



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

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

**TEMA:**

“LA INCIDENCIA DE LA OBESIDAD EN EL DESARROLLO FISICO DE LOS ALUMNOS DE DECIMO AÑO DE EDUCACION BASICA PARALELO “A” Y “B” DEL COLEGIO TECNICO “ATAHUALPA” DE LA CIUDAD DE AMBATO, DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA, NOVIEMBRE 2010- MARZO 2011”.

**AUTOR:** Edison Gonzalo Yugsi Pimbo

**TUTORA:** Ing. Mg. Marcia Vásquez

Ambato-Ecuador

2011

### **Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación**

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación sobre el tema “LA INCIDENCIA DE LA OBESIDAD EN EL DESARROLLO FISICO DE LOS ALUMNOS DE DECIMO AÑO DE EDUCACION BASICA PARALELO “A” Y “B” DEL COLEGIO TECNICO “ATAHUALPA” DE LA CIUDAD DE AMBATO, DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA , NOVIEMBRE 2010-MARZO 2011”, presentada por el Sr. EDISSON GONZALO YUGSI PIMBO, egresado de la Carrera de Cultura Física, promoción SEPTIEMBRE – FEBRERO 2010, una vez revisado el Trabajo de Graduación, considera que dicho informe investigativo 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 pertinentes.

### **LA COMISIÓN**

.....

**Dra. M.Sc. Mercedes Lozada**

.....

**Dr. Mg. Willyams Castro**

## **AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN**

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe son de exclusiva responsabilidad de su autor.

.....  
Yugsi Pimbo Edison Gonzalo

CI: 1803926276

AUTOR

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

**CERTIFICA:**

Yo Ing. Marcia Vásquez CC: 180191350-8 en mi calidad de Tutora del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema:

“LA INCIDENCIA DE LA OBESIDAD EN EL DESARROLLO FISICO DE LOS ALUMNOS DE DECIMO AÑO DE EDUCACION BASICA PARALELO “A” Y “B” DEL COLEGIO TECNICO “ATAHUALPA” DE LA CIUDAD DE AMBATO, DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA , NOVIEMBRE 2010-MARZO 2011”, desarrollado por el egresado Yugsi Pimbo Edison Gonzalo, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Ambato, 16 de Septiembre del 2011

.....

Ing. Mg. Marcia Vásquez

TUTORA

TRABAJO DE GRADUACION O TITULACIÓN

## DEDICATORIA

DEDICO CON PROFUNDO AFECTO Y CARIÑO A MIS PADRES QUIENES FUERON LAS PERSONAS QUIENES ME DIERON EL APOYO INCONDICIONAL EN TODOS ESTOS AÑOS Y ME IMPULSARON A ALCANZAR MIS METAS, MI PROFESION QUE ES EL FRUTO DE SUPERACION CONSTANTE.

EDISSON YUGSI

## AGRADECIMIENTOS

AGRADEZCO A DIOS POR LA VIDA Y SALUD QUE ME BRINDA CADA DIA PARA PODER CUMPLIR MIS METAS, A MIS PADRES POR EL TIEMPO QUE DEDICARON PARA FORMARME Y APOYARME INCONDICIONALMENTE PARA LOGRAR MIS OBJETIVOS.

A LA UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO QUIEN ME ABRIÓ SUS PUERTAS EN LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION A LOS DOCENTES QUIENES ME GUIARON DURANTE TODOS LOS PERIODOS ACADEMICOS QUE ATRAVESE EN LA FACULTAD GUIANDOME DIA A DIA PARA UNA FELIZ CULMINACION DE ESTA META QUE ME PROPUSE.

EDISSON YUGSI

## INDICE GENERAL

### A.-PAGINAS PRELIMINARES.

Al consejo directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.....	ii
Autoría del trabajo.....	iii
Aprobación del tutor del trabajo de graduación .....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Índice general.....	vii
Índice de cuadros e ilustraciones.....	xi
Resumen ejecutivo.....	xiii

### B.- INTRODUCCION

#### CAPITULO I

EL PROBLEMA.....	1
1.1 TEMA .....	1
1.2 PLENTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.2.1 Contextualización.....	1
1.2.2 Análisis Critico.....	3
1.2.3 Prognosis.....	4
1.2.4 Formulación del problema.....	4
1.2.5 Interrogantes.....	5
1.2.6 Delimitación del objeto de la investigación.....	5
1.3 JUSTIFICACION.....	6

1.4 OBJETIVOS.....	6
1.4.1 Objetivo General.....	6
1.4.2 Objetivos Específicos.....	6
CAPITULO II	
MARCO TEORICO.....	7
2.1 Antecedentes Investigativos.....	7
2.2 Fundamentación filosófica.....	8
2.2.1 Fundamentación Axiológica.....	9
2.2.2 Fundamentación Ontológica.....	9
2.3 Fundamentación Legal.....	9
2.4 Categorías Fundamentales.....	10
2.4.1 Variable Independiente.....	10
La Obesidad.....	10
Cultura contemporánea.....	12
Concepto de obesidad.....	13
Circunferencia de cintura.....	14
Grasa corporal.....	15
Causas y mecanismos.....	15
Estilo de vida.....	16



Genética.....	17
Nutrición e higiene.....	18
Evitar el consumo de alcohol y tabaco y drogas.....	18
Enfermedades secundarias.....	18
Enfermedades importantes.....	19
Medio ambiente.....	19
Tipos de obesidad y clasificación.....	19
Obesidad androide o central o abdominal.....	20
Obesidad ginoide o periférica.....	20
Obesidad de distribución homogénea.....	20
Obesidad infantil.....	20
Grado de obesidad y composición corporal.....	21
Clasificación de la obesidad.....	22
Síntomas.....	22
Tratamientos.....	23
2.4.2 Variable Dependiente.....	24
Desarrollo físico.....	24
Concepto.....	24
Introducción.....	25
Comportamiento.....	29
Seguridad.....	31
Apariencia, estatura y peso.....	33
2.5 Hipótesis.....	33
2.6 Señalamiento de Variables.....	34
<b>CAPITULO III</b>	
3.1 Modalidad básica de la investigación.....	35
3.2.- Nivel o tipo de investigación.....	37

3.3 Población.....	41
3.4 Operacionalización de las variables.....	42
Variable Independiente: La obesidad.....	42
Variable dependiente: Desarrollo Físico.....	43
3.5 Plan de recolección de información.....	44
3.6 Plan de procesamiento de la información.....	45
 CAPITULO IV	
Análisis e interpretación de resultados.....	46
4.1 Análisis de los resultados.....	46
4.2 Interpretación de Datos.....	47
Test de Cooper.....	47
Edad.....	48
Genero.....	49
Encuestas.....	50
4.3 Verificación de Hipótesis.....	60
 CAPITULO V	
5.1 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	62
 CAPITULO VI	
PROPUESTA.....	63
6.1 Datos informativos.....	63
6.2 Antecedentes de la propuesta.....	63
6.3 Justificación.....	64
Objetivos.....	64
Objetivo General.....	64
Objetivos específicos.....	65
6.4. Árbol de objetivos.....	66

6.5 Matriz de involucrados.....	67
6.5.1 Línea Base.....	68
6.6 Fundamentación.....	69
Definición de Blog virtual.....	69
Características de un blog.....	70
Actividades de la Propuesta.....	73
6.7.- Matriz de Marco Lógico.....	75
6.8 Previsión de Evaluación.....	78
 BIBLIOGRAFIA.....	 79
Anexo 1.....	80
Anexo 2.....	86
Anexo 3.....	88
Anexo 4.....	89
Anexo 5.....	91

## INDICE DE CUADROS

Cuadro No 1.....	3
Cuadro No 2.....	40
Cuadro No 3.....	42
Cuadro No 4.....	43
Cuadro No 5.....	44
Cuadro No 6.....	60

## INDICE DE TABLAS

Tabla n°1.....	47
Tabla n°2.....	48
Tabla n°3.....	49
Tabla n°4.....	50
Tabla n°5.....	51
Tabla n°6.....	52
Tabla n°7.....	53
Tabla n°8.....	54
Tabla n°9.....	55
Tabla n°10.....	56
Tabla n°11.....	57
Tabla n°12.....	58
Tabla n°13.....	59

## **RESUMEN EJECUTIVO**

**TEMA:** “La incidencia de la obesidad en el desarrollo físico de los alumnos de 10mo año de básica paralelo A y B, del Colegio Técnico “ATAHUALPA” de la ciudad de Ambato periodo 2010-2011”.

**AUTOR:** Edison Gonzalo Yugsi Pimbo

**TUTORA:** Ing. Marcia Eulalia Vásquez Freire

## **RESUMEN EJECUTIVO**

**RESUMEN:** Luego de haber identificado las causas que originan la obesidad dentro de los estudiantes del colegio técnico “ATAHUALPA” podemos decir que es un problema que poseen muchos estudiantes de las instituciones educativas de instrucción secundaria por diferentes causas y motivos encontrados dentro del estudio realizado sosteniendo las principales razones de la obesidad en los estudiantes como la mala alimentación y su estilo de vida.

La Hipótesis de la investigación es: LA INCIDENCIA DE LA OBESIDAD EN EL DESARROLLO FÍSICO DE LOS ALUMNOS DE 10MO AÑO PARALELO A Y B DEL COLEGIO TÉCNICO ATAHUALPA” PERIODO 2010-2011. Con lo que pretendemos concientizar a mejorar su estilo de vida y alimentación para un mejor desarrollo físico.

## INTRODUCCION

### Identificación del problema

**CAPITULO I.-** Actualmente la obesidad ha aumentado progresivamente a nivel mundial dentro de los jóvenes por el desinterés mostrado por parte de los padres y por el mal estilo de vida que esta difundido, dentro de la sociedad se ha perdido la práctica deportiva conllevando a un mal desarrollo físico en los jóvenes como lo vamos a demostrar con el presente estudio.

**CAPITULO II.-** Partiendo de la alimentación, estilo de vida y actividad física dentro de los alumnos vamos a prevenir la obesidad y a contribuir con el desarrollo físico de los alumnos impartiendo formas adecuadas de alimentación e incentivando a la práctica física para generar un mejor desarrollo físico dentro de los estudiantes del decimo año de educación básica paralelos “A” y “B” del colegio técnico “ATAHUALPA” de la parroquia ATAHUALPA del cantón AMBATO de la provincia de TUNGURAHUA.

**CAPITULO III.-** La metodología de la investigación, se ha realizado a través de las técnicas de investigación, observación a quien, la encuesta a quien, la entrevista a quien, con herramientas como el cuestionario, que ha permitido verificar la hipótesis.

**CAPITULO IV.-** Mediante los datos obtenidos a los alumnos vamos a analizar e interpretar la información proporcionada por parte de los encuestados, generando resultados cualitativos y cuantitativos, para la verificación de la hipótesis.

**CAPITULO V.-** Conclusiones y recomendaciones que se originaran luego de aplicar las técnicas de investigación aplicadas en un plan de campo, con corresponsabilidad para ser eficiente y eficaz, aplicando estrategias y logísticas durante la investigación.

**CAPITULO VI.-** Aplicando la metodología de investigación, mediante el marco lógico vamos a describir las actividades, sub-actividades que reflejen la eficacia del logro del objetivo general y el propósito hasta llegar a cumplir el fin, que es el efecto en el árbol de objetivos.

A través de esta investigación se ha ido construyendo el conocimiento, para el cumplimiento del estudio de la incidencia de la obesidad en los estudiantes del colegio técnico “ATAHUALPA” de los 10mos años de educación básica paralelos “A” y “B”, provincia de Tungurahua.

## **CAPITULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1.TEMA**

La incidencia de la obesidad en el desarrollo físico de los alumnos de 10mo año de Educación Básica paralelo A y B, del Colegio Técnico “ATAHUALPA” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua, periodo 2010-2011.

#### **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

##### **1.2.1 Contextualización**

La obesidad es la enfermedad en la cual las reservas naturales de energía, almacenadas en el tejido adiposo de los humanos y otros mamíferos, se incrementa hasta un punto donde está asociado con ciertas condiciones de salud o un incremento de la mortalidad. Está caracterizada por un índice de masa corporal o IMC aumentado (mayor o igual a 24 kg/m<sup>2</sup>) o por perímetro abdominal aumentado en hombres mayor o igual a 102cm y en mujeres mayor o igual a 88 cm. Forma parte del síndrome metabólico.

Es un factor de riesgo conocido para enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión arterial y algunas formas de cáncer. La evidencia sugiere que se trata de una enfermedad con origen multifactorial: genético, ambiental, psicológico entre otros. Se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo.



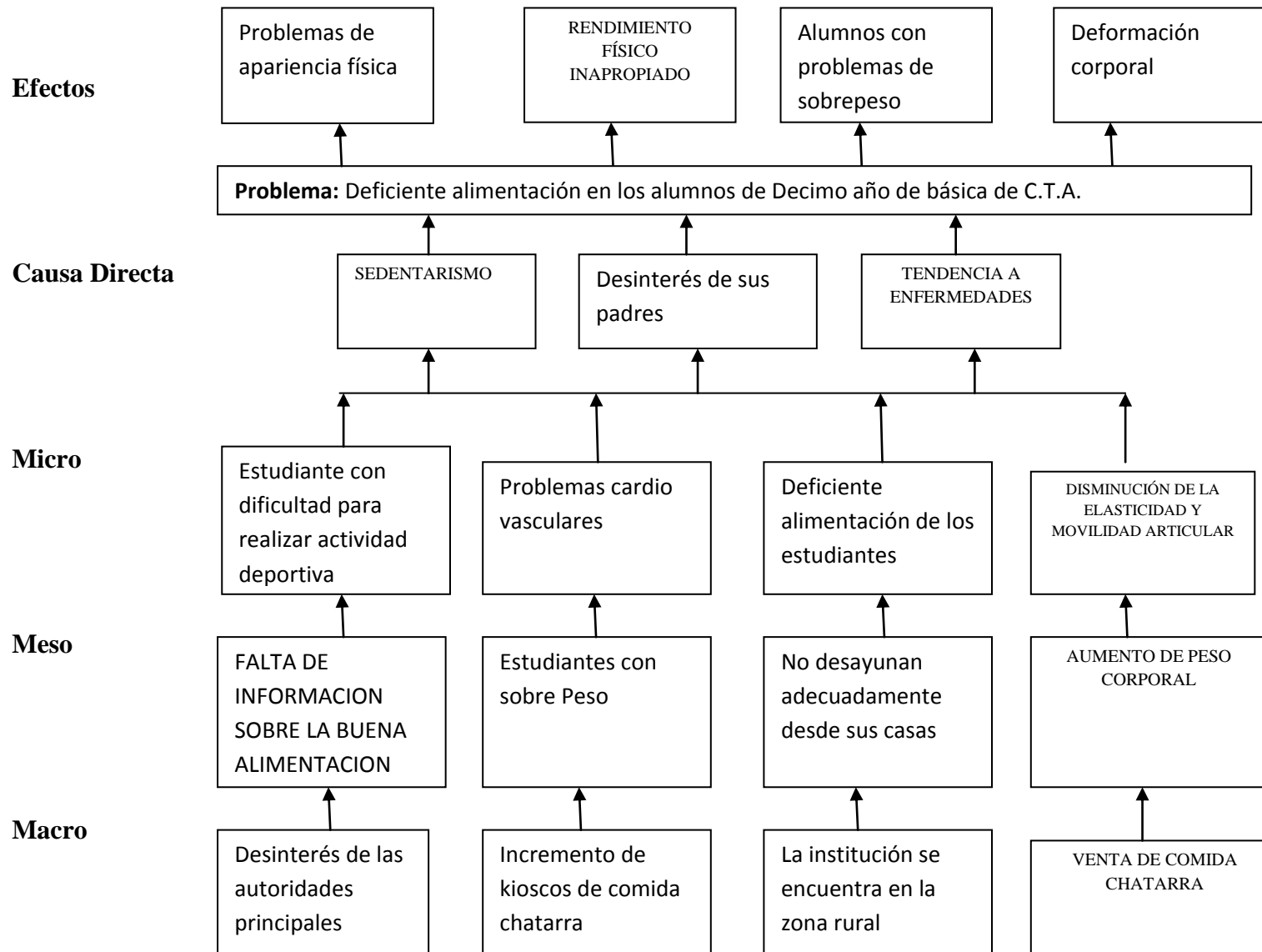
El cambio en la fuerza de trabajo: cada año en la provincia de Tungurahua un mayor porcentaje de la población pasa su día completo de trabajo detrás de un escritorio o una computadora, sin hacer virtualmente ningún ejercicio. Se ha incrementado el consumo de alimentos congelados densos en calorías que se cocinan en el horno de microondas (muy cómodos) y se ha fomentado la producción de "snacks" cada vez más elaborados.

En la provincia de Tungurahua la ciudad de Ambato que sufre de la obesidad, especialmente en el colegio técnico ATAHUALPA, con una población de 1000 alumnos 150 de ellos son mujeres y 850 son hombres, y su rectora Azucena Ortiz, esta institución está ubicada en la parroquia Atahualpa entre la calles.... algunos estudiantes tienen problemas de sobrepeso, esto se debe a que a los alrededores de la institución existen varios locales de comida chatarra que fácilmente lo consumen los alumnos sin conocer de los problemas de obesidad, a pesar que la autoridades le han difundido charlas sobre el problema de la obesidad, como también charlas sobre la drogadicción, alcoholismo, conductas psicológicas y algunos temas importantes relacionados con los alumnos.

También se debe a que la institución está en la zona rural en la parroquia Atahualpa, muy lejos de la ciudad, y esto permite a que los alumnos no vengán desayunando como es debido e ingieren comida chatarra antes de entrar a clases, y no una comida sana y nutritiva.

