



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

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

TEMA:

**“EL VALOR DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LA
SALUD DE LOS PROFESORES DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRAY
ÁLVARO VALLADARES EN EL CANTÓN PUYO, PROVINCIA DE
PASTAZA”.**

AUTOR: WASHINGTON SANTIAGO GUEVARA TOSCANO

TUTOR: MG. JOFFRE WASHINGTON VENEGAS JIMÉNEZ

AMBATO – ECUADOR

2014

*APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE
GRADUACIÓN O TITULACIÓN*

CERTIFICA

Yo, Mg. Joffre Washington Venegas Jiménez. En mi calidad de tutor del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema : **“EL VALOR DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LA SALUD DE LOS PROFESORES DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRAY ÁLVARO VALLADARES EN EL CANTÓN PUYO, PROVINCIA DE PASTAZA”**, Desarrollado por el egresado, Sr WASHINGTON SANTIAGO GUEVARA TOSCANO, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la COMISIÓN Calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

Ambato, 23 de Mayo de 2014

.....
Tutor
Mg. Joffre Washington Venegas Jiménez

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

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

.....
Washington Santiago Guevara Toscano

C.I 160041289-2

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en líneas patrimoniales del presente trabajo final de Graduación o Titulación sobre el tema: “**EL VALOR DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LA SALUD DE LOS PROFESORES DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRAY ÁLVARO VALLADARES EN EL CANTÓN PUYO, PROVINCIA DE PASTAZA**”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Ambato, 23 de Mayo de 2014

Washington Santiago Guevara Toscano

C.I 160041289-2

AUTOR

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

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación , sobre el tema:“**EL VALOR DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LA SALUD DE LOS PROFESORES DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRAY ÁLVARO VALLADARES EN EL CANTÓN PUYO, PROVINCIA DE PASTAZA**”,presentada por el Sr GUEVARA TOSCANO WASHINGTON SANTIAGO, egresado de la Carrera de Cultura Física promoción: Marzo- Agosto 2013, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

LA COMISIÓN

.....
Lic. Mg. Edlita Ivonne Espinoza Álvarez

.....
Dr. Mg. Víctor Adrián Escorza Núñez

DEDICATORIA

A Dios, por darme la fortaleza para salir adelante y sobre todo por guiarme por el camino del bien.

A mí querida esposa y mis bellas hijas, que han sido el eje fundamental en el trayecto de mi vida, dando como resultado este gran sueño tan anhelado que se convierte en realidad.

A mis padres, hermano, hermanas que siempre han estado en todo este tiempo apoyándome moral mente para seguir adelante y conseguir una victoria más en mi vida.

AGRADECIMIENTO

Quiero dar mi sincero agradecimiento a mi Tutor de mi Tesis, Mg. Joffre Washington Venegas Jiménez, por sus sabios y oportunos consejos en el desarrollo de este trabajo.

A los maestros de la Universidad Técnica de Ambato, que me brindaron sus conocimientos profesionales en esta etapa de mi formación académica, y sobre todo por darme la oportunidad de prepararme en esta prestigiosa institución y ascender un escalón más en mi vida profesional.

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

TEMA: “El valor de la actividad física y su incidencia en la salud de los profesores de la Unidad Educativa Fray Álvaro Valladares en el cantón Puyo, Provincia de Pastaza”.

AUTOR: WASHINGTON SANTIAGO GUEVARA TOSCANO.

TUTOR: MG. JOFFRE WASHINGTON VENEGAS JIMÉNEZ.

Resumen

El trabajo investigativo se realizó en la Unidad Educativa Fray Álvaro Valladares de la ciudad de Puyo Provincia de Pastaza; cuyo objeto es el establecer “el valor de la actividad física y su incidencia en la salud de los profesores”. Englobando así las variables e integrando cada una de ellas de forma bibliográfica y de campo ya que se realiza en el lugar de los hechos.

Se estableció el siguiente objetivo el de brindar una guía de ejercicios que permita el fácil desarrollo de actividades deportivas como rítmicas, buscando fortalecer los diferentes segmentos corporales de los maestros, que por lo general no desarrollan ninguna actividad para conservar la salud en el entorno educativo. Esta guía de ejercicios les permitirá a los docentes salir del sedentarismo, el estrés, de la rutina diaria que se vive día a día en la institución, mejorando su estado de ánimo.

Descriptores: la salud física, el buen vivir, actividad, deporte, guía, ejercicios, fortalecimiento, conservar.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A.- PÁGINAS PRELIMINARES	
TÍTULO O PORTADA	i
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN	iii
CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
RESUMEN EJECUTIVO	viii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	ix
ÍNDICE DE GRAFICOS Y CUADROS	xi
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	3
1.1 TEMA.....	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN.....	3
1.2.2ANÁLISIS CRÍTICO.....	6
1.2.3 PROGNOSIS	8
1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	8
1.2.5 INTERROGANTES.....	8
1.2.6 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN.....	9
1.3 JUSTIFICACIÓN	9
1.4 OBJETIVOS	11
1.4.1 GENERAL.....	11
1.4.2 ESPECÍFICOS	11
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	12
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	12
2.2 FUNDAMENTACIÓN	14
2.2.1 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA	14
2.2.2 FUNDAMENTACIÓN ONTOLÒGICA	15

2.2.3 FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÒGICA	16
2.2.4 FUNDAMENTACIÓN AXIOLÒGICA.....	16
2.2.5 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	17
2.3 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	18
2.4 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	19
2.5 HIPÓTESIS	82
2.6 SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES.....	82
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	83
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	83
3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN	83
3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN	83
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA	85
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	86
3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	88
3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	88
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	89
4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	89
4.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS.....	99
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	100
CAPÍTULO VI: PROPUESTA.....	102
6.1 DATOS INFORMATIVOS	102
6.2 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA	102
6.3 JUSTIFICACIÓN	103
6.4 OBJETIVOS	103
6.4.1 OBJETIVO GENERAL	103
6.4.2 OBJETIVO ESPECÍFICO	104
6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD	104
6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA	104
6.7 METODOLOGÍA	129
6.8 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA.....	131

6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.....	131
BIBLIOGRAFÍA	132
ANEXOS	133

ÍNDICE DE GRÁFICOS Y CUADROS

GRÁFICO No. 1 ÁRBOL DE PROBLEMAS	7
GRÁFICO No. 2 RED DE INCLUSIONES CONCEPTUALES.....	18
GRÁFICO No. 3 PRIMERA PREGUNTA.....	89
GRÁFICO No. 4 SEGUNDA PREGUNTA	90
GRÁFICO No. 5 TERCERA PREGUNTA	91
GRÁFICO No. 6 CUARTA PREGUNTA	92
GRÁFICO No. 7 QUINTA PREGUNTA	93
GRÁFICO No. 8 SEXTA PRUGUNTA	94
GRÁFICO No. 9 SEPTIMA PREGUNTA	95
GRÁFICO No.10 OPTAVA PREGUNTA	96
GRÁFICO No.11 NOVENA PREGUNTA.....	97
GRÁFICO No.12 DECIMA PREGUNTA.....	98
GRÁFICO No.13 GUÍA DE EJERCICIOS	106
GRÁFICO No.14 ESTIRAMIENTO DE MÚSCULOS CERVICALES	111
GRÁFICO No.15 ESTIRAMIENTO DE COLUMNA Y HOMBROS.....	111
GRÁFICO N°. 16 ESTIRAMIENTO DE MÚSCULOS ANTERIORES Y POSTERIORES DE PIERNAS.....	113
GRÁFICO N°. 17 ESTIRAMIENTO DE MÚSCULOS DE CADERA Y MUSLO.....	113
GRÁFICO N° 18 ESTIRAMIENTO Y FLEXIBILIDAD DE TOBILLOS.....	114
GRÁFICO N° 19 FLEXIBILIDAD Y ESTIRAMIENTO DE CADERA, PUBIS, GLÚTEOS Y RODILLAS.....	115
GRÁFICO N°. 20 ESTIRAMIENTO DE MÚSCULOS DE CADERA Y POETERIORES DE MUSLO Y PIERNA.....	115
GRÁFICO N°. 21 ESTIRAMIENTOS DE PIERNA MÁXIMOS.....	116
GRÁFICO N°. 22 ESTIRAMIENTO DE MÚSCULOS POSTERIORES DORSALES DE MUSLO Y PANTORRILLA.....	116
GRÁFICO N°.23 FLEXIBILIDAD DE MÚSCULOS DE COLUMNA LUMBAR.....	117
GRÁFICO N°.24 COORDINACIÓN AUDIO MOTORA.....	118
GRÁFICO N°.25 COORDINACIÓN VISO MOTORA.....	119
GRÁFICO N°.26 EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON PELOTA.....	120

GRÁFICO N°.28 FORTALECIMIENTOS DE MÚSCULOS POSTERIORES DE PIERNA Y LUMBARES.....	121
GRÁFICO N°.29 FORTALECIMIENTO DE MÚSCILOS ADUCTORES DE LA CADERA Y MUSLO.....	122
GRÁFICO N° .30 FORTALECIMIENTO DE MÚSCULOS DORSALES Y LUMBARES.....	122
GRÁFICO N° .31 FORTALECIMIENTO DE MÚSCULOS DORSALES Y LUMBARES.....	123
GRÁFICO N° .32 FORTALECIMIENTO DE MÚSCULOS ANTERIORES DE MUSLO Y PIES.....	123
GRÁFICO N° .33 FORTALECIMIENTO DE MÚSCULO DEL BRAZO.....	124
GRÁFICO N° .34 FORTALECIMIENTO DE MÚSCULOS DEL HOMBRO Y DORSALES.....	125
GRÁFICO N° .35 FORTALECIMIENTO DE BÍCEPS.....	125
GRÁFICO N° .36 FORTALECIMIENTO DE CUÁDRICEPS.....	126
GRÁFICO N° .37 EJERCICIOS CONTRA RECISTENCIA CON PESO.....	127
CUADRO No. 1 POBLACIÓN Y MUESTRA	85
CUADRO No. 2 OPERACIONALIZACIÓN VARIABLE INDEPENDIENTE.....	86
CUADRO No. 3 OPERACIONALIZACIÓN VARIABLE DEPENDIENTE	87
CUADRO No. 4 PRIMERA ENCUESTA.....	89
CUADRO No. 5 SEGUNDA ENCUESTA	90
CUADRO No. 6 TERCERA ENCUESTA	91
CUADRO No. 7 CUARTA ENCUESTA	92
CUADRO No. 8 QUINTA ENCUESTA	93
CUADRO No. 9 SEXTA ENCUESTA.....	94
CUADRO No. 10 SEPTIMA ENCUESTA	95
CUADRO No. 11 OCTAVA ENCUESTA.....	96
CUADRO No. 12 NOVENA ENCUESTA.....	97
CUADRO No. 13 DECIMA ENCUESTA.....	98

INTRODUCCIÓN

Esta investigación se origina en la necesidad de conocer sobre “el valor de la actividad física y su incidencia en la salud de los profesores de la unidad educativa Fray Álvaro Valladares en el cantón Puyo, Provincia de Pastaza”.

En el capítulo uno se establece el planteamiento del problema, se detalla la contextualización, el análisis crítico, el producto de la interrelación entre las causas y el efecto del problema. A continuación se detalla la justificación, indicando la importancia, la necesidad, utilidad, factibilidad e impacto de la presente investigación. De la misma manera se explica la prognosis y los objetivos generales y específicos.

En el capítulo dos se realiza una investigación bibliográfica para argumentar desde diferentes aspectos; así se determina la fundamentación filosófica, con la que se puede fomentar que los docentes tengan una actividad física adecuada y puedan tener un buen estado de salud en su trabajo y vida diaria.

En las categorías fundamentales se procede a un desglose de las variables dependiente e independiente de manera ordenada para su estudio hasta el planeamiento de la hipótesis.

En el capítulo tres se expresa la modalidad tipo o de nivel de la investigación que se ha utilizado de acuerdo a las características que se establecen. Además se determina la población que se va a trabajar, así como las técnicas y los instrumentos que se utilizarán para la recolección de la información.

En el capítulo cuatro se procede a analizar e interpretar los resultados para lo cual se maneja porcentajes con su respectiva tabulación basada en cuadros y gráficos lo cual permitirá establecer la verificación de la hipótesis.

En el capítulo cinco se establecen las conclusiones y recomendaciones necesarias en sentido coherente. Es decir a cada conclusión le corresponde una recomendación que vaya en beneficio de los jugadores y poder solucionar este problema.

En el capítulo seis se elabora la propuesta con un sentido crítico propositivo, verificando su investigación en sus detalles y proponiendo una solución para el mejoramiento en su contexto y práctica, ya sea en un tiempo determinado que las autoridades de la institución crean conveniente.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Tema de investigación

“El valor de la actividad física y su incidencia en la salud de los profesores de la Unidad Educativa Fray Álvaro Valladares en el cantón Puyo, Provincia de Pastaza”.

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motor, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación motriz. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar.

El adulto presenta varios problemas a resolver: como el biológico, el sexual y el problema lúdico: es un punto importante ya que los profesores no saben cómo ocupar el poco tiempo libre que les queda después del trabajo; ni que actividades físicas realizar.

El pasar de los años conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los profesores.

Es importante iniciar una actividad física en las personas a temprana edad, ya que permite que su cuerpo se vaya acostumbrando a estar en una actividad constante, reduciendo el riesgo de posibles enfermedades a futuro manteniendo una vida fuerte y saludable sin muchas preocupaciones.

En un tiempo atrás a muchas personas cuando eran operadas les enviaban absoluto reposo para su recuperación, hoy en día los médicos han visto que es mejor realizarles una rehabilitación física para su recuperación, y esto ha dado buenos resultados, no solo para los que se operan si no para todas las personas que sufren de sedentarismo por falta de la actividad física.

A nivel nacional, existen diferentes federaciones deportivas que han tomado en cuenta la actividad física para el docente, y tratan de incentivar y motivar a las personas a un estilo de vida activo dejando un lado el sedentarismo y mejorando su calidad de vida.

La actividad física constituye uno de los pilares básicos para conseguir con éxito un envejecimiento saludable, si se practica de forma regular, constante y moderada, sin querer batir récords y sin poner a prueba a nuestro organismo. Entendemos por actividad física una programación previamente reflexionada, planificada, estructurada y repetida.

Son muchos los beneficios que nos aportará la práctica de una actividad física para nuestro organismo: Mejorará nuestra capacidad física, mental e intelectual, contribuirá de forma clara y determinante a reducir muchas enfermedades; se podrán prevenir diversas disminuciones funcionales asociadas y aumentar nuestro rendimiento personal en todas las áreas: laboral, familiar y social.

El Ministerio del Deporte ha incentivado a todos a realizar diferentes actividades físicas ya sean niños, jóvenes y adultos para estar en un buen estado físico y en un buen estado de salud, solo toca esperar que todos pongamos de nuestra parte para poder llevar una vida placentera.

A nivel de la provincia se puede determinar la poca actividad física en los docentes, que a duras penas en instancias privadas y en gimnasios se la práctica, no se encuentra registros de cuantas personas relacionadas a la docencia realizan ejercicios en la provincia. En la provincia existen escenarios públicos que motivan a la niñez y a los jóvenes a fomentar la actividad física, pero para el profesor no esencialmente ya que no está acorde a sus necesidades, lo cual debería ser una serie de actividades físicas solo para los miembros de las comunidades educativas.

Más bien se puede observar que la no práctica de la actividad física está causando problemas funcionales en la docencia con gran impacto en nuestra estructura social y ambiente económico, la frecuencia de las enfermedades crónico degenerativas, entre las cuales, las más importantes son: la diabetes mellitus, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión arterial y el cáncer; Además de lo anterior, se acentuarían los tres problemas presentes en la esfera de salud mental que son prioritarios: la depresión, demencias y aquellos relacionados con el exceso de ingesta de alcohol y uso de medicamentos.

En el cantón Puyo de la Provincia de Pastaza son pocos los espacios deportivos para la práctica de actividad física para el docente, por la cual no se encuentran en una constante actividad, optando por el sedentarismo.

En la institución educativa los docentes no realizan actividad física, y desconocen por completo lo bueno que es para conservar un buen estado de salud en su vida diaria y laboral.

1.2.2. Análisis crítico

Ante esta realidad de la falta de actividad física en la docencia se han realizado programas de bailo terapia en diferentes instituciones educativas de la ciudad de Puyo, para todos los profesores, algo que está muy bien por parte del Ministerio de Deportes y la Federación Deportiva de Pastaza, incentivando, impulsando, concientizando a las personas a realizar actividad física y no seguir en el sedentarismo.

Afecta directamente en la salud del docente ecuatoriano en el cantón Puyo, Provincia de Pastaza.

Es importante que los docentes y personas en general realicen actividad física, dependiendo de las condiciones de cada uno de ellos, por lo cual deberían dar clases de diferentes ejercicios aeróbicos, con música relajante para que se sientan en una buena armonía y sociabilicen con el resto de compañeros.

La insuficiente actividad física y su incidencia en la salud de los profesores de la Unidad Educativa Fray Álvaro Valladares en el cantón Puyo, Provincia de Pastaza.

Sus causas son las siguientes: no se toma en cuenta el Suma Kausay, la desorganización de autoridades y maestros, el desinterés por la actividad física. Dando como causas la baja autoestima, estrés obesidad y problemas de presión arterial y respiratoria.

