

# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**



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

**CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO  
DEPORTIVO**

**Tema: “INCIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN  
EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE  
BACHILLERATO DEL COLEGIO TÉCNICO POPULAR  
LEONARDO MURIALDO DE LA CIUDAD DE AMBATO.”**

**Trabajo de investigación**

**Previa a la obtención del Grado Académico de Magister en Cultura Física y  
Entrenamiento Deportivo.**

**AUTOR: Lic. William Manzano Freire**

**DIRECTOR: Lic. Mg. Javier Acuña Escobar**

**Ambato – Ecuador**

**2013**

**Al Consejo de Posgrado de la UTA.**

El tribunal receptor de la defensa del trabajo de investigación con el tema: **“INCIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL COLEGIO TÉCNICO POPULAR LEONARDO MURIALDO DE LA CIUDAD DE AMBATO.”**, presentado por: Lic. William Manzano Freire y conformado por: Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez, Lic. Mg. Washington Castro Acosta, Lic. Mg. Fernando Yucailla Sánchez Miembros del Tribunal, Lic. Mg. Javier Acuña Escobar, Director del Trabajo de Investigación y presidido por: Dr. José Romero, Presidente del Tribunal; Ing. Juan Garcés Chávez Director del CEPOS - UTA, una vez escuchada la defensa oral el Tribunal aprueba y remite el trabajo de investigación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

**Dr. José Romero**  
**Presidente del Tribunal de Defensa**

**Ing. Mg. Juan Garcés Chávez**  
**DIRECTOR CEPOS**

**Lic. Mg. Javier Acuña Escobar**  
**Director de Trabajo de Investigación**

**Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez**  
**Miembro del Tribunal**

**Lic. Mg. Washington Castro Acosta**  
**Miembro del Tribunal**

**Lic. Mg. Fernando Yucailla Sánchez**  
**Miembro del Tribunal**

## **AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN**

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de investigación con el tema: **“INCIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL COLEGIO TÉCNICO POPULAR LEONARDO MURIALDO DE LA CIUDAD DE AMBATO.”**, nos corresponde exclusivamente a Lic. William Manzano Freire, Autor y Lic. Mg. Javier Acuña Escobar Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Técnica de Ambato

---

Lic. William Manzano Freire

**AUTOR**

---

Lic. Mg. Javier Acuña Escobar

**DIRECTOR**

## **DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este trabajo de investigación o parte de él un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta, dentro de las regulaciones de la Universidad.

---

Lic. William Santiago Manzano Freire

AUTOR

## **DEDICATORIA**

Dedico el presente trabajo principalmente a Dios, por su infinita bondad, por darme sabiduría, salud, conocimiento y las aptitudes necesarias que me han permitido lograr mis objetivos, y sencillamente por estar presente en todos los momentos de mi vida.

A mi esposa Myriam y a mis hijos Santi, Anahi y Luis que son el soporte de mi vida brindándome su amor y paciencia que me han demostrado minuto a minuto.

A mis padres Luis y Sonia, quienes siempre creyeron en mí, por los ejemplos de perseverancia, constancia, consejos y motivaciones constantes en el transcurso de mi vida, en mi superación como persona y como profesional.

A mi Suegra Bachita, quien con su deseo de mi superación, me motivaba y me apoya a nuevos retos para plasmar en realidad a cumplir mis sueños y alcanzar nuevos ideales.

A toda mi familia por sus consejos y motivación para seguir adelante.

William Manzano

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios:

Por permitirme existir y brindarme la oportunidad de llegar a cumplir diversas metas en mi vida, por la salud y el bienestar que me brinda junto con mis seres queridos.

A mi madre y a mi padre:

Porque son lo más sagrado que tengo en la vida, por ser siempre mis principales motivadores y los formadores de lo que ahora soy como persona, sin sus consejos, su amor y su cariño yo no habría llegado hasta donde estoy. Gracias mamita y papito, los quiero mucho.

A mi esposa y mis hijos:

Por llegar a mi vida y empezar juntos a construir un camino que nos permita estar siempre unidos y felices.

A la Universidad Técnica de Ambato en especial al Centro de estudios de posgrado, por darnos la oportunidad de obtener una maestría con docentes de alto nivel académico para cada una de las temáticas desarrolladas en el transcurso de este tiempo de estudio.

Al Mg. Javier Acuña, Director de Tesis, por su tiempo y paciencia para guiarme en la acertada dirección y conducción del desarrollo investigativo, y por su caracterizada calidad humana y profesional.

También un agradecimiento profundo a mi familia por su apoyo absoluto de mi esposa y de mis hijos, y en especial a mi suegra Bachita, por su apoyo para yo poder superarme académicamente y su ayuda incondicional que me ha brindado en cada uno de los momentos de mi vida tanto familiar como profesional.

William Manzano

# ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

## PRELIMINARES

Portada.....	i
Al Consejo de Posgrado de la UTA.....	ii
Autoría de la Investigación.....	iii
Derechos de autor.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Índice General.....	vii
Índice de Tablas.....	x
Índice de Figuras.....	xi
Resumen Ejecutivo.....	xii
Summary.....	xiii
Introducción.....	1

## CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1 TEMA DE INVESTIGACIÓN.....	17
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	17
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA.....	17
1.2.2 PROGNOSIS.....	24
1.2.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	24
1.2.4 INTERROGANTES (SUBPROBLEMAS).....	25
1.2.5. DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN.....	25
1.3. JUSTIFICACIÓN.....	26
1.4 OBJETIVOS.....	27

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	29
2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	42
2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	42
2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES .....	42

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

2.4.5 EJERCICIOS FÍSICOS.....	48
3. METODOLOGÍA.....	51
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN .....	51
3.2 MODALIDAD BÁSICA DE INVESTIGACIÓN .....	51
3.2.1 INVESTIGACIÓN DE CAMPO .....	51
3.2.2 INVESTIGACIÓN BIBLIOGRÁFICA.....	52
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES .....	54
3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN .....	56
3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN .....	57

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....	58
4.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS .....	58
4.2 INTERPRETACIÓN DE DATOS .....	58
4.3 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS .....	69



**CAPÍTULO V**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5. CONCLUSIONES RECOMENDACIONES .....	72
5.1. CONCLUSIONES .....	72
5.2. RECOMENDACIONES .....	72
6. PROPUESTA.....	74

**CAPÍTULO VI**  
**PROPUESTA**

6.1. DATOS INFORMATIVOS.....	74
6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.....	74
6.2.1 INTRODUCCIÓN DE LA PROPUESTA.....	75
6.3 JUSTIFICACIÓN.....	76
6.4. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA.....	77
6.4.1. GENERAL .....	77
6.4.2. ESPECIFICO .....	77
6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.....	78
6.5.1 FACTIBILIDAD POLÍTICA.....	78
6.5.2 FACTIBILIDAD SOCIO-CULTURAL.....	78
6.5.3 FACTIBILIDAD TECNOLÓGICA.....	78
6.5.4 FACTIBILIDAD ORGANIZACIONAL.....	79
6.5.5 EQUIDAD DE GÉNERO.....	79
6.5.6 FACTIBILIDAD AMBIENTAL.....	79
6.5.7FACTIBILIDAD ECONÓMICO-FINANCIERA.....	79
6.5.8FACTIBILIDAD LEGAL.....	79
6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA.....	80
6.7 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO.....	81
6.7.1 ACTIVIDADES.....	81
6.7.2 RECURSOS .....	91
6.7.3 UBICACIÓN .....	92
6.8 ADMINISTRACIÓN.....	92

6.8.1 ESTRUCTURA ORGANIZATIVA.....	92
6.9 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN.....	92
7. BIBLIOGRAFIA.....	93
ANEXOS .....	96

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 VARIABLE DEPENDIENTE .....	55
Tabla 2 VARIABLE INDEPENDIENTE.....	54
Tabla3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	56
Tabla4 ACTIVIDADES FÍSICAS O RECREATIVAS .....	59
Tabla 5 ACTIVO EN CLASES .....	60
Tabla 6 ACTIVIDADES.....	61
Tabla 7 DEPORTE.....	62
Tabla 8 FINES DE SEMANA .....	63
Tabla 9 RIESGOS .....	64
Tabla 10 FRASES .....	65
Tabla 11 ACTIVIDADES.....	66
Tabla 12 SEDENTARISMO.....	67
Tabla 13 ACTIVIDADES RECREATIVAS .....	68
Tabla14: VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS .....	69

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 ÁRBOL DEL PROBLEMA .....	23
Ilustración 2: CATEGORIZACIÓN DE VARIABLES .....	42
Ilustración 3: EJERCICIOS .....	49
Ilustración 4: PREGUNTA N°1 .....	59
Ilustración 5: PREGUNTA N°2 .....	60
Ilustración 6: PREGUNTA N°3 .....	61
Ilustración 7: PREGUNTA N°4 .....	62
Ilustración 8: PREGUNTA N°5 .....	63
Ilustración 9: PREGUNTA N°6 .....	64
Ilustración 10: PREGUNTA N°7 .....	65
Ilustración 11: PREGUNTA N°8 .....	66
Ilustración 12: PREGUNTA N°9 .....	67
Ilustración 13: PREGUNTA N°10 .....	68
Ilustración 14: HIPÓTESIS .....	70

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TEMA:” INCIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL  
SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL  
COLEGIO TÉCNICO POPULAR LEONARDO MURIALDO DE LA  
CIUDAD DE AMBATO.”**

**Autor: Lic. William Manzano Freire**

**Director: Lic. Mg. Javier Acuña Escobar**

**Fecha: 24 de enero del 2013**

**RESUMEN EJECUTIVO**

El presente trabajo ha buscado la concientización sobre la importancia de la aplicación de actividades recreativas para la prevención del sedentarismo en los jóvenes, para ello se ha procedido a realizar una investigación sobre lo importante que es realizar actividad física recreativa para su salud, ya que esto está comprobado por la Organización Mundial de la Salud en la que manifiesta que las personas tienen que realizar por lo menos una hora diaria de actividad física para mantener un buen estado de salud física y mental.

Realizada la investigación hemos llegado a la conclusión que mediante la aplicación de las actividades recreativas en las clases de Cultura Física concientizaremos a los estudiantes lo importante que es ser una persona muy activa ya que nos permitirá a prevenir el sedentarismo y así ellos puedan recrearse en su tiempo libre que hoy en día ellos lo dan mal uso a ese tiempo con la finalidad de cambiar los hábitos de la sociedad.

**Descriptor:** Concientización, importancia, actividades recreativas, prevención, sedentarismo, jóvenes, salud física y mental, actividad física, cultura física, persona activa, tiempo libre.

**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO**

**FACULTY OF HUMAN AND EDUCACIÓN**

**GRADUATE STUDIES CENTER**

**MASTER OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS TRAINING**

**TOPIC: "INCIDENCE OF RECREATIONAL ACTIVITIES IN THE  
SEDENTARY NATURE OF HIGH SCHOOL STUDENTS POPULAR  
TECHNICAL COLLEGE MURIALDO AMBATO CITY."**

**Author: Mr. William Manzano Freire**

**Director: Mr. Mg. Acuña Javier Escobar**

**Date: January 24, 2013**

#### **SUMMARY**

**This paper has sought to raise awareness about the importance of the implementation of recreational activities for the prevention of sedentary lifestyles in youth, for it has come to make a research on the importance of recreational physical activity for health, as this is proven by the World Health Organization in which he says that people have to make at least one hour of daily physical activity to maintain good physical and mental health.**

**Conducted research we concluded that by applying recreation in Physical Education classes conscientizaremos students how important it is to be a very active person and that will allow us to prevent a sedentary lifestyle and so they can recreate in their free time today they give to misuse that time in order to change the habits of society.**

**Descriptors: Awareness, importance, recreation, prevention, sedentary lifestyle, youth, physical and mental health, physical activity, physical education, active, leisure.**

## INTRODUCCIÓN

El desarrollo tecnológico, industrial y científico le ha proporcionado al hombre mayores conocimientos y medios para combatir la mayoría de las enfermedades que han azotado a la humanidad. (OMS1986). Así mismo, este desarrollo ha incrementado la expectativa de vida en los países más desarrollados en los cuales es habitual alcanzar los 80 años de edad. Sin embargo se sustituye la actividad física humana por el empleo de artefactos ideados con el fin de crear más confort, humanizar el trabajo y aumentar la productividad.

Las actividades Física Recreativas como su contenido así lo indican, son aquellas que satisfacen las necesidades de movimiento del ser humano para lograr como resultado final: salud, alegría y satisfacción, de aquí podemos inferir la Importancia que representan para la sociedad.

La mayoría de las actividades físicas vigorosas son realizadas por las máquinas en el ámbito laboral (carga de objetos), en los desplazamientos (ascensores y automóviles) e incluso en el tiempo de ocio (ver la televisión, vídeo, juegos, transporte automotor para sus desplazamientos).

El estilo de vida sedentario que esta actitud genera, constituye, por si solo, un factor de riesgo para la salud, pues se ha podido demostrar, que favorece la aparición de enfermedades como las cardiovasculares, determinados tipos de cáncer, la osteoporosis, la hipertensión arterial, la diabetes, la obesidad, y el exceso de estrés y favorecen los procesos degenerativos propios del envejecimiento muchas veces asociados a hábitos alimentarios inadecuados que también conspiran en detrimento de la salud. (Burgueño Pons. JC. (2011) citando a Mojáiber, R. B.1986.

Si bien el fenómeno de la inactividad física, hipokinesia o sedentarismo, resulta perjudicial para todas las edades y sexos, en la edad adulta resulta aún más dañino, pues es el período de la vida de las personas, comprendido entre la juventud y la ancianidad donde se produce la mayor cantidad de morbilidad y mortalidad evitable por enfermedades crónicas.

En el **Capítulo I**, consta de la contextualización, Análisis Crítico, Prognosis, Objetivos y la justificación cada una detalladas con su importancia en el desarrollo de este capítulo.

En el **Capítulo II**, se establece el Marco Teórico con los antecedentes investigativos que sirven de soporte a la investigación y las referencias de otros trabajos realizados al tema de investigación y las fundamentaciones que ayudan al sustento de la investigación terminando con la hipótesis y el planteamiento de las variables.

En el **Capítulo III**, se bosqueja la metodología que consiste en integrar cómo y con que se va a investigar para ello se visualiza el enfoque la modalidad y el tipo de investigación, se precisa la población, se concreta la investigación con la operacionalización de las variables estableciendo los instrumentos de recolección de datos.

El **Capítulo IV**, consta del análisis e interpretación de los resultados que constan de tablas y gráficos estadísticos que contribuyen a la confiabilidad de la investigación.

El **Capítulo V**, consta de las conclusiones y recomendaciones los mismos que sirven para el desarrollo de la propuesta y contribuyen a la solución de problemas.

En el **Capítulo VI**, se describe la estructura de la propuesta, y en la que consta como podemos combatir el sedentarismo aplicando los juegos recreativos.

Finalmente se hace constar las referencias bibliográficas y los anexos.



# **CAPÍTULO I**

## **1. EL PROBLEMA**

### **1.1 TEMA DE INVESTIGACIÓN**

Incidencia de las actividades recreativas en el sedentarismo de los estudiantes de bachillerato del colegio Técnico Popular “LEONARDO MURIALDO” de la ciudad de Ambato. (Alternativa de solución)

### **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA**

El porcentaje de personas sedentarias oscila entre el 60% y el 85%, los modos de vida no activos son una de las 10 causas principales de mortalidad, hasta el punto de provocar alrededor de dos millones de muertes anuales en el mundo.

En la actualidad ya hay indicadores de que en la parte física se presentan altos índices de sobrepeso y obesidad, incluso ,por encima de los valores de formación estética, la desnutrición que en el siglo pasado fueron mayores problemas, la situación se complica más aún cuando evidencias científicas, demuestran que las clases de baja condición socioeconómica padecen mayoritariamente este problema, incluso la obesidad en ciertos casos se ha incrementado por encima de los niveles de desnutrición. Estos son los efectos que ha producido el sedentarismo en especial en los jóvenes de 15 a 19 años.

En las últimas décadas el sedentarismo a nivel mundial en más de la mitad de los jóvenes de entre 15 y 19 años ha afectado en su vida diaria, ya que la mayoría de

ellos ocupa su tiempo más de tres horas al día usando el ordenador, viendo la televisión o en los videojuegos.

El incremento del sedentarismo en los jóvenes, va en aumento cada vez más en el mundo, es uno de los hechos más preocupantes para la Salud de la juventud, los hechos son incuestionables, uno de cada cuatro jóvenes es sedentario y el patrón de las actividades recreativas diarias se ha reducido de forma muy considerable, ya que no realizan actividades recreativas diarias recomendadas, por lo cual están incrementando los riesgos de su salud.

El sedentarismo avanza entre los jóvenes, reemplazando el espacio que tiempo atrás ocupaban las actividades recreativas.

Es muy importante realizar actividades recreativas ya que está comprobado que los jóvenes no sólo gozarán de beneficios en su salud a futuro sino que además serán adultos con una mejor calidad de vida.

Esta tendencia forma parte de un cambio en el entorno, que se refleja en la sociedad y en particular en los jóvenes quienes suelen involucrarse con las novedades y buscan por su instinto rebelde modificar de alguna manera los parámetros establecidos o nuevas experiencias.

Estamos viviendo una época de mucha tecnología y avances científicos que transforma nuestra calidad de vida. O sea, delegamos muchas tareas de índole físico a los aparatos y artefactos eléctricos generando así un gran sedentarismo, siendo nuestro movimiento corporal mínimo y muchas veces casi nulo.

La excusa número uno en estos casos es la falta de tiempo libre, mucho trabajo, ocupaciones, estudio, tareas domésticas, etc. Pero nuestro cuerpo necesita de los esfuerzos para tonificarse y ejercitarse lo suficiente.

La consecuencia más común frente a estos problemas de no realizar actividades recreativas conlleva a los jóvenes al sedentarismo, el cuerpo humano fue diseñado

para moverse, no para estar sentado varias horas al día”, y es que “muchas actividades de la vida diaria que requerían estar de pie y moverse se han transformado para que estemos sentados”. Y es que lamentablemente muchos se pasan la vida cambiando de una silla a otra a lo largo del día, sin ejercitar ni un sólo músculo.

En el Ecuador de acuerdo al último estudio realizado por el Ministerio de Deporte se ve un nivel altísimo de sedentarismo, el 72% de los ciudadanos practica una hora de deporte al mes y el 93% no realiza ni siquiera 30 minutos diarios.