## 1.2.2 ANALISIS CRÍTICO

### ARBOL DE PROBLEMAS



Elaborado por EdisonYugsi

Cuadro No 1

En la lucha por el control del peso y la buena salud, se da mucha importancia al tipo y cantidad de alimentos, bebidas que se consumen pero, en especial en el desarrollo físico.

Se ha prestado menos atención a la cantidad de energía que gastaríamos si fuéramos físicamente activos, pero ambos aspectos están estrechamente ligados, a diferencia de nuestros ancestros, ya no necesitamos emplear demasiada cantidad de energía para encontrar alimentos, debido a los avances tecnológicos, al transporte motorizado, la automatización y la maquinaria que ahorra trabajo, la mayoría de la gente tiene menos oportunidades de gastar energía, se ha demostrado que la población en los países occidentales no son suficientemente activos como para poder gozar de una buena salud y mantener el peso

### **1.2.3 Prognosis**

¿Ante la falta de búsqueda de solución sobre la obesidad en los estudiantes, y la poca actividad deportiva provocará problemas ya sea de la salud o dentro del desarrollo físico cuando lleguen a su adolescencia?

### **1.2.4 Formulación Del Problema**

¿Cómo incide la obesidad en el desarrollo físico de los alumnos de 10<sup>mo</sup> año paralelo A y B de básica del Colegio Técnico “Atahualpa” de la ciudad de Ambato en el año lectivo 2010-2011?

### **1.2.5 Interrogantes**

1. ¿Existen charlas por parte del docente sobre los problemas de la obesidad?
2. ¿Crean formas para prevenir la obesidad en los estudiantes?
3. ¿Los docentes buscan alternativas en cuanto a la buena alimentación?
4. ¿La institución tiene docentes capacitados para dar charlas sobre la obesidad?

### **1.2.6 Delimitación del Objeto de Investigación**

#### **De contenido:**

**Campo:** Deportivo

**Área:** Cultura Física

**Aspecto:** Obesidad

**Tema:** La incidencia de la obesidad en el desarrollo físico de los alumnos del 10mo año de básica paralelo A y B del colegio técnico Atahualpa”, periodo 2010-2011.

**Delimitación Espacial:** Estudiantes del 10<sup>mo</sup> año de básica Paralelo “A” y “B” del Colegio Técnico “Atahualpa”.

**Delimitación Temporal:** Noviembre 2010-Marzo 2011.

### **1.3 JUSTIFICACIÓN**

Esta investigación que voy a realizar es de **interés** para las autoridades del Plantel ya que nunca se ha realizado ningún tipo de investigación con relación al problema de la obesidad.

Este proyecto es de suma **importancia** porque por medio de este mismo puedo apoyar y dar alternativas de solución.

Este trabajo es **novedoso** ya que en la institución nunca habido personas que pongan interés en realizar este tipo de proyecto.

Es de suma utilidad porque puede difundir la importancia a estudiantes y padres de familia sobre las consecuencias del problema de la obesidad.

Este proyecto es **factible** porque cuento con la colaboración de las autoridades Doctora y alumnado del Plantel con la cual puedo brindar alternativas de solución como son implementación de un blog virtual, menús nutritivos y actividad deportiva.

### **1.4 OBJETIVOS**

#### **1.4.1 General**

Prevenir la obesidad en los alumnos de decimo de básica del colegio técnico, “Atahualpa” ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua periodo Noviembre 2010 Marzo 2011.

#### **1.4.2 Específicos**

- Identificar las causas que generan la obesidad.
- Detectar el tipo de alimentación que ingieren en el Bar del Plantel
- Diseñar un blog virtual para la prevención de la obesidad.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEORICO**

#### **2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

Una vez realizado una revisión bibliográfica se determina que no existe obras realizadas en la institución con relación al tema de investigación.

La obesidad hoy en día es considerada como un desafío sanitario (por el aumento de las comercialidades asociadas) en los países desarrollados y en los que están en vías de desarrollo los cuales han empezado su industrialización y además están adoptando los hábitos típicos de los países de los mundos desarrollados.

Según el autor J. L. Serra

Pasaron los tiempos, como la época de Luis XV, en que la redondez era la señal de buena salud, pero en época de escases de alimentos, estar gordito era señal de opulencia, de que no faltaban alimentos. Hoy en día una persona con bajos recursos económicos puede engordar. Y la obesidad es un estigma y señal de descuido de su propio cuerpo. La obesidad es problema de salud, que reduce la belleza. Hoy en día sufre obesidad entre un 10 y un 50% de la población.

En la Universidad Técnica de Ambato, en la facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, se encuentra una obra titulada “LA ACTIVIDAD FÍSICA PREVIENE LA OBESIDAD DE LOS DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA “JUAN LEÓN MERA LA SALLE” DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA AÑO 2009-2010,

a) En la actualidad se ha visto que los deportistas de la selección de fútbol de la comunidad educativa “Juan León Mera La Salle” de la ciudad de Ambato tienen una inadecuada actividad física por falta de interés a la hora de realizar los ejercicios lo que no permite que el deportista pueda desarrollar sus destrezas y

habilidades de una manera adecuada y así tiene la mayor probabilidad de adquirir la obesidad.

b) Una adecuada actividad física permite a que los deportistas desarrollen de manera correcta sus capacidades físicas y así poder protegerse de cualquier enfermedad o deficiencia para que el deportista se vuelva más activo en su vida deportiva.

f) La actividad física se lograría mejorarla constantemente con la colaboración de los docentes de Cultura Física, entrenadores de fútbol de la institución, apoyo de las autoridades y de manera especial de los deportistas de la selección de fútbol, que con empeño y dedicación deben realizar los ejercicios de una manera correcta para así poder evitar que los deportistas contraigan la obesidad.

**2.2 Fundamentación Filosófica.-** El presente trabajo investigativo esta concentrado dentro del paradigma critico- propositivo, porque permite involucrarnos con los actores en el problema de la obesidad y el desarrollo físico y el rasocinio para adjuntar las mismas y buscar posibles alternativas y llegar a soluciones por medio de una propuesta.

**Critico.-** porque conceptualiza y analiza las causas.

**Propositivo.-** porque propone solución al problema; con estas primicias quieren dar solución “Deficiente alimentación de los alumnos”

Comprometiendo a cada uno de los elementos a cambiar dicha realidad; con los conocimientos previos a los que se irán forjando un cronograma de concientización y capacitación por medio de charlas y conferencias sobre una alimentación adecuada a todos los actores involucrados en este tema de investigación

**2.2.1 Fundamentación Axiológica.-** Desde la infancia se ha requerido una buena alimentación, para un buen desarrollo físico, y el cambio de conducta del ser humano promulgando los valores de la buena alimentación.

**2.2.2 Fundamentación Ontológica.-** La siguiente investigación tiene como objetivo prevenir la obesidad y porque se produce, la obesidad perjudica al ser humano en todas las etapas de su vida complicando su desarrollo físico.

### **2.3 Fundamentación Legal.-**

**Art. 4.-** El Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, sus políticas, programas, proyectos y acciones se regirán por los siguientes principios:

a) Participación social.- Buscará la integración activa de las personas y organizaciones sociales y comunitarias en las diversas fases de sus políticas, programas y proyectos. La participación social respetará la diversidad étnica, cultural, de género y de edad;

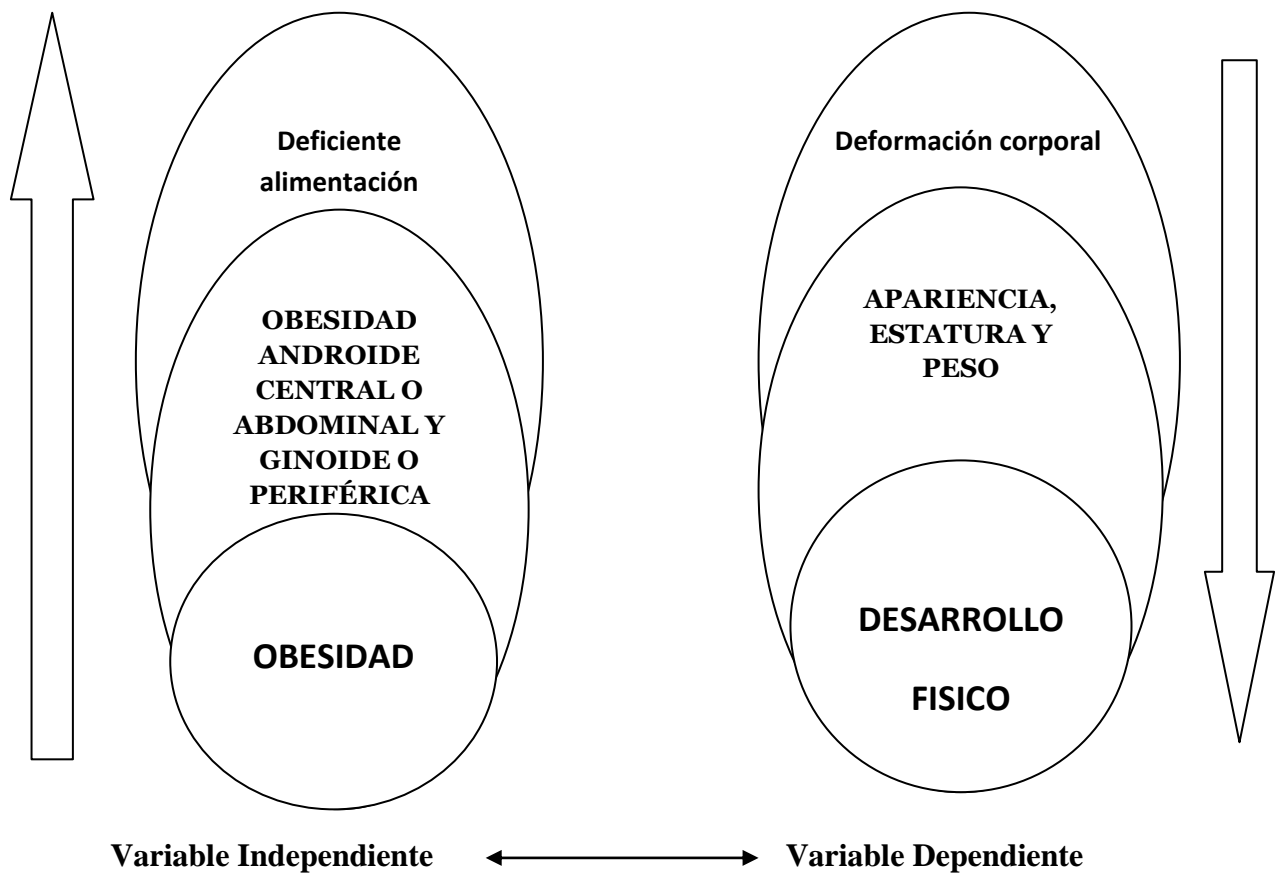
b) Equidad.- Propenderá a erradicar la inseguridad alimentaria y nutricional, buscando garantizar a la población el acceso a alimentos sanos, nutritivos e inocuos, de acuerdo a sus necesidades particulares e independientemente de sus condiciones económicas, sociales y culturales, con base en los valores de solidaridad, reciprocidad y complementariedad;

c) Sostenibilidad.- Incorporará a los programas y proyectos de seguridad alimentaria y nutricional, la preservación de la biodiversidad, asegurando la protección de los recursos naturales y del ambiente, para uso de las presentes y futuras generaciones, con la observancia de las leyes relacionadas.

d) Soberanía alimentaria.- El Estado garantizará a la población el acceso físico y económico a alimentos inocuos y nutritivos productivo de manera autónoma.



## 2.4 Categorías Fundamentales.



### 2.4.1 Variable Independiente:

**La obesidad**

**Significado cultural y social**

**Etimología**

Obesidad es la forma nominal de un verbo la cual proviene del latín obeso, lo que significa "corpulento, gordo o regordete". Es el participio pasado de edere

(comer), con ob agregado a este. El latín clásico, este verbo se encuentra solamente en la forma de participio pasado.

La obesidad fue un símbolo de estatus en la cultura europea: "General toscano" de Alessandro del Borro, siglo XVII.

En varias culturas humanas, la obesidad estuvo asociada con atractivo físico, fuerza y fertilidad. Algunos de los primeros artefactos culturales conocidos, conocidos como las figuritas de Venus, son estatuas tamaño bolsillo representando una figura femenina obesa.

Aún que su significado cultural no está registrado, su amplio uso por todas las culturas prehistóricas mediterráneas y europeas sugiere un rol central para la forma femenina o visa en rituales mágicos y sugiere la aprobación cultural de (y quizás la reverencia por) esta forma corporal. Esto es más probablemente debido a su habilidad para lidiar fácilmente con niños y sobrevivía las hambrunas.

La obesidad fue considerada un símbolo de riqueza y estrato social en culturas pronas a la escasez de comida o hambrunas. Esto fue visto también de la misma manera en el período moderno temprano en las culturas europeas, pero cuando la seguridad alimentaria fue realizada, sirvió mas como una muestra visible de "lujuria por la vida", apetito e inmersión en el reino del erótico.

Este fue especialmente el caso en las artes visuales, tales como las pinturas de Rubens (1577-1640), cuya representación regular de mujeres coordinadas nos dio la descripción de Juvenezca. La obesidad también puede ser vista como un símbolo dentro de un sistema de prestigio.

"El tipo de comida, la cantidad y la manera en la cual está servida están entre los criterios importantes de clase social. En la mayoría de las sociedades tribales, inclusive aquellas con un sistema social altamente estratificado, todo el mundo-la realeza y los plebeyos-, comían la misma clase de alimentos y si hubo una hambruna todo el mundo estuvo hambriento. Con la siempre creciente diversidad

de elementos, la comida se ha convertido no solamente en un asunto de estatus social, sino también una marca de la personalidad y el gusto individual".

### **Cultura contemporánea**

En las culturas occidentales modernas, la forma del cuerpo obeso es ampliamente considerado no atractivo y muchos estereotipos negativos están comúnmente asociados con la gente obesa. Los niños, adolescentes y adultos obesos también pueden enfrentar un pesado estigma social. Los niños obesos son frecuentemente el blanco de amenazas y son con frecuencia rechazados por sus pares.

Aunque las tasas de obesidad se están incrementando entre todas clases sociales en el mundo occidental, la obesidad es frecuente vista como un signo de estatus socioeconómico bajo. La mayoría de la gente de esa ha experimentado pensamientos negativos acerca de su imagen corporal, y algunos de ellos toman medidas drásticas para tratar de cambiar su forma incluyendo la dieta, el uso de medicamentos inclusive la cirugía.

No todas las culturas contemporáneas desaprueban la obesidad. Existen muchas culturas las cuales tradicionalmente aprueban más (en diversos grados) la obesidad, incluyendo algunas culturas africanas, árabes hindúes y en las islas del pacífico. Especialmente en décadas recientes, la obesidad ha comenzado a ser vista más como una condición médica en la cultura occidental moderna inclusive tiene referida como una epidemia.

Recientemente ha emergido un pequeño pero ruidoso movimiento de aceptación a la gordura que busca cuestionar la discriminación basada en el peso. Los grupos de apoyo y aceptación de la obesidad, han iniciado un litigio para defender los derechos de las personas obesas y para prevenir su exclusión social. Algunas figuras notables dentro de este movimiento, tales como Paul Campos, argumentan que el estigma social alrededor de la obesidad está fundado en la ansiedad cultural y que la preocupación pública sobre los riesgos de salud asociados con la obesidad son inapropiadamente usados como una racionalización de este estigma.

## Concepto

Según Santos Muñoz (2005), la obesidad se define como un aumento del peso corporal debido a su exceso de grasa que hace peligrar seriamente la salud. Es por lo tanto una enfermedad metabólica multifactorial, influido por elementos sociales, fisiológicos, metabólicos, moleculares y genéticos. La obesidad es una enfermedad crónica con repercusiones negativas para la salud y existe una asociación clara y directa entre el grado de obesidad y la morbimortalidad. De hecho, está vinculada al 60% de las defunciones debidas a enfermedades no contagiosas.

Factores predictores de la obesidad son padres obesos, alta respuesta a lo dulce y alta reactividad a los estímulos en general. No hay correlación entre la obesidad al inicio de la primera infancia y la obesidad a los 16 años, pero sí existiría correlación si se mantiene la obesidad durante toda la edad preescolar (Hoffman y otros, 1996, p.120)

La **obesidad** es la enfermedad en la cual las reservas naturales de energía, almacenadas en el tejido adiposo de los humanos y otros mamíferos, se incrementa hasta un punto donde está asociado con ciertas condiciones de salud o un incremento de la mortalidad. Está caracterizada por un índice de masa corporal o IMC aumentado (mayor o igual a 24 kg/m<sup>2</sup>) o por perímetro abdominal aumentado en hombres mayor o igual a 102cm y en mujeres mayor o igual a 88 cm. Forma parte del síndrome metabólico. Es un factor de riesgo conocido para enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión arterial, ictus y algunas formas de cáncer. La evidencia sugiere que se trata de una enfermedad con origen multifactorial: genético, ambiental, psicológico entre otros. Se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, hipertrofia general del tejido adiposo.

Es una enfermedad crónica originada por muchas causas y con numerosas complicaciones, la obesidad se caracteriza por el exceso de grasa en el organismo

y se presenta cuando el índice de masa corporal en el adulto es mayor de 30 kg/m<sup>2</sup> según la OMS (Organización Mundial de la Salud).

Anteriormente se consideraba a la persona con sobrepeso como una persona que gozaba de buena salud, sin embargo ahora se sabe que la obesidad tiene múltiples consecuencias negativas en salud. Actualmente se acepta que la obesidad es factor causal de otras enfermedades como lo son los padecimientos cardiovasculares, dermatológicos, gastrointestinales, diabéticos, osteoarticulares, etc.