ÁRBOL DE PROBLEMA

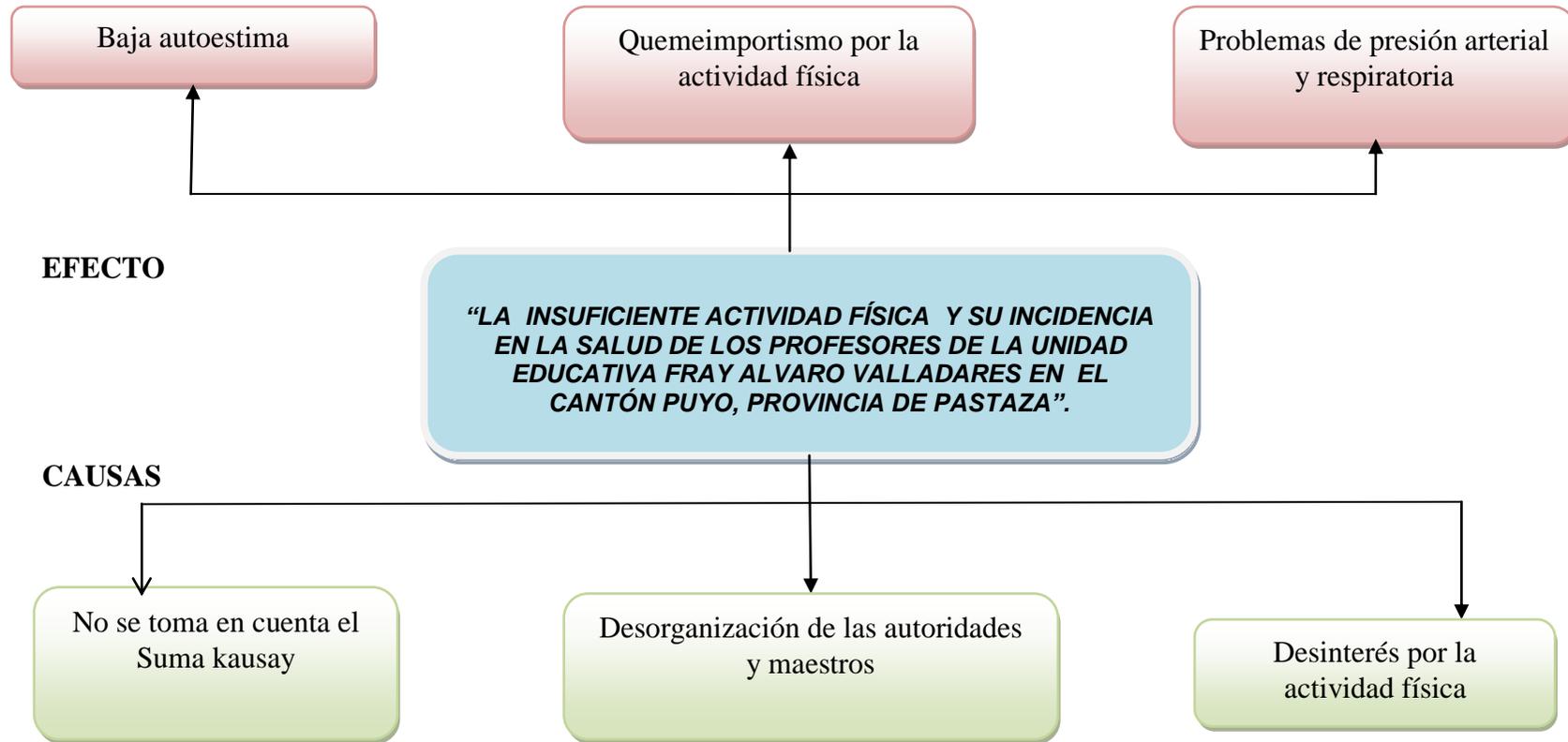


Grafico N° 1 Elaborado por Washington Guevara

1.2.3 Prognosis

Es muy importante para los docentes realizar actividad física, para no caer en el sedentarismo y mantenerse en un buen estado físico y no estar propenso a enfermedades cardíacas.

Al no realizar actividad física los profesores están propensos a enfermedades cardíacas y a un estado de salud no muy bueno llevándolos a la obesidad.

1.2.4 Formulación del problema.

¿“El valor de la actividad física y su incidencia en la salud de los profesores de la Unidad Educativa Fray Álvaro Valladares en el cantón Puyo, Provincia de Pastaza”?

1.2.5 Interrogante.

- ¿El docente conoce acerca de la importancia de la actividad física?
- ¿El docente conoce los riesgos al no realizar actividad física?
- ¿Se ha evaluado la actividad física en los docentes de la Unidad Educativa Fray Álvaro Valladares en la ciudad del Puyo?

1.2.6 DELIMITACIONES DE OBJETO DE INVESTIGACIÓN.

El presente problema se lo realizará a 43 docentes de la Unidad Educativa Fray Álvaro Valladares del cantón Puyo.

1.2.6.1 Delimitación de Contenido

- CAMPO: Salud
- ÁREA: Deporte
- ASPECTO: Valor de la actividad física

1.2.6.2 Delimitación espacial

La presente investigación se realizará con los docentes de la Unidad Educativa Fray Álvaro Valladares del cantón Puyo.

1.2.6.3 Delimitación temporal

El problema será estudiado durante el periodo del año lectivo 2012- 2013.

1.3. JUSTIFICACIÓN

La **importancia** de la investigación consiste en determinar en qué medidas los docentes de la Unidad Educativa Fray Álvaro Valladares realizan actividad física en beneficio de su salud.

La **factibilidad** de esta investigación radica en que se cuenta con la colaboración de las autoridades y docentes del plantel, además se dispone de la bibliografía adecuada, del tiempo necesario para realizar la investigación y de los recursos necesarios que demanda la misma.

La **visión** de la Unidad Educativa Fisco-Misiona “Álvaro Valladares” en el lapso de 5 años se constituirá en una institución líder en la provincia de Pastaza, en la formación de estudiantes propositivos, para construir una educación de calidad y calidez fundamentada en el Buen Vivir. Transformando a los actores educativos en verdaderos líderes para mantener un buen nivel de la gestión operativa institucional.

La **misión** de la Unidad Educativa Fisco- Misional “Álvaro Valladares” entrega una educación de calidad y calidez para formar seres humanos propositivos en bien de la sociedad, forjando aprendizajes significativos como instrumentos de servicio del Buen Vivir, mediante la aplicación de metodología y tecnología.

Los **beneficiarios** directos de la investigación serán los docentes de la Unidad Educativa Fisco-Misional “Álvaro Valladares”.

La **utilidad teórica de la investigación** se ve reflejada en la fundamentación que se hará de cada una de las variables del problema investigado y que se describirá en el marco teórico.

La **utilidad práctica de la investigación** se evidencia en la propuesta de solución que se plantea al problema estudiado.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. General:

Determinar la condición física y el estilo de vida saludable en la que se encuentran los docentes de la Unidad Educativa Fray Álvaro Valladares.

1.4.2 Específicos:

- Comprobar el estado de salud física.
- Analizar los factores que impiden que el docente realice actividad física.
- Diseñar una guía de ejercicios para los maestros de la unidad educativa.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos

Habiendo realizado un recorrido por la biblioteca virtual de la Universidad Técnica de Ambato se han encontrado los siguientes trabajos de investigación con una temática similar a la del presente proyecto.

Según Guamán Huilcapi Arnulfo Juan (2011 Ambato). Una vez realizada la investigación se efectuó las siguientes conclusiones:

- Los docentes realizan actividad física cuando la ocasión la amerita esto quiere decir que lo hacen de vez en cuando. Y ello comenta que es por la falta de tiempo.
- La falta de actividad física conduce al decrecimiento muscular debido a la carencia de nutrientes, vitaminas y minerales que los músculos necesitan para mantenerse fuertes y esto afecta a los procesos corporales, físicos y mentales.
- Los docentes comentan que el problema de no hacer actividad física es la desinformación de ejercicios sencillos y fáciles de realizar.

- En su mayoría de los docentes encuestados expresa que la falta de actividad física influye en el deterioro de sus cualidades motoras. **Según Luis Enrique Proaño Merino (2012 Ambato).** Después de haberse aplicado el test se ha llegado a la conclusión que la actividad física de los policías a los cuales se les aplicado el mismo mejora sus condiciones en el campo laboral y emocional en sus procedimientos diarios.

Identificado en desempeño policial es el nivel de estrés aumenta al no tener una rutina determinada de actividad física.

Mediante un entrenamiento físico de dos horas diarias por tres días a la semana en respuesta a la restructuración de horarios laborales es necesario que se fije tres veces por semana dedicar un espacio para el acondicionamiento físico se propone dos horas diarias en horario de 7 a 9 de la mañana sin afectar a sus labores diarias.

Se muestra los test finales en comparación con los iniciales que la ejecución del programa de ejercicios físicos contribuyó positivamente en el estado físico y en el desempeño policial de personal del GOE Tungurahua.

Según Lic. Mario Chala (2013 Puyo). Inspector de la Unidad Educativa fray Álvaro Valladares pone en conocimiento que los colegas docentes no realizan ningún tipo de actividad física.

Por lo cual se ha visto que los compañeros profesores se sienten estresados, mal humorados con pocos ánimos de trabajar, por lo cual dice que si sería necesario luego de sus labores diarias en coordinación con el director realizar una rutina de ejercicios como actividad física para mantener el estado físico y el buen desempeño de cada uno de los compañeros docentes en la institución.

2.2 Fundamentación.

2.2.1 Fundamentación filosófica.-

Bajo la sumisión de la Fisiología, la Educación Física sólo tiene un papel funcional ligado al desarrollo de las capacidades motrices: más fuerza, más resistencia, más velocidad. Los criterios de valoración de la acción educativa se centran en la eficacia y la eficiencia. El citius, altius, fortius, más lejos, más alto, más fuerte parece ser la consigna que define mejor estas explicaciones de enseñanza, reducidas a una teoría acerca de cómo ayudar en las clases a que los docentes mejoren su condición física.

La tarea del docente se limita a programar instructivos en relación con las conductas observables y con la medición del rendimiento. Esta investigación está fundamentada en el PARADIGMA Crítico Propositivo. Es Crítico por qué hacemos un análisis de la realidad de este problema en el establecimiento educativo, y nuestro propósito es ayudar que los docentes realicen actividad física y se encuentren en buen estado de salud. En la institución se ha considerado como premisa ontológica la falta de desarrollo representativo de la cultura física, debido a la escasa difusión y práctica del mismo, en la institución, como ente regulador está en la obligación a través de campañas de promocionar y aplicar de manera sostenida esta asignatura. Dentro de toda actividad humana el deporte a más de desarrollarse capacidades físicas motoras su ámbito llega hasta el aspecto científico intelectual.

La cultura física al constituirse en un deporte de crecimiento espiritual obliga a sus culturas a sumirse en un ámbito disciplinario de vestimenta y hasta el retiro acabada la práctica tiene que pasar por un tamiz en donde los cultores a través del movimiento armónico, sincronizados útil expresa lo interior de su cultura. Este tema se embarca en el campo de la salud en el área del deporte valorando la actividad física.

2.2.2 Fundamentación Ontológica.

El deporte se proyecta al desarrollo de niños y jóvenes que practican diferentes disciplinas por gusto, amor y por poseer aptitudes y capacidades, que deben ser aprovechadas al máximo, siempre y cuando se tenga presente la filosofía del deporte, con un objetivo central de tipo técnico, que al mismo tiempo se fomente una personalidad integral, con elevados valores; concebidos mediante esfuerzos en un marco de realización individual y colectiva de todos y cada uno de los protagonistas del fenómeno social en la práctica deportiva.

La funcionabilidad de la práctica deportiva está bajo lo competitivo, lo recreacional y lo espectacular del deporte, pero lo formativo es su esencia y principio. Jerry R. May (1999).

2.2.3 Fundamentación Epistemológica

Epistemología y Enseñanza del deporte se convoca como un espacio de encuentro para la discusión de quienes desde diferentes campos de acción participan en el desarrollo teórico, práctico y político del deporte.

El deporte es toda aquella actividad que se caracteriza por tener un requerimiento físico, estar institucionalizado (federaciones, clubes), requerir competición con uno mismo o con los demás y tener un conjunto de reglas perfectamente definidas.

2.2.4 Fundamentación Axiológica.

La axiología es la intervención de valores en el individuo (deportista), formándolo íntegramente, como:

El amor hacia el deporte, como fuente de vida,

Responsabilidad frente a cada práctica y entrenamiento deportivo.

Verdad ante su institución, padres y entrenador.

Respeto a sí mismo y a sus rivales.

Solidaridad por ser un deporte colectivo.

Un deportista a más de tener como objetivo central una óptima técnica deportiva, (demostrar grandes destrezas, habilidades y aptitudes para la disciplina que practica), es importante desarrollar en él, personalidad deportiva e integral, combinada con el valor del amor por el deporte que practica, tan importante como enseñarles a que la

humildad y sencillez, los hará cada vez más grandes, muchos deportistas han perdido estas cualidades, por el mal ejemplo de sus entrenadores, que se sienten superiores a otros, por ganar una competencia, provocando no solo un anti valor, sino también riñas y rivalidad entre deportistas. Best M. T., Garret W.E. (1996).

2.2.5 Fundamentación Legal.

Dentro de la disciplina recreativa tanto las autoridades y maestros deben tener conocimientos sobre la reglamentación y poder participar en las actividades programadas por la institución.

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

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

2.3 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

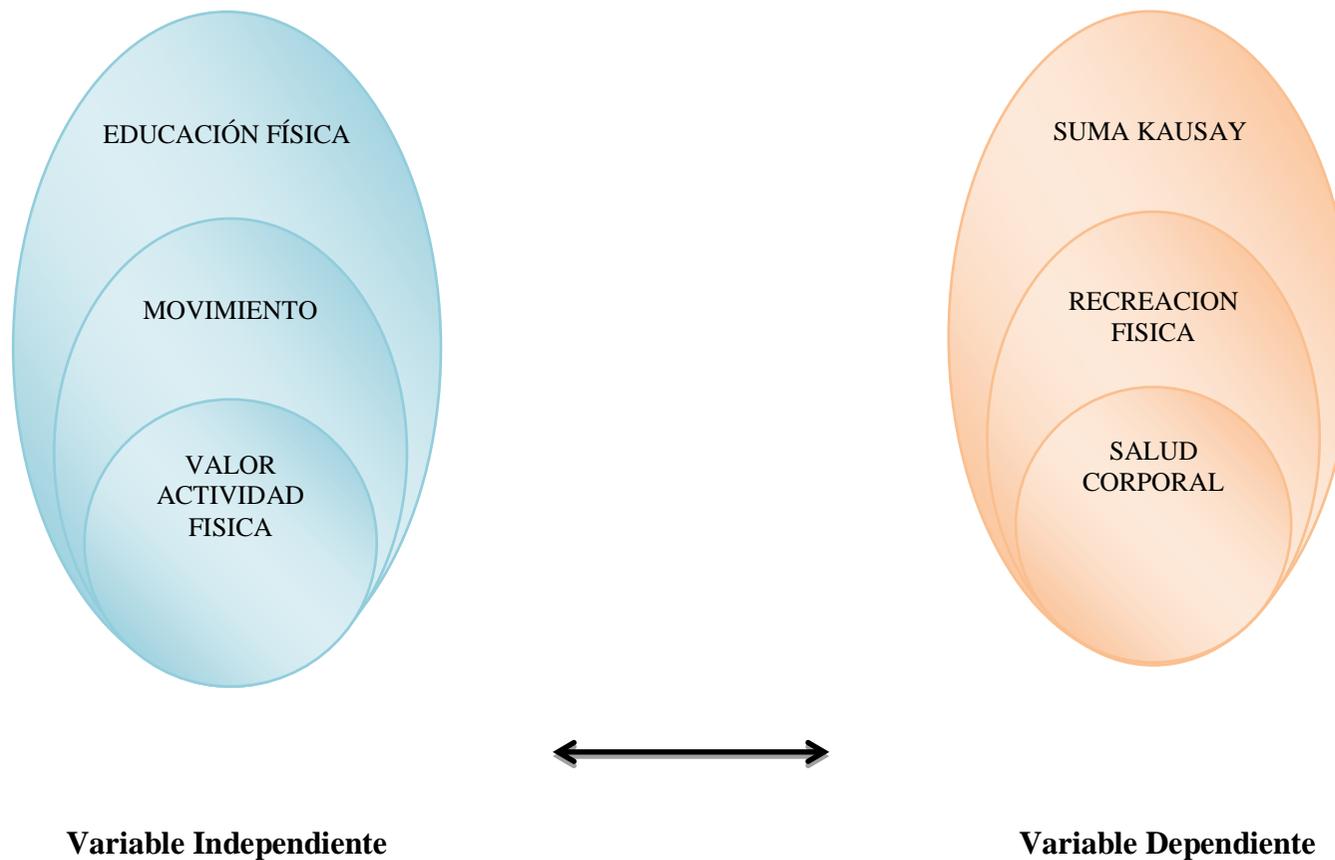


Grafico 2 Elaborado por Washington Guevara

2.4 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

Fundamentación teórica de la Variable Independiente.

El concepto integral del valor de la actividad física en el deporte.

VALOR DE LA ACTIVIDAD FISICA

¿Qué entendemos por deporte?

Con frecuencia encontramos utilizados como sinónimos los términos actividad física, ejercicio físico y deporte, aunque tienen significados diferentes, acabando por emplear el término actividad física como aglutinador de todos ellos. Blasco (1994), matizando estos términos, considera actividad física «cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto de energía». De acuerdo con esta definición, actividad física lo es prácticamente todo, desde subir las escaleras y pasear, hasta tocar el piano o cocinar. Se denomina ejercicio físico a la actividad física planeada, estructurada y repetitiva con el objetivo de adquirir, mantener o mejorar la forma física. Por último, se entiende como deporte la actividad física de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas.

Es muy importante realizar actividad física ya sea que caminemos, corramos o ágamos los quehaceres del hogar u otra actividad física, ya que nuestro cuerpo esta en constante movimiento y nos sentimos muy bien en hacerlo.

Pero la cuestión no queda aún resuelta, puesto que también cuando hablamos de deporte se hace necesario especificar a qué tipo de deporte nos estamos refiriendo. En este sentido, Blázquez (1995) considera «deporte recreativo» aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce; entiende por «deporte competitivo» el practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse a sí mismo; y el «deporte educativo » sería aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo.

Como afirma Sánchez (1995), deporte puede ser «toda actividad física que el individuo que la práctica asuma como un esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación, de reto, de cumplimiento o superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo».

La forma de interpretar estos términos no es universal. Así, Shephard (1994) manifiesta que las concepciones europea y americana del deporte difieren de una forma sustancial, ya que la concepción americana define el deporte como «actividad física vigorosa que es comprendida en una búsqueda de placeres tales como la interacción social, animación, competición, peligro y estimulación vertiginosa», mientras que la concepción europea del deporte (Oja, 1991), comprende «todas las actividades físicas recreativas, no sólo los juegos competitivos, sino también las actividades individuales relacionadas con la salud y la condición aeróbica». Dice Sánchez (2001) que tal noción coincide más con la definición que sobre este concepto propone la Carta Europea del Deporte, que está fundamentalmente vinculada a la idea de deporte para todos, y que es la siguiente: «toda forma de actividad física que, a través de una participación, organizada o no, tiene por objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de resultados en competición de todos los niveles».

