



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

MODALIDAD: PRESENCIAL

**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 TABAQUISMO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE ATLETISMO
EN LOS ESTUDIANTES DE LOS TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO
DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL “SALCEDO””**

AUTOR: Edison Paúl Torres Tello

TUTOR: Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

Ambato-Ecuador

2013

APROBACIÓN DEL TUTOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

CERTIFICA

Yo Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta con CI. 1801697796 En calidad de Tutor del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema **“EL TABAQUISMO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL “SALCEDO”**” desarrollado por el Egresado Sr. Edison Paúl Torres Tello, 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.

.....
Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta
TUTOR

TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

El presente proyecto de investigación “EL TABAQUISMO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL “SALCEDO””

Elaborado por quien suscribe la presente, declara que los análisis opiniones y comentarios vertidos en este trabajo investigativo de graduación es de exclusiva responsabilidad del presente autor académico.

.....
Sr. Edison Paúl Torres Tello
CI. 0503383804
AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Adjudico los derechos patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema:

“EL TABAQUISMO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL “SALCEDO”” autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de la legalizaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....
Sr. Edison Paúl Torres Tello
CI. 0503383804
AUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

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 TABAQUISMO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL “SALCEDO””**

Presentado por el Sr. Edison Paúl Torres Tello 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.

Ambato, 9 de Septiembre del 2013

LA COMISIÓN

.....
Dra.Ing. Rosa Marlene Barquín Yuque
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

.....
Lic. Mg. Oscar Alberto Abril Flores
MIEMBRO

.....
Ing. Mg. Diego Fernando Melo Fiallos
MIEMBRO

DEDICATORIA

Dedico mi trabajo de investigación a Dios por darme siempre salud y vida para emprender mis metas.

Dedico también a mis padres por haberme inculcado a mi educación de un principio a fin.

A mi esposa y mi hija por ser los principales pilares fundamentales en mi vida, por quienes son las razones por consolidar mis objetivos.

Dedico también a mis compañeros de aula que me brindaron su amistad y me ayudaron siempre a salir adelante.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por encender la luz de la vida iluminando siempre mi camino hacia mis objetivos.

Agradezco a mis padres por enseñarme desde un principio los valores de emprenderme en la vida como un hombre de bien.

Agradezco a mi esposa y mi hija por estar conmigo en las buenas y en las malas y sobre todo por ayudarme a superarme cada día más como aprender de los dones que nos entrega la vida.

Agradezco a mis maestros que facilitaron sus conocimientos y sirvieron de aporte para convertirme en una personal profesional dentro de mi carrera.

Agradezco a mis compañeros que siempre estuvieron alentándose los unos como los otros por culminar nuestra carrera profesional.

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	9
1.4.- Objetivos.....	10
1.4.1.- General.....	10

1.4.2.- Específicos	10
---------------------------	----

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos	11
2.2 Fundamentación filosófica	12
2.3 Fundamentación legal.....	13
2.4 Categorías fundamentales.	15
2.5 Hipótesis	37
2.6 Señalamiento de variables.....	38

CAPÍTULO III METODOLOGIA

3.1. Enfoque investigativo.	39
3.2 Modalidad básica de la investigación.....	39
3.3 Nivel o tipo de investigación.....	40
3.4 Población y muestra	40
3.5 Operacionalización de las variables.....	43
3.6 Técnicas e instrumentos	45
3.7 Plan de recolección de información	46
3.8 Plan de procesamiento de la información	47

CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de datos.	48
4.2 Interpretación de resultados	49
4.3 Verificación de la hipótesis	73

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones.....	79
5.2 Recomendaciones	80

CAPÍTULO VI
PROPUESTA

6.1 Datos informativos.....	81
6.2 Antecedentes de la propuesta.	81
6.3 Justificación.	82
6.4 Objetivos.....	84
6.5 Análisis de factibilidad	84
6.6 Fundamentación Científica.	85
6.7 Metodología. Modelo Operativo.....	110
6.8 Administración de la propuesta.	112
6.9 Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta.	113

C.- MATERIALES DE REFERENCIA

1.- Bibliografía.....	.114
2.- Anexos.....	116
Encuestas dirigida a docentes.	116
Encuestas dirigida a estudiantes.	118
Encuestas dirigida a padres de familia	120
Fotografías.....	122

INDICE DE CUADROS Y GRAFICOS

Grafico N° 1 Árbol de problemas	6
Grafico N° 2 Categorías fundamentales.....	15
Grafico N° 3 Constelación de Ideas variable independiente	16
Grafico N° 4 Constelación de Ideas variable dependiente	17
Grafico N° 29 Representación ji cuadrado	74
Cuadro N° 1 Población y Muestra	41
Cuadro N° 2 Porcentaje y Muestra.....	42
Cuadro N° 3 Operacionalización de la variable independiente	43
Cuadro N° 4 Operacionalización de la variable dependiente	44
Cuadro N° 5 Recolección de la información	46
Cuadro N° 30 Frecuencias Observadas	75
Cuadro N° 31 Frecuencias Esperadas	76
Cuadro N° 32 Cálculo del Ji Cuadrado	77
Cuadro N° 33 Gastos	85
Cuadro N° 34 Modelo Operativo	110
Cuadro N° 35 Plan de Acción	111
Cuadro N° 36 Administración de la Propuesta	112
Cuadro N° 37 Recursos Humanos	112
Cuadro N° 38 Plan de Monitoreo y Evaluación	113

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “EL TABAQUISMO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL “SALCEDO””

AUTOR: Sr. Edison Paúl Torres Tello

TUTOR: Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

RESUMEN

El presente trabajo investigativo está basado hacia la concientización mediante charlas educativas sobre el tabaquismo y su incidencia en la práctica de atletismo en los estudiantes del Tercer año de bachillerato del Colegio Nacional Experimental Salcedo.

Este tema de investigación está basado sobre la problemática que muchos de los estudiantes presentan por experimentar un nuevo cambio en la vida como también el de conocer hábitos que rigen en la sociedad como es el consumo del tabaco.

Por lo que las autoridades del plantel deben ser las encargadas de impartir una educación de acorde a los valores de tal manera que formen su carácter personal y puedan decir no al consumo del tabaquismo.

Al relacionar las encuestas sobre el tabaquismo realizado a los estudiantes, padres de familia y autoridades del plantel conocemos el alto índice del consumo del tabaquismo como también las causas que se presentan para una mala formación integral del estudiante.

Por lo tanto se debe estar encaminado a buscar lineamientos que desestimulen la adicción al tabaco, el cual debe ser un reto para las autoridades del plantel al que deben asumir.

El propósito de esta investigación es la de asumir responsabilidades a las autoridades del plantel mediante charlas educativas que propicien el cambio del pensamiento y la formación integral del estudiantado.

Palabras Claves.

Valores, Responsabilidad, Salud, Adicción, Enfermedad, Actividad, Calidad de vida, Atletismo, Respiración, Resistencia.

INTRODUCCIÓN

Hoy en la actualidad el Estilos de vida que se maneja en la sociedad rige una manera general de vivir basada en la interacción entre las condiciones de vida, en su sentido más completo, y las pautas individuales de conducta, determinadas por factores socioculturales y características personales que comprende: ejercicio físico, dieta sana, ausencia de consumo de sustancias dañinas, prácticas tales como: tolerancia, solidaridad, la participación, respeto de las diferencias y los derechos humanos.

Dentro del consumo de sustancias dañinas está el tabaquismo que es uno de los principales problema de salud pública en los países desarrollados.

Así mismo, este estudio prevalece al cambio educacional que se debe impartir dentro del plantel, como son las denominadas charlas educativas que beneficien al aporte educacional e integridad de la comunidad educativa en especial de los estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Nacional Experimental Salcedo.

Por tal motivo se ha desarrollado la presente investigación que está determinada hacia **“EL TABAQUISMO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL “SALCEDO”**” mediante la cual debe estar encaminada a la realización de charlas educativas que concienticen a la comunidad educativa sobre el tabaquismo.

Esta tesis consta de seis capítulos importantes que se estudiaron detenidamente la cual se limitó la presente investigación en el Colegio Nacional Experimental Salcedo

El capítulo I uno describe el problema el cual contiene el análisis Macro, Meso, y Micro que hace relación al origen de la problemática con un panorama Mundial, Nacional, Provincial y Cantonal, respectivamente. De la presente investigación

El capítulo II describe el denominado Marco teórico se fundamenta en una visión filosófica, ontológica, epistemológica, axiológica y legal.

El capítulo III describe la de Metodología que se utilizó en la elaboración de este tema investigativo, iniciando con la modalidad básica de la investigación se desarrollará la población y muestra, el plan para la recolección de información, el plan de procesamiento de la información. La modalidad de la investigación es bibliográfica, de intervención social: de asociación de variables que nos permitirán estructurar el tema.

El capítulo IV describe los análisis e interpretación de resultados sobre las encuestas realizadas a las Autoridades del Plantel, Estudiantes y Padres de familia, como también la verificación de la hipótesis.

El capítulo V explica las conclusiones y recomendaciones que se tomaran en cuenta en esta investigación, donde se realiza un comentario de los resultados obtenidos y a la vez sugerencias para posibles soluciones.

El capítulo VI en el que se presentara la Propuesta que se da como una posible solución a la investigación planteada, destinada a crear un plan de actividades para mejorar la práctica del atletismo a través de los valores y desechar el tabaquismo en los estudiantes.

Se concluye con la bibliografía y los anexos en los que se han incorporado los instrumentos que se aplicaran en la investigación de campo.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA

“EL TABAQUISMO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS TERCEROS AÑOS DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL “SALCEDO”

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 CONCEPTUALIZACIÓN

Traducido a números, anualmente el cigarrillo provoca 5 millones de muertes en el mundo.

De mantenerse el actual consumo, se prevé que para el año 2025 esa cifra se eleve al impactante número de 20 millones la mayoría de las cuales correspondería a decesos ocurridos en los países en desarrollo.

Al respecto, debe mencionarse que durante la presenta década, en las 35 naciones industrializadas el consumo per cápita disminuyó en un 17%.

En el mismo lapso, las 180 “economías en desarrollo” aumentaron el consumo en un 15%.

Entre 1971 y 1991, el incremento global del hábito de fumar fue del 75%; por añadidura, el alza de la producción mundial de cigarrillo ascendió del 1.8 trillones de unidades, en 1995, a 5.5 trillones en 2003.

Esta tendencia se mantendrá dada la intensa campaña antitabáquica realizada en el primer mundo y, a la consecuente respuesta de las transnacionales sustentada en una masiva, multimillonaria y agresiva estrategia publicitaria que no ha escatimado recurso alguno (incluidos el engaño y el soborno) para llegar, especialmente, a los estratos económicos más vulnerables del tercer mundo, susceptibles en un 88% de convertirse en adictos permanentes a la droga.

El 28% de la población ecuatoriana es consumidora de tabaco y se calcula que los decesos anuales correspondientes a dolencias ocasionadas por el consumo de cigarrillos supera la cifra de diez mil personas.

El consumo de tabaco en nuestro país en desarrollo, constituye un problema de su salud pública cuya iniciación generalmente ocurre en la adolescencia.

El tabaco es tan adictivo como la droga pura, ya que se trata de un producto psicoactivo que afecta los procesos químicos del cerebro y del sistema nervioso. Es necesario destacar que reviste suma gravedad el hecho que las mujeres fumen durante el embarazo, debido a que pueden llegar a tener partos prematuros, mayor incidencia de abortos, mortalidad perinatal, niños con bajo peso de nacimiento, entre otros problemas.

Un estudio comparativo del Observatorio del Tabaquismo revela que los jóvenes tienen un fácil acceso a estas sustancias, las estadísticas de los estudios realizados en jóvenes de colegios en el Ecuador revelan que desde 1999 el consumo de drogas ilícitas en el País ha incrementado en un 8.6 grados.

Dado que el deporte forma parte de las estrategias de prevención y tratamiento de conductas socialmente conflictivas (drogadicción,

delincuencia, adicción al tabaco, etc.), su componente de agresividad se proyecta positivando como “esfuerzo por conseguir una meta” o como “entrenamiento en el cumplimiento de unas reglas del juego”. Esta asociación entre deporte y prevención de conductas de riesgo es algo que se hace presente con relativa facilidad en el discurso social actual. Frases o eslóganes del tipo “Deporte contra la droga” la evidencian. En el deporte hay toda una faceta de fuerte contenido moral. Se ve en él un medio de conjurar algunos vicios sociales como el tabaquismo. Los valores como es la solidaridad con el rival, el compañerismo, etc.- lo hacen aparecer como una manera sana de pasar el tiempo. Mientras nuestros jóvenes están haciendo deporte en vez de dedicarse al consumo excesivo del tabaco.

En el Colegio Nacional Experimental Salcedo el consumo el tabaco como son las drogas las cuales son consumidas por los estudiantes en forma de diversión los cuales les causan problemas para que los estudiantes practiquen la actividad física de una manera normal y sin tener ningún tipo de inconveniente.

Los estudiantes aun sabiendo de la gravedad de enfermedades que pueden adquirir sin tomar en cuenta su salud ni su estado físico mucho menos toman en cuenta que el consumo de tabaco está afectando a su cuerpo, no logran realizar la actividad física puesto que se cansan de manera rápida y no tienen un aspecto positivo para realizar los ejercicios que los van a realizar en clase o en una competencia.

Los estudiantes hoy por hoy dejan de practicar un deporte por pertenecer a un grupo social y participar de las reuniones para consumir tabaco sin tomar en cuenta las consecuencias que este les puede provocar.

1.2.2 ÁRBOL DE PROBLEMAS

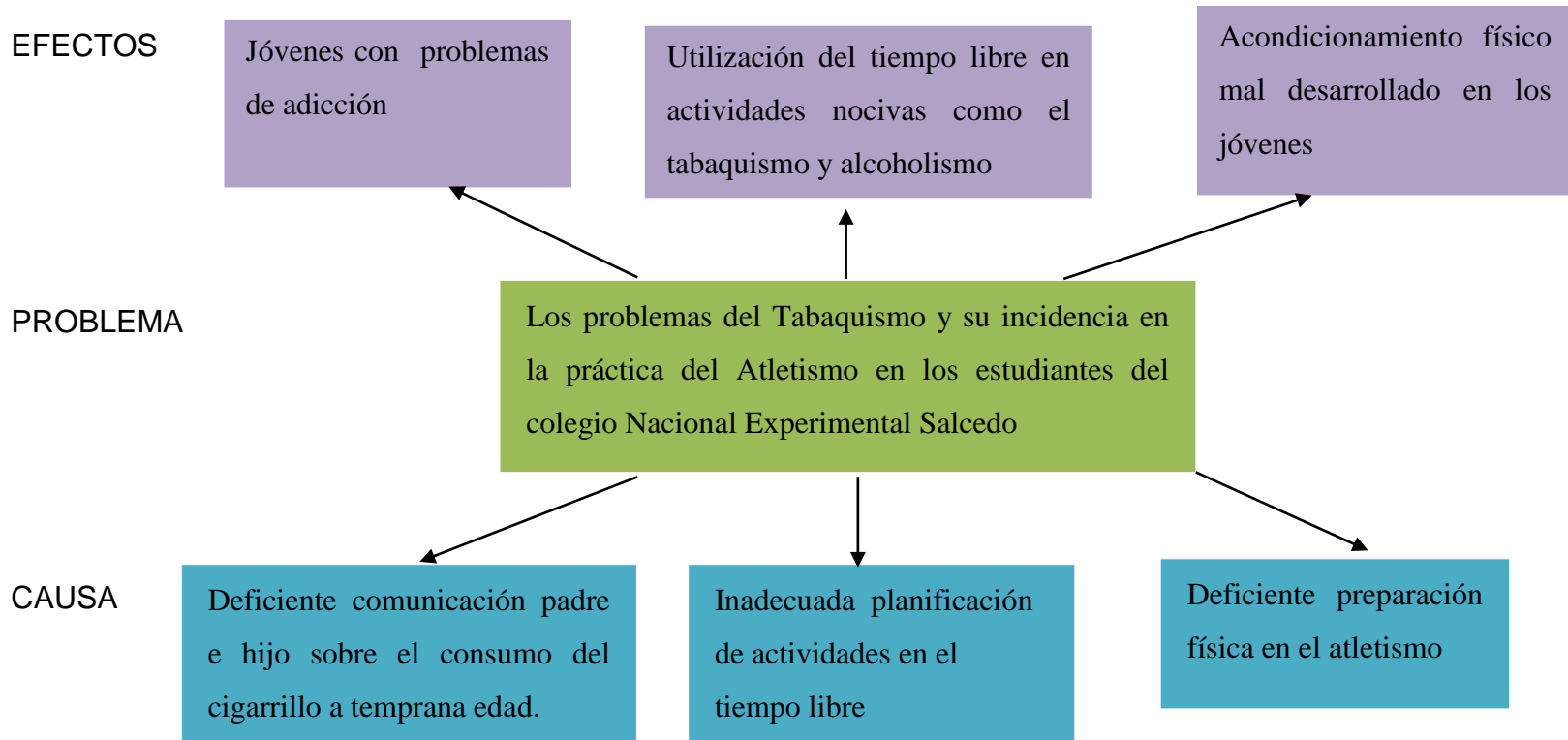


Grafico No. 1 Árbol de problemas

Elaborado por: Edison Torres

1.2.3. ANÁLISIS CRÍTICO

La falta de comunicación entre los padres e hijos sobre el consumo del cigarrillo trae como consecuencia jóvenes con problemas de adicción pues dependen mucho del tabaco para sentirse relajados o como ellos lo llaman para estar bien causando daño a su organismo lo que conllevaría a tener problemas en la salud.

Al no tener una planificación de actividades para realizarlas en los momentos libres, muchos de los adolescentes prefieren realizar actividades nocivas que perjudican su estado de salud como el de ingerir con los amigos bebidas alcohólicas como también el fumar provocando serios daños en su salud.

La realidad actual dentro del establecimiento es que si existe una deficiente preparación física dentro del atletismo, los adolescentes pueden llegar a obtener un bajo desarrollo y acondicionamiento físico sin llenar las expectativas del entrenador o profesor, prevaleciendo así la poca actividad física que realizan los estudiantes.

Al tabaquismo en los estudiantes se considera una enfermedad adictiva crónica con posibilidades de tratamiento, siempre y cuando el adolescente no recaiga fácilmente dentro de un problema como es el consumo del tabaco a tan temprana edad.

1.2.3 PROGNOSIS

El consumo de tabaco afectara a la actividad física de los estudiantes del colegio Nacional Experimental "Salcedo" los cuales no rendirán ni obtendrán los resultados esperados por el profesor para cualquier actividad de campeonatos estudiantiles.

De no realizarse esta investigación el uso indebido del tabaco va a influenciar en forma negativa a nuestros estudiantes y no conseguirá que los jóvenes busquen una alternativa de vida basada en la actividad física.

1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo incide el tabaquismo en la práctica de atletismo en los estudiantes de los terceros años de bachillerato del Colegio Nacional Experimental “Salcedo”?

1.2.5 PREGUNTAS DIRECTRICES

¿Cuáles son las principales causas para que los estudiantes sean influenciados por el tabaquismo?

¿Qué estrategia se debería implantar en los estudiantes que practican en atletismo para la disminución del tabaquismo?

¿Diseñar un plan de actividades y estrategias para solucionar el problema planteado?

1.2.5 DELIMITACION DEL PROBLEMA

CAMPO: Deportivo, Educativo.

ÁREA: Cultura Física.

ASPECTO: Atletismo - Tabaquismo

DELIMITACIÓN ESPACIAL: Este trabajo de investigación se desarrollará en el Colegio Nacional Experimental Salcedo

DELIMITACIÓN TEMPORAL: Este problema va a ser estudiado en el año lectivo 2.012 – 2.013.

UNIDADES DE OBSERVACIÓN

- Autoridades y docentes
- Docentes del Colegio Nacional Experimental Salcedo.
- Padres de familia
- Estudiantes del Colegio Nacional Experimental Salcedo

1.3 JUSTIFICACIÓN

Esta investigación por el malestar que existe en los colegios al observar la falta de resultados positivos en el presente año lectivo, evidentemente la carencia de concentración en las prácticas de un mal rendimiento dentro de la institución y fuera de la misma afectando de manera psicológica y física en los estudios puesto que no tienen físico necesario para realizar una actividad física.

Es de **importancia** porque vamos a ayudar a los estudiantes de la institución para que hagan conciencia en si sobre el consumo de tabaco y el daño que causa en su organismo y en su hacer diario de la actividad física.

La presente investigación de **interés** porque con ello podremos lograr un mejoramiento en el conocimiento de los estudiantes con respecto al consumo del tabaco y también a la vez que mejoren en su actividad física.

Es de **novedad** puesto que vamos a dar una investigación a fondo sobre el daño que causa el consumo el consumo de tabaco en las actividades físico en los jóvenes.