El primer paso para saber si existe obesidad o no, es conocer el índice de masa corporal (IMC), lo que se obtiene haciendo un cálculo entre la estatura y el peso del individuo y éste elevado al cuadrado.

Aunque la obesidad es una condición clínica individual se ha convertido en un serio problema de salud pública que va en aumento: se ha visto que el peso corporal excesivo predispone para varias enfermedades, particularmente enfermedades cardiovasculares.

“También pueden influir los factores socioeconómicos. Estos factores influyen fuertemente en la obesidad, sobre todo entre las mujeres. En algunos países desarrollados, la frecuencia de la obesidad es más del doble entre las mujeres de nivel socioeconómico bajo que entre las de nivel más alto”.

### **Circunferencia de cintura**

El IMC no tiene en cuenta las diferencias entre los tejido adiposo y tejido magro; tampoco distingue entre las diferentes formas de adiposidad, algunas de las cuales pueden estar asociadas de forma más estrecha con el riesgo cardiovascular.

El mejor conocimiento de la biología del tejido adiposo ha mostrado que la grasa visceral u obesidad central (obesidad tipo masculina o tipo manzana) tiene una vinculación con la enfermedad cardiovascular, que sólo con el IMC.<sup>9</sup>

La circunferencia de cintura absoluta ( $>102$  cm en hombres y  $>88$  cm en mujeres) o el índice cintura-cadera ( $>0,9$  para hombres y  $>0,85$  para mujeres)<sup>9</sup> son usados como medidas de obesidad central.

En una cohorte de casi 15.000 sujetos del estudio National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) III, la circunferencia de cintura explicó significativamente mejor que el IMC los factores de riesgo para la salud relacionados con la obesidad cuando el síndrome metabólico fue tomado como medida.<sup>10</sup>

### **Grasa corporal**

Una vía alternativa para determinar la obesidad es medir el porcentaje de grasa corporal. Médicos y científicos generalmente están de acuerdo en que un hombre con más del 25% de grasa corporal y una mujer con más de 30% de grasa corporal son obesos.

Sin embargo, es difícil medir la grasa corporal de forma precisa. El método más aceptado ha sido el de pesar a las personas bajo el agua, pero la pesada bajo el agua es un procedimiento limitado a laboratorios con equipo especial. Los métodos más simples para medir la grasa corporal son el método de los pliegues cutáneos, en el cual un pellizco de piel es medido exactamente para determinar el grosor de la capa de grasa subcutánea; o el análisis de impedancia bioeléctrica, usualmente llevado a cabo por especialistas clínicos. Su uso rutinario es desaconsejado.

### **Causas y mecanismos**

Las causas de la obesidad son múltiples, e incluyen factores tales como la herencia genética; el comportamiento del sistema nervioso, endocrino y metabólico; y el tipo o estilo de vida que se lleve.

- Mayor ingesta de calorías de las que el cuerpo necesita.
- Menor actividad física de la que el cuerpo precisa.

Si se ingiere mayor cantidad de energía de la necesaria ésta se acumula en forma de grasa. Si se consume más energía de la necesaria se utiliza la grasa como energía. Por lo que la obesidad se produce por exceso de energía, como resultado de las alteraciones en el equilibrio de entrada/salida de energía. Como consecuencia se pueden producir diversas complicaciones, como son la hipertensión arterial, la diabetes mellitus y las enfermedades coronarias.

La herencia tiene un papel importante, tanto que de padres obesos el riesgo de sufrir obesidad para un niño es 10 veces superior a lo normal. En parte es debido a tendencias metabólicas de acumulación de grasa, pero en parte se debe a que los hábitos culturales alimentarios y sedentarios contribuyen a repetir los patrones de obesidad de padres a hijos.

Otra parte de los obesos lo son por enfermedades hormonales o endocrinas, y pueden ser solucionados mediante un correcto diagnóstico y tratamiento especializado.

### **Estilo de vida**

La mayoría de los investigadores han concluido que la combinación de un consumo excesivo de nutrientes y el estilo de vida sedentaria son la principal causa de la rápida aceleración de la obesidad en la sociedad occidental en el último cuarto del siglo XX.

A pesar de la amplia disponibilidad información nutricional en escuelas, consultorios, Internet y tiendas de comestibles,<sup>20</sup> es evidente que el exceso en el consumo continúa siendo un problema sustancial. Por ejemplo, la confianza en la

comida rápida densa en energía, se ha triplicado entre 1977 y 1995, y el consumo de calorías se ha cuadruplicado en el mismo periodo.

Sin embargo, el consumo de alimento por sí mismo es insuficiente para explicar el incremento fenomenal en los niveles de obesidad en el mundo industrializado durante los años recientes. Un incremento en el estilo de vida sedentaria también tiene un rol significativo que jugar. Más y más investigación en obesidad infantil, por ejemplo, lea tales cosas como correr en el colegio, con los niveles actuales elevados de esta enfermedad.

Cuestiones sobre el estilo de vida, menos bien establecido, que pueden influir sobre la obesidad incluyen el estrés mental y el sueño insuficiente.

### **Genética**

Como con muchas condiciones médicas, el desbalance calórico que resulta en obesidad frecuentemente se desarrolla a partir de la combinación de factores genéticos y ambientales. El polimorfismo en varios genes que controlan el apetito, el metabolismo y la integración de adipoquina, predisponen a la obesidad, pero la condición requiere la disponibilidad de suficientes calorías y posiblemente otros factores para desarrollarse completamente. Varias condiciones genéticas que tienen como rasgo la obesidad, han sido identificadas (tales como el síndrome de Prader-Willi, el síndrome de Bardet-Biedl, síndrome de MOMO, mutaciones en los receptores de leptina y melanocortina), pero mutaciones sencillas en locus sólo han sido encontradas en el 5% de los individuos obesos. SI bien se piensa que una larga proporción los genes causantes están todavía sin identificar, para la mayoría que la obesidad es probablemente el resultado de interacciones entre múltiples genes donde factores no genéticos también son probablemente importantes.



## **Nutrición:**

**Nutrición e higiene alimentaria.** El control del peso corporal es muy importante, ya que el exceso o insuficiencia del mismo, puede ser un factor desencadenante de muchas enfermedades. Una dieta balanceada y saludable es esencial para el cuidado de la salud. También tomar las medidas adecuadas en la preparación y el consumo de alimentos, nos ayudará a prevenir enfermedades de tipo alimentario.

**Evitar o moderar el consumo de tabaco, alcohol y drogas.** El consumo de estas sustancias es dañino para el organismo, provocan una serie de enfermedades. Conocer sus efectos negativos debería ser un poderoso aliciente para dejarlos o al menos moderar su consumo.

Los niños comienzan a comer menos, porque la tasa de crecimiento disminuye (se necesitan menos calorías por kilo); esto puede preocupar a los padres. Aunque es fácil entregarle al niño los nutrientes necesarios, no es difícil dejarse seducir por las golosinas. Existen consejos para ayudar a los padres a que las horas de comida no sean traumáticas (Papalia, 1997, p.288)

Los niños desnutridos comienzan a detener su crecimiento a los 6 meses. Esto afecta al desarrollo del cerebro (transmisión sináptica), lo que lleva a una disminución del CI y de las habilidades cognitivas generales (Hoffman y otros, 1996, p.119).

**ENFERMEDADES SECUNDARIAS:** las principales son las respiratorias en general, que se caracterizan por tos y jadeos. Se producirían 7 a 8 resfríos por año, ya que los pulmones son inmaduros.

**ENFERMEDADES IMPORTANTES:** Vacunación ha disminuido la influencia de enfermedades como el sarampión, rubéola, paperas, tos ferina, difteria y poliomielitis. 90% de niños inmunizados en los distintos.

### **MEDIO AMBIENTE**

Los niños se enferman con el contacto con gérmenes de otros niños. Los niños se enferman más en familias grandes.

### **Tipos de obesidad y clasificación**

Atendiendo al Consenso SEEDO (2000), después de todo lo dicho a los sujetos se los clasifica en función del porcentaje graso corporal, cuando este está por encima del 25% en los varones y del 33% en las mujeres los podemos catalogar como personas obesas. Los valores comprendidos entre el 21 y el 25% en los varones y entre el 31 y el 33% en las mujeres se consideran límites.

La OMS ha propuesto una clasificación del grado de obesidad utilizando el índice ponderal como criterio:

- Normo peso: IMC 18,5 - 24,9 Kg/m<sup>2</sup>
- Sobrepeso: IMC 25 -29 Kg/m<sup>2</sup>:
  - Obesidad grado I con IMC 30-34 Kg/m<sup>2</sup>
  - Obesidad grado II con IMC 35-39,9 Obesidad grado I con IMC 30-34 Kg/m<sup>2</sup>
  - Obesidad grado III con IMC  $\geq$  40 Obesidad grado I con IMC 30-34 Kg/m<sup>2</sup>

En fechas posteriores la SEEDO (2007) además de la clasificación anterior añade la:

- Obesidad de tipo IV (extrema) con IMC  $>50$

## **Tipos de obesidad**

- **Obesidad androide o central o abdominal (en forma de manzana)**

El exceso de grasa se localiza preferentemente en la cara, el tórax y el abdomen. Se asocia a un mayor riesgo de dislipemia, diabetes, enfermedad cardiovascular y de mortalidad en general. Consenso SEEDO (2000).

- **Obesidad ginoide o periférica (en forma de pera)**

La grasa se acumula básicamente en la cadera y en los muslos. Este tipo de distribución se relaciona principalmente con problemas de retorno venoso en las extremidades inferiores (varices) y con artrosis de rodilla (genoartrosis). Consenso SEEDO (2000).

- **Obesidad de distribución homogénea:** es aquella en la que el exceso de grasa no predomina en ninguna zona del cuerpo. Consenso SEEDO (2000).

- **Obesidad infantil**

“Entraña alteraciones endocrino metabólicas que condicionan un mayor riesgo cardiovascular en la edad adulta. Estos factores se relacionan, fundamentalmente, con la edad de inicio de la obesidad y con el tiempo de evolución. Cuando la obesidad se presenta en edades muy tempranas o cuando el tiempo que se ha estado padeciendo es prolongado, el riesgo de presentar eventos cardiovasculares en la edad adulta es también más elevado. Los médicos aconsejan que para prevenir la obesidad en los niños es bueno que la dieta sea variada y elástica, reduciendo las grasas de la bollería, pastelería y la comida industrial en general. También es fundamental que hagan ejercicio, que sean conscientes de que deben tener una alimentación sana y que no vean tanto la televisión”. (IBIDEM).

Según Miguel Gómez

### Grado de obesidad y composición corporal del paciente obeso

La obesidad se clasifica:

<b>Tabla 1 CLASIFICACIONES DE LA OBESIDAD</b>			
<b>SEGUN GARROW</b>			
	<b>GRADO</b>	<b>IMC</b>	
Grado 0:	normo peso	20 - 24.9	
Grado I:	sobrepeso	25 - 29.9	
Grado II:	obesidad	30 - 39.9	
Grado III:	obesidad mórbida	◆40	
<b>SEGUN AMERICAN HEART ASSOCIATION</b>			
	<b>GRADO</b>	<b>IMC</b>	<b>RIESGO</b>
Clase 0	normal	20 - 24.9	Muy bajo
Clase I	obesidad leve	25 - 29.9	Bajo
Clase II	obesidad moderada	30 - 34.9	Moderado
Clase III	obesidad severa	35 - 39.9	Alto
Clase IV	obesidad mórbida	◆40	Muy alto

Fundamentalmente en base al índice de masa corporal (IMC) o índice de Quetelet, que se define como el peso en kg dividido por la talla expresada en metros y elevada al cuadrado”.

“Según Garrow, podemos clasificar a los sujetos en cuatro grados, de acuerdo al IMC, además es útil evaluar la composición corporal para precisar el diagnóstico de obesidad una clasificación alternativa, según la proposición de la American Heart Association, clasifica a los obesos en subgrupos de cinco unidades de IMC, relacionando su grado de obesidad con el riesgo de presentar complicaciones de salud (Tabla1)

### **Clasificación de la obesidad**

- **Hiperplástica:** Se caracteriza por el aumento del número de células adiposas. (Bastos, González, Molinero y Salguero, 2005).
- **Hipertrófica:** Aumento del volumen de los adipocitos. (Bastos, González, Molinero y Salguero, 2005).
- **Primaria:** En función de los aspectos etiológicos la obesidad primaria representa un desequilibrio entre la ingestión de alimentos y el gasto energético (Bastos, González, Molinero y Salguero, 2005).
- **Secundaria:** En función de los aspectos etiológicos la obesidad secundaria se deriva como consecuencia de determinadas enfermedades que provocan un aumento de la grasa corporal (Bastos, González, Molinero y Salguero, 2005).

### **Síntomas**

“La acumulación del exceso de grasa debajo del diafragma y en la pared torácica puede ejercer presión en los pulmones, provocando dificultad para respirar y ahogo, incluso con un esfuerzo mínimo. La dificultad en la respiración puede

interferir gravemente en el sueño, provocando la parada momentánea de la respiración (apnea del sueño), lo que causa somnolencia durante el día y otras complicaciones”. (IBIDEM).

“La obesidad puede causar varios problemas ortopédicos, incluyendo dolor en la zona inferior de la espalda y agravamiento de la artrosis, especialmente en las caderas, rodillas y tobillos”. (IBIDEM)

“Los trastornos cutáneos son particularmente frecuentes. Dado que los obesos tienen una superficie corporal escasa con relación a su peso, no pueden eliminar el calor del cuerpo de forma eficiente, por lo que sudan más que las personas delgada. Es frecuente asimismo la tumefacción de los pies y los tobillos, causada por la acumulación a este nivel de pequeñas a moderadas cantidades de líquido (edemas)”. (IBIDEM)

## **Tratamientos**

“La mejor forma de tratar la enfermedad es previniéndola, identificando precozmente a los pacientes en los que a partir de los 20-25 años comienza a cambiar el peso. Los médicos consideran que el obeso debe ser considerado como un enfermo crónico que requiere un tratamiento a largo plazo, con normas alimentarias, modificación de los hábitos de conducta, ejercicio físico y terapia farmacológica. Los nuevos enfoques terapéuticos están basados en promover una pérdida de peso con programas de control de las enfermedades y problemas asociados, que dan lugar a problemas vasculares, cardíacos y metabólicos”. (IBIDEM)

“El obeso no debe perder kilos sino masa grasa, con pérdidas pequeñas y duraderas que impliquen una rentabilidad metabólica. Es necesario consolidar la pérdida de peso a largo plazo, y además, reducir el riesgo de muerte prematura, de enfermedad cardíaca, metabólica y vascular. En ciertos casos, los médicos pueden

decidir que, además de cambiar la dieta y realizar ejercicio físico, es necesario completar el tratamiento con fármacos, que deben ser administrados con una dieta moderadamente hipocalórica y equilibrada”. (IBIDEM)

## **2.4.2 Variable Dependiente:**

### **DESARROLLO FISICO.**

#### **CONCEPTO**

Es un período de crecimiento más lento en relación a la etapa de lactancia, pero existe una mayor coordinación y desarrollo muscular, junto a mayor crecimiento óseo. Es este un período saludable (dependiente de sueño y alimentación que tenga el niño).

Durante la adolescencia se produce un importante crecimiento corporal, incrementándose el peso y la estatura. A este fenómeno se le denomina pubertad, el cual marca el inicio de la adolescencia, como recientemente lo mencionamos.

La adolescencia es también un proceso social y emocional. Se considera que dura unos diez años; comienza alrededor de los 12 años y termina hacia los 20.

En la actualidad, el inicio de la edad adulta es menos claro que en el pasado, cuando los niños entraban en el mundo de los adultos cuando maduraban físicamente o cuando comenzaban a aprender algún oficio.

En nuestros días, la pubertad comienza a una edad más temprana. Además, la complejidad del mundo actual hace necesario que el tiempo para la educación sea más amplio. Por otra parte, en las sociedades modernas existen pocos indicadores que sirvan para establecer el momento de entrada en la edad adulta.

Existen varias definiciones para establecer la entrada en la edad adulta:

Definiciones legales. Por ejemplo, a los 18 años las personas pueden casarse sin el consentimiento de los padres, o pueden votar.

Según las definiciones sociológicas, una persona se considera adulta cuando puede mantenerse por sus propios medios o ha elegido una carrera, se ha casado o ha formado una familia.

El término pubertad (del latín Pubes: vello y Pubertas: signo de la facultad viril. Los romanos no hablaron de la niña púber; de ella decían núbil) está en estrecha relación con el concepto de adolescencia y generalmente, se confunde con ella. Sin embargo la pubertad se sitúa al comienzo de la adolescencia, a tal punto que algún autor describió a los púberes como "candidatos a la adolescencia".

En general, la pubertad comienza con la aparición de la primera menstruación en la mujer y la primera eyaculación en el hombre. Otros la sitúan en el momento de la aparición de algunos caracteres sexuales secundarios, como el vello púbico y el axilar, el desarrollo de los senos y el crecimiento del pene.

Además, como todas las manifestaciones de la pubertad no ocurren simultáneamente y aparecen con frecuencia en forma escalonada, es difícil determinar rigurosamente el comienzo de esta etapa, lo que en realidad no tendría importancia de no mediar análisis comparativos. Lo realmente significativo es la alta variedad en la iniciación de las manifestaciones físicas en relación con la edad, y la duración y ritmo de dichas transformaciones.

Las variaciones dependen de factores socio-económicos –por sus efectos en la calidad de alimentación-, factores climáticos –ya que la aparición de la primera menstruación es más precoz en las regiones cálidas que en las frías- y a factores de sexo, pues el comienzo de la pubertad es más temprana en las muchachas que en los muchachos.