En la literatura especializada encontramos que los autores americanos suelen utilizar con mayor frecuencia el término ejercicio físico (Weinberg y Gould, 1996), mientras que en nuestro contexto acostumbramos a emplear el de actividad física o actividad físico-deportiva para englobar también al deporte.

La manifestación humana alrededor de la cual se conceptualiza lo que denominamos como educación física por un lado y deporte por otro es única, y ésta es su actividad física, manifestación a la que según las épocas o tendencias se ha denominado en su acepción general con los términos de ejercicio físico, movimiento corporal o actividad motriz. (Sánchez, 1995: 77).

Atendiendo a todo esto, en los siguientes apartados no abordaremos tanto el deporte entendido como competición y búsqueda de triunfos, sino el deporte y la actividad física (o la práctica físico-deportiva) en su vertiente de herramienta y complemento para la educación integral de la persona, sin pretender con ello ignorar el valor que la competición, convenientemente planteada, pueda significar para el desarrollo personal y social.

Efectos positivos de la práctica físico-deportiva

Hace ya más de una década que Oja y Telama(1991), recogiendo las conclusiones de los trabajos presentados en el Congreso Mundial de Deporte para Todos, celebrado en Finlandia en 1990, hacen especial hincapié en el valor del deporte para la formación integral de la persona, es decir, para todas y cada una de sus áreas del desarrollo, tanto para las físicas (forma física, salud y prevención de la enfermedad) como para las psicológicas (autoestima, personalidad, calidad de vida) y las sociales (relación con los demás, rendimiento en el empleo, evitación de la soledad), además de poder influir sobre el desarrollo moral y la promoción de diversos valores sociales y personales.

Actualmente, al deporte se le reconoce su capacidad como elemento integrador de colectivos inmigrantes (Heinemann, 2002; Medina, 2002), medio para enseñar responsabilidad a jóvenes en riesgo (Hellison, 1995), herramienta para la prevención y tratamiento de las drogodependencias (Martínez, 1999), mecanismo favorecedor de la reinserción en las instituciones penitenciarias (Negro, 1995), útil en la recuperación social de los barrios marginales (Balibrea,Santos y Lerma, 2002), favorecedor de la socialización de personas mayores, y activador de diversas funciones en las personas con discapacidad (Goldberg, 1995).

El deporte es un fenómeno social cada vez más incorporado al ámbito de lo cotidiano en la sociedad contemporánea, que afecta en gran medida al concepto de

calidad de vida, se incorpora dentro del gran espectro del ocio como elemento catalizador de la salud física y psicológica del individuo y, cada vez más, se utiliza como producto, objeto de intercambio social y eje económico en muchos casos.

El deporte permite, por medio de una actividad física más o menos sistemática, recuperar las posibilidades funcionales originales y jugar un papel profiláctico y terapéutico para prevenir y eliminar estados de fatiga o de agotamiento psíquico debido a tensiones repetidas (Cecchini, 1998). Las demandas sociales obligan a las personas a que se integren en un contexto que exige dedicación y rendimiento. Como consecuencia de ello, el tiempo libre se ha convertido en una vía de realización que ayuda al individuo a desarrollarse social y personalmente.

La actividad física nos es inmensamente útil para combatir las enfermedades de moda con alto nivel de mortalidad, como son las cardiovasculares, en cuya etiología se encuentra el sedentarismo y el desequilibrio, tensión física-inacción física como factores de alta responsabilidad (García Ferrando, 2001).

Como señala Brandon (1999), la actividad física y el deporte son terapias no farmacológicas efectivas para reducir el estrés, los trastornos del sueño, depresión, ansiedad y otros deterioros que surgen a lo largo del proceso de envejecimiento. También Biddle (1993b) expone que actualmente se reconoce que ciertas formas de actividad física pueden estar relacionadas con el bienestar psicológico y reducir el riesgo de algunos problemas de salud, tanto físicos como mentales y que la literatura especializada que contempla la investigación sobre los posibles beneficios de salud mental para las personas mayores que practican regularmente ejercicio físico es cada vez más abundante. Así, por ejemplo, existe un importante consenso en las afirmaciones hechas por el Instituto Nacional de Salud Mental de Estados Unidos (Morgan y Goldston, 1987) en cuanto a que el ejercicio:

Se encuentra asociado con la reducción de estados de ansiedad, A largo plazo, está asociado con reducciones de rasgos como el neuroticismo, Puede ser un buen

aliado para el tratamiento profesional de la depresión, favorece la reducción de varios índices de estrés, y. Tiene efectos emocionales beneficiosos a lo largo de todas las edades y para todos los géneros.

Stephens (1988), en un análisis de amplias investigaciones con población norteamericana, concluyó que el nivel de actividad física estaba positivamente relacionado con el humor, bienestar general y bajos niveles de depresión y ansiedad, principalmente para las mujeres de edad avanzada.

Como un aspecto importante de la salud mental, investigadores y educadores vienen prestando cada vez mayor atención a la autoestima (Biddle, 1993b). En este sentido, Gruber (1986), en una revisión sobre la actividad física y el desarrollo de la autoestima en niños, encontró evidencias de una repercusión positiva del ejercicio sobre esta variable, siendo mayores sus efectos en personas con discapacidad y para actividades de fitness más que para las creativas, aunque todas las actividades físicas mostraron tener una positiva influencia sobre la autoestima de los sujetos analizados.

Castillo (1995), resumiendo la información procedente de diferentes publicaciones informa que la investigación desarrollada sobre las posibles repercusiones de la práctica físico-deportiva ha ofrecido los siguientes resultados: la actividad física está relacionada positivamente con la salud, de tal manera que varios tipos de actividad física son efectivos para mejorar los aspectos mentales, sociales y físicos de las personas;

La actividad física parece estar relacionada con otras conductas de salud tales como los hábitos de fumar, la alimentación y la higiene, por lo que aumentando la práctica de actividad física, se podría influir en otros hábitos relacionados con la salud; Los años escolares representan un período crítico en el desarrollo de hábitos de práctica de actividad física y deportiva.

En este mismo sentido se expresan Berger y McInman (1993), considerando que el deporte, el ejercicio, la recreación y la danza ofrecen maravillosos medios para

instaurar estilos de vida que sean perdurables, enriquecedores, estimulantes y saludables.

En una revisión de la literatura científica, concluyeron que el ejercicio contribuye potencialmente a la calidad de vida en varios sentidos. El ejercicio incrementa el bienestar psicológico a lo largo de la vida, aumenta el auto concepto y provee de oportunidades para experimentar momentos álgidos. Desafortunadamente, tales beneficios son experimentados por un pequeño porcentaje de gente, aquellos que ejercitan frecuentemente.

También Balaguer y García Merita (1994) destacaron que la actividad física posee efectos beneficiosos para la salud.

En un trabajo desarrollado con muestras españolas, encontraron una relación positiva entre la realización de actividad física de forma regular y la mejora del auto concepto- autoestima, los estados de ánimo, la mejora de la depresión y la mejora de las ansiedades. Además, la actividad física parece estar positiva o negativamente relacionada con otras conductas tales como fumar, dieta e higiene. La actividad física también parece ser capaz de ejercer efectos positivos sobre otras áreas del desarrollo humano. Field, Diego y Sanders (2001) concluyen que los estudiantes con mayor nivel de ejercicio presentan mejores relaciones con sus padres (en cuanto a intimidad, calidad en las relaciones, frecuencia de manifestaciones afectivas y apoyo familiar), menor depresión, emplean mayor cantidad de tiempo en actividades deportivas, menor uso de drogas y tienen mejor rendimiento académico que los estudiantes con menor nivel de ejercicio.

Como puede apreciarse, son cada vez más numerosos los autores que coinciden en señalar la práctica física regular como un elemento generador de multitud de beneficios psicológicos y sociales. La evidencia acumulada sugiere que para la población general, la actividad física estructurada y planificada está asociada con beneficios psicológicos en cuatro grandes áreas: mejor estado de ánimo, reducción del estrés, auto concepto más positivo y más elevada calidad de vida.

Naturalmente, estos beneficios son aún más destacados en poblaciones especiales tales como las personas clínicamente depresivas o ansiosas, quienes padecen enfermedades coronarias, los mayores de edad y quienes padecen ciertas enfermedades específicas.

Además, el ejercicio, especialmente si es habitual, también está asociado con una gran cantidad de beneficios físicos. Debido a ello, tanto los investigadores como los profesionales de la actividad física y la salud están buscando las formas de aumentar el número de personas que persiga y mantenga los estilos de vida activos.

Sin embargo, como señalaba recientemente Daley (2002), a pesar de la evidencia que apoya la relación entre el ejercicio y el bienestar, la mayoría de la gente permanece sedentaria. En el pasado, parecía que los jóvenes tenían asumida su condición de personas físicamente activas, pero el contexto social y los cambios tecnológicos producidos alrededor de las últimas décadas han afectado de manera significativa en los niveles de actividad física de los niños, prefiriendo éstos actividades sedentarias (televisión, ordenador, videojuegos) y viajar en coche más que en bicicleta. Estos cambios también parecen haber modificando los estilos de vida de los jóvenes y los patrones de actividad física general, hasta el punto de llegar a constituir serios problemas de salud en ambientes industrializados (Daley, 2002; Sallis y Patrick, 1994).

Otra intervención que apoya este mismo punto de vista es la de Singer (1996), señalando que la documentación cada vez más precisa sobre los efectos favorables de la salud, longevidad y beneficios psicológicos asociados a la participación en prácticas regulares de ejercicio, ha venido creciendo de forma progresiva, y que por ello, pocos pueden decir actualmente que no conocen las ventajas de la práctica física, debido a la gran cantidad de testimonios sobre su evidencia científica. Entonces, se pregunta, ¿por qué la mayoría de las personas intentan evitar el esfuerzo y la actividad física vigorosa en cualquiera de sus formas?

Abundando en esta idea decía Berger (1996) que algo debe de estar equivocado, porque no se entiende que el ejercicio esté asociado a tantas bondades y sin

embargo haya tan pocas personas que lo practiquen con suficiente intensidad y frecuencia como para beneficiarse de tales ventajas.

Por eso, dice Rainer Martens (1996) que tal vez el objetivo más importante de los profesionales de la actividad física sea convertir a los niños en practicantes activos para toda la vida. Según este autor, todos queremos que nuestros niños y jóvenes tengan un amplio conocimiento acerca de las actividades físicas, adquieran la habilidad necesaria para implicarse en una amplia variedad de actividades y sepan apreciar los beneficios de una vida activa.

De este modo, el reto de todos los interesados en mejorar la salud pública es conocer cómo impedir la tendencia hacia la inactividad física en los escolares, cómo influir en los niños para que desarrollen hábitos de ejercicio físico y lo trasladen a la vida adulta. De aquí que un objetivo principal de nuestra tarea debería consistir en conocer por qué la mayoría de los adultos son inactivos, y esto sólo es posible si partimos de un análisis sobre cómo iniciamos a los niños en la actividad física y el deporte (Gutiérrez, 2000).

Deporte, actividad física y estilos de vida activos y saludables

Supongo que estaremos de acuerdo en que el estilo de vida que predomina en nuestra sociedad es un estilo sedentario caracterizado por altos índices de estrés. Este estilo de vida, relacionado con carencia de actividad física, ha ocasionado diversos problemas psicológicos tales como ansiedad, depresión y estados de ánimo poco saludables.

Para contrarrestar este efecto, numerosos gobiernos se han hecho eco de esta problemática, incorporando la actividad física y el deporte en sus programas de promoción de la salud. En estos países se están llevando a cabo acciones para cambiar la actitud y la conducta de sus ciudadanos respecto a la práctica deportiva, de tal manera que la educación físico-deportiva es considerada como un área importante en el desarrollo personal y en la mejora de la calidad de vida,

valorándose como medio apropiado para conseguir dos demandas básicas de nuestra sociedad: la mejora funcional de la imagen corporal y la salud, y el uso constructivo del tiempo de ocio mediante actividades físicas, recreativas y deportivas.

En diferentes foros se viene señalando que la edad escolar representa un período crítico en el desarrollo de los hábitos de práctica física como hábitos que trasladará a la vida adulta. Según diversas estadísticas, la mayoría de los niños de 10 años participan en varios tipos de actividad física, pero esta tasa decrece significativamente a lo largo de la década, de manera que a los 17 años, un 80% de los jóvenes han abandonado el contexto del deporte. Y esto constituye un serio problema porque la participación en este tipo de actividades normalmente no es reemplazada por ningún otro tipo de ejercicio físico, hecho que no es sólo significativo respecto a la salud y bienestar de los niños y adolescentes, sino también en relación con la probable importancia de la actividad física como una parte del estilo de vida saludable del adulto.

Hace ya dos décadas que Iverson y cols. (1985) afirmaban que la escuela representa un escenario ideal para influir en la práctica de la actividad física en niños y jóvenes y que unos buenos programas de actividad física en los colegios podrían aportar el conocimiento y las destrezas necesarias para los hábitos de práctica física a lo largo de la vida.

El desarrollo temprano de prácticas saludables parece ser primordial tanto para la salud infantil como para la calidad de vida de los adultos. Numerosos investigadores han indicado que los patrones de conducta de actividad física se establecen tempranamente en la vida de los jóvenes.

Es del todo importante que los jóvenes se impliquen en programas de práctica física porque la vida sedentaria muy pronto fijará en ellos los esquemas para adoptar una vida también inactiva en su etapa adulta, argumento poderoso por el

que deben promocionarse tanto el deporte como la educación física en las escuelas (Corbin, Dale y Pangrazy, 1999).

Decía Greendorfer (1992) que los patrones de ejercicio grabados en la adolescencia permanecen, sin lugar a dudas, como el mejor «predicador» de los niveles de actividad adulta. Kelder y cols. (1994) indicaron que los hábitos adquiridos en edades 112 jóvenes reflejan el tipo de conductas en la vida adulta, que los patrones de conducta consolidados durante la infancia son, a menudo, mantenidos a lo largo de toda la vida. Por consiguiente, parece lógico que las escuelas deban centrarse en la promoción de la participación de los jóvenes en las prácticas de actividad física y deportiva para la consolidación de estilos de vida activos y perdurables. Sallis y Patrick (1994) sugieren que la actividad física regular durante la infancia puede incrementar la posibilidad de que los jóvenes se conviertan en adultos activos, y no cabe duda que la actividad física tiene un positivo efecto sobre la salud, como han demostrado diversos investigadores (Kelder y cols., 1994; Pate y cols., 1999).

Locke (1996) afirma que cualquier estrategia encaminada a promocionar una vida saludable en los adultos a través de la actividad física, no logrará ni siquiera un modesto éxito si no se afronta de lleno lo que ocurre con los niños y adolescentes en la educación física escolar. Lo que pasa muy a menudo en las clases de educación física, es que sin directrices para la preparación de la sensibilidad adulta, los niños se enseñan unos a otros a odiar el deporte y el ejercicio, a devaluarse a sí mismos y a crear estilos de vida sedentarios como formas de escape por encima de la humillación y el miedo. Fox (1996) ha comentado que las escuelas proporcionan una de las pocas oportunidades de abarcar a todos los individuos para proponerles los programas físicos, y la última oportunidad de captar a toda la audiencia sin coste adicional. Además, la escuela ofrece tres oportunidades principales para que la gente joven sea físicamente activa: a) los juegos durante el recreo, b) las clases de educación física, y c) las actividades físico-deportivas extracurriculares.

Una vez que los jóvenes dejan el contexto escolar estas oportunidades se reducen y las ocupaciones laborales no proporcionan tantas posibilidades de mantenerse físicamente activos. Por lo tanto, parece claro que los profesionales de la actividad física y el deporte necesitan trabajar en favor de la normalización del ejercicio físico y las actividades durante las clases de educación física y actividades extracurriculares, puesto que la actividad física podrá formar parte de los estilos de vida de estos jóvenes cuando sean adultos.

Decía Martens (1996) que hemos aprendido mucho acerca de la fisiología y la psicología de la actividad física en lo que respecta a los niños y jóvenes; hemos reconocido especialmente los beneficios saludables de la actividad física y las habilidades psicológicas y sociales que pueden aprenderse cuando se está implicado en la práctica deportiva y actividades físicas recreativas; y también hemos aprendido una considerable cantidad de cosas acerca de los principios del comportamiento humano en general y más específicamente de lo que se refiere a la participación de los jóvenes en actividad física, pero nuestra más seria necesidad es aplicar lo que ahora sabemos.

Como vemos, existe el convencimiento general de que si los niños y adolescentes adquieren estilos de vida activos y saludables, los hábitos instaurados en las primeras edades influirán significativamente marcando la continuidad de este estilo en la edad adulta, y también que si los estilos de vida activos acompañan a los estilos de vida saludables, podremos potenciar éstos a través de la actividad física y el deporte (Gutiérrez, 2000).

Todas estas argumentaciones llevaron a la Academia Americana de Kinesiología y Educación Física a que la reunión anual de dicha asociación, celebrada en Vail (Colorado) en octubre de 1995, tratara el tema monográfico de «La Calidad de Vida a través del Movimiento, la Salud y la Forma Física». En esta reunión se resaltó que hace más de treinta años, la mayoría de los miembros de la Academia se distanciaron considerablemente del mundo de la escuela, los profesores, los currículos y los problemas de preparación y desarrollo en educación física. Hoy,

esto parece un error y se sugiere la vuelta a la consideración del contexto escolar y las clases de educación física como medio más apropiado para proponer a los niños y jóvenes la adopción de un estilo de vida activo que perdure en su comportamiento a lo largo del tiempo.

No obstante, cuando Martens (1996) aludía al poder de las experiencias tempranas de actividad física, simultáneamente alertaba de ciertos peligros, debido a que el deporte juvenil, para algunos al menos, puede ser fuertemente «des educativo», puesto que los niños no sólo pueden aprender lecciones distorsionadas acerca del deporte y el ejercicio, sino que también pueden adquirir imágenes de ellos mismos como incapaces e indignos.