Las actividades recreativas son la principal herramienta de prevención de enfermedades de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, tras recordar la frase de un gran deportista que dice: el deporte consigue lo que no consigue la política ni la religión.

Realizar actividades recreativas y de manera diaria tiene muchos beneficios a la salud física mental. Las enfermedades debidas a un estilo de vida inadecuado, cada vez son más frecuentes en nuestra sociedad, por eso, es mejor prevenir y no cuesta nada, solo perseverancia y amor a nuestro cuerpo.

La fórmula saludable es: movimiento alimentación balanceada, con esto podremos gozar de una vida plena y liberarnos del estrés y las enfermedades crónicas en su mayoría.

Tenemos que cambiar nuestros hábitos alimenticios y de vida, para eso, es fundamental la educación de nuestro cuerpo. Se tiene que hacer muchas actividades recreativas para que los jóvenes empiecen a recrearse, a conducir bicicleta, y caminar etc.

En los jóvenes del bachillerato del colegio Técnico Leonardo Murialdo de la ciudad de Ambato, el sedentarismo es alarmante, ya que por este fenómeno, están propensos a enfermedades.

Por lo tanto las actividades recreativas son un buen instrumento para disminuir el nivel de sedentarismo en los estudiantes de bachillerato del Colegio Técnico Leonardo Murialdo de la ciudad de Ambato, mediante juegos como saltar soga, Bailar, las cogidas, y otros juegos que ayuden a los estudiantes a recrearse no es nada complicado, solo usar su imaginación y deseo de verse bien y mejor cada día, imposible es no comenzar, así que adelante, hoy puede ser un buen inicio para cambiar su rutina sedentaria por una de mayor movimiento, puesto que sus beneficios son múltiples y además de contribuir a nuestra salud física contribuye a nuestra salud mental, al ser una instancia de despeje y distensión de las actividades cotidianas.

### **1.2.2ANÁLISIS CRÍTICO**

Los estudiantes del colegio Técnico” Leonardo Murialdo” en estos últimos años se han descuidado en su salud tanto física como mental ya que se dedican a otras actividades como el alcoholismo, la drogadicción, juegos electrónicos etc.

Donde no les permite tener movimiento, por esta razón es de vital importancia tomar en serio a las actividades recreativas y así disminuir el porcentaje del sedentarismo, ya que es una de las cinco causas principales de enfermedades y muertes, esto se da por la falta de movilidad.

A pesar de ello, la permanencia del estilo de vida sedentaria sigue aumentando, por lo que es necesario promocionar las actividades recreativas como una solución a este fenómeno social, para que así permitan a los jóvenes alcanzar el objetivo de acumular al menos 30 minutos de actividad diaria ya que les ayudará a mejorar su calidad de vida tanto educativa como social.

La falta de concientización deportiva por parte de padres de familia, docentes, y autoridades del plantel educativo tiene como efecto, el desinterés por realizar actividad física de parte del estudiante; hay que tener en cuenta siempre que el estudiante es receptivo activo y hay que aprovechar al niño y joven en educarlo

mejor para su salud motora y psicológica, ya que, el hacer deporte o actividad física diariamente destreza el cuerpo y la mente.

El sedentarismo influye en la carga mundial de morbi - morbilidad directamente o por su impacto en otros factores de riesgo importantes, en particular la hipertensión, patologías cardiacas y la obesidad.

El consumo de tabaco y la alimentación poco saludable, unidos a la vida sedentaria, es decir Estilos de Vida No Saludables, son importantes factores de riesgo de enfermedades crónicas.

Según la Organización Panamericana de la Salud estas enfermedades crónicas representan un 60% de las muertes a nivel global, cifra que ascenderá a 73% para el año 2020, actualmente el 77% de las enfermedades no transmisibles ocurren en países en vías de desarrollo afectando gravemente a adultos que se encuentran en la plenitud de su vida y en el momento de mayor productividad.

El estilo de vida sedentario es uno de los principales factores contribuyentes a las enfermedades no transmisibles. Casi tres cuartos de la población de las Américas vive un estilo de vida sedentario.

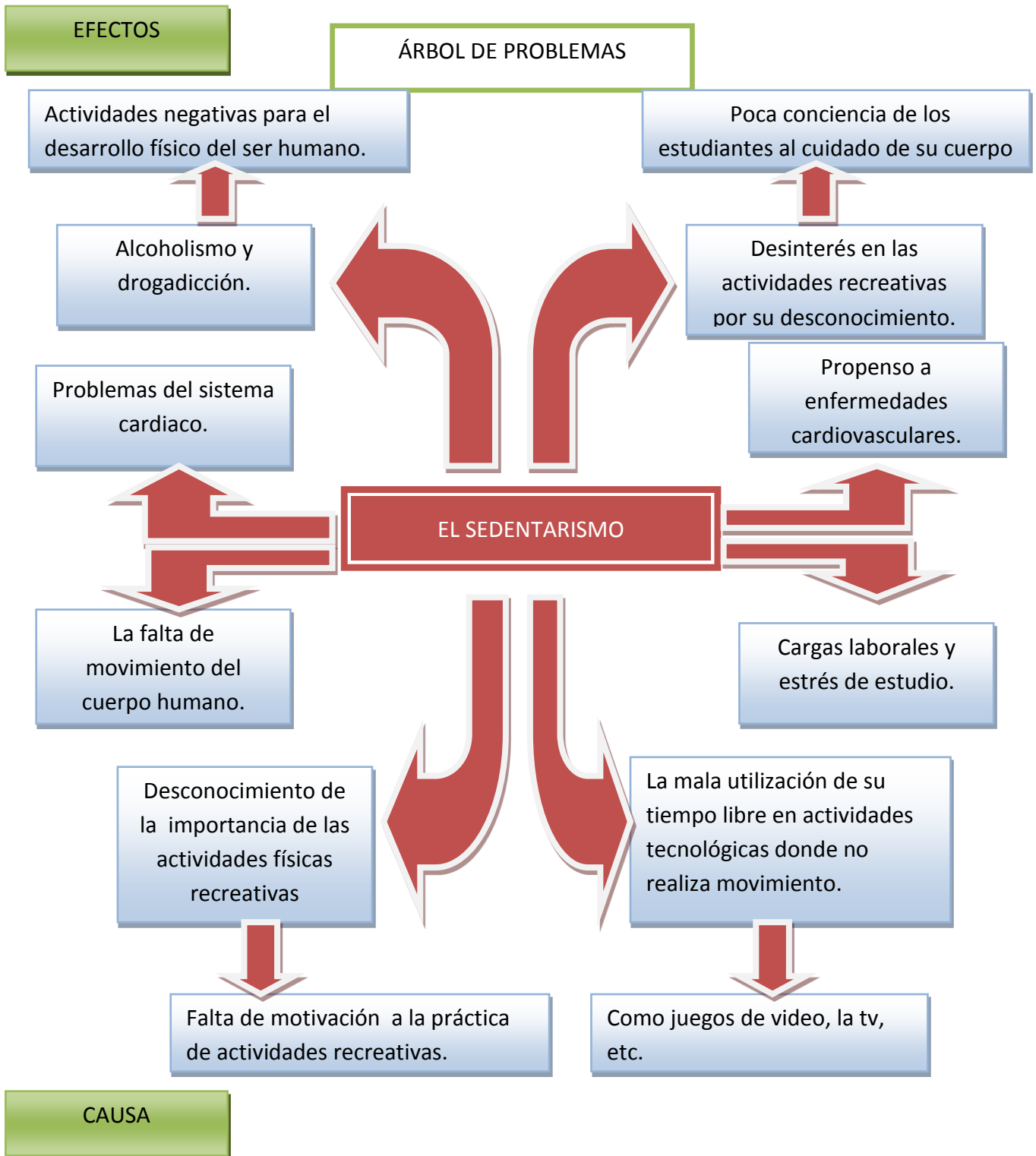
La masificación del estilo de vida sedentario no es sólo el resultado de opciones individuales, sino también del ambiente en que vivimos, que promueve la inactividad. Por ejemplo, el aumento en el uso de transporte motorizado y el desarrollo de nuevos instrumentos que facilitan el trabajo y ahorran tiempo, causan que la población camine menos que en el pasado.

El sedentarismo se ve marcado en la ciudad Ambato, sobre todo en los jóvenes menores de dieciocho años y mayores de trece.

El sedentarismo es un creciente mal que afecta a la juventud, actualmente es cada vez mayor el porcentaje de jóvenes que tienen una vida sedentaria, esta práctica

de vida afecta su madurez motora y cerebral, también es necesario atender la demanda de un mal uso del tiempo libre, en los colegios o en sus hogares, esto puede permitir, la formación de grupos que asumen comportamientos de violencia e incluso hasta en excesos como el pandillaje.

### Ilustración 1 ÁRBOL DEL PROBLEMA



### **1.2.2 PROGNOSIS**

La falta de práctica y el desconocimiento de lo importante que es la actividad física recreativa para mantener un cuerpo saludable libre de enfermedades producidas por el sedentarismo se debe a la utilización descontrolada de la Tecnología, si hablamos de este problema que se ha expandido por todo el mundo, a futuro se viene un sin número de problemas para la salud en todos sus factores.

Es importante buscar un mecanismo, para que no aumente el sedentarismo en los estudiantes del Colegio “Leonardo Murialdo “y fomentar a las actividades recreativas y el deporte para que sea parte de la salud preventiva de este mal.

El progresivo incremento de actividades pasivas en el tiempo libre ha llevado a determinar que el nivel de sedentarismo está incrementándose lo que nos hace predecir que en un futuro cercano tendremos que enfrentar a situaciones de enfermedades que con el apareamiento asociado del sobrepeso y obesidad, pondrán en peligro la Salud y la Vida misma del ser humano.

Las causas o factores que potencian el sedentarismo son de diverso orden y que pueden estar referidos a sobrecarga laboral, (ya que algunos de nuestros estudiantes trabajan para pagarse sus estudios) cambios tecnológicos, cambios de actitudes individuales, cambios en el medio ambiente, cambios en la comunicación, adicción a la TV otros.

Estas son varias de las causas por las cuales los estudiantes de la institución están afectados por el sedentarismo y es de vital importancia tenerlo en cuenta ya que a través del sedentarismo se llegan a varios problemas de todo tipo, afectando directamente el entorno y a la ciudad que rodea al individuo.

### **1.2.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo inciden las actividades recreativas en el sedentarismo de los estudiantes de bachillerato del Colegio Técnico “LEONARDO MURIALDO de la ciudad de Ambato.?



#### **1.2.4 INTERROGANTES (SUBPROBLEMAS)**

- ¿Cuál es el nivel de actividades recreativas que realizan los estudiantes del Colegio Técnico LEONARDO MURIALDO de la ciudad de Ambato?
- ¿Qué nivel de sedentarismo tienen los estudiantes del Colegio Técnico LEONARDO MURIALDO de la ciudad de Ambato?
- ¿Cómo se relaciona las actividades recreativas en la disminución del sedentarismo de los estudiantes del Colegio Técnico LEONARDO MURIALDO de la ciudad de Ambato?

#### **1.2.5. DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN**

La presente investigación está orientada a la disminución del sedentarismo ya que esta epidemia está afectando a la juventud actual y como solución a este problema social vamos a poner en práctica actividades recreativas ya que esta es una de las soluciones para combatir este mal.

**CAMPO:** La Salud de los jóvenes cada vez está más afectada por el apareamiento de enfermedades no transmisibles, producidas por el sedentarismo a tempranas edades por no realizar actividades recreativas.

**ÁREA:** La no práctica de actividades recreativas ante el avance vertiginoso de la ciencia y tecnología en relación a la comodidad y esparcimiento ha ido creciendo, llevando a los jóvenes a padecer problemas de Salud con varias áreas de afectación.

**ASPECTO:** La presente investigación se realizará a los estudiantes de bachillerato entre los 15 a 18 años del colegio Técnico Leonardo Murialdo de la ciudad de Ambato.

**TIEMPO:** El tiempo en que se desarrollará este trabajo corresponde a un Año Lectivo.

### 1.3. JUSTIFICACIÓN

- En la actualidad los profesionales de la salud y de la actividad física, deporte y recreación son conscientes de la importancia que tiene la actividad física en nuestra sociedad ya que al practicarla reducirá la alta tasa de morbi-mortalidad que azota en el mundo entero debido a la incesante evolución de la ciencia y tecnología, esto nos hace reflexionar sobre la importancia de estas actividades y poder prevenir las numerosas enfermedades, entre estas tenemos el sedentarismo, stress o enfermedades no transmisibles.
- El desconocimiento de las actividades recreativas ha llevado a determinar que el nivel de sedentarismo esté en aumento, lo que nos hace predecir que en un futuro cercano tendremos que enfrentar situaciones de enfermedades producidas por este fenómeno.
- El determinar cuál es el agente causal de que ya no se realiza actividades recreativas conduce al incremento del sedentarismo, es en gran medida, encontrar la causa específica para la solución inmediata de problemas que ya la sociedad ecuatoriana está padeciendo.
- El impacto en la sociedad será fundamental al redefinir nuevamente la formación de seres humanos activos, dinámicos y sobre todo responsables con su entorno, ya que en la actualidad esta área está descuidada.
- En general la sociedad se beneficiará, en virtud de que se estará estudiando cual es la causa que ya no realizan actividades recreativas, indicadores que tienen que ver con la aparición vertiginosa del incremento del Sedentarismo.
- Creemos que es de vital importancia esta investigación en función de que está orientada a detener en primera instancia y luego a disminuir la epidemia del siglo XXI en la cual es el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad.

### **1.3.1 FACTIBILIDAD.**

Nuestro trabajo está basado en el diseño de un conjunto de actividades recreativas que van dirigidos para ayudar a combatir el sedentarismo en los jóvenes del colegio "Leonardo Murialdo", teniendo en cuenta el nivel de aplicación de estos en el colegio por parte de los alumnos que allí radican.

La factibilidad de la investigación se pudo contactar mediante una encuesta aplicada a los alumnos, determinando el estado actual del uso de los medios tecnológicos y de la falta de práctica de actividades recreativas por lo cual se detectó un índice alto de inactividad física, por esta misma razón se implementó las actividades recreativas dentro del colegio.

El proyecto es muy viable, contando con la total apertura y predisposición por parte de las autoridades de la Institución, puesto que cuenta con los recursos económicos e infraestructura necesaria para la realización de la investigación y existe un ambiente favorable al cambio.

Se toman los medios recreativos, ya que se tuvo en cuenta para la elaboración de estos las características psicológicas de las edades tempranas y criterios valorativos de algunos pedagogos que le requieren vital importancia a este mal del siglo XXI.

Entonces entendemos necesario la aplicación futura de estos Medios Recreativos, en tal manera de mejorar y promover la práctica de las actividades recreativas en sus tiempos libres y que no se dediquen a actividades que les cause sedentarismo.

## **1.4 OBJETIVOS**

### **1.4.1 GENERAL**

Determinar cómo inciden las actividades recreativas en el sedentarismo de los estudiantes de bachillerato del colegio Técnico "Leonardo Murialdo" de la ciudad de Ambato.

### **1.4.2 ESPECÍFICOS**

- Identificar el nivel de actividades recreativas en los estudiantes de bachillerato del Colegio Técnico "Leonardo Murialdo" de la ciudad de Ambato.
  
- Indagar los factores que les causa sedentarismo a los estudiantes de bachillerato del Colegio Técnico "Leonardo Murialdo" de la ciudad de Ambato.
  
- Aplicar las actividades recreativas en las clases de Cultura Física con la finalidad de disminuir el sedentarismo en los estudiantes de bachillerato del Colegio Técnico "Leonardo Murialdo" la ciudad de Ambato.

## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

Según Pico, M.(2011).con el tema de su tesis sobre “El sedentarismo y su incidencia en la obesidad infantil en niños”. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Según Viteri, Escalante M. (2009) con el tema de su tesis sobre “La tecnología y su incidencia en el sedentarismo en la escuela pensionado la merced en el periodo julio-octubre del 2010 del cantón Ambato”. Universidad Técnica de Ambato-

De acuerdo al tema de la investigación no se ha encontrado temas relacionados a la “Incidencia de las actividades recreativas en el sedentarismo de los estudiantes de bachillerato del Colegio Técnico Popular Leonardo Murialdo de la Ciudad de Ambato” por lo cual es notorio que en esta institución no se ha tomado en cuenta que esta epidemia está inmersa en la salud de los estudiantes por lo tanto esta investigación ayudará a disminuir y concientizar sobre las consecuencias de esta enfermedad.

#### **2.1.2 SEDENTARISMO**

El sedentarismo constituye uno de los principales problemas de la salud pública. Es tal el aumento de la prevalencia de obesidad entre la población que la Organización Mundial de la Salud la define como la Epidemia Global de nuestro siglo.

La magnitud del problema del sedentarismo hace que se configure como un problema de primer orden en salud pública sobre el que es necesario actuar con urgencia. Se trata, además, de un problema en aumento sobre el que es necesario diseñar estrategias de actuación encaminadas a la detección de individuos en riesgo, diagnóstico temprano y abordaje integral del problema.

Precisamente en el Informe sobre la Salud en el Mundo 2002 elaborado por la Organización Mundial de la Salud se identifica la inactividad física como uno de los determinantes de riesgo para la salud de la población y de importante relevancia en patologías crónicas, junto al bajo consumo de frutas y verduras, así como al consumo de tabaco y alcohol, entre otros comportamientos actuales.

Un año más tarde, en 2003, la Organización Mundial de la Salud también promueve la iniciativa mundial de carácter anual denominada “Por tu salud, muévete”. Esta iniciativa es el respaldo a la resolución sobre Régimen alimentario, Actividad Física y Salud de la Asamblea Mundial de la Salud, que en mayo de 2002 " solicita a los Estados Miembros a celebrar anualmente un día por la salud bajo el lema:

“Por tu salud, muévete” para promover la actividad física como elemento fundamental de salud y bienestar.

Según la iniciativa “Por tu salud muévete” “el sedentarismo influye en la carga mundial de morbilidad directamente o por su impacto en otros factores de riesgo importantes, en particular la hipertensión, la hipercolesterolemia y la obesidad. Aunque el sedentarismo no afecta a la salud mental y psíquica, se sabe que la participación en actividades físicas puede reducir el grado de estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión entre las personas que sufren estos trastornos.