En todo caso el inicio de la pubertad se sitúa entre los 10 y los 13 años de edad. También es claro que la iniciación de la pubertad tiene ocurrencia macho más temprano desde hace unas tres décadas, debido a mejoras en la nutrición, a condiciones sanitarias en general más satisfactorias y, posiblemente, a estímulos desencadenantes de tipo social como una mayor exposición a imágenes eróticas en el cine, la televisión, los impresos etc.

A continuación describimos los cambios somáticos más importantes que se observan en este periodo, activados y controlados por las glándulas endocrinas (tal como se expone en detalle en otra lectura bajo el título de "Menstruación, Eyaculación").

Se observa, en primer término, un aumento neto de la talla, justo antes del comienzo de la pubertad, por el desarrollo acelerado del esqueleto y de los músculos, aunque este crecimiento no es uniforme, pues por lo general las piernas crecen más rápido que el resto del cuerpo, aunque en ocasiones lo hacen las manos o los brazos. Igualmente se transforman el óvalo de la cara y el tamaño de la nariz.

Los órganos internos se desarrollan y crecen los digestivos, lo que se manifiesta en el comúnmente desaforado apetito del adolescente.

El corazón duplica su peso y su volumen aumenta en una proporción similar.

Se produce un rápido desarrollo del tejido, más notable en la muchacha que en el muchacho; en ella se localiza alrededor de las caderas. Con frecuencia se produce aumento de peso al comienzo de la pubertad, disminuyendo durante ésta. Los incrementos en grasa y talla dependen del tipo morfológico de cada persona.

El desarrollo de las glándulas sebáceas y la falta de drenaje hacen que aparezca el acné juvenil, una de las experiencias ingratas del adolescente para su autoestima. Así mismo, el desarrollo de las glándulas sudoríparas produce aumento molesto del sudor palmar, plantar y axilar.

La aparición de los caracteres sexuales secundarios es uno de los cambios que más impactan a los púberes y a quienes los rodean. En las niñas aparece el crecimiento de los senos, del vello púbico y axilar, coincidiendo este último fenómeno con la primera menstruación o inmediatamente después. Ocasionalmente y por cuestiones raciales, aparece en la niña vello sobre el labio superior; el bello púbico puede prolongarse hasta el ombligo y aparecer en los pezones, lo que suele tomarse erradamente como "masculinización", para desazón propia y de los padres. Finalmente, en esa época se percibe un aumento de tamaño en los labios vaginales mayores y menores y del clítoris.

En los niños aparecen el vello púbico y los primeros cambios de la voz, mientras que los testículos y el pene aumentan de tamaño, lo que produce curiosidad, expectativa y ansiedad, basados en la creencia errónea de que el tamaño del pene es proporcional a la potencia sexual del hombre.

Las comparaciones verbales y visuales acompañadas de bromas son frecuentes a esa edad. Ocurren las primeras eyaculaciones, aparece el vello axilar y se producen cambios notables en la voz; en último lugar, crece la barba y nace el vello en la región del tórax. La barba y el vello torácico pueden ser escasos por razones raciales, aunque se toman erradamente como tendencia a la "feminización" y signo de poca hombría. En algunos niños se puede presentar un aumento ligero de una o ambas glándulas mamarias que, como todo lo anterior, puede ser objeto de desazón.

Es necesario insistir, una vez más, que si bien estos cambios revisten cierto grado de uniformidad, pueden presentarse variaciones en cuanto a la intensidad y ritmo, lo cual, con excepción de casos extremos, no revisten ninguna importancia.

Es fundamental, en cambio, la actitud que tanto el adulto como el púber tenga hacia estos fenómenos. La manera como unos y otros aprenden, reconocen, aceptan y manejan los cambios y las diferencias que presenta cada individuo son

decisivos para la afirmación de la propia personalidad, la seguridad y el desarrollo armónico

La adolescencia se caracteriza por cambios físicos enormes que trasladan a la persona desde la niñez hasta la madurez física. Los cambios tempranos de la pre pubertad se notan con la aparición de las características sexuales secundarias.

Las niñas pueden empezar a desarrollar los brotes de senos a los 8 años de edad, con un desarrollo completo de ellos que se alcanza en algún momento entre los 12 y los 18 años. El crecimiento del vello púbico, así como también el vello de la axila y de la pierna, comienza normalmente alrededor de los 9 ó 10 años de edad y alcanza los patrones de distribución adulta alrededor de los 13 ó 14 años.

La menarquía (el comienzo de los períodos menstruales) ocurre en forma característica alrededor de dos años después de notarse los cambios iniciales de la pubertad. Puede suceder incluso hacia los 10 años o, a más tardar, hacia los 15 años, siendo el promedio en los Estados Unidos aproximadamente a los 12.5 años. Entre los 9.5 y los 14.5 años se presenta un crecimiento rápido en la estatura en las niñas, alcanzando el punto máximo alrededor de los 12 años.

Los niños pueden comenzar a notar agrandamiento escrotal y testicular incluso a 9 años de edad seguido de cerca por el alargamiento del pene. El tamaño y la forma de los genitales adultos se logran normalmente hacia la edad de 16 a 17 años. El crecimiento del vello púbico (así como también el vello de la axila, pierna, pecho y cara) en los hombres, comienza en los niños alrededor de los 12 años y alcanza los patrones de distribución adulta más o menos entre los 15 y 16 años.

Un crecimiento rápido en la estatura sucede en los niños entre las edades de más o menos 10.5 a 11 años y 16 a 18 años, alcanzando su punto máximo alrededor de los 14 años. La pubertad en los hombres no está marcada con un incidente súbito, como lo es el comienzo de la menstruación en las mujeres. La aparición de emisiones nocturnas regulares (poluciones nocturnas) marca el inicio de la

pubertad en los varones y ocurre normalmente entre las edades de 13 y 17 años, con un promedio alrededor de los 14.5 años.

Los cambios en la voz en los hombres suceden normalmente junto con el crecimiento del pene y la aparición de emisiones nocturnas ocurre con el punto máximo de aumento de estatura

## **COMPORTAMIENTO**

Los cambios rápidos y súbitos a nivel físico que experimentan los adolescentes normalmente le agregan a este período del desarrollo las características de timidez, sensibilidad y preocupación sobre los propios cambios corporales; a la vez que se presentan comparaciones angustiosas entre sí mismo y los compañeros.

Debido a que los cambios físicos quizá no ocurran en un plazo regular y sin problemas, los adolescentes podrían pasar por etapas de incomodidad, tanto en términos de apariencia como de movilidad y coordinación física. Pueden surgir angustias innecesarias si a las niñas adolescentes no se las informa y prepara para el comienzo de los períodos menstruales o si a los varones adolescentes no se les suministra información precisa acerca de las emisiones nocturnas.

Durante la adolescencia, es apropiado para los jóvenes comenzar a separarse de sus padres y establecer una identidad individual. En algunos casos, esto puede ocurrir con una reacción mínima de parte de todas las personas involucradas.

Sin embargo, en algunas familias, pueden surgir conflictos significativos sobre los actos del adolescente o gestos de rebeldía y sobre las necesidades de los padres de mantener el control y hacer que el joven sea obediente.

A medida que los adolescentes se alejan de los padres en búsqueda de su propia identidad, el grupo de amigos o compañeros adquiere un significado especial, ya

que puede convertirse en un refugio seguro, en el cual el adolescente puede probar nuevas ideas y comparar su propio crecimiento físico y psicológico.

En la adolescencia temprana, el grupo de compañeros por lo general consta de amistades no románticas, a menudo incluyendo "pandillas", bandas o clubes. Los miembros del grupo de compañeros con frecuencia intentan comportarse y vestirse en forma semejante, tener códigos secretos o rituales y participar en las mismas actividades. A medida que el joven avanza hacia la adolescencia media (14 a 16 años) y más allá, el grupo de compañeros se extiende hasta incluir amistades románticas.

Las personas jóvenes que no tienen la oportunidad de tales experiencias pueden mostrar dificultad para establecer relaciones íntimas en la vida adulta.

Los adolescentes típicamente demuestran comportamientos compatibles con varios mitos de la adolescencia:

El primer mito es que ellos están "en escena" con la atención de otros constantemente centrada en su apariencia o en sus acciones. Esta preocupación se desprende del hecho de que los adolescentes gastan mucho tiempo pensando y mirándose a sí mismos y es simplemente natural suponer que los demás estén también pensando y mirándose. En realidad, esto no es así, porque "los demás" (por lo general los compañeros) están demasiado preocupados con su propia situación. Este egocentrismo normal puede parecer (especialmente para los adultos) que raya en la paranoia, el narcisismo o incluso la histeria.

Otro mito de la adolescencia es el del ser indestructible. Esta creencia se alimenta con la idea de que "eso nunca me sucederá, sólo a los demás". En este sentido, "eso" puede representar estar embarazada o contraer una enfermedad de transmisión sexual luego de no haberse protegido en la relación; causar un accidente automovilístico mientras se conduce bajo la influencia del alcohol o las drogas; desarrollar cáncer de boca como resultado de mascar tabaco o cualquiera

de los numerosos efectos adversos de una amplia gama de comportamientos peligrosos.

## **SEGURIDAD**

Las cuestiones de seguridad del adolescente se desprenden del aumento de la fortaleza y la agilidad que se pueden desarrollar antes de que se adquieran las destrezas para tomar decisiones óptimas. Una fuerte necesidad de la aprobación de un amigo, junto con los mitos de la adolescencia, podría hacer que los jóvenes comenzaran a intentar actos arriesgados y participar en una serie de comportamientos peligrosos.

Se debe hacer énfasis en las necesidades apropiadas de seguridad con los vehículos, centrándose en el rol del conductor, del pasajero y del peatón, la influencia del abuso de sustancias y la importancia de utilizar los cinturones de seguridad. Los privilegios asociados con los automóviles y los vehículos recreativos deben depender de la capacidad del adolescente para demostrar un adecuado conocimiento y del uso seguro de tales vehículos.

A los adolescentes que practican actividades atléticas recreativas se les debe enseñar a utilizar el equipo adecuado, trajes protectores, instalaciones seguras, reglas adecuadas de juego y procedimientos racionales para las actividades que requieren niveles de destreza avanzados.

La gente joven necesita estar muy consciente de los peligros potenciales, incluyendo la muerte súbita que puede ocurrir no sólo con el abuso continuo de sustancias, sino también incluso con el consumo experimental del alcohol y las drogas.

Jenkins RR. The epidemiology of adolescent health problems. In: Kliegman RM, Behrman RE, Jenson HB, Stanton BF, eds. Nelson Textbook of Pediatrics. 18th Ed. Philadelphia, Pa: Saunders Elsevier; 2007: chap 110.

Este proceso abarca los cambios fisiológicos y físicos que el adolescente desarrolla, teniendo consecuencias tanto a nivel social, como individual (identidad).

En las mujeres se ensanchan las caderas, redondeándose por el incremento de tejido adiposo; en los hombres se ensanchan los hombros y el cuello se hace más musculoso.

Durante este periodo del desarrollo humano es cuando maduran los órganos sexuales, tanto internos como externos, y generalmente esto ocurre antes en el sexo femenino que en el masculino, debido a factores hormonales:

En las mujeres se produce una dilatación de los ovarios y la primera menstruación.

En los hombres se desarrolla el pene y los testículos, así como la próstata y el uréter; aparece la primera eyaculación.

Dentro de este mismo proceso se desarrollan los caracteres sexuales secundarios:

En las mujeres vello púbico y en las axilas; crecimiento de los senos.

En los hombres vello púbico, facial y en las axilas; cambio de la voz.

La incertidumbre con la que se vive este desarrollo, ya sea más temprana o tardíamente, tiene mucha relación con el sentimiento de confianza en sí mismo, y del entorno social significativo del adolescente.

Con esto, queremos decir, que los cambios recientemente mencionados ejercen un profundo efecto en el individuo, ya que deben asimilarse nuevas experiencias corporales, que en ocasiones son preocupantes, como la primera menarquía en las

mujeres o las poluciones nocturnas en los hombres. Todos los cambios físicos tienen efectos importantes en la identidad, ya que el desarrollo de ésta, no solo requiere la noción de estar separado de los demás y ser diferente de ellos, sino también un sentimiento de continuidad de sí mismo y un firme conocimiento relativo de como aparece uno ante el resto del mundo. ( Coleman J., 1980)

### **APARIENCIA, ESTATURA Y PESO:**

Los niños pierden su redondez y adquieren una forma más atlética. Se alargan extremidades y tronco. Se crece a un ritmo de 5 a 7 cm. Y 2 a 3 kilos por año.

La adolescencia es un periodo de transición en el desarrollo entre la niñez y la edad adulta. Se considera que la adolescencia comienza en la pubertad, que es el proceso que lleva a la madurez sexual. Los cambios biológicos que indican el final de la niñez producen un rápido crecimiento en estatura y peso y el logro de la madurez sexual.

### **2.5 Hipótesis**

La incidencia de la obesidad en el desarrollo físico de los alumnos de 10mo año paralelo A y B del Colegio Técnico Atahualpa” periodo 2010-2011.

**Ho:** La obesidad no incide en el desarrollo físico, de los alumnos de 10mo año paralelo A y B del Colegio Técnico Atahualpa” periodo 2010-2011.

**Hi:** La obesidad si incide en el desarrollo físico, de los alumnos de 10mo año paralelo A y B del Colegio Técnico Atahualpa” periodo 2010-2011.



## **2.6 Señalamiento de las Variables.**

### **Variable Independiente:**

La obesidad.

### **Variable Dependiente:**

Desarrollo físico

### **Palabra de enlace entre variables:**

Incide.

## **CAPITULO III METODOLOGIA**

### **3.1 Modalidad básica de la investigación.**

Este trabajo de investigación se fundamenta en el paradigma cualitativo y cuantitativo, que permite tener un enfoque especial del problema propuesto, por las siguientes razones:

#### **a) Privilegia técnicas cualitativas**

Nos permite observar si los involucrados inmersos en el problema tienen buenas cualidades o comportamientos que ayuden al investigador a solucionar este problema de la actividad física para prevenir la obesidad en el desarrollo físico de los alumnos de décimo año de educación básica paralelo “a” y “b” del colegio técnico “Atahualpa” de la ciudad de Ambato, de la provincia de Tungurahua

#### **b) Busca la comprensión de los fenómenos sociales**

Significa tratar de comprender y entender el problema para en base de ello proponer posibles soluciones y una de ellas será la más adecuada.

#### **c) Observación naturalista**

Es decir observaremos tal y como es el problema de investigación en toda su realidad, como se produjo y así llegar a dar posibles soluciones en beneficio de los alumnos de la institución mencionada.

#### **d) Enfoque contextualizado**

Se realiza el estudio con los deportistas de la selección de fútbol, en el lugar de los hechos, en este caso en el colegio “Juan León Mera “La Salle de la ciudad de

Ambato para conocer el origen del problema y ayudar a las personas involucradas en el mismo.

**e) Perspectiva desde dentro**

El investigador se involucra directamente en el problema, trata con las personas involucradas, para obtener la información más adecuada acerca del problema de investigación, para así lograr dar respuestas de solución, para que los beneficiarios directos sean los deportistas, entrenadores y autoridades de la institución.

**f) Énfasis en el proceso**

Tenemos que realizar el trabajo con voluntad propia poniendo mucha dedicación y empeño, para obtener resultados favorables y dar posibles soluciones al problema de investigación.

**g) Orientado al descubrimiento de hipótesis**

Se estudia el problema de principio a fin para dar una explicación directa y observar si el problema es válido o no, y luego dar a conocer sus posibles soluciones.