Los **beneficiarios** de esta investigación serán los estudiantes del Colegio Nacional Experimental "Salcedo" los Maestros y toda la comunidad educativa del colegio.

La clase se convertirá en un ambiente agradable creando un **impacto** en el estudiante no solo que practique deporte sino donde también conozca todos los peligros a los que se exponen diariamente y aquellas cosas que pueden afectar su desempeño emocional, físico y bienestar social creando así conciencia de lo que se puede y no consumir, como uno de ellos el tabaco ya que se considera una droga permitida dentro de la sociedad y su venta libre y que hoy en día los adolescentes lo consumen con total libertad sin darse cuenta el daño que se están provocando.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 GENERAL

Determinar la incidencia del tabaquismo en la práctica de atletismo de los estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Nacional Experimental "Salcedo".

1.4.2 ESPECÍFICOS

- Identificar las principales causas para que los estudiantes sean influenciados por el tabaquismo
- Determinar estrategias en los estudiantes que practican atletismo para la disminución del tabaquismo
- Diseñar un plan de actividad para mejorar la práctica del atletismo a través de los valores y desechar el tabaquismo en los estudiantes del Colegio Nacional Experimental "Salcedo".

CAPÍTULO II

MARCO TEORICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

En la Universidad Técnica de Ambato y dentro de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación Carrera de Cultura Física, no se encontró trabajos de investigación referente al tema.

“EL TABAQUISMO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL “SALCEDO”

Pero si se encontró 2 Temas en los que coincide la Variable Dependiente “Atletismo”.

Autor: María Susana Mesías Aguirre #15

Tema: “La Preparación Deportiva en la disciplina de Atletismo influye en el rendimiento de los niños de Quinto a Séptimo Año de Educación Básica de la Escuela 13 de Septiembre del cantón Patate.”

Conclusiones:

- Hay desinterés por la práctica deportiva y el bajo rendimiento en todas las actividades la que fue diagnosticada para obtener una mejor disciplina de atletismo.

- La preparación física de los estudiantes se encuentra en mal estado de acuerdo al entrenamiento asignado.
- Las condiciones psicológicas de los estudiantes se encuentran en mal estado debido a la mala preparación deportiva.

Autor: Carla Lizbeth Villalba Guevara # 66

Tema: “La Preparación Deportiva en la disciplina de Atletismo en el rendimiento física de los niños de Séptimo Año de Educación Básica Paralelo “A” de la Escuela Pablo Arturo Suarez del cantón Baños en el Año Lectivo 2009-2010.”

Conclusiones:

- La preparación física de los estudiantes se encuentran en mal estado de acuerdo al entrenamiento asignado.
- El interés de los estudiantes por la materia es bajo debido a la falta de motivación relacionada a la clase por parte del maestro.
- Las condiciones psicológicas de los estudiantes se encuentran en mal estado debido a la mala preparación deportiva.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Desde un punto de vista Crítico Constructivista, enfocado a las ciencias sociales, el cual desarrolla en el ser humano un objeto de estudio el mismo que busca las cualidades necesarias para el cumplimiento cabal en el entretenimiento del atletismo, garantizando su correcta preparación y su estabilidad en el deporte atlético.

El fin de esta investigación es presentar algunas soluciones valederas en cuanto a la prevención del consumo del cigarrillo. Se recomienda que todo adolescente preparado inicie con una definida filosofía deportiva, que le va a servir para cristalizar sus actitudes e inquietudes y guiarles con una forma de pensar, lo que traducirá del valor positivo de su preparación.

Un entrenador debe poseer una visión objetiva del vacío que viene a llenar con el esquema deportivo- educativo con el fin de llevar a cabo su mejor trabajo. Los preparadores con frecuencia cometen errores al solamente enseñar el deporte de su especialidad, sin tomar en cuenta que es un proceso educativo y humanístico. Forman jóvenes de bien fuera de vicios tal como el tabaquismo hoy y siempre es la primera misión del entrenador.

Finalmente el entrenamiento y la preparación nos otorga el privilegio de enseñar y exhortar la responsabilidad de guiar a los jóvenes en sus años críticos de desarrollo espiritual, mental y físico es una gran oportunidad de servir, por lo tanto el preparador debe ser algo más que un simple reparador de atletismo, debe ser un formador de jóvenes de bien fuera de vicios mal sanos. En este sentido es un educador, un líder, un concejero y sobre todo un guía de los estudiantes.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Para el presente trabajo de investigación me baso en la ley de Cultura Física, Deportes y Recreación que en sus artículos menciona.

TEXTO QUE DE LA LEY DE CULTURA FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN CON SU CORRESPONDIENTE REGLAMENTACION

Título I

Capítulo Único

Art. 1.- Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

Art. 2.- Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;

REGLAMENTO SOBRE CONSUMO DE TABACO

DISPOSICIONES GENERALES

Artículo 1o.- El presente reglamento tiene por objeto proteger la salud de las personas de los efectos nocivos causados por la exposición al humo de tabaco, mediante la reducción del consumo de éste, principalmente en lugares públicos cerrados.

2.4 CATEGORIAS FUNDAMENTALES

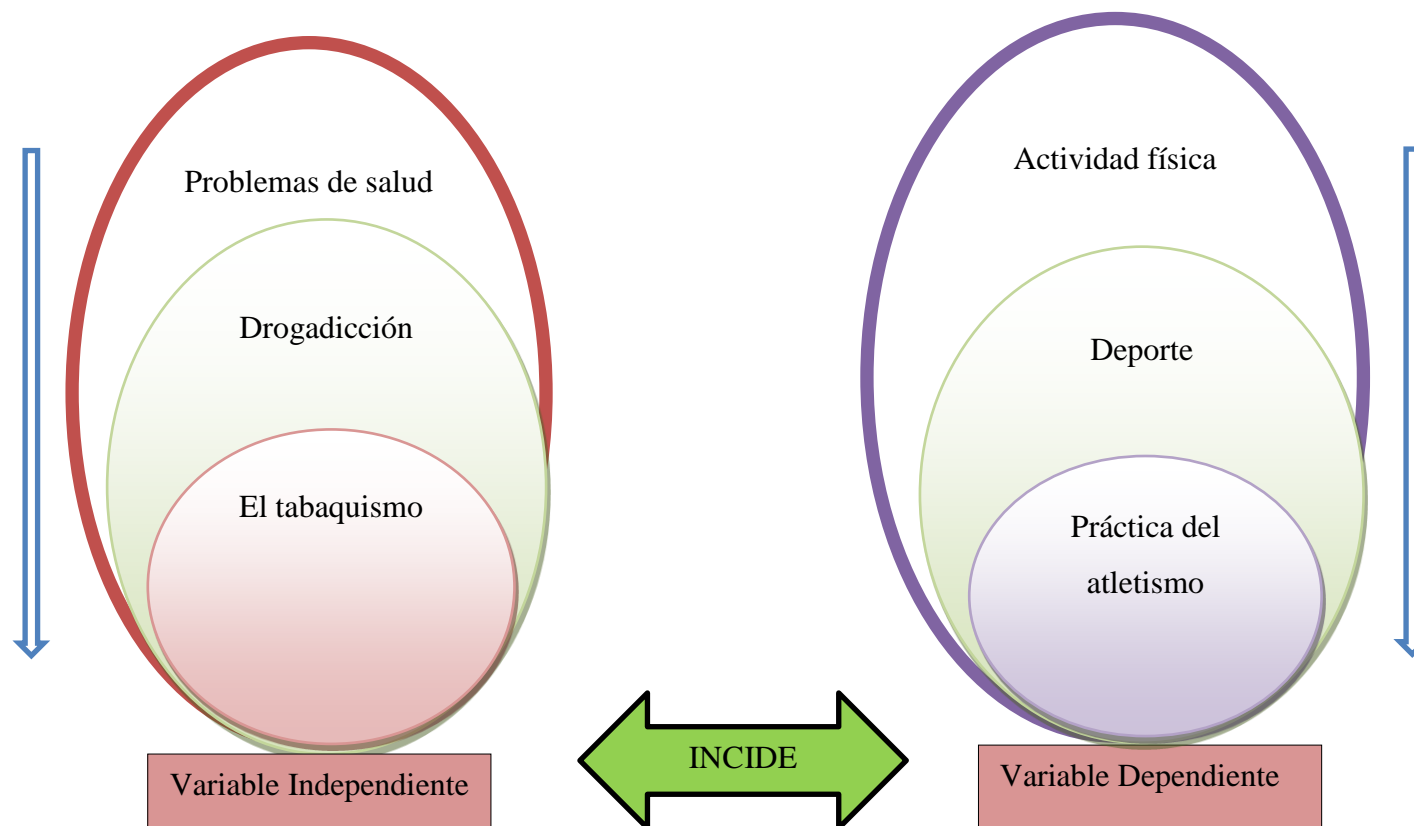
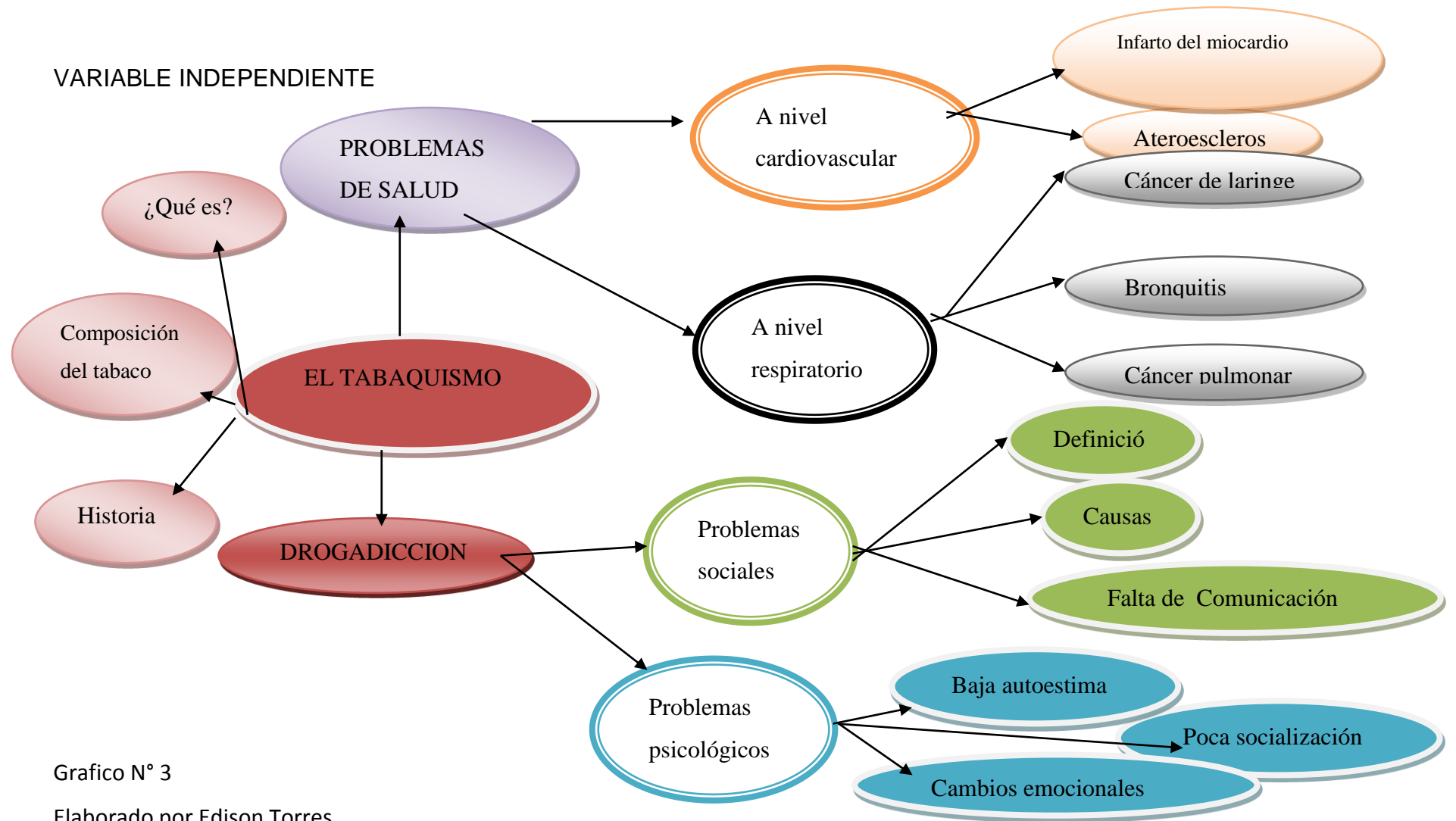


Grafico N° 2

Elaborado por Edison Torres



VARIABLE DEPENDIENTE

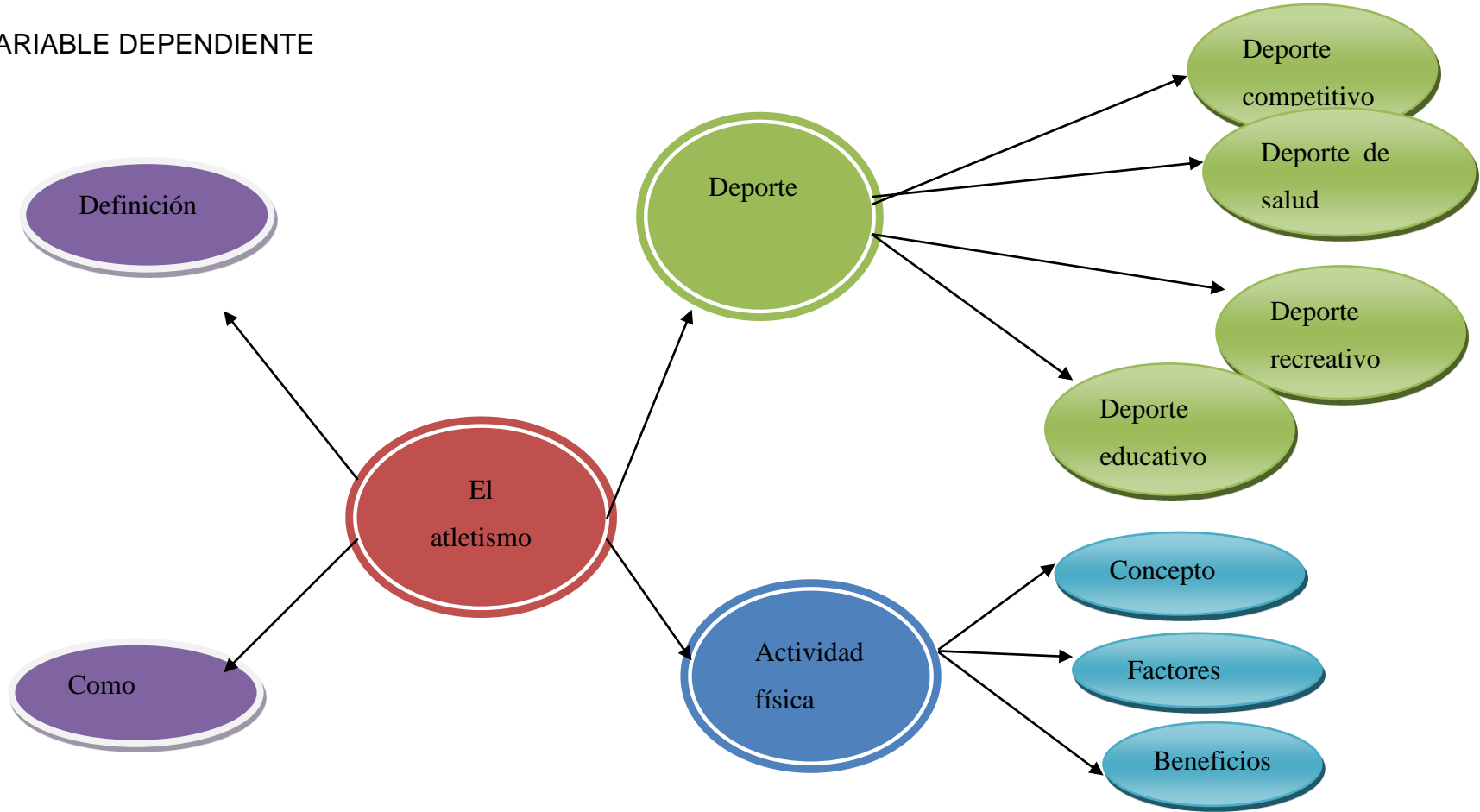


Grafico N° 4
Elaborado por Edison Torres

2.4.1 CATEGORIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

2.4.1.1 PROBLEMAS DE SALUD

El tabaquismo es considerado un gran problema de salud.

El tabaco es la principal causa de muerte evitable en el mundo y cobra la vida de casi cinco millones de personas al año.

Según las estimaciones, de no invertirse la tendencia actual, provocará la muerte prematura de 10 millones de personas para el año 2030, 7 millones de ellas en los países en desarrollo.

El tabaco es el único producto legal que causa la muerte de la mitad de sus consumidores habituales.

Esto significa que de los 1300 millones de fumadores que existen, 650 millones morirán prematuramente.

Las últimas tendencias muestran un aumento de las tasas de consumo del tabaco entre los niños y adolescentes y está demostrado que mientras más temprano se comienza el consumo mayor es el riesgo de contraer cáncer.

Esta adicción es causa conocida o probable de más de 25 enfermedades y responsable entre ellas del 30% de los fallecimientos por cánceres de pulmón, tráquea, bronquios, cavidad oral, esófago, páncreas y laringe, entre otras y se ha asociado a muchos otros tipos de neoplasias, como las que afectan al cuello del útero o el riñón.

Además aumenta notablemente el riesgo de enfermedades cardiovasculares y respiratorias.

Estudios recientes han demostrado el riesgo del llamado fumar pasivo que condicionan el cáncer de pulmón y otros desórdenes.

A nivel cardiovascular

La enfermedad cardiovascular representa la principal causa de morbimortalidad en los países desarrollados.

Infarto del miocardio

El infarto agudo de miocardio es una entidad englobada en el grupo de síndromes coronarios agudos.

Todos ellos se caracterizan por la aparición brusca de un cuadro de sufrimiento isquémico (falta de riego) a una parte del músculo del corazón producido por la obstrucción aguda de una de las arterias coronarias que lo alimentan.

La aterosclerosis

La aterosclerosis es la acumulación de depósitos adiposos llamados placa en el interior de las paredes de las arterias.

Las arterias son vasos sanguíneos que transportan oxígeno y sangre al corazón, cerebro y otras partes del cuerpo.

A medida que se acumula la placa en la arteria, ésta se estrecha gradualmente y después se obstruye, conforme más y más se estrecha una arteria, menos sangre puede pasar, la arteria también puede volverse menos elástica (a esto se le denomina "endurecimiento de las arterias.")

La aterosclerosis es la causa principal de un grupo de enfermedades denominadas enfermedades cardiovasculares - enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos, la aterosclerosis puede provocar obstrucciones en las arterias en cualquier parte del cuerpo.

Cuando se ven afectadas las arterias del corazón, podría ocurrir una angina de pecho (dolor en el pecho) o ataque cardiaco, si se afectan las arterias de la pierna, podría ocurrir entonces dolor en la pierna, la aterosclerosis de las arterias del cerebro puede ocasionar un derrame cerebral.

A nivel respiratorio

El tabaco es el principal factor causal de las enfermedades respiratorias no tumorales.

Cáncer de laringe

El cáncer de laringe, ocupa el sexto lugar en la mortalidad por cáncer en España en los varones y el cuarto puesto en los años potenciales de vida perdidos, es una enfermedad con predominio en el sexo masculino y en relación con la exposición a carcinógenos, fundamentalmente a través del consumo de tabaco, hecho este, que se da en el 94 % de los pacientes diagnosticados de cáncer de laringe, las posibilidades de curación de esta enfermedad oscilan entre el 30 al 90 %, dependiendo de la extensión.

Cáncer pulmonar

El cáncer pulmonar es muy frecuente pues, lo hay de dos tipos: el que se origina en otros órganos y que da siembras al pulmón, y aquel que propiamente se origina en los bronquios, este último constituye el cáncer por el que más personas fallecen en la actualidad y tiene una

importante relación con el hábito de fumar, el cáncer es un tumor maligno que crece en uno o ambos pulmones.

Normalmente se forma a partir de células que cubren por dentro las vías respiratorias y las glándulas porque estas células son las que entran en contacto con el aire que respiramos.

Bronquitis crónica

La bronquitis crónica es la otra enfermedad frecuente de los pulmones, indica que básicamente es una inflamación de las paredes de los tubos bronquiales que conectan la tráquea y los pulmones. Como resultado, el flujo del aire de los pulmones se restringe y una mucosidad pesada o flema es expulsada.

2.4.1.2 DROGADICCIÓN

Es una enfermedad que tiene su origen en el cerebro de un gran número de seres humanos, la enfermedad se caracteriza por su cronicidad o larga duración, su progresiva y las recaídas.