Esta es una idea que también ha señalado recientemente Daley (2002), indicando que muchos niños ven el deporte y las actividades físicas extraescolares como únicamente para aquellos que son capaces, talentosos y buenos deportistas y por tanto las rechazan. Tal vez esta imagen se haya desarrollado porque la actividad física en las escuelas se ha basado tradicionalmente en la participación en deportes competitivos, algo que aún se mantiene hoy, como puede verse en relación con el deporte en Inglaterra.

Por eso, Roberts y Brodie (1994) señalaban que el deporte es la actividad de una gran minoría entre una gran mayoría de gente inactiva. Este énfasis en el deporte competitivo puede estar negando a muchas personas la oportunidad de participar en actividades cotidianas de las cuales obtener una satisfacción y la inclinación a continuar activos a lo largo de su vida. Si bien es verdad que estos autores se refieren a contextos ingleses y americanos, no es menos cierto que tales afirmaciones podríamos aplicarlas a muchos de nuestros propios contextos.

No debemos olvidar que el significado personal del deporte es muy complejo, de tal manera que una persona puede hacer ejercicio por sentirse mejor, otra puede buscar la excitación y el alto riesgo en el deporte; unos pueden hacer ejercicio para perder peso o mejorar su apariencia y otros para conseguir vivir sanos

durante 100 años. Cada persona que mantiene un estilo de vida activo tiene sus propias motivaciones y el ejercicio adquiere un significado personal para cada participante, razón por la cual la oferta que se haga de las actividades físicas deberá tener en consideración esta gran diversidad de intenciones.

Entonces, de acuerdo con todo lo expuesto hasta el momento, ¿cómo debería plantearse la práctica deportiva para que realmente contribuya a la educación integral de «todas» las personas? En los siguientes apartados procuraremos sugerir algunas respuestas a tan importante pregunta.

Deporte, educación en valores y desarrollo moral

Psicólogos, pedagogos, sociólogos y educadores físicos vienen destacando el valor educativo del deporte para el desarrollo psicosocial del individuo y como medio de integración social y cultural. Quienes defienden este planteamiento, consideran el deporte como una herramienta apropiada para enseñar a todos, pero sobre todo a los más jóvenes, virtudes y cualidades positivas como justicia, lealtad, afán de superación, convivencia, respeto, compañerismo, trabajo en equipo, disciplina, responsabilidad, conformidad y otras (Cruz, 2004; Gutiérrez, 1994, 1995, 2003; Kleibery Roberts, 1981; Sage, 1998). Pero a su vez, no podemos ignorar que cada día son más frecuentes las prácticas deportivas que se olvidan de esos valores y resaltan la vanidad personal, intolerancia, alineaciones ilegales, empleo de drogas para mejorar el rendimiento, conductas agresivas y abundancia de trampas (Shields y Bredemeier, 1995). También señalan algunos autores el excesivo empeño puesto en el triunfo, y que la competición reduce los comportamientos pro social y promueve conductas antisociales (Bay-Hinitz y cols. 1994; Bellery Stoll, 1995; Priest y cols. 1999; Stephens y Bredemeier, 1996).

En este mismo sentido se expresaba Hardman (1998) al indicar que en los últimos años se ha producido una clara comercialización del deporte, por lo que algunas escuelas del Reino Unido, ejemplo tradicional del fair - play, han juzgado necesario introducir un código deportivo de conducta para combatir el declive de

la deportividad en las competiciones escolares, considerado una consecuencia del deporte de alto nivel.

Pero seamos optimistas y abogemos por el lado bueno, el que permite obtener cualidades positivas a través de la práctica deportiva, sin olvidar, no obstante, que tanto los propios practicantes como los sistemas organizativos y educativos, a diferentes niveles, deberán mantenerse alerta y poner todos los medios a su alcance para evitar caer en la vertiente no deseable.

Son muchos los valores que pueden trabajarse mediante la práctica deportiva. Por ejemplo, valores utilitarios (esfuerzo, dedicación, entrega), valores relacionados con la salud (cuidado del cuerpo, consolidación de hábitos alimentarios o higiénicos), valores morales (cooperación, respeto a las normas).

Ahora bien, para educar en valores, el deporte debe plantearse de forma que permita:

- 1) Fomentar el autoconocimiento y mejorar el auto concepto,
- 2) potenciar el diálogo como mejor forma de resolución de conflictos,
- 3) la participación de todos,
- 4) potenciar la autonomía personal,
- 5) aprovechar el fracaso como elemento educativo,
- 6) promover el respeto y la aceptación de las diferencias individuales, y
- 7) aprovechar las situaciones de juego, entrenamiento y competición para trabajar las habilidades sociales encaminadas a favorecer la convivencia.

(Amat y Batalla, 2000).

En consonancia con este planteamiento, podemos señalar que en las dos últimas décadas se han desarrollado diversos programas de intervención destinados al desarrollo de valores en los contextos de la actividad física y el deporte, entre los cuales Shields y Bredemeier (1995) y Weissy Smith (2002) destacan como más significativos los siguientes: «fair-play para niños»(Bredemeier y cols., 1986; Gibbons, Ebbeck y Weiss, 1995; Wandzilak et al.,1988); «desarrollo de habilidades para la vida» (Danish y Nellen, 1997); «enseñanza de responsabilidad social y personal» (Hastiey Buchanan, 2000; Hellison, 1995); «programas de educación socio moral» (Miller, Bredemeier y Shields, 1997); y «deporte para la

paz» (Ennis y cols., 1999), entre otros. Todos estos programas se basan en dos teorías principales: la teoría del aprendizaje social (Bandura, 1986), y la teoría del desarrollo estructural, fundamentada en el desarrollo del razonamiento moral (Haan, 1978; Kohlberg, 1969; Rest, 1984).

En nuestro propio marco social y educativo, aunque aún resultan insuficientes, cada día son más abundantes los programas de este tipo que están utilizando la educación física y el deporte como recursos para el desarrollo de valores, desarrollo moral y desarrollo de la responsabilidad personal y social (Escartí y cols., 2002; Gutiérrez y cols., 2002; Gutiérrez y Vivó, 2002; Jiménez, 2000; Pardo, 2003; Vivó, 2001), obteniendo resultados de notable consideración.

¿Cómo ha de ser el deporte para que resulte educativo?

La educación hoy ha superado las concepciones reduccionistas de antaño, concibiéndose como una actividad que busca el desarrollo de todas las capacidades de la persona, así como su inclusión en la cultura actual mediante la transmisión y disfrute de los bienes que la constituyen y, sin duda, uno de los elementos que conforman esta cultura es el deporte (Vázquez, 1152001). Pero este deporte ha de ser educativo, y para que lo sea, ha de permitir el desarrollo de las aptitudes motrices y psicomotrices en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de la personalidad del individuo, como afirmara Le Boulch (1991).

En este mismo sentido se expresan Contreras, de la Torre y Velázquez (2001) indicando que el enorme auge que ha tenido en las últimas décadas el deporte centrado en la competición y el rendimiento, su gran difusión a través de los cada vez más omnipresentes medios de comunicación, y su poderosa capacidad de influencia en otras vertientes de la práctica deportiva, constituyen algunos de los factores que han propiciado la transposición acrítica de su significado, formas, métodos y valores al ámbito escolar, lo que ha supuesto frecuentemente una

desvirtuarían del significado y sentido que deben tener tales aspectos en el contexto educativo.

Por eso, reconociendo la trascendencia de la socialización infantil y juvenil a través de los juegos y deportes, el Consejo de Europa (1967-91) comunicó a sus miembros cuáles habían de ser, al menos, las funciones que debía cumplir el deporte destinado a los niños y jóvenes:

- . Respetar, en su unidad, todos los aspectos de la persona.
- . Desarrollar la capacidad de cada cual para evaluar sus propias posibilidades y desarrollar los distintos aspectos de su personalidad en el respeto de sí mismo y de los demás.
- . Favorecer una práctica deportiva de ocio en un ambiente de diversión, sin olvidar el rigor del aprendizaje.
- . Adoptar una pedagogía del éxito que no conduzca a logros demasiado fáciles o a fracasos de graves consecuencias.
- . Proponer un amplio abanico de actividades individuales y colectivas.
- . Permitir que cada cual elija las actividades según sus gustos, necesidades y placer que le aporten. (Gutiérrez, 2003).

MOVIMIENTO

Evolución y desarrollo de las funciones atribuidas al movimiento como elemento formativo.

La educación del movimiento no se centra solamente en las experiencias basadas en el propio cuerpo y sus posibilidades motrices, sino que a través de ellas se acercará a experiencias referidas a los conocimientos, hábitos y actitudes.

Por ello, el movimiento y la actividad física, están sujetas a un proceso de evolución a través de la historia, During B. (1.981) define la historia de educación física como “la historia del conjunto de prácticas culturales que ponen en juego las posibilidades motrices del hombre.”

Ya en los pueblos primitivos, la actividad física era un elemento cultural de primera importancia. La condición física, se constituía en un elemento imprescindible para la supervivencia, aunque paulatinamente se comienza a destacar aspectos tales como:

- La danza como forma de comunicación y medio de expresión.
- Los juegos como actividad centrada en la diversión, en oposición a la actividad dirigida a la satisfacción de necesidades vitales o como forma de preparar a los jóvenes para la vida adulta.
-

Las culturas clásicas tendían a la asociación de actividad física con un cierto tipo de valores mentales, estéticos y sociales; la terapia física era practicada por grupos de “elegidos”. En la Edad media debida, fundamentalmente, a la influencia religiosa, se restringe la importancia atribuida al desarrollo físico y corporal y es en el Renacimiento con el pensamiento humanista cuando se destaca la educación total y dentro de ella, la educación física adquiere un papel como materia académica.

En el siglo XIX, en los países del centro y norte de Europa (Suecia y Alemania) se fomenta la utilización de ejercicios físicos terapéuticos y como elemento primordial en la preparación militar.

En la actualidad, el aumento de la complejidad organizativa de la sociedad, conlleva en igual medida una adaptación y reestructuración de las concepciones de la actividad física y de los juegos. Así a lo largo de la historia de la humanidad, las actividades físicas y deportivas han sido vistas desde diversas perspectivas, desde ser consideradas como un simple gasto funcional, hasta consideraciones de los deportes y educación física como medios contruidos y definidos en su relación con la sociedad industrial y con determinados grupos sociales (1.870 – 1.970), o en otra línea, pasando desde ser un elemento del aprendizaje militar, hasta ser vistas como un remedio o terapia ante los perjuicios del régimen educativo.

Partiendo de esta aproximación creemos interesante abordar las funciones atribuidas al movimiento desde una doble óptica, por un lado, desde las diferentes concepciones filosóficas, y su influencia en la educación física y, por otro lado, desde las atribuciones formativas que se dan al movimiento en el actual sistema educativo.

El movimiento del cuerpo es muy importante ya que pone en actividad todos los músculos, esto nos ayuda a liberarnos del estrés del que vivimos a diario en nuestro trabajo y recuperar nuestra musculatura y nuestro auto estima.

A. Funciones desde diferentes concepciones.

Las concepciones, interpretaciones y valoraciones del ámbito de la motricidad están inmersas en los procesos de evolución de la sociedad, están sujetos, por tanto, a los procesos históricos; de la misma manera que existe un estrecho nexo entre la evolución de las ideas y doctrinas filosóficas y las concepciones de Educación Física.

Vamos a acercarnos a los puntos de vista pedagógicos desde algunas bases filosóficas sobre el campo del movimiento, como síntesis de los fenómenos del movimiento humano. Siguiendo a Barrow y Brown (1.992) nos centraremos en tres diferentes corrientes filosóficas, realizando una aproximación esquemática en cuanto a sus repercusiones conceptuales en la finalidad de la educación física, dichas corrientes son: pragmatismo, idealismo y realismo.

Pragmatismo.

Aunque se establecen metas globales, se da más importancia a la eficiencia social. La meta es proporcionar a los docentes una rutina de ejercicios que los puedan realizar en la institución o en su casa convirtiéndolo en una parte más de su vida cotidiana llevando así un buen estado de salud en sus vidas.

La actividad física se centra en el docente, en sus intereses y necesidades, adoptando un enfoque de resolución de problemas.

La metodología es tratada como una guía para la definición y resolución de problemas, potenciando el trabajo en equipo y la cooperación.

Se trata, fundamentalmente, de aumentar la cantidad de experiencias a través de una gran variedad de actividades.

El profesor se ve como un técnico en resolución de problemas.

Evaluación entendida en sentido amplio, basada en los cambios en la capacidad para resolver problemas y adaptarse a nuevas situaciones

Idealismo.

Se remonta a la época griega, Platón ya expuso algunos de sus conceptos claves, se centra en los valores como elementos esenciales de la vida, el individuo puede concebirlos desde distintas perspectivas, pero éstos poseen en sí mismos un carácter absoluto y permanente.

Su finalidad es que se alcancen las metas y objetivos planteados, incidiendo en el desarrollo de la personalidad y el logro de una vida plena en las esferas física, intelectual, social y moral.

Propugna unos contenidos más de índole cualitativa que cuantitativa, abordando los aspectos intelectual, social, emocional, y físico.

La metodología a utilizar ocupa un segundo plano, lo importante es qué se enseña más que la metodología.

El profesor es más importante que otros elementos del proceso, ejerciendo de imagen o modelo para los alumnos.

Presenta un interés primordial en el desarrollo del “yo”, centrado en los aspectos de personalidad, carácter, socialización y comportamiento en general.

Evaluación basada, sobre todo, en elementos subjetivos y cualitativos.

Realismo.

Su objetivo primordial es el aumento de la competencia del alumno a la hora de desenvolverse en el mundo objetivo.

Se hace hincapié en el individuo global, físico, mental, social y moral.

La meta es proporcionar al alumno el tipo de formación necesaria para cubrir los imperativos de la vida como miembro partícipe de la sociedad.

El profesor educa a través del mundo real, no desempeña el papel central, debido a que el énfasis se centra en la materia (contenidos), actúa de una manera más disciplinada, con gran sistematicidad, orden y lógica, convirtiéndose en un transmisor de conocimientos.

La metodología de campo, basada en la demostración y en la actualización de medios audiovisuales.

Preeminencia del enfoque cuantitativo.

Énfasis en la medición y registro de los resultados y puntuaciones objetivas.

Desde los griegos hasta nuestros días, la historia de las doctrinas y la historia de las ideas constituyen la base del funcionamiento de la educación física, que sigue fiel en cierta medida, a su origen y punto de partida idealista. Desde la perspectiva del pensamiento de tipo idealista de Platón, se asigna a esta área una función dirigida al individuo en su integridad. Esta perspectiva asigna a la Educación física una función de formación moral, perspectiva permanente a lo largo de su historia, incluso hoy se insiste en el valor formativo del esfuerzo y como acto o medio de transmitir normas y valores sociales.

No obstante la influencia de diferentes concepciones y disciplinas es patente en el área de la educación física y, con frecuencia, cambia sus concepciones cuando cambian los sistemas en los que se basa.

During afirma que el movimiento y la actividad corporal vienen determinadas por los múltiples puntos de vista y planteamientos que adopten sobre estos las ciencias humanas.

A una percepción del sujeto determinada por la psicología, correspondería una orientación práctica dirigida hacia los deportes colectivos. Mientras que poner el acenso en los procesos psicológicos a partir de la psicología experimental, conduciría a un trabajo en recorridos habilitados.

La educación física al tiempo que se desarrolla en ella interesantes investigaciones, parece condenada a reproducir las discusiones internas de las ciencias humanas, que se añaden a las suyas propias. La actividad corporal constituye una multiplicidad de objetivos debido al número y diversidad de sus elementos de referencia, a los cuales no se puede responder más que desde una dispersión de la educación física, que, sin unos objetivos bien contruidos pierde unidad, por ello, debe encontrar en si misma las razones y las modalidades de su existencia.

Desde este punto de vista, sería interesante reflexionar sobre la afirmación de During (1.981) “la educación física no existe en si misma sino únicamente al servicio de una serie de finalidades que la superan.”

Esta afirmación pone de manifiesto la contradicción existente entre el desarrollo de programaciones y programas de progresión basados en los objetivos, y otros argumentos que justifican la educación física, no por las habilidades que transmite, sino por la originalidad de sus procedimientos pedagógicos, de sus modos de intervención y de su toma en consideración de la actividad del sujeto.

Un doble aspecto en la evolución de las finalidades del movimiento:

Educación física como formación, como ejercicios de aplicaciones fundamentadas, sobre todo, en criterios anatómicos y fisiológicos. Conlleva una moral centrada en el elogio del esfuerzo, de la voluntad y del coraje que proporciona el ejercicio, son finalidades profundas. Esta concepción corresponde

a justificaciones científicas y prácticas, a una definición de los contenidos a enseñar y la forma de enseñar.

Frente a esta idea, se trata de poner al niño como eje central de los planteamientos teóricos y de la práctica. La educación física se enriquece con diferentes tentativas que se corresponden con definiciones e interpretaciones de la práctica del alumno, desde pensamientos y puntos de vista procedentes de las ciencias humanas.

Es necesario, por tanto, llevar a cabo un cambio de perspectiva, aunque situar al niño como centro de la pedagogía, no es suficiente para realizar este cambio.

Esto lo recalca Piaget (1.969) cuando comenta que, “Adaptar la escuela al niño, todo el mundo lo ha pedido siempre. Añadir que el niño está dotado de una verdadera actividad, todos los repiten desde Rousseau, y esta fórmula hubiera hecho de él, el Copérnico de la pedagogía se hubiera precisado ese carácter activo de la infancia”.

Se trataría pues, de profundizar en la definición del proceso educativo, centrado en el sujeto, pero también explicar de qué manera y mediante qué operaciones conoce y aprende el sujeto, ello implica:

- Centrarse en la actividad y el aprendizaje de sujetos reales y no sobre abstracciones y generalizaciones.
- Constituir el conocimiento de la actividad del niño y, a partir de él extraer su estructura y estrategias de conocimiento y aprendizaje.