**El sedentarismo**, en muchos países, hoy en día, se considera como uno de los problemas más importantes que tienen que enfrentar los gobiernos y las autoridades de la salud. Es muy grande la cantidad de personas que no hace ejercicios con regularidad, por eso en los países de avanzada la promoción del

ejercicio forma parte de las campañas nacionales de salud pública (Saavedra, 2000). Sin embargo, no parece haber una correspondencia necesaria entre sedentarismo y una vida activa, así como entre una vida activa y una buena condición física. Actualmente se considera más importante el hecho de mantener una condición física adecuada como predictor de una buena salud.

El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades cerebrales.

"Las personas que no hacen ejercicio físico conforman una población de alto riesgo cuyos índices de mortalidad son significativamente más altos en relación a los individuos que se entrenan adecuadamente". Son las aseveraciones del fisiólogo Carlos Saavedra Máster en Ciencias de la Universidad Laval de Canadá.

Entre otros cargos, el profesional es miembro del Colegio Americano de Medicina del deporte, de la Sociedad Americana de Fisiólogos del Ejercicio y Miembro de la Sociedad Chilena de Ciencias Fisiológicas. Actualmente es Miembro e investigador del Laboratorio de Metabolismo Energético del INTA. (Artículo periodístico: Diario Clarín)

Desde el punto de vista semiológico, el término "sedentario" proviene del latín sedere, estar sentado; la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 2002, lo definió como "la poca agitación o movimiento"

Según un reporte del US Surgeon General, un individuo es sedentario cuando el total de energía utilizada es menor a 150 Kcal. (Kilocalorías) por día, en actividades de intensidad moderada (aquella que gasta de 3 a 4 equivalentes metabólicos (MET's). Para otros autores, una persona es calificada como sedentaria, cuando participa en actividades físicas por períodos menores de 20 minutos diarios con una frecuencia menor de tres veces por semana.

Darren y colaboradores, en su artículo Prescribing exercise as preventive therapy, establecen una relación entre los niveles de actividad física comparados con el número de pasos por día.

Estos autores consideran que una persona es activa, cuando en sus actividades cotidianas camina más de 10 mil pasos diarios.

- El sedentarismo es una manifestación del Ser humano que no realiza Actividad Física más de 30 minutos al día o 10.000 pasos al día, por lo menos 5 días a la semana y no realiza trabajo de fuerza por lo menos dos veces por semana.
- El sedentarismo influye en la carga mundial de morbi - morbilidad directamente o por su impacto en otros factores de riesgo importantes, en particular la hipertensión, patologías cardíacas y la obesidad. El consumo de tabaco y la alimentación poco saludable, unidos a la vida sedentaria, es decir Estilos de Vida No Saludables, son importantes factores de riesgo de enfermedades crónicas.
- Según la Organización Panamericana de la Salud, éstas enfermedades crónicas representan un 60% de las muertes a nivel global, cifra que ascenderá a 73% para el año 2020, actualmente el 77% de las enfermedades no transmisibles ocurren en países en vías de desarrollo afectando gravemente a adultos que se encuentran en la plenitud de su vida y en el momento de mayor productividad.
- El estilo de vida sedentario es uno de los principales factores contribuyentes a las enfermedades no transmisibles. Casi tres cuartos de la población de las Américas vive un estilo de vida sedentario.
- La masificación del estilo de vida sedentario no es sólo el resultado de opciones individuales, sino también del ambiente en que vivimos, que promueve la inactividad. Por ejemplo, el aumento en el uso de transporte motorizado y el desarrollo de nuevos instrumentos que facilitan el trabajo y ahorran tiempo, causan que la población camine menos que en el pasado.



El sedentarismo avanza entre los más jóvenes reemplazando el espacio, que tiempo atrás ocupaba las actividades recreativas.

Esta tendencia forma parte de un cambio en el entorno, que se refleja en la sociedad y en particular en los más jóvenes quienes suelen involucrarse con las novedades y buscan por su "instinto rebelde" modificar de alguna manera los parámetros establecidos por nuevas experiencias.

El sedentarismo puede ser considerado una plaga de la edad contemporánea, como tal es necesario combatirlo. Por lo general las personas sedentarias no consideran que lo son y sólo se dan cuenta cuando están frente a un médico por una enfermedad que se hubiera podido prevenir con la práctica de un deporte regular. Por esto los establecimientos educativos deben elaborar programas permanentes de prevención y de tratamiento del sedentarismo, como la promoción de actividades recreativas y de una sana alimentación.

El sedentario debe saber que tiene que moverse y que pasar horas y horas frente a un escritorio, libros, ordenadores, reuniones, lecciones, conferencias e incluso viajes, no son actividades que les permita tener movilidad que el organismo requiere.

Expertos advierten que el sedentarismo es un factor de riesgo cerebral. El sedentarismo hace estragos entre los adolescentes. En pocos años nos enfrentaremos a una epidemia de obesidad.

El sedentarismo es la carencia de actividad físico- recreativa lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardíacas y sociales, se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades cerebrales. Asimismo, como consecuencia del sedentarismo aparece la obesidad que es un

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

- Propensión a la obesidad: la persona sedentaria no quema las grasas que consume y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen, que reduciendo la cantidad de alimentos con las dietas se reduce el volumen de grasas, las dietas sin un régimen deportivo lo único que hacen es activar dichos "almacenes de grasa". Una dieta sin actividades recreativas está condenada al fracaso.
- Óseo: la carencia de actividad recreativa hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que abre el camino a enfermedades óseas como la osteoporosis que dificulta distintas actividades como subir escaleras, tener relaciones, caminar, levantar objetos o correr: el aumento de las grasas en el organismo implica también el colesterol en el cual las arterias y venas se vuelven también almacenes de grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y por lo tanto tenga que hacer un doble esfuerzo. De esto vienen los cardiacos y las fatigas ante cualquier esfuerzo.
- Menstruación a temprana edad.
- Problemas de espalda que generan dolores frecuentes.
- Propensión a desgarres musculares.

El sedentarismo se previene desde temprana edad en los niños, por medio de la sana educación física. Enseñar al niño la importancia de realizar actividades recreativas en su vida, es una obligación de padres y educadores. Si el menor de edad no le da la importancia que tiene a las actividades recreativas desde temprana edad, será un adulto propenso al sedentarismo. La actividad recreativa es cuestión de salud vital.

Una sana alimentación está también en la línea de la prevención del sedentarismo. Reducir el sedentarismo, es reducir el riesgo de enfermedades.

El aumento del volumen de grasas en el organismo implica también: aumento del colesterol, en el cual, arterias y venas se vuelven igualmente almacenes de grasas

Inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón, sea menor y, por lo tanto, tenga que hacer un doble esfuerzo. De esto vienen los problemas cardiacos y las fatigas, ante cualquier esfuerzo.

La carencia de actividad física hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que abre el camino a enfermedades óseas.

A primera vista, los modos de vida sedentarios no parecen causa directa de males y enfermedades. Nada más lejos de la realidad. De hecho, las conclusiones de un informe elaborado por la citada organización internacional de la Salud sentencian que los modos de vida no activos son una de las 10 causas principales de mortalidad en el mundo, hasta el punto de provocar alrededor de dos millones de muertes anuales en el mundo. Tal circunstancia se debe principalmente a que el organismo humano está diseñado para ser ejercitado de forma constante.

Nuestro organismo está diseñado para estar en movimiento, en ejercitación. Cada músculo cumple su función, pero a partir de mediados del siglo XX, con la incorporación de aparatos mecánicos (escaleras, ascensores, vehículos, aviones, transporte colectivo, electrodomésticos, etc.), que nos ayudan a desplazarnos, motiva una menor o nula movilidad en la mayoría de las personas.

El problema lamentablemente sigue en aumento, por ello la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha desarrollado nuevas recomendaciones sobre actividad física para mejorar la salud y que todos los grupos de edad sepan cuánto ejercicio necesitan hacer para mantenerse en buenas condiciones.

Si bien el fenómeno de la inactividad física, hipokinesia o sedentarismo, resulta perjudicial para todas las edades y sexos, en la edad adulta resulta aún más dañino, pues es el período de la vida de las personas, comprendido entre la juventud y la ancianidad donde se produce la mayor cantidad de morbilidad y mortalidad evitable por enfermedades crónicas.

### 2.1.3 ACTIVIDADES RECREATIVAS

“El que no encuentra tiempo para ejercitarse tendrá que encontrar tiempo para la enfermedad”. (Earl de Derby)”

Según Hernández Garay (2008) citando a Sosa LoyD. (2002) hay que tener en cuenta para la planeación de estos proyectos las siguientes concepciones.

**Recreación:** Proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección y que en consecuencia contribuyan al desarrollo humano. La labor es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre elección de quienes se recrean.

**Recreación física:** Campo de la Recreación que transita por la práctica de actividades lúdicas recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo, como uno de los componentes de la cultura física, junto a la educación física escolar y de adultos para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.

**Beneficios de la recreación:** A aquellos resultados que la práctica de actividades recreativas contribuye a alcanzar y consolidar entre las personas desde el punto de vista de su calidad de vida como expresión concreta del desarrollo humano, lo cual significa: hábitos saludables , altos niveles de socialización , auto estima ,sentido de pertenencia , capacidad de razonamiento y toma de decisiones ,entre otros valores y aportes individuales y sociales, mediante la placentera ocupación del tiempo libre.

La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo creador de la cultura, que sirven a su

integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden en última instancia, a su plenitud y a su felicidad.

Un estilo de vida activo tiene múltiples beneficios, entre ellos ayuda a mantener un peso apropiado, a manejar el estrés, sentirse más ágil y con energía, y ayuda a prevenir enfermedades como el sedentarismo, la diabetes, la obesidad y la hipertensión.

El Ministerio de Salud en base a la evidencia científica, y en un trabajo conjunto con destacados expertos nacionales, ha elaborado una serie de recomendaciones específicas acordes a la cultura de nuestro país y a en una primera fase a hacer que al menos nos movamos más.

Nuestro organismo está diseñado para estar en movimiento, en ejercitación, cada músculo cumplía su función en la vida del ser humano, pero a partir de mediados del siglo XX, con la incorporación de aparatos mecánicos (escaleras, ascensores, vehículos, aviones, transporte colectivo, electrodomésticos, etc.), que nos ayudan a desplazarnos, motiva una menor o nula movilidad en la mayoría de las personas.

Con el fin de disminuir el estrés propio de la vida moderna, se promueve desarrollar actividades físico-recreativas en adecuadas condiciones físicas y ambientales, de acuerdo a la personalidad e intereses de cada persona. Para ello se recomienda la práctica de actividades entretenidas que permitan aprovechar el efecto relajante del ejercicio, en ambiente relajado, y fortaleciendo valores como el trabajo en equipo, el compañerismo y la solidaridad. Estas actividades pueden desarrollarse tanto en espacios interiores como canchas, gimnasios e inclusive el hogar en la forma de juegos o bailes, como al aire libre en forma de paseos, excursiones, ciclismo.

Es importante integrar este tipo de recreación en la vida cotidiana por sobre otras formas sedentarias de entretenimiento como ver televisión o jugar en el computador.

Por actividad física se entiende la realización de cualquier tipo de ejercicio físico, pero con un objetivo perseguido, ya sea por rendimiento, ocio, salud, recreación,

etc. Debe ser una actividad metódica, es decir, regular, que implique que todos los órganos del cuerpo se pongan en movimiento, se usen, movilizandolos músculos y los huesos. Muchas de esas actividades físicas son tan simples como caminar o usar la bicicleta.

- Caminar es la actividad física más elemental y completa. No se trata de recorrer un par de metros dentro de la casa, sino de ponerse metas: recorrer un kilómetro cada día. Las formas más elaboradas de esta actividad la constituyen disciplinas como el marchismo o el montañismo. Una regla de oro para quien quiere dejar el sedentarismo es no utilizar vehículos allí en donde sean prescindibles.
- La natación es considerado el deporte más completo, porque pone en acto todos los músculos del organismo.
- El ciclismo, sobre todo practicado en equipo, puede resultar un deporte atractivo, además de que la bicicleta puede ser un medio de transporte dentro del barrio, la urbanización e incluso en lugares de trabajo o estudio con grandes áreas.
- Los gimnasios se han vuelto bastante populares. Algunas personas los ven como vanidad, pero a decir verdad son los lugares más completos para garantizar el ejercicio físico que el organismo requiere.
- Bailar, una actividad divertida y presente en todas las culturas, es otra manera de mover el cuerpo y salir del sedentarismo.
- Atletismo, el más antiguo y el sinónimo de deporte por excelencia explota todas las capacidades del organismo, tanto fuerza como resistencia, velocidad y una depurada técnica.

Es muy importante tomar en cuenta la actividad física para poder mantener un cuerpo saludable.

Es de especial importancia el hacer estas actividades en familia, especialmente en los fines de semana, salir a caminar con los niños, andar en patines, bicicleta, jugar a la pelota, saltar con un cordel, etc. Junto con el mayor gasto energético

para la familia completa, también generar mejor convivencia, estrechar lazos y afectos.

Se recomienda realizar ejercicio con una frecuencia mínima de 3 veces por semana, con el fin de que tenga un efecto real de mejoraría de la condición física. Las personas que buscan controlar o bajar de peso requieren de una mayor frecuencia y duración del ejercicio. A través de estímulos periódicos y mantenidos, se produce el mejoramiento del metabolismo de las grasas y de los hidratos de carbono, mejora de la circulación sanguínea y capacidad respiratoria, lo que tiene beneficios en enfermedades como la diabetes, la hipertensión, el colesterol alto y nos ayuda a combatir el sedentarismo entre otras. El hacer este ejercicio sólo requiere de calzado y ropa cómoda. En muchas comunas del país existen lugares donde se realizar estas actividades sin costo puestas a disposición de los vecinos por organizaciones comunales u otras. Averigua en tu comuna y si no las hay puede organizarse con sus vecinos para ver forma de impulsarla en su barrio.

Dentro de las actividades de la culturafísica, las actividades físicas y recreativas juegan un papel fundamental al considerarse estas como una vía a través de la cual se puede experimentar y disfrutar el tiempo libre, cumpliendo una función educativa y auto educadora , a la vez que su práctica coadyuva al trabajo y a la vida social, lo que permitirá satisfacer mejor la creciente necesidad de organizar de forma variada e integral el tiempo libre, vincular los objetivos culturales, educativos, sociales y biológicos, contribuyendo a satisfacer múltiples necesidades en este sentido. La práctica sistemática de las actividades físicas y recreativas ayuda al equilibrio biológico, psicológico y a combatir el sedentarismo que en estos tiempos modernos constituye una demanda para poder enfrentar la vida en una sociedad que se caracteriza por un dinamismo que muchas veces raya en una situación de verdadero estrés.

Como está definido, la actividad recreativa, como fenómeno social abarca las actividades de contenido físico – deportivo – recreativo –turístico, a los cuales el hombre se dedica por libre voluntad en su tiempo libre, para el descanso, la

diversión y el desarrollo individual y tiene como objetivo la satisfacción de las necesidades del ejercicio físico para obtener salud y bienestar psicológico.

Para que lo anterior se cumpla, la especie humana está en la imperiosa necesidad de buscar alternativas de solución a las diversas problemáticas que la aquejan, dan fe de ello los múltiples llamamientos de la organización de naciones unidas y la organización para el desarrollo de la cultura y la educación en las naciones unidas para que se convierta el siglo XXI en el período de salud y prosperidad para todos.

En ese objetivo también se haya enfrascado el estado cubano, el que a pesar de las dificultades económicas no sólo mantiene sino que multiplica una política dirigida al mejoramiento de la calidad de vida del ser humano.

La recreación constituye un valioso medio para el esparcimiento del individuo y su realización y crecimiento personal y su contenido puede ser tan variado como variados pueden ser los intereses individuales de las personas que se entregan a ella para aprovechar todo su potencial.

La recreación en el ámbito mundial ha venido tomando fuerza y relevancia en todos los estratos socio económico, así como en diversos sectores como el educativo, el empresarial y en especial el social- comunitario. Encontrándose la sociedad en un momento, en el cual el tiempo libre pasa a ser una variable fundamental en las aspiraciones a una calidad de vida superior. No obstante, el consumo de este tiempo, en función de los procesos sociales actuales y los intereses individuales, se caracteriza muchas veces por ser exigido, impuesto, en muchos casos establecido y por otra parte la oferta recreativa no incluye las opciones necesarias para que la población alcance un estado de satisfacción adecuado, a partir de la prevalencia de sus motivaciones y deseos. En este caso se impone la necesidad de reivindicar el valor de uso de la recreación; definiendo al ciudadano como el sujeto, el protagonista del desarrollo social y otorgando prioridad a sus necesidades genuinas, su calidad de vida, las vivencias que genera y, en términos generales, al desarrollo humano.



Por ello es que la aspiración generalizada, de muchas de las sociedades es: incluir y no excluir, integrar y no fragmentar; por lo que, entonces, en el caso de la recreación, la única prioridad no es procurar una actividad rentable o sustentable. Justamente la recreación, como uno de los núcleos de la práctica social, es una actividad que integra no sólo a la persona sino también a la comunidad, en el uso y goce del tiempo libre.

En definitiva un objetivo prioritario de la sociedad hoy es el de: propiciar desde el tiempo libre un desarrollo con inclusión y no un crecimiento con exclusión. Por lo que es fundamental, interpretar los procesos que se dan en el hombre y el entorno comunitario donde se desarrolla, potenciando espacios que, simultáneamente, puedan permitir una recreación compartida y que además satisfaga las necesidades recreativas de las personas de los diferentes grupos etéreos que participan en ella.

Por lo tanto, se hace evidente la necesidad no sólo de políticas sociales, que atraigan a los ciudadanos, sino también políticas recreativas que integren a la comunidad y a los diferentes estratos sociales que se mueven en ella. Es en el contexto comunitario local donde se materializa esta situación.

Reconocer en la comunidad, una entidad social, implica asumir la integración que, al proponerla como hábitat y como ámbito de la recreación integrada de quienes conviven en ella; permitirá atenuar impactos sociales negativos para crecer con desarrollo social. Por otra parte, y desde la perspectiva recreativa, la tendencia hacia lo local estimula, además, la competitividad entre comunidades; obligándolas a modificar sus estructuras orientándolas más a la integración social.