Es el uso indebido de cualquier tipo de drogas con otros fines y no los iniciales que se han prescrito, cuando existe la prescripción.

Es una dependencia síquica, cuyo individuo siente una imperiosa necesidad de tomar droga o, en caso contrario, un desplome emocional cuando no la ingiere y una dependencia física producida por los terribles síntomas de abstinencia al no ingerirla.

La drogadicción causa problemas físicos, psicológicos, sociales y financieros.

Se denomina drogadicción al estado psíquico y a veces físico causado por la interacción entre un organismo vivo y una droga.

Problemas sociales

La drogadicción es un grave problema social, el adolescente, su familia, amistades y la comunidad donde se desarrolla este son los principales perjudicados por esta actividad.

El que cerca de 200 mil drogadictos mueran al año en el mundo indica el preocupante aumento en el número de personas que ingieren drogas ocasionalmente o que ya son adictos y que están fuertemente influidas o relacionadas con el aumento de la violencia social y la comisión de delitos.

La cultura de las drogas trae consigo una serie de problemas sociales y económicos, incluyendo el crimen, la violencia y el descuido de la vida familiar, una crisis cultural, ya que los nuevos consumos parecen estar revestidos con una etiqueta de modernidad. Muchos países están cada vez más preocupados por el nivel de abuso de las drogas, el gobierno tiene la obligación de evitar que nos hagamos daño nosotros mismos, por eso es la prohibición de las drogas, pues es considerada como una sustancia que causa daños al cerebro y un trastorno en el comportamiento.

Causas

Es como que las exigencias de la sociedad restrinjan la libertad creadora del individuo, esto es motivo de insatisfacción y tiene dos salidas: o se adapta a vivir en tensión o se produce un rechazo.

Si se adapta debe controlar los deseos y necesidades propias en beneficios de valores sociales puede a ocurrir que el individuo inhiba sus necesidades y deseos y en consecuencia inhibir su propio yo.

En caso de haber un rechazo, se ven satisfechos todos los deseos con los que él Yo se puede formar en libertad, este es un posible camino a la delincuencia.

Por su lado la sociedad se defiende del drogadicto, lo oprime, lo margina, aumentando así su frustración, en vez de tratamiento recibe castigos, el grupo se convierte en su única familia, constituye una fuente de seguridad, satisfacción y alegría.

Las principales razones que alegan los individuos para justificar su adicción son: presión ejercida por los jóvenes del grupo, curiosidad, búsqueda de emociones, disminuir las inhibiciones, deseo de experimentar sensaciones nuevas, una manera de no enfrentar los problemas, alivio para la depresión y aburrimiento.

El drogadicto festeja sé evasión de la realidad, lo que para nosotros es destrucción para él es el paraíso, a lo que llamamos dependencia, él lo llamara liberación.

El comportamiento social del joven y su manera cruel de criticar la autoridad, lo que dice a los padres, lo convencional son signos que inconscientemente representaba todos los resentimientos de la infancia y de una imagen paterna autoritaria, indiferente o ausente.

Es absolutamente necesario que la barrera, la indiferencia que hay entre joven y adultos sean eliminadas con el fin de establecer él dialoga, teniendo fe en las posibilidades de los jóvenes que como cualquiera tienen derecho a tener un lugar en la sociedad.

FALTA DE COMUNICACIÓN

Hay muchos padres que no conversan o no se comunican con sus hijos, ya sea por trabajo, ignorancia ó otras cosas personales y piensan que dándoles cosas materiales cubren sus necesidades.

Si les hablan solo son de 2 a 5 minutos y en esos minutos no es suficiente para los adolescentes, ellos necesitan hablarles pero el padre o madre no les permite dar la palabra. Yo me pregunto: ¿quién es el responsable? ¿Sentirán los hijos amor de padre o madre? ¿Cómo sabemos que un niño no tiene comunicación en la familia? ¿En quienes se refugiarán los niños que no se comunican con sus padres?

La falta de comunicación entre los padres e hijos, nos dice como los padres por falta de tiempo o por miedo a la reacción de cómo lo tomen sus hijos hablar sobre la sexualidad, drogas, etc, no se comunican con ellos y mucho de los padres no saben con qué clase de amigos o a que se dedican el tiempo con el que no están con ellos.

Es por eso que hay adolescentes embarazadas, jóvenes pandilleros, rateros, adictos a las drogas (cocaína, marihuana, éxtasis, pasta, etc.) Prostitución, etc. Algunos padres piensan que dándoles todo (ropa, celulares, comodidades, etc.) o dándoles permiso a donde quieran ir los jóvenes con sus amigos solucionarían o retrasarían esa comunicación que tiene que hacer con su hijo, pero esa no es la solución porque los padres no saben a dónde van, que clase de amigos tiene, que hacen, van a lugares no adecuados para su edad o las dudas que tiene acerca de la sexualidad, drogas, valores son resueltas con información negativa.

Los jóvenes adolescentes, viven el cambio que se produce al pasar de niño a adolescente de diferentes maneras.

Problemas psicológicos

Perfil psicológico:

No es fácil analizar el comportamiento humano que lleva al abuso en el consumo de las drogas, pero lo cierto es que, más allá de los recursos terapéuticos, existe siempre una actitud personal que induce al consumo o al abuso de estos productos, se debe modificar esa actitud personal o será muy difícil solucionar el problema.

Hay que decir que el uso de las drogas varía de un individuo a otro y de un momento a otro, en el caso de un mismo individuo, también varía según los grupos, culturas y generaciones.

¿Existe una personalidad que lleve al consumo de las drogas?

Por más que muchos autores hablen de la existencia de trastornos característicos subyacentes en los droga dependientes, en el actual estado de las investigaciones no cabe decir que exista en ellos una personalidad característica o propia.

Se puede afirmar es que, en muchos casos, detrás del consumo de drogas se encuentra una personalidad enferma, seres inmaduros que padecen diversos tipos y grados de trastornos psicopatológicos.

Son personas que tienen problemas que no pueden resolver de un modo socialmente aceptable.

Para algunos autores, existe una serie de rasgos determinantes de la personalidad pre toxicómana, que predisponen al uso de drogas, como una acción que se enmarcaría dentro de una actitud de búsqueda de soluciones a un estado crítico por el que atraviesa la persona.

Entre estas características personales, se pueden distinguir las siguientes:

- Una actitud pasiva de cara a la vida, y sobre todo, a la solución de problemas, con una personalidad desestructurada e inmadura que les hace incapaces de enfrentarse con los problemas de la vida, y las demandas de la sociedad.

- Bajo nivel de frustración, fracaso o dolor; es decir, la gran dificultad que algunas personas tienen a la hora de soportar el malestar de cualquier índole, no pudiendo tomar una actitud adulta de búsqueda de soluciones, tendiendo a la desestructuración como única alternativa, la cual va desde la rabieta hasta los estados de angustia intensa. “Yo débil incapaz de tolerar las frustraciones”.

- Una actitud caracterizada por la “capacidad de aliviar y eliminar la angustia” (malestar psíquico) mediante la ingestión de alimentos, líquidos o la evasión de la realidad.

- Necesidades de dependencia no satisfechas.
- Dependencia afectiva. Inmadurez o inestabilidad emocional y afectiva.
- Angustia de separación, aislamiento y dificultades de interrelación. Individuos con graves problemas de socialización.
- Deseo inagotable de amor y de aprobación.
- Falta de confianza en sí mismo. Imagen negativa de sí mismo.
- Timidez e hipersensibilidad.
- Inadaptación atribuible a una situación familiar desfavorable a factores constitucionales.
- Carencia de control interno.

- Escaso nivel de aspiraciones y relaciones personales.

Que haya individuos drogodependientes como consecuencia de una personalidad desestructurada, no significa que todo consumidor tenga una personalidad defectuosa.

Baja autoestima

Se debe generar una autoestima favorable, con la cual el sujeto tenga un sentimiento de confianza que le permita tomar iniciativas y explorar nuevas cosas, lo que le llevará a tener tropiezos pero de esa manera podrá tener un aprendizaje y crecimiento.

La autoestima de un (a) adolescente se fue formando a través de los años por medio de la familia, en primer momento por parte de la madre y posteriormente por diferentes personajes con los cuales establece sus primeros vínculos para socializar.

Si un menor es agredido o sufre violencia, su subjetividad se forma con un rechazo hacia la autoridad, incluso a hacia los valores familiares. Cuando un adolescente presenta baja autoestima, desconfianza en sí mismo así como en sus capacidades, todo ello es causa de un maltrato infantil que al paso de su desarrollo se va manifestando.

Para que un adolescente tenga conformada una adecuada autoestima y subjetividad deberá ser un niño que crezca con amor, apoyo, estimulación, respeto, confianza por parte de los integrantes de la familia.

La integración como fin de los procesos de socialización y la prevención social como medio para corregir procesos de reproducción de la antisocialidad y la delincuencia, los cuales traen aparejado la propagación de un modo de vida contrario y antagónico a la sociedad que pueden transmitirse de generación en generación.

Donde lo comunitario como cualidad del vínculo social en los procesos de socialización promueve la integración social no desde lo homogéneo, sino teniendo en cuenta la diversidad proveniente de una diferenciación estructural de cada particularidad involucrada y de sus manifestaciones individuales.

Cambios emocionales

La vida emocional de su ser querido puede variar dependiendo de su composición genética; las capacidades físicas; los sentimientos sobre el envejecimiento; la habilidad para buscar intereses, el mantener amistades y sentimientos de productividad; y la cantidad y tipo de estrés en su vida.

Es importante observar cualquier cambio considerable en el estado de ánimo a lo largo del tiempo, si el cambio persiste, se puede hablar con el médico si tiene alguna inquietud y obtener recomendaciones de un consejero, siquiatra, o sicólogo especializado en trabajar con adultos mayores, los grupos de apoyo locales de las personas de la tercera edad también pueden proporcionar a su ser querido un lugar seguro para que desarrolle relaciones y hable con compañeros

2.4.1.3 TABAQUISMO

El **tabaquismo** es la adicción al tabaco, provocada principalmente por uno de sus componentes activos, la nicotina; la acción de dicha sustancia acaba condicionando el abuso de su consumo.

Dicha adicción produce enfermedades nocivas para la salud del consumidor.

Composición del Tabaco

La planta del tabaco. Composición de la hoja.

La planta del tabaco pertenece a la familia de las Solanáceas, dentro del género Nicotina, existen sesenta y cinco especies, una de las cuales, es la nicotina tabacum, que a su vez tiene cuatro variedades: Brasilienses, Havanensis, Virginica y Púrpurea.

De cada una de estas variedades, así como del modo de cultivo, forma de curado y fermentación y del proceso industrial de fabricación, dependen los diferentes tipos de tabaco que se comercializan.

La planta es originaria de América, desde donde la trajeron los colonizadores españoles a Europa, donde hasta entonces era desconocida.

Es una herbácea, de una altura de 1,5-2 metros, de cosecha anual, de tallo cilíndrico, con hojas alternas que disminuyen de tamaño desde la base hasta el vértice del tallo.

Posee una gran capacidad de adaptación al medio ambiente, lo que hace que pueda cultivarse en casi todos los países del mundo.

España, ocupa el tercer lugar en Europa, detrás de Italia y Grecia, en lo que se refiere a la producción de tabaco (aproximadamente el 90% de cultiva en Extremadura), cosechando 42.300 Toneladas al año.

A nivel mundial, la producción europea representa algo más del 5% del total. La mayor parte del tabaco que se consume en Europa, procede de China (37%), del resto de países asiáticos (20%) y de Estados Unidos de América (15%).

Una vez recogida la hoja de la planta, pasa por las etapas de curado, fermentación e industrialización, mediante las cuales se la deseca, transformándose en el producto apto para el consumo y se somete a manipulaciones que le dan las propiedades definitivas de cada una de las modalidades comerciales (cigarrillos, picadura, cigarrillo rubio o negro, rapé).

Historia

El tabaquismo es la adicción al tabaco provocada, principalmente, por uno de sus componentes activos, la nicotina; la acción de dicha sustancia acaba condicionando el abuso de su consumo.

El tabaquismo es una enfermedad crónica sistémica perteneciente al grupo de las adicciones y está catalogada en el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-IV de la American Psychiatric Association.

Actualmente se cree la causa principal mundial de enfermedad y mortalidad evitable.

Se considera una enfermedad adictiva crónica con posibilidades de tratamiento.

Según la Organización Mundial de la Salud el tabaco es la primera causa de enfermedad, invalidez y muerte prematura del mundo.

En Europa el tabaquismo provoca cada año 1,2 millones de muertes.

Está directamente relacionado con la aparición de 29 enfermedades, de las cuales 10 son diferentes tipos de cáncer, y es la principal causa del

95% de los cánceres de pulmón, del 90% de las bronquitis y de más del 50% de las enfermedades cardiovasculares.

En España cada año mueren más de 50.000 personas debido al consumo de tabaco, más que por los accidentes de tráfico y el consumo de todas las drogas ilegales juntos.

Los primeros europeos que llegaron a América observaron que los indígenas fumaban en pipa las hojas del tabaco, y copiaron esta práctica y la llevaron a Europa a mediados del siglo XVI. Casi todo el tabaco se consumía en pipas, puros o como rapé.

Este modelo cambió a comienzos del siglo XX, cuando cada fumador venía consumiendo más de mil cigarros al año.

La actitud general de la sociedad era que el tabaco aliviaba tensiones y no tenía efectos nocivos (no se conocían).

Durante la II Guerra Mundial los médicos recomendaban enviar cigarros a los soldados, por lo que se incluyeron en los lotes de raciones.

2.4.2. CATEGORIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.

2.4.2.1. ACTIVIDAD FÍSICA

Concepto: Con respecto a Actividad Física podemos definirla como movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. (2,7, 8) Si bien, no es la única concepción de lo que es, cabe añadir otras definiciones encontradas, como: “cualquier actividad que involucre movimientos significativos del cuerpo o de los miembros”, (10) y “todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio, y

actividades deportivas”. (3) Considerando cada una de estas definiciones, diríamos que la actividad física comprende diferentes dimensiones, formas y/o subcategorías.

A continuación se hará una descripción de las características de la actividad física con sus dimensiones y con su categorización.

De entrada empezaremos con las dimensiones donde se desenvuelve la AF, siendo estas las actividades ocupacionales, de casa, de transporte y de tiempo libre, esta última subdividida en actividades deportivas, recreativas, de entrenamiento o de ejercicio.

Luego de estas dimensiones podemos categorizar la AF según sus propiedades sea esta mecánica o metabólica.

En la primera se tiene en cuenta si la tensión de la contracción muscular genera movimiento, dicho de otra manera, si existe contracción isométrica, en la cual no hay cambio de la longitud del músculo, es decir no hay movimiento, o si por el contrario existe contracción isotónica que genera una tensión constante durante el ejercicio dinámico suponiendo la presencia de movimiento.

Factores que influyen para hacer una actividad física

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

- **El entorno físico y social:** este factor influye mucho en el estilo de vida. Las características geográficas, las costumbres de la población, el clima... pueden afectar a la realización de actividad física.

Al igual que el entorno de la vivienda, es decir, que haya patios de juego cercanos, parques, carriles bici, polideportivos o similares que puedan facilitar la práctica deportiva.

- **Características personales:** cada persona tiene unas características físicas y psíquicas propias, por ello se debe de elegir el tipo de actividad física más adecuada a la constitución y desarrollo de esa persona.

También va a depender de las condiciones especiales de salud. En el caso de discapacidad física o psíquica necesitará mucho apoyo, entusiasmo y cariño.

Pensar que la actividad física adaptada a sus condiciones especiales puede aumentar su autoestima y la relación con los demás y el entorno.

- **Influencia familiar:** los padres y familiares cercanos son un modelo para los niños, ya que van a copiar todas sus costumbres y sus actos; por ello, si éstos realizan actividad física se le está transmitiendo al pequeño un modelo de vida activo, que será beneficioso para su salud física y psicológica presente y futura.

Beneficios de la actividad física

La actividad física reporta muchos beneficios a la salud. Estos beneficios se presentan por igual en personas de ambos sexos y de cualquier edad y raza.

Por ejemplo, la actividad física le ayuda a mantenerse en un peso saludable y le facilita realizar sus tareas diarias, como subir escaleras e ir de compras.

Los adultos que se mantienen físicamente activos corren menos riesgo de sufrir depresión y disminución de la función cognitiva a medida que envejecen. (La función cognitiva abarca las destrezas de razonamiento, aprendizaje y discernimiento). Los niños y adolescentes que se mantienen físicamente activos pueden tener menos síntomas de depresión que sus compañeros.

La actividad física también reduce el riesgo de sufrir muchas enfermedades, como la enfermedad coronaria, la diabetes y el cáncer.

Muchos estudios han demostrado los beneficios claros que la actividad física reporta al corazón y los pulmones.

2.4.2.2. DEPORTE

El deporte

El deporte es toda actividad caracterizada por un conjunto de reglas a cumplir por todos sus participantes, generalmente en una competición.

Mediante la práctica de deporte se tratan de desarrollar tanto las capacidades físicas como las mentales, entrándose cada tipo de deporte en unas habilidades diferentes.

El deporte sirve además como entrenamiento para aquéllos que lo practican, siendo también interesante y divertido para sus espectadores.

Es habitual equiparar el deporte con la actividad física, pero entre ellos hay diferencias, por lo que no podemos emplearlos como sinónimos; como diferencia destacable podemos señalar la competitividad existente en el deporte que no suele estar ligada a la actividad física.

2.4.2.3. ATLETISMO

Atletismo, es un deporte de competición (entre individuos o equipos) que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre.

Las principales disciplinas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: carreras, marcha, lanzamientos y saltos.

Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas atléticas, varían desde los 50 m. planos (que tiene lugar en pista cubierta) hasta la carrera de maratón, que cubre 42,195 kilómetros.

En Estados Unidos y Gran Bretaña las distancias se expresaban en millas, pero, desde 1976, para récords oficiales, sólo se reconocen distancias métricas (excepto para la carrera de la milla).

En Europa y en los Juegos Olímpicos, las distancias se han expresado siempre en metros, en este artículo se usa el sistema métrico para expresar las distancias.

Las reuniones de atletismo al aire libre se celebran generalmente en un estadio en cuyo espacio central se encuentra una pista, cuyo piso es de ceniza, arcilla o material sintético.

La longitud habitual de la pista es de 400 m, tiene forma ovalada, con dos rectas y dos curvas.

La mayoría de los lanzamientos y saltos (denominadas pruebas de campo) tienen lugar en la zona comprendida en el interior del óvalo.

Hay disciplinas especiales, como el decatlón (exclusivamente masculina), que consiste en cinco pruebas de pista y cinco de campo, y el heptatlón (sólo femenina), que consta de cuatro pruebas de campo y tres carreras.

COMO INFLUYE EL ATLETISMO EN EL CUERPO

El Atletismo puede influir en la mayoría de las funciones orgánicas. Todo apunta hacia una mejora general del estado físico y mental. Veamos algunas de estas influencias sobre nuestro organismo.

1. **Articulaciones:** Se verán lubricadas y más flexibles, sin embargo, en el caso de estar afectadas por una enfermedad puede ser contraproducente y deteriorarse aún más.

2. **Cerebro:** Corriendo se liberan endorfinas que producen una sensación de bienestar y exaltación de ánimo. El funcionamiento mental mejora de forma general.

3. **Circulación:** Durante el ejercicio la mayoría de los tejidos y órganos, excepto aquellos directamente utilizados, se drenan de sangre.

Durante la recuperación las venas y arterias se dilatan para admitir un mayor volumen de sangre y poder dirigirlo hacia aquellos órganos que lo necesiten.

4. **Huesos:** Si se corre con moderación ayudamos a aumentar el grosor de los huesos de las piernas y los pies.

Sin embargo, los corredores de más de 80 Km semanales pueden llegar a tener la columna más delgada con lo cual es aconsejable el fortalecimiento de esta zona.

5. **Músculos:** Se aumenta la cantidad de vasos que suministran sangre a cada célula muscular, se incrementa la cantidad de mitocondrias, eleva el nivel de enzimas aeróbicas y se estimula a las células musculares a quemar las grasas.

6. **Nivel de grasa corporal:** El hombre tiene un 22% de grasa corporal, la mujer un 27%. Estos niveles se pueden rebajar si se dedican tres sesiones a la semana de 30 minutos. Esto supone quemar unas 1300 calorías a la semana.

7. **Presión cardíaca y sanguínea:** Las paredes del corazón ganan grosor al igual que los ventrículos ganan tamaño.

Esto permite que con cada latido, llegue más sangre a los pulmones. El pulso en reposo puede bajar en más de un 20%.

8. **Pulmones:** No se podrá mejorar el funcionamiento de los pulmones pero si el de los músculos respiratorios como el diafragma.

9. **Resistencia a las infecciones:** Correr entre 25 Km y 50 Km semanales mejora el sistema inmunitario.

