apariencia borrachera.</p> <p>Aspecto fisiológico</p> <p>necesidad de consumir alcohol solo o acompañado.</p> <p>Consumir dependiente de alguien</p> <p>Deterioro de tu salud física</p> | <p>¿Consume bebidas alcohólicas?</p> <p>¿Con que frecuencia consume bebidas alcohólicas?</p> <p>¿Cuáles crees que son las razones por la que un adolescente bebe?</p> <p>¿Cuáles crees que son las razones por las cuales comenzaron a tomar?</p> <p>¿Al consumir bebidas alcohólicas lo haces solo o acompañado?</p> <p>¿Tus padres conocen si consumes bebidas alcohólicas?</p> <p>¿Crees que el alcohol deteriora tu estado de salud?</p> | <p>Encuestas a los estudiantes</p> <p>Entrevistas</p> |

Elaborado por: Sr. Byron Sancho

Cuadro Nº 4

Operacionalización de la variable dependiente: Práctica de la Cultura física

| Concepto | Categorías | Indicadores | Ítems | Instrumentos |
|--|--|---|---|--|
| Práctica de la cultura física mejora el desarrollo locomotor las capacidades físicas, y se puede controlar de la mejor manera el sistema neuromuscular, beneficioso para la salud. | *Formas inadecuadas de hacer actividad. *Desarrollo locomotor *Control del sistema neuromuscular Beneficia la salud | Puede atentar contra su propia integridad física y psíquica, poniendo en peligro su vida. Coordinar movimientos Calidad de vida | ¿Cree que la actividad física inadecuada con estupefacientes afectaría su estado de salud? ¿Cree que practicar la cultura física ayuda a mejorar el sistema neuromuscular que es la coordinación de movimientos? ¿Piensa que la actividad física mejora la calidad de vida? | Encuestas a los estudiantes Entrevistas |

Elaborado por: Byron Sancho

3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

La técnica que se utilizó para esta investigación son las encuestas y consultas en diferentes áreas como también las experiencias de algunos personajes que han podido dar su charla de motivación y los que han vivido en un mundo de alcohol pero que se han podido regenerar.

La principal herramienta que ayuda al tema de investigación es la problemática de los adolescentes en la sociedad donde están más propensos a sufrir cambios, pasar de una etapa de ser joven a ser un adulto, las vivencias de cada uno de los estudiantes de la vida que les rodea será de principal ayuda para analizar y profundizar la problemática del alcoholismo en los adolescentes y cómo influye en la práctica de la cultura física.

3.7. PLAN DE RECOLECCION DE LA INFORMACION

Cuadro Nº 5

| PREGUNTAS BASICAS | EXPLICACION |
|-----------------------------|--|
| ¿Para qué? | Para alcanzar los objetivos de investigación. |
| ¿De qué personas u objetos? | Hacia los estudiantes del colegio Neptali Sancho |
| ¿Sobre qué aspectos? | Sobre la problemática del alcoholismo en los adolescentes. |
| ¿Quién? ¿Quiénes? | Investigador Byron Sancho |
| ¿Cuándo? | Fecha: desde Septiembre2012, hasta Enero 2013 |

| | |
|-------------------------------|--|
| ¿Dónde? | En el colegio Neptali Sancho. |
| ¿Cuántas veces? | Aplicaciones, las veces que sea necesarias |
| ¿Qué técnicas de recolección? | Encuestas, entrevistas. |
| ¿Con que? | Cuestionarios estructurados |
| ¿En qué situación? | Hora de clase de cultura física |

Elaborado por: Byron Sancho.

3.8. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

- El primer paso será la realización del instrumento de investigación previo al problema planteado.
- Luego lo aplicaremos a las y los estudiantes involucrados.
- Una vez cogida toda la información la analizaremos fomentando una revisión crítica.
- Estableceremos la información y la Tabularemos
- Finalmente realizaremos las tablas y cuadros que permiten interpretar los resultados recogidos durante las entrevistas planteadas a los estudiantes.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1.- ANÁLISIS DE ASPECTO CUANTITATIVO

Los resultados que se verán a continuación, detallan la manera de cómo las variables se presentan en altos índices que reflejan a continuación: “EL ALCOHOLISMO Y SU INCIDENCIA EN LA PRACTICA DE LA CULTURA FISICA DE LOS ESTUDIANTES DEL 3er AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NEPTALI SANCHO DE LA CIUDAD DE AMBATO”.

Cada una de las preguntas establecidas en la encuesta reflejara un análisis del problema de investigación en la que nos ayudara a interpretar, de lo cual nos daremos cuenta los aspectos positivos como negativos de los encuestados.

4.2.- ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

Pregunta N° 1

¿Consume bebidas alcohólicas?

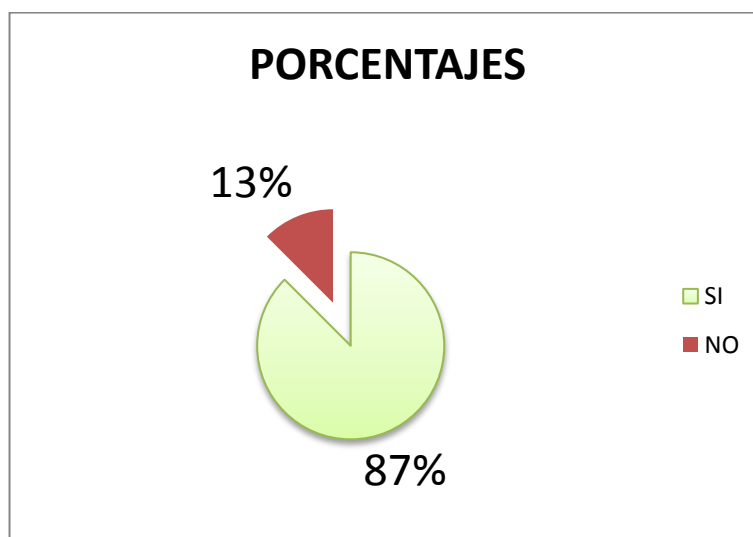
Cuadro N° 6: Resultados

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 35 | 87% |
| NO | 5 | 13% |
| TOTAL | 40 | 100% |

Fuente: Encuesta a los estudiantes del 3er año de bachillerato del colegio Neptali Sancho.

Elaborado por: Sr. Byron Sancho

Grafico N° 3 Resultados



ANÁLISIS

Podemos observar que la cantidad de consumidores es mayor en un 87% a los que se abstienen que tan solo es un 13%.

INTERPRETACIÓN

Hoy en día en la actualidad existen más adolescentes que comienzan a ingerir bebidas alcohólicas sin medir las consecuencias, tal y como muestra la gráfica que los que toman son 35 encuestados que equivale a un 87% mientras los que no lo hacen es un 13%, por tal razón debemos enfocarnos a trabajar sobre la concientización de sus efectos del alcohol a tan temprana edad, y desempeñarlos en la actividad deportiva.

Pregunta N° 2

¿Con que frecuencia consume bebidas alcohólicas?

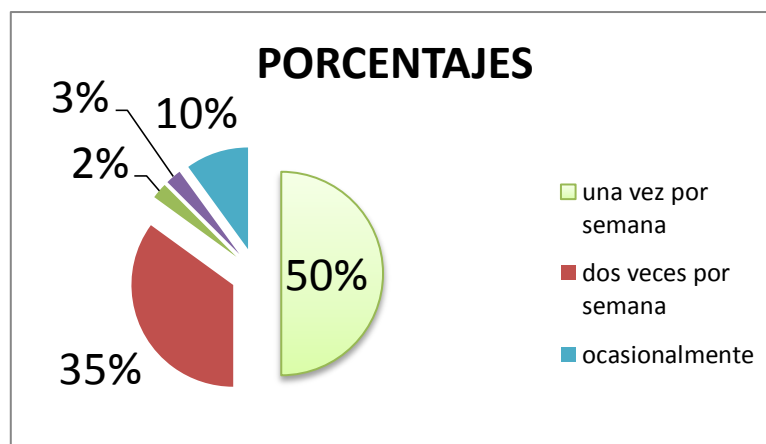
Cuadro N° 7: Resultados

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|------------------------------|------------|-------------|
| Una vez por semana | 20 | 50% |
| Dos veces por semana | 14 | 35% |
| Tres veces por semana | 1 | 3% |
| Más de tres veces por semana | 1 | 2% |
| Ocasionalmente | 4 | 10% |
| TOTAL | 40 | 100% |

Fuente: Encuesta a los estudiantes del 3er año de bachillerato del colegio Neptali Sancho.

Elaborado por: Sr. Byron Sancho

Grafico N° 4 Resultados



ANÁLISIS

Las encuestas demuestran una gran igualdad entre los que toman: una vez por semana; dos veces por semana; y ocasionalmente.

INTERPRETACIÓN

Existen varios adolescentes que toman bebidas alcohólicas de una a dos veces por semana, que quizás no les llame la atención de practicar alguna actividad deportiva en un fin de semana e incluso entre semana, que se ven en disfrutar con amigos e ingerir bebidas alcohólicas.

Como se muestra en la gráfica los encuestados arrojaron las siguientes respuestas 50% bebe una vez por semana, el 35% bebe dos veces por semana, el 10% bebe ocasionalmente, mientras que el 2% y el % consumen más de tres veces por semana por lo que se debe conocer del adolescente más sobre qué aspectos le hacen consumir bebidas alcohólicas, para tratar de solucionar sus problemas y no se vuelvan adictos al alcohol, e incentivar a la práctica de cultura física.

Pregunta N° 3

¿Cuáles crees que son las razones por la que un adolescente bebe?