La recreación es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, divertirse o desarrollar su formación desinteresada tras haberse liberado de sus obligaciones de estudio, profesionales, familiares y sociales. Pérez A (2002)

## **2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA**

Para la ejecución de la presente investigación que se va a realizar se utilizará el paradigma crítico - propositivo, ya que nos permite comprender, analizar, criticar, opinar, comentar todo lo que ocurre en la realidad, en base a nuestros conocimientos, valores, creencias y así proponer alternativas de solución.

La calidad de vida de los jóvenes se encuentra en crisis por causa del sedentarismo, por ende creemos que para solucionar este problema del siglo XXI las actividades recreativas nos ayudarán a disminuir el sedentarismo y así mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Es necesario destacar que la metodología empleada por el paradigma crítico propositivo se canaliza por el empleo de la dialéctica y la educación del método al objeto de estudio bajo un esquema crítico demandado complementariamente la participación del sujeto en la solución del problema, considerándolo cualitativo como referente importante para el análisis; parámetros que nos guiarán a la aplicación práctica y veraz.

## **2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

### **Art. 11.- De la práctica el deporte, educación física y recreación.**

Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y la presente ley.

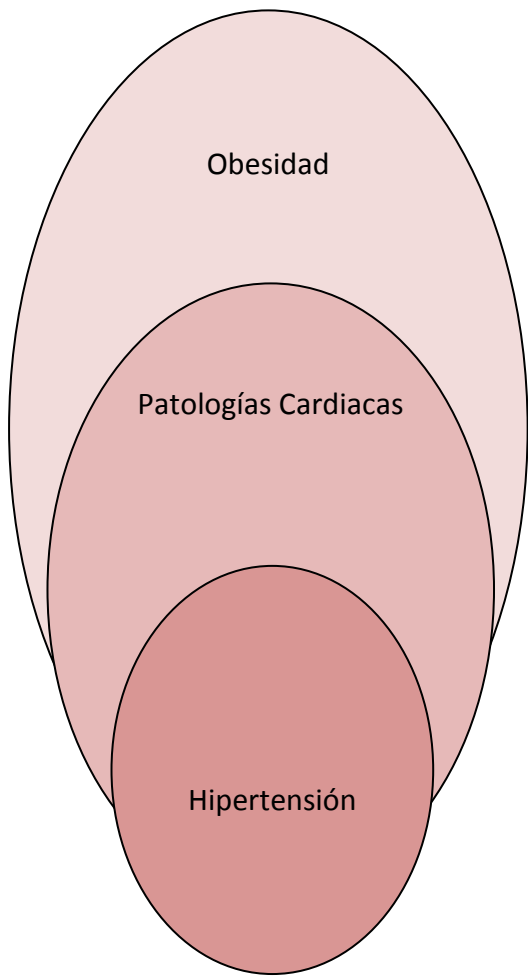
## **2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES**

¿Cómo inciden las actividades recreativas en el sedentarismo de los estudiantes de bachillerato del Colegio Técnico “LEONARDO MURIALDO de la ciudad de Ambato, año lectivo 2011-2012?

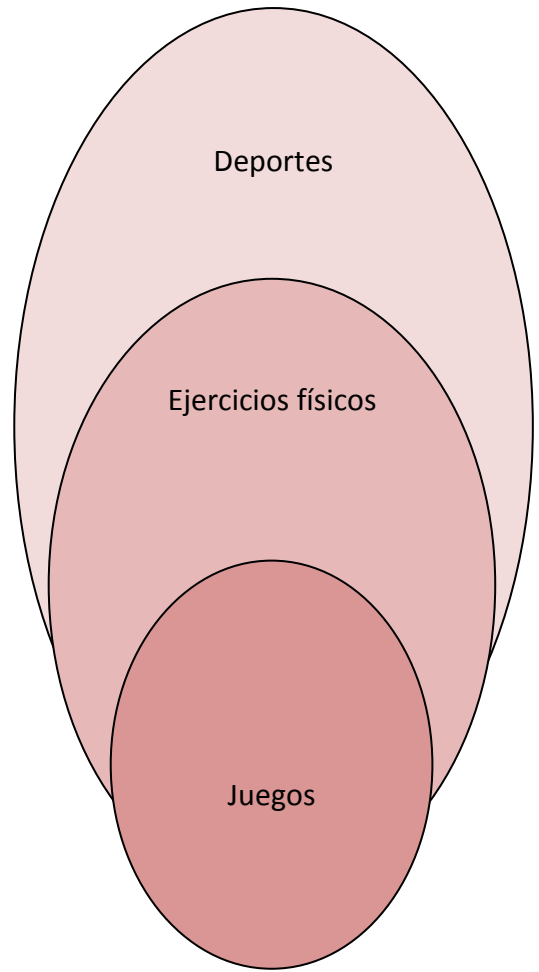
X= el sedentarismo (variable dependiente)

Y= las actividades recreativas (variable independiente)

### **Ilustración 2: CATEGORIZACIÓN DE VARIABLES**



X = **SEDENTARISMO**



Y = **ACTIVIDADES RECREATIVAS**

Fuente: Propia

Elaborado por: William Manzano

### **2.4.1 OBESIDAD**

Según AYELA ROSARIO (2009, P.9)“Obesidad” Se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

Según MORENO Y ALVAREZ (2009, P. 2) “ Obesidad” Se define como un aumento de composición de masa de grasa corporal este aumento se traduce en un incremento del peso y aunque no todo del peso corporal es debido a un aumento de tejido adiposo en la práctica médica el concepto de obesidad está relacionado con el peso corporal.

### **2.4.2 ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**

Según López Antonio (2007, P.101)“Enfermedades cardiovasculares” hace referencia a un conjunto de enfermedades que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos. La asociación Americana del Corazón incluye en este grupo la cardiopatía coronaria el ictus o accidente vascular cerebral también llamado enfermedad cerebro vascular, la hipertensión arterial y la cardiopatía reumática. Se trata por tanto de un grupo de enfermedades diversas que tienen causas síntomas y tratamientos diferenciados.

Según la Organización Mundial de la Salud (2003, P.96) Factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares a saber el consumo de tabaco, una alimentación inadecuada la falta de actividad física que principalmente se traducen en unas concentraciones de lípidos pocos saludables, un alto índice de masa corporal e hipertensión arterial son la causa como poco de entre el 75% y un 85% de los nuevos casos de cardiopatía coronaria. Si estos factores se mantienen bajo control la cardiopatía rara vez provoca la muerte.

Según A. Jiménez Marta (2003, P.74) En la actualidad hay controversia acerca de los beneficios de la actividad física o recreativa a largo plazo sobre los riesgos de enfermedades crónicas entre jóvenes porque hay falta de estudios longitudinales

en este sentido. Numerosos autores sugieren que muchas de las enfermedades crónicas entre ellas las cardiovasculares tienen su origen en la infancia y en la adolescencia.

#### **2.4.2.1 CLASES DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**

Según la Organización Mundial de la Salud (2003, P. 93) “clases de enfermedades cardiovasculares incluyen” las cardiopatías y los accidentes cerebro vasculares y otras afecciones no transmisibles eran características de los países industrializados (de hecho, se dio en llamarlas enfermedades accidentales).

#### **2.4.2.2 TIPOS DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**

Según López Pablo (2011, P.233) Enfermedades de las arterias coronarias con el paso de los años las arterias coronarias (las que abastecen de sangre el propio corazón), se va estrechando como resultado de la acumulación de sus paredes interiores de placas de grasa.

Esta disminución del perímetro interno de las arterias se llama arteriosclerosis. Cuando esta enfermedad afecta a las arterias coronarias, la capacidad de suministrar sangre al corazón disminuye. Si la disminución es muy severa. La zona del corazón que irrigan las arterias enfermas sufrirá una isquemia una deficiencia de riego sanguíneo.

#### **2.4.3 HIPERTENSIÓN**

Según Weineck J J (2001, P.37) “Hipertensión” Es considerada uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de las arteriosclerosis, pero también puede ser una enfermedad consecuencia de una arteriosclerosis que se desarrolla de otra forma, lo cual da lugar a un verdadero círculo vicioso.

Se distingue dos formas de hipertensión, la primera o esencial y la secundaria. La hipertensión primaria o esencial cuando no se ha producido como consecuencia de

una única causa constituye con diferencia la forma más frecuente. La hipertensión secundaria como causa una afección orgánica como afección a los riñones.

#### **2.4.4 SEDENTARISMO**

Según Ruiz Adana (2001, P.99) El sedentarismo o inactividad física se ha relacionado con numerosos problemas de salud, desde las enfermedades vasculares hasta el cáncer de colon, pasando por osteoporosis, diabetes.

El sedentarismo se entiende como la ausencia de la actividad física necesaria para que el organismo humano se mantenga en un estado saludable y es causa directa del aumento de la mortalidad, morbilidad y discapacidad de los individuos que viven inmersos en ese modo de vida. Así lo certifican los estudios elaborados al respecto por la Organización Mundial de la Salud (OMS) que, incluso, llegó a dedicar el Día Internacional de la Salud de 2002 a promover estilos de vida activos frente a la proliferación del sedentarismo, un problema importante de salud pública que afecta a millones de personas en todo el mundo.

Según Jenkins David (2005, P.364) Inactividad y vida sedentaria La industrialización y la automatización eliminan mucho trabajo físico. Ello tiene varias ventajas menos personas pueden hacer más trabajo en menos tiempo y las personas bien adiestradas pueden desarrollar carreras más largas, sin necesidad de jubilarse antes por falta de fuerza. Las poblaciones de las regiones en vías de desarrollo ansían estos cambios para poder de sacar el sudor de sus frentes.

Sin embargo, en las regiones post industrializadas, estos avances tienen un lado oscuro consistente en que un sector cada vez mayor de la población permanece sentado casi todas las horas del día. En estas circunstancias, el cuerpo, e incluso la adaptación psicológica de mucha personas se deteriora relativamente pronto.

La vida sedentaria ocupa el tercer lugar en cuanto a riesgo de mortalidad y el quinto entre los precursores de discapacidad de los países post industrializados.

## **2.4.5 DEPORTE**

Según Teleña Pila (2009, P, 15) Se suele considerar un deporte como tal cuando se integra en una federación deportiva. Algunas federaciones incluyen diversas modalidades deportivas como por ejemplo la Federación de tenis, que incluye la federación de deportes, que acoge el esquí, el snowboard etc. Para que exista una federación deportiva es necesario que haya un número determinado de practicantes con licencia. La influencia del deporte en la sociedad y en la cultura actual resulta innegable y se aprecia en aspectos como ropa y los complementos (gafas de sol, zapatos prendas deportivas.) en la publicidad (en espectáculos deportivos, deportistas protagonistas de anuncios...), a nivel laboral (monitores deportivos, masajistas, fisioterapeutas, periodistas deportivos...) en la economía (venta de ropa deportiva, bebidas energéticas...) en fanatismo deportivo (grupos ultras...)

Los deportes se pueden clasificar atendiendo a criterios muy variados.

### **2.4.5.1 DEPORTES PROFESIONALES VS. DEPORTES AFICIONADAS**

En el deporte profesional se cobra por la práctica deportiva, es un trabajo y como tal conlleva obligaciones como entrenar en un horario determinado. No se pueden elegir los compañeros, etc. El deporte aficionado se realiza por el mero disfrute, nunca por obligaciones.

### **2.4.5.2 DEPORTES DE OPOSICIÓN VS. DEPORTES SIN OPOSICIÓN:**

En los deportes de oposición existe una influencia directa del rival o de los rivales en el resultado del deportista o equipo, mientras que en los deportes si oposición el contrario no influye en la realización del deportista o del equipo.

### **2.4.5.3 DEPORTES INDIVIDUALES VS. DEPORTES DE EQUIPO:**

El deporte individual es aquel en el que el deportista realiza la práctica deportiva solo, sin compañeros, como por ejemplo., el ciclocrós, el judo, la halterofilia o el esquí. En el deporte de equipo el deportista no puede realizar la práctica deportiva

de forma individual sino que tiene unos compañeros y forma parte de un conjunto, como por ejemplo, en el baloncesto, en el fútbol.

Existen algunas pruebas deportivas que son a la vez individuales y de equipo, como el tenis por parejas o de relevos en atletismo y natación. También hay modalidades deportivas que tienen a la vez dos clasificaciones, una individual y otra por equipos, como sucede en karate, en gimnasia deportiva, en ciclismo o en tiro con arco.

#### **2.4.5.4 DEPORTES CON CONTACTO DIRECTO VS, DEPORTES SIN CONTACTO DIRECTO**

En los deportivos con contacto directo se comparte un terreno de juego y se juega simultáneamente, por ejemplo, en el hockey sobre patines o en el waterpolo, mientras que en los deportes sin contacto directo el terreno de juego no se comparte, se divide y se utiliza de forma alternativa, como en el bádminton o en el voleibol.

#### **2.4.5.5 DEPORTES ACUÁTICOS, TERRESTRES Y AÉREOS**

Los deportes acuáticos se realizan en agua, como la natación o el surf. Los terrestres se llevan a cabo en el medio terrestre y se puede diferenciar los espacios limitado, como el futbol el baloncesto, y los espacios ilimitados. Como el golf o el esquí de fondo. Los deportes aéreos se practican en el aire, como por ejemplo, las competiciones de alas delta o de globos aerostáticos.

#### **2.4.5 EJERCICIOS FÍSICOS**

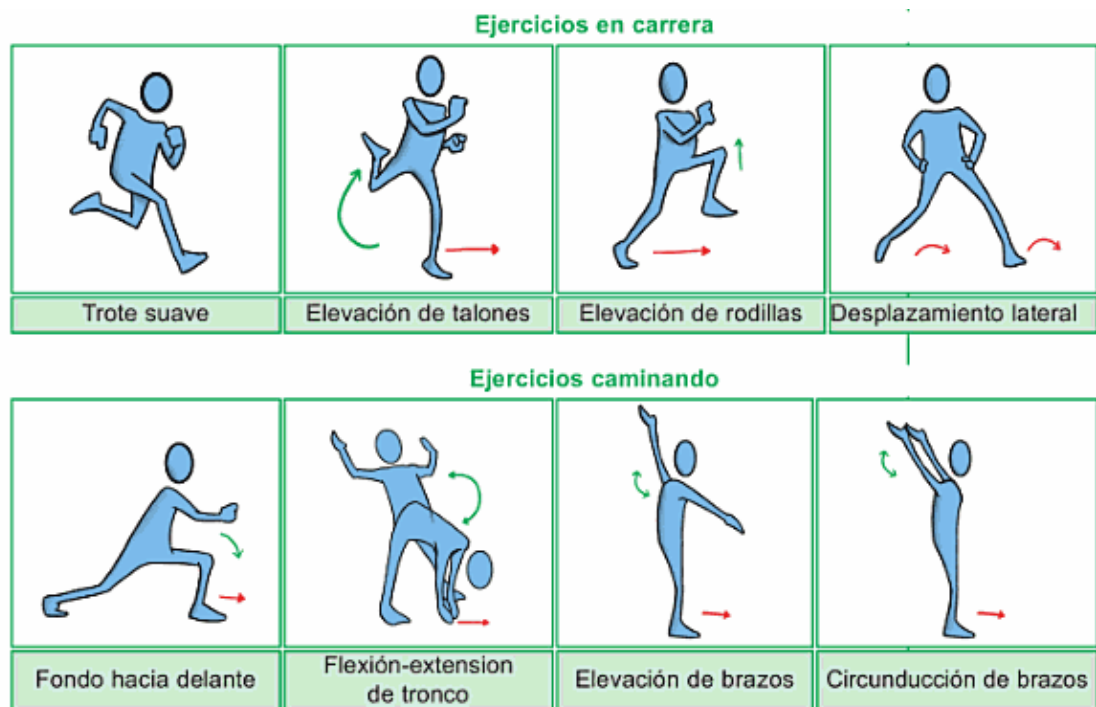
Según Ortega Ricardo (1992)'' Ejercicio físico es, pues una categoría de la actividad física, es toda actividad realizada por el organismo, libre y voluntariamente, que es planificada, estructurada y repetitiva, con un mayor o menor consumo de energía, cuya finalidad es la de producir un mejor funcionamiento del propio organismo y que no rinde ningún beneficio material a

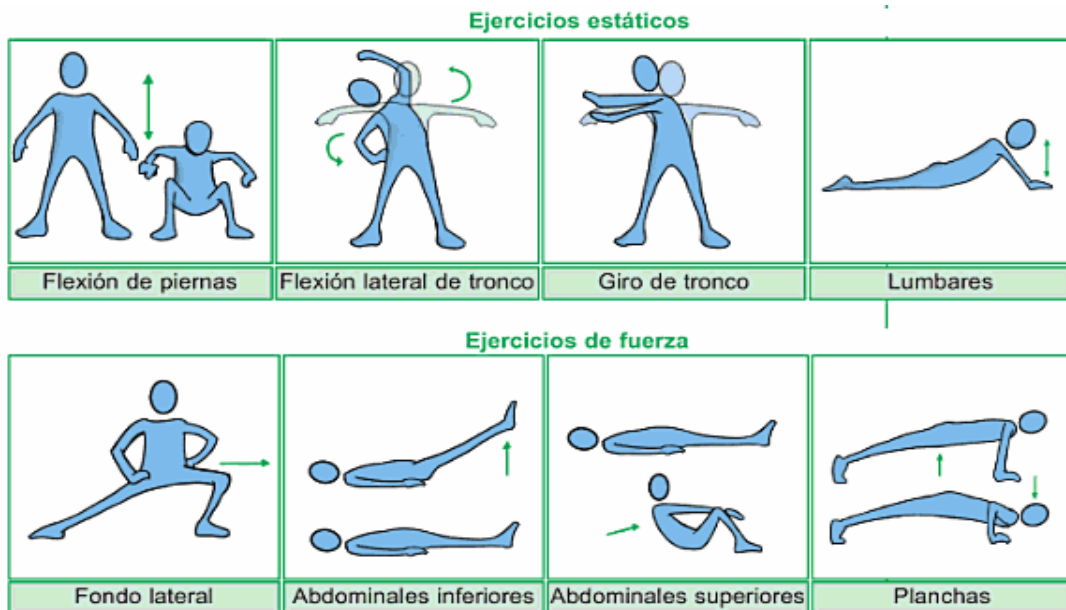


la sociedad como por ejemplo: correr, saltar, lanzar, ejercicios gimnásticos, nadar, esquiar, montar en bicicleta, levantar peso, luchar, remar, golpear objetos, caminar, etc. El ejercicio físico extraña la realización de actividades con una mayor o menor intensidad, aunque no se pueden practicar en grupo y no es necesario ni imprescindible la presencia de otras personas para su realización.