Sin embargo después de un esfuerzo de alta exigencia, ocurre todo lo contrario ya que el sistema inmunológico no está trabajando al máximo rendimiento mientras esta en el proceso de recuperación.

2.5 HIPÓTESIS

El tabaquismo influye en la práctica de atletismo en los estudiantes de los terceros años del bachillerato del Colegio Nacional Experimental "Salcedo"

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

2.6.1 VARIABLE INDEPENDIENTE

El tabaquismo.

2.6.2 VARIABLE DEPENDIENTE

La práctica del atletismo

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación es cuanti-cualitativa.

Es Cuantitativa por cuanto se utilizan procesos matemáticos (valores o datos estadísticos), para estos datos que serán aplicadas las encuestas que arrojaran datos de la investigación.

Es Cualitativa porque se va a valorar el Tabaquismo y su influencia en el Atletismo en los estudiantes de los Terceros años de Bachillerato del Colegio Nacional Experimental " Salcedo"

3.2 MODALIDAD BÁSICA DE INVESTIGACIÓN

Dentro de la modalidad básica de la investigación, hemos tomado en cuenta los siguientes

DE CAMPO

Porque lo realizamos en el mismo lugar, en el cual sucede el fenómeno investigativo, tomando contacto con la realidad, para tener información de acuerdo a las variables, a los objetivos y a la hipótesis planteada.

DOCUMENTAL BIBLIOGRÁFICA

Se utilizará la consulta bibliográfica porque se amplió y se profundizó las conceptualizaciones y criterios a partir de diversos autores basándose en fuentes primarias como libros, revistas, periódicos, internet.

3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACION

El tipo de investigación que realizaremos será una investigación participativa debido a las técnicas de encuesta (recolección de información) la misma que lo realizara en forma directa en estudiantes de los terceros años de bachillerato del Colegio Nacional experimental "Salcedo".

Este tipo de investigación nos permitirá adecuarnos al entorno y así poder llegar al cumplimiento de objetivos propuestos por esta investigación.

Para poder realizar esta investigación se ha determinado un tiempo aproximado de una semana lo suficiente en cuanto al tiempo para tener resultados satisfactorios con los estudiantes y que estos nuevos conocimientos adquiridos queden impregnados en los mismos para siempre.

3.4 POBLACION Y MUESTRA

Población.- Es la totalidad del universo en la cual se va a realizar la investigación del tema escogido.

Cuadro N° 1 Población y Muestra

POBLACIÓN	No
AUTORIDADES Y DOCENTES	10
PADRES DE FAMILIA	10
ESTUDIANTES	200
TOTAL	220

Elaborado por Edison Torres

La población está dirigida a 220 estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Nacional Experimental "Salcedo" de la Provincia de Cotopaxi, en donde aplicaremos la siguiente fórmula para encontrar la muestra con un error del 0.07

SIMBOLOGÍA:

n= Tamaño de la muestra

PQ= Constante varianza población

N= Error máximo admisible, varía entre el 0.01 y 0.09

K= Coeficiente de error (K=2)

$$n = \frac{220}{0.07^2(220 - 1) + 1}$$

$$n = \frac{120}{0.0049 (219) + 1}$$

$$n = \frac{220}{2.0731}$$

n= 106.12

Muestra.- El tamaño de la muestra es de 106 para facilitar la investigación se ha jerarquizarán a las personas que sean escuchadas de la siguiente manera:

Cuadro N° 2 Porcentaje y Muestra

POBLACION	NUMERO	%
Autoridades y docentes	6	5.66%
Padres de familia	15	14.16%
Estudiantes	85	80.18%
TOTAL	106	100%

Elaborado por Edison Torres

3.5 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

Cuadro N° 3

➤ **Variable independiente: El tabaquismo**

CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	T:Tecnicas/I: Instrumentos
<p>Conoce como tabaquismo: A la práctica de fumar o consumir tabaco en sus diferentes formas y posibilidades. Considerada hoy en día como una adicción y enfermedad por muchos profesionales de la salud, el tabaquismo se hace presente cuando una persona consume de manera abusiva y exagerada el producto mencionado. Los cigarrillos de tabaco son ampliamente difundidos y contienen elementos químicos que buscan generar dependencia y que hacen cada vez más difícil su abandono, principalmente la nicotina.</p>	<p>1.- Adicción</p> <p>2.- Enfermedad</p> <p>3.Elementos químicos nocivos</p>	<p>Persona insegura</p> <p>Dependiente del tabaco</p> <p>Personalidad débil</p> <p>Necesita de un tabaco para sentirse bien</p> <p>No realiza deporte</p> <p>Se siente cansado, fatigado</p> <p>Constantemente tiene enfermedades respiratorias.</p> <p>ENFERMEDADES</p> <p>Enfermedades cardiovasculares</p> <p>Enfermedades respiratorias no tumorales</p> <p>Enfermedades respiratorias tumorales</p> <p>Puede causar cáncer</p> <p>Enfermedades en la mujer – embarazada</p> <p>Nicotina</p>	<p>¿Considera usted que el consumo excesivo del tabaco produce cáncer?</p> <p>¿Cree usted que la adicción del tabaco genera vicios y problemas?</p> <p>¿Cree usted que el consumo agudo del cigarrillo produce enfermedades respiratorias tumorales?</p> <p>¿Considera usted que el tabaco contiene elementos químicos nocivos para su salud?</p>	<p>La encuesta de Padres de familia Estudiantes Profesores del colegio Nacional Experimental Salcedo.</p>

Elaborado por Edison Torres

Cuadro N° 4

➤ **Variable Dependiente: Practica del Atletismo**

CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	T:Tecnicas/I: Instrumentos
<p>Deporte de competición (individual o por equipos) que abarca un gran número de pruebas. Su práctica puede tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: carreras, marcha, lanzamientos y saltos. Este deporte tiene la cualidad de desarrollar la capacidad deportiva del ser humano al máximo porque involucra tanto fuerza y capacidad como habilidad física y mental.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Deporte competitivo • Carreras saltos y lanzamientos. • Capacidad deportiva. • Habilidad Física y Mental 	<p>Institucional</p> <p>Inter-colegial</p> <p>Representa a la institución en los deportes.</p> <p>Buenas calificaciones</p> <p>Mantiene una buena salud y mejora su calidad de vida.</p> <p>Mantiene una actividad física permanente.</p> <p>Mente sana cuerpo sano, Desarrolla la capacidad de concentración.</p>	<p>¿Le gustaría a usted practicar el Atletismo y representar a sus colegios en torneos inter-colegiales?</p> <p>¿Al practicar el Atletismo desarrollan su salud mental y mejora su calidad de vida?</p> <p>¿Piensa usted que la práctica del atletismo mejora la capacidad deportiva y mental?</p> <p>¿A través de la práctica del Atletismo mejora su capacidad de concentración?</p>	<p>La encuesta Padres de familia Estudiantes Profesores del colegio Nacional Experimental "Salcedo"</p>

Elaborado por Edison Torres

3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

La técnica que se utilizara para esta e investigación son las encuestas y consultas determinadas hacia los estudiantes del Tercer Año de Bachillerato en diferentes aspectos como también las sugerencias que se presentan ante el tabaquismo y como influencia en la práctica del atletismo y sus efectos las cuales propagan la vida del estudiante.

Observación directa

Se aplicara una guía de observación dirigida a ver el desempeño de los estudiantes del colegio Nacional Experimental Salcedo dentro de la disciplina de atletismo.

Encuesta

Se realizara una encuesta a los estudiantes, profesores y padres de familia del colegio Nacional Experimental Salcedo, mediante la utilización de cuestionarios con preguntas objetivas que permitan la recolección de los datos sobre los lineamientos de la investigación.

3.7. RECOLECCION DE INFORMACION

Cuadro N° 5

PREGUNTAS	EXPLICACION
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación
2.- ¿A qué personas está dirigida?	Estudiantes
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Sobre el consumo de tabaco en los estudiantes atletas
4.- ¿Quién investiga?	Investigador : Edison Torres
5.- ¿Cuándo?	Año Lectivo 2012-2013
6.- ¿Lugar de recolección de información?	Provincia de Cotopaxi, Cantón Salcedo, Colegio Nacional Experimental "Salcedo"
7.- ¿Cuántos estudiantes?	A 105 estudiantes
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta
9.- ¿Con qué?	Cuestionarios

Elaborado por Edison Torres

3.8. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS

El proceso de la información es el siguiente:

1. Se realiza la limpieza de la información.
2. Se procede a la codificación de las respuestas.
3. Se tabula las respuestas.
4. Se presenta gráficamente las tabulaciones.
5. Con ese insumo se procede a elaborar resultados teniendo en cuenta el marco teórico
6. Con el análisis, la interpretación de resultados y la aplicación estadística se verifica la hipótesis.
7. Se realiza las conclusiones generales y las recomendaciones.
8. Apartir de las conclusiones se formula una propuesta del problema investigado.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

A continuación detallaremos las variables independiente y dependiente del tema de investigación y observaremos el índice del que refleja nuestro tema como es “EL TABAQUISMO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS TERCEROS AÑOS DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL “ SALCEDO”

Realizado a los estudiantes, docentes y padres de familia.

4.1 ANÁLISIS DE DATOS

4.2 INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES

Pregunta N° 1: ¿Cómo docente de la institución cree usted que el consumo excesivo del tabaco produce cáncer a los estudiantes de atletismo?

Cuadro N° 6: El consumo excesivo del tabaco produce cáncer a los estudiantes de atletismo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	6	100%
No	0	0%
TOTAL	6	100%

Elaborado por: Edison Torres

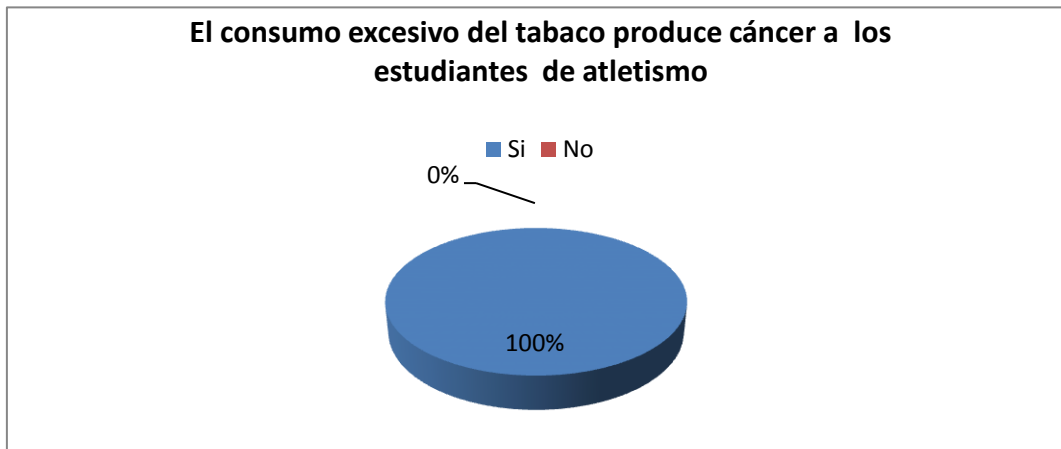


Gráfico N° 5.- El consumo excesivo del tabaco produce cáncer a los estudiantes de atletismo

Elaborado por Edison Torres

Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación.- Según la encuesta aplicada en la pregunta N°- 1, contestaron afirmativamente 6 docentes que corresponde al 100%. Observando el gráfico, se refleja que todos están de acuerdo que el consumo excesivo del tabaco si produce cáncer a largo plazo.

Pregunta N° 2: ¿Cómo docente de la institución cree usted que la adicción del tabaco genera vicios y problemas a los estudiantes de atletismo?

Cuadro N° 7: La adicción del tabaco genera vicios y problemas a los estudiantes de atletismo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	6	100%
No	0	0%
TOTAL	6	100%

Elaborado por Edison Torres

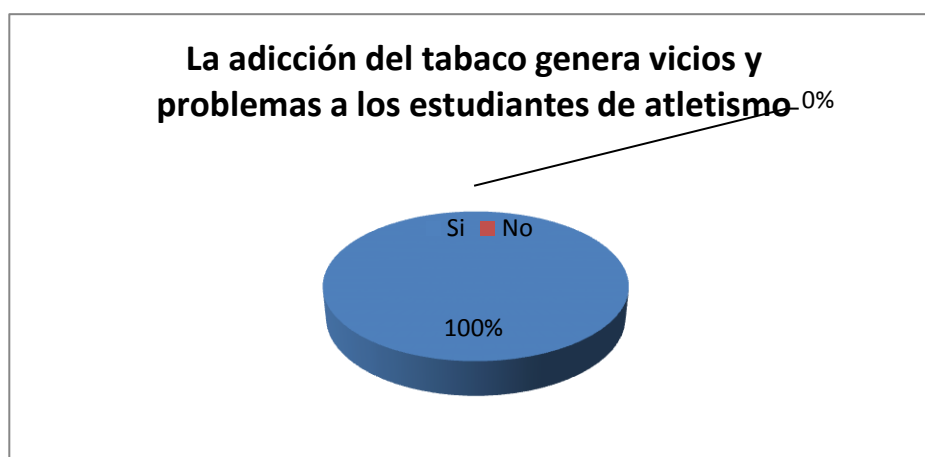


Grafico N° 6.- La adicción del tabaco genera vicios y problemas a los estudiantes de atletismo Elaborado por Edison Torres

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación.- Según la encuesta aplicada en la pregunta N°- 2, contestaron afirmativamente 6 docentes que corresponde al 100%. Observando el gráfico, se refleja que todos están de acuerdo que la adicción del tabaco genera vicios y problemas a los estudiantes de atletismo

Pregunta N° 3.- ¿Cómo docente de la institución cree usted que el consumo agudo del cigarrillo produce enfermedades respiratorias tumorales en los estudiantes de atletismo?

Cuadro N° 8: Consumo agudo del cigarrillo produce enfermedades respiratorias tumorales en los estudiantes de atletismo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	6	100%
No	0	0%
TOTAL	6	100%

Elaborado por Edison Torres



Gráfico N° 7.- Consumo agudo del cigarrillo produce enfermedades respiratorias tumorales en los estudiantes de atletismo

Elaborado por Edison Torres

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación.

Tomado de la encuesta y al analizar el cuadro y el gráfico podemos darnos cuenta que el 100% de los docentes encuestados están de acuerdo que el consumo agudo del cigarrillo produce enfermedades respiratorias tumorales en los estudiantes de atletismo.

Pregunta N° 4.- ¿Cómo docente de la institución considera usted que el tabaco contiene elementos químicos nocivos para la salud de los estudiantes de atletismo?

Cuadro N° 9: El tabaco contiene elementos químicos nocivos para la salud de los estudiantes de atletismo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	6	100%
No	0	0%
TOTAL	6	100%

Elaborado por Edison Torres

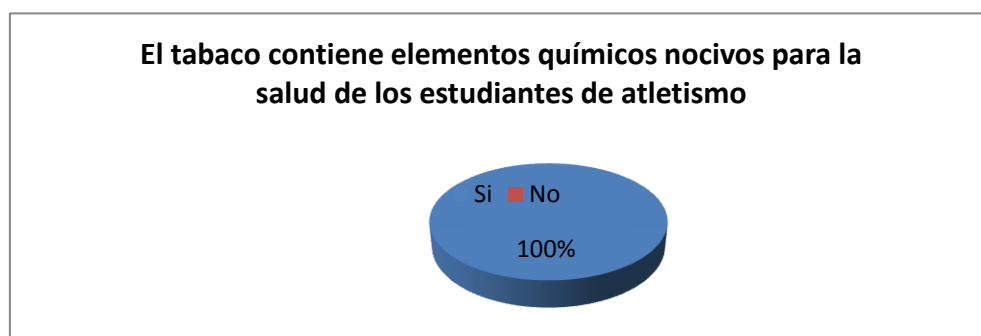


Gráfico N° 8.- El tabaco contiene elementos químicos nocivos para la salud de los estudiantes de atletismo

Elaborado por Edison Torres

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Tomado de la encuesta y al analizar el cuadro y el gráfico podemos darnos cuenta que el 100% de los docentes encuestados están de acuerdo que el tabaco contiene elementos químicos nocivos para la salud de los estudiantes de atletismo

.Pregunta N° 5.- ¿Cómo docente de la institución le gustaría a usted que los estudiantes practiquen el Atletismo y representen a su institución en torneos inter-colegiales?

Cuadro N° 10: Le gustaría a usted que los estudiantes practiquen el Atletismo y representen a su institución en torneos inter-colegiales

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	6	100%
No	0	0%
TOTAL	6	100%

Elaborado por Edison Torres



Gráfico N° 9.- Le gustaría a usted que los estudiantes practiquen el Atletismo y representen a su institución en torneos inter-colegiales

Elaborado por Edison Torres

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Tomado de la encuesta y al analizar el cuadro y el gráfico podemos darnos cuenta que el 100% de los docentes encuestados están de acuerdo que les gustaría a usted que los estudiantes practiquen el Atletismo y representen a su institución en torneos inter-colegiales

Pregunta N° 6.- ¿Cómo docente de la institución al practicar el Atletismo los estudiantes desarrollan su salud mental y mejoran su calidad de vida?

Cuadro N° 11: Al practicar el Atletismo los estudiantes desarrollan su salud mental y mejoran su calidad de vida.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	6	100%
No	0	0%
TOTAL	6	100%

Elaborado por Edison Torres



Gráfico N° 10.- Al practicar el Atletismo los estudiantes desarrollan su salud mental y mejoran su calidad de vida

Elaborado por Edison Torres

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Tomado de la encuesta y al analizar el cuadro y el gráfico podemos darnos cuenta que el 100% de los docentes encuestados están de acuerdo que al practicar el Atletismo los estudiantes desarrollan su salud mental y mejoran su calidad de vida.

Pregunta N° 7.- Como docente de la institución piensa usted que en la práctica del atletismo los estudiantes mejoran la capacidad deportiva y mental?

Cuadro N° 12: La práctica del atletismo los estudiantes mejoran la capacidad deportiva y mental

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	4	67%
Nunca	0	0%
A veces	2	33%
TOTAL	6	100%

Elaborado por Edison Torres

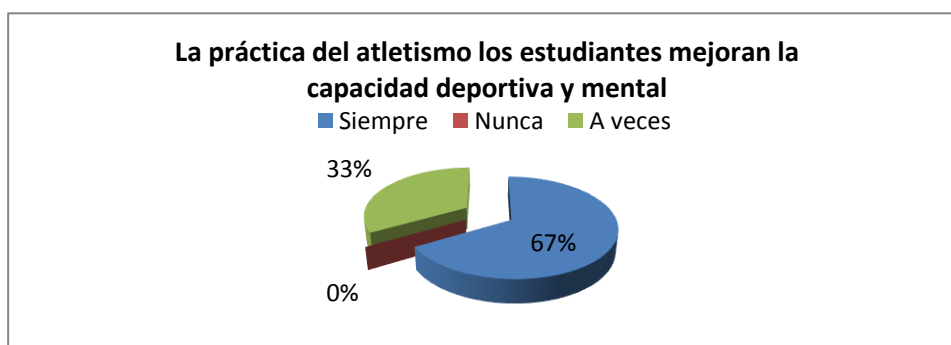


Gráfico N° 11.- La práctica del atletismo los estudiantes mejoran la capacidad deportiva y mental

Elaborado por Edison Torres

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Según la encuesta aplicada en la pregunta N°- 7, al preguntar a los docentes de la institución si piensa usted que en la práctica del atletismo los estudiantes mejoran la capacidad deportiva y mental arrojaron los siguientes resultados de los 6 encuestados 4 manifestaron que siempre que corresponde al 67%, 2 contestaron que a veces que corresponde al 33% y el nunca no tuvo aceptación, lo que nos indica gráficamente que hay que trabajar para lograr un criterio total de los encuestados.

Pregunta N° 8.- ¿Cómo docente de la institución cree usted que a través de la práctica del Atletismo los estudiantes mejoran su capacidad de concentración?