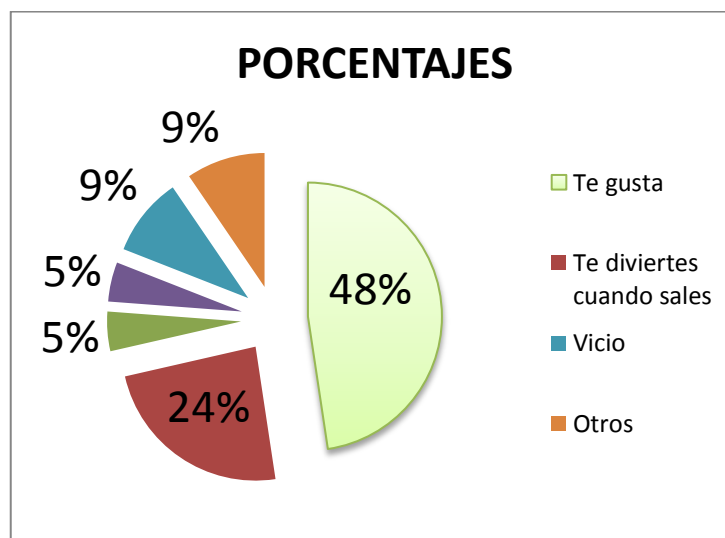
Cuadro N° 8: Resultados

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|---------------------------|------------|-------------|
| Te gusta | 20 | 48% |
| Te diviertes cuando sales | 10 | 24% |
| Para no ser menos | 2 | 5% |
| Te hace sentir mejor | 2 | 5% |
| Vicio | 4 | 9% |
| Otros | 4 | 9% |
| TOTAL | 40 | 100% |

Fuente: Encuesta a los estudiantes del 3er año de bachillerato del colegio Neptali Sancho.

Elaborado por: Sr. Byron Sancho

Grafico N° 5 Resultados



ANÁLISIS

La gran mayoría consume habitualmente bebidas alcohólicas, y además, muchos la usan como forma de diversión en sus salidas.

INTERPRETACIÓN

Muchos de los adolescentes comienzan a tomar por gusto y en las salidas como ellos los llaman “las farras entre amigos” existe una gran posibilidad que algunos tendrán que depender del alcohol para sentirse bien en el grupo al que intervienen.

Los encuestados arrojaron las siguientes respuestas tal y como muestra la gráfica un 48% consume bebidas alcohólicas porque le gusta, un 24% por diversión, un 5% y 9% lo hace por vicio u otros factores, por lo que se debe trabajar con el adolescente en las consecuencias del ingerir alcohol, con el motivo de concientizar y mejorar su entorno social mediante la práctica de la cultura física.

Pregunta N° 4

¿Cuáles crees que son las razones por las cuales comenzaron a tomar?

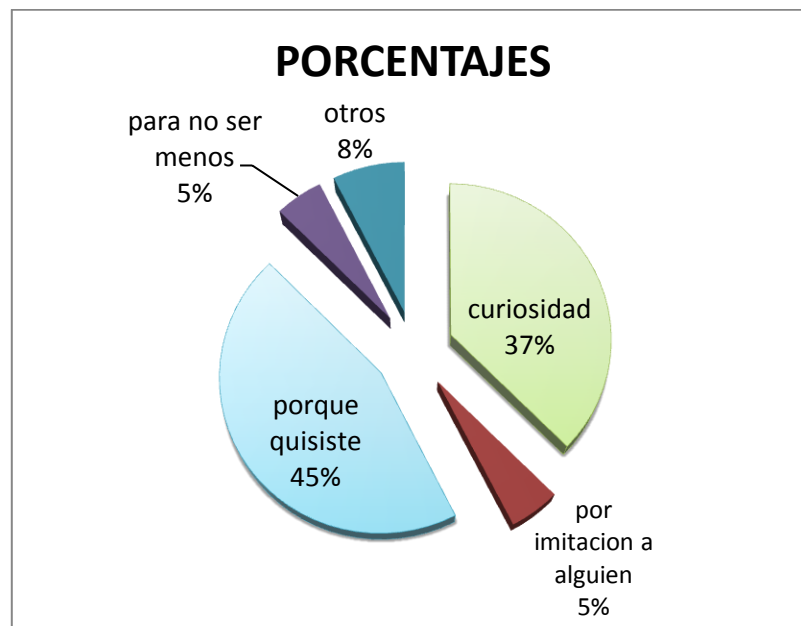
Cuadro N° 9: Resultados

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|-------------------------|------------|-------------|
| Curiosidad | 15 | 37% |
| Por imitación a alguien | 2 | 5% |
| Porque quisiste | 18 | 45% |
| Para no ser menos | 2 | 5% |
| Otros | 3 | 8% |
| TOTAL | 40 | 100% |

Fuente: Encuesta a los estudiantes del 3er año de bachillerato del colegio Neptali Sancho.

Elaborado por: Sr. Byron Sancho

Grafico N° 6 Resultados



ANÁLISIS

El 45% del total de las encuestas hechas coinciden en que empezaron a tomar por que quisieron, y muy pocos lo hicieron por curiosidad o por otras razones.

INTERPRETACIÓN

Quizás esta es una de las preguntas que más involucra al adolescente, en decir una verdad que muchos lo hacer porque quieren, y no es el hecho solo de querer algo sino que les llama la curiosidad por medio de propagandas o publicidad de bebidas alcohólicas como lo es hoy en día, involucrándolos a una sociedad conflictiva y de alcoholismo a tempranas edades, tal y como muestra la gráfica.

Pregunta N° 5

¿Al consumir bebidas alcohólicas lo haces solo o acompañado?

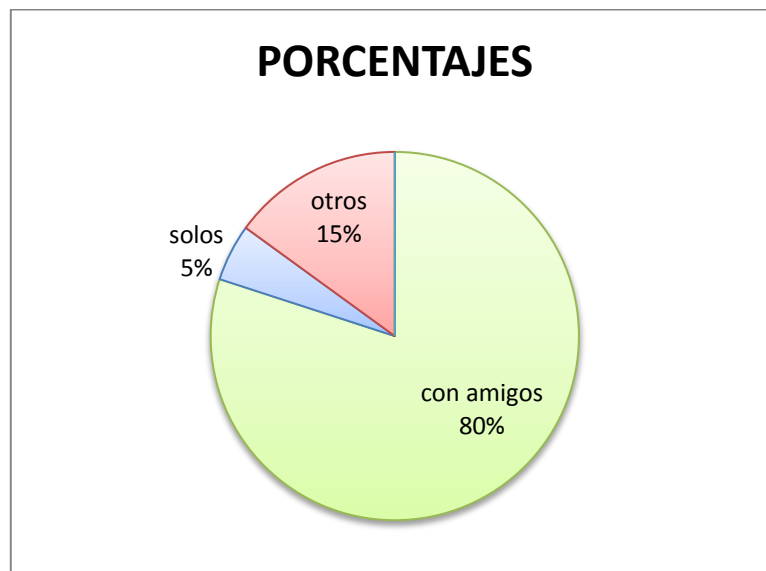
Cuadro N° 10: Resultados

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| Con amigos | 32 | 80% |
| Solo | 2 | 5% |
| Otros | 6 | 15% |
| TOTAL | 40 | 100% |

Fuente: Encuesta a los estudiantes del 3er año de bachillerato del colegio Neptali Sancho.

Elaborado por: Sr. Byron Sancho

Grafico N° 7 Resultados



ANÁLISIS

Casi todos toman con amigos, mientras que pocos lo hacen con otras razones, y casi ninguno solo.

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los encuestados arrojaron las siguientes respuestas tal y como se muestra en la gráfica un 80% toma con amigos, un 15% tiene otras razones mientras que un 5% bebe solo.

Muchos de los adolescentes lo hacen con amigos en un 80%, la razón es porque se sienten más en confianza y pueden expresarse libremente del mundo que los rodea.

Debemos encaminar al adolescente a tener más responsabilidades sobre sus actos, y desarrollar su potencial para que se sienta capaz de enfrentar un mundo sin alcohol.

Pregunta N° 6

¿Crees que el alcohol deteriora tu estado de salud?

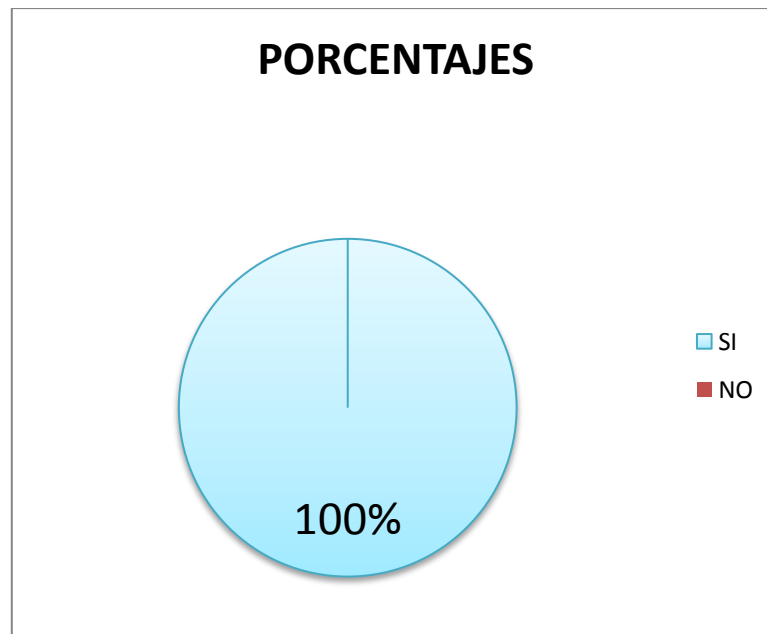
Cuadro N° 11: Resultados

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 40 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 40 | 100% |

Fuente: Encuesta a los estudiantes del 3er año de bachillerato del colegio Neptali Sancho.