### 3.2.- Nivel o tipo de investigación.

NIVELES O TIPOS DE INVESTIGACIÓN	MÉTODOS	TÉCNICAS
<p><b>INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL</b></p> <p><b>Explicativa:</b></p> <p><b>Causa.-</b> La presentación de un blog virtual para la prevención de la obesidad.</p> <p><b>Efecto:</b> La adecuada alimentación para su buen desarrollo físico.</p> <p><b>Descriptiva:</b> porque nos permite describir el fenómeno tal y como se manifiesta en su realidad. Como afirma DANKHE que los estudios descriptivos buscan identificar las características más importantes de los deportistas que son el objeto de estudio. Se lo realiza en el colegio técnico “Atahualpa” cantón Ambato provincia del Tungurahua, donde se evidencia el problema mediante la observación,</p>	<p>Los métodos a utilizar básicamente son:</p> <p><b>MÈTODO CIENTÍFICO:</b> porque aplica las técnicas que permiten comprobar y analizar hechos investigativos ya que se obtiene resultados comprobables.</p> <p><b>MÈTODO EMPRÍRICO:</b> porque permite utilizar técnicas y tácticas, lo que permite captar directamente el problema de la obesidad y su incidencia en el desarrollo físico.</p> <p><b>MÈTODO DE LA OBSERVACIÓN:</b> porque nos permite llegar a la fuente a investigar, observar, dialogar con los alumnos y así detectar como la obesidad incide en el desarrollo físico.</p>	<p><b>LA OBSERVACIÓN</b></p> <p><b>-Plan de observación.-</b></p> <p><b>- Aplicación de test..</b></p> <p>- Fichas de observación</p>

<p>encuesta y la entrevista, todo esto se da en el área deportiva.</p> <p><b>Correlacionar :</b> Nos permite determinar el grado de relación existente entre las variable directa (obesidad) e indirecta</p> <p>(Desarrollo físico) se miden las variables y luego, mediante pruebas de hipótesis y la aplicación de técnicas estadísticas, se comprueba la correlación a tal punto que su incidencia es decisiva sobre las personas inmersas en el mismo.</p> <p><b>Aplicada:</b> porque se utiliza los conocimientos metodológicos teóricos en la búsqueda de información para proponer alternativas de solución. Aplicamos y utilizamos los conocimientos teóricos en la obtención de la información que nos brindan los alumnos del decimo año de básica del colegio Técnico “Atahualpa” de provincia del</p>	<p><b>MÉTODO HISTÓRICO-LÓGICO</b></p> <p>Es histórico y lógico porque enfoca sistemáticamente la causa y el efecto los cuales permitirán en base al trabajo de investigación presentar alternativas de solución.</p> <p><b>MÉTODO ANALÍTICO SINTÉTICO</b></p> <p>Visto el problema nos permitirá analizar el contexto del mismo, porque el problema no es estático, es evolutivo y tenemos que irlo disminuyendo poco a poco, hasta llegar a una adecuada solución.</p> <p><b>MÉTODO INDUCTIVO-DEDUCTIVO</b></p> <p>Permite realizar la investigación de una manera evolutiva, para lograr dar posibles soluciones, con el afán de realizar propuestas para ayudar a la comunidad educativa a prevenir enfermedades y una de estas</p>	<p>- <b>Entrevistas.</b></p> <p>Aplicadas a, dirigentes, preparador físico y médico.</p> <p>-<b>Encuesta</b> aplicada a los deportistas</p>
---	--	---

<p>Tungurahua.</p> <p><b>Bibliográfica:</b> nos favorece ya que nos permite revisar, analizar, ampliar, comparar y diferenciar varios puntos de vista de autores, teorías y criterios, todo esto va con los temas referentes a la planificación deportiva referente al consumo de alcohol en la actividad futbolística.</p> <p><b>Investigación de campo</b></p> <p><b>La observación:</b> se la realiza en el lugar de los hechos, esto se da en el colegio Técnico “Atahualpa” del cantón Ambato, aquí se realizaron observaciones, se aplicaron encuestas a los alumnos, entrevistas al médico, profesor de Cultura física.</p> <p><b>Investigación participante:</b> como investigador se involucra en el grupo para</p>	<p>enfermedades es la obesidad.</p> <p>La inducción se da de lo particular a lo general</p> <p>La deducción, se da de lo general a lo particular. El proceso deductivo no es suficiente por sí mismo para explicar el conocimiento, es útil principalmente para la lógica y las matemáticas, donde los conocimientos de las ciencias pueden aceptarse como verdaderos.</p> <p>Algo similar ocurre con la inducción, que solamente puede utilizarse a partir de la validez del enunciado particular en el cual se puede demostrar el valor real del enunciado general.</p> <p>La combinación de ambos métodos significa la aplicación de la deducción en la elaboración de hipótesis, y la aplicación de la inducción en los</p>	<p><b>Medición.-</b></p> <p><b>Razones estadísticas.</b></p>
--	---	--

<p>conocer la realidad y la magnitud de los afectados. Busca la comprensión de los fenómenos sociales, trata de entender y comprender el problema para en base ah ello proponer posibles soluciones. .</p> <p><b>La observación simple no controlada:</b> se aplica con el objetivo de verificar los hechos o fenómenos de estudio que permitan realizar la investigación en el momento propicio que realizan los alumnos.</p>	<p>hallazgos.</p> <p>Inducción y deducción tienen mayor objetividad cuando son consideradas como probabilísticas.</p>	
--	---	--

Elaborado por EdisonYugsi

Cuadro No 2

### **3.3 Población**

Este proyecto de investigación está dirigido a los estudiantes del Decimo año de básica del Colegio Técnico “Atahualpa” de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua, el cual cuenta con una población de 95 estudiantes.



### 3.4 Operacionalización de las variables.

**Variable Independiente:** La obesidad

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Tac/Inv. Instrumentos
<p>Obesidad: La <b>obesidad</b> es la enfermedad en la cual las reservas naturales de energía, almacenadas en el tejido adiposo de los humanos. Existe un aumento de las reservas energéticas del organismo en forma de grasa. El término crónico se le aplica debido a que forma parte del grupo de enfermedades que no podemos curar con el arsenal terapéutico del que se dispone en la actualidad.</p>	<p>-Deficiente alimentación</p> <p>-Sedentarismo</p>	<p>-No desayunan</p> <p>-Ingieren papas frituras (comida chatarra)</p> <p>-Mucho tiempo sentado.</p> <p>-Falta de ejercicio físico</p> <p>- Control medico</p>	<p>¿Qué tipo de alimentación reciben los alumnos por parte de sus padres?</p> <p>¿Cuántas horas de ejercicio físico realiza el alumno a la semana?</p> <p>¿Con qué frecuencia acude al médico?</p> <p>¿Qué clase de alimentos consume?</p>	<p>Test, observación, Encuestas</p> <p>Estudiantes, docentes</p> <p>Padres de familias. Rector.</p> <p>entrevista</p> <p>medico</p> <p>nutricionista</p> <p>cultura físico</p> <p>instrumento</p> <p>cuestionario</p>

Elaborado por EdissonYugsi

Cuadro No 3

**Variable dependiente:** Desarrollo Físico

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Tac/Inv. Instrumentos
<p>Es un período de crecimiento más lento en relación a la etapa de lactancia, pero existe una mayor coordinación y desarrollo muscular, junto a mayor crecimiento óseo.</p>	<p>Comportamiento Psicológico</p> <p>Cambios corporales</p>	<p>-Cambio de su voz -Son tímidos -Son sensibles -se alejan de sus padres y se vuelven independientes.</p> <p>-Problemas para la movilidad y coordinación física. -comienza la madurez sexual.</p>	<p>¿Cuál es su rendimiento ya sea académico o físico en la institución?</p> <p>¿Qué información reciben por parte de los profesores de C.F sobre los cambios Fisiológicos?</p>	<p>Entrevistas a profesores de C.F y padres de familia y psicólogos.</p> <p>Test encuestas a estudiantes entrevista a médicos y profesores de C.F.</p>

Elaborado por Edison Yugsi

Cuadro No 4

### 3.5 Plan de recolección de información

Tiene valides y confiabilidad. La técnica para recolectar información en este proyecto es la encuesta, por ser la manera rápida de llegar al estudiantado.

Encuestas estructuradas.

Dirigido a los estudiantes de Decimo año de básica del Colegio Técnico “Atahualpa” del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

Cuadro del plan

Actividad	Inicio	Aplicación				Finalización	
	Fecha	Fechas				Evaluación	
1.- Autorización	14/Nov. 2010	Test	Obser	Encuesta	Entrev	Evaluación	
		V 15 pers	V	V	V	V	Observación
2.- Técnicas de Investigación	18/Nov. 2010						
3.- Recolección de datos	5/Enero 2010	V	V	V	V	V	
4.- Tabulación	8/Enero 2010						
5.- Análisis e interpretación	25/Enero 2010						
6.-Enfoque Final							

Cuadro No 5

### **3.6 Plan de procesamiento de la información**

Una vez elaboradas las técnicas de investigación, se procederá a la aplicación de los mismos a la población o universo, de manera directa entre el investigador y los sujetos investigados.

Con la frecuencia se procedió a calcular los porcentajes con los que interviene cada una de las alternativas de respuesta, lo que me sirvió para establecer el grado de influencia que tiene esos ítems sobre la respectiva variable o si esa respuesta es favorable o desfavorable en la variable respectiva.

Con estos resultados se establecieron finalmente las conclusiones, recomendaciones que el proceso investigativo lo amerita.

## **CAPITULO IV**

### **ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

#### **4.1 Análisis de los resultados**

Luego que se aplicaron las encuestas a los alumnos de decimo año de básica y las entrevistas a los entrenadores y profesores de Cultura Física, se procedió a tabular los resultados, tomando en cuenta los resultados obtenidos en cada una de las técnicas de investigación utilizadas.

Luego se realiza un resumen general de porcentajes de las encuestas, para conocer de forma general el grado de influencia de la variable independiente sobre la variable dependiente, con los respectivos gráficos estadísticos.

Con estos resultados se establecieron finalmente las conclusiones, recomendaciones que el proceso investigativo lo amerita.

Con todo este trabajo estadístico, más las conclusiones y recomendaciones se procedió a establecer la implementación de la propuesta, que no son sino las alternativas de solución que propone el investigador a las autoridades

## 4.2 Interpretación de Datos

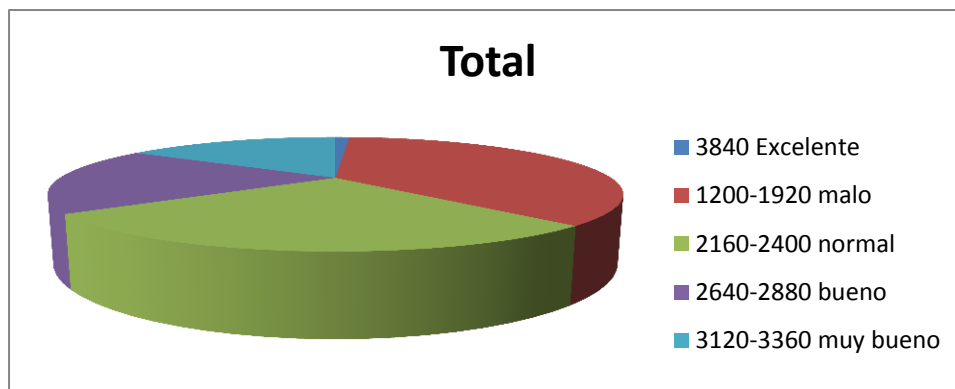
Test aplicado a estudiantes de decimo año de básica

### TEST DE COOPER

TABLA N°1

Distancia en metros	Frecuencia	Resultados
3840	1	Excelente
3120-3360	15	muy bueno
2640-2880	18	bueno
2160-2400	26	normal
1200-1920	35	malo
Total	95	

GRAFICO N°2



### Análisis

De la muestra tomada un estudiante está en óptimas condiciones físicas, 15 estudiantes tienen una condición muy buena, 18 estudiantes tienen condición buena, 26 estudiantes tienen condición normal y 35 estudiantes tienen una condición mala.

### Interpretación

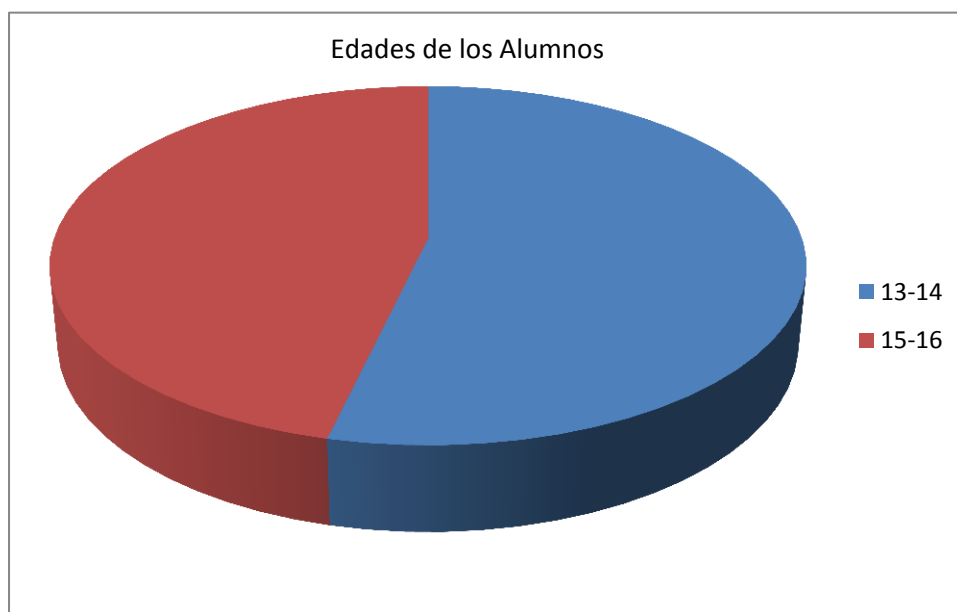
De la muestra tomada, no todos los alumnos están en buenas condiciones físicas por la falta de una buena alimentación antes de realizar cualquier tipo de deporte.

## EDAD

TABLA N°2

Edad	Frecuencia	%
13-14	51	53,68
15-16	44	46,31
Total	95	100

GRAFICO N°3



### Análisis

De la muestra tomada el 53,68%, están las edades de 13-14 años mientras que el 46,31%, están entre las edades de 15-16 años.

### Interpretación

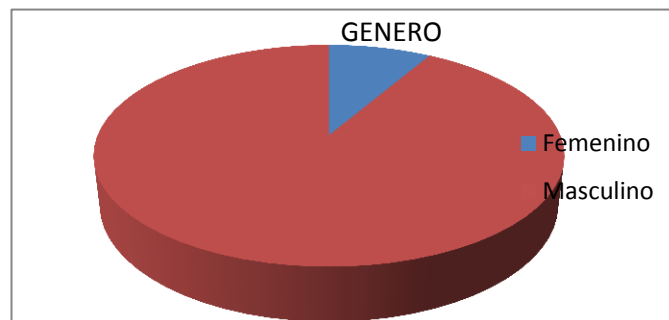
Una vez realizadas las encuestas más de la mitad de los alumnos están en plena edad de crecimiento, mientras que el resto de los estudiantes están en el alcance de la madurez.

## GENERO

**TABLA N°3**

Respuesta	Frecuencia	%
Femenino	16	8,42
Masculino	79	91,57
Total	95	100

**GRAFICO N°4**



Elaborado por EdisonYugsi

Fuente investigador

## ANALISIS

El 8,42 de los estudiantes son mujeres, mientras que el 91,57 son varones.

## INTERPRETACION

De la muestra tomada la mayoría de los estudiantes son del sexo masculino en la cual hay muchos estudiantes propensos a la obesidad.



**Encuestas aplicadas a los estudiantes de Decimo año de básica paralelo “A” y “B”, del Colegio Técnico “Atahualpa”.**

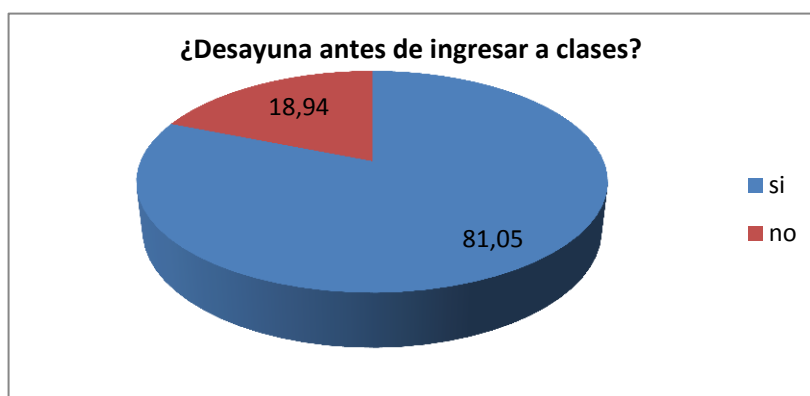
**PREGUNTA No. 1**

**¿Desayuna antes de ingresar a clases?**

**TABLA N°4**

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
SI	77	81.05
NO	18	18.94
Total	95	100

**GRAFICO N°5**



Elaborado por EdisonYugsi

Fuente Investigador

**ANALISIS**

De la muestra tomada el 81% respondieron mientras que el 18% respondieron que no.

**INTERPRETACION**

De la muestra tomada el 81% si desayuna esto significa que están aptos para poner atención a clases y ser muy participativos, mientras que el 18% no desayunan esto quiere decir que no viene preparados nutritivamente, y en clases no pondrían mucha atención como también no serán muy participativos.

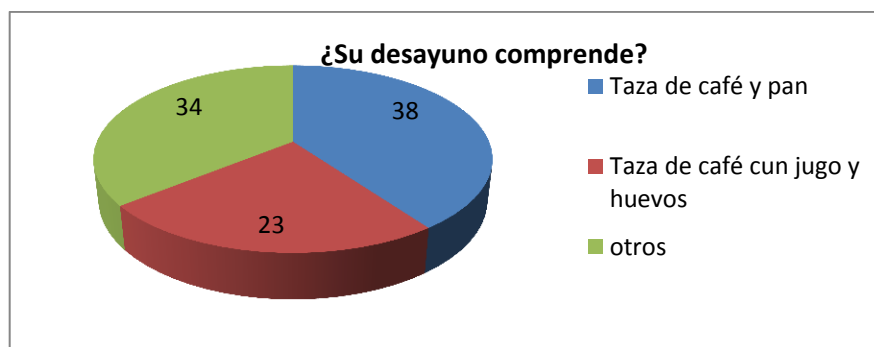
## PREGUNTA No. 2

¿Su desayuno comprende?

TABLA N°5

Respuesta	Frecuencia	%
Taza de café con pan	38	40
Taza de café con jugo y huevos	23	24,21
Otros	34	35,78
Total	95	100

GRAFICO N°6



Elaborado por EdisonYugsi

Fuente Investigador

## ANALISIS

De la muestra tomada el 40% desayunan taza de café con pan mientras que el 24.21% desayunan taza de café con pan con jugo huevos y el 35.78% consumen otros.

## INTERPRETACION

El 40% de los alumnos encuestados desayunan lo normal como comprende taza de café y pan eso significa que desayunan lo normal pero no lo suficiente y con el tiempo pueden tener complicaciones en el aspecto nutricional, el 24,21% desayunan taza de café, jugo y huevos esto quiere decir que desayunan bien y no tendrán problemas nutricionales, mientras que el 37,78% desayunan otro tipo de comida que puede ser nutritiva o no nutritiva.

### PREGUNTA No. 3

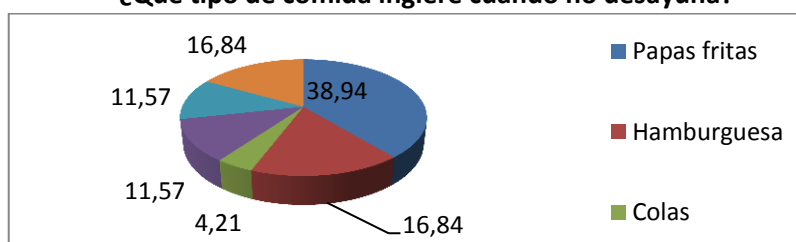
¿Qué tipo de comida ingiere cuando no desayuna?