El deporte se podría definir como la realización de ejercicio físico según una cierta ordenación de este y bajo unas reglas de juego” (p 3).

### Ilustración 3: EJERCICIOS





## 2.5. HIPÓTESIS (DEPENDIENDO DE LA MODALIDAD)

Las actividades recreativas disminuyen el sedentarismo.

**Nula**

Las actividades recreativas no disminuyen el sedentarismo

**Alternativa**

Las actividades recreativas pueden disminuir el sedentarismo.

## 2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.

**VARIABLE INDEPENDIENTE:**

Actividades Recreativas

**VARIABLE DEPENDIENTE:**

El sedentarismo

## **CAPÍTULO III**

### **3. METODOLOGÍA.**

#### **3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN**

La investigación tendrá un enfoque cualitativo, como indica su propia denominación, tiene como objetivo la descripción de las cualidades de un fenómeno. Busca un concepto que pueda abarcar una parte de la realidad. No se trata de probar o de medir en qué grado una cierta cualidad se encuentra en un cierto acontecimiento dado, sino de descubrir tantas cualidades como sea posible.

#### **3.2 MODALIDAD BÁSICA DE INVESTIGACIÓN**

Se utilizará la investigación interrelacional para descubrir las relaciones existentes entre los factores de estudio, es decir nos permitirá descubrir la relación entre el sedentarismo y las actividades recreativas y los factores que influyen en la presencia de un fenómeno.

##### **3.2.1 INVESTIGACIÓN DE CAMPO**

Se utilizará la investigación de campo ya que nos permite obtener nuevos conocimientos en el campo de la realidad social, o bien estudiar una situación para diagnosticar necesidades y problemas a efectos de aplicar los conocimientos con fines prácticos, por lo que se aplicó un cuestionario este será el instrumento con el que se obtendrá la información, ya que por medio de este nos permite realizar un interrogatorio.

### **3.2.2 INVESTIGACIÓN BIBLIOGRÁFICA**

La investigación bibliográfica constituye una excelente introducción a todos los otros tipos de investigación, además de que constituye una necesaria primera etapa de todas ellas, puesto que ésta proporciona el conocimiento de las investigaciones ya existentes, teorías, hipótesis, experimentos, resultados, instrumentos y técnicas usadas acerca del tema o problema que el investigador se propone investigar o resolver.

### **3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Este trabajo se basará en el tipo de investigación descriptivo, explicativa y correlacional que consiste en verificar la relación entre las actividades recreativas y el sedentarismo.

Ya que explicará por qué ocurre el sedentarismo y en qué condiciones se presenta.

**La Investigación Descriptiva:** se efectúa cuando se desea describir, en todos sus componentes principales, una realidad.

**Investigación explicativa:** es aquella que tiene relación causal; no sólo persigue describir o acercarse a un problema, sino que intenta encontrar las causas del mismo. Existen diseños experimentales y NO experimentales.

**La investigación correlacional:** es aquel tipo de estudio que persigue medir el grado de relación existente entre dos o más conceptos o variables.

### **3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **Población**

Tomando en cuenta que la población “es el conjunto de elementos con características comunes, en un espacio y tiempo determinados, en los que se desea estudiar un hecho o un fenómeno” la población a la que va dirigida esta

investigación son estudiantes de Bachillerato del Colegio Leonardo Murialdo de la ciudad de Ambato que en su totalidad suman 180.

### **Cálculo del tamaño de la Muestra**

La muestra se obtiene aplicando la siguiente formula.

Fórmula

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

Dónde:

n: Tamaño de la muestra

N: Tamaño de la Población

e: Error máximo admisible (1%= 0.01)

Desarrollo:

$$n = \frac{180}{(0.01)^2(180-1)+1}$$

$$n = \frac{180}{0.0002 ( 179 ) +1}$$

$$n = \frac{180}{0.0358 + 1}$$

$$n = \frac{180}{1.0358}$$

$$\mathbf{n = 173.77}$$

El tamaño de la muestra constituyen los 180 estudiantes a los cuales se les realizará las encuestas constituyendo el 100% de la población, en estos casos cuando la población es finita no es indispensable el muestreo pero como respaldo se procedió a realizar.

### 3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

#### VARIABLE INDEPENDIENTE: ACTIVIDADES RECREATIVAS

**Tabla 1 VARIABLE INDEPENDIENTE**

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍA O DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Actividades recreativas es el desenvolvimiento placentero y espontáneo en el tiempo libre que relaja a los jóvenes de la fatiga del sus actividades diarias proporcionando descanso, distracción entretenimiento, diversión expresión, y socialización	Distracción	Juego	¿En los fines de semana realizas actividades recreativas?	-ENCUESTA CUESTIONARIO ESTRUCTURADO  FICHA DE REGISTRO DE ACTIVIDADES.
	Tiempo libre	Caminata, paseos.	¿Realizas actividades físicas o recreativas en tu tiempo libre?	
	Diversión	Baile, aeróbicos con y sin steps.	¿Crees que las actividades recreativas ayuden a disminuir el sedentarismo?	

**VARIABLE DEPENDIENTE: SEDENTARISMO**

**Tabla 2 VARIABLE DEPENDIENTE**

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍA O DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>El sedentarismo es una manifestación del Ser humano que no realiza Actividad Física más de 30 minutos al día o 10.000 pasos al día, por lo menos 5 días a la semana y no realiza trabajo de fuerza por lo menos dos veces por semana.</p>	<p>Actividades del ser humano</p> <p>Actividades físicas</p> <p>Número de pasos</p>	<p>Pasas caminando o sentado.</p> <p>Trote-correr</p> <p>Semanal-mensual</p>	<p>¿Piensas que caminar después de la comida nos previene del sedentarismo?</p> <p>¿En las clases de Cultura Física cuantas veces estuviste muy activo?</p> <p>¿Sabes que al no realizar actividad física por lo menos una hora diaria te produce sedentarismo?</p>	<p>-ENCUESTA</p> <p>CUESTIONARIO ESTRUCTURADO</p>

### 3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Para la ejecución de la presente investigación se utilizó las siguientes técnicas de investigación y se la detallará de la siguiente manera:

**Tabla1 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACION**

<p>1. INFORMACIÓN SECUNDARIA.</p> <p>1.1. Lectura científica</p>          <p>2. INFORMACIÓN PRIMARIA</p> <p>2.1. Encuesta</p>	<p>1.1.1 Investigaciones de Internet</p> <p>1.2. Tesis de Grado sobre: Las actividades recreativas proporcionadas, tesis sobre el sedentarismo</p>          <p>2.2.1ACTIVIDADES RECREATIVAS: Se utilizará una ficha de registro de actividades diarias de lunes a domingo de una semana que demuestre las actividades tanto activas y pasivas que realizan los jóvenes en el horario de estudios, deberes y se elaborara un manual de actividades recreativas con el fin de buscar una solución al problema.</p> <p>2.2.2SEDENTARISMO: Se basará en el IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Física) en su versión corta a fin de ser más descriptivo en el nivel de actividad física que tiene esta faja etárea a fin de determinar su relación con las actividades recreativas.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



### **3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN**

Para poder analizar la información recopilada durante toda la investigación, se seguirá el siguiente procedimiento.

La información recopilada pasará por un proceso de revisión y codificación de información, Esta nos permitirá detectar errores y organizar de forma clara para una mejor comprensión, se asignar alternativas de respuesta.

Luego de haber analizado los datos se interpretará en una forma clara, concreta, precisa y que sea entendible para todas las personas que se interesen en los resultados obtenidos en la investigación.

## **CAPÍTULO IV**

### **4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **4.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS**

#### **4.2 INTERPRETACIÓN DE DATOS**

Finalmente se presenta a continuación, la interpretación de las preguntas de la encuesta realizada a la población objeto de estudio en concordancia con la encuesta.

Una vez tabulados los datos, se realizó la interpretación de cada una de las preguntas de la encuesta aplicada a los estudiantes.

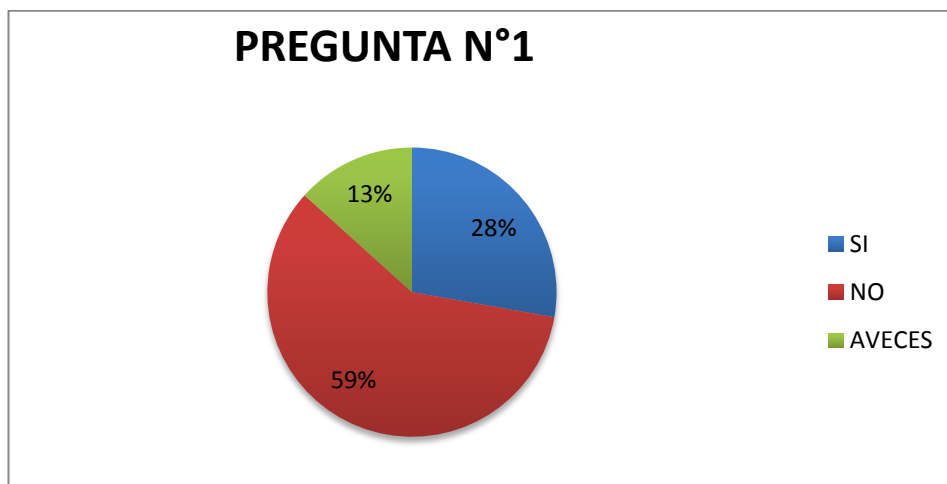
1. ¿Sabes que al no realizar actividad física por lo menos una hora diaria te produce sedentarismo?

Tabla2 ACTIVIDADES FÍSICAS O RECREATIVAS

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	50	28%
NO	106	59%
AVECES	24	13%
TOTAL	180	100%

Elaborado por: William Manzano

Ilustración 4: PREGUNTA N°1



Elaborado por: William Manzano

### ANÁLISIS

El 59% contestaron que no realizan actividades ninguna actividad física y recreativas el 13% que si realizan y el 28% a veces.

### INTERPRETACIÓN

Al analizar la pregunta la mayoría de los estudiantes no realizan actividades físicas por esta razón es que existen estudiantes que ya padecen sedentarismo.

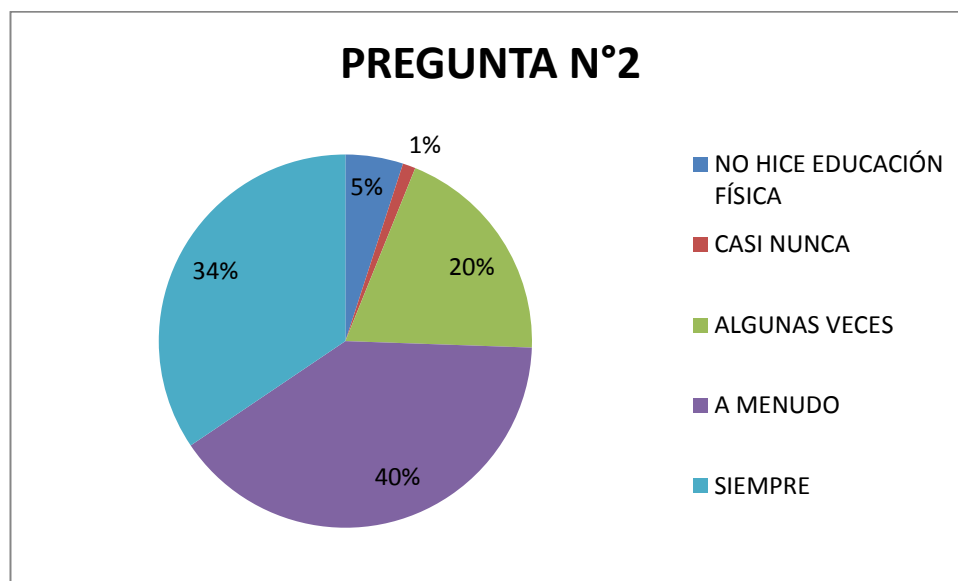
**2. En las clases de educación física cuantas veces estuviste muy activo.**

**Tabla 3 ACTIVO EN CLASES**

<b>ALTERNATIVAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
NO HICE EDUCACIÓN FÍSICA	9	5%
CASI NUNCA	2	1%
ALGUNAS VECES	35	20%
A MENUDO	72	40%
SIEMPRE	62	34%
<b>TOTAL</b>	<b>180</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por: William Manzano**

**Ilustración 5: PREGUNTA N°2**



**Elaborado por: William Manzano**

**ANÁLISIS**

El 5% de los estudiantes se encuentran activos en las clases de educación física el 1% casi nunca el 20% algunas veces el 40% a menudo y el 34 % siempre.

**INTERPRETACIÓN**

Quiere decir que los estudiantes si aprovechan las clases de cultura física realizando las distintas actividades físicas y recreativas.

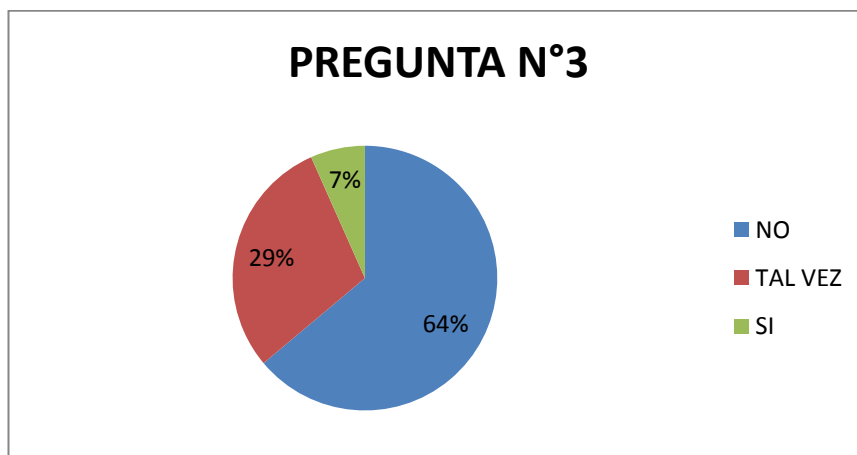
3.- ¿Piensas que caminar después de la comida nos previene del sedentarismo?

**Tabla 4 ACTIVIDADES**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	115	64%
TAL VEZ	53	29%
SI	12	7%
TOTAL	180	100%

**Elaborado por: William Manzano**

**Ilustración 6: PREGUNTA N°3**



**Elaborado por: William Manzano**

### **ANÁLISIS**

El 64% de estudiantes descansan el 29% caminan y el 7% juegan.

### **INTERPRETACIÓN**

Quiere decir que un mayor porcentaje de estudiantes están aumentando su peso corporal ya que lo recomendable es caminar luego de la comida para una mayor digestión.

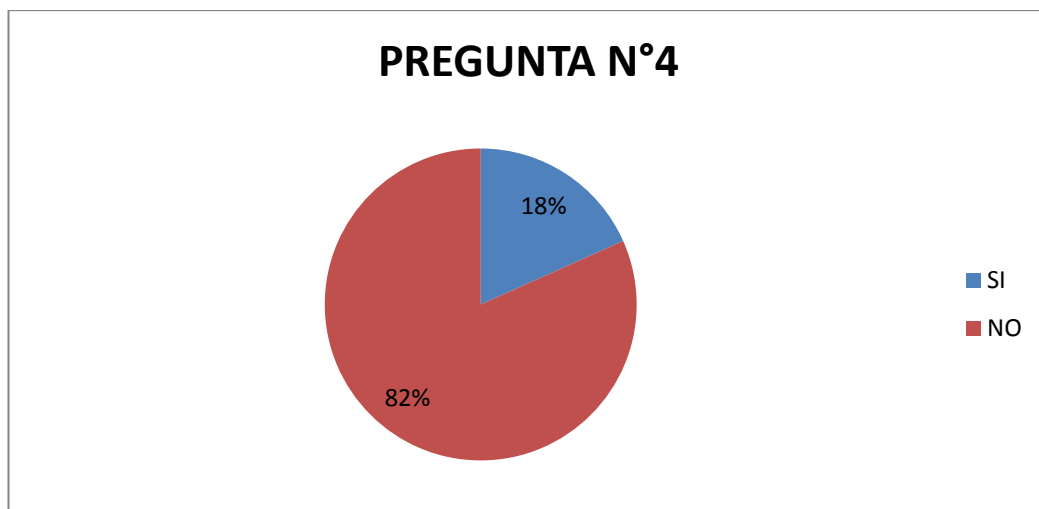
**4.- En los 7 días de la semana uno de estos días has realizado algún deporte o alguna actividad física.**

**Tabla 5 DEPORTE**

<b>ALTERNATIVAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	33	18%
NO	147	82%
<b>TOTAL</b>	<b>180</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por: William Manzano**

**Ilustración 7: PREGUNTA N°4**



**Elaborado por: William Manzano**

### **ANÁLISIS**

En los 7 días de la semana el 82% de los estudiantes no realizan actividad física y el 18 % si realizan.

### **INTERPRETACIÓN**

Esto nos da a pensar que los estudiantes realizan otro tipo de actividad en su tiempo libre por lo cual aún futuro cercano serian unas personas sedentarias.

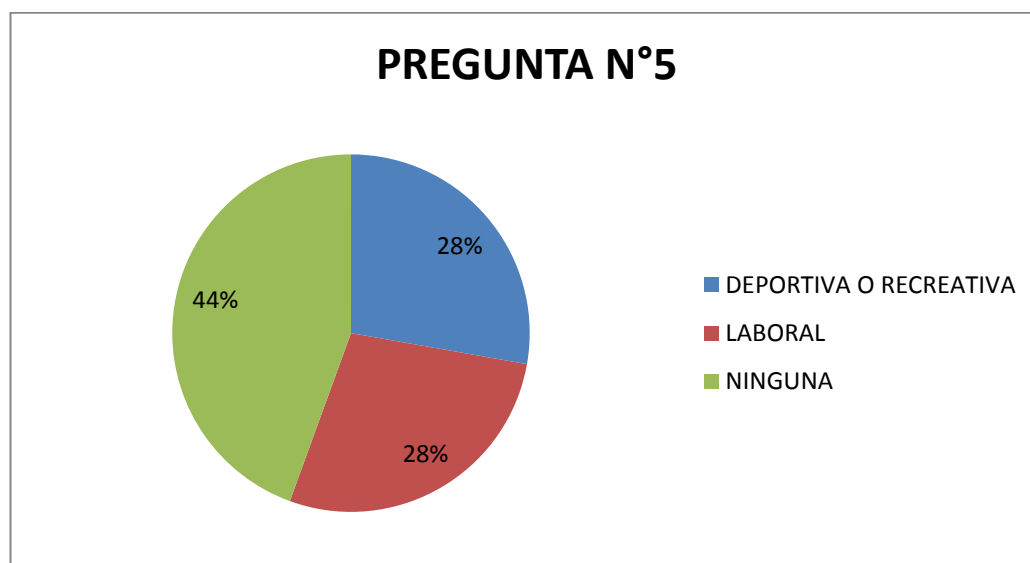
5.- En los fines de semana realizas actividades recreativas, laborales o ninguna.