Elaborado por: Sr. Byron Sancho

Grafico N° 8 Resultados



ANÁLISIS

Todos conocen que el ingerir alcohol deteriora el estado de salud sin embargo lo hacen, pues ven en el como una diversión.

INTERPRETACIÓN

De la pregunta 6 aplicada a los 40 estudiantes arrojaron la siguiente respuesta como muestra la gráfica que un 100% sabe que el alcohol perjudica o deteriora el estado de salud de la persona sin embargo lo hacen, es por tal razón que debemos encaminar al cambio de pensamiento que tiene el adolescente en esta etapa de su vida y desarrollo para concientizar su modo de vivir.

Pregunta N° 7

¿Tus padres conocen si consumes bebidas alcohólicas?

Cuadro N° 12: Resultados

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|-----------------------------|------------|-------------|
| No saben que toman | 13 | 32% |
| Lo saben pero no lo aceptan | 7 | 18% |
| Lo saben y lo aceptan | 20 | 50 |
| TOTAL | 40 | 100% |

Fuente: Encuesta a los estudiantes del 3er año de bachillerato del colegio Neptali Sancho.

Elaborado por: Sr. Byron Sancho

Grafico N° 9 Resultados



ANÁLISIS

Muchos padres saben de esta realidad, y lo aceptan, mientras que un tercio no lo acepta, y un cuarto no saben sobre la realidad de sus hijos.

INTERPRETACIÓN

Como muestra la gráfica que un 50% sabe de esta realidad que consumen sus hijos, el 32% no saben que toman mientras que el 18% lo saben pero no lo aceptan por lo que se puede dar cuenta la problemática generativa del alcohol que quizás se emprende desde el hogar, ya que muchos de los padres saben de la realidad de sus hijos y no hacen nada por cambiar, inclusive son los padres también involucrados al alcoholismo, y piensan que los hijos deben aprender de la vida “pues es así donde se aprende tantas cosas”, sin conocer los problemas y sin medir las consecuencias que puede llegar a largo plazo la ingesta del alcoholismo en los adolescentes.

Pregunta N° 8

¿Cree que la actividad física inadecuada con estupefacientes afectaría su estado de salud?

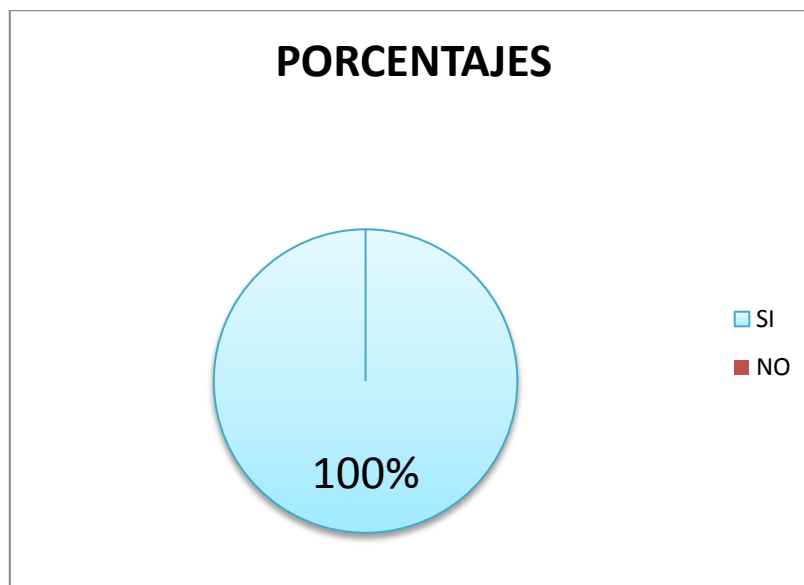
Cuadro N° 13: Resultados

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 40 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 40 | 100% |

Fuente: Encuesta a los estudiantes del 3er año de bachillerato del colegio Neptali Sancho.

Elaborado por: Sr. Byron Sancho

Grafico N° 10 Resultados



ANÁLISIS

Observamos en la gráfica que los estudiantes saben que consumir bebidas alcohólicas u otros estupefacientes puede perjudicar el estado de salud.

INTERPRETACIÓN

En esta pregunta 8 aplicada a los 40 estudiantes en la que se muestra si practican actividad física con los efectos de estupefacientes puede ser perjudicial para su estado de salud que a la larga traerá complicaciones ya sea estos problemas cardiacos, nerviosismo y otros, tal y como muestra la gráfica en un 100% de los encuestados.

Pregunta N° 9

¿Cree que practicar la cultura física ayuda a mejorar el sistema neuromuscular que es la coordinación de movimientos?

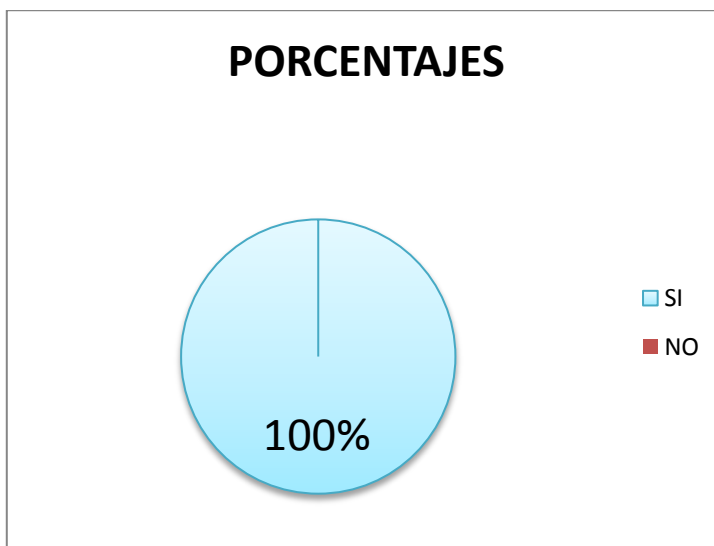
Cuadro N° 14: Resultados

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 40 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 40 | 100% |

Fuente: Encuesta a los estudiantes del 3er año de bachillerato del colegio Neptali Sancho.

Elaborado por: Sr. Byron Sancho

Grafico N° 11 Resultados



ANÁLISIS

Observamos en la gráfica que los estudiantes saben en un 100% que practicar la cultura física ayuda a mejorar el sistema neuromuscular que es el encargado de coordinar los movimientos de la mejor manera.

INTERPRETACIÓN

En esta pregunta 9 aplicada a los 40 estudiantes en la que se muestra si practicar la cultura física ayuda a mejorar el sistema neuromuscular que es el encargado de coordinar los movimientos ellos contestaron que si en un 100% de su totalidad.

Pregunta N° 10

¿Piensa que la actividad física mejora la calidad de vida?

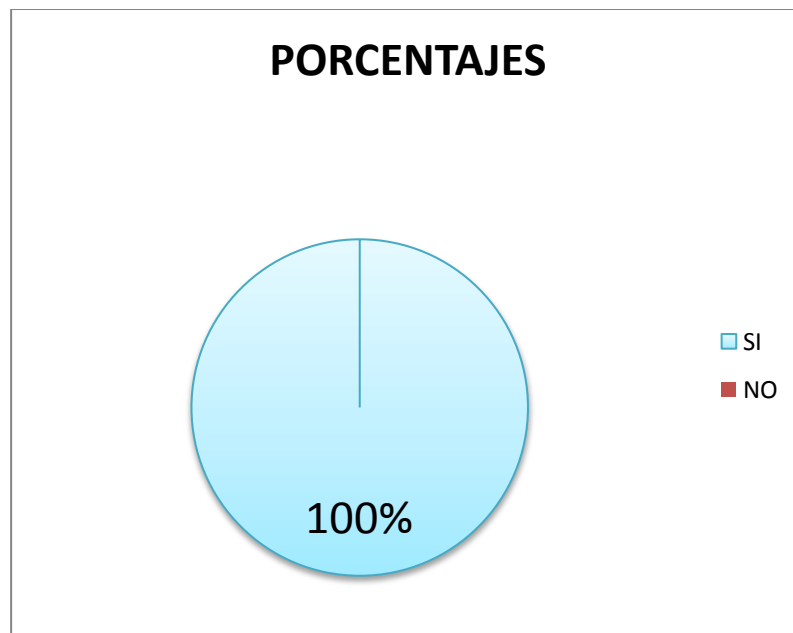
Cuadro N° 15: Resultados

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 40 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 40 | 100% |

Fuente: Encuesta a los estudiantes del 3er año de bachillerato del colegio Neptali Sancho.

Elaborado por: Sr. Byron Sancho

Grafico N° 12 Resultados



ANÁLISIS

Observamos en la gráfica que los estudiantes saben en un 100% que la actividad física mejora la calidad de vida.

INTERPRETACIÓN

En esta pregunta 10 aplicada a los 40 estudiantes en la que se muestra si hacer actividad física mejora la calidad de vida de la persona ellos contestaron que si dando como resultado un 100% de los encuestados, pues hacer actividad física trae consigo muchos beneficios como es el de mantenerse en un estado de salud físico y mental de buenas condiciones.

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES

Pregunta N° 1

¿Cree que los estudiantes consumen bebidas alcohólicas?