Cuadro N° 13: La práctica del Atletismo los estudiantes mejoran su capacidad de concentración

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	4	67%
No	2	33%
TOTAL	6	100%

Elaborado por Edison Torres

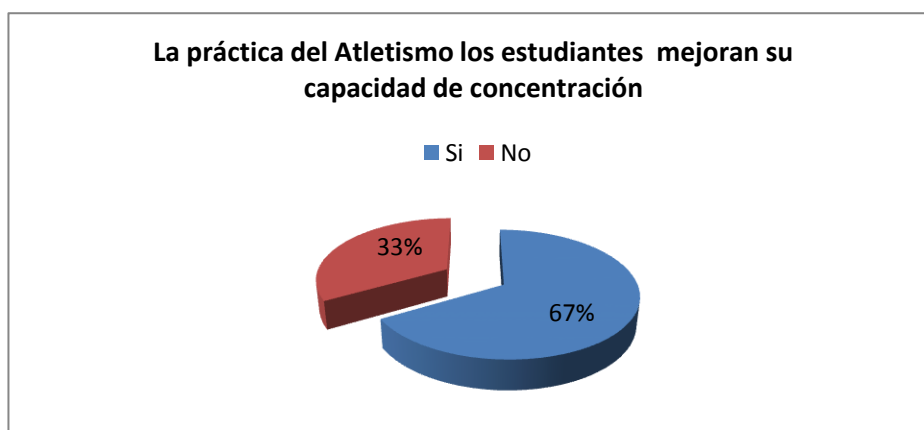


Gráfico N° 12.- La práctica del Atletismo los estudiantes mejoran su capacidad de concentración

Elaborado por Edison Torres

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Al realizar la pregunta N°- 8 Tomado de la encuesta y al analizar el cuadro y el gráfico podemos darnos cuenta que el 67% de los docentes encuestados están de acuerdo La práctica del Atletismo los estudiantes mejoran su capacidad de concentración, y un 33% no está de acuerdo lo que nos indica gráficamente que hay que trabajar para lograr un criterio total de los encuestados.

ENCUESTA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA

Pregunta N° 1: ¿Cree usted cómo Padre de Familia de la institución que el consumo excesivo del tabaco produce cáncer a los estudiantes de atletismo?

Cuadro N° 14: El consumo excesivo del tabaco produce cáncer a los estudiantes de atletismo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	15	100%
No	0	0%
TOTAL	15	100%

Elaborado por Edison Torres.

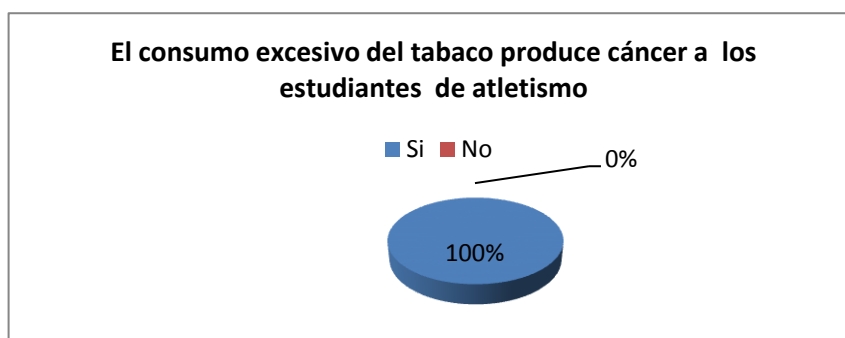


Gráfico N° 13.- El consumo excesivo del tabaco produce cáncer a los estudiantes de atletismo

Elaborado por Edison Torres

Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación.- Según la encuesta aplicada en la pregunta N°- 1, contestaron afirmativamente 15 Padres de Familia que corresponde al 100%. Observando el gráfico, se refleja que todos están de acuerdo que el consumo excesivo del tabaco produce cáncer a los estudiantes de atletismo

Pregunta N° 2: ¿Cree usted como Padre de Familia de la institución que la adicción del tabaco genera vicios y problemas en el atletismo?

Cuadro N°15: La adicción del tabaco genera vicios y problemas a los estudiantes de atletismo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	15	100%
No	0	0%
TOTAL	15	100%

Elaborado por Edison Torres

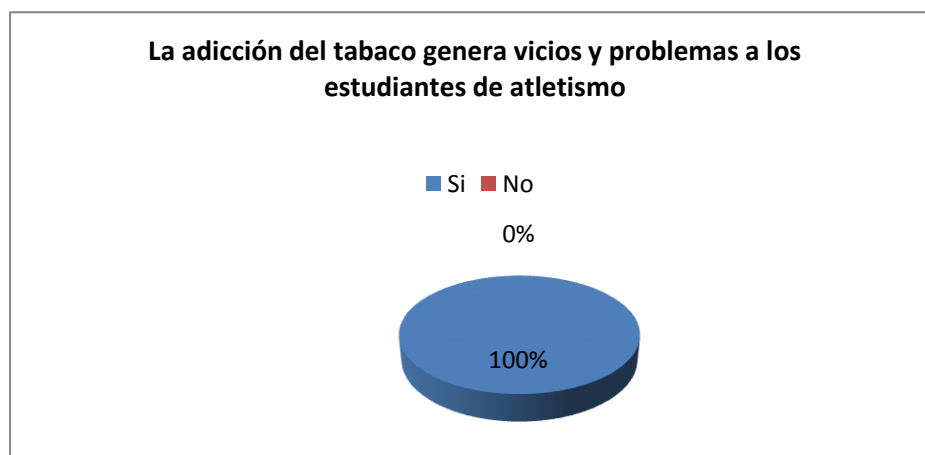


Gráfico N° 14.- La adicción del tabaco genera vicios y problemas a los estudiantes de atletismo

Elaborado por Edison Torres

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación.- Según la encuesta aplicada en la pregunta N°- 2, contestaron afirmativamente 15 padres de familia que corresponde al 100%. Observando el gráfico, se refleja que todos están de acuerdo que la adicción del tabaco genera vicios y problemas a los estudiantes de atletismo

Pregunta N° 3.- ¿Cree usted como Padre de Familia de la institución que el consumo agudo del cigarrillo produce enfermedades respiratorias tumorales?

Cuadro N° 16: Consumo agudo del cigarrillo produce enfermedades respiratorias tumorales en los estudiantes de atletismo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	15	100%
No	0	0%
TOTAL	15	100%

Elaborado por Edison Torres

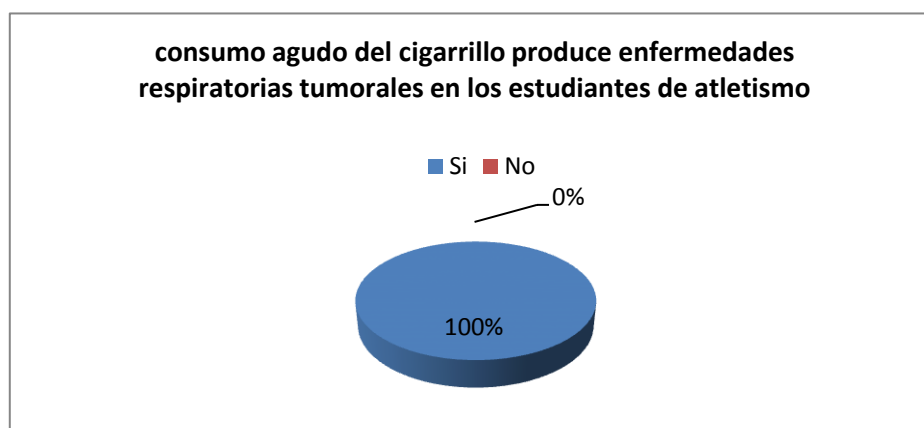


Gráfico N° 15.- Consumo agudo del cigarrillo produce enfermedades respiratorias tumorales en los estudiantes de atletismo

Elaborado por Edison Torres

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación.

Tomado de la encuesta y al analizar el cuadro y el gráfico podemos darnos cuenta que el 100% de los padres de familia encuestados están de acuerdo que el consumo agudo del cigarrillo produce enfermedades respiratorias tumorales en los estudiantes de atletismo.

Pregunta N° 4.- ¿Considera usted como Padre de Familia de la institución que el tabaco contiene elementos químicos nocivos para la salud de los estudiantes de atletismo?

Cuadro N° 17: El tabaco contiene elementos químicos nocivos para la salud de los estudiantes de atletismo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	15	100%
No	0	0%
TOTAL	15	100%

Elaborado por Edison Torres

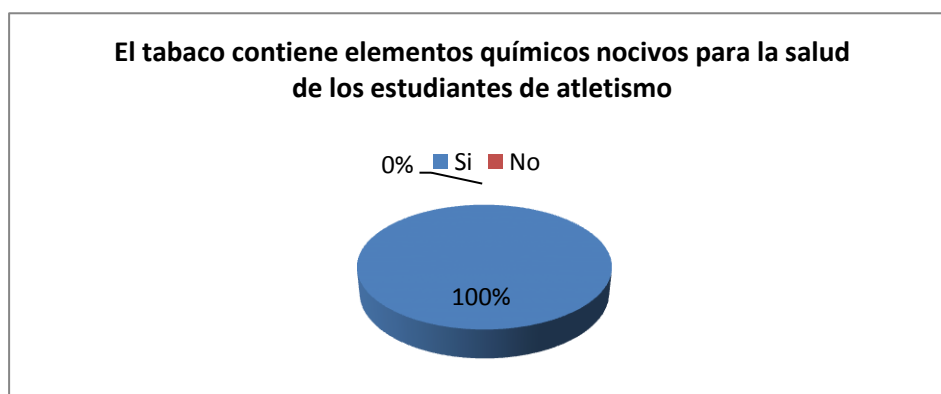


Gráfico N° 16.- El tabaco contiene elementos químicos nocivos para la salud de los estudiantes de atletismo

Elaborado por Edison Torres

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Tomado de la encuesta y al analizar el cuadro y el gráfico podemos darnos cuenta que el 100% de los padres de familia encuestados están de acuerdo que el tabaco contiene elementos químicos nocivos para la salud de los estudiantes de atletismo

.Pregunta N° 5.- ¿Cómo Padre de Familia de la institución le gustaría a usted que su hijo practique el Atletismo y represente a su institución en torneos inter-colegiales?

Cuadro N° 18: Le gustaría a usted que los estudiantes practiquen el Atletismo y representen a su institución en torneos inter-colegiales

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	15	100%
No	0	0%
TOTAL	15	100%

Elaborado por Edison Torres

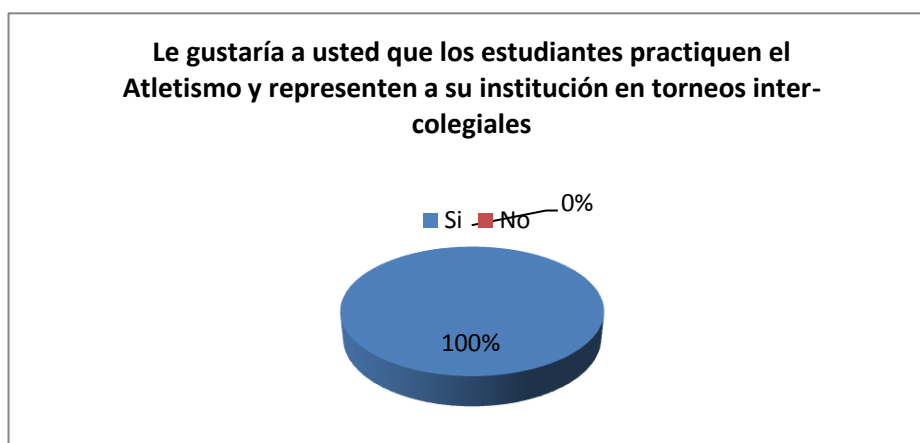


Gráfico N° 17.- Le gustaría a usted que los estudiantes practiquen el Atletismo y representen a su institución en torneos inter-colegiales

Elaborado por Edison Torrez

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Tomado de la encuesta y al analizar el cuadro y el gráfico podemos darnos cuenta que el 100% de los padres de familia encuestados están de acuerdo que les gustaría a que los estudiantes practiquen el Atletismo y representen a su institución en torneos inter-colegiales

Pregunta N° 6.- ¿Cómo Padre de Familia de la institución cree usted que al practicar el Atletismo su hijo desarrolla su salud mental y mejoran su calidad de vida?

Cuadro N° 19: Al practicar el Atletismo los estudiantes desarrollan su salud mental y mejoran su calidad de vida.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	15	100%
No	0	0%
TOTAL	15	100%

Elaborado por Edison Torres



Gráfico N° 18.- Al practicar el Atletismo los estudiantes desarrollan su salud mental y mejoran su calidad de vida

Elaborado por Edison Torres

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Tomado de la encuesta y al analizar el cuadro y el gráfico podemos darnos cuenta que el 100% de los padres de familia encuestados están de acuerdo que al practicar el Atletismo los estudiantes desarrollan su salud mental y mejoran su calidad de vida.

Pregunta N° 7.- ¿Piensa usted como Padre de Familia de la institución que en la práctica del atletismo mejora su capacidad deportiva y mental?

Cuadro N° 20: La práctica del atletismo los estudiantes mejoran la capacidad deportiva y mental

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	10	67%
Nunca	0	0%
A veces	5	33%
TOTAL	15	100%

Elaborado por Edison Torres

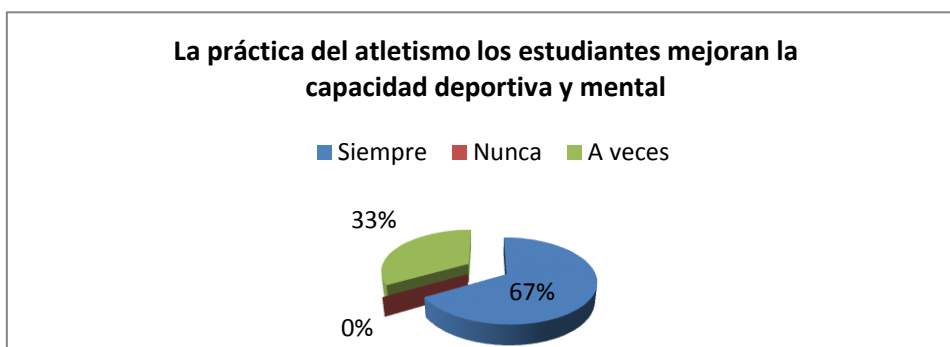


Gráfico N° 19.- La práctica del atletismo los estudiantes mejoran la capacidad deportiva y mental

Elaborado por Edison Torres

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Según la encuesta aplicada en la pregunta N°- 7, al preguntar a los padres de familia de la institución si piensa usted que en la práctica del atletismo los estudiantes mejoran la capacidad deportiva y mental arrojaron los siguientes resultados de los 15 encuestados 10 manifestaron que siempre que corresponde al 67%, 5 contestaron que a veces que corresponde al 33% y el nunca no tuvo aceptación, lo que nos indica gráficamente que hay que trabajar para lograr un criterio total de los encuestados.

Pregunta N° 8.- ¿Cree usted como Padre de Familia de la institución que a través de la práctica del Atletismo mejora la capacidad de concentración en los estudiantes?

Cuadro N° 21: La práctica del Atletismo los estudiantes mejoran su capacidad de concentración

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	10	100%
No	5	0%
TOTAL	15	100%

Elaborado por Edison Torres

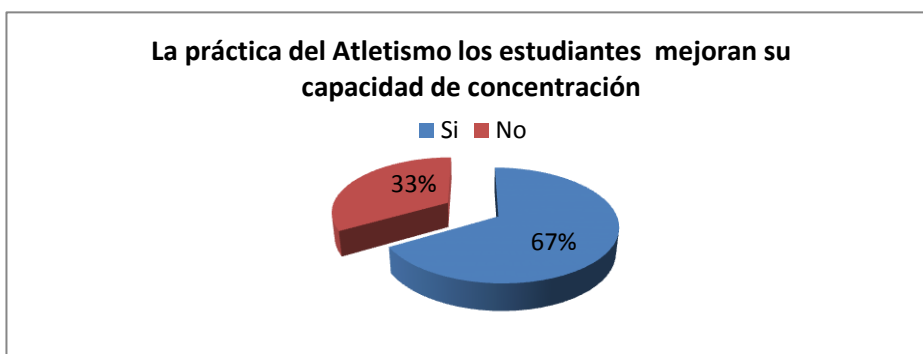


Gráfico N° 20.- La práctica del Atletismo los estudiantes mejoran su capacidad de concentración

Elaborado por Edison Torres

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Al realizar la pregunta N°- 8 Tomado de la encuesta y al analizar el cuadro y el gráfico podemos darnos cuenta que el 67% de los padres de familia encuestados están de acuerdo La práctica del Atletismo los estudiantes mejoran su capacidad de concentración, y un 33% no está de acuerdo lo que nos indica gráficamente que hay que trabajar para lograr un criterio total de los encuestados.

ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES

Pregunta N° 1: ¿Cree usted que el consumo excesivo del tabaco produce cáncer?

Cuadro N° 22: El consumo excesivo del tabaco produce cáncer a los estudiantes de atletismo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	85	100%
No	0	0%
TOTAL	85	100%

Elaborado por Edison Torres.

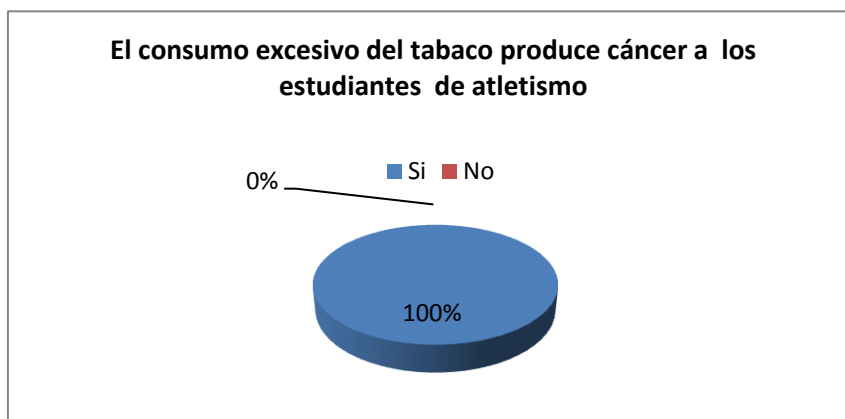


Gráfico N° 21.- El consumo excesivo del tabaco produce cáncer a los estudiantes de atletismo

Elaborado por Edison Torres

Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación.- Según la encuesta aplicada en la pregunta N°- 1, contestaron afirmativamente 85 estudiantes que corresponde al 100%. Observando el gráfico, se refleja que todos están de acuerdo que el consumo excesivo del tabaco produce cáncer a los estudiantes de atletismo

Pregunta N° 2: ¿Cree usted que la adicción del tabaco genera vicios y problemas en el atletismo?

Cuadro N° 23: La adicción del tabaco genera vicios y problemas a los estudiantes de atletismo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	85	100%
No	0	0%
TOTAL	85	100%

Elaborado por Edison Torres

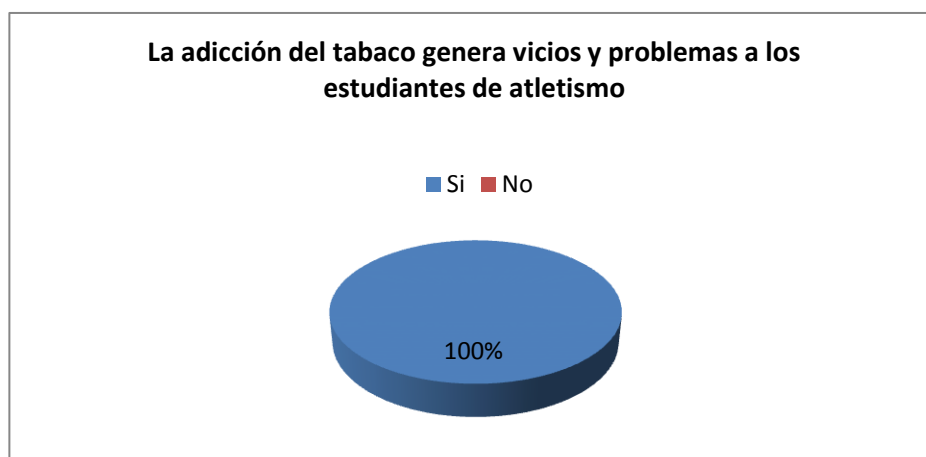


Gráfico N° 22.- La adicción del tabaco genera vicios y problemas a los estudiantes de atletismo

Elaborado por Edison Torres

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación.- Según la encuesta aplicada en la pregunta N°- 2, contestaron afirmativamente 85 estudiantes que corresponde al 100%. Observando el gráfico, se refleja que todos están de acuerdo que la adicción del tabaco genera vicios y problemas a los estudiantes de atletismo

Pregunta N° 3.- ¿Cree usted que el consumo agudo del cigarrillo produce enfermedades respiratorias tumorales?

Cuadro N° 24: Consumo agudo del cigarrillo produce enfermedades respiratorias tumorales en los estudiantes de atletismo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	85	100%
No	0	0%
TOTAL	85	100%

Elaborado por Edison Torres

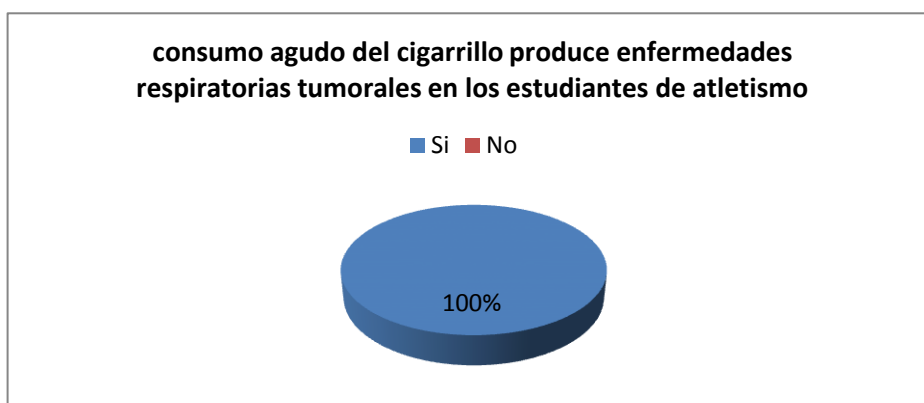


Gráfico N° 23.- Consumo agudo del cigarrillo produce enfermedades respiratorias tumorales en los estudiantes de atletismo

Elaborado por Edison Torres

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación.