**Tabla 6 FINES DE SEMANA**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
DEPORTIVA O RECRETIVA	50	28%
LABORAL	50	28%
NINGUNA	<b>80</b>	44%
<b>TOTAL</b>	<b>180</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: William Manzano

**Ilustración 8: PREGUNTA N°5**



Elaborado por: William Manzano

### ANÁLISIS

El 28% de los estudiantes realizan deportes o actividades recreativas el 28% se dedican a sus labores el 28% no realizan ninguna actividad.

### INTERPRETACIÓN

Nos permite darnos cuenta que sigue aumentando la inactividad física en los estudiantes por lo cual es bueno realizar este estudio.

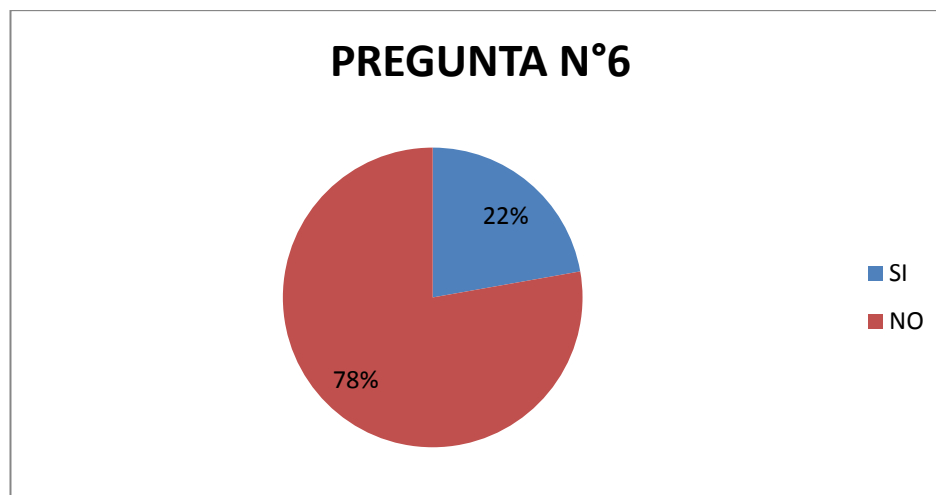
**6.- Sabes qué riesgo puedes sufrir por no realizar actividad física o recreativa.**

**Tabla 7 RIESGOS**

<b>ALTERNATIVAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	40	22%
NO	140	78%
<b>TOTAL</b>	<b>180</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por: William Manzano**

**Ilustración 9: PREGUNTA N°6**



**Elaborado por: William Manzano**

### **ANÁLISIS**

EL 78% de los estudiantes no saben qué riesgo pueden sufrir cuando no realizan actividades físicas o recreativas y el 22% si saben las enfermedades que les pueden ocasionar.

### **INTERPRETACIÓN**

Los estudiantes de hoy en día no se dan cuenta que la mejor medicina para su cuerpo es la ejercitación física por lo cual les permitirá desarrollarse, llevar una vida sana y adecuada.



**7.- ¿Cuál de las siguientes frases describe mejor tu última semana de estar activo?**

**A.** La mayoría de mi tiempo libre lo dedique a actividades que suponen poco esfuerzo físico

**B.** Una o dos veces realice actividades recreativas en mi tiempo libre.

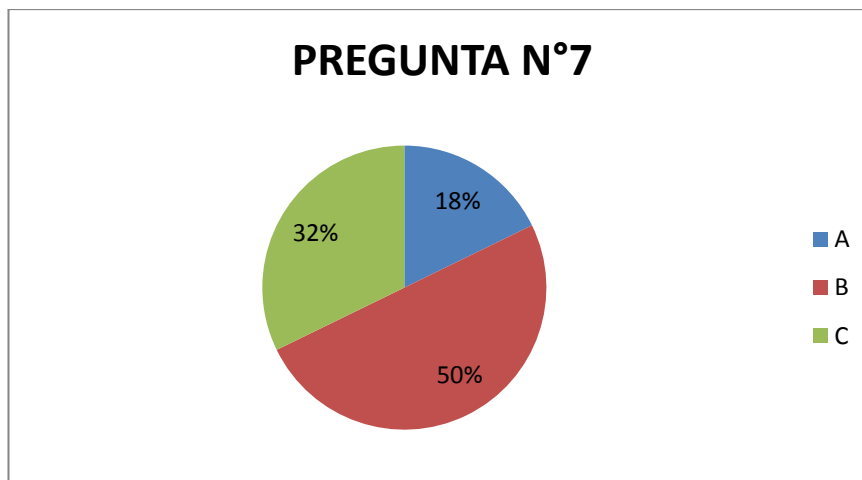
**C.** Algunas veces hice actividad física.

**Tabla 8 FRASES**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
A	32	18%
B	90	50%
C	<b>58</b>	<b>32%</b>
TOTAL	180	100%

**Elaborado por: William Manzano**

**Ilustración 10: PREGUNTA N°7**



**Elaborado por: William Manzano**

**ANÁLISIS**

La mayoría de mi tiempo libre lo dedique a actividades de esfuerzo físico responden los estudiantes el 18%. Una o dos veces realice actividades recreativas en mi tiempo libre responden el 50%, ninguna el 32%.

**INTERPRETACIÓN**

Las frases mencionadas indican que la mayoría de estudiantes no realizan actividades que beneficien a su salud por el desconocimiento de la misma.

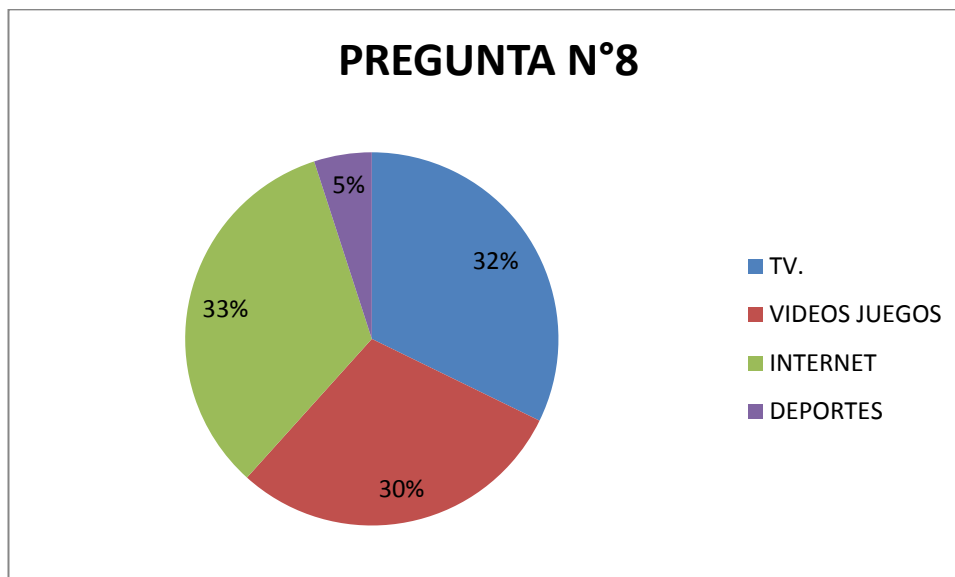
## 8.- ¿Cuáles de estas actividades realizas a menudo?

**Tabla 9 ACTIVIDADES**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
TV.	58	32%
VIDEOS JUEGOS	53	30%
INTERNET	<b>60</b>	<b>33%</b>
<b>DEPORTES</b>	<b>9</b>	<b>5%</b>
TOTAL	180	100%

Elaborado por: William Manzano

**Ilustración 11: PREGUNTA N°8**



Elaborado por: William Manzano

### ANÁLISIS

Los estudiantes que miran la tv es el 32% se dedican a los videos juegos 30%.

Internet 33% realizan deporte 5%.

### INTERPRETACIÓN

Como, nos podemos dar cuenta al realizar esta pregunta nos permite dar a conocer que la mayoría de los estudiantes no realizan deportes más se dedican a mirar la tv, Internet, videos juegos por lo que se entiende que no realizan actividad física y están inmersos en el sedentarismo.

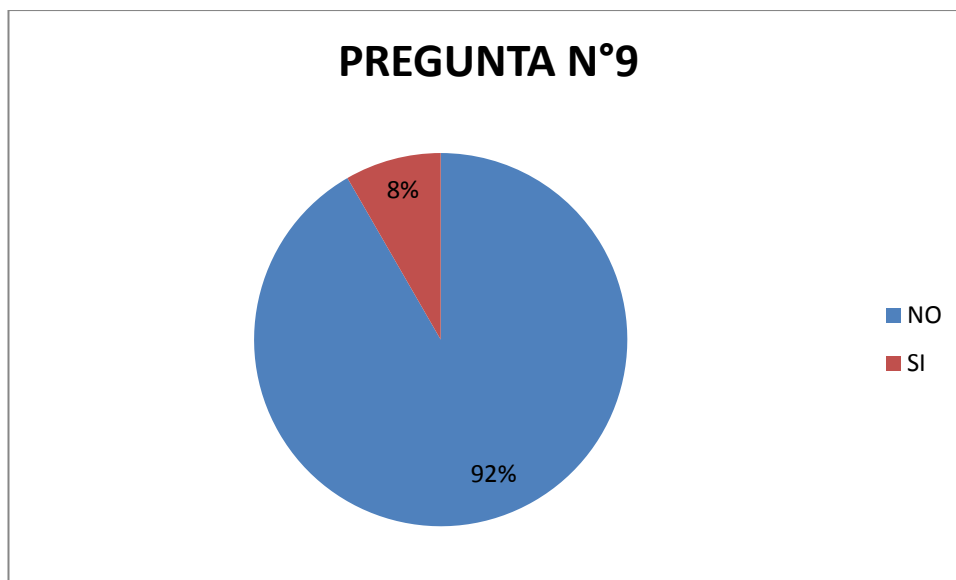
### 9.- ¿Conoces el significado de que es el sedentarismo?

**Tabla 10 SEDENTARISMO**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	165	92%
SI	15	8%
TOTAL	180	100%

**Elaborado por: William Manzano**

**Ilustración 12: PREGUNTA N°9**



**Elaborado por: William Manzano**

### ANÁLISIS

El 92% de los estudiantes contestan que no saben el significado de sedentarismo.

### INTERPRETACIÓN

Como es notorio los alumnos del colegio Leonardo Murialdo no tienen conocimiento alguno de lo que es estar con el sedentarismo por lo cual se les dio a conocer cuáles son las complicaciones de los que padecen este mal.

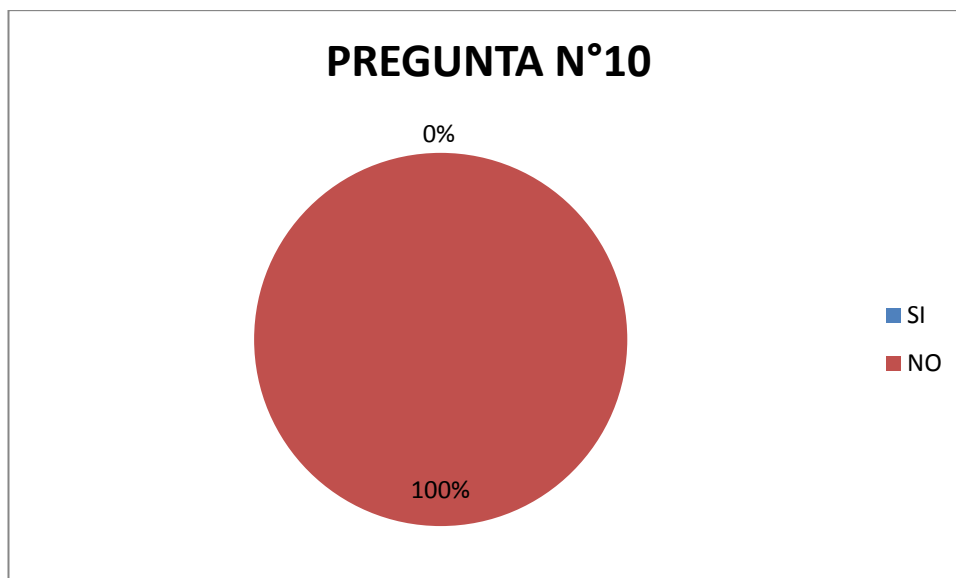
**10.- ¿Crees que las actividades recreativas realizadas en las clases de cultura física ayuden a combatir el sedentarismo?**

**Tabla 11 ACTIVIDADES RECREATIVAS**

<b>ALTERNATIVAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	0	100%
NO	180	0%
TOTAL	180	100%

**Elaborado por: William Manzano**

**Ilustración 13: PREGUNTA N°10**



**Elaborado por: William Manzano**

### **ANÁLISIS**

Los estudiantes del colegio contestaron que las clases de cultura física ayudarán a combatir el sedentarismo.

### **INTERPRETACIÓN**

Como nos podemos dar cuenta que si los estudiantes realizan actividades recreativas no serán una persona sedentaria

### 4.3 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Se validó la hipótesis por medio de la fórmula Chi cuadrado

Resultado de la prueba aplicada a los estudiantes del colegio Técnico Leonardo Murialdo.

#### PREGUNTAS

**¿En los 7 días de la semana uno de estos días has realizado algún deporte o alguna actividad física?**

SI= 33

NO= 147

**¿Crees que las actividades recreativas realizadas en las clases de cultura física ayuden a combatir el sedentarismo?**

SI= 0

NO=180

**Tabla12: VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS**

VALORES REALES			
PREGUNTAS	ALTERNATIVAS		TOTAL
	SI	NO	
Realización de deportes	33	147	180
Actividades recreativas	0	180	180
<b>TOTAL</b>	<b>33</b>	<b>327</b>	<b>360</b>

**Elaborado por: William Manzano**

**Grado de libertad = (Renglones - 1)(columna - 1)**

$$Gl = (r-1)(c-1)$$

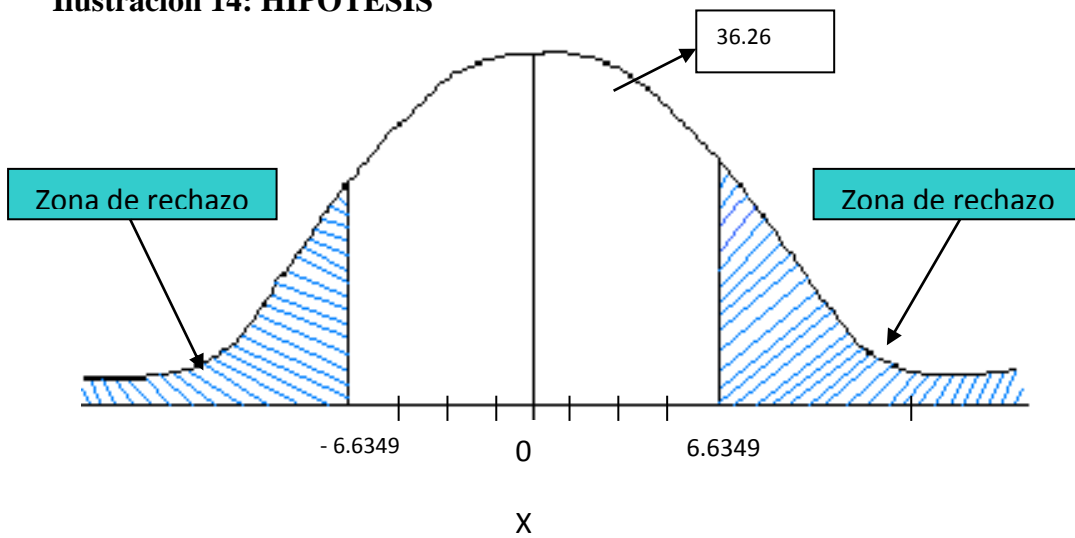
$$Gl = (2 - 1)(2 - 1)$$

$$Gl = 1$$

El valor tabulado de  $\chi^2$  con 1 grado de libertad y un nivel de significación de 0,01 es de 6.6349

$$X = 6.6349$$

#### Ilustración 14: HIPÓTESIS



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

	<b>O</b>	<b>E</b>	<b>O - E</b>	<b>(O - E)<sup>2</sup></b>	<b>(O - E)<sup>2</sup></b> <b>E</b>
Preg. N°1 deportes /SI	33	16.50	16.50	272.25	16.50
Preg. N°1 deportes/NO	147	163.50	-16.50	272.25	1.66
Preg. N° 2 Actividades Recreativas / SI	0	16.50	16.50	272.25	16.50
Preg. N°2 Actividades recreativas / NO	180	163.50	-16.50	272.25	1.66

Elaborado por: William M.

$$x^2 = \mathbf{36.26}$$

X<sub>2t</sub>= Hipótesis nula

X<sub>2c</sub>= Hipótesis alterna

El valor X<sub>2t</sub>=6.6349 < X<sub>2c</sub>=36.26

Por consiguiente se acepta la hipótesis alterna es decir que las actividades recreativas disminuyen el sedentarismo y se rechaza la hipótesis nula.

## **CAPÍTULO V**

### **5. CONCLUSIONES RECOMENDACIONES**

#### **5.1. CONCLUSIONES**

La relación que existe entre el sedentarismo y las actividades recreativas está muy estrechamente vinculada, para ello es necesario verificar los indicadores obtenidos en el trabajo de campo.