EDUCACION FISICA

Concepto de educación física

Evolución y desarrollo de los distintos conceptos

“La inmadurez del ser humano al nacer es por lo que pronto una inmadurez corporal, acentuada más especialmente en el estado de su sistema nervioso. Todos sabemos que si no se ayudará el recién nacido perecería, ya que no nace con el repertorio de respuestas motrices necesarias para atender ni a sus necesidades ni a las exigencias del medio. Esta inmadurez inicial o falta de “acabamiento” es lo que hace que la naturaleza humana sea una “naturaleza indeterminada” y plástica, por lo tanto, sin una dirección fija en el ser y en el obrar. La falta de un sistema adecuado de respuestas instintivas hace que el ser humano deba aprender las respuestas necesarias para sobrevivir, estando condicionado este aprendizaje por la estimulación que recibe.

El aprendizaje corporal es el aprendizaje inicial; la utilización del propio cuerpo a través del movimiento como primer instrumento de actuación en el entorno, es una tarea ineludible para el nuevo ser. Pero este aprendizaje puede hacerlo, como todos los aprendizajes, espontáneamente, o bien mediante la intervención sistemática del adulto. (Vásquez, B.1989).

Hemos querido comenzar esta introducción con palabras de la profesora Benilde Vázquez porque valora mejor que lo haríamos nosotros, el sentido de nuestro ser humano tan necesitado de ayuda, motivación y desarrollo, durante toda nuestra vida. En este terreno, donde lo corporal es sustento de lo psíquico, emparejándose más tarde consustancialmente, sabemos que lo educativo representa ese apoyo social y cultural que todos necesitamos. Por ello la Educación Física intentará educar las capacidades motrices de los alumnos, profundizando en el conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano, sumiendo actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz.

La educación física es, por tanto, un componente inseparable de la educación total. Tiene que permanecer unida orgánicamente a la educación del espíritu, del mismo modo que, en el sujeto, el cuerpo y el espíritu están unidos orgánicamente.

La educación Física debe adaptarse, igual que la educación total, a las leyes vitales del niño, no a las necesidades de los adultos (Schede F. 1971).

La educación física es importante para el niño, joven, adulto y docente ya que nos ayuda a mejorar nuestra coordinación y llevar nuestro estado físico en buena forma y saludable.

CONCEPTO DE LA EDUCACION FÍSICA.

Sin duda alguna, desde Pestalozzi no han faltado esfuerzos en favor de la educación física, dignos del mayor reconocimiento, sobre todo en las tres primeras décadas de este siglo. Sin embargo, no podemos ignorar que la mayoría de estos esfuerzos no llegan al núcleo del problema: el hecho de que la educación física y espiritual no son dos cosas que puedan situarse una al lado de otra, sino que hay que multiplicar para obtener un producto vivo. La actividad corporal y espiritual, como decir la capacidad de expresión y comunicación, es inseparable, se crean mutuamente y tienen que estar unidas entre sí con un ritmo muy determinado.

Por ello, la comprensión de la conducta motriz no puede aislarse de la comprensión del propio cuerpo como elemento presente en la experiencia de las personas e integrado en la vigencia personal y sus aspectos expresivos, comunicativos, afectivos y cognoscitivos.

Giuliano definía la Educación Física como aquella parte de la actividad que desarrolla por medio de movimientos voluntarios y precisos la esfera fisiológica, psíquica moral y social, mejorando el potencial temporal y reforzando y educando el carácter, contribuyendo durante las edades de desarrollo a la formación de una mejor personalidad del futuro hombre.

José M. Cagigal, asimismo definía la Educación Física por su contribución a la formación global del individuo a través del movimiento.

Por lo tanto, podemos decir que, la Educación Física y el Deporte inciden sobre el individuo concebido en su totalidad, contribuyendo a la formación de su personalidad ayudándole a realizarse física, intelectual y moralmente.

En el programa oficial (Orden de 18 de Septiembre de 1987 del MEC) de orientaciones Didácticas de Educación Física y Deportiva, se decía lo siguiente:

La educación Física y Deportiva tiene como fin, junto a las demás áreas formativas, el desarrollo armónico de todas las posibilidades del alumno en su preparación general para la vida como persona y como ciudadano. Son objetivos fundamentales de estas enseñanzas:

Dotar al alumno, mediante la actividad física, acorde con sus capacidades, de cuantos conocimientos, hábitos y destrezas puedan ayudarte a mejorar su calidad de vida.

Satisfacer sus necesidades de movimientos desarrollando es simultáneamente sus capacidades físicas y motrices.

Orientarle y ayudarle a conocer a sí mismo, evidenciando sus posibilidades como individuo aislado y como persona en su entorno social, facilitando así su relación con él mismo.

Instruirle sobre el funcionamiento de su cuerpo y sobre los efectos del ejercicio físico sobre el mismo, lo que le llevará a tener conciencia de la relación existente entre algunos aspectos de la salud y la actividad motriz continuada.

La enseñanza de la Educación Física deberá proporcionar además a los alumnos la información para que puedan ejercitar una actitud crítica ante el fenómeno social que hoy representan las actividades físico- deportivas, en sus aspectos sociológicos, culturales y económicos.

De otra parte, Benilde Vásquez (1989), al hablar de los objetivos generales de la educación física escolar desarrolla diez con las siguientes características:

1. La educación física deberá promover la salud y la belleza corporal.

2. La educación física promoverá la adaptación del niño a su propio cuerpo en los cambios que a lo largo del proceso del crecimiento y desarrollo se producen, mediante el desarrollo de la conciencia corporal y las estrategias pedagógicas adecuadas para conseguir una “autoimagen corporal” positiva y autónoma, base del equilibrio psicológico y de seguridad y confianza en uno mismo.
3. La educación física promoverá la adaptación del niño a su entorno físico, social y cultural.
4. La educación física promoverá el desarrollo de las “conductas lúdicas”, creando hábitos y actitudes positivas hacia la práctica de los ejercicios físicos, en el tiempo libre.
5. La educación física promoverá las “conductas de auto control” como factor de disciplina y conocimiento de uno mismo.
6. La educación física promoverá las “conductas de rendimiento” ya que la simple vivencia es insuficiente para el mejoramiento de la capacitación biológica y el desarrollo de las cualidades físicas y de las habilidades motrices.
7. La educación física promoverá las “conductas de expresión”, “comunicación no verbal”, e integración a través del propio cuerpo y sus movimientos.
8. La educación física cumplirá una función de terapia canalizando las necesidades de movimiento del niño como contrapeso de las exigencias del “trabajo escolar”.
9. La educación física cumplirá una función de socialización a través de la práctica de los juegos y deportes colectivos así como el aprendizaje de la convivencia y de la supervivencia a través de las actividades en la naturaleza: marchas, acampadas, etc.
10. La educación física a través de las actividades extraescolares promoverá la integración social de los niños y adolescentes.

En relación a los contenidos podemos comprender fácilmente como éstos quedan integrados en el anterior desarrollo de Benilde Vásquez. Pero para ser más

concretos, nos remitiremos a tres que por sus características encierran a todos los demás:

- a) Dominio del medio.
- b) Dominio del cuerpo.
- c) Mejora de las cualidades psicológicas y de las relaciones con el otro.

Finalmente en el Diseño Curricular Base del MEC (1989) al hablar de los contenidos de la educación física durante la Educación Primaria, se especifican cuatro ámbitos básicos:

- a) Imagen, percepción y organización corporal.
- b) Habilidades básicas de la competencia motriz.
- c) Los juegos.
- d) Expresión y comunicación.

EVOLUCIÓN Y DESARROLLO DE LOS DISTINTOS CONCEPTOS.

Vamos a hacer un rápido recorrido histórico (Arnold, R. y otros, 1986) viendo brevemente la evolución en el tiempo, de los objetivos y corrientes de la educación física.

Grecia

En la sociedad homérica, los hombres libres delimitaban a la práctica del boxeo, tiro con arco y carreras de caballos. En Esparta en el siglo VII a.C., la práctica deportiva se sistematizó más alcanzando un alto nivel, aunque hay que añadir que era seguida de cerca por Atenas.

Bajo esta óptica, la cultura del cuerpo se inscribe en un proyecto estático e higiénico (hasta los 11 – 12 años) y comporta dos partes: la lucha y la danza. La lucha tiene una vertiente utilitaria, de preparación para la guerra; la danza es el elemento educativo por excelencia, ya que gracias a la música, establece la relación entre el cuerpo y el alma. Platón daba mucha importancia al intelecto y la educación del cuerpo tenía un fin básicamente higiénico y de preparación militar.

Roma

En Roma se produce la ruptura completa entre los ejercicios atléticos y los ejercicios higiénicos. En la palestra los jóvenes atléticos romanos practicaban una gimnasia de cierto parecido a la sueca. Los juegos atléticos tenían un carácter de espectáculo.

Los jóvenes romanos sólo frecuentaban el anfiteatro como espectadores, dejando estas prácticas en manos de profesionales reclutados entre los pueblos barbados.

Edad media

En la edad media la educación cristiana cultiva lo espiritual frente a los ejercicios físicos. En cambio la vida física del caballero es intensa, se prepara para la guerra.

Renacimiento

En el renacimiento, Rabelais empieza a dar importancia al ejercicio higiénico y al juego en la educación de Gargantúa, pero debemos llegar hasta Rousseau quien en el siglo XVIII se acerca a la naturaleza para incentivar en ella finalidades educativas, preconizando que la situación educativa fundamental era la relación entre individuo y ambiente cultural.

A Rousseau le continúa Pestalozzi que desarrolla la tesis del valor educativo de las actividades físicas. El método de Pestalozzi recurre a la acción en todas sus formas y modos.

SIGLO XIX

Desde el siglo XIX, aparecen nuevas formas de concebir la actividad física dando lugar a diferentes escuelas.

Escuela Inglesa: THOMAS ARNOLD

Satisface sus necesidades sobre la base del juego.

Actividades atléticas (deportivas).

Moralistas.

Colonizan América.

Escuela Alemana.

GUTS MUTHS, traduce a Rousseau. Encuentra apoyo en BASEDOW que lo integra como pedagogo en su programa educativo:

Cultura física al aire libre.

Contenido socio-político.

Jhan, gimnasia deportiva de objetivo estático.

Escuela Sueca.

LING contacto con GutsMuths. En principio copia, luego evoluciona. Objetivos:

Modelajes del cuerpo y actitudes.

Terapéutica, correctiva y profiláctica.

Crea principios y fundamentos: “totalidad”.

LING (hijo) lo sistematiza en la escuela.

Escuela Francesa.

F. AMOROS Y G. HERBERT. Este desarrolla el “Método natural” a finales del siglo XIX.

No rechazan otros objetivos como:

Desarrollo rítmico.

Mejora de las cualidades motrices.

Alcanza un cuerpo sano y equilibrado.

Descubrir hábitos de higiene, etc....

Es quizá dentro de esta Escuela francesa, donde se dan mejor los objetivos:

Cognoscitivos.

Afectivos.

Psicomotores.

Escuela Artística.

NOVERRE y su preparación física para bailarines y actores. ISADORA DUNCAN y las técnicas de baile y danza. Así como DALCROZE Y MEDAU hasta llegar a la gimnasia rítmica.

A partir de aquí cada una de las escuelas evoluciona y llega a la creación de los sistemas que proliferan unificados siguiendo directrices comunes, dando lugar a tres grandes movimientos:

CENTRO: Alemania, Francia, y Austria con las vertientes de competición, pedagógica y moderna.

NORTE: Suecia, hasta el nacimiento de la gimnasia jazz.

OESTE: Inglaterra y Estados Unidos de Norteamérica con el desarrollo del deporte.

Tras este breve pero exhaustivo recorrido por el pensamiento de las distintas escuelas y autores, Benilde Vásquez (1989) a la hora de definir las finalidades de la educación física, enuncian tres que sustentan en sí mismas los principios del desarrollo de la actividad física.

1. Finalidades relacionadas con el desarrollo de las capacidades físicas:
Desarrollo de la condición biológica.
2. Finalidades relacionadas con el desarrollo de las habilidades motrices como instrumento básico de su adaptación al medio tanto físico como social.
3. Finalidades relacionadas con otros ámbitos de la personalidad: cognitivo, afectivo y moral- social.

Como complemento a estos principios – finalidades, cabe recoger del Diseño Curricular Base propuesto por el M.E.C. (1989) cinco de las diez

funciones del movimiento y que marcan todo el posterior desarrollo de la Educación Física.

1. La función anatómico – funcional: mediante el movimiento, se mejora y aumenta la propia capacidad de movimiento en diferentes situaciones vitales, ganando en habilidad, eficacia mecánica y en posibilidades y nuevas formas de movimiento.
2. La función agonística: el movimiento facilita que el sujeto pueda demostrar su destreza, competir y superar dificultades como medio de afianzar su auto concepto y de comprobar sus límites.
3. La función higiénica: la persona puede mejorar su estado físico y su salud, así como prevenir cierto tipo de enfermedades, a partir del ejercicio físico y gracias a la activación de su sistema respiratorio, cardiovascular, muscular y óseo.
4. La función de compensación: la falta de movilidad por restricciones del medio, situaciones de sedentarismo, falta de espacios de expansión, etc... pueden producir atrofias y descompensaciones que el movimiento se encargara de compensar.
5. La función hedonista: el movimiento, la actividad física y los propios recursos corporales son fuente de disfrute para el individuo. Además, a través de la actividad física programada, puede incidir sobre su propio cuerpo de manera que se encuentre más identificado con la imagen que tiene de sí mismo.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.

EL CONCEPTO INTEGRAL DE SALUD CORPORAL EN EL DEPORTE.

SALUD CORPORAL

La práctica físico-deportiva y la salud Beneficios saludables de la práctica deportiva

En el saber popular siempre ha existido la creencia de que ejercicio físico y el deporte reporta beneficios considerables para la salud del individuo que practica.

Este creciente auge adquirido recientemente por la actividad física y el deporte en relación con la salud es preciso que sea objeto de reflexión, ya que existen una serie de creencias o ideas que perturban lo que debía ser una correcta relación entre actividad física y salud. En esta línea de ideas, Pascual (1994) analiza toda una serie de concepciones que están potenciando la confusión en lo referente al fenómeno de la actividad física y la salud. En primer lugar, existe una creencia bastante extendida de que toda actividad física es beneficiosa para la salud, siendo preciso matizar de forma clara que existen muchas formas de planteamiento de las actividades físicas y que todas ellas no conducen precisamente hacia la salud.

Comparemos, no obstante, la existencia de ciertas disciplinas deportivas, cuyas exigencias de rendimiento pueden estar en los límites de la salud, con aquellas otras manifestaciones orientadas exclusivamente hacia la búsqueda de la salud, sin tener en cuenta el rendimiento obtenido. Es de destacar que, incluso en aquellas manifestaciones de deportes de alta competición, donde el esfuerzo llega a ser límite para el ser humano, se han de asegurar las mínimas condiciones de seguridad y salud para el deportista. Valgan al efecto las palabras del profesor Gutiérrez Salgado (1991) cuando afirma:

“Los límites de lo saludable, de lo permitido para alcanzar un máximo rendimiento compatible con las condiciones de salud hace que a su estudio, cara a un perfeccionamiento, deba dedicarse tiempo y espacio”. “El entrenamiento dentro de los límites humanos, y enmarcado en los límites de la salud, es algo totalmente distinto de un amaestramiento que, en todo caso, iría contra la propia naturaleza y la dignidad humana. Vaya esto por el hecho de exigir del individuo, del deportista, todo cuanto se pueda, pero siempre dentro del bienestar personal que la propia salud representa”.

La actividad física llevada a límites extremos genera altos niveles de estrés, que es uno de los factores de riesgo demostrados que merman seriamente la salud (Plowman, 1994; Launders, 1994). Será, por tanto, conveniente diferenciar e identificar todas aquellas manifestaciones tendentes a objetivos saludables.

En segundo lugar, siempre se ha pensado que el único responsable en la búsqueda de la salud es el propio individuo cuando, por el contrario, existen toda una serie de contingencias de naturaleza económica, política y socio-cultural que ejercen un peso importante en este hecho.

Toda actividad física es muy importante para la salud ya que nos ayuda a eliminar toxinas y sentirnos más relajados, con ánimos de seguir con nuestras labores cotidianas, con una nueva energía renovada, sin esa pereza o quemeimportismo de antes, con una mente despejada, lucida sentirnos capaces de realizar cualquier actividad física o laboral.

En tercer lugar, se está asociando de forma errónea el ejercicio físico, la apariencia física y la salud. El llamado culto al cuerpo va directamente asociado con la salud, siendo preciso destacar en contra de esta afirmación el hecho del surgimiento de enfermedades (anorexia, bulimia, entre otras) asociadas a esta llamada buena imagen física.

En cuarto lugar, el surgimiento de los llamados clubes de salud, negocios que aprovechan la creciente vanidad social de la búsqueda de un cuerpo atractivo a costa de cualquier sacrificio, ajeno a una correcta actividad saludable y rodeado de la utilización de todo tipo de aparatos y productos químicos que aseguran una reducción de peso de forma inmediata (Getchell, 1982).

En quinto y último lugar, destacar el papel negativo que están ejerciendo los medios de comunicación deformando constantemente la realidad. No olvidemos

los reportajes publicitarios que ofrecen productos y aparatos de ejercicio presentados como milagros para adquirir la salud a breve espacio de tiempo.

Tenemos que resolver los problemas derivados de la relación automática establecida entre condición física y salud, en lo referido a la dualidad de búsqueda de altos niveles de rendimiento por un lado o, por otro lado, consideración de ejercicio moderado, regular y frecuente, bajo una perspectiva saludable (Looney y Plowman, 1990).

A partir de los años 70 se produciría una reorientación del concepto de condición física que abandona el modelo de rendimiento para encauzarse hacia la búsqueda de la salud. Se generó un reajuste de los componentes de la condición física para adquirir una nueva visión basada en la salud (Pate, 1988; Shephard, 1989; Thomas, 1992).

La investigación en la actualidad camina hacia la búsqueda de estudios que determinen la cantidad de ejercicio necesaria para alcanzar beneficios saludables para el organismo, ya que hemos de ser conscientes de que un ejercicio o deporte inapropiado o excesivo puede ser perjudicial para la salud (Corbin, 1987; Fox, 1991). En respuesta a este planteamiento, Boone (1994) manifiesta que un ejercicio de intensidad baja o moderada es suficiente para mejorar y mantener la salud y la condición física, señalando que en manos de educadores físicos, entrenadores y fisiólogos del ejercicio está la clave para evitar las tendencias extremistas hacia el ejercicio físico.