Tomado de la encuesta y al analizar el cuadro y el gráfico podemos darnos cuenta que el 100% de los estudiantes encuestados están de acuerdo que el consumo agudo del cigarrillo produce enfermedades respiratorias tumorales en los estudiantes de atletismo.

Pregunta N° 4.- ¿Considera usted que el tabaco contiene elementos químicos nocivos para la salud de los estudiantes de atletismo?

Cuadro N° 25: El tabaco contiene elementos químicos nocivos para la salud de los estudiantes de atletismo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	85	100%
No	0	0%
TOTAL	85	100%

Elaborado por Edison Torres

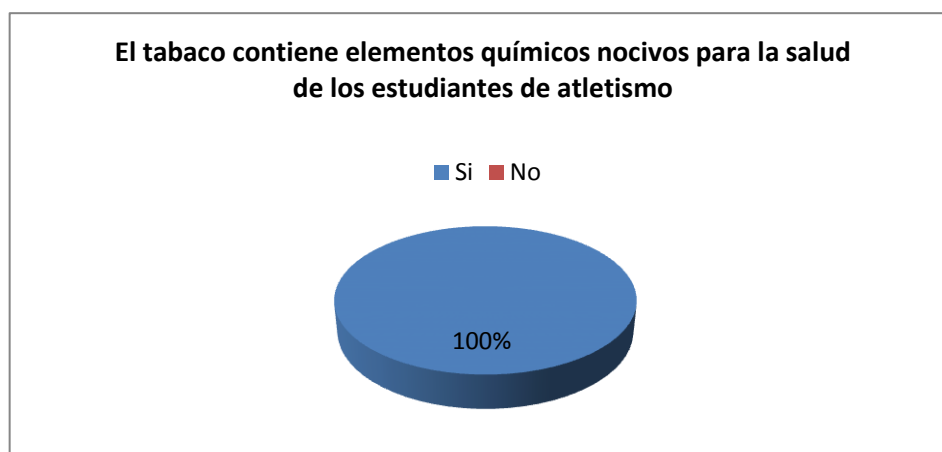


Gráfico N° 24.- El tabaco contiene elementos químicos nocivos para la salud de los estudiantes de atletismo

Elaborado por Edison Torres

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Tomado de la encuesta y al analizar el cuadro y el gráfico podemos darnos cuenta que el 100% de los estudiantes encuestados están de acuerdo que el tabaco contiene elementos químicos nocivos para la salud de los estudiantes de atletismo

Pregunta N° 5.- ¿Le gustaría a usted practicar el Atletismo y representen a su institución en torneos inter-colegiales?

Cuadro N° 26: Le gustaría a usted que los estudiantes practiquen el Atletismo y representen a su institución en torneos inter-colegiales

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	85	100%
No	0	0%
TOTAL	85	100%

Elaborado por Edison Torres



Gráfico N° 25.- Le gustaría a usted que los estudiantes practiquen el Atletismo y representen a su institución en torneos inter-colegiales

Elaborado por Edison Torres

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Tomado de la encuesta y al analizar el cuadro y el gráfico podemos darnos cuenta que el 100% de los estudiantes encuestados están de acuerdo que les gustaría practicar el Atletismo y representar a su institución en torneos inter-colegiales

Pregunta N° 6.- ¿Al practicar el Atletismo usted desarrolla su salud mental y mejoran su calidad de vida?

Cuadro N° 27: Al practicar el Atletismo los estudiantes desarrollan su salud mental y mejoran su calidad de vida.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	85	100%
No	0	0%
TOTAL	85	100%

Elaborado por Edison Torres



Gráfico N° 26.- Al practicar el Atletismo los estudiantes desarrollan su salud mental y mejoran su calidad de vida

Elaborado por Edison Torres

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Tomado de la encuesta y al analizar el cuadro y el gráfico podemos darnos cuenta que el 100% de los estudiantes encuestados están de acuerdo que al practicar el Atletismo desarrollan su salud mental y mejoran su calidad de vida.

Pregunta N° 7 ¿Piensa usted que en la práctica del atletismo mejora su capacidad deportiva y mental?

Cuadro N° 28: La práctica del atletismo los estudiantes mejoran la capacidad deportiva y mental

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	75	67%
Nunca	0	0%
A veces	10	33%
TOTAL	85	100%

Elaborado por Edison Torres

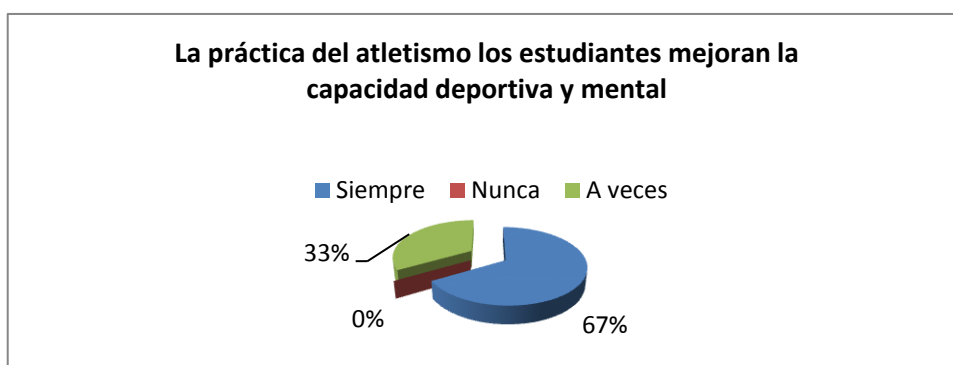


Gráfico N° 27.- La práctica del atletismo los estudiantes mejoran la capacidad deportiva y mental

Elaborado por Edison Torres

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Según la encuesta aplicada en la pregunta N°- 7, al preguntar a los estudiantes si piensan que en la práctica del atletismo mejoran la capacidad deportiva y mental arrojaron los siguientes resultados de los 85 encuestados 75 manifestaron que siempre que corresponde al 67%, 10 contestaron que a veces que corresponde al 33% y el nunca no tuvo aceptación, lo que nos indica gráficamente que hay que trabajar para lograr un criterio total de los encuestados.

Pregunta N° 8.- ¿Cree usted que a través de la práctica del Atletismo mejora su capacidad de concentración?

Cuadro N° 29: La práctica del Atletismo los estudiantes mejoran su capacidad de concentración

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	75	67%
No	10	33%
TOTAL	85	100%

Elaborado por Edison Torres

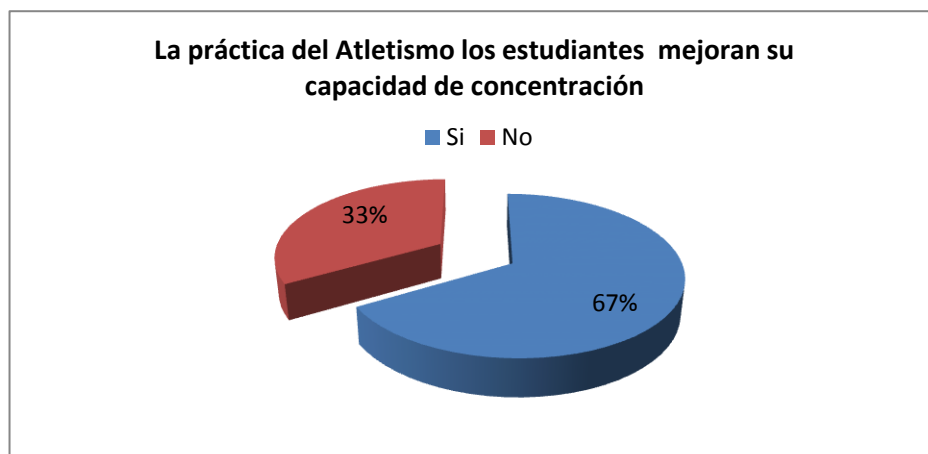


Gráfico N° 28.- La práctica del Atletismo los estudiantes mejoran su capacidad de concentración

Elaborado por Edison Torres

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Al realizar la pregunta N°- 8 Tomado de la encuesta y al analizar el cuadro y el gráfico podemos darnos cuenta que el 67% de los estudiantes encuestados están de acuerdo. Que al practicar el Atletismo mejoran su capacidad de concentración, y un 33% no está de acuerdo lo que nos indica gráficamente que hay que trabajar para lograr un criterio total de los encuestados.

4.3 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

VERIFICACIÓN DE HIPOTESIS: Hipótesis, Argumento y Verificación

ARGUMENTO.

4.3.1 Combinación de Frecuencias.

Para establecer la correspondencia de las variables se eligió ocho preguntas de la encuesta, cuatro preguntas por cada variable en estudio.

4.3.2 Hipótesis.

Ho. El tabaquismo **no** influye en la práctica de atletismo en los estudiantes de los terceros años del bachillerato del Colegio Nacional Experimental "Salcedo"

Hi. El tabaquismo **si** influye en la práctica de atletismo en los estudiantes de los terceros años del bachillerato del Colegio Nacional Experimental "Salcedo"

4.3.3 Selección del nivel de significación.

Se utilizó el nivel $\alpha = 0,05$

4.3.4 Descripción de la Población.

Se trabajó con toda la muestra que corresponde a 106 estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Nacional Experimental "Salcedo" de la Provincia de Cotopaxi.

4.3.5 Especificación del Estadístico.

De acuerdo a la tabla de contingencia 8 X 2 se utiliza la siguiente fórmula:

$$X^2 = \sum (O-E)^2 / E$$

4.3.6 Especificación de la región de aceptación y rechazo.

Primero se determina los grados de libertad, conociendo que el cuadro está formado por 8 filas y 2 columnas.

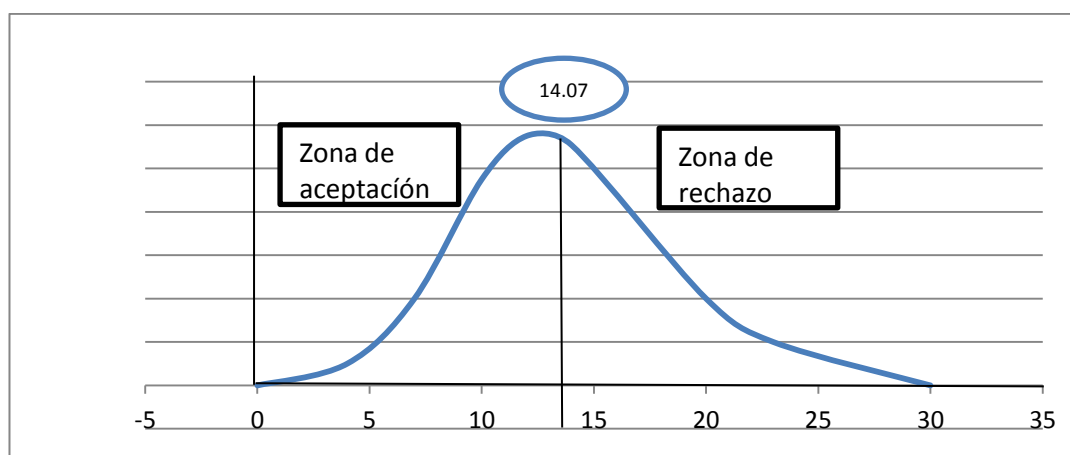
$$Gl = (f-1) \cdot (c-1)$$

$$Gl = (8-1) \cdot (2-1)$$

$$Gl = 7 \cdot 1 = 7$$

Entonces con 7 Gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de ji cuadrado, el valor es de 14.07 por consiguiente se acepta la hipótesis alternativa para todo valor de ji cuadrado que se encuentre hasta el valor 14.07 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 14.07.

La representación gráfica sería:



Chi square distribución

Chi square 106.14

Gráfico 29: Representación del ji cuadrado

Elaborado por Edison Torres

4.3.7 Recolección de datos y cálculo de los estadísticos.

Cuadro 30: Frecuencias Observadas.

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB
	SI	NO	TOTAL
1. ¿Considera usted que el consumo excesivo del tabaco produce cáncer?	106	0	106
2. ¿Cree usted que la adicción del tabaco genera vicios y problemas?	106	0	106
3. ¿Cree usted que el consumo agudo del cigarrillo produce enfermedades respiratorias tumorales?	106	0	106
4. ¿Considera usted que el tabaco contiene elementos químicos nocivos para su salud?	106	0	106
5. ¿Le gustaría a usted practicar el Atletismo y representar a sus colegios en torneos inter-colegiales?	106	0	106
6. ¿Al practicar el Atletismo desarrollan su salud mental y mejora su calidad de vida?	106	0	106
7. ¿Piensa usted que la práctica del atletismo mejora la capacidad deportiva y mental?	89	17	106
8. ¿A través de la práctica del Atletismo mejora su capacidad de concentración?	89	17	106
SUBTOTAL	814	34	848

Elaborado por Edison Torres

Cuadro 31: Frecuencias Esperadas.

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
1 ¿Considera usted que el consumo excesivo del tabaco produce cáncer?	101.75	4.25	106
2. ¿Cree usted que la adicción del tabaco genera vicios y problemas?	101.75	4.25	106
3. ¿Cree usted que el consumo agudo del cigarrillo produce enfermedades respiratorias tumorales?	101.75	4.25	106
4¿ 4. ¿Considera usted que el tabaco contiene elementos químicos nocivos para su salud?	101.75	4.25	106
5 ¿Le gustaría a usted practicar el Atletismo y representar a sus colegios en torneos intercolegiales?	101.75	4.25	106
6¿Al practicar el Atletismo desarrollan su salud mental y mejora su calidad de vida?	101.75	4.25	106
7¿Piensa usted que la práctica del atletismo mejora la capacidad deportiva y mental?	101.75	4.25	106
8¿A través de la práctica del Atletismo mejora su capacidad de concentración?	101.75	4.25	106
SUBTOTAL	814	34	848

Elaborado por Edison Torres

Cuadro 32: Cálculo del Ji Cuadrado.

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
106	101.75	4.25	18.06	0,17
0	4.25	- 4.25	18.06	4.24
106	101.75	4.25	18.06	0,17
0	4.25	- 4.25	18.06	4.24
106	101.75	4.25	18.06	0,17
0	4.25	- 4.25	18.06	4.24
106	101.75	4.25	18.06	0,17
0	4.25	- 4.25	18.06	4.24
106	101.75	4.25	18.06	0,17
0	4.25	- 4.25	18.06	4.24
106	101.75	4.25	18.06	0,17
0	4.25	- 4.25	18.06	4.24
89	101.75	- 12.75	162.56	1.59
17	4.25	12.75	162.56	38.25
89	101.75	- 12.75	162.56	1.59
17	4.25	12.75	162.56	38.25
848	848			106,14

Elaborado por Edison Torres

4.3.8 Decisión Final.

Con 7 grados de libertad y un nivel de 0.05, se obtiene en la tabla 14.07, y como el valor de ji cuadrado es de **106,14** como la hipótesis nula se encuentra fuera de la región de aceptación se rechaza y se acepta la hipótesis alternativa.

VERIFICACIÓN.

Ante las evidencias comprobadas sobre: el tabaquismo **si** influye en la práctica de atletismo en los estudiantes de los terceros años del bachillerato del colegio Nacional Experimental “Salcedo”.

Se valora que el tabaquismo si incide en la problemática sobre la práctica de atletismo en los estudiantes de los terceros años del bachillerato del colegio Nacional Experimental “Salcedo”

Por tanto se comprueba la Hipótesis como verdadera.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- ✓ Mediante las encuestas realizadas a los docentes padres de familia y estudiantes se ha determinado que el tabaquismo debe ser un tema primordial sobre la vida del estudiante en la que se debe detallar cuidadosamente un tema de exposición que sea de carácter educativo hacia la calidad de vida de las personas y para la sociedad.

- ✓ Dentro de la práctica de atletismo podemos darnos cuenta que un estudiante que está dentro del vicio del tabaco es más propenso a sufrir trastornos y enfermedades que deterioran su estado de salud físico y mental que inclusive puede provocar la muerte.

- ✓ El tabaquismo es uno de los problemas importantes dentro de la sociedad puesto que, mientras mayor consumes a tempranas edades se está generando enfermedades dentro de su aspecto físico deteriorando de a poco su calidad de vida la cual es fundamental para el progreso de una sociedad que determina sus objetivos.

5.2. RECOMENDACIONES

- ✓ Dentro de la práctica de atletismo se debe buscar lineamientos fundamentales que mejoren la calidad de vida del estudiante en la que se muestre el interés y la motivación hacia el estudiantado de tal manera que estén inmiscuidos en la actividad y no al mal uso del tiempo libre que ellos determinen.

- ✓ Se deben impartir una clase en valores con el propósito de que sean ellos quienes cuestionen su modo de vivir en un mundo lleno de amor por la vida, el cual pueda intervenir hacia una ayuda social con los demás.

- ✓ Es primordial que el docente y las autoridades realicen charlas educativas sobre el uso de ciertos estupefacientes que influyen en la vida del estudiante deteriorando su aspecto físico y mental, para que se concienticen y no caigan en un mundo de vicio que solamente destruirá su ego como su calidad de vida con la sociedad.

CAPITULO VI

PROPUESTA

TÍTULO DE LA PROPUESTA

CREACIÓN DE UN PLAN DE ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA PRÁCTICA DEL ATLETISMO A TRAVÉS DE LOS VALORES Y DESECHAR EL TABAQUISMO EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL "SALCEDO".

6.1 DATOS INFORMATIVOS

- ✓ **Institución:** COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL SALCEDO
- ✓ **Ubicación:** Calles Mejía y Manuel Salgado
- ✓ **Teléfonos:** 032726000 / 032728844
- ✓ **Email:** colegio_salcedo@latinmail.com
- ✓ **Cantón:** Salcedo
- ✓ **Provincia:** Cotopaxi
- ✓ **Docentes del plantel:** 67
- ✓ **Estudiantes del plantel:** 1717

6.2.- ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Mediante la realización de este tema de investigación podemos confirmar que los estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Nacional Experimental Salcedo necesitan un interés hacia la concientización de la forma de vida, en la que ellos están inmersos a experimentar y explorar su mundo dentro de la sociedad.

En esta investigación que se a realizado sobre el tabaquismo y su incidencia en la práctica de atletismo, es indispensable q se busque lineamientos, en la que se determine mejorar la práctica del atletismo dentro de la institución, mejorando día a día la personalidad de estudiante.

El tabaquismo es un tema importante dentro de la vida del estudiante y sobre todo en la institución puesto que se estará educando en una base fundamental de valores e inmiscuirlos a la práctica del atletismo o cierta actividad de tal manera que estén ocupados realizando una actividad en la que se encuentren fuera del tabaquismo, y así mejorar su entorno social mediante la calidad de vida del estudiante.

Se debe tener en claro que el propósito de este trabajo investigativo es la llamada concientización mediante programas educativos sobre el tabaquismo dentro de la vida del estudiante, fomentando así a la práctica de valores y sobre todo a la actividad de tal manera que fomentemos en un espíritu positivo al estudiantado y motivaciones que contraerá a fomentar objetivos y propósitos indispensable que contribuyan a la relación con la sociedad.

Saber las consecuencias sobre el tabaquismo es mejorar el entorno social del estudiante, que facilita al conocimiento y a la ayuda mutua con los demás, cambiando su forma de pensar y emprenderse en una vida de objetivos y metas que mejoren su entorno personal.

.3.- JUSTIFICACIÓN

En la actualidad el estudiante o adolescente está inmerso en un mundo conflictivo que si no se lo orienta adecuadamente este puede caer fácilmente en una vida llena de tabaco, drogas alcohol la delincuencia en

si en una vida llena de problemas que solo acarrea problemas deteriorando su vida y su entorno social.

Es indispensable que se trate cuidadosamente sobre los temas del tabaquismo de tal manera que se pueda difundir al estudiantado sobre los riesgos de fumar y hacer actividad física como es el atletismo, puesto que hacer actividad física y estar en un mundo lleno del tabaco puede traer consecuencias dentro de la salud física como provocar la muerte.