- Los estudiantes del colegio Leonardo Murialdo la mayoría no realiza actividades recreativas o deportivas por lo cual tienden a ser personas sedentarias.
- Los estudiantes no se encuentran activos en las clases de cultura física.
- Hoy en día los estudiantes no realizan ninguna actividad física más se dedican a los juegos electrónicos donde no les permiten realizar ningún movimiento físico.
- El desconocimiento de los estudiantes sobre la consecuencia del sedentarismo es muy alto porque no hay charlas sobre el cuidado de su aspecto físico.

#### **5.2. RECOMENDACIONES**

- Practicar actividades recreativas en las clases de cultura física para motivar a los estudiantes que en su tiempo libre las pongan en práctica y así ayudarlos a llevar una vida saludable.
- Planificar las clases de cultura física con actividades que le permita a los estudiantes recrearse y ser estudiantes activos.



- Fomentar actividades que a los estudiantes les permitan practicar en su tiempo libre para así eliminar esas actividades tecnológicas que no les permite realizar ningún esfuerzo físico.
- Aplicar conferencias que concienticen a los estudiantes sobre la importancia de las actividades físicas recreativas que le ayudaran prevenir el sedentarismo.
- Que autoridades permitan realizar caminatas, paseos ya que en la mayoría de los establecimientos educativos no lo realizan estas actividades.

## **CAPÍTULO VI**

### **6. PROPUESTA.**

#### **6.1. DATOS INFORMATIVOS.**

**Tema:**

Crear un plan de actividades deportivas recreativas como un método idóneo para disminuir el sedentarismo en los estudiantes del Colegio Técnico Popular “Leonardo Murialdo” de la ciudad de Ambato.

**Ejecutores:**

- Rector y autoridades de la institución.
- Departamento de Cultura Física.
- Departamento de Psicología.

**Investigador:** Lic. William Manzano

**Director de tesis:** Mg. Javier Geovanny Acuña Escobar.

**Beneficiarios:** Los estudiantes del Colegio Técnico Popular “Leonardo Murialdo” de la ciudad de Ambato..

**Ubicación:** Padres Josefinos en las calles Pichincha y QuizQuiz.

**Tiempo de ejecución:** 1 AÑO.

#### **6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.**

Realizado el estudio sobre “Incidencia de las actividades recreativas en el sedentarismo de los estudiantes de bachillerato del colegio Técnico Popular “LEONARDO MURIALDO” de la ciudad de Ambato., se pudo recoger

importante información acerca de el sedentarismo que existe dentro de la Institución educativa.

Por el cual el presente trabajo consiste en la propuesta de crear un plan de actividades deportivas recreativas como un método idóneo para incentivar y fomentar en los jóvenes el aprovechamiento sano del tiempo libre, en el que se potencian valores educativos y poder apartar a los adolescentes del mundo marginal en que se están desarrollando, ya que están expuestos a una vida sedentaria, de ahí la importancia de esta propuesta de actividades .

La propuesta recreativa además de servir en el campo educativo a los estudiantes señala direcciones para mejorar la calidad del mismo en la sociedad, así como la satisfacción recreativa de los adolescentes del Colegio Técnico Popular “Leonardo Murialdo” de la ciudad de Ambato logrando una mayor comunicación entre los beneficiarios, cooperación entre el grupo y se ha desarrollado el autocontrol evitando palabras o gestos incorrectos, y logrando que se vinculen a las actividades de forma masiva y consiente, por lo cual estamos convencidos que la labor de la recreación física deportiva es eficiente y motivacional para la formación social y mantenimiento de la su salud de los jóvenes.

### **6.2.1 INTRODUCCIÓN DE LA PROPUESTA**

En la actualidad la actividad física recreativa, es considerada como una necesidad para los seres humanos de todas las edades, se reconocen sus beneficios como factor de salud, condiciones físicas, como base del deporte, forma de vida activa para el bienestar del hombre.

La actividad física recreativa como elemento fundamental para la prevención de enfermedades le permite al hombre y a la mujer enfrentar el sedentarismo a que ha estado sometido y adaptar sus funciones biológicas y su actividad psíquica al ritmo de la sociedad contemporánea. Es mucho más fácil conservar la salud que recuperarla cuando se ha perdido.

Ante la sociedad sedentaria, mecanizada, competitiva, la biotipología del ser humano que está hecha para el movimiento, utiliza la actividad físico-lúdica para

satisfacer sus necesidades y recuperación de la fatiga causada por el quehacer diario. En algunas personas, la rapidez de reacción y la ausencia de tensión están relacionadas con una buena forma física, sobre todo si ésta se consigue por medio de ejercicios rítmicos o juegos deportivos competitivos.

Aún es insuficiente el número de personas que participan en las actividades físicas en la comunidad educativa. Esta situación nos llevó a la necesidad de acercarnos con mayor profundidad a esta problemática, para lo cual de forma exploratoria, fueron observadas diferentes actividades físicas recreativas desarrolladas, mediante la utilización de diferentes métodos y la experiencia pedagógica de 15 años del investigador se detectaron las siguientes contradicciones: alto índice de sedentarismo en la población a partir de 15 años de edad, prevalecen en la comunidad varias enfermedades no transmisibles con mayor incidencia en la hipertensión y la planificación de las actividades carentes de objetividad, lo que ha motivado a plantear el siguiente problema científico.

### **6.3 JUSTIFICACIÓN.**

El propósito central de este trabajo de investigación es realizar una propuesta para implementar en un futuro una mejor utilización de su tiempo libre en actividades recreativas.

Incrementar las actividades físico recreativas en la vida cotidiana, por ejemplo, jugar pelota subir escaleras en reemplazo del ascensor, caminar unas cuadras para llegar al colegio, pasear el perro, hacer las compras caminando o dar un paseo diario, pueden ayudarnos a ser moderadamente activos, y eso ya disminuye los riesgos asociados al sedentarismo.

La investigación contribuye a solucionar el problema planteado mediante una alternativa físico-recreativa deportiva que propone actividades elaboradas sobre la base de los intereses y necesidades de los jóvenes, las cuales están dirigidas a motivarlos e insertarlos a las actividades recreativas, deportivas.

Es muy conveniente llevar a cabo esta propuesta ya que servirá para cumplir con las metas de disminución del sedentarismo y mejorar la calidad de vida de los jóvenes.

Se trata de un aporte novedoso al sistema educativo, ya que el área de Cultura Física no ha sido priorizada y el descuido de la misma ha tenido repercusiones desagradables en la salud de la juventud.

Los beneficiarios de esta idea serán en primer lugar los estudiantes del colegio Leonardo Murialdo, y de manera indirecta, la sociedad en general, ya que se irá esparciendo que la mejor manera de prevenir el sedentarismo es realizando actividades físicas-recreativas.

La aplicación de actividades recreativas y sus beneficios en la salud del ser humano tendrá un impacto directo en la sociedad, ya que la actividad física nos brindará mejorar nuestra calidad de vida.

#### **6.4. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA**

**Problema científico:**¿Cómo disminuir el aumento del sedentarismo de los estudiantes de bachillerato del colegio Leonardo Murialdo de la ciudad de Ambato.

##### **6.4.1. GENERAL**

Implementar un plan de actividades físicas recreativas y demostrar su influencia en la disminución de los niveles de sedentarismo en los estudiantes de bachillerato del Colegio Leonardo Murialdo de la ciudad de Ambato.

##### **6.4.2. ESPECIFICO**

- Planificar actividades recreativas de acuerdo a las necesidades del estudiante con el fin de disminuir el sedentarismo.

-Concientizar a los estudiantes sobre la importancia de las actividades recreativas en la prevención del sedentarismo.

-Motivar a que los estudiantes pongan en práctica los juegos recreativos en su tiempo libre con el fin de ser una persona activa y sana libre de sedentarismo.

## **6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.**

### **6.5.1 FACTIBILIDAD POLÍTICA.**

El establecimiento de nuevos planes de trabajo con sus respectivas actividades, son estrategias que favorecen a los estudiantes afectados, pero principalmente a la sociedad en conjunto.

Ya que hoy en día se creó la Ley del deporte, Educación Física y recreación, el mismo que está apoyando a la realización de proyectos recreativos y deportivos con la finalidad de combatir el sedentarismo.

### **6.5.2 FACTIBILIDAD SOCIO-CULTURAL.**

Desde el punto de vista social a partir de los resultados del diagnóstico se evidencia la factibilidad social pues en la medida en que se realice la aplicación de la propuesta realizada, la misma tendrá un impacto positivo en la salud de los estudiantes.

Desde el punto de vista cultural contempla una buena cantidad de estrategias enfocadas en elevar la cultura deportiva, recreativa y sin duda que el conocimiento de la metodología al aplicar actividades recreativas, juegos deportivos, videos de motivación y programas de participación de toda la comunidad como caminatas.

### **6.5.3 FACTIBILIDAD TECNOLÓGICA.**

Por lo general en lo tecnológico se utilizará un equipo de sonido, para cuando se realice actividades con música.

#### **6.5.4 FACTIBILIDAD ORGANIZACIONAL**

La propuesta debe estar previamente organizada con actividades que el estudiante le motive a seguir practicando de manera de recrearse y más no de verla como una manera de fatigarse o cansarse físicamente, ya es el momento de comenzar con el cambio, aplicando un organizador funcional de actividades recreativas para las clases de cultura física, con el objeto de disminuir el sedentarismo.

Las actividades deben realizarse de acuerdo al estado físico y habilidades del estudiante, ya que de esta forma facilitará evaluar el desempeño personal de cada uno.

#### **6.5.5 EQUIDAD DE GÉNERO.**

Se mantendrá el equilibrio de respeto y consideración de los dos sexos con igualdad de deberes y derechos, la propuesta impulsa un cambio organizacional y no se sesga a ninguno de los géneros en particular.

#### **6.5.6 FACTIBILIDAD AMBIENTAL.**

Los medios naturales benefician al desarrollo de la propuesta ya que se podría realizar caminatas ecológicas como pueden ser a parques, montañas lugares turísticos, entre otros lugares donde se pueda realizar libremente actividades recreativas.

#### **6.5.7FACTIBILIDAD ECONÓMICO-FINANCIERA.**

Se trata de una propuesta que generaría gastos cuando se realice actividades fuera de la institución, caso contrario no tendría ningún costo solo actitud y buena voluntad del estudiante.

#### **6.5.8FACTIBILIDAD LEGAL.**

##### **Art. 11.- De la práctica el deporte, educación física y recreación.**

Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y la presente ley.

Las actividades recreativas son la principal herramienta de prevención de enfermedades de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, tras recordar la frase de un gran deportista que dice: el deporte consigue lo que no consigue la política ni la religión.

## **6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA.**

### **Conceptos de Actividades Recreativas.**

Por actividades recreativas se entiende la realización de cualquier tipo de juegos recreativos, pero con un objetivo perseguido, ya sea por diversión, salud, recreación, etc. Debe ser una actividad metódica, es decir, regular, que implique que todos los órganos del cuerpo se pongan en movimiento, movilizandolos músculos y los huesos.

Por lo tanto podemos decir que las actividades recreativas son técnicas que cada ser humano tiene de acuerdo a una necesidad, ya sea de estar solo o en compañía de alguien pero que siempre le traerá un aprendizaje.

Es un estilo de vida activo tiene múltiples beneficios, entre ellos ayuda a mantener un peso apropiado, a manejar el estrés, se sentirse más ágil y con energía, y ayuda a prevenir enfermedades relacionadas con el sedentarismo.

### **Concepto de Sedentarismo.**

El sedentarismo es la falta de actividad física, poniendo al cuerpo en una situación vulnerable, ante enfermedades especialmente:

- Cardiacas.
- Obesidad.

El sedentarismo se presenta, con mayor frecuencia, en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas, que evitan grandes esfuerzos físicos, debido a la influencia de los medios electrónicos.



## **6.7 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO.**

### **6.7.1 ACTIVIDADES**

#### **ACTIVIDAD No 1: VIDEO CONFERENCIA**

Se realiza conferencias realizando auto gestiones a entidades deportivas entre otras, que nos ayuden a la reflexión de los estudiantes sobre la importancia de las actividades físicas-recreativas para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de bachillerato del colegio Leonardo Murialdo de la ciudad de Ambato.

#### **ACTIVIDAD No 2: CHARLAS DE MOTIVACIÓN**

Concientizar a los estudiantes sobre las consecuencias que produce el sedentarismo por la falta de actividad física y como combatir mediante la recreación y así nos permitan llevar a una sociedad sana esta será impartida por el mismo docente de Cultura Física.

#### **ACTIVIDAD No 3: INICIAR LA APLICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS**

Para las clase de Cultura Física se debe planificar actividades donde el estudiante aprenda y al mismo momento se recree, y más no actividades que no les permita recrearse y que solo les produzca fatiga y cansancio, que es uno de los motivos por el cual a los estudiantes se les hace aburrido la clase.

Para la implementación de las actividades recreativas se deberá tomar en cuenta:

- a) Identificar y definir actividades de acorde al espacio donde se lo realice.
- b) Determinar secuencia, interacción, criterios y métodos necesarios para asegurar de mejor manera la ejecución de las actividades.
- c) Aplicar actividades donde el estudiante se relacione con sus compañeros.

Los estudiantes de bachillerato del colegio Leonardo Murialdo con la implementación de actividades recreativas les permitirá una mejora en su salud y una mejor calidad de vida.

### **Consideraciones generales para el desarrollo de las actividades físicas recreativas**

- Que las actividades a desarrollar estén planificadas y con el personal que tiene que ver con el desarrollo de las mismas.
- Seleccionar el lugar donde se desarrollan las actividades.
- Preparar a los profesores que realicen las actividades con un buen contenido.
- Elaborar un plan de las actividades que permitan la participación de todos los estudiantes.
- Buscar en cada actividad la diversión y no la perfección.
- No dar tiempo mediante la selección de las actividades a que el estudiante se sienta aburrido o poco interesado por la actividad que realiza.
- A los estudiantes les debe causar satisfacción y placer durante la actividad.
- Que se practiquen en su mayoría de deportes colectivos.
- Que los recursos estén disponibles para las actividades.
- En los deportes se apliquen variantes según las actividades de los estudiantes.
- Que en las actividades tengan una oferta recreativa en la que se reflejen actividades que son del gustos y preferencias de los jóvenes.
- Desde el punto de vista social le da la posibilidad de aprovechar el tiempo libre en actividades de contenido social, contribuyendo al desarrollo de valores acorde a nuestra sociedad. Le brinda la oportunidad de unir las actividades con cultura representado una vía para la ejercitación y desarrollo de las cualidades físicas e intelectuales, así como para la adquisición y reafirmación de vínculos sociales.
- Aunque durante la infancia y adolescencia la mayoría de nosotros mantiene un nivel de actividad física más que suficiente a través del juego y de diferentes actividades deportivas, las oportunidades y la motivación para realizar ejercicio físico se reducen a medida que vamos cumpliendo años.
- Para evitar que esta tendencia desemboque en el indeseable sedentarismo, resulta esencial que los hábitos relacionados con una vida activa se consoliden en las dos

primeras décadas de nuestra vida. De ahí en adelante será preciso poner al alcance de los adultos de cualquier edad, los medios necesarios para que puedan mantener un cierto nivel de actividad física diaria.

## Ejemplo de una planificación

<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Lograr la participación de los estudiantes de bachillerato a las actividades recreativas con la finalidad de prevenir el sedentarismo físico.							
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b>							
1).Motivar a los estudiantes de bachillerato al disfrute pleno de las actividades recreativas realizadas en clases de Cultura Física.							
2).Incentivar a los estudiantes realizando encuentros deportivos entre curso.							
ACTIVIDADES	EJECUTORES	RESPONSABLES	LUGAR	MEDIOS	FRECUENCIA	TIEMPO	OBSERVACIONES
Fútbol con las manos	Estudiantes	Profesor de Cultura Física	Cancha de la institución	Balón, pito, conos	Antes o después de comenzar las clases de C.F	25(m)a 30(m)	Nos ayuda a incentivar a que trabajen de mejor manera en las clases de C.F
Futbol de cangrejos	Estudiantes	Profesor de Cultura Física	Cancha de la institución	Balón, pito, conos	Antes o después de comenzar las clases de C.F	25(m)a 30(m)	Mejorará el trabajo en equipo
Carrera de chumados (puede haber variantes)	Estudiantes	Profesor de Cultura Física	Cancha de tierra de la institución	Palos de escoba, pito, conos	Antes o después de comenzar las clases de C.F	25(m)a 30(m)	Diversión y des estresarse de su carga de estudio
Encuentros deportivos	Estudiantes	Profesor de Cultura Física	Cancha de la institución	Balón, pito	Las horas clase de C.F	1H30	Motivar a la práctica deportiva en su tiempo libre
Caminatas	estudiantes	Profesor de Cultura Física	lugares de recreación	Parques etc.	Una vez por trimestre	De acuerdo el lugar	Aplicación de actividades recreativas en estos lugares.

## **Actividades desarrolladas según los gustos y preferencias**

### **I. Gimnasia Musical Aeróbica:**

**Objetivos:** Desarrollar capacidades coordinativas y trabajar fuerza de piernas:

**Pasos básicos:** marchas, trotes, paso, toque, rodilla al pecho, paso toque talones a los glúteos etc.

Los procedimientos organizativos: Frontal, Filas, Hileras

La duración de una clase: una hora.

Los participante pueden realizar grupos, solistas dúos, tríos, cuartetos y sextetos

Estas pueden ser de exhibición

### **II. ProgramaA jugar, se implementaron los siguientes juegos:**

- 1. Pelota por el túnel.
- 2. La vuelta al tronco.
- 3. Traslado de objetos.
- 4. Carrera bordeando obstáculos
- 5. El rescate

#### **Nombre: Pelota por El Túnel (Baloncesto)**

Objetivos. Lograr la precisión en el lanzamiento y atrape

Materiales. Pelotas pequeñas o medianas

Organización. Los equipos forman en hileras detrás de una línea y con las

Piernas separadas forman un túnel El primero de cada equipo se ubica de frente a su hilera con una pelota en sus manos el último jugador permanece de pie y ligeramente separado de la línea

Desarrollo. A la señal del maestro el estudiante que esta de frente a la hilera lanza la pelota con una mano por entre las piernas de sus compañeros los que en caso necesario, ayudan para que esta llegue al final y sea atrapada con las dos manos por el último estudiante, éste al atrapar la pelota, corre al frente su hilera y realiza la misma actividad.

Reglas. La pelota debe ser lanzada de forma rodada.

El juego se repite hasta que todos los niños hayan lanzado y atrapado la Pelota, gana el equipo que primero termine y realice correspondientemente la actividad.