A continuación citamos los **mecanismos de intervención** para evitar las tendencias de realización obsesiva de ejercicios físicos negativos para la salud. Modificado de Boone (1994).

1. Establecer metas que sean posibles de conseguir
2. La victoria no es significado de triunfo, y perder no está asociado siempre al fracaso
3. Buscar aspectos multifacéticos del ejercicio, entre ellos la salud

4. Entender que el ser humano es más importante siempre que el deporte
5. Tener conciencia de que existen diferencias entre los que practican ejercicio
6. El esfuerzo personal debe primar sobre cualquier otra consideración
7. Buscar el placer que siempre proporciona el ejercicio físico y el deporte.

Toda esta serie de ideologías nos deben hacer reflexionar sobre la orientación crítica y reflexiva que ha de tener el planteamiento de actividades físicas y deportivas encaminadas hacia la salud, fundamentalmente cuando se encuentran dentro de un contexto social fuera del llamado alto rendimiento deportivo (Delgado, 1996) No obstante, es interesante tener en cuenta los beneficios que una práctica físico-deportiva adecuada conlleva para el organismo. En este sentido y, teniendo en cuenta una visión general del concepto de salud, es preciso analizar la influencia que el deporte posee desde el punto de vista fisiológico, psicológico y afectivo-social.

Beneficios fisiológicos de la práctica deportiva

El creciente proceso de evolución tecnológica y mecanización de los países desarrollados ha dado lugar a la proliferación de toda una serie de enfermedades denominadas hipocinéticas que, en su mayoría, son debidas a la adquisición de inadecuados hábitos de salud y a una cada vez más reducida necesidad de movimiento.

Diversos estudios epidemiológicos han demostrado el enorme número de afecciones sobre las que puede incidir positivamente el ejercicio físico: enfermedades cardiovasculares (arteriosclerosis, hiperlipidemia, hipertensión, varices, cardiopatía coronaria, etc.), respiratorias (asma, bronquitis crónica, etc.), osteoarticulares (artrosis, osteoporosis, etc.), diabetes, algún tipo de cáncer, entre otras (Marcos Becerro, 1994; D'Amours, 1988; Bouchard y col., 1990).

Desde el punto de vista de fisiológico la investigación ha sido muy prolífica. Hoy en día se conocen los efectos que produce el ejercicio a diversos niveles. No obstante, al considerar la práctica físico-deportiva como un factor preventivo, e

incluso terapéutico, es preciso analizar el tipo y cantidad recomendable para cada persona. Por tanto, se hace necesario programar adecuadamente el ejercicio físico para la salud, reconociendo sus valores educativos, sociales y sanitarios, aprendiendo cómo adoptar un estilo de vida sano y manteniendo un compromiso con la vida activa (Casimiro, 2001).

En la prescripción de ejercicio físico-deportivo, Águila y Casimiro (1997) plantean cuatro interrogantes fundamentales:

- ¿Cuál es el ejercicio realmente saludable?
- ¿A quiénes está destinado el programa de ejercicio? Los ejercicios que se realizan, ¿tienen alguna contraindicación para el practicante?
- ¿Cuáles son los objetivos que dichas personas se plantean y/o necesitan para mejorar su salud?
- ¿Cuáles son las directrices metodológicas para planificar dichos programas de ejercicio físico para la salud?

Para responder a esta serie de interrogantes, la investigación ha determinado una serie de características esenciales que la práctica físico deportiva ha de reunir para obtener beneficios saludables para el organismo.

Así, el American College of Sports Medicine (1996) recomienda, para conseguir niveles de actividad física óptima, mantener un gasto calórico semanal cercano a las 2000 kilocalorías (kcal.), siempre que la salud y la forma física lo permitan. Sin embargo, sugiere para la reducción de grasa corporal un umbral semanal de 800 a 900 kcal., es decir, un umbral mínimo de 300 kcal. /sesión de ejercicio realizado en 3 días/semana, o 200kcal. /sesión en 4 días/semana.

Los componentes esenciales para una prescripción sistemática e individualizada del ejercicio incluyen: tipo de ejercicio más apropiado, intensidad, duración, frecuencia y ritmo de progresión de la actividad física. Estos cinco componentes se aplican cuando se desarrollan las prescripciones de ejercicio en personas de todas las edades y capacidades funcionales (Ferrer, 1998).

Habitualmente, los programas de ejercicio físico se basan en la realización de actividades de tipo deportivo, que incluyan la movilización de grandes grupos musculares durante períodos prolongados, en cuya elección han de contar: las preferencias personales del individuo ya que, en caso contrario, la continuidad del mismo estaría comprometida; tiempo de que dispone el sujeto; y equipamiento e instalaciones necesarias y disponibles.

La intensidad del ejercicio se puede considerar como la variable más importante, y a la vez más difícil de determinar, ya que sobre ella van a adaptarse todos los demás parámetros. Puede ser recomendada una intensidad entre el 60% y el 80% de la Frecuencia cardiaca máxima estimada, o entre el 50% y el 70% de la Frecuencia cardiaca de reserva.

Esta intensidad se correspondería a un consumo de oxígeno máximo (Vo_{2max}) entre el 50% y el 85%. La duración de las sesiones puede oscilar entre los 5 y 60 minutos, dependiendo de la intensidad. Aunque se ha demostrado que la condición cardiorrespiratoria puede mejorar con sesiones de 5 a 10 minutos de duración, pero con una alta intensidad del ejercicio ($>$ del 90% del Vo_{2max}).

Se recomienda una práctica entre 20 y 60 minutos de actividad continua aeróbica, dependiendo de la intensidad elegida. De forma general, se establece que el objetivo calórico se puede conseguir mejor en sesiones que duren de 20 a 30 minutos (Ferrer, 1998).

Por último, se recomienda una frecuencia de práctica entre 3 y 5 días por semana (American College of Sports Medicine, 1996).

Nuestra sociedad moderna sufre un aumento incesante de costes en los servicios médicos y de salud que debe detenerse. Esto debería estar respaldado por una mayor dedicación de la labor investigadora a la prevención primaria en áreas tales como la promoción de hábitos saludables en actividad física.

Una muy importante línea de investigación en el campo de la prevención se ocupa de la detección temprana de poblaciones en riesgo, así como de las técnicas de intervención dirigidas a reducir la morbilidad, como en el caso de las enfermedades del corazón.

El enfoque longitudinal es el más adecuado para la elaboración de estas preguntas. Una revisión de seis estudios longitudinales mostró una tendencia general consistente hacia una disminución de la potencia aeróbica máxima Vo_{2max} relativa al peso corporal entre los 12 y los 18 años de edad.

Esta disminución es significativamente mayor en chicas que en chicos. Sin embargo, los datos no apoyan una reducción en Vo_{2max} durante los últimos 25 años como se ha sugerido con frecuencia en las publicaciones.

La comparación de chicos y chicas (Estudio Longitudinal de Salud/Crecimiento de Ámsterdam) con diferente participación en deportes y actividades físicas durante su época adolescente (entre los 12 y los 21 años) mostró que los chicos y chicas relativamente activos físicamente (por encima del valor de mediana para su grupo de edad y género) tenían unos valores de Vo_{2max} significativamente más altos que sus equivalentes físicamente inactivos (por debajo del valor de mediana para su grupo de edad y género).

La superioridad de los chicos en *fitness* aeróbico y la disminución con la edad en ambos sexos son principalmente causadas por la diferencia en la intensidad, y no en la duración, de la actividad física.

Se puede llegar a la conclusión de que en una población holandesa, medida longitudinalmente desde los 12 a los 21 años, de los indicadores de riesgo de enfermedad coronaria que se han investigado (presión sanguínea diastólica y sistólica, porcentaje de grasa corporal, suero colesterol total y HDL) se alcanzaron altos valores medios en masa grasa, presión sanguínea sistólica y suero colesterol total.

Puesto que el Vo_{2max} significativamente mayor de los chicos y chicas relativamente activos no aumenta durante el periodo adolescente, sino que se mantiene estable con respecto al de adolescentes de poca actividad, se sugiere que las diferencias en Vo_{2max} entre los grupos de alta y baja actividad no son causadas por el patrón de actividad, sino que a la inversa: chicos y chicas son más activos físicamente porque tienen Vo_{2max} más alto.

En una investigación realizada por Deflandre y cols. (2001) mediante un cuestionario y seguimiento continuo del ritmo cardiaco se estudió la influencia de factores morfológicos, biológicos, sociológicos, psicológicos y ambientales en la práctica de deportes organizados y en la cantidad de actividad física de moderada a vigorosa de 80 escolares de entre 11 y 16 años de edad.

Los chicos que hacían deporte tenían un porcentaje inferior de masa grasa. Las chicas que hacían deporte tenían más frecuentemente madres que hacían deporte y más altas puntuaciones en la motivación para alcanzar metas que las chicas que no hacían deporte. Los chicos activos tenían con más frecuencia padres que hacían deporte que los chicos inactivos.

No se descubrió ninguna correlación estadísticamente significativa entre la actividad física de moderada a vigorosa y los deportes organizados. Por lo tanto, aquellos niños que más participen en deportes organizados no han de ser necesariamente los más activos.

Según Casimiro (2001), los efectos orgánicos que produce esta práctica físico-deportiva serán los siguientes:

Sistema Cardiovascular:

- Aumenta la masa muscular del corazón (miocardio) y la cavidad cardiaca, lo que provoca un mayor volumen sistólico.

- Aumenta el número de glóbulos rojos (los hematíes pueden pasar de 4,5-5 millones en no entrenados a 6 millones en deportistas), así como la hemoglobina y el valor hematocrito, lo que favorece una mayor cantidad de oxígeno disuelto en sangre.
- Mayor captación de oxígeno, y un menor riesgo de infarto de miocardio o angina de pecho.
- Mayor eliminación de los productos de desecho, por una mejora del retorno venoso, evitando, de esta manera, el estancamiento sanguíneo y el deterioro de las válvulas venosas, que dan lugar a la flebopatía (varices).
- Disminuyen las resistencias periféricas (menor rigidez y más elasticidad vascular), lo que favorece una regulación de la tensión arterial, y una menor tendencia a la formación de trombos.
- Mayor capacidad defensiva del organismo por aumento del número de leucocitos y linfocitos.
- Mejora la circulación periférica, lo que provoca beneficios de oxigenación, lo que puede evitar el deterioro de células de la piel.

Sistema Respiratorio:

- Mayor fuerza de contracción de los músculos respiratorios y aumento de la capacidad vital. Todo ello puede mejorar la oxigenación del organismo.
- Mayor economía en la ventilación, ya que es menor la cantidad de oxígeno que se queda en el espacio muerto de las vías respiratorias, propia de la respiración jadeante.
- Mejora en la difusión del oxígeno de los alvéolos a los capilares, ya que aumenta la superficie de contacto y su permeabilidad, provocando un mejor trabajo respiratorio, con menos gasto energético.
- Mayor resistencia de los músculos respiratorios, evitando la presión torácica que tras el ejercicio "intenso" presentan las personas no entrenadas.

Sistema metabólico:

- Mantenimiento de los niveles de glucosa durante el ejercicio, provocando una mejor tolerancia y disminuyendo la producción de insulina (beneficioso para la diabetes).
- Favorece el metabolismo graso, dificultando el almacenamiento de grasa y facilitando su movilización y utilización energética. Por tanto, es ideal para combatir la obesidad,
- Aumenta el funcionamiento de los órganos desintoxicadores (riñón, hígado, piel, etc.).
- Aumenta la HDL Colesterol (lipoproteína de alta densidad), y disminuye la LDL Colesterol y el colesterol total, por lo que se reduce el riesgo de hiperlipidemia y arteriosclerosis.
- Favorece el peristaltismo.

Sistema óseo, articular y muscular:

- Aumenta la mineralización y densidad ósea, disminuyendo el riesgo de fracturas.
- Mejora la ordenación trabecular, pudiendo el hueso soportar una mayor tensión.
- Favorece los osteoblastos (construcción de hueso). La falta de actividad física lleva aparejada una pérdida significativa de masa ósea.
- Fortalecimiento de los componentes articulares (cartílago, ligamentos, tendones, etc.), por lo que se reduce el riesgo de lesiones articulares (esguinces, luxaciones, etc.).
- Mejora la actitud postural, por la tonificación de los grupos musculares que le proporcionan sostén a la columna vertebral y a la pelvis.
- Aumenta la fuerza del músculo y los tendones. Dicha tonificación sirve de protección a las articulaciones próximas, atenuando su vulnerabilidad y degeneración.
- Produce hipertrofia muscular, por una mayor sección de las fibras entrenadas y por el reclutamiento de fibras no desarrolladas (por ejemplo, tras un tiempo inmovilizado se produce una evidente atrofia de los músculos del miembro inmovilizado).

- Mayor contenido de proteínas contráctiles y metabólicas, y disminución de grasa intramuscular, lo que incide en la composición corporal, ya que provoca un aumento del peso magro y una disminución del peso graso corporal.
- Mayor elasticidad muscular, consiguiendo una mayor amplitud de movimientos y evitando lesiones musculares.
- Mejora la transmisión del impulso nervioso a la unidad motora, por lo que puede mejorar el tiempo de reacción y la rapidez en la contractibilidad muscular.

RECREACION FISICA

El papel de la Recreación Física en los Consejos Populares y su importancia Social para ocupar el tiempo libre

Lo primero es lo primero: **¿Qué se entiende por Recreación?**

En el diccionario Larousse Básico Escolar la palabra *recreación* significa estrechamente distracción, tiempo que se les concede a los muchachos para jugar.

En el diccionario de la Lengua Española y de nombre propio Océano Práctico la recreación es acción y efecto de crear o recrearse, diversión para alivio del trabajo; y *recrear* significa crear o producir de nuevo alguna cosa, divertir, alegrar o deleitar.

La recreación es el divertirse, crear juegos, socializar con otras personas en el tiempo libre, pasa hacer de un día cansado a un día de alegría de distracción en un momento dado en nuestra vida, recreación es volver a vivir nuestra niñez.

Para Grijalbo, el gran diccionario enciclopédico ilustrado, recreación es la acción y efecto de recrear o recrearse. Recreo, diversión, recrear, según Grijalbo es generar o producir de nuevo alguna cosa. Divertir, deleitar, disfrutar haciendo algo o hacerlo muy lentamente.

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quien la identifique de diferentes formas, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses. Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para uno es recreación, para otros no lo es, por ejemplo:

el cuidado de los jardines para algunos es una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo.

Muchas veces la palabra recreación en su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo la primera es más amplia, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos, la Recreación Física para los adultos es equivalente al juego de los niños.

Recreación es un término al que se da muchos significados, entre ellos el de Pastor (1979-1980), el cual considera la recreación como todo tipo de actividades realizadas dentro del ocio o tiempo libre no sujetas a normas o intereses laborales con carácter voluntario y amateur, capaz de desarrollar la personalidad y de ofrecer al hombre una plataforma desde la cual pueda compensar las carencias y déficit surgidos en el resto de ámbitos y existencias.

Otras definiciones conllevan al autor a asumir el criterio referido a la actividad física deportiva en el contexto del trabajo comunitario como: “aquella en la que predomina la búsqueda del gusto, la alegría, la diversión, la comunicación, el equilibrio físico, la compensación, el restablecimiento de la salud, por libre elección y con un mínimo de acondicionamiento externo” ; ya que refleja una tendencia hacia los elementos ideales que debería manifestar el trabajo en la comunidad partiendo de “la búsqueda del gusto”.

De entre los diversos conceptos de recreación es particularmente importante recordar el de George Butler, por relacionarlo con que es una actividad no dirigida conscientemente a una recompensa, sino que ofrece al hombre una salida para sus posibilidades físicas, mentales, y creadoras a la que el individuo se dedica por un deseo interior y no por compulsión externa. El valor de la recreación para el individuo y la comunidad radica en su contribución a otros importantes intereses y fuerzas humanas y que su principal valor radica en la capacidad de enriquecer la vida de las personas.

Para Bolaños en cambio, el concepto de recreación se asocia directamente al de actividad, lo cual resulta de interés para el trabajo que se dirige a enfatizar las actividades físico- deportivas- recreativas y en una dimensión activa del concepto. Las diferentes definiciones acentúan en uno u otro aspecto según las posiciones que cada autor adopte, pero en todas ellas van aflorando diferentes rasgos que identifican con carácter suficiente al fenómeno que se estudia. En este sentido conviene citar a Cor Vestland cuando señala la ausencia de un sistema comprensivo de valores en el acto recreativo y la necesidad de que se entienda a la recreación como valor unificador, sobre todo para condicionar a las instituciones sociales para que asuman la posición de que:

"El enfoque de desarrollo de los pueblos, centrado sobre la calidad de la vida es más conveniente que el enfoque centrado en el nivel de vida (...) ser mas, tiene más sentido humano que tener más (...) crear es más valioso que consumir".

La recreación constituye la sexta necesidad de los seres humanos, después de la nutrición, la salud, la educación, la vivienda y el trabajo de seguridad social, según la Organización de Naciones Unidas; y en nuestro país para el INDER constituye una de las salidas fundamentales del sistema. No es una práctica sin fundamento, tiene como objetivo perfeccionar a los miembros de la sociedad, aportándoles conjuntamente salud, cultura y diversión; de ahí su importante práctica.

Aprender y divertirse no son extremos opuestos de una balanza. Implica un aprendizaje desde el disfrute que contribuye a la formación y desarrollo integral de la persona, desde diversas dimensiones; cognitiva, física, espiritual, cultural y social.

La Recreación, expresa las prácticas que en una sociedad concreta realiza el colectivo social en su tiempo libre. Tales prácticas representan el significado que una sociedad les da a las manifestaciones de placer público y búsqueda de emociones agradables.

Compartiendo las características del juego, la recreación traspasa los límites impuestos por éste y cristaliza en instituciones sociales la vivencia colectiva.

En definitiva y en palabras de Miranda (1998) la función más importante de la recreación es procurar al individuo bienestar, expresión, sano desarrollo de sus capacidades creativas, expansión de sus horizontes personales. En consecuencia, la misión fundamental del profesional de la recreación es educar para el ocio.