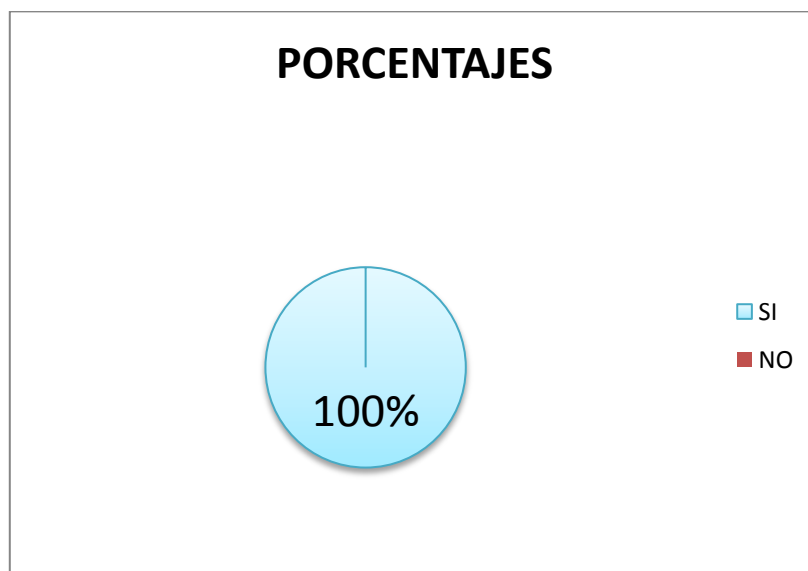
Cuadro N° 16: Resultados

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 5 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 5 | 100% |

Fuente: Encuesta a los estudiantes del 3er año de bachillerato del colegio Neptali Sancho.

Elaborado por: Sr. Byron Sancho

Grafico N° 13 Resultados



ANÁLISIS

Podemos observar que los docentes saben de esta realidad tal y como se muestra en la gráfica realizada a los encuestados en un 100% de su totalidad.

INTERPRETACIÓN

De la pregunta 1 realizada a los docentes ellos contestaron que si conocen que los estudiantes ingieren bebidas alcohólicas dando un 100% de su totalidad a la pregunta echa, por lo que es necesario contribuir con el estudiantado mediante charlas del consumo del alcoholismo y cuales pueden ser sus efectos a largo plazo.

Pregunta N° 2

¿Cuáles crees que son las razones por la que un adolescente bebe?

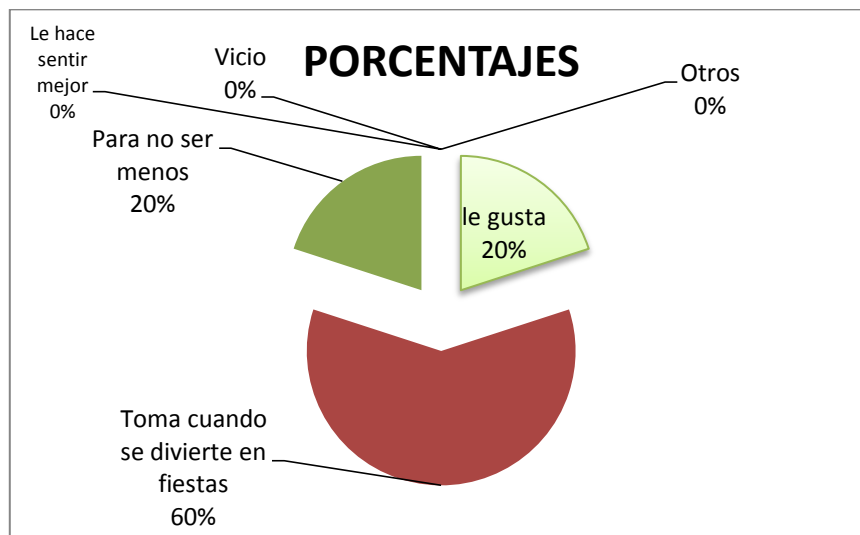
Cuadro N° 17: Resultados

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|-------------------------------------|------------|-------------|
| Le gusta | 1 | 20% |
| Toma cuando se divierte en fiestas. | 3 | 60% |
| Para no ser menos en un grupo. | 1 | 20% |
| Le hace sentir mejor | 0 | 0% |
| Vicio | 0 | 0% |
| Otros | 0 | 0% |
| TOTAL | 5 | 100% |

Fuente: Encuesta a los estudiantes del 3er año de bachillerato del colegio Neptali Sancho.

Elaborado por: Sr. Byron Sancho

Grafico N° 14 Resultados



ANÁLISIS

Los docentes contestaron en un 60% que los estudiantes toman más cuando salen a fiestas con los amigos o se divierten mientras que el 20% hace porque le gusta o por ser parte de un grupo de amigos que ingieren bebidas alcohólicas.

INTERPRETACIÓN

La encuesta realizada a los docentes de la institución ellos arrojaron las siguientes respuestas tal y como se observa en la gráfica que un 60% anuncia que los adolescentes toman más en las fiestas de diversión, mientras que un 20% aduce que lo hace porque le gusta y otro 20% dice que lo hace por compromiso o ser parte de un grupo social.

Pregunta N° 3

¿Cuáles crees que son las razones por las cuales comenzaron a tomar los estudiantes?

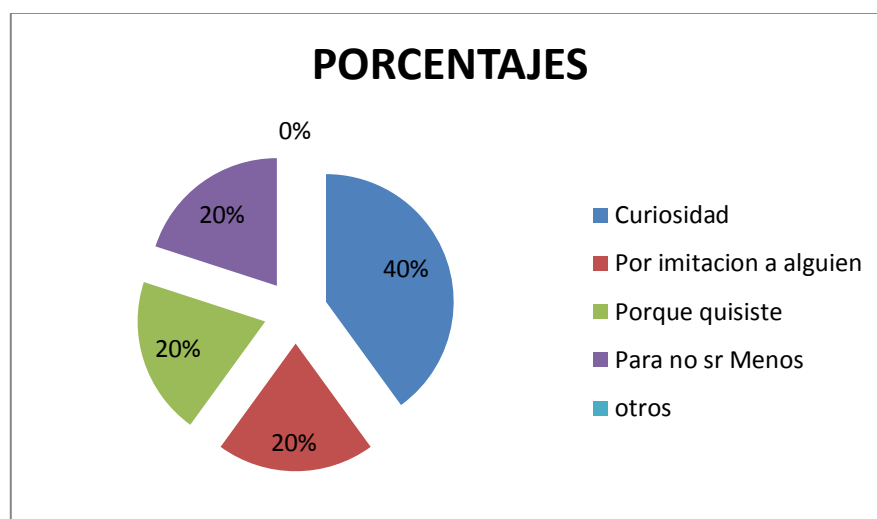
Cuadro N° 18: Resultados

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|-------------------------|------------|-------------|
| Curiosidad | 2 | 40% |
| Por imitación a alguien | 1 | 20% |
| Porque quisiste | 1 | 20% |
| Para no ser menos | 1 | 20% |
| Otros | 0 | 0% |
| TOTAL | 5 | 100% |

Fuente: Encuesta a los estudiantes del 3er año de bachillerato del colegio Neptali Sancho.

Elaborado por: Sr. Byron Sancho

Grafico N° 15 Resultados



ANÁLISIS

como se observa en la gráfica las respuestas están divididas tanto el 40% que dice que lo hacen por curiosidad, y las tres partes de la gráfica que equivale al 20% aduce que lo hacen por pertenencia de un grupo, por no ser menos que los demás que ingieren bebidas alcohólicas.

INTERPRETACIÓN

Como se indica en la pregunta 4, el 40% de los encuestados dicen que lo hacen por curiosidad mientras que el 20% dice que lo hace por imitación, otro 20% dice que lo hace por ser parte de un grupo, y un último 20% dice que lo hace para no ser menos que los otros arrojando así sus respuestas a las encuestas realizada sobre los docentes.

Pregunta N° 4

¿Crees que el alcohol deteriora el estado de salud de los estudiantes?

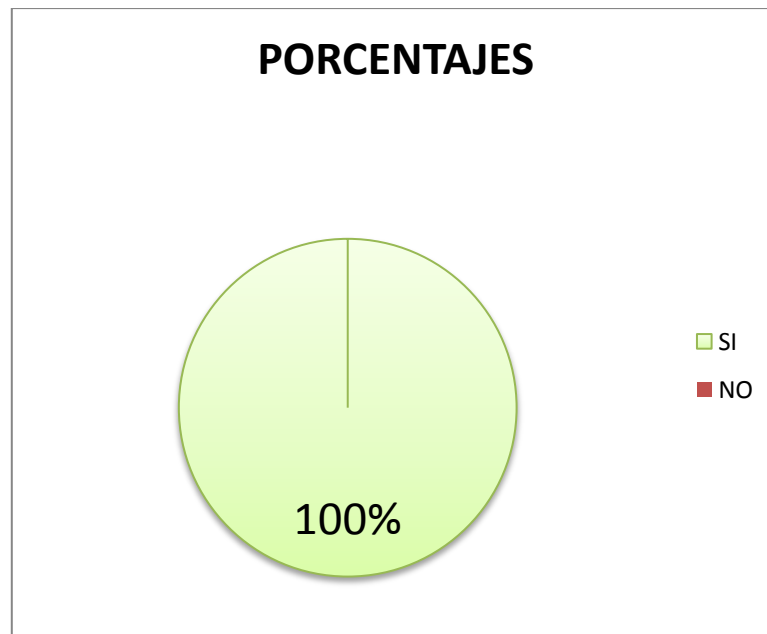
Cuadro N° 19: Resultados

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 5 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 5 | 100% |

Fuente: Encuesta a los estudiantes del 3er año de bachillerato del colegio Neptali Sancho.

Elaborado por: Sr. Byron Sancho

Grafico N° 16 Resultados



ANÁLISIS

Todos los docentes están conscientes de que el ingerir bebidas alcohólicas deteriora el estado de salud del estudiante tal y como se muestra en la gráfica.

INTERPRETACIÓN

De la pregunta 4 aplicada a los 5 docentes arrojaron la siguiente respuesta como muestra la gráfica que un 100% sabe que el alcohol perjudica o deteriora el estado de salud de los adolescentes, por tal motivo de vemos llamar a la concientización de los efectos y daños severos que puede generar en la salud.