TABLA N°6

Respuesta	Frecuencia	%
Papas fritas	37	38,94
Hamburguesa	16	16,84
Colas	4	4.21
Arroz con acompañado	11	11,57
Frutas	11	11,57
Otros	16	16,84
Total	95	100

GRAFICO N°7

¿Qué tipo de comida ingiere cuando no desayuna?



Elaborado por Edison Yugsi

Fuente Investigador

#### ANALISIS

De la muestra tomada el 38.94% comen papas fritas mientras que el 16.84% comen hamburguesa, el 4.21% ingieren gaseosa el 11.57% comen arroz con acompañado el 11.57% comen frutas y el 16.84% ingieren otro tipo de comida.

#### INTERPRETACION

El 38,94% de los alumnos ingieren papas fritas cuando no desayunan estos alumnos están propensos al sobrepeso, como también el 16,84% ingiere hamburguesa, el 4,21% bebe cola que pueden tener enfermedades gastrointestinales, el 11,57% ingieren arroz con acompañado que no puede ser muy perjudicadle pero si muy poco, el 11,57% comen frutas esto es muy nutritivo y al mismo tiempo les brinda muchas vitaminas para su cuerpo, y el 16,84% ingiere otro tipo de comida que puede ser perjudicadle como también favorable.

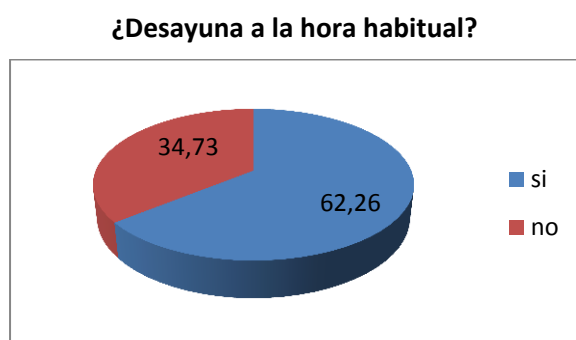
#### **PREGUNTA No. 4**

**¿Desayuna a la hora habitual?**

**TABLA N°7**

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
SI	62	62,26
NO	33	34,73
Total	95	100

**GRAFICO N°8**



Elaborado por EdisonYugsi

Fuente Investigador

#### **ANALISIS**

De la muestra tomada el 62.26% si desayuna a la hora habitual mientras que el 34.73% no desayuna a la hora habitual.

#### **INTERPRETACION**

El 62,26% desayuna a la hora habitual esto quiere que se alimentan bien y a la hora habitual, mientras que el 34,73% no desayunan a la hora habitual significa que no están aptos para estudiar y tendrán problemas físicamente.

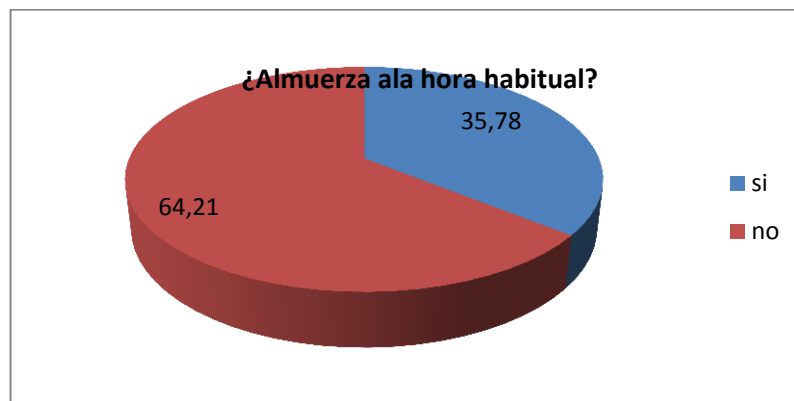
## PREGUNTA No. 5

¿Almuerza a la hora habitual?

TABLA N°8

Respuesta	Frecuencia	%
Si	34	35,78
No	61	64,21
Total	95	100

GRAFICO N°9



Elaborado por Edison Yugsi

Fuente Investigador

## ANALISIS

De la muestra tomada el 35,78 si almuerza a la hora habitual, mientras que el 64,21 no almuerza a la hora habitual.

## INTERPRETACION

El 36,78% si almuerza a la hora habitual pero no lo suficiente nutritivo por la falta de lugares con buena alimentación, mientras que el 64,21% no desayuna a la hora habitual esto quiere decir que no llegan con energías después de la hora de almuerzo.

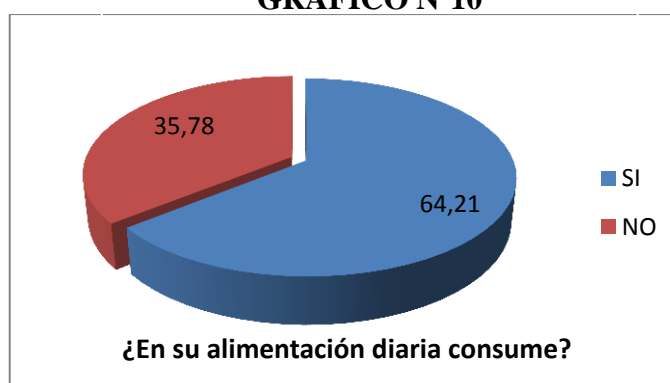
## PREGUNTA No. 6

¿En su alimentación diaria consume?

TABLA N°9

Respuesta	Frecuencia	%
SI	61	64,21
NO	34	35,78
Total	95	100

GRAFICO N°10



Elaborado por Edison Yugsi

Fuente Investigador

### ANALISIS

De la muestra tomada el 64.21% si consumen frutas, mientras que el 35.78 no consumen frutas.

### INTERPRETACION

De la muestra tomada el 64,21% si consume frutas estos es bueno para su desarrollo físico, mientras que el 35,78% no consume frutas esto puede ser muy perjudicadle para su salud.

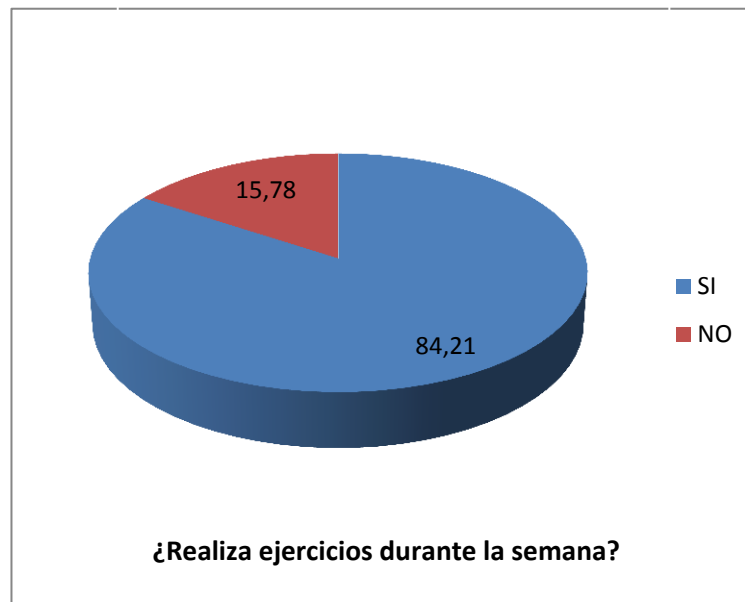
**PREGUNTA No. 7**

**¿Realiza ejercicios durante la semana?**

**TABLA N°10**

Respuesta	Frecuencia	%
SI	80	84,21
NO	15	15,78
total	95	100

**GRAFICO N°11**



Elaborado por EdisonYugsi

Fuente Investigador

**ANALISIS**

De la muestra tomada el 84.21% realiza ejercicio durante la semana, mientras que el 15.78% no realiza ejercicio.

**INTERPRETACION**

De la muestra tomada el 84,21% realiza ejercicio durante la semana que puede mejorar en cuanto a su sistema muscular, y el 15,78% no realiza ejercicio durante la semana esto complica en su sistema muscular.

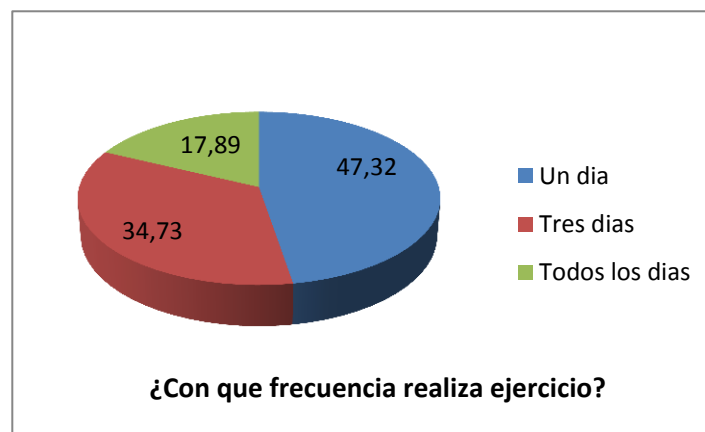
**PREGUNTA No. 8**

**¿Con que frecuencia realiza ejercicio?**

**TABLA N°11**

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Un día	45	47.32
Tres días	32	34.73
Todos los días	17	17.89
Total	95	100

**GRAFICO N°12**



Elaborado por EdisonYugsi

Fuente Investigador

**ANALISIS E INTERPRETACION**

De la muestra tomada el 47.32% realiza ejercicio un día a la semana, el 34.73% realiza ejercicio tres días a la semana, mientras que el 17.89% realiza ejercicio todos los días.

**INTERPRETACION**

De la muestra tomada el 47,32% de los alumnos realiza ejercicio una vez a la semana, que no es suficiente para su desarrollo físico, mientras que el 34,72% realiza ejercicio 3 veces a la semana, que es normal pero no suficiente para su desarrollo físico, y el 17,89% realiza ejercicio todos los días que es mucho mejor para su desarrollo físico.



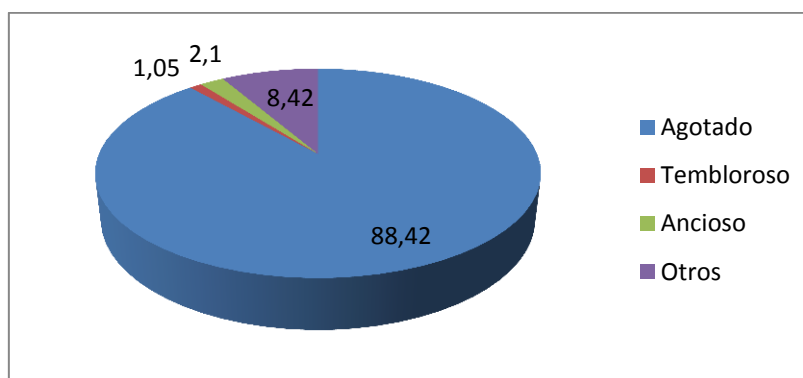
### PREGUNTA No. 9

¿Cómo se siente físicamente después de haber realizado ejercicio físico?

TABLA N°12

Respuesta	Frecuencia	%
Agotado	84	88.42
Tembloroso	1	1.05
Ansioso	2	2.10
Otros	8	8.42
Total	95	100

GRAFICO N°13



Elaborado por Edison Yugsi

Fuente Investigador

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De la muestra tomada el 88,42% se siente agotado después de haber realizado ejercicio, el 1,05% se siente tembloroso, el 2,10% se siente ansioso, mientras que el 8,42% siente otros efectos después de haber realizado ejercicio.

### INTERPRETACIÓN

De la muestra tomada el 84,42% se siente agotado después de haber realizado ejercicio físico que es normal en todos los deportistas, el 1,05% se siente tembloroso que es perjudicial, el 2,10% se siente ansioso, que es normal, y el 8,42% siente otro tipo de efectos que están al margen de ser perjudiciales en la parte cardiovascular.

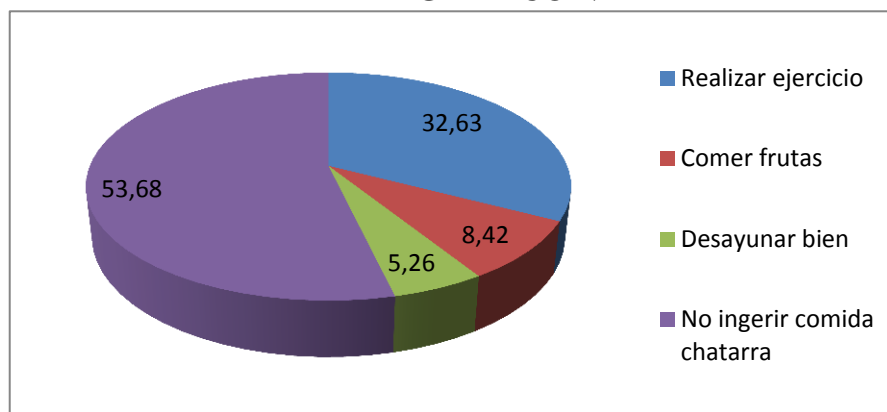
## PREGUNTA No. 10

¿Qué sugiere para prevenir la obesidad?

TABLA N°13

Respuesta	Frecuencia	%
Realizar ejercicio	31	32.63
Comer frutas	8	8.42
Desayunar bien	5	5.26
No ingerir comida chatarra	51	53.68
Total	95	100

GRAFICO N°14



Elaborado por Edison Yugsi

Fuente Investigador

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De la muestra tomada el 32.63% recomienda realizar ejercicio, el 8.42% recomienda comer frutas, el 5.26% recomienda desayunar bien, mientras que el 53.68% recomienda no ingerir comida chatarra.

De la muestra tomada el 32,63% sugiere realizar ejercicio físico ya que se queman las calorías que se consumen, el 8,42% sugiere consumir frutas ya que nos brinda muchas energías para el cuerpo, el 5,26% sugiere desayunar bien para dar un mejor desempeño.

Con estos resultados se establecieron finalmente las conclusiones, recomendaciones que el proceso investigativo lo amerita.

### 4.3 Verificación de Hipótesis

Cuadro No 6

Preguntas	Si	No
1.- ¿Desayuna antes de ingresar a clases?	81.05%	18.94%
4.- ¿Desayuna a la hora habitual?	62.26%	34.73%
5.- ¿Almuerza a la hora habitual?	35.78%	64.21%
6.- ¿En su alimentación diaria consume frutas?	64.21%	35.78%
7.- ¿Realiza ejercicio durante la semana?	84.21%	15.78%

Elaborado Por EDISSON YUGSI

De las diez preguntas aplicadas las 5 preguntas dan respuestas que sobrepasan el 50% por lo que se comprueba que es una hipótesis alternativa

**Hi:** La obesidad si incide en el desarrollo físico, de los alumnos de decimo año de educación básica paralelo “a” y “b” del colegio técnico “Atahualpa” de la ciudad de Ambato, de la provincia de Tungurahua, periodo noviembre 2010 marzo.

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **CONCLUSIONES**

.En la Institución los alumnos no desayunan antes de ingresar a clases con lo cual no están aptos para la participación en clases.

.Por lo que la institución se encuentra en una zona rural los alumnos no desayunan y tampoco almuerzan ala hora habitual con lo que conlleva a ingerir alimentos fuera de sus casas

.Los alumnos optan por ingerir comida rápida (chatarra), lo que son más propensos ala obesidad.

.Pocos de los alumnos consumen frutas al día y no un buen desayuno con lo que nos es suficiente para su salud.

.Los alumnos realizan ejercicio alas dos horas de cultura física que reciben en la semana, que quiere decir que están mal físicamente.

#### **RECOMENDACIONES**

- Indicar a los alumnos las consecuencias que trae la obesidad
- Realizar charlas sobre una buena nutrición y sus beneficios.
- Realizar ejercicio físico o actividad deportiva, en varias disciplinas.
- Implementar la propuesta como es el blog virtual

## **CAPITULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **6.1 Datos informativos**

**TEMA:** “Blog virtual para prevenir la obesidad en los alumnos de decimo año de básica del Colegio Técnico “Atahualpa”, de la ciudad de Ambato de la provincia de Tungurahua periodo Noviembre 2010-Marzo 2011.

**AUTOR:** Edison Gonzalo Yugsi Pimbo

**TUTORA:** Ing. Marcia Vásquez

**FECHA:** Noviembre 2010 Marzo 2011.

#### **6.2 Antecedentes de la propuesta**

Al observar a los alumnos de decimo año de básica del colegio Técnico “Atahualpa”, quienes desconocen de las consecuencias que trae la obesidad, por falta de comunicación de las autoridades, como también por parte de sus padres ha permitido que poco a poco se vaya aumentando alumnos con problemas con una mala alimentación ya que en su entorno hay cualquier cantidad de lugares que expenden comida chatarra. No existe un proyecto relacionado en esta institución educativa, lo que ha permitido realizar una investigación cualitativa y cuantitativa.

Se aplico encuestas a 95, entre docentes, padres de familia y estudiantes, obteniendo como resultado el desconocimiento de las consecuencias de la obesidad, solo con el trabajo en equipo y con buena voluntad se pueden solucionar muchos problemas y así se podrá evitar que alumnos prevengan enfermedades y una de esas es la obesidad.

### **6.3 Justificación**

Luego de haber observado el problema de la incidencia de la obesidad en los alumnos de decimos año paralelo “A” y “B”, ya que existen muchos lugares de comida chatarra que se encuentran en su entorno y es de fácil acceso y consumo como también de adquisición sin ningún control por parte de las autoridades principales es por eso que se ha determinado el problema de la obesidad y se citado algunas alternativas de solución.