Hoy en día hemos visto muchos adolescentes que a muy temprana edad empiezan a fumar, el problema es por la influencia de los demás o por la misma sociedad, los adolescentes que están inmersos en la educación como hablamos de los estudiantes del tercer año de bachillerato, empieza a tener un ritmo en la vida que quieren conocer todo como el de experimentar nuevas cosas en su vida, pero sin una orientación adecuada que beneficie a los cuidados de la integridad personal del estudiante, que vaya formándose en valores y sobre todo en un pensamiento de aprendizaje y reacción hacia los demás de tal manera que pueda resolver situaciones que perjudiquen su estado de salud y a la vez ayudar a los demás.

Este tema de investigación es muy importante puesto que estaremos contribuyendo a la concientización dentro de la vida del estudiante como también a las autoridades del plantel que contribuirán sobre el tema del tabaquismo y su incidencia en los estudiantes del Tercer Año de Bachillerato del Colegio Nacional Experimental Salcedo, de la cual dejaremos un comienzo en la educación por la formación integral del estudiante lleno en valores y objetivos planteados dentro de su vida.

6.4.-OBJETIVOS

6.4.1.- OBJETIVO GENERAL

Crear un plan de actividades para mejorar la práctica del atletismo a través de los valores como también de ejercicio físicos y desechar el tabaquismo en los estudiantes del Colegio Nacional Experimental "Salcedo"

6.4.2.- OBJETIVOS ESPECIFICOS

Contribuir al desarrollo integral del estudiante en un mundo sin tabaco.

Fomentar a la práctica del atletismo, de tal manera que beneficie la calidad de vida del estudiante.

Conocer los problemas específicos que presentan los estudiantes sobre el tabaquismo ante la práctica del atletismo.

6.5.- ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Dentro de la vida del estudiante se debe enfocar por parte de las autoridades del plantel y docentes sobre la formación integral del estudiante en un mundo de actividad deportiva donde no perjudique a las estudiantes como es en la práctica del atletismo y su influencia sobre el tabaquismo.

Deben existir a menudo charlas educativas de concientización sobre el tabaquismo, de manera que formaremos al estudiante en valores y responsabilidades, mejorando y concientizando a la práctica del atletismo.

Este trabajo de investigación es factible puesto que se realizara con el apoyo de personas colaboradoras inmersas en la formación del estudiante como son:

- Autoridades del plantel educativo Colegio Nacional Experimental Salcedo
- Docentes
- Estudiantes

Dentro del aspecto económico, todo nuestro tema investigativo correrá a cuenta del propio investigador.

Cuadro Nº 33 Gastos

DETALLES	VALOR
Elaboración de la tesis	\$910.50
Defensa de la tesis	\$120
Material didáctico para las conferencias	\$30
Gastos varios	\$15
Total gastos	\$1075,50

Elaborado por: Edison Torres

6.6.- FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

Es primordial enfatizar una educación llena en valores como en responsabilidades de tal manera que puedan aprovechar su tiempo libre dentro de actividades deportivas como es la práctica del atletismo y dejar un lado la manera de influenciarse en el tabaco por parte de otras personas, mejorando así la educación integral y formación del estudiante

que contribuya al desarrollo de una sociedad deliberada en un mundo sin tabaco.

Realizar charlas educativas a menudo dentro de la institución sobre el tabaquismo se estará formando al conocimiento sobre lo perjudicial que es fumar y entrar a la práctica del atletismo que puede perjudicar dentro del aspecto físico y deteriorar su estado de salud.

Día Mundial Sin Tabaco

31 de mayo de 2013

El 31 de mayo de cada año la OMS celebra el Día Mundial sin Tabaco, cuyo objetivo consiste en señalar los riesgos que supone el consumo de tabaco para la salud y fomentar políticas eficaces de reducción de dicho consumo. El consumo de tabaco es la segunda causa mundial de muerte, tras la hipertensión, y es responsable de la muerte de uno de cada diez adultos.

La Asamblea Mundial de la Salud instituyó el Día Mundial sin Tabaco en 1987 para llamar la atención mundial hacia la epidemia de tabaquismo y sus efectos letales. La celebración de este día es una oportunidad para destacar mensajes concretos relacionados con el control del tabaco y fomentar la observancia del Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco. El consumo de tabaco es la principal epidemia prevenible a la que se enfrenta la comunidad sanitaria.

El propósito de nuestra propuesta planteada es:

DISEÑAR UN PLAN DE ACTIVIDAD PARA MEJORAR LA PRÁCTICA DEL ATLETISMO A TRAVÉS DE LOS VALORES Y DESECHAR EL TABAQUISMO EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL "SALCEDO".

INTRODUCCIÓN

En la actualidad debe existir una educación planteada a mejorar las relaciones con la sociedad y del estudiante formando un espacio sobre las charlas educativas del tabaquismo y sus riesgos dentro de la práctica del atletismo.

La concientización sobre el tabaquismo dentro del estudiante debe estar encaminada a mejorar los aspecto físicos y su integración personal que este encaminada a incentivar a la práctica del atletismo sin fumar.

Mediante este tema planteado sobre el tabaquismo en los estudiantes del Tercer Año de Bachillerato conoceremos los riesgos y los efectos que producen fumar a temprana edad.

Dentro de nuestro tema de concientización sobre el tabaquismo en los estudiantes la charla educativa consta de tres fases importantes en la que se detallan a continuación:

La fase I explicara el tabaquismo en los estudiantes, causas y efectos que produce el tabaco en los adolescentes.

La fase II explicara el riesgo de fumar y practicar atletismo como también nos explica los beneficios de hacer deporte sin fumar.

La fase III nos presenta tipos de ejercicios que mejoran la respiración en el cuerpo humano.

FASE I

EL TABAQUISMO EN LOS ESTUDIANTES, CAUSAS Y EFECTOS



Dentro del consumo de sustancias dañinas está el tabaquismo que es uno de los principales problema de salud pública en los países desarrollados.

La prevalencia en esos países es elevada entre niños y adolescentes, observándose una tendencia creciente, debido a la incorporación de la mujer .

Sin embargo en nuestro país las estadísticas consideran una prevalencia menor pero en crecimiento, por lo que se necesita tener un mejor conocimiento del comportamiento del tabaquismo en poblaciones meta como ser los escolares, adolescentes y jóvenes

El tabaquismo como drogodependencia

Además de un hábito, el tabaquismo es una forma de drogodependencia.

La nicotina, principio activo del tabaco, es una sustancia adictiva y como tal tiene las características de otras drogas: tolerancia, dependencia farmacológica y psicológica y síndrome de abstinencia.

De esta forma, el tabaco se constituye como una droga legal, socialmente aceptada.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), "droga es toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de

administración, produce una alteración, de algún modo, del natural funcionamiento del SNC del individuo y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas".

¿POR QUÉ FUMAN NUESTROS JÓVENES?

El consumo de tabaco va estrechamente relacionado con un especial estilo de vida de nuestros jóvenes, estilo de vida en el que la afición por el alcohol y la falta de actividades deportivas tienen un papel preponderante.

CAUSAS QUE HAN PROPICIADO LA SITUACIÓN ACTUAL DE TABAQUISMO EN NUESTROS JOVENES.-

1.- Bajo precio de los cigarrillos.-

Se ha demostrado que si baja el precio del cigarrillo aumenta su consumo y al contrario, cuando sube el precio del tabaco disminuye el consumo. Lo más grave es que esta relación se hace más clara entre los grupos de más baja edad, ENTRE LOS 11 - 13 AÑOS DE EDAD.

2.- Campañas publicitarias que animan al consumo.-

En la actualidad no es raro que ciertas marcas de cigarrillos promocionen torneos deportivos (torneos de tenis, coches o de motos, etc.), se anuncien en cochecitos de juguetes e incluso en gomas de borrar para niños con los anagramas correspondientes.

3.- Factores de alta aceptación social del tabaco.-

a) El tabaco es para algunos grupos juveniles un medio de identificación grupal y personal.

b) Fácil accesibilidad que esta droga tiene en nuestra sociedad con múltiples puntos de venta.

c) Alto nivel de permisividad con el que se contempla en nuestro medio el uso del tabaco.

Es en la familia y en la escuela en donde los niños pueden aprender sobre el tabaco y sus efectos en el organismo y pueden adquirir los mecanismos sociales para aprender a decir NO.

Este tipo de educación debería ser continua para que sea eficaz.

En ocasiones se debería emplear parte del tiempo de clase en educar a los jóvenes respecto al tabaco por medio de profesores, preferiblemente formados en la materia.

Este tipo de actividades deberían estar ligadas a la comunidad y abarcar actividades extraescolares para padres e hijos.

Se sabe que el tabaco perjudica seriamente la salud.

Los investigadores lo denuncian como agente inductor, o al menos favorecedor, de multitud de trastornos y dolencias como la bronquitis crónicas, enfisema pulmonar, enfermedades coronarias, úlceras de estómago y duodeno, diversos tipos de cáncer (pulmón, bucal, de laringe, faringe, esófago, ate.), disminución de la visión periférica y de la capacidad de la visión nocturna, etc.

Componentes del humo del Tabaco



La nicotina es una sustancia extremadamente tóxica, dos o tres gotas serían suficientes para matar a una persona adulta.

La dosis mortal es de 30 miligramos. Un cigarrillo suele contener de 15 a 20 mgr. de nicotina se calcula que, al fumar, pasan a la sangre 1,2 mgr.

La nicotina es la responsable de la mayoría de los efectos a corto plazo del tabaco y, además, de crear dependencia, haciendo que el tabaco sea considerado como una droga más.

El alquitrán es el responsable de la mayoría de los cánceres producidos por el tabaco, así como problemas bronquiales y vasculares.

El monóxido de carbono (CO), conocido como "gas de los braseros", es un producto resultante de la combustión del tabaco.

Parece ser el componente que provoca enfermedades cardíacas. Contribuye, además, a crear dependencia en el consumidor.

Efectos del Tabaco

El tabaco es un estimulante el sistema nervioso central que, sin embargo, en los adictos produce relajación.

El hábito de fumar aumenta la tolerancia (se aguanta más), con lo que los efectos agudos (mareos, vómitos, sudoración), se notan cada vez menos.

A largo plazo, el tabaco afecta principalmente a los sistemas broncos pulmonares y cardiovasculares.

Las estadísticas señalan que el tabaco es la principal causa de cáncer de pulmón, aunque por supuesto existen otras causas, como la contaminación industrial.

El tabaco también se asocia con los cánceres de boca y del tracto respiratorio, sin olvidar que otras enfermedades respiratorias (bronquitis, enfisema...) inciden más en los fumadores que en los que no lo son, especialmente cuando ambos están expuestos a la contaminación industrial o urbana.



Existen muchos datos que indican que el fumador es más propenso a sufrir otro tipo de dolencias, como úlceras de estómago, enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos y que, por si esto fuera poco, tiene menos inmunidad a las infecciones que los que no fuman.

La evidencia de que fumar es uno de los principales riesgos para la salud es aplastante.

Hasta tal punto es así que, según el Real Colegio Británico de Médicos, cada cigarrillo acorta la vida del fumador en más de 5 minutos.

Sintomatología del fumador habitual

El fumador habitual presunta una serie de síntomas que revelan su condición, como por ejemplo:

- Astenia: cansancio que, a veces, desaparece al fumar.
- Anorexia: falta de apetito, que se suele acentuar al fumar.

- Disnea: dificultad para respirar, que se acentúa con el mínimo esfuerzo.
- Disfonía: ronquera del Fumador.
- Tos bronquial matinal: tos con flemas por la mañana.
- Impotencia a edades precoces o disminución de la libido.
- Coloración amarillenta de los dientes.
- Dolores torácicos difusos.
- Bronquitis estacionales.

El hábito de fumar tiene un efecto nocivo sobre la salud, la lógica nos dice que necesariamente ha de repercutir sobre el absentismo laboral. Pero es que, además, existen estudios dignos de crédito que demuestran que la tasa de absentismo entre los trabajadores que fuman es muy superior a la observada entre los que no lo hacen, con lo que el tabaquismo se convierte también en un problema laboral de primer orden.

El Tabaco en el trabajo

Además de los riesgos que por sí sólo produce para la salud, el tabaco potencia los riesgos laborales, como lo demuestra el hecho de que los trabajadores que fuman presentan un índice de frecuencia de accidentes y enfermedades profesionales mucho más elevado que los que no fuman.

Es sabido que el hábito de fumar potencia el efecto de ciertos contaminantes presentes en el ambiente de trabajo.

Por ejemplo, el tabaco ejerce un claro sinergismo con el asbesto en la aparición del carcinoma pulmonar, que es mucho más frecuente entre los fumadores.



El "rito" que conlleva el acto de fumar también puede ser causa potencial de accidente, como consecuencia de una distracción al encender un cigarrillo, tener la mano ocupada en sujetarlo, una irritación ocular momentánea provocada por el humo, un acceso de tos, o la disminución de la capacidad de atención debido a la disminución del contenido de oxígeno en la sangre que el tabaco ocasiona.

A esto cabría medir el riesgo de incendio y explosión que supone fumar en lugares donde se utilicen sustancias inflamables.

Todo lo apuntado hasta aquí viene confirmado por el hecho de que, según varios estudios realizados en distintos países, la tasa de ausentismo laboral es sensiblemente superior entre los trabajadores que fuman, sobre todo en los de edad superior a 35 años.

Otro dato importante es que el número de días perdidos es proporcional al número de cigarrillos diarios fumados, tanto en el caso de los hombres como en el de las mujeres.

No se puede terminar este apartado sin hacer una referencia, aunque sea breve, a los fumadores pasivos.

El humo desprendido de los cigarrillos contamina el ambiente de trabajo y es inhalado por los Operarios no fumadores, que también padecerán los efectos tóxicos del tabaco.

En consecuencia, habría que limitar la exposición al humo del tabaco en los puestos de trabajo, de la misma manera que se hace con otros agentes tóxicos.

Sin embargo, son muchos los fumadores que abandonan el tabaco a tiempo. las razones dadas por estas personas sugieren que la mayoría lo dejaron porque comenzaron a experimentar síntomas de enfermedades causadas por el tabaco, principalmente bronquitis y trastornos gástricos.

Dejar de fumar es más que disminuir el número de cigarrillos.

¿Por qué no lo intenta seriamente?



FASE II

RIESGOS DE FUMAR Y PRACTICAR ATLETISMO, Y LOS BENEFICIOS DE HACER DEPORTE SIN FUMAR

Ojo con fumar y hacer ejercicio

Contrario a lo que la mayoría cree, la actividad física puede ocasionar riesgos de problemas cardiorrespiratorios en los fumadores.

Lejos de la creencia popular que dice que el ejercicio físico disminuye los riesgos del consumo de tabaco, en la actualidad, varios estudios desmienten esta afirmación y sostienen que puede aumentar los riesgos de problemas cardiorrespiratorios.

"Es preocupante la falta de información que tienen las personas que fuman y hacen deporte o algún tipo de ejercicio físico en forma cotidiana. Ignoran por completo que el monóxido de carbono, presente en el humo del cigarrillo, los expone a daños inmediatos o a muy corto plazo", aseguró el doctor Reynaldo Smith, director del Programa Antitabaco Respire del Hospital Británico.

Incluso hay problemas de muy rápida aparición, provocados durante el ejercicio físico por los residuos de ese gas venenoso en el organismo.

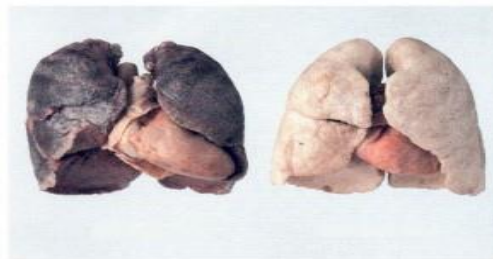
Entre ellos se encuentran desde broncoespasmos y falta de oxigenación suficiente de los tejidos hasta la aceleración exagerada y peligrosa de los latidos cardíacos y la respiración para la actividad que se realiza.

Sucede que entre los efectos del monóxido de carbono está el de restarles a los glóbulos rojos el 15% de su capacidad de transportar oxígeno por el organismo.

Tres estudios que suelen citar los especialistas que investigan sobre la actividad física y el tabaquismo demuestran que el tabaquismo y la actividad física establecen, por varios motivos, una peligrosa relación.

BENEFICIOS DE PRACTICAR ATLETISMO SIN FUMAR

Los beneficios de dejar de fumar se notan muy pronto.



Uno de los beneficios principales de dejar de fumar es que se previene la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, enfermedad que afecta a 210 millones de personas en el mundo.

Aunque sus efectos son irreversibles y permanentes, se pueden aliviar los síntomas cuando la patología se detecta a tiempo, y nada mejor que prevenir que dejar de fumar.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

"Mente sana en cuerpo sano"

El ejercicio físico es imprescindible para mantenernos sanos, contrarresta los efectos de la vida sedentaria y disminuye el estrés.

Al movernos la sangre transporta mayor cantidad de oxígeno a los músculos aumentando así su capacidad de trabajo.

Si comenzamos a hacer gimnasia, al cabo de varias semanas, disminuirá la frecuencia cardíaca en reposo y también no aumentará tanto cuando hagamos ejercicio.

Lo mejor es practicar un ejercicio que nos guste, si no estás en forma, antes de empezar el ejercicio deberías prepararte aumentando las actividades de la vida cotidiana cogiendo menos el coche o el autobús, paseando por tu barrio o subiendo por las escaleras.

Conviene combinar el trote con ejercicios repetitivos de estiramiento y fortalecimiento de los músculos, la frecuencia ideal sería hacer tres horas por semana.

BONDADES QUE NOS APORTA LA PRACTICA DEL ATLETISMO

- Devuelve la línea si hay exceso de peso
- Disminuye el colesterol, el riesgo de infarto, baja la tensión si está alta
- Es tan eficaz como la psicoterapia en el tratamiento de la depresión
- Estimula la liberación de endorfinas, hormonas internas que producen sensaciones de placer y bienestar
- Nos distrae y evade de las preocupaciones.
- Haz caso a Hipócrates, él decía que el ejercicio físico era imprescindible porque disipaba toda clase de venenos derivados de una mala dieta.
- Ánimo, cúrate y sánate con lo que el Universo te regala

FASE III

EJERCICIOS QUE MEJORAN LA RESPIRACIÓN DE UNA PERSONA.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Objetivo Técnico Físico: Mejorar la facilidad de respirar ante la práctica de un ejercicio determinado.

Objetivo-Volitivo: Mejorar la calidad de vida de la persona

LA RESPIRACIÓN

Un control adecuado de nuestra respiración es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de estrés y manejar los aumentos en la activación fisiológica provocados por estas.

Unos hábitos correctos de respiración son muy importantes porque aportan al organismo el suficiente oxígeno para nuestro cerebro. El ritmo actual de vida favorece la respiración incompleta que no utiliza la total capacidad de los pulmones.

El objetivo de las técnicas de respiración es facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.

Vamos a pasar a realizar una serie de ejercicios sobre la respiración.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN



Para realizar estos ejercicios realice la preparación que ya conoce del módulo anterior, pudiéndose realizar sentado o tendido, en la situación que le resulte más cómoda para percibir el movimiento de la respiración.

Ejercicio 1: Inspiración abdominal

El objetivo de este ejercicio es que la persona dirija el aire inspirado a la parte inferior de los pulmones. Para lo cual se debe colocar una mano en el vientre y otra encima del estómago. En el ejercicio debe de percibir movimiento al respirar en la mano situada en el vientre, pero no en la situada sobre el estómago.

Al principio puede parecer difícil, pero es una técnica que se controla en unos 15-20 minutos.

Ejercicio 2: Inspiración abdominal y ventral

El objetivo es aprender a dirigir el aire inspirado a la zona inferior y media de los pulmones. Es igual al ejercicio anterior, sin embargo una vez llenado la parte inferior se debe llenar también la zona media. Se debe notar movimiento primero en la mano del abdomen y después en la del vientre.

Ejercicio 3: Inspiración abdominal, ventral y costal

El objetivo de este ejercicio es lograr una inspiración completa. La persona, colocada en la postura del ejercicio anterior debe llenar primero de aire la zona del abdomen, después el estómago y por último el pecho.

Ejercicio 4: Espiración

Este ejercicio es continuación del 3º, se deben realizar los mismos pasos y después, al espirar, se deben de cerrar los labios de forma que al salir del aire se produzca un breve resoplido. La espiración debe ser pausada y controlada.

Ejercicio 5: Ritmo inspiración - espiración

Este ejercicio es similar al anterior pero ahora la inspiración se hace de forma continua, enlazando los tres pasos (abdomen, estómago y pecho). La espiración se hace parecida al ejercicio anterior, pero se debe procurar hacerlo cada vez más silencioso.

Ejercicio 6: Sobregeneralización

Este es el paso crucial. Aquí se debe de ir utilizando estos ejercicios en situaciones cotidianas (sentados, de pie, caminando, trabajando, etc.). Hay que ir practicando en las diferentes situaciones: con ruidos, con mucha luz, en la oscuridad, con mucha gente alrededor, etc.