Pregunta N° 5

¿Cree que practicar la cultura física ayuda a mejorar el sistema neuromuscular que es la coordinación de movimientos?

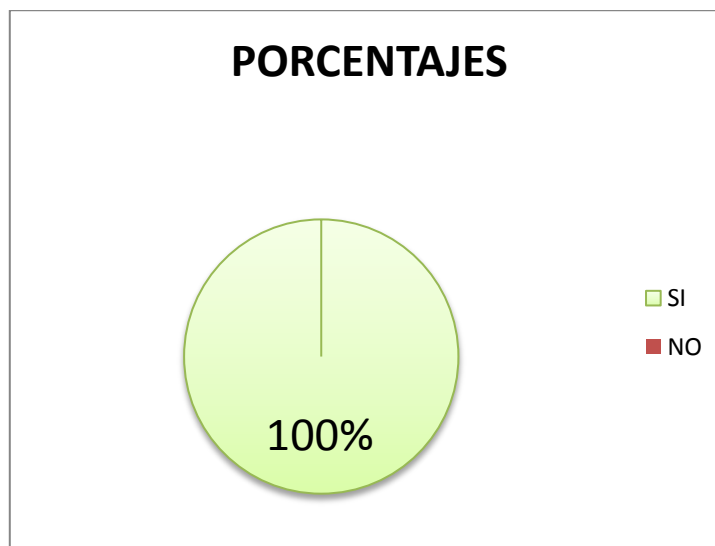
Cuadro N° 20: Resultados

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 5 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 5 | 100% |

Fuente: Encuesta a los estudiantes del 3er año de bachillerato del colegio Neptali Sancho.

Elaborado por: Sr. Byron Sancho

Grafico N° 17 Resultados



ANÁLISIS

Observamos en la gráfica que los docentes muestran que la práctica de la cultura física es un factor importante que mejora los movimientos coordinados del estudiante tal y como se muestra en la gráfica detallando un 100% de los encuestados.

INTERPRETACIÓN

En esta pregunta 5 aplicada a los 5 docentes en la que arrojaron la siguiente respuesta que dicen que si en un 100% que la práctica de la cultura física trae consigo beneficios como se demuestra en la pregunta que mejora el sistema neuromuscular que es la capacidad de los movimientos coordinados.

Pregunta N° 6

¿Piensa que la actividad física mejora la calidad de vida del estudiante?

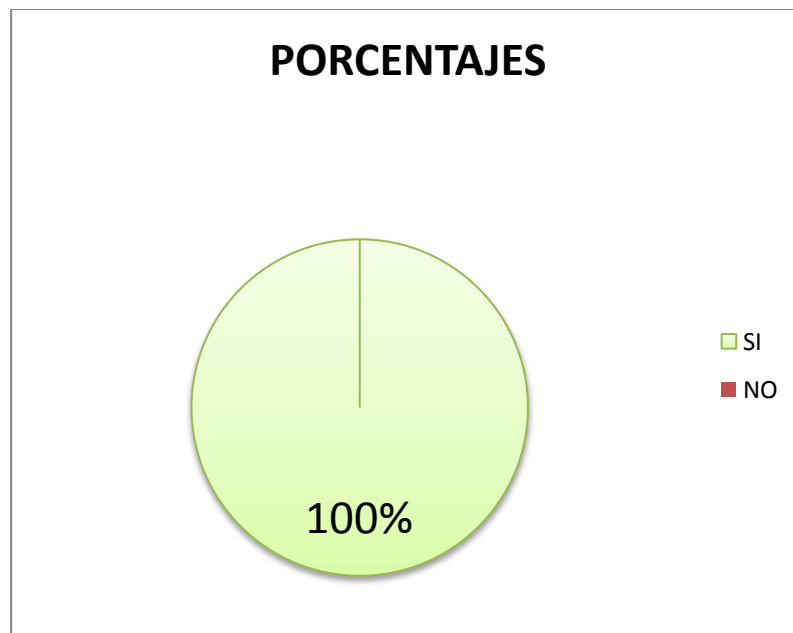
Cuadro N° 21: Resultados

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 5 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 5 | 100% |

Fuente: Encuesta a los estudiantes del 3er año de bachillerato del colegio Neptali Sancho.

Elaborado por: Sr. Byron Sancho

Grafico N° 18 Resultados



ANÁLISIS

Observamos en la gráfica que los docentes contestaron en un 100% afirmando la pregunta planteada en la encuesta.

INTERPRETACIÓN

En esta pregunta 6 aplicada a los 5 docentes los cuales arrojaron la siguiente respuesta que dicen que si en un 100%, que la actividad física mejora el estado de salud físico y mental por ende mejora la calidad de vida de la persona tal y como se muestra en la gráfica realizada en su totalidad a los encuestados.

4.3.- VERIFICACIÓN DE LA HIPOTESIS

Como hemos planteado al inicio de nuestra investigación en la que detallamos: EL ALCOHOLISMO **SI** INCIDE EN LA PRACTICA DE LA CULTURA FISICA DE LOS ESTUDIANTES DEL 3er AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NEPTALI SANCHO DE LA CIUDAD DE AMBATO, la misma que hemos podido verificar mediante la investigación planteada, en la que la práctica de la cultura física trae consigo beneficios para la salud y su propio desarrollo físico e intelectual, por lo que se debe concientizar sobre el consumo del alcohol y sus efectos que ellos produce sin darnos cuenta la problemática que puede generar el consumo excesivo y perjudicar el estado de salud.

Hacer actividad sana sin el consumo de bebidas alcohólicas u otros estupefacientes harán que el potencial físico y mental sea mejor en la vida del estudiante y aprenderá a desarrollar de la mejor manera sus capacidades físicas e intelectuales, para contribuir con la sociedad hacia un mundo mejor sin alcohol.

Tal y como se muestra en las siguientes preguntas: 1, (pregunta 3 en los estudiantes y 2 en los docentes), (pregunta 6 en los estudiantes y 4 en los docentes), (pregunta 9 en los estudiantes y 5 en los docentes), (pregunta 10 en los estudiantes y 6 en los docentes)

EL NUMERO TOTAL DE **ENCUESTADOS ES 45**; 40 ESTUDIANTES, 5 DOCENTES

1.- ¿Cree que los estudiantes consumen bebidas alcohólicas?

- Estudiantes en un 100%
- Docentes en un 100%

3 y 2.- ¿Cuáles crees que son las razones por las cuales comenzaron a tomar los estudiantes?

- Estudiantes dicen en un 48% por que les gusta y un 24% porque se divierte.
- Docentes dicen porque les gusta en un 20% y un 60% porque se divierte en fiestas.

Cabe resaltar que hemos cogido las respuestas más acertadas a su confirmación según las estadísticas.

6 y 4.- ¿Crees que el alcohol deteriora el estado de salud de salud de los estudiantes?

- Estudiantes en un 100%
- Docentes en un 100%

9 y 5.- ¿Cree que practicar la cultura física ayuda a mejorar el sistema neuromuscular que es la coordinación de movimientos?

- Estudiantes en un 100%
- Docentes en un 100%

10 y 6.- ¿Piensa que la actividad física mejora la calidad de vida del estudiante?

- Estudiantes en un 100%
- Docentes en un 100%

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- Los adolescentes entre 15 y 17 años que cursan el 3er año de bachillerato, son los que predominan en las encuestas, ya que la mayoría de los encuestados aducen que consumen o ingieren bebidas alcohólicas.
- Por otra parte más de la mitad de un 100% consume alcohol por gusto, o por diversión en sus salidas.
- Estos acostumbran tomar estas bebidas ocasionalmente, o entre una o dos veces por semana.
- La mayoría de los encuestados empiezan por gusto propio, y algunos pocos por curiosidad.
- Podemos indicar que los adolescentes de hoy dedican más tiempo al ocio y ponen menor atención en aquellas responsabilidades formadoras, realizando así el consumo de bebidas alcohólicas y no hacer actividad física que contribuya con el buen estado de salud físico y mental.

5.2. RECOMENDACIONES

- Se debe enfatizar a los estudiantes a la práctica de la cultura física y por ende a la actividad física como una necesidad que contribuye a mejorar la calidad de vida de los estudiantes y de toda persona que está inmerso en la sociedad.
- Se debe buscar lineamientos que concienticen el consumo del alcohol a tan temprana edad, indicando los problemas que esto acarrea a futuro, siendo perjudicial para la salud.
- La sociedad debe formar parte de fomentar a los adolescentes, estudiantes a incursionar en la vida de la actividad física pues ello será un cuadro importante que contribuye con el estado de salud.
- Realizar campañas y charlas en las instituciones sobre el consumo del alcoholismo en los adolescentes.
- Los padres deben ser un ejemplo a seguir formándolos en la práctica de valores y responsabilidades para con la sociedad.

CAPITULO VI

PROPUESTA

TÍTULO DE LA PROPUESTA

ELABORAR UN PLAN DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL CONSUMO Y LOS EFECTOS DEL ALCOHOLISMO EN LA PRÁCTICA DE LA CULTURA FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DEL 3ER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NEPTALI SANCHO DE LA CIUDAD DE AMBATO.

6.1.- DATOS INFORMATIVOS.

Institución: COLEGIO TECNICO NEPTALI SANCHO JARAMILLO

Ubicación: Calles Rocafuerte y Vargas Torres

Cantón: Ambato

Provincia: Tungurahua

Teléfonos: 2826657 2423307

Jornada: Vespertina

Ciclos: Educación Básica (8vo y 10mo.) Bachillerato 1, 2,3 año

Modalidad de Estudios: Educación Básica, Bachillerato (Quimestral)

Email: sanchoicolneptali@yahoo.es

Nº De estudiantes del plantel: 550

Nº De docentes del plantel: 25

6.2.- ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Mediante la realización de esta investigación se pudo confirmar que los estudiantes del 3er año de bachillerato del colegio Neptali Sancho con la problemática del alcoholismo en los estudiantes disminuyendo su potencial físico y bajo rendimiento por ende en la práctica de la cultura física.