Se pueden enunciar algunas alternativas de solución o propuestas válidas para obtener o disminuir paulatinamente la incidencia de la obesidad en el desarrollo físico en los alumnos del colegio Técnico “Atahualpa”, de la ciudad de Ambato de la Provincia de Tungurahua.

### **Objetivos**

#### **General**

- Elaborar un blog virtual para prevenir la obesidad en los alumnos de decimo año de básica, del colegio técnico “Atahualpa” de la ciudad de Ambato.

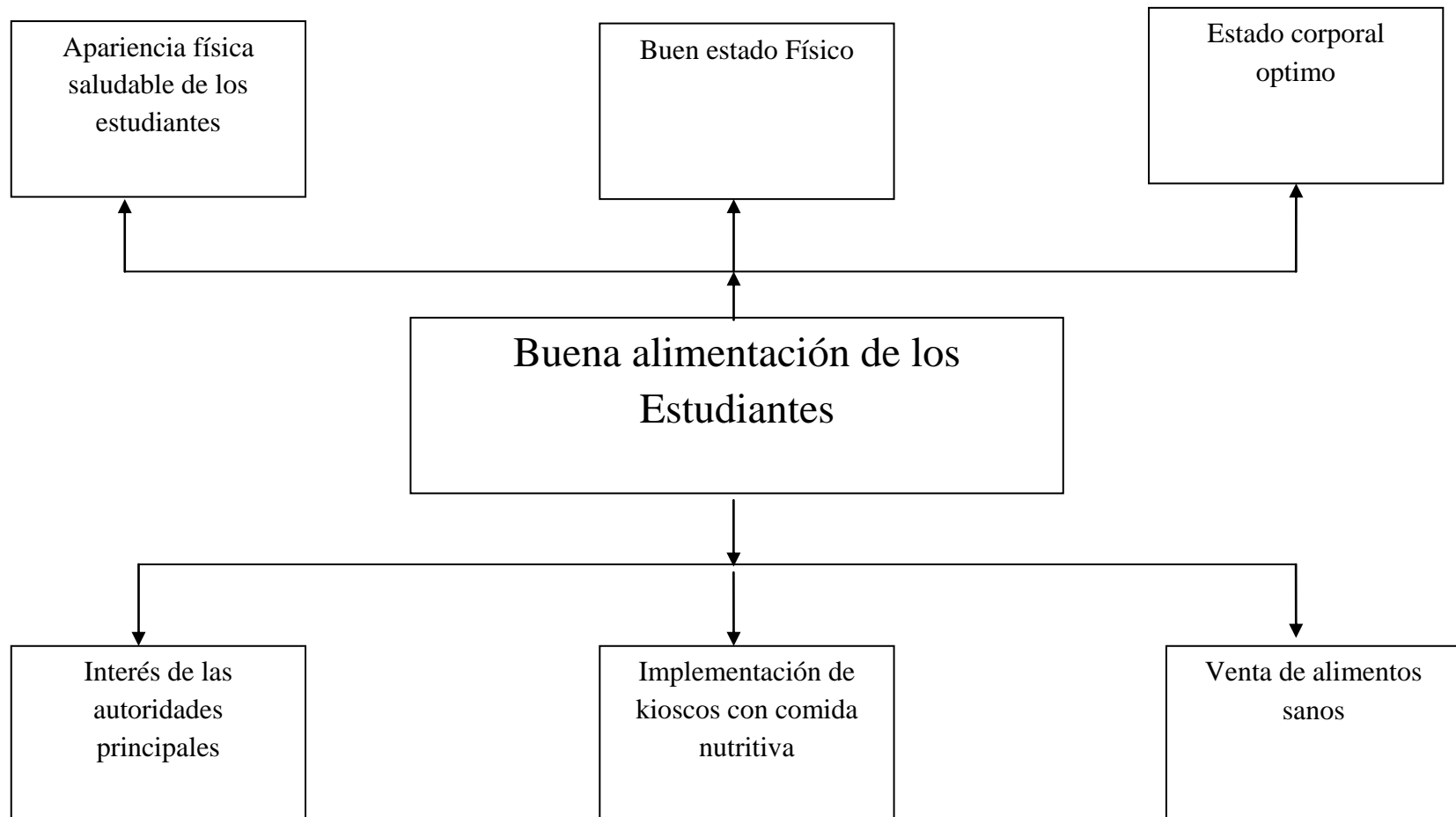
- Elaborar campañas de prevención de la obesidad y otras enfermedades para mejorar la salud
- Analizar las causas en la institución prevenir el sobrepeso y la obesidad.

### **Objetivos Específicos**

- Identificar las causas que generan la obesidad.
- Determinar la cantidad de alumnos con obesidad
- Implementación de un blog virtual para los involucrados



#### 6.4. Árbol de Objetivos



## 6.5 Matriz de involucrados

GRUPOS	INTERES	PROBLEMAS	RECURSOS	MANDATOS
.Honorable Concejo .Autoridades	Incremento del alumnado de la Institución	Poco interés de las autoridades	Infraestructura Presupuesto Recurso Humano	Constitución Ley Orgánica de Educación Secundaria
.Docentes .Padres de familia .Estudiantes Sociedad	Prestigio y trascendencia del Establecimiento Educativo	Falta de comunicación e integración	Recurso Humano Aporte Económico	Constitución
.Administrativos .Empleados	Empleo permanente	Falta de comunicación e integración	Recurso Humano	Mandato 8

ELABORADO POR EDISSON YUGSI

### 6.5.1 Línea Base

<b>LÍNEA BASE DEL PROYECTO:</b>		
<b>SECTOR</b>	<b>TIPO DE PROYECTO</b>	<b>INDICADOR</b>
<b>CULTURA</b>	<b>DE INTERVENCION.</b>	<b>Ubicación Geográfica.-</b>
<b>FISICA</b> – La obesidad en el desarrollo físico.	<b>PORQUE ES UNA PROPUESTA FACTIBLE, CREATIVA Y DETALLADA, A RESOLVER UN PROBLEMA INSTITUCIONAL.</b>	<b>DEMOGRAFIA ECONOMICA</b>

ELABORADO POR EDISSON YUGSI

<b>RUBROS DE GASTOS</b>	<b>VALOR</b>
1.- Internet	\$ 50.00
2.- Adquisición de equipos	\$ 12.00
3.- Material de escritorio	\$ 20.00
4.- Material bibliográfico	\$ 7.00
5.- Transporte	\$ 10.00
6.- transcripción del informe	\$ 40.00
7.- Imprevistos	\$ 30.00
<b>TOTAL</b>	<b>\$ 169.00</b>

## **6.6 Fundamentación**

### **Definición de Blog virtual**

Un blog, también llamado weblog o bitácora, es un sitio Web fácil de crear y utilizar, el cual te permite, entre otras muchas cosas, publicar, compartir e interactuar contenidos que van desde tus conocimientos, noticias, artículos u opiniones sobre una determinada temática hasta simplemente tu propia historia de vida.

### **¿Qué es un Blog?**

Blog es una "abreviación" de Web Log, es un medio en el cual el autor puede escribir un diario en un sitio Web y proveerles a los lectores un lugar para responder u opinar.

Estos sitios, se están convirtiendo en un recurso muy valioso para la comunidad de desarrollo de software en especial, para compartir ideas.

Existen muchos ejemplos de blogs, por ejemplo, los técnicos **¿Cual es la forma más fácil de comenzar un Web Log?**

La forma más fácil de comenzar su propio Web log es in a sitios como [www.blogger.com](http://www.blogger.com), [www.blogging.com](http://www.blogging.com), [www.beblog.com](http://www.beblog.com) y registrase como un nuevo usuario. Al hacerlo se habilitan programas con interfaz web para escribir tu propio diario de actividades (sobre cualquier tema) y además los demás pueden verlo y además comentar sobre el mismo. El contenido del blog, queda en el servidor de esos proveedores del servicio.

Si lo que usted desea es tener su propio blog en su propio host, puede utilizar otras aplicaciones, como pueden ser Radio Useland, Manila y Movable Type (estas son productos comerciales) y también hay gratuitos como .TEXT y das Blog. Para

instalarlos simplemente hay que bajarlos y seguir las instrucciones, generalmente es sencillo. Ambas son aplicaciones .Net y tienen muchas funcionalidades en común.

### **Características de un blog**

- a) El blog puede ser personal, temático o empresarial, foto blog, audio blog, y lo más nuevo, blogs para teléfonos celulares.
- b) El blog puede ser gratuito o impulsado por un programa especial y con tus propios recursos, en donde tienes que comprar dominio y hospedaje para el blog. Tienes muchas más ventajas de esta forma. Si tu blog es empresarial, puedes inclusive manejar hasta un **blog multiusuario**, en donde varios editores pueden estar en cualquier parte del mundo **usando el programa al mismo tiempo** en la red para publicar información especializada en diferentes categorías.
- c) La información está clasificada por fecha, categorías y etiquetas. Generalmente en el blog aparecerá tu último artículo al principio y se irán acomodando en orden cronológico a medida que se vayan publicando. Puedes organizar tus artículos por categorías. Por ejemplo, si el tema de tu blog es de Autos, puedes publicar artículos y agruparlos por marcas de autos. Y las etiquetas son para identificar aquellas publicaciones que contienen ciertas “palabras clave”, una etiqueta podría ser por ejemplo el modelo, color o tipo de vehículo.
- d) En tu blog puedes tener “Enlaces” hacia sitios que tengan o no relación con la temática de tu blog, Puedes tener publicidad y generar Ingresos con las diferentes herramientas que existen actualmente en Internet.
- e) Sindicación. **¿Qué es esto?** Proviene del termino en ingles “**RSS**” **Really Simple Syndication**, que traducido al español sería algo como “Sindicación realmente simple”. Y no es más que una manera sencilla de

difundir o propagar a los suscriptores del blog el contenido que es constantemente actualizado.

f) Una de las mejores **características de un blog**, es que no necesitas tener conocimientos avanzados o técnicos en cuestión de Internet, programación o computación. Puedes tener tu blog en tan solo 5 minutos y de forma gratuita.

g) Y una de **las mejores características de un blog** es que Tú eres el editor. Tú decides que publicar, no necesitas pedir permiso a nadie, como sería en el caso de un periódico, revista o noticiero. Pero si tu blog es gratuito, tendrás que apegarte a los lineamientos que te exija la compañía que te brinda el servicio, de otra manera te pueden borrar de su sistema.

### **¿Cómo hacer para que un blog tenga éxito?**

Puedes cambiar fácilmente la **“apariencia”** de tu blog. Con los llamados temas o **“skins”** para darle un toque personal y único a tu blog para que te distingan más fácilmente en la red de los otros blogs existentes.

Puedes agregar diferentes **“plug-ins”**. Esto no es más que pequeños programas adicionales que se instalan en tu blog para que hagan ciertas funciones específicas. Un “plug-in” puede capturar **“spam”**. Cuando tienes un blog, recibirás muchísimo más “spam” que en tu e-mail. Otro “plug-in” podría llevar **estadísticas** para ver cuales artículos son los que más leen o interesan a tus lectores, en fin, hay muchísimos módulos que puedes agregar según tus necesidades o conveniencias.

**Debes actualizarlo frecuentemente.** Recuerda que es un diálogo entre Tú y los lectores. Responde los comentarios y publica nueva información. Entre más frecuentes sean tus respuestas y artículos, tendrás mejores beneficios, ya que la gente sabrá que es un sitio al que hay que frecuentar. Además, al hacer esto, los motores de búsqueda visitarán también más frecuentemente tu blog dándote

mayores beneficios, ya que tu contenido aparecerá también más rápidamente en sus índices atrayendo mas lectores a tu blog.

**Publica contenido propio.** No copies artículos o contenido de otros sitios. Lo único que sucederá es que tus lectores se irán y perderás credibilidad.

**Consigue enlaces hacia tu blog.** Esta es una de las mejores formas para que tu blog tenga mayor éxito. Pídele a otros bloggers intercambio de ligas. Publica comentarios en otros blogs relacionados con el tema tu blog.

**Registra tu blog en los directorios de blogs.** Existen muchos directorios gratuitos en donde puedes registrar tu Blog. Puede ser registrado por categoría, idioma, región, tema, etc. Busca la categoría apropiada para tu blog, porque de otra forma te pueden negar el registro, o colocarte en una categoría que no va con tu

### **Plan de Trabajo para mejorar el estilo de vida.**

La elaboración del blog virtual se realizara para mejorar el estilo de vida de los jóvenes por medio de contenidos como definiciones, conceptos, consecuencias, imágenes sobre la obesidad, implementando dietas nutricionales como menús nutricionales, generando mayor conocimiento sobre las consecuencias que trae la obesidad.

La elaboración del blog virtual es muy importante ya que servirá de guía para una alimentación de todos los usuarios que visiten el blog, porque necesitan los jóvenes una buena nutrición alimenticia para un buen desarrollo físico.

El blog virtual tiene el objetivo de cumplir una difusión del contenido que ayudara a implementar un mejor estilo de vida y a mejorar su alimentación diaria, y consejos que ayudaran a prevenir muchas enfermedades o complicaciones en el desarrollo físico.

Esto se lo realizara por medio de imágenes, con las dos variables como son: obesidad y desarrollo físico, dentro de las cuales, se difundirá los efectos ya sea en la parte psicológica, social y la salud, se realizara recomendaciones para una buena alimentación sana y nutritiva, esto se lo llevara a cabo con imágenes de personas que han pasado por este tipo de problema que se lo vive a nivel mundial, en el siguiente blog tendrá el siguiente contenido:

### **Actividades de la Propuesta**

- 1.- Establecer el contenido del blog virtual para la prevención de la obesidad.
- 2.- Crear el blog virtual
- 3.- Dar a conocer el blog virtual
- 4.- Dentro del blog virtual tendremos:

### **I Parte (Alimentación)**

- Concepto de las variables
- menús para una alimentación nutritiva diaria

### **II Parte (Ejercicio Físico)**

- Ejercicios para prevenir la obesidad
- Metodología del ejercicio
- Deportes que ayuden a un buen desarrollo físico.

### **III Parte (Recomendaciones)**

- Caminar diariamente unos 1.000 pasos que no causa cansancio, fatiga.
- Consultas medicas nutricionales regularmente.
- evitar el consumo masivo de comida chatarra.



Con este contenido obtendremos buenos resultados para el tercer trimestre del año lectivo 20012.

Una vez realizado el blog virtual daremos a conocer a los alumnos de decimos años invitándoles a conocer el sitio web, y por cual nos brindaran su criterio personal de la misma.

Con el contenido del blog virtual tendremos menor incidencia de niños con problemas de obesidad, con un mejor desarrollo físico, para mejorar su calidad de vida ya sea en competiciones atléticas, futbolísticas todo relacionado con el deporte.

### 6.7.- Matriz de Marco Lógico

Resumen Narrativo de Objetivos	Indicadores Verificables Objetivamente	Fuentes de Verificación	Supuestos de Sustentabilidad
<p>El blog virtual va estar compuesto de los conceptos básicos de las dos variables con las consecuencias que conlleva la obesidad en el desarrollo físico, psicológica, social y de salud, recomendaciones, imágenes, recomendaciones para una alimentación sana y nutritiva.</p> <p>El diseño del blog virtual será el adecuado con imágenes de personas que han pasado por este problema que solo vive a nivel mundial.</p>	<p><b>Presupuesto.-</b> El presupuesto que se ha invertido en la presente investigación llega a un total aproximado de unos 250 dólares americanos.</p> <p>La fecha de este trabajo va desde el mes de Noviembre del año 2010 hasta Marzo de este año (2011)</p> <p>En el tercer trimestre del año 2012 se habrá difundido el blog virtual.</p>	<p>-Estadística de las visitas del Blog virtual</p> <p>- Facturas de haber comprado el espacio para elaborar el blog virtual</p> <p>- Recibos de la publicación del blog virtual</p>	<p>Mejorar la buena alimentación para su buen desarrollo físico.</p>

<p><b>Propósito (objetivo general):</b></p> <p>Crear una herramienta de enseñanza para la prevención de la obesidad mediante una buena alimentación para su buen desarrollo físico en los estudiantes de Decimo año de básica del colegio Técnico “Atahualpa”, del cantón Ambato provincia de Tungurahua.</p>	<p><b>Indicadores del propósito:</b></p> <p>-Durante el 2011 con los 95 alumnos, elaborare un listado de productos nutritivos.</p>	<p><b>Medios del propósito:</b></p> <p>Dar a conocer a los alumnos los problemas que contrae el la obesidad.</p>	<p><b>Supuestos del propósito:</b></p> <p>- Se lograra la concientización de todos los alumnos en cuanto a su alimentación.</p>
<p><b>Resumen Narrativo de Objetivos</b></p>	<p><b>Indicadores Verificables Objetivamente</b></p>	<p><b>Fuentes de Verificación</b></p>	<p><b>Supuestos de Sustentabilidad</b></p>
<p>1.- Estructurar el contenido del blog virtual para la prevención de la obesidad en las personas.</p> <p>2.- Crear el blog virtual.</p> <p>3.-Aplicar el blog virtual.</p> <p>4.- Promoción del blog virtual.</p>	<p>- Para el mes de mayo tendremos el 100% de la información del blog virtual estará realizada.</p> <p>Para el mes de julio el blog virtual con el 100% de la información estará en el internet.</p>	<p>-Facturas</p> <p>-No de visitas</p>	<p>- Interés del usuario</p> <p>-Cumplir con la planificación.</p>

<p><b>Actividades:</b></p> <p><b>CONTENIDO DEL BLOG VIRTUAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación del contenido</li> <li>- Definición de la obesidad</li> <li>-Definición del desarrollo físico</li> <li>-Incidencia alimentaria el desarrollo físico</li> <li>-Ejercicios para prevenir la obesidad (mensajes)</li> <li>-Metodología del ejercicio.</li> </ul>		<p><b>Medios de actividades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Facturas</li> <li>-Publicación</li> </ul>	<p><b>Supuestos de actividades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Desinterés de las autoridades de la Institución.</li> <li>- Desinterés de los alumnos.</li> </ul>
---	--	--	---

## 6.8 Previsión de Evaluación

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACION</b>
1. <b>¿Quiénes solicitan evaluar?</b>	<b>Interesados en la evaluación</b> Colegio Técnico “Atahualpa”
2. <b>¿Por qué evaluar?</b>	<b>Razones que justifican la evaluación</b> Prevenir la obesidad en los alumnos
3. <b>¿Para qué evaluar?</b>	<b>Objetivos del Plan de Evaluación</b> Conocer la alimentación de los alumnos, para determinar las causas de la obesidad. Crear el blog virtual.
4. <b>¿Qué evaluar?</b>	<b>Aspectos a ser evaluados</b> La cantidad de alumnos que tiene problemas en su alimentación
5. <b>¿Quién evalúa?</b>	<b>Personal encargado de evaluar</b> El investigador
6. <b>¿Cuándo evaluar?</b>	<b>En periodos determinados de la propuesta</b> Actividades y sub actividades de la propuesta
7. <b>¿Cómo evaluar?</b>	<b>Proceso Metodológico</b> Propósito marco lógico
8. <b>¿Con que evaluar?</b>	<b>Recursos</b> Medios de verificación fichas, registros.