En el Manual de Orientaciones Técnico- Metodológicas de la Dirección Nacional de Recreación, aparece la misma como la realización de actividades de diversos tipos, que ejecutadas en un tiempo libre, van a tomar como marco de acción una instalación, el campo deportivo o simplemente, los recursos que ofrece la propia naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento. Representa para el niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo.

En relación con todo lo expuesto anteriormente, consideramos que la práctica físico deportiva como recreación debe mostrarse como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer que, aunque susceptible de establecerse de forma sistemática y rigurosa, se presenta generalmente como flexible, libremente aceptada, en donde el placer de jugar y el disfrute del propio proceso del juego son fundamentales.

La Recreación Física se apoya en seis **objetivos básicos**:

1. Contribuir al desarrollo multilateral del individuo.
2. Proporcionar a través de la participación sistemática, un nivel de preparación física general superior.
3. Contribuir a la incorporación de hábitos socialmente aceptables como son:
 - Respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad, etc.
4. Dar oportunidades por medio de la participación para la formación moral y el desarrollo socio- político- ideológico.

5. Facilitar durante el desarrollo de actividades, la observación de la naturaleza y la sociedad, la vinculación del conocimiento cultural y técnico en el contexto común que permite la profundización en la concepción científica del mundo.

6. Conocer las actividades que forman parte del programa de Recreación Física:

- Juegos Tradicionales
- Construcción de Medios

Teniendo en cuenta lo planteado en el “Programa para el Desarrollo del Deporte y la Recreación en barrios y fábricas”, se enuncian a continuación los principales objetivos del trabajo recreativo a desarrollar en las comunidades y consejos populares.

1. Lograr el incremento cuantitativo y cualitativo en la prestación de servicios masivos de Recreación a todos los sectores de la población, vinculados a las escuelas, centros de trabajo comunitario.

2. Lograr la renovación de los métodos de trabajo mediante la búsqueda de incentivos que estimulen la participación en los proyectos recreativos que se elaboran (teniendo en cuenta los gustos, intereses y necesidades de la población).

3. Mantener actualizados a los técnicos (promotores) y activistas, de la especialidad, desarrollando seminarios, talleres, cursos de capacitación en todas las instancias, elevando el nivel científico-técnico.

Direcciones estratégicas de la Recreación Física.

1. Creación y funcionamiento del Consejo Técnico Asesor de Recreación Física.
(En las diferentes instancias).

2. Formación, capacitación, especialización de los recursos humanos (técnicos, especialistas, activistas de recreación).

3. Lograr desarrollar la masividad en las actividades de la recreación.

4. Lograr los medios materiales necesarios para el desarrollo de las actividades recreativas.

5. Rescatar y desarrollar los Juegos tradicionales.

6. Educación y protección del medio ambiente.

7. Divulgación e información por los medios masivos de difusión de las actividades recreativas.

Características socio-psicológicas de la recreación.

Entre las principales características socio - psicológicas de la recreación en todas sus formas, están las siguientes:

- 1.- Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa.
- 2.- Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.
- 3.- El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.
- 4.- La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.

Muchos han sido los intentos por definir científicamente la base teórica de la recreación.

Algunos psicólogos y sociólogos han tratado de fundamentar la teoría de la necesidad humana de expresión propia. Otros, apoyándose en el campo de lo biológico, en las características de la estructuras anatómica, fisiológica del ser humano, y en sus inclinaciones y tendencias, desde el punto de vista psicológico, realizan el análisis siguiente: La razón de la vida es la función orgánica, la maquinaria humana se desarrolla sobre la base del movimiento, cada movimiento es una experiencia que supone una acción que admitimos o rechazamos.

Sobre esta teoría se desarrolla el principio de que todo hombre invariablemente, trata de realizar aquello que más le satisface (ley del efecto); que todo hombre tratará de hacer aquello que mejor realiza (ley de la madurez); que todo lo que realiza continuamente produce una mejor respuesta y promueve satisfacción (ley del ejercicio).

Por todo lo anterior, conocemos que las tendencias humanas hacia ciertas formas de actividad, están influidas por su preparación física y mental, por el nivel de cultura, por la edad, por el sexo, por el temperamento y que naturalmente, el medio ambiente entrará en condición o canalizará las formas de ajuste, de acuerdo al concepto social que se tenga de la recreación. De aquí que los programas de recreación, en cualquiera de sus formas deban caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas, de oportunidades, que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses.

Actividades Físico- Deportivas- Recreativas: Posibles a realizar en todos los territorios, con ayuda de la creatividad de los profesores de Recreación, Educación Física, activistas, profesores deportivos y todas aquellas personas interesadas en desarrollar de una u otra forma la creación de medios para las actividades recreativas.

Es necesario tener en cuenta los gustos y preferencias, así como las tradiciones de cada Consejo, barrio, territorio. Ajustando las actividades a las peculiaridades del lugar.

No siempre el sujeto se encuentra totalmente preparado para ser el protagonista de la recreación. Lo importante es comenzar a considerar que el hombre es el mejor artífice de su propio bienestar físico y espiritual, y que para ello necesita estar educado en una peculiar manera de enfrentamiento crítico a sus patrones de vida, así en la época actual, incorporar actividades físicas- deportivas- recreativas al contenido de la recreación es una necesidad.

Una vía eficaz para cultivar el interés motriz es la de las actividades físicas- deportivas recreativas durante el tiempo libre y ello se logrará culturizando a las personas desde temprana edad, de modo que se prolongue este tipo de actividad hasta edades avanzadas.

La culturización de las personas incluye un conocimiento previo de los beneficios de éste tipo de actividades para el organismo humano, ya que permiten reducir la tensión y aliviar la frustración y el stress. Ante situaciones tensas se recomienda la ejecución de ejercicios físicos intensos y las prácticas de hobbies particulares. Se ha establecido también que la actividad física es una herramienta profiláctica que permite mantener al organismo en una condición de física y estado de salud óptimo.

Las investigaciones y estudios que demuestran la importancia de actividades de este carácter son abundantes en todas las épocas, pero el hombre actual no ha materializado en su modo de vida una actividad física coherente y sostenida. Una vía puede ser la de la recreación física, desarrollando en los individuos motivos físicos deportivos- recreativos que enriquezcan sus actividades de empleo del tiempo libre y las desplacen de sus atributos esencialmente pasivos.

Los motivos físicos- deportivos- recreativos son los móviles que en el campo de la Cultura Física y la Recreación definen las acciones físicas- deportivas- recreativas y se relacionan con: el descanso, la diversión, la competencia, la búsqueda de estados emocionales positivos, la salud, la belleza, los juegos dinámicos, la integración social y con el medio natural. Para el bienestar pleno y creador en el camino hacia una cultura recreativa superior que coadyuve al mejoramiento de la calidad de vida y lo que ésta representa. El planteamiento de los motivos físicos es importante, hoy nadie duda que el cuerpo y el espíritu deban educarse paralelamente, pues lo físico y lo psíquico se condicionan recíprocamente. La vieja frase latina “Mens sana in corpore sano” (Mente sana en cuerpo sano), asevera esta relación.

Desde la dimensión de la recreación hay que considerar al deporte, pero no el deporte de élite, de competición, el de las grandes marcas o el deporte medio, también dirigido a ser practicado por todos, hecho de pruebas y obstáculos a salvar; pero no obstante, el autor piensa un deporte que se practica por deseo interno del individuo, de preservar su salud como parte del tiempo libre sí está

incluido en el concepto de recreación que se puede defender, lo cual tiene mucho que ver también con el auto condicionamiento de los procesos que ya se han apuntado como un requisito importante de adecuados modelos recreativos.

Algunas consideraciones sobre la etapa juvenil

La edad juvenil constituye un período clave en el proceso de desarrollo de la personalidad, la nueva posición objetiva (social) que ocupa el joven, condiciona la necesidad de determinar su futuro en la sociedad. Es de suponer que todo el desarrollo psicológico anterior le permite definir su sentido de vida como conjunto de objetivos mediatos que se trazan, que se vinculan a diferentes esferas de significación para la personalidad y requieren de la elaboración de una estrategia encaminada a emprender acciones futuras.

La educación de los jóvenes es un tema de gran interés para la UNESCO en sus conferencias internacionales pues en el campo educacional actual han surgido nuevas problemáticas. La juventud lo constituye el grupo poblacional entre 15 y 24 años de edad, esto según Naciones Unidas es el 18% de la población mundial, lo cual carece de una atención global. No obstante, esta etapa puede variar mucho en edad y en duración en cada individuo, pues está relacionada no solamente con la maduración de la psiquis del individuo sino que depende de factores psicosociales más amplios y complejos, originados principalmente en el seno familiar. Sin embargo, la condición de juventud no es uniforme y varía de acuerdo al grupo social que se considere.

Algunos psicólogos como Erik Erikson consideran que en el período de los 13 a los 21 años se desarrolla la búsqueda de la identidad, lo que definen al individuo para toda su vida adulta, quedando plenamente consolidados la personalidad a partir de los 21 años.

Aunque en esta etapa encontramos tendencias generales en el desarrollo de la personalidad, se presentan diferencias entre los jóvenes que comienzan a trabajar y aquellos que continúan siendo estudiantes, lo cual repercute en el sistema de comunicación en cuanto a las expectativas y exigencias de la familia, los compañeros y la sociedad en general.

En la formación y desarrollo de la personalidad de los jóvenes es necesario tratar de vincularlos a aquellas actividades que puedan tributar a que lleven una vida plena y placentera, así como se necesita neutralizar la práctica de actividades y adicciones que puedan lacerar este empeño.

Francoise Dolto, psicoanalista francesa, describe este pasaje metafóricamente como un segundo nacimiento, en el que el joven debe desprenderse poco a poco de la protección familiar, como al nacer se desprendió de la placenta. Esta autora compara el tiempo de la juventud con el momento en que las langostas pierden su caparazón y quedan indefensas mientras construyen uno nuevo.

Para Antonio Gomes da Costa, docente y pedagogo brasileño, las dos tareas más importantes a realizar en la edad adulta de los profesores son la construcción de la identidad y el proyecto de vida. Afirma que el primer paso para lograrlo es comprenderse, aceptarse, y quererse a sí mismo. Esto permite, por un lado, aceptar y querer a los demás (aprender a convivir), y, por otro, mirar el futuro sin temor, tener un sueño, darle a la vida sentido. Rubén Efron, consultor del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) para Argentina, propone que en esta etapa deben realizarse tres operaciones básicas, íntimamente ligadas entre sí: la construcción de la identidad, la construcción del espacio subjetivo y el proceso de emancipación. La característica clave de este recorrido es para él la vulnerabilidad (lo que Dolto llamaba el complejo de la langosta).

Los docentes son un grupo homogéneo. Las diferencias socio-económicas, culturales, de edad y de género, determinan el grado y la manera en que los profesores están expuestos a los riesgos sociales. Estas diferencias también indican que hay numerosas modalidades a través de las cuales los maestros

pueden participar en la sociedad. Cuba ha obtenido innumerables logros que la ubican en un lugar cimero en América Latina y en el mundo. Esto ha sido posible por la concepción pedagógica que concibe el desarrollo científico investigativo y creador a través de la educación de toda la sociedad.

Condiciones Internas

Área Cognoscitiva: Es una etapa muy importante en el desarrollo intelectual.

Atención: Se intensifica la atención voluntaria produciéndose también un desarrollo considerable de las cualidades de la tensión, se dan mayores posibilidades de concentración y distribución.

Percepción: Cada vez más orientada hacia lo esencial, impregnada por el desarrollo de la observación y la profundización el pensamiento teórico- reflexivo.

Memoria: Avances en la memoria voluntaria, utilizan métodos especiales que promueven la memoria racional con los recursos mínimo- técnicos que facilitan el logro de una memorización.

Pensamiento: Se desarrolla un pensamiento individualizado, personalizado, vinculado con las capacidades especiales. Hacen valoraciones críticas y emiten juicios según sus propios criterios.

En el área motivacional

Motivación: La motivación hacia la profesión o actividad laboral escogida que deciden en buena medida las características de su vida futura. Es justo mencionar la presencia de una jerarquía motivacional con mayor participación de la conciencia en la toma de decisiones de planes y proyectos.

Emociones y Sentimientos: Aumenta la complicación y profundización de las vivencias emocionales expresadas en el control y regulación, disminuyendo la

impulsividad de las mismas aumentando la estabilidad de los estados de ánimos ante hechos casuales, control de los sentimientos y regulaciones de las manifestaciones externas. Ocurre la presencia del sentimiento del primer amor juvenil a través de las vivencias consideradas como las más luminosas o románticas. Es un período que propicia un gran potencial para el trabajo grupal en la enseñanza y en otras actividades extra docentes.

Voluntad: Existe una madurez creciente en el desarrollo de las cualidades volitivas tales como la decisión, la valentía, la entrega y el dominio de sí mismo. Es capaz de superar conscientemente los obstáculos y dificultades, autorregulándose de esta forma y en tal sentido en conducta con aciertos indiscutibles.

Caracterización desde un enfoque socio- psicológico.

Cada individuo trae a un grupo su historia personal que contiene sus participaciones en otros grupos, familiar, escolar, de amigos, deportivos. Esta historia los hace diferentes a los demás, tanto en su criterio, valores, normas y aspiraciones. El joven tiene su propia visión del mundo, de la vida de los demás, no obstante, va a formar parte de un nuevo grupo donde debe participar en una tarea común con un fin específico.

Actualmente no se trata de plantear como meta formar a un hombre específico, sino a funcionar, operar metas en un grupo, porque inevitablemente en la medida que en un grupo avanzan las ideas, actitudes, valores y capacidades de cada uno, sus miembros van cambiando.

Los miembros del grupo pueden ser muy diferentes entre sí, en su personalidad, pensamiento. Lo importante es que la interacción conduzca a un lenguaje común que facilite el camino hacia la meta y permita la labor conjunta.

El establecimiento de una buena comunicación influye en la actividad que realiza el grupo y los miembros. En el desarrollo eficiente del grupo, a partir de las comunicaciones grupales, surgen cualidades, posibilidades, acciones que no

realizan los sujetos por separado, ya que se generan y se manifiestan en la llamada magia grupal.

El grupo desde el punto de vista psicosocial es un sistema como tal en otro sistema más amplio y general, por lo que en cierto modo refleja la estructura sistema- social y sus relaciones, de manera que el grupo refleja la sociedad mediante normas, valores e ideologías del sistema económico social, y a través de la forma individual posee miembros del grupo, los cuales han sido incorporados de los grupos que han pertenecido antes y que condicionan la actividad individual y la dinámica grupal.

La personalidad por su contenido y forma de expresión ha sido considerada desde los inicios de su conceptualización como una unidad psicológica irrepetible, donde se expresan las características y potencialidades biológicas en interrelación con las capacidades psicológicas que el individuo desarrolla en condiciones particulares de participación y protagonismo social. Tiene que verse teniendo en cuenta la relación del hombre en la actividad como ser social devenido en personalidad, donde se reconoce que la personalidad significa adaptarse al medio, actuar sobre él activamente para transformarlo y de la misma manera influir sobre sí mismo, transformándose.

SUMA KAUSAY

En este apartado se elabora un *contraste* entre tradiciones de “vida buena” occidental, que han sido históricamente *dominantes*, y el “Suma kausay” o “buen vivir” de las tradiciones andinas. Dicho contraste es posible en la perspectiva de una práctica filosófica de carácter intercultural que permite dar cuenta no sólo de los presupuestos conceptuales, sino también de su *origen* en el marco de tradiciones y sistemas de pensamiento históricamente contextualizadas. El “Suma kausay” andino y amazónico parte de planteamientos que implican una estrecha relación con la naturaleza, a diferencia de tradiciones occidentales que se basan en una estricta separación entre realidades humanas y no humanas. En este sentido,

Estermann ha llamado la atención respecto al proceso de “desnaturalización” implicado en tradiciones occidentales y, concomitantemente, Medina ha planteado que dicho principio se asumió como predominio de la vida urbana *civilizada* por oposición a formas de vida en el “campo”. Principios que históricamente se fundieron con una concepción de subjetividad que hizo del individuo la referencia del orden político-social.

En si el “Suma Kausay” es vivir en armonía con nuestras culturas, tradiciones, costumbres, disfrutar sanamente de las cosas buenas que nos ofrece la naturaleza y cuidar de ella ya que nos ayuda a un “buen vivir”.

El “Suma kausay” referido a tradiciones indígenas andinas y amazónicas tiene la forma de un concepto *holístico* porque entiende la vida humana como parte de una realidad vital mayor de carácter *cósmico* cuyo principio básico es la *relacionalidad* del todo. En este sentido, objetivo de la vida política será la participación, mantenimiento y recreación de relaciones incluyentes en el orden natural o un orden socio-cósmico de carácter armónico.

Esto significa que el “Suma kausay” de las tradiciones indígenas se aleja de concepciones occidentales que conciben el surgimiento de la vida política a partir de una *ruptura* inicial o separación ontológica respecto a la naturaleza. Dicho de otra manera, el “buen vivir” no se acoge al principio de la *desnaturalización* de las realidades humanas como base del ordenamiento político. Éste ha sido el principio compartido por la tradición bíblica, el cristianismo, el pensamiento griego y el humanismo moderno. A esto se puede objetar que ha habido excepciones como la mística cristiana, el naturalismo de los estoicos o la concepción dionisíaca de Nietzsche en la modernidad. Estos casos, sin embargo, reafirman que en América Latina predominaron concepciones de “vida buena” muy vinculados a un concepto de “civilización” que *desvalorizó* formas de vida no-occidentales cuya referencia era una relación inclusiva respecto a la naturaleza.

Otra tendencia dominante en tradiciones occidentales ha sido la *antropologización* de la política. En este sentido, no sólo que se ha considerado el ámbito político como fundamentalmente diferenciado de la naturaleza, sino que también se ha asignado a ésta una supuesta *inferioridad* respecto al hombre y, consiguientemente, su *subordinación* en relación a éste. Esta *subordinación* de la naturaleza extra-humana respecto a los fines de la política tiene también antiguas raíces teológicas y filosóficas en tradiciones occidentales. De la matriz platónica se ha heredado aquella jerarquía ontológica que parte de una superioridad del ámbito *espiritual* respecto a otro meramente *material*. La versión antropológica del principio ontológico de la inferioridad de la naturaleza también está presente en el mito edénico judío semita de *sometimiento* de la naturaleza para alcanzar el designio de dios para los hombres.