En el transcurso de la investigación hemos podido comprobar que no se lleva a cabo charlas de concientización a la problemática del alcoholismo, sus efectos en la práctica de la cultura física, por lo que es necesario relaciona y conocer los peligros del consumo de alcohol ante la práctica de la cultura física, que contribuya a mejorar las responsabilidades formativas del estudiantes para con la sociedad.

El propósito de este trabajo de investigación está determinada en una propuesta que es la de relacionar y conocer los efectos del alcoholismo en la práctica de la cultura física de los estudiantes del 3er año de bachillerato mediante charlas de concientización en el colegio Neptali Sancho de la ciudad de Ambato, que facilite mejorar el desempeño deportivo y académico incrementando el desarrollo de sus capacidades físicas e intelectuales, para ser parte de una sociedad innovadora y buscar su fin común.

Debemos tener en cuenta que todo adolescente va sufriendo cambios en su etapa de crecimiento, como puede ser el de pensar en tener siempre la

razón pero no lo es, comportarse más independientemente, tratar de explorar el mundo que lo rodea, todas estas proposiciones que pasa el estudiante o adolescente debe estar encaminado al a enseñanza en valores y responsabilidades para consigo mismo y la sociedad.

6.3.- JUSTIFICACIÓN

En la actualidad, siglo XXI hemos visto más adolescentes que se sumergen a un mundo del alcohol, esto se debe a que no se enfatiza en los establecimientos sobre la problemática del consumo de alcohol a tan temprana edad sin medir sus consecuencias.

El consumo de alcohol a tan temprana edad produce que exista un bajo rendimiento de razonamiento en el cerebro, y disminución en el sistema nervioso.

Por lo que es importante la práctica de la cultura física que muestra todo lo contrario, aumenta el potencial de razonamiento, mejora el desarrollo de las capacidades físicas, contribuye a mejorar el estado de animo de la persona y su calidad de vida.

Es importante el tema de investigación ya que estaremos contribuyendo a fomentar la práctica de la cultura física y la concientización sobre el consumo del alcohol conociendo sus causas y efectos que ello produce al consumirlo a tan temprana edad, pues son más propensos a sufrir trastornos degenerativos en la salud.

Con la realización y la finalización de este trabajo investigativo estamos fomentando a la práctica de la cultura física y concientizando sobre el consumo del alcohol en los adolescentes que cursan su etapa de estudio como lo es los estudiantes del 3er año de bachillerato. Las personas que

fueron beneficiadas al inicio y en la culminación de este trabajo investigativo son las siguientes:

Las personas que fueron beneficiadas al inicio y en la culminación de este trabajo investigativo son las siguientes:

- Los estudiantes del 3er año de bachillerato del colegio Neptali Sancho.
- Padres de familia que se interesaron por mejorar las relaciones personales padre-madre e hijo.
- Personal docente de la institución.

6.4.-OBJETIVOS

6.4.1.- OBJETIVO GENERAL

Elaborar un plan de concientización sobre el consumo del alcohol en los estudiantes que contribuya al mejoramiento de la práctica de cultura física, para su propio desarrollo físico e intelectual de los estudiantes del colegio Neptali Sancho.

6.4.2.- OBJETIVOS ESPECIFICOS

Conocer los riesgos del consumo de alcohol a tan temprana edad.

Coordinar charlas motivadoras en beneficio del estudiante en prevención del consumo del alcohol.

Difundir la práctica de la cultura física como muestra de necesidad al aspecto físico e intelectual, desarrollando sus capacidades físicas y mejorando la calidad de vida del estudiante.

6.5.- ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

El primer paso que se debe hacer para mejorar el desempeño físico y académico es concientizar al estudiantado sobre el consumo del alcoholismo sus causas y efectos.

Mejorar el aspecto de la práctica de la cultura física en los estudiantes, difundiéndola de manera que sea de interés y llamativo hacia el estudiantado, contribuyendo con lineamientos específicos que mejore su estado de ánimo hacia la actividad física.

Con las rutinas que se realizaran en el campo académico sobre las charlas y la práctica de cultura física presentaran un cuadro beneficioso que contribuirá con la necesidad de los estudiantes en desempeñarse de la mejor manera en el ámbito académico como deportivo.

En este nuevo siglo XXI debemos estar encaminados a intervenir en las etapas de crecimiento del estudiante como es la del ser adolescente en la que estamos prestos a socializar su conocimiento con el mundo exterior, conocer los peligros como los beneficios para ello se debe enfocar en las responsabilidades que le serán formadoras de su propio carácter.

Es necesario realizar una factibilidad porque va haber un apoyo de personas colaboradoras como las siguientes:

- ❖ Estudiantes del 3er año de bachillerato.

- ❖ Padres de Familia.
- ❖ Autoridades del plantel.
- ❖ Personal docente.

Cuadro Nº 22 Gastos

| DETALLES | VALOR |
|--|--------------|
| Elaboración de la tesis | \$425 |
| Defensa de la tesis | \$80 |
| Pago al tutor de la tesis | \$150 |
| Material didáctico para las conferencias | \$40 |
| Gastos varios | \$70 |
| Total gastos | \$765 |

Elaborado por: Sr Byron Sancho

6.6.- FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

Al explicar la importancia que es el de relacionar y conocer los efectos que produce el alcoholismo ante la práctica de la cultura física mediante las charlas de concientización en los estudiantes del 3er año de bachillerato del colegio Neptali Sancho.

Es necesario contar con un esquema específico que ayude al mejoramiento del estudiante en la práctica de la cultura física y ser un ente de concientización sobre el alcoholismo en el mundo actual.

Detallamos los puntos importantes que puede generar el consumo de alcohol.

- **Cardiopatía.** El abuso crónico del alcohol también puede lesionar el músculo del corazón que conduce a la insuficiencia cardíaca.

- **El cáncer.** El alcoholismo también se asocia con un mayor riesgo para los cánceres colorrectales.
- **Trastornos mentales y neurológicos.** El uso habitual del alcohol deprime el sistema nervioso central, produciendo depresión clínica, confusión y, en los casos graves, psicosis y trastornos mentales.

El alcohol también puede causar problemas neurológicos más leves, incluyendo insomnio y cefalea (dolores de cabeza) (especialmente después de beber vino rojo).

Excepto en los casos graves, el daño neurológico no es permanente y la abstinencia casi siempre conduce a la recuperación de la función mental normal.

- **Problemas gastrointestinales** (del tubo digestivo). En una escala menor, puede causar diarrea y hemorroides.
- **Trastornos de la piel, musculares y óseos.** El alcoholismo severo se asocia con la osteoporosis, la emaciación de los músculos con hinchazones y dolor, las heridas de la piel y comezón.
- **Las infecciones.** El alcohol suprime el sistema inmunitario y las personas con alcoholismo son propensas a las infecciones, en particular a la neumonía.
- **Problemas sexuales.** El alcoholismo aumenta los niveles de la hormona femenina estrógeno y reduce los niveles de la hormona masculina testosterona, factores que contribuyen a la impotencia en los hombres.

- **La malnutrición y el síndrome de Wernicke-Korsakoff.** El alcohol también puede dificultar la absorción de las proteínas, las vitaminas y otros nutrientes.

La malnutrición puede causar muchos problemas en las personas con alcoholismo.

Puede dar lugar a una grave enfermedad, el síndrome de Wernicke-Korsakoff, el cual puede causar daño cerebral permanente y la muerte.

Conocer las causas y sus efectos para contribuir con el conocimiento de los estudiantes y sepan mediar las consecuencias que ello lleva a corto o largo plazo.

CAUSAS

- Alejamiento de la compañía de otras personas.
- Pérdida de interés en las actividades favoritas, tales como deportes y hobbies.
- Aumentos de infracciones de tránsito.
- Incorporación a un nuevo grupo de compañeros de la misma edad.
- Aumento de conflictos y peleas en el seno de la familia.
- Excesiva hostilidad para con los demás.
- Presencia de instrumentos necesarios al consumos de drogas, sospechosa aparición de comprimidos frascos de colirio, jarabes y envases de medicamentos.
- Acentuadas alteraciones en el apetito.

- Falta de motivación, incapacidad para cumplir con las responsabilidades.

EFFECTOS

Salud psíquica: Los adictos suelen padecer una amplia gama de trastornos psicológicos, como estados de ánimo negativo e irritabilidad, actitudes defensivas, pérdida de autoestima e intensos sentimientos de culpa.

Salud Física: La adicción suele conllevar la aparición de multitud de síntomas físicos incluyendo trastornos del apetito, úlcera, insomnio, fatiga, más los trastornos físicos y enfermedades provocadas por cada sustancia en particular.

Social: Los adictos a drogas, con frecuencia se ven envueltos en agresiones, desorden público, conflictos raciales, marginación, etc.

- Crisis de miedo o temor exagerado.
- Insomnio.
- Tos crónica.
- Apariencia de borrachera.
- Dificultad para coordinar movimiento.
- Aspecto somnoliento o atontado.
- Congestión en nariz y garganta.
- Habla mucho sin parar.
- Temblores.
- Excesiva calma o lentitud.
- Crisis de risas inmotivadas.

- Hablar trapo u en voz alta.
- Nauseas.
- Excesivo dolor de cabeza.

QUÉ CONSECUENCIAS TIENE EL CONSUMO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES?