EJERCICIOS PARA PERSONAS OBESAS QUE FUMAN

Objetivo Técnico Físico: Reducir el peso corporal como la ansiedad al tabaco.

Objetivo-Volitivo: Alcanzar un estado emocional alto, mejorando su autoestima.

Que el sujeto aumente la cantidad de práctica de actividades físicas y que alcance un nivel adecuado de acondicionamiento físico que le permita ejercitarse más y mejor.



Y hay que tomar en cuenta que los resultados difieren de ciertas circunstancias como:



Una persona que tiene sobrepeso y fuma es considerable que realice actividad física como el de correr por un cierto tiempo determinado.

Lo más aconsejable es caminar 30 minutos o tratar de hacer una actividad física con el propósito de mejorar su sistema cardiovascular como su respiración ante la práctica del ejercicio.

No todos los sujetos reaccionan igual a los programas

SE DEBE TOMAR EN CUENTA



Tomar precauciones ya que pueden presentar isquemia de miocardio y respuestas hipertensivas, aunque no muestren hipertensión en reposo.

Ser cuidadoso con la valoración de la capacidad física de estas personas y la prescripción de actividad física para ellas.

Tomar en cuenta si la persona ha sufrido lesiones, prevenir lesiones, realizar adecuaciones a los ejercicios.



Realizar ejercicios adecuados de flexibilidad, calentamiento y relajación antes de las sesiones de trabajo.

Que el entrenamiento sea gradual y con progresivo aumento de la intensidad y la duración.

Cuidar la termorregulación, mediante el uso de ropa adecuada, la aplicación de protocolos de hidratación antes, durante y después de ejercitarse.

Siempre que se hace ejercicio de fuerza, hay que dejar salir el aire (no retenerlo) mientras se está haciendo el esfuerzo (contrayendo los músculos), y cogiendo el aire mientras se recupera la posición inicial (relajando el músculo).

El ejercicio para todo hipertenso debe ser **INDIVIDUALIZADO** pues cada persona tiene diferente condición física y la intensidad puede variar.

Control de respiración: Si una persona sedentaria, sin experiencia deportiva, jadea cuando está haciendo ejercicio, quiere decir que la intensidad es excesiva, debería bajar el "ritmo".



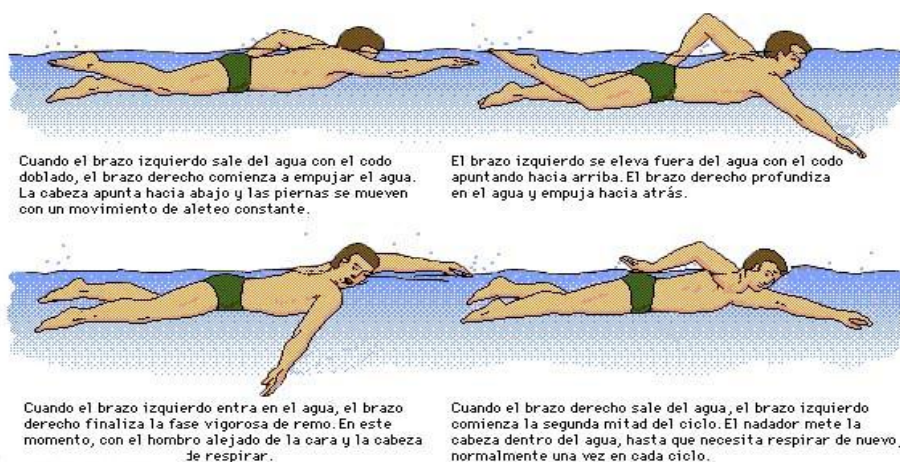
Cuando se hace ejercicio con pesas se debe respetar el principio de trabajar con cargas moderadas (mover una carga equivalente al 50-69% de la fuerza máxima)

EJERCICIOS PARA EL SISTEMA CARDIOVASCULAR

NATACIÓN

Objetivo Técnico Físico: Incrementar la capacidad de desarrollo del Corazón.

Objetivo-Volitivo: Facilitar el valor de la perseverancia y constancia de acuerdo a la actividad efectuada.



Solo el 2% de las personas que practican natación lo hacen en la forma necesaria para recibir beneficios rápidos de puesta en forma. Es necesario realizar veinte largos de pileta (alberca, piscina) para lograr beneficiar al sistema cardiovascular. En esta actividad los músculos implicados son: trapecios, dorsales, flexores de la cadera y glúteos.

Sin embargo para lograr los beneficios cardiovasculares es necesario desarrollar la técnica, pues el ejercicio será efectivo al lograr cada largo de pileta en 12 brazadas. Para llegar a este punto debe comenzarse por nadar dos largos de 20 metros lo más rápido posible contando las brazadas y repetir esta rutina hasta lograr el largo en las brazadas mencionadas



CARRERA

Objetivo Técnico Físico: Mejorar el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes

Objetivo-Volitivo: Inculcar en ellos los valores de perseverancia, por mejorar su estado de salud

Ejercitarse corriendo consume 900 calorías en una hora a una velocidad de veinte kilómetros por hora.

Para fortalecer el sistema cardiovascular es necesario medir el progreso en tiempo corrido y no en distancia.

Para evitar riesgos se aconseja no incrementar el tiempo corrido en valores que sobrepasen el 10% total cada semana. Con la carrera los músculos implicados son cuádriceps, recto femoral, femorales, glúteo mayor y soleo.

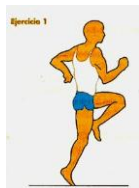
El estilo debe ser el siguiente: correr siempre con la cabeza en alto y los hombros hacia abajo.

Los abdominales hacia adentro y braceando en Angulo de 90 grados.

Si es la primera vez que se practica la carrera debe combinarse caminata por cuatro minutos y luego trote.

Los primeros días debe combinarse alternadamente caminata y trote hasta sumar un total de 30 minutos.

Algunos Ejercicios de Técnica de Carrera:



Ejercicio 1º:

Elevaciones alternativas de rodilla y de talón. Llevaremos el fémur de la pierna hasta la horizontal, y a la vez, el talón del pie se elevará hasta debajo del glúteo, la zancada será corta, coordinamos bien los brazos, (los codos a 90º, de adelante hacia atrás y sin elevar excesivamente las manos).



Ejercicio 2 º:

Elevaciones del talón al glúteo.

Es igual que el ejercicio anterior, excepto que la rodilla no se eleva, como lo hacíamos en el ejercicio anterior.

El eje tronco-pierna de impulso estará ligeramente inclinado hacia delante, varía la frecuencia de ejecución, que será mayor.

Ejercicio 3º:

Realización de los ejercicios 1º y 2º cada 5 zancadas o cada 10 zancadas, sin parar, enlazándolos.



Ejercicio 4º:

Elevaciones de pie con la pierna estirada, realizando pequeñas impulsiones con la parte delantera del pie, éste se eleva poco, siendo corta la zancada, pero la frecuencia si será elevada, pero recordar que lo importante es la correcta ejecución de dichos ejercicios.



Ejercicio 5º:

Manteniendo las rodillas estiradas, rápidos contactos del pie con el suelo manteniendo tensión en la cadera, pierna y pie, este se impulsara rápida y activamente por el metatarso.

CICLISMO ESTÁTICO PROGRAMADO



Objetivo Técnico Físico: incrementar la frecuencia cardiaca

Objetivo-Volitivo: Inculcar los valores de esfuerzo y dedicación para un buen estado de salud.

Al practicar esta actividad sube y baja la frecuencia de latidos del corazón, enseñando al músculo cardiaco a trabajar en distintos niveles de fatiga y quemando calorías.

Los músculos implicados en esta práctica son: cuádriceps, femorales y glúteo mayor.

Es importante ajustar el asiento de la bicicleta para evitar fuertes dolores en el peroné, también es importante flexionar y extender totalmente las rodillas en cada vuelta de pedal.

Para comenzar el entrenamiento se debe pedalear a ritmo normal y disminuir la intensidad de ser necesario.

Cualquiera de las tres prácticas recomendadas fortalece el sistema cardiovascular con las siguientes consecuencias que previenen las enfermedades cardiacas:

Se agranda el músculo del corazón

El ritmo del corazón se hace más lento por minuto

Aumenta la potencia pues disminuye el ritmo del pulso aumentando la cantidad de sangre bombeada por latido

Crece el diámetro de las arterias permitiendo mayor riego sanguíneo.

BENEFICIOS DE HACER ACTIVIDAD FÍSICA Y PRACTICAR EL ATLETISMO.



Reducción de valores de tensión arterial

Rebaja en incidencia de accidentes cerebrovasculares e infartos de miocardio

Mantener peso corporal y prevenir obesidad

Mejora función cardiaca reduciendo latidos por minuto, mejora contracción y desarrolla nuevas arterias

Evita ansiedad, depresión y estrés

Controla tensión arterial y niveles de colesterol y glucosa

6.7.-METODOLOGIA. MODELO OPERATIVO

TEMA: Elaboración de un plan de actividades sobre la concientización del tabaquismo y motivación a la práctica del atletismo en los estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Nacional Experimental Salcedo.

Cuadro Nº 34 Modelo Operativo

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Realizar charlas educativas sobre el tabaquismo y su influencia en la práctica del atletismo de los estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Nacional Experimental Salcedo.	<p>Concientización a las autoridades y docentes del plantel como también a los estudiantes sobre el Tabaquismo.</p> <p>Motivar al estudiante a la práctica del atletismo y sus beneficios.</p>	<p>Incentivar al estudiante a la práctica del atletismo.</p> <p>Realizar charlas educativas una vez por semana dentro de la institución sobre el tabaquismo y sus riesgos en el estudiante.</p>	<p>Se cuenta con una guía elaborada sobre el tabaquismo y sus efectos que provocan en la vida del estudiante.</p>	<p>Investigador.</p> <p>Autoridades del plantel.</p> <p>Docentes.</p> <p>Estudiantes del Colegio Nacional Experimental Salcedo</p>	<p>Se desarrollara a disposición de las autoridades del plantel y la participación del área de Cultura Física</p>

Elaborado por: Edison Torres

Cuadro Nº 35 Plan de Acción

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Concientización de los resultados de la investigación.	Hasta el 22 de Febrero del 2013 se socializara el 100% de la propuesta en el Establecimiento del Colegio Nacional Experimental Salcedo. para conocer los resultados de la investigación.	Organizar el esquema de concientización. Reunir a las autoridades del plantel y área de cultura física para que conozcan sobre el tema del tabaquismo en los estudiantes	Computador Proyector Documentos de apoyo Circulares de convocatoria.	Se desarrollara a disposición de las autoridades del plantel y la participación del área de Cultura Física
Planificación de la propuesta	Hasta el 22 de Febrero del 2013	Analizar los resultados. Construir la propuesta. Presentar a las Autoridades del Plantel.	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 las autoridades del plantel y área de cultura física sobre el tema del tabaquismo en los estudiantes.		

Elaborado por: Edison Torres

6.8.-ADMINISTRACION DE LA PROPUESTA

Cuadro Nº 36

ORGANISMO	RESPONSABLES	FASES DE RESPONSABILIDAD
Equipo de gestión del Colegio Experimental Salcedo. Equipo de trabajo Trabajo con los estudiantes del tercer año de Bachillerato.	Autoridades del plantel. Área de Cultura Física Investigador. Sr. Edison Torres	Organización del proceso de investigación. Diagnostico situacional. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto.

Elaborado por: Edison Torres

Cuadro Nº 37 Recursos humanos

RECURSOS HUMANOS	Nº
Estudiantes del Tercer año de bachillerato del Colegio Nacional Experimental Salcedo	200
DOCENTES DEL PLANTEL Lic. Nancy Cruz "Rectora" Lic. Rodrigo Salazar "Cultura Física" Lic. Catalina Jácome Lic. Luis Flores Lic. Carlos López Mg. Alonso Albear Lic. Hugo Gallo Departamento Vocacional Secretaria	10
INVESTIGADOR: Sr. Edison Torres	1
RECURSOS ECONOMICOS Todos los gastos requeridos para el desarrollo del presente trabajo investigativo correrán a cargo del investigador.	

Elaborado por: Edison Torres

6.9.-PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Cuadro Nº 38

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Quiénes solicitan evaluar?	<p>Interesados en la evaluación.</p> <p>Equipo de gestión</p> <p>Equipo de proyecto(micro proyecto)</p>
¿Por qué evaluar?	<p>Razones que justifican la evaluación.</p> <p>Las charlas educativas sobre el Tabaquismo en los estudiantes del Tercer año de Bachillerato beneficiaran a los mismos.</p>
¿Para qué evaluar?	<p>Objetivos del plan de acción.</p> <p>Desarrollar un proceso sobre las charlas educativas del tabaquismo que contribuyan a mejorar la práctica del atletismo en los estudiantes.</p>
¿Qué evaluar?	<p>Aspectos a ser evaluados.</p> <p>Cuáles son los beneficios o el efecto causado sobre la concientización del tabaquismo en los estudiantes.</p>
¿Quién evalúa?	<p>Personal encargado de evaluar.</p> <p>Docentes el área de Cultura Física.</p>
¿Cuándo evaluar?	<p>En periodos determinados de la propuesta.</p> <p>Al inicio del proceso y al final de las charlas educativas planteadas.</p>
¿Cómo evaluar?	<p>Proceso metodológico.</p> <p>Mediante observación. Test, entrevistas, evaluaciones de lo aprendido.</p>
¿Con que evaluar?	<p>Recursos</p> <p>Fichas, registro, cuestionarios</p>

Elaborado por: Edison Torres

MATERIALES DE REFERENCIA

1.- BIBLIOGRAFIA

- Enciclopedia Encarta Enciclopedia Lrouse2000
- Enciclopedia vox
- Nueva Enciclopedia del Mundo, Tomo n^o 3
- Conocer el atletismo, Autor: Ignacio Mancilla, Editorial: Gymnos
- Sansores RH, Espinosa AM. Programa cognitivo-conductual para dejar de fumar. México INER Julio, 1999
- Tapia-Conyer R, Kuri-Morales P, Hoy-Gutiérrez MJ. "Panorama epidemiológico del tabaquismo en México". Salud pública Méx 2001;43(5):478-484
- Tachmes L, Fernandez RJ Scanner MA. "Hemodynamic effects of smoking cigarettes of high and low nicotine content" CHEST 1978; 74 (3):243-246
- Hirsch GL, Sue DY, Wasserman K, Robinson TE, Hansen JE, "immediate effects of cigarette smoking on cardio respiratory responses to exercise". J Appl Physiol 1985; 58(6): 1975-1981.
- Giraldo GA. Sierra-Heredia G, Giraldo-Buitrago F, Valdelamar-Vazquez F, Ramirez-Vanegas A, Sansores Rh "Impacto del tabaquismo en el rendimiento físico. Resultados de la IV Carrera contra el tabaco". Enviado a publicación.

- Nadel JA. "Acute effects of inhalation of cigarette smoke on airway conductance" J Appl Physiol 1961; 713-716.

WEBGRAFIA

- <http://www.esmas.com/salud/home/noticiashoy/603254.html>
- <http://www.definicionabc.com/salud/tabaquismo.php#ixzz2B0UJqIN9>
- <http://www.ibertalleres.com/guias/>
- <http://www.juntadeandalucia.es/averroes/~29701428/salud/fuman.htm>
- http://www.paritarios.cl/especial_efecto_tabaco.htm
- <http://www.taringa.net/posts/noticias/1070994/Ojo-con-fumar-y-hacer-ejercicio.html>
- <http://blogdefarmacia.com/los-beneficios-de-dejar-de-fumar-se-notan-muy-pronto/>
- <http://www.vivirsintabaco.com/viewtopic.php?f=8&t=21132>

2.- ANEXOS

ANEXO N° 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

UNIDAD DE EDUCACIÓN CONTINUA

CURSO DE CAPACITACIÓN EN INVESTIGACIÓN SOBRE:

“EMPRENDIMIENTO E INNOVACION PEDAGOGICA Y

TECNOLOGICA”

ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES:

OBJETIVO: Conocer la opinión de los docentes del Colegio Experimental “Salcedo” El tabaquismo y su incidencia en la práctica de atletismo en los estudiantes de los terceros años de bachillerato.

1.- ¿Como docente de la institución cree usted que el consumo excesivo del tabaco produce cáncer a los estudiantes de atletismo?

Si () No ()

2.- ¿Como docente de la institución cree usted que la adicción del tabaco genera vicios y problemas a los estudiantes de atletismo?

Si () No ()

3.- ¿Como docente de la institución cree usted que el consumo agudo del cigarrillo produce enfermedades respiratorias tumorales en los estudiantes de atletismo?

Si () No ()

4.- ¿Como docente de la institución considera usted que el tabaco contiene elementos químicos nocivos para la salud de los estudiantes de atletismo?

Si () No ()

5.- ¿Como docente de la institución le gustaría a usted que los estudiantes practiquen el Atletismo y representen a su institución en torneos inter-colegiales?

Si () No ()

6.- ¿Como docente de la institución al practicar el Atletismo los estudiantes desarrollan su salud mental y mejoran su calidad de vida?

Si () No ()

7.- ¿Como docente de la institución piensa usted que en la práctica del atletismo los estudiantes mejoran la capacidad deportiva y mental?

Siempre () A veces () Nunca ()

8.- ¿Como docente de la institución cree usted que a través de la práctica del Atletismo los estudiantes mejoran su capacidad de concentración?

Si () No ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N° 2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

UNIDAD DE EDUCACIÓN CONTINUA

CURSO DE CAPACITACIÓN EN INVESTIGACIÓN SOBRE:

“EMPRENDIMIENTO E INNOVACION PEDAGOGICA Y

TECNOLOGICA”

ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES:

OBJETIVO: Conocer la opinión de los estudiantes del Colegio Experimental “Salcedo” El tabaquismo y su incidencia en la práctica de atletismo en los estudiantes de los terceros años de bachillerato.

1.- ¿Cree usted que el consumo excesivo del tabaco produce cáncer?

Si () No ()

2.- ¿Cree usted que la adicción del tabaco genera vicios y problemas en el atletismo?

Si () No ()

3.- ¿Cree usted que el consumo agudo del cigarrillo produce enfermedades respiratorias tumorales?

Si () No ()

4.- ¿Considera usted que el tabaco contiene elementos químicos nocivos para la salud de los estudiantes de atletismo?

Si () No ()

5.- ¿Le gustaría a usted practicar el Atletismo y representen a su institución en torneos inter-colegiales?

Si () No ()

6.- ¿Al practicar el Atletismo usted desarrolla su salud mental y mejoran su calidad de vida?

Si () No ()

7.- ¿Piensa usted que en la práctica del atletismo mejora su capacidad deportiva y mental?

Siempre () A veces () Nunca ()

8.- ¿Cree usted que a través de la práctica del Atletismo mejora su capacidad de concentración?

Si () No ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N° 3

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

UNIDAD DE EDUCACIÓN CONTINUA

CURSO DE CAPACITACIÓN EN INVESTIGACIÓN SOBRE:

**“EMPRENDIMIENTO E INNOVACION PEDAGOGICA Y
TECNOLOGICA”**

ENCUESTA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA:

OBJETIVO: Conocer la opinión de los padres de Familia del Colegio Experimental “Salcedo” El tabaquismo y su incidencia en la práctica de atletismo en los estudiantes de los terceros años de bachillerato.

1.- ¿Cree usted como Padre de Familia de la institución que el consumo excesivo del tabaco produce cáncer?

Si () No ()

2.- ¿Cree usted como Padre de Familia de la institución que la adicción del tabaco genera vicios y problemas en el atletismo?

Si () No ()

3.- ¿Cree usted como Padre de Familia de la institución que el consumo agudo del cigarrillo produce enfermedades respiratorias tumorales?

Si () No ()

4.- ¿Considera usted como Padre de Familia de la institución que el tabaco contiene elementos químicos nocivos para la salud de los estudiantes de atletismo?

Si () No ()

5.- ¿Como Padre de Familia de la institución le gustaría a usted que su hijo practique el Atletismo y represente a su institución en torneos intercolegiales?

Si () No ()

6.- ¿Como Padre de Familia de la institución cree usted que al practicar el Atletismo su hijo desarrolla su salud mental y mejoran su calidad de vida?

Si () No ()

7.- ¿Piensa usted como Padre de Familia de la institución que en la práctica del atletismo mejora su capacidad deportiva y mental?

Siempre () A veces () Nunca ()

8.- ¿Cree usted como Padre de Familia de la institución que a través de la práctica del Atletismo mejora la capacidad de concentración en los estudiantes?

Si () No ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

GRAFICOS

REUNIÓN CON AUTORIDADES DEL PLANTEL SOBRE EL TABAQUISMO EN LOS ESTUDIANTES



EXPOSICIONES POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES DEL PLANTEL SOBRE EL TABAQUISMO



31 DE MAYO
DIA MUNDIAL SIN TABACO



SUMATE
TODOS LOS DIAS!

www.evobikes.cl

 /evobikes