**Nombre: La vuelta del trompo**

Objetivos. Mejorar la rapidez, coordinación y la anticipación

Materiales. Cajas u obstáculos

Organización. Se forman equipos en hileras situados de tras de una línea de salida tres metros de esta se colocan dos obstáculos de 60cm. de altura aproximadamente, separados entre sí por 7m del último obstáculo se traza la línea de llegada.

Desarrollo. A la señal del profesor, el primer estudiante de cada equipo sale corriendo al frente dando la vuelta a cada uno de los obstáculos. Sigue hasta la línea de llegada la pisa y regresa corriendo hacia su equipo para darle salida al siguiente jugador Después se incorpora al final de su hilera gana el equipo que primero termine y sus integrante realicen correctamente la actividad.

**Nombre: Traslado de objeto**

Objetivos. Mejorar la rapidez de translación, la agilidad y ejercitar la habilidad de correr

Materiales. Pelotas grandes o medianas

Organización. Se forman equipos en hileras detrás de una línea de partida a una distancia determinada por el profesor, y frente a cada hilera se dibuja un círculo, dentro de este se colocan dos pelota.

Desarrollo. A la señal del profesor el primer estudiante de cada equipo sale corriendo con la pelota en la mano al llegar donde se encuentra el aro de las pelotas y regresa corriendo en línea recta, tocará al compañero que le sigue y se incorpora al final de su hilera y el compañero que salió corriendo recoge la pelotas se la entrega al compañero del equipo para que la lleve a poner dentro del aro.

**Nombre: Carrera bordeando obstáculos.**

Objetivos. Mejorar la rapidez, coordinación y la anticipación

Materiales. Obstáculos

Organización. Los equipos se forman en hileras detrás de una línea de salida marcada previamente a una distancia de 15m aproximadamente se traza una línea de llegada. Frente a cada equipo se colocan obstáculos de forma tal que los alumnos puedan realizar la carrera bordeándolos.

Desarrollo. A la señal del profesor, el primer estudiante de cada equipo correrá realizando un cambio de dirección al llegar a cada obstáculo. Regresara corriendo en línea recta, tocara al compañero que resigue y se incorpora al final de su hilera

**Nombre: El rescate**

Objetivo. Ejercitar la habilidad de correr. Mejorar la rapidez y la coordinación

Organización. Se forman los equipos en hileras , situados detrás de una línea de salida de 15 m se traza una línea de llegada en la línea de llegada frente a cada equipo, se coloca un estudiante ,que será el capitán del equipo

Desarrollo. A la señal del profesor, el capitán de cada de cada equipo sale corriendo a buscar al primer compañero de la hilera y lo lleva tomado de la mano hasta la línea de llegada, lugar donde permanecerá el capitán. El otro niño

regresará hasta la hilera para repetir la acción y así sucesivamente hasta que todos hayan sido rescatados y lo lleva tomado de la mano hasta la línea de llegada, lugar donde permanecerá el capitán.

**III. Competencia de habilidades:** estuvo conformada por las siguientes actividades:

**Nombre Pelota perseguida:**

Objetivos. Ejercitar la habilidad de lanzar a distancia mejorar la fuerza de brazo.

Materiales. Pelotas pequeñas.

Organización - Los participantes se dividen en dos equipos se marca el terreno una línea de salida dividida en parte media, detrás de la línea se colocan en fila la mitad de los participantes del equipo contrario que serán los lanzadores detrás de los corredores de un equipo se ubican los lanzadores del otro, cada lanzador tiene una pelota pequeña, las pelotas de ambos equipos deben diferenciarse

Desarrollo. Los participantes a una señal del profesor lanzan las pelotas lo más lejos posibles y por encima del hombro, Los corredores corren detrás, ellos toman las pelotas del equipo contrario y regresan rápidamente a la línea de salida convertida ahora en línea de llegada Termina cada repetición se cambian las posiciones. Los corredores pasan a ser lanzadores y viceversa el equipo cuyos corredores llegue primero gana un punto, gana el equipo que más puntos acumule.

**Nombre: Círculo Saltador**

Objetivos. Ejercitar los saltos mejorar la fuerza de piernas.

Materiales. Pelotas pequeñas o medianas, cuerda o sogas.

Organización. Se forman equipos situados en círculos, en el centro de cada uno se sitúa un niño con una pelota atada a una soga larga.



Desarrollo, a la señal del profesor, el participante del centro comienza a mover la soga con la pelota en forma circular, pasando la próxima a los pies de los jugadores para tratar de tocarlos. Para evitar que la pelota los toque saltan en sentido vertical con ambas piernas flexionadas. El jugador que resulta tocado pasa a ocupar el lugar del participante del centro. Resultan ganadores los que logren permanecer en el juego sin ser tocados.

**Nombre: Dos perros para un hueso. Basado en el juego tradicional la pañoleta.**

Objetivos. Ejecutar la conducción del balón con las manos y los pies.

Materiales. Balones de baloncesto, fútbol.

Organización. Se forman dos equipos en filas separados entre sí a cierta distancia. En el centro del área y entre los dos equipos se coloca un balón, los participantes tendrán un número que los identifique

Desarrollo. Cuando el profesor mencione un número los participantes de ambos equipos que lo tienen deben correr hacia el balón tratando de apoderarse del mismo y regresarlo conduciendo hacia la línea de su equipo El participante que lo logre su equipo obtiene un punto. Para continuar el juego la pelota vuelve a colocarse en el centro gana el equipo que más puntos acumule.

Variantes. Mencionar varios números a la vez para ejecutar los pases u otros elementos.

#### **IV. Juegos pre deportivos de voleibol**

**Nombre. Balón rebote**

Objetivo. Ejecutar el contacto con el balón para el saque por debajo de frente

Materiales. Pelota mediana, soga o red.

Desarrollo. En este juego de lanzar el balón golpeándolo en forma de saque por encima de la soga, pero dejándolo que rebote en el propio campo antes de enviarlo al terreno contrario. Cada equipo tiene la posibilidad de pasarse de rebote el balón dos veces para preparar el ataque, sin embargo. No se permitirá que el jugador de dos golpes seguidos el jugador puede realizar el saque de cualquier lugar del terreno. El saque lo realiza siempre el equipo que ha cometido el error.

Reglas. Se le da un punto al equipo contrario cuando el propio equipo comete los siguientes errores.

Si el balón entre dos golpes de rebote toca más de una vez el piso.

Si un jugador golpea el balón dos veces consecutivas.

Si el balón lanzado sale de los límites del área.

NOTAS El profesor puede incluir otras reglas con la participación de todos los estudiantes.

**Nombre: Balón contado.**

Objetivo. Pasar el balón con ambas manos realizando el golpe alto y así trabajaremos la fuerza de brazo.

Organización. Se realiza grupos de seis.

Desarrollo. A la señal del profesor el equipo que tiene el balón comienza a realizar pases cualquier variante con el fin de llegar al número 10-20 -30- según se acuerde el equipo contrario tratará de impedirlo gana el equipo que llegue primero al número de pases fijado.

**Actividad de juegos tradicionales**

**Objetivo:** Crear hábitos de respeto y solidaridad en los adolescentes sobre las principales actividades de carácter cotidiano y cultural que se desarrollan en la comunidad, teniendo en cuenta la diversidad de los juegos.

Desarrollo de la actividad: Debe tenerse en cuenta determinadas consideraciones por la diversidad de los juegos que se presentan y los medios para el desarrollo de los mismos, además de establecer las formas de participación, así como las actividades a realizar, sistema de puntuación, la organización general, premiación según el resultado .

Reglas: Los medios serán de uso personal y creado por el propio participante

Tareas:

-Carreras de relevo

-Carreras en sacos

-Perros y venados

Entre otros juegos que el mismo estudiante proponga realizar al grupo.

Materiales: conos, tablas, tizas, bastones, silbatos, cuerdas.

Estos son algunos de los juegos que se debe aplicar en cada una de las clases de cultura física de acuerdo a cada disciplina deportiva o tema que se va a tratar.

## **6.7.2 RECURSOS**

### **RECURSOS HUMANOS**

Lic. Cultura física

Alumnos

### **RECURSOS FÍSICOS**

Canchas deportivas

### **RECURSOS MATERIALES**

Equipo de sonido

### **6.7.3 UBICACIÓN**

El Colegio Leonardo Murialdo se encuentra ubicado en la Cdla. Bellavista de la ciudad de Ambato entre las calles Pichincha y Túpac Yupanqui la institución cuenta con infraestructuras amplias, canchas recreativas, área administrativa y operativa.

### **6.8 ADMINISTRACIÓN.**

#### **6.8.1 ESTRUCTURA ORGANIZATIVA.**

**Equipo ejecutor:** Está conformado por los alumnos del colegio, docente y quienes tendrán la responsabilidad de poner en marcha la propuesta.

### **6.9 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN.**

El docente de Cultura Física debe controlar cada una de las actividades que se deben realizar hacer tomar decisiones correctivas para eliminar cualquier falencia que se pueda presentar dentro de la propuesta.

## **7. BIBLIOGRAFIA**

1. ARIAS HERRERA, H. (1995) La comunidad y su estudio. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 134 p.
2. ASAMBLEA NACIONAL (2010). Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. Quito: Registro Oficial N.º 255.
3. AVILLEIRA CRUZ, J. R. (2008). Proyecto Físico Recreativo para mejorar el bienestar del adulto mayor en el Consejo Popular Centro Histórico
4. BARAHONA. R. M. (1977). La recreación un fenómeno socio-cultural Ciudad Habana, Editorial "José Antonio Huelga". 38p
5. BARRIÉNTOS, JULIO, GIOVANNI (2005) Propuesta de Programación Recreativo Físico Deportiva, para escuelas y Barrios Urbanos Marginales del Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de Diploma, Pinar del Río, Facultad de Cultura Física.
6. CONGRESO MUNDIAL DEPORTE. (2006).Actividad Física, beneficio y desafío. La Habana, comité Olímpico. 67p
7. DIRECCIÓN NACIONAL RECREACIÓN DEL INDER (2000-2003). "Documentos rectores de la recreación física en cuba". La Habana, Cuba.
8. ESTÉVEZ, M.(2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología.
9. FERNÁNDEZ BENGOCHEA. ELENA Y COL. (2005) Español Comunicativo en la Cultura Física. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.120p
10. GARCÍA Y OTROS (2001). Sedentarismo y su relación con la calidad de vida relativa a salud. Cuba, Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología
11. GÓMEZ-VELA, MARÍA Y SABEH, ELIANA (2001): Calidad de Vida. Evolución del Concepto y su influencia en la investigación y en la práctica. Instituto Universitario de Integración en la Comunidad, Facultad de Psicología, Universidad de Salamanca. Argentina.

12. HERNÁNDEZ MENDO, A. (2002). Psicología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (Argentina) .
13. JENKINS DAVID (2005). Mejoremos la salud a todas las edades. 1ra Edición
14. KIM FORTEZA Y PABLO LOPEZ. (2011). El Entrenador Personal. 4ta. Edición. Hispano europea.
15. LÓPEZ BESTAR, YOSIEL (2009). Programa de actividades físicas Taichí chuan para adultos mayores en la Comunidad Pastorita O, Burke
16. MATSUDO SMM Y COL. (2000.) Efectos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. Revista Brasileira Actividad de Física e Saúde .(Brasil) 4 : 67-78
17. MOREIRA. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
18. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (2003). Informe Sobre La Salud Del Mundo.1ra. Edición Ginebra
19. OMS. Informe sobre la salud en el mundo 2002. Reducir los riesgos y promover una vida sana. Ginebra, 2002. Disponible en [http://www.who.int/whr/2002/en/whr02\\_es.pdf](http://www.who.int/whr/2002/en/whr02_es.pdf)
20. ORTEGA, RICARDO. (1992) . Medicina del ejercicio físico y del deporte para la atención a la Salud. 3ra Edición. España.
21. PÉREZ, A. (1997). Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos. México. Talleres gráficos de la Dirección de Publicaciones y materiales educativos.
22. PÉREZ, A. Y. COL. (1997). Recreación: Fundamentos Teóricos- Metodológicos. La Habana, I. S.C.F. Manuel Fajardo
23. PÉREZ SÁNCHEZ, ALDO (2002). Tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. En V congreso de Latinoamérica de tiempo libre y recreación.
24. PÉREZ SÁNCHEZ, ALDO. (2005). Recreación. Fundamentos teóricos metodológicos capítulo I.

25. PILA TELEÑA (2009).Fundamentos teóricos de la educación física. 1ra Edición. España
26. PURTO MAURICO. (2006). El Estado Físico. Chile
27. SÁNCHEZ, N. (2006). La recreación, un Proceso pedagógico en el movimiento infantil de Fe y Alegría, Trabajo de grado en [www.educar.org/articulos/recreohuman.asp](http://www.educar.org/articulos/recreohuman.asp)
28. RUIZ DE ADANA. (2001).Manual de diagnóstico y terapéutica médica. 3ra Edición. Díaz de Santos.
29. WEINECK JURGEN (2001).Salud ejercicio o deporte.1era Edición. España

**ANEXOS 1:**

**ENCUESTA**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**Objetivo:** Estudiar la incidencia de las actividades recreativas en el sedentarismo por medio de esta información incentivar a los jóvenes a la práctica masiva de las actividades recreativas.

**Instructivo:** Este cuestionario tiene como finalidad recopilar información que nos permitirá saber si practican las actividades recreativas, por tal motivo se le solicita muy comedidamente, contestar las siguientes preguntas con la mayor seriedad, ya que de ello dependerá el éxito de este trabajo de investigación.

**COLEGIO:** TÈCNICO “LEONARDO MURIALDO”

Edad..... Sexo: 

M	F
---	---

 Curso: 

--

**CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD RECREATIVAS PARA ADOLESCENTES**  
**(PAQ-A)**

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad recreativa en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas **actividades como deportes, gimnasia o danza que** hacen sudar o sentirte cansado, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar, saltar, correr, trepar y otras actividades deportivas recreativas.

**Recuerda:**

1. No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen
  2. Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante ya que nos permitirá saber si eres una persona sedentaria.
-



**1. Sabes que al no realizar actividad física por lo menos 1 hora diaria te produce sedentarismo.**

SI

NO

A VECES

**2. En las clases de educación física cuantas veces estuviste muy activo.**

No hice educación física.....

Casi nunca.....

Algunas veces.....

A menudo.....

Siempre.....

**3.- ¿Piensa que caminar después de la comida nos ayuda a prevenir el sedentarismo?**

NO

TAL VEZ

SI

**4.- En los 7 días de la semana uno de estos días has realizado algún deporte o alguna actividad física.**

Si

No

**5.- En los fines de semana realizas actividades recreativas, laborales o ninguna.**

Deportiva o recreativa

Laboral

Ninguna

**6.- Sabes que riesgo puedes sufrir por no realizar actividad física o recreativa.**

Si

No

**7.- ¿Cuál de las siguientes frases describe mejor tu última semana de estar activo?**

**A.** La mayoría de mi tiempo libre lo dedico a actividades que suponen poco esfuerzo físico

**B.** Una o dos veces realice actividades recreativas en mi tiempo libre.

**C.** Algunas veces

**A**

**B**

**C**

**8.- ¿Cuáles de estas actividades realizas a menudo?**

TV

Video juegos

Internet

**9.- ¿Conoces el significado de que es el sedentarismo?**

Si

No

**10.- ¿Crees que las actividades recreativas realizadas en las clases de cultura física ayuden a combatir el sedentarismo?**

Si

No

## ANEXO 2: FOTOS DE LA INSTITUCIÓN



### **ANEXO 3: CANCHAS DEPORTIVAS DE TIERRA**

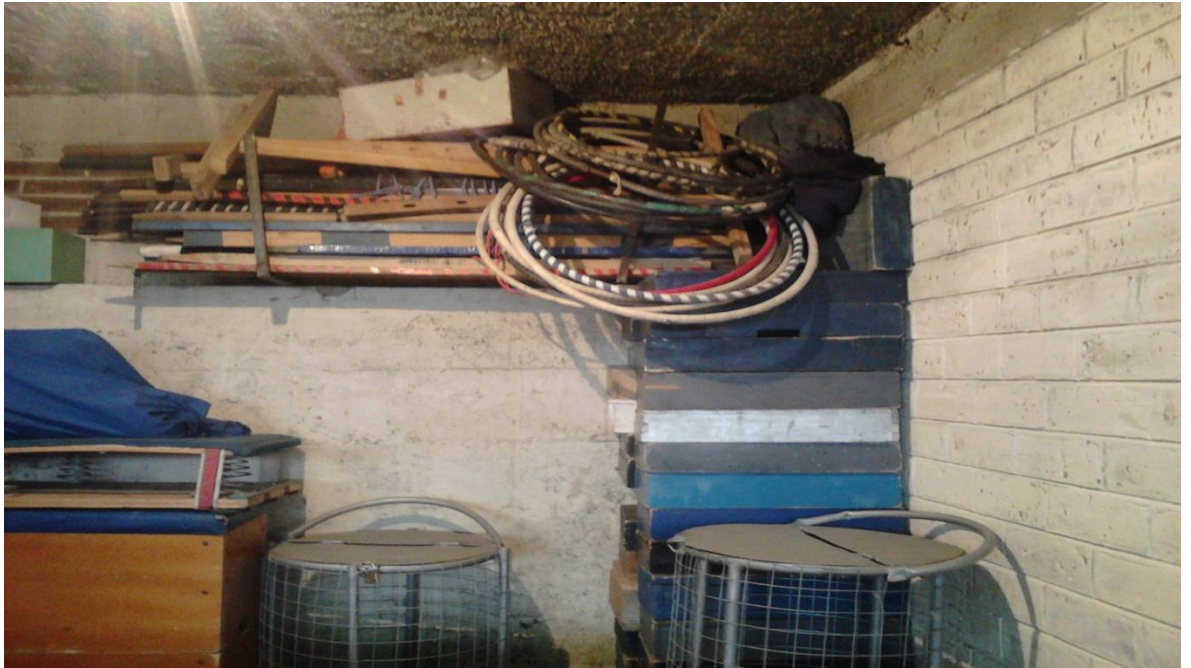




## ANEXO 4: CANCHAS DEPORTIVAS DE CEMENTO



## ANEXO 5: IMPLEMENTOS DEPORTIVOS











## ANEXO 6: JUEGOS RECREATIVOS