- El alcohol es adictivo para todos y cuando se inicia su consumo antes de los 18 años aumenta 5 veces la probabilidad de que se genere una adicción.
- Los adolescentes corren un riesgo mayor que los adultos a desarrollar enfermedades como la cirrosis del hígado, pancreatitis, infartos hemorrágicos y algunas formas de cáncer.
- Los adolescentes que consumen alcohol están más expuestos a iniciar actividad sexual temprana, situación que los expone a un mayor riesgo de contagio con el virus del SIDA, las enfermedades de transmisión sexual y los embarazos no deseados.

De igual modo, incrementan la probabilidad de verse afectados por la impotencia y la disfunción eréctil.

- Los adolescentes que abusan del alcohol son 4 veces más vulnerables a la depresión severa que aquellos que no tienen un problema de alcohol.
- El consumo de alcohol entre adolescentes ha sido asociado con muertes por suicidio y accidentes de tránsito.

- Al ser un depresor del sistema nervioso central, lentifica funciones cognitivas (percepción y juicio), motoras (equilibrio y reflejos), y emocionales (sensatez y madurez).
- El alcohol afecta la absorción de nutrientes en el intestino delgado siendo esto contraproducente para el período de crecimiento en el que se encuentran los adolescentes.
- El alcohol incrementa la vulnerabilidad de los jóvenes frente al consumo de otras sustancias adictivas.
- Existe una correlación importante entre el consumo de alcohol y la violencia.

Como efecto de la embriaguez no se piensa en las consecuencias de los actos o estas dejan de importar y el bloqueo de las funciones frontales del cerebro incrementa la agresividad.

Pueden involucrarse en riñas callejeras, en pandillas y en actividades delictivas.

- El inicio de consumo de alcohol en la adolescencia incrementa 4 veces la probabilidad de padecer trastornos de personalidad e incrementa al doble el riesgo de ser alcohólico antes de los 24 años.

Etapas del alcoholismo de la enfermedad alcohólica

A.- Fase pre-alcohólica.

- Consumo ocasional de alivio.
- Tolerancia.

B.- Fase prodrómica.

Ladrillos Secos (Autómatas).

Palimpsestos alcohólicos.

El consumo subrepticio.

Todo lo relacionado con el alcohol.

3. La preocupación por el alcohol.

4. El consumo ávido.

5. Sensación de culpabilidad por su comportamiento de bebedor.

6. Evita toda referencia al alcohol.

7. Frecuencia de los palimpsestos alcohólicos.

C.- Fase crítica.

8. Pérdida de control.

9. Razona su comportamiento de bebedor.

10. Presiones sociales.

11. Ilusión de grandeza.

12. Conducta marcadamente hostil.

13. Remordimiento persistente.

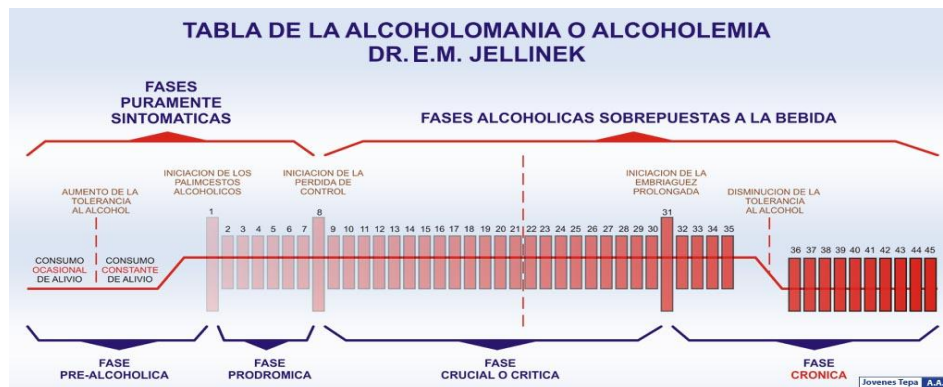
14. Períodos de abstinencia total.

15. Modifica sus hábitos de beber.

16. Abandono de amistades.

¿Cómo afecta mi manera de beber a mis actividades?

17. Dejar empleos.
18. Subordinación completa alcohol.
19. Apatía hacia otros intereses exteriores.
20. Nueva interpretación de sus relaciones interpersonales.
21. Marcada conmiseración de sí mismo.
22. Proyectos de fuga o su realización.
23. Cambio en las costumbres familiares.
24. Resentimientos irrazonables.
25. Protección de abastecimiento.
26. Descuido de la alimentación.
27. Primera hospitalización.
28. Disminución del impulso sexual.
29. Celos de los alcohólicos.
30. Bebida regular matutina.



6.7.-METODOLOGIA. MODELO OPERATIVO

TEMA: Elaboración de un plan de concientización sobre el consumo y los efectos del alcoholismo en la práctica de la cultura física de los estudiantes del 3er año de bachillerato del colegio Neptali Sancho.

6.7.- METODOLOGÍA 4A. MODELO OPERATIVO

Cuadro Nº 23 Modelo Operativo

| OBJETIVOS | CONTENIDOS | ACTIVIDADES | RECURSOS | RESPONSABLES | TIEMPO |
|--|--|--|--|--|--|
| <p>Elaboración de un plan de concientización sobre el consumo del alcohol y las consecuencias que produce en un desempeño deportivo como es la cultura física.</p> | <p>Puntos estratégicos basados en los trastornos que produce el alcoholismo a tan temprana edad.</p> | <p>Socializar un correcto plan de trabajo que mejore el potencial físico e intelectual sin bebidas alcohólicas</p> | <p>Se cuenta con un esquema determinado y didáctico que muestra las consecuencias del consumo del alcohol en los adolescentes.</p> | <p>Investigador. Estudiantes del 3er año de bachillerato del colegio Neptali Sancho.</p> | <p>Cuando lo disponga las autoridades y el departamento de cultura física.</p> |

Elaborado por: Sr Byron Sancho

Cuadro № 24 Plan de Acción

| FASES | METAS | ACTIVIDADES | RECURSOS | TIEMPO |
|--|---|---|---|--|
| Socialización y concientización de los resultados de la investigación, del consumo del alcohol en los estudiantes. | Hasta el 26 de Noviembre del 2012 se socializara el 100% de la propuesta en la institución para conocer los resultados de la investigación. | Organizar el esquema de socialización y concientización del consumo del alcohol. Reunir al personal docente del área de cultura. | Computador Proyector Documentos de apoyo Circulares de convocatoria. Afiches sobre "cambia tu modo de vivir ¡yo lo hice! ¿Por qué tu no?" | Cuando lo disponga el área de cultura física en su horario de trabajo a la fecha ya determinada. |
| Planificación de la propuesta | Hasta el 26 de Noviembre del 2012 | Analizar los resultados. Construir la propuesta. Presentar a las autoridades. | Equipo de computación Materiales de oficina. | |
| Ejecución de la propuesta | En el año lectivo 2012-2013 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 los docentes y estudiantes. Elaborar informes de desempeño del estudiante. | | |

Elaborado por: Sr Byron Sancho

6.8.-ADMINISTRACION DE LA PROPUESTA

Cuadro Nº 25

| ORGANISMO | RESPONSABLES | FASES DE RESPONSABILIDAD |
|--|-------------------------------|---|
| Equipo de gestión de la Institución. | Autoridades del plantel | Organización del proceso de investigación. |
| Equipo de trabajo (micro proyectos) Trabajo con estudiantes sobre la problemática del consumo de alcohol. | Investigador. Sr Byron Sancho | Diagnostico situacional. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto. |

Elaborado por: Sr Byron Sancho

Cuadro Nº 26 Recursos humanos

| RECURSOS HUMANOS | Nº |
|---|-----------|
| Estudiantes del 3er año de bachillerato | 40 |
| DOCENTES DEL PLANTEL Psicólogo Institucional Lic. Alejandro Soria Inspector General Lic. Ángel María Rodríguez Dirigente de Curso Lic. Anita Mayorga Profesor de cultura física Lic. Byron Gallegos RECTOR Dr. Galo Navas | 5 |
| INVESTIGADOR: Sr. Byron Sancho | 1 |
| RECURSOS ECONOMICOS Todos los gastos requeridos para el desarrollo del presente trabajo investigativo correrán a cargo del investigador. | |

Elaborado por: Sr Byron Sancho

6.9.-PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Cuadro Nº 27

| PREGUNTAS BÁSICAS | EXPLICACIÓN |
|-----------------------------|---|
| ¿Quiénes solicitan evaluar? | Interesados en la evaluación. Equipo de gestión Equipo de proyecto(micro proyecto) |
| ¿Por qué evaluar? | Razones que justifican la evaluación. Relacionar y conocer los efectos del alcoholismo ante la práctica de la cultura física de los estudiantes del 3er año de bachillerato |
| ¿Para qué evaluar? | Objetivos del plan de acción. Conocer las consecuencias del consumo de alcohol ante la práctica de la cultura física. |
| ¿Qué evaluar? | Aspectos a ser evaluados. Que efecto ha tenido la socialización y concientización sobre el alcoholismo en los estudiantes. |
| ¿Quién evalúa? | Personal encargado de evaluar. Docentes del aula y psicólogo. |
| ¿Cuándo evaluar? | En periodos determinados de la propuesta. Al inicio del proceso y al final en consideración a las etapas de las charlas empleadas. |
| ¿Cómo evaluar? | Proceso metodológico. Mediante observación. test, entrevistas, revisión de documentos. |
| ¿Con que evaluar? | Recursos Fichas, registro, cuestionarios. |

Elaborado por: Sr Byron Sancho

MATERIALES DE REFERENCIA

1.- BIBLIOGRAFIA

WEBGRAFIA

- <http://www.monografias.com/trabajos/alcoholismo/alcoholismo.shtml>
- <http://html.rincondelvago.com/alcoholismo-en-la-adolescencia.html>
- <http://portalecuador.ec/module-PageSetter-viewpub-tid-2-pid-72.php>
- <http://www.elalmeria.es/article/almeria/1372831/la-adiccion/alcohol/puede/matar/lentamente.html>
- <http://www.centro-psicologia.com/es/alcoholismo-adolescentes.html>
- <http://ntrzacatecas.com/2012/10/07/previene-a-jovenes-ante-riesgos-del-alcohol/>
- <http://www.monografias.com/trabajos15/calidad-de-vida/calidad-de-vida.shtml>
- <http://www.vitonica.com/wellness/buen-estado-fisico-mas-inteligencia>
- http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/index.html
- <http://mony-k-elalcoholismo.blogspot.com/>
- www.conacedrogas.cl/inicio/alcohol/inicio/alcohol_efectos1.php
- www.iglesia.cl/portal_recursos/social/past_alcoholismo/doc/alcoholismo.doc
- <http://jovenestepa.wordpress.com/2007/04/07/la-tabla-del-dr-e-m-jellinek/>

➤ <http://www.camporenacimiento.com.mx/fases.html>

2.-ANEXOS

ANEXOS N° 1

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA
LICENCIATURA EN CULTURA FISICA

ENCUESTA A ESTUDIANTES

Encuesta dirigida a los estudiantes del colegio Neptali Sancho.