## A. MATERIALES DE REFERENCIA

### 1. BIBLIOGRAFIA

<http://www.directoalpaladar.com/otros/en-2018-mexico-sera-el-pais-con-mayor-Obesos-del-mundo> (internet)

<http://www.terra.com/salud/articulo/html/sal/104.54.html>

<http://www.el-universal.com.mx/articulos/46434.html>

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002003.htm>

<http://www.efdeportes.com/>

Wiki pedía, la enciclopedia libre

[www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=247](http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=247)

[www.dmedicina.com/enfermedades/digestivas/obesidad](http://www.dmedicina.com/enfermedades/digestivas/obesidad)

[www.drgdiaz.com/eco/salud/obesidad.shtm](http://www.drgdiaz.com/eco/salud/obesidad.shtm)

[www.espanol.answers.yahoo.com/question/index?qid=20080922160042AAT9ek](http://www.espanol.answers.yahoo.com/question/index?qid=20080922160042AAT9ek)

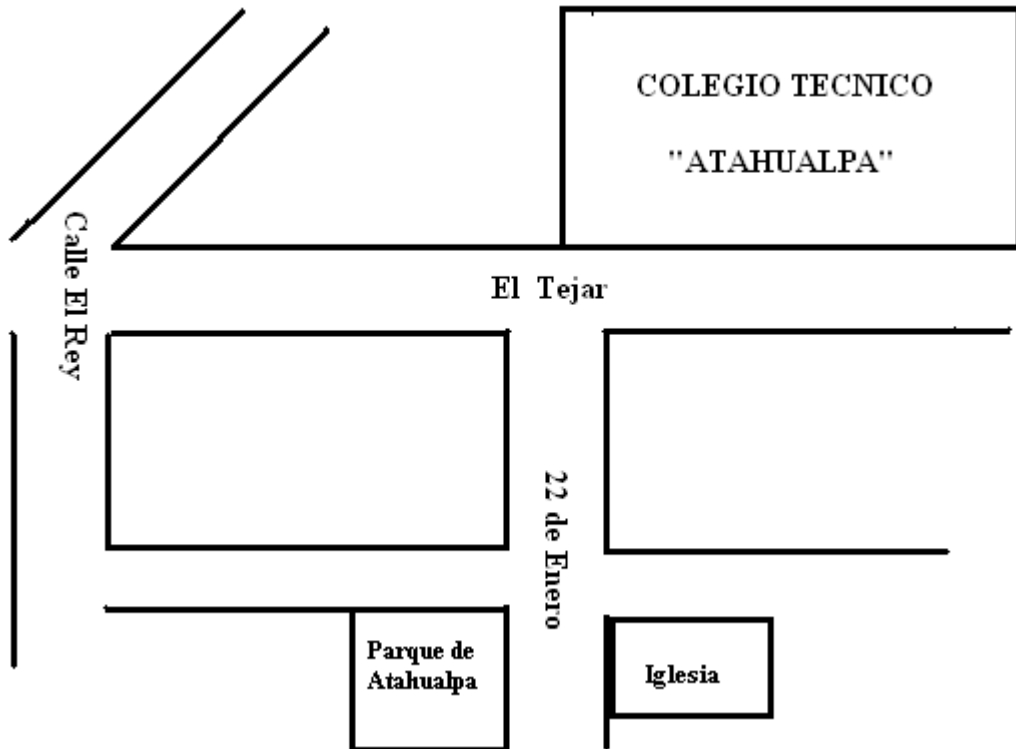
[www.psiquiatria24x7.com/bgdisplay.jhtml?itemname=weight\\_gain](http://www.psiquiatria24x7.com/bgdisplay.jhtml?itemname=weight_gain)

[www.saludable.idoneos.com](http://www.saludable.idoneos.com)

<http://blogs.msdn.com> y <http://blogs.gotdotnet.com/>.

## Anexos 1

### UBICACIÓN GEOGRAFICA



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

Alumnos de decimo año paralelo “A”

<b>NOMBRES</b>	<b>DISTANCIA</b>
APUNTE VARAS CRISTIAN PAUL	1688m
CAMBO RAMIREZ JONATHAN XAVIER	2640m
CECEN CHACHA DANIEL MOISES	2400m
CHANGO AMNCHA CHRISTIAN FERNANDO	2400m
CHANGO MOROCHO JENNIFER NOEMI	2160m
CHIQUITO TERAN JOSE IGNASIO	2160m
COLOMA LOPEZ JORGE JONATHAN	1920m
CRUZ VACA STALIN ALEXANDER	2640m
CULQUI SAILEMA DARWIN STALIN	2880m
FIGUEROA JACOME JONATHAN ALEJANDRO	2640m
FREIRE ZURITA JEFFERSON ORLANDO	2400m
GABILANES SIGCHA ANGEL TOBIAS	3120m
GAVILANEZ PAREDES WILMER JAVIER	1920m
GUMAN AMAYA CHRISTIAN SANTIAGO	3120m
ICHINA GUAMAN FRANKLIN VLADIMIR	3120m
LAGUA PAREDES LUIS ENRIQUE	1920m
LALALEO FLORES STALIN FERNADO	3840m
LASCANO ZAMBRANO ALEXANDER JAVIER	1688m
LOPEZ ESCOBAR YESSENIA ESTEFANIA	1688m
MAYORGA VILLACIS DAVID SEBASTIAN	3120m
OLIVAREZ CRIOLLO LUIS FERNANDO	3360m
ORTIZ NUÑES DANNY GENARO	3360m
PALACIOS CORTEZ KEVIN ANDRE	2640m
PAUCAR LALALEO ERICK ANTONIO	2400m
PAUCAR VALLE LUIS FERNANDO	2160m
PAZMIÑO MAYORGA CHRISTOFFER ALEXANDER	2400m
PEÑA GALLO ANTHONY ALEXIS	1688m
PILAPANTA BONBON ERIKA ANABELL	1688m
POVEDA GUAMAN JHONN HENRRY	2160m
PRECIADO GUAMAN DIEGO ANDRES	2880m
PROAÑO LUISA DANILO FERNANDO	1688m
PULLUPAXI CHATO HOLGUER ISRAEL	1920m
PUMA CULLQUI JOHNNY PAUL	2880m



REA GAGLAY WUASHINTON DAVID	2400m
SALAZAR ROBAYO BRYAN STEVE	1920m
SALAZAR SEPA BRYAN STEVE	1920m
SANCHEZ VILLACIS CHRISTIAN ISMAEL	1688m
SANTANA BRITO ALEC JONATHAN	2640m
TENEDA TIPANTAXI ANGEL SANTIAGO	2880m
TORRES NARANJO MARCO RODRIGO	1688m
TRUJILLO GUARANDA RICHARD ADRIAN	1688m
UNAPUCHA GREFA ANDREA GUADALUPE	1688m
VELASTEGUI COX RONALDO ISRAEL	1920m
VELASTEGUI YANEZ DANILO JAVIER	3120m
VERGARA PEREZ LEANDRO DANIEL	1688m
YUGCHA TOAPANTA CRISTIAN PAUL	1200m
YUGCHA TOAPANTA JHONNY JAVIER	2880m

Alumnos de decimo año paralelo “B”

ACOSTA CHADAN REBECA ALEXANDRA	2160m
ALVARADO ANGAMARCA DAVID ALEJANDRO	2880m
ALVAREZ MINAYO KEVIN DAVID	2160m
ALVAREZ REAL OSCAR DAMIAN	1688m
AUCAPIÑA CAIZA STALIN LEONARDO	2880m
AUCATOMA CALERO JUAN DANIEL	2400m
CEDEÑO PORTERO CHRISTIAN GONZALO	3120m
CELORIO FONSECA BYRON RAMON	2400m
CHATO PINTO CESAR DAVID	3120m
CHILUISA DUTAN NELSON FERNANDO	2400m
CHISAG GUALLE WUALTER DARIO	2880m
CORDERO TOAPAXI ESTEFANIA FERNANDA	2400m
GAMBOA RAMOS ALEXIS DAMIAN	2160m
GUAMAN LLOACANA JIMMY ALEXANDER	2400m
GUANGASI TELENCHANA FERNADO MICHAEL	3120m
GUEVARA FREIRE ANGEL DAVID	2160m
LAGUA MARTHA GABRIELA	1688m
LAPO ORELLANA BRIAN ALMICAR	3120m
LESCANO OCAÑA JOEL ENRIQUE	2400m
LOPEZ JARRIN KATHERINE LIZBETH	2640m
LOPEZ LOZADA JOSUE ISRAEL	3120m
MANOBANDA PAUCAR JONATHAN MAURICIO	2400m
MANOTOA VILLARES CYNTHIA ELIZA	2880m
MASAQUIZA PILATACIG CARLOS DANIEL	2880m

MORALES GUAILLA ERIKA VANESSA	2160m
NAVARRETE SANDOVAL MIRKA SOLANGE	1440m
ORTIZ ALVAREZ BRYAN EDUARDO	1440m
ORTIZ ORTIZ LUIS FERNANDO	1920m
PALOMO GADVAY JOSEP BRYAN	1920m
PEREZ BARRIGA SELENA ESTEFANIA	1688m
PINTO JEREZ DARIO JAVIER	2880m
PIÑA NUÑES CHRISTIAN FABIAN	1688m
QUILLAGANA SUMBANA CHRISTIAN DANIEL	1440m
QUINALUISA JAQUE CHRISTIAN JAVIER	1920m
RAMON MORALES AMANDA BELEN	1440m
RIVERA LAGUA LOURDES GUADALUPE	1920m
RIVERA VILLACIS GERMANICO ISRAEL	1440m
RODRIGUEZ REAL ERICK RAUL	3120m
ROMERO LARREA ALEJANDRO DAVID	2160m
SANTAMARIA ACOSTA LUIS FERNANDO	2880m
SORIA CORDOVA GUSTAVO ENRIQUE	2160m
TOAPANTA CHANGO CRISTIAN DANIEL	1920m
TOMARIMA MOPOSITA BYRON JAVIER	1920m
TORRES TORRES GRIMANESA GEORGINA	3120m
VELASTEGUI ZAMORA CARLOS OSCAR	2160m
YANCHALIQUIN PAUCAR JANINE THALIA	1688m
YANEZ BONBON BELGICA MARIBEL	2160m
CAIZA PANTOJA ERIK ANIBAL	3120m

**ENCUESTA.**

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

Nombre: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_ Paralelo: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Objetivo: Identificar las causas para la obesidad de los alumnos de decimo año de básica del colegio técnico Atahualpa.

Introducción: la obesidad es un aumento del peso corporal debido a su exceso de grasa que hace peligrar seriamente la salud.

Señale con una x en la respuesta según corresponda.

**1.- ¿Desayuna antes de ingresar a clases?**

Si

No

**2.-Su desayuno comprende:**

a) Taza de café y pan

b) Taza de café jugo pan huevos

c) Otros

**3.- ¿Que tipo de comida ingiere cuando no desayuna?**

a) Papas fritas

b) Hamburguesa

c) Colas

d) Arroz con acompañado

e) Frutas

f) Otros

**4.- ¿Desayuna a la hora habitual?**

Si  no

**5.- ¿Almuerza a la hora habitual?**

Si  no

**6.- ¿En su alimentación diaria consume frutas?**

Si  No

**7.- ¿Realiza ejercicio durante la semana?**

Si  No

**8.- ¿Con qué frecuencia realiza ejercicio físico?**

a) Un día  b) Tres días  c) Todos los días

**9.- ¿Como se siente físicamente después de haber realizado ejercicio físico?**

a) Agotado

b) Tembloroso

c) Ansioso

d) Otros

**10.- Que sugiere para prevenir la obesidad.**

---

---

---

---

## ANEXO 2

### ENTREVISTA N°1:

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

Carrera De Cultura Física.

**Objetivo:** Prevenir la obesidad con una dieta balanceada, en los alumnos del colegio Técnico “Atahualpa”

Dirigido A Silvana Moya nutricionista del hospital Carlos Andrade Marín de la ciudad de Quito.

#### **1.- ¿Por qué es necesario realizar ejercicio durante la semana?**

Porque ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes además mejora el estado físico, psicológico y por ende ayuda a conservar la salud.

#### **2.- ¿Considera que los alumnos deben tener conocimiento sobre los problemas que trae la obesidad?**

No solo los alumnos sino también los padres de familia, profesores comunidad en general deben estar al tanto de las graves complicaciones que la obesidad trae consigo.

#### **3.- ¿El ejercicio puede ayudar a las personas que ya son obesas o tienen sobrepeso?**

Indudablemente el ejercicio es un aporte indispensable del tratamiento contra la obesidad pero siempre debe ser complementado con un plan de alimentación.

#### **4.- ¿Se puede prevenir la obesidad llevando un estilo de vida activo y manteniéndose en forma?**

Si, el ejercicio y la vida activa permiten prevenir la obesidad.

#### **5.- ¿Cómo puede afectar el incremento de la obesidad en el desarrollo físico de los jóvenes?**

Puede la obesidad alterar el funcionamiento o producción de algunas hormonas o los receptores corporales de dichas hormonas impidiendo que se produzca un desarrollo físico normal.

**6.- ¿Que recomienda para evitar la obesidad, y tener un buen desarrollo físico?**

Los pilares básicos que permiten evitar la obesidad son la práctica de actividad física regular, una alimentación equilibrada y consultorios médicos nutricionales regularmente.

## ANEXO 3

### ENTREVISTA N°2:

## **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

### Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

### Carrera De Cultura Física.

**Objetivo:** Prevenir la obesidad con una dieta balanceada, en los alumnos del colegio Técnico “Atahualpa”

Dirigido a la doctora Silvana Miranda doctora del colegio Técnico “Atahualpa”.

**1.- ¿Por qué es necesario realizar ejercicio durante la semana?**

Porque es la mejor manera de consumir la energía en exceso que se ingiere a través de las comidas.

**2.- ¿Considera que los alumnos deben tener conocimiento sobre los problemas que trae la obesidad?**

Si, si ellos ya conocen de los riesgos que trae a corto y largo plazo.

**3.- ¿El ejercicio puede ayudar a las personas que ya son obesas o tienen sobrepeso?**

Si además del apoyo de un nutricionista que les ayude a cambiar sus hábitos nutricionales.

**4.- ¿Se puede prevenir la obesidad llevando un estilo de vida activo y manteniéndose en forma?**

Si.

**5.- ¿Cómo puede afectar el incremento de la obesidad en el desarrollo físico de los jóvenes?**

Primero les afecta en su autoestima.

**6.- ¿Que recomienda para evitar la obesidad, y tener un buen desarrollo físico?**

Mantener un estilo de vida saludable ligado alimentación, actividad física y ocupación del tiempo libre.

## ANEXO 4

### ENTREVISTA N°3:

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

### Carrera De Cultura Física.

**Objetivo:** Prevenir la obesidad con una dieta balanceada, en los alumnos del colegio Técnico “Atahualpa”

Dirigido a Prof.: Ángel Supe profesor de cultura física del colegio técnico “Atahualpa”.

**1.- ¿Por qué es necesario realizar ejercicio durante la semana?**

Primero porque las calorías que hemos consumido se debe eliminar mediante la caminata carrera, ciclismo o cualquier otro deporte.

**2.- ¿Considera que los alumnos deben tener conocimiento sobre los problemas que trae la obesidad?**

Si, así evitamos seguir consumiendo la alimentación no propicia para la salud, dejamos también de ser personas sedentarias.

**3.- ¿El ejercicio puede ayudar a las personas que ya son obesas o tienen sobrepeso?**

El ejercicio efectivo que no causa cansancio, fatiga, es caminar ya que cada persona debe caminar 10.000 pasos para vivir sano.

**4.- ¿Se puede prevenir la obesidad llevando un estilo de vida activo y manteniéndose en forma?**

Claro, sobre todo controlando la alimentación que se consume practicando actividad física como danza, clubes deportivos donde participamos.

**5.- ¿Cómo puede afectar el incremento de la obesidad en el desarrollo físico de los jóvenes?**

Problemas cardiorrespiratorio, debilidad, músculos y articulaciones además otro factor importante ser rechazado por la sociedad.



**6.- ¿Que recomienda para evitar la obesidad, y tener un buen desarrollo físico?**

Recomiendo realizar caminatas, controlar la venta de productos alimenticios en el bar que los estudiantes reciban 3 horas mínimo de baile a la semana.

**ANEXOS 5**

**IMÁGENES COLEGIO**





ANEXO: IMÁGENES KIOSCOS