Objetivo.- conocer la opinión de los estudiantes sobre el alcoholismo y su incidencia en la práctica de la cultura física del colegio Neptali Sancho.

1. ¿Consume bebidas alcohólicas?

SI

NO

2. ¿Con que frecuencia consume bebidas alcohólicas?

Marque una X

| | |
|------------------------------|--------------------------|
| Una vez por semana | <input type="checkbox"/> |
| Dos veces por semana | <input type="checkbox"/> |
| Tres veces por semana | <input type="checkbox"/> |
| Más de tres veces por semana | <input type="checkbox"/> |
| Ocasionalmente | <input type="checkbox"/> |

3. ¿Cuáles crees que son las razones por la que un adolescente bebe?

Marque una X

| | |
|---------------------------|--|
| Te gusta | |
| Te diviertes cuando sales | |
| Para no ser menos | |
| Te hace sentir mejor | |
| Vicio | |
| Otros | |

4. ¿Cuáles crees que son las razones por las cuales comenzaron a tomar?

Marque una X

| | |
|-------------------------|--|
| Curiosidad | |
| Por imitación a alguien | |
| Porque quisiste | |
| Para no ser menos | |
| Otros | |

5. ¿Al consumir bebidas alcohólicas lo haces solo o acompañado?

Marque una X

| | |
|------------|--|
| Con amigos | |
| Solo | |
| Otros | |

6. ¿Crees que el alcohol deteriora tu estado de salud?

SI

NO

7. ¿Tus padres conocen si consumes bebidas alcohólicas?

SI

NO

8. ¿Cree que la actividad física inadecuada con estupefacientes afectaría su estado de salud?

SI

NO

9. ¿Cree que practicar la cultura física ayuda a mejorar el sistema neuromuscular que es la coordinación de movimientos?

SI

NO

10. ¿Piensa que la actividad física mejora la calidad de vida?

SI

NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXOS N° 2

**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA**

LICENCIATURA EN CULTURA FISICA

ENCUESTA A LOS DOCENTES

Encuesta dirigida a los docentes del colegio Napatli Sancho.

Objetivo.- conocer la opinión de los docentes sobre el alcoholismo y su incidencia en la práctica de la cultura física de los estudiantes del colegio Neptali Sancho.

1 ¿Cree que los estudiantes consumen bebidas alcohólicas?

SI

NO

2. ¿Cuáles crees que son las razones por la que un adolescente bebe?

Marque una X

| | |
|-------------------------------------|--|
| Le gusta | |
| Toma cuando se divierte en fiestas. | |
| Para no ser menos en un grupo. | |
| Le hace sentir mejor | |
| Vicio | |
| Otros | |

3. ¿Cuáles crees que son las razones por las cuales comenzaron a tomar los estudiantes?

Marque una X

| | |
|------------|--|
| Curiosidad | |
|------------|--|

| | |
|-------------------------|--|
| Por imitación a alguien | |
| Porque quisiste | |
| Para no ser menos | |
| Otros | |

4. ¿Crees que el alcohol deteriora el estado de salud de los estudiantes?

SI

NO

5. ¿Cree que practicar la cultura física ayuda a mejorar el sistema neuromuscular que es la coordinación de movimientos?

SI

NO

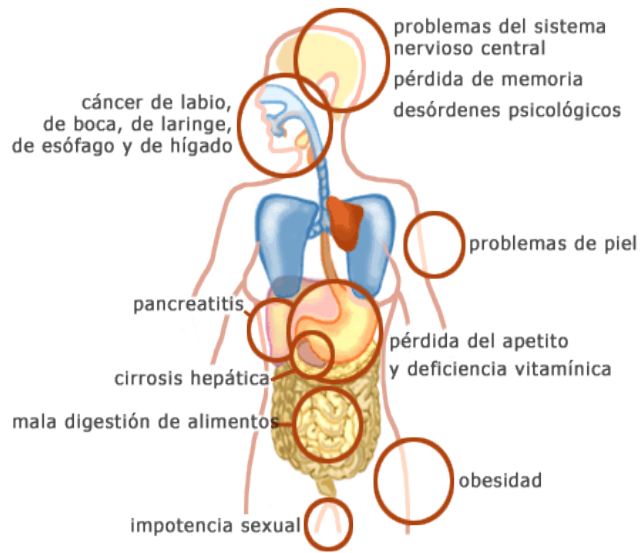
6. ¿Piensa que la actividad física mejora la calidad de vida del estudiante?

SI

NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

GRAFICOS



EFFECTOS ADVERSOS DEL ALCOHOL



**CHARLAS SOBRE EL ALCOHOLISMO EN LOS ESTUDIANTES DEL 3ER AÑO
DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NEPTALI SANCHO**



Ejecutor de la charla: Sr Byron Sancho



Ejecutor de la charla: Sr Patricio Leica

**ESTUDIANTES DEL 3er AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NEPTALI
SANCHO**



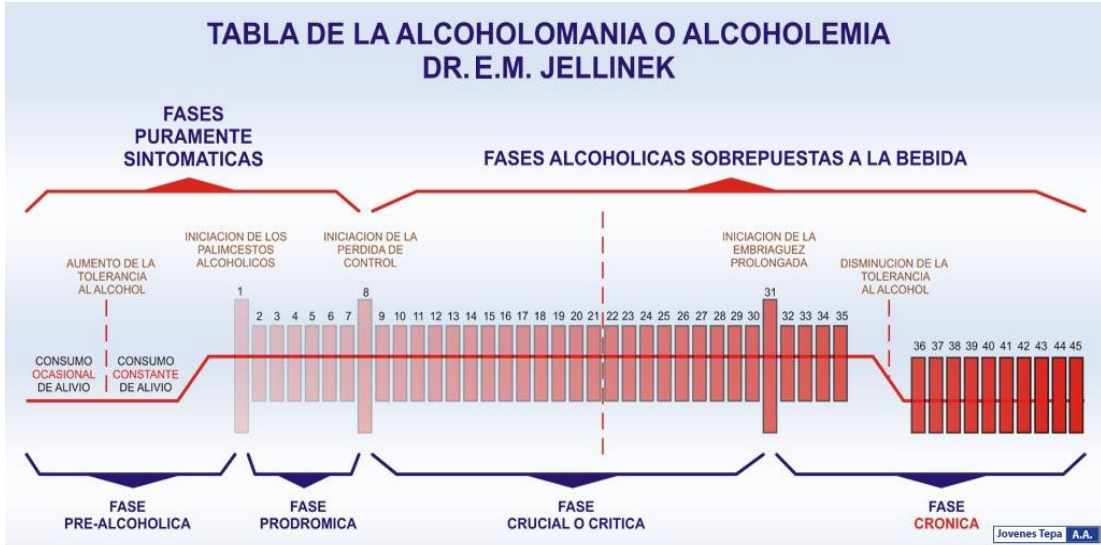
FOTO CON LAS PERSONAS QUE INTERVINIERON EN LA CHARLA EDUCATIVA SOBRE LA CONCIENTIZACION DEL ALCOHOLISMO



EFFECTOS DEL ALCOHOL



FASES DEL ALCOHOLISMO





DCE-DEIB

Ambato, 21 de noviembre del 2012
Of. No 021-DCE-DEIB

Señores
Patricio Laica y Byron Sancho
EGRESADOS DE CULTURA FISICA DE LA UTA
Presente.-

De mi consideración:

En atención al oficio sin número, de fecha 14 de noviembre de 2012, en el que soliciten el permiso para brindar charlas sobre el "Alcoholismo y su incidencia en la práctica de cultura física en los estudiantes del 3er. Año de Bachillerato", la Directora del Distrito Educativo No 1, autoriza realizar estas charlas previa planificación con los Señores/as Rectores/as de los Colegios, no esta por demás indicar que esta prohibido vender CDs, u otros materiales, estas charlas serán completamente gratuitas .

Sin otro particular me suscribo.

Atentamente

Mg. Rosa Zurita V.
**DIRECTORA DEL DISTRITO EDUCATIVO
INTERCULTURAL Y BILINGÜE No 1**



Miguel Morales





CERTIFICACION

En calidad de Rectora Encargada del Colegio Técnico Neptalí Sancho Jaramillo, CERTIFICO, que: los Señores: Byron Sancho y Patricio Leica, disertaron una conferencia en la institución sobre Incidencia del Alcoholismo dirigida a los estudiantes del Tercer año de Bachillerato del período lectivo 2012-2013, el 10 de octubre del año en curso.

Es todo cuanto puedo certificar, para los fines consiguientes.

Ambato, 9 de noviembre de 2012.



Magister Miryan Salazar
RECTORA ENCARGADA