En el fondo, se trata del mismo principio que en la modernidad se radicaliza para hacer de la *conquista* de la naturaleza mediante la ciencia la condición de la soberanía plena del hombre.

La naturaleza extrahumana en la modernidad dominante, llámese racionalismo, empirismo o idealismo, no puede ser “sujeto”, sólo alcanza su dignidad como “objeto” del “sujeto” humano. A diferencia de esto, una cosmovisión basada en planteamientos de poblaciones originarias considera a la naturaleza como ente vital capaz de sentir, conocer y actuar. A esto se debe que el “Suma kausay” propuesto por organizaciones de indígenas y campesinos, más bien, reincorpora en el orden político modos de vida en profunda relación con la naturaleza.

El principio de la *desnaturalización* también se ha combinado en tradiciones occidentales con otro principio que sostiene que la vida política es sinónimo de vida “urbana”, con lo cual se toma distancia respecto a la vida en el *campo*. La vida urbana, además, se ha entendido como vida “civilizada” que supuestamente sería cualitativamente superior a aquella otra. Especialmente en la modernidad se entiende que la vida política sería una superación de un “estado de naturaleza” a la que se le caracteriza sobre todo como el reino de la violencia, la guerra y, en

definitiva, la “irracionalidad”. Estas construcciones están presentes en las épocas de la conquista, la colonia e incluso constituyen los presupuestos discursivos con los que se procedió a la fundación de los estados-naciones latinoamericanos. El modo de vida de poblaciones originarias se inscribió en el orden de la “barbarie”, es decir, en las antípodas de la “civilización”. Especialmente en la segunda mitad del siglo XIX, esta matriz *colonial* se funde en América Latina con un discurso filosófico de carácter *positivista* que en nombre del “progreso” *subalternizó* especialmente a poblaciones indígenas y afroamericanas. A diferencia de esto, el “Suma kausay” ve en la naturaleza el orden de la relacionalidad, la reciprocidad y la complementariedad. Orden que sería susceptible de ser reproducido a nivel humano como parte de la misma naturaleza.

El “Suma kausay” indígena también presenta diferencias de fondo respecto a la tesis occidental según la cual el fundamento de la vida política sería el “individuo” en ejercicio de su libertad. Esta tesis –cuyos antecedentes se pueden encontrar, por ejemplo, en la categoría cristiana de “persona”– tiene su continuidad en las teorías sociales modernas y, particularmente, adquiere su máxima expresión en diferentes lecturas *liberales*. Esto no significa, sin embargo, que el “Suma kausay” se pueda identificar fácilmente con concepciones *socialistas*, aunque ciertamente en su comprensión prácticamente desaparece el sentido de la individualidad y adquiere relevancia la dimensión comunitaria. En el “buen vivir” de tradiciones indígenas andinas y amazónicas la vida social y política trasciende la dimensión comunitaria y hasta humana porque su objetivo es contribuir a la conservación y perpetuación de un orden cósmico de relaciones vitales, en las cuales el mismo hombre encuentra su sentido. El “Suma kausay” de poblaciones indígenas, por lo tanto, es un tipo de “ética cósmica” que entiende la política en función de una relación fundamental respecto a la naturaleza.

Enfoques occidentales sobre la “justicia” también se pueden contrastar claramente con el principio de la *reciprocidad* de las tradiciones andinas. Un cierto *equilibrio* social alcanzado por el “Suma kausay” andino, por ejemplo, no es consecuencia de una “virtud” como perfección ética en sí, sino la “correspondencia

complementaria de actos y consecuencias”. En este sentido, el amor desinteresado al prójimo –principio básico del cristianismo– no necesariamente parte del mismo concepto porque la reciprocidad implícita al “Suma kausay” supone un *juego de correspondencias* cuyo resultado, entre otros, es un cierto equilibrio y cohesión comunitarios. Tampoco se trata de un “pacto social” o “contrato social” porque su racionalidad, en última instancia, descansa en la conservación de un orden cósmico en el cual coparticipe los seres humanos y la naturaleza. El “Suma kausay” de las tradiciones indígenas, sin embargo, está más cerca de tradiciones comunitaristas y socialistas porque acentúan la dimensión social sin llegar a desconocer el ámbito individual.

Finalmente, hay que señalar que la antropologización y urbanización de la “vida buena” occidental, por lo menos en las tradiciones bíblica y aristotélica, muestra un carácter marcadamente *patriarcal*. Eva representa en el mito del Edén la naturaleza femenina que hace posible la transgresión del mandato divino y, según Aristóteles, el estatus de ciudadano en la polis está reservado a los *varones libres*, asignándoles a mujeres y esclavos tareas de menor rango por su pertenencia al orden del trabajo corporal, o también agrícola, y doméstico (Reproductivo). En la época moderna estos principios se reformulan haciendo del hogar el lugar “natural” de la mujer y, a la vez, subordinándola al ideal de vida del ciudadano (Hombre) burgués cuya competencia sería lo público. Estas tradiciones occidentales también difieren de la concepción indígena respecto a roles y relaciones entre hombres y mujeres. Los principios de complementariedad y reciprocidad contrastan fuertemente con el orden *androcéntrico* que se impuso a partir de la conquista

La construcción del “Suma kausay” constitucional

Ciertamente fueron sobre todo las organizaciones indígenas y campesinas del Ecuador que introdujeron el término “Suma kausay” como planteamiento central de sus propuestas para los debates y redacción de la nueva constitución. Sin embargo, su *inserción* en el texto constitucional implicó un proceso de

negociaciones y elaboración de un discurso político que buscaba puntos de convergencia, que obedecía a una cierta lógica de construcción de *alianzas*, por parte de varias organizaciones, instituciones y gremios que buscaban alternativas frente a la crisis de proyectos capitalistas, particularmente neoliberales. En este sentido, conviene presentar algunas propuestas que se hicieron a la Asamblea Constituyente y, además, analizar si en aquéllas hay un tratamiento explícito, o contenidos que anuncien la relevancia que el “Suma kausay” adquiere en la constitución. En mi opinión, el “Suma kausay” constitucional permite articular perspectivas políticas que se distancian de una matriz *colonial*, si por esto último se entiende una estructuración del poder político en la modernidad ecuatoriana, y también latinoamericana, que reproduce patrones de dominación en razón de “razas”, de la condición social y económica y, más aún, de la gestión política de la vida.

Fue la Confederación de Nacionalidades Indígenas del Ecuador (CONAIE) quien presentó a la sociedad ecuatoriana y, en particular, a la Asamblea Constituyente, en octubre del 2007, al “buen vivir” como eje de su propuesta de nueva constitución. El subtítulo del documento –“Por un Estado Plurinacional, Unitario, Soberano, Incluyente, Equitativo y Laico”– indica que se trata de una propuesta política general donde el “Suma kausay” hace de principio central. Ya en la introducción, luego de llamar la atención sobre la importancia del momento por el que estaba atravesando el país, el término aparece en medio de una crítica del modelo capitalista y de sus implicaciones coloniales, además de destacar su raigambre ancestral que puede sugerir una forma de vida alternativa:

Un momento de profunda esperanza para las grandes mayorías del país que luchamos por la construcción de una sociedad post-capitalista y post-colonial, una sociedad que promueva el ‘buen vivir’ transmitido de generación en generación por nuestros antiguos taitas y mamas, una sociedad que recupere las enseñanzas de pueblos ancestrales y pueda vivir en armonía con nuestra Pacha Mama.

Por su parte, la Corporación de Desarrollo Afro ecuatoriana (CODAE) también hizo una propuesta para la Asamblea Nacional Constituyente. En esta propuesta no hay una referencia al “Suma kausay” pero sí, en cambio, una explícita preocupación ecológica por la naturaleza. Por eso se pronuncian por una legislación que estimule a indígenas y afro ecuatorianos en sus “prácticas tradicionales sostenibles del ecosistema”. Dicha cercanía, sin embargo, se hace desde propuestas políticas que no dejan de tener claras diferencias. Así, mientras que la Conaie acentuaba la dimensión de la “plurinacionalidad”, la FENOCIN y la CODAE destacan la necesidad de la “interculturalidad”.

En la propuesta de la “Asamblea Nacional Ambiental de los pueblos, nacionalidades y organizaciones sociales del Ecuador” no se mencionan las expresiones “buen vivir” y “Suma kausay”. Sus demandas, sin embargo, son una perspectiva política que coincide en varios puntos con las demandas planteadas por la CONAIE en clave del “buen vivir”. El subtítulo del documento anuncia la densidad y complejidad conceptual que la mayoría asambleísta posteriormente supo acuñar en el “Suma kausay” o “buen vivir”: “A la Asamblea Nacional Constituyente para una país justo, equitativo, diverso, sustentable, comunitario y soberano”.

En esta propuesta se toma como telón de fondo una preocupación por la naturaleza y, en estrecha y armónica relación con ésta, la existencia de poblaciones “ancestrales” que están siendo afectadas por la destrucción de aquélla:

RECALCANDO que la biodiversidad, sus componentes y los recursos naturales son propiedad del Estado, patrimonio de la nación y están en la base de la vida de los pueblos y nacionalidades ancestrales indígenas, negros, afro ecuatorianos, montubios y comunidades rurales quienes ejercen sus derechos de uso según sus costumbres y participan en su administración y manejo.

En el documento elaborado por diversos grupos y organizaciones de mujeres del Ecuador, en el 2007, como aporte a la Asamblea Nacional Constituyente, no existe una referencia explícita a la expresión “Suma kausay” o a la “vida buena”.

Sus planteamientos, sin embargo, expresan reivindicaciones y aspiraciones específicas para la construcción de un discurso que reivindica relaciones armónicas entre seres humanos culturalmente diferenciados y la naturaleza. Sus propuestas se formulan desde la “equidad de género” como planteamiento central. A partir de aquí se esbozan lineamientos y propuestas concretas respecto a un mayor reconocimiento legal y constitucional de las demandas de las mujeres, de un “comercio justo”, de una “sexualidad plena”, de una “educación incluyente” y de una “economía comprometida”. En su lectura, el verdadero problema no radicaría tanto en las diferencias entre las “identidades de género”, sino en el diferente valor que histórica y culturalmente se ha dado a lo masculino respecto a lo femenino, es decir, el trato dado a las mujeres como “seres humanos inferiores” por el hecho de ser diferentes. Esta sería la “inequidad madre” de la cual se desprenderían otras tantas: valoración diferenciada del trabajo productivo respecto del reproductivo; sobrecarga del trabajo de las mujeres; violencia de género; ausencia de acceso y control a los recursos (financieros y no financieros); ausencia de condiciones reales que garanticen la participación de las mujeres en espacios mixtos.

Ahora bien, también resulta interesante observar si en la época anterior a las propuestas ya había una referencia al “Suma kausay” por parte de coalición gobernante.

Ocurre que tampoco en el inicial “Plan de gobierno para el período 2007-2011” de Alianza País, el grupo político que candidatizó al actual presidente del Ecuador Rafael Correa, aparece la expresión “Suma kausay” o “buen vivir”, pero sus contenidos están explícitamente formulados en por lo menos tres aspectos interrelacionados: convivencia “armónica” con la naturaleza, valoración de la condición “pluricultural” del país y un modelo de desarrollo “sostenible” como alternativa al modelo capitalista. La referencia a la naturaleza adquiere el sentido de una relación fundamental de carácter vital y estético:

Soñamos en un país en donde los seres humanos convivamos armónicamente con la Naturaleza, con sus plantas, con sus animales, con sus ríos y sus lagunas, con su

mar, con su aire y todos aquellos elementos y espíritus que hacen la vida posible y bella.

Dicha relación parte de la revalorización de la diversidad y la diferencia culturales como base de relaciones armónicas entre los seres humanos y la naturaleza: “Soñamos en una sociedad que celebre día a día la riqueza de la vida, su gran diversidad biológica y cultural, su naturaleza compartida armónicamente como base de comunidades democráticas y libres.”

Se trata, por lo tanto, de un proyecto político que promueve la equidad, partiendo de la “condición pluricultural” como “construcción diferencia de la realidad social”. Proyecto que, entre otros aspectos, requiere de un modelo económico que, abandonando la lógica de acumulación de riqueza en pocas manos, sea equitativo y solidario: “Soñamos en un país con una economía que genera riqueza, pero articulada a procesos redistributivos, incluyentes y solidarios, que a su vez alentarán un crecimiento más sostenible y sobre todo humano.”

También resulta interesante, finalmente, dar cuenta del pronunciamiento hecho por el “II Encuentro de la Iglesia de los pobres del Ecuador” en vista de la Asamblea Constituyente.

Firmado con fecha 07.10.2007, en él se puede percibir que el “Suma kausay” ocupará un lugar central a la hora de formular lo que los participantes denominan un “nuevo socialismo”.

Dicho proyecto se presenta como crítica del neoliberalismo, como convivencia armónica con la naturaleza, como intento de una “democracia radical” que incluye a actores tradicionalmente marginados, así como también una perspectiva anticolonial que hace justicia a la realidad pluricultural del Ecuador:

Para nosotros la idea de un nuevo socialismo es la alternativa al capitalismo. En su construcción nos empeñamos. Esa alternativa significa una nueva relación de

respeto y convivencia armónica con la naturaleza (Pacha Mama), que no sea de dominación y destrucción; significa privilegiar el disfrute de los bienes que engrandecen las posibilidades y las capacidades humanas por sobre la ganancia y la acumulación del capital; significa una democracia radical no solo en el sistema político, sino en la vida cotidiana, en las relaciones entre varones y mujeres, entre jóvenes y adultos, entre padres e hijos, en el control popular sobre las decisiones económicas; significa el respeto y mutuo enriquecimiento de las diferentes culturas que conviven en pie de igualdad, sin imposiciones coloniales ni complejos de superioridad.

Ahora bien, desde el punto de vista de la construcción del texto en los debates constituyentes, proceso complejo que por el momento no analizaremos, cabe todavía la pregunta sobre temas convergentes que posibilitaron el acuñamiento de una perspectiva política que transforma al “Suma kausay” constitucional en una plataforma que aglutina varias propuestas. En este sentido, considero que en los debates constitucionales se asocian al concepto una serie de aspectos que en su conjunto representan una crítica y una alternativa frente a los resultados del neoliberalismo entendido no sólo como agenda económica, sino como paradigma de sociedad, política y, en general, como forma de vida. El carácter “holístico” que se atribuye al término “Suma kausay” hace posible que, a la vez, sirva como concepto aglutinante de una propuesta de desarrollo respetuosa de la naturaleza y como paradigma de una sociedad basada en la interculturalidad y plurinacionalidad.

El “Suma Kausay” es muy importante en el convivir diario del docente ya que nos ayuda a no olvidarnos de las costumbres que tenemos en cada pueblo o ciudad, sabiendo estar en armonía con todas las personas que nos rodean con sus juegos tradicionales el respetar la naturaleza y realizar actividad física es una de ellas yo diría la más importante para los profesores y el resto de personas ya que nos ayuda a liberar nuestro estrés y mantener una vida activa y saludable.

2.5 Hipótesis

Aseveración fundamentada sobre la posible relación entre variables del problema.

El valor de la actividad física y su incidencia en la salud de los profesores de la Unidad Educativa Fray Álvaro Valladares en el Cantón Puyo, Provincia de Pastaza.

¿La realización de actividad física si incide en la salud de los profesores de la Unidad Educativa Fray Álvaro Valladares en el Cantón Puyo, Provincia de Pastaza?

¿La realización de actividad física no incide en la salud de los profesores de la Unidad Educativa Fray Álvaro Valladares en el Cantón Puyo, Provincia de Pastaza?

2.6 Señalamiento de variables:

Variable independiente: El valor de actividad física.

Variable dependiente: La salud de los profesores.

CAPÍTULO III

3. Marco metodológico

3.1. Enfoque.

La presente Investigación es de carácter cuantitativo y cualitativo. Es cuantitativo, debido a que se utilizan procesos matemáticos y estadísticos para elaborar los datos de los test realizados. Es cualitativo, porque se va a valorar la incidencia del proceso de valoración de la actividad física en los docentes en los procesos de la salud con un Modelo Crítico Propositivo. Es Crítico por qué hacemos un análisis de la de la realidad de este problema y nuestro propósito es ayudar que los docentes realicen actividad física y se encuentren en buen estado de salud. Con un enfoque humanista.

3.2 Modalidad Básicas de la investigación

Investigación Bibliográfica. El presente trabajo de Investigación es bibliográfico, documental y es lincográfico, debido a que permite revisar, analizar, sintetizar, ampliar, comparar, profundizar, y diferenciar los efectos de la valoración de la actividad física en los docentes en los procesos de la salud.

Investigación de Campo. El presente trabajo de Investigación se realizó en la Unidad Educativa Fray Álvaro Valladares, Esta Investigación y la recolección de la información estarán relacionadas con los docentes investigados y el tema de estudio.

3.3 Tipos de investigación

Descriptivo porque clasifica elementos y estructuras que nos ayuda a distribuir datos de variables consideradas aisladamente.

En las investigaciones de tipo **descriptiva**, llamadas también **investigaciones diagnósticas**, buena parte de lo que se escribe y estudia sobre lo social no va mucho más allá de este nivel. Consiste, fundamentalmente, en caracterizar un fenómeno o situación concreta indicando sus rasgos más peculiares o diferenciadores. **Explicativo** porque sondea el problema que es poco conocido en el contexto particular. Se encarga de buscar el porqué de los hechos mediante el establecimiento de **relaciones causa-efecto**. En este sentido, los estudios explicativos pueden ocuparse tanto de la determinación de las causas (investigación **postfacto**), como de los efectos (investigación **experimental**), mediante la **prueba de hipótesis**. Sus resultados y conclusiones constituyen el nivel más profundo de conocimientos.

Exploratorio Es aquella que se efectúa sobre un tema u objeto desconocido o poco estudiado, por lo que sus resultados constituyen una visión aproximada de dicho objeto, es decir, un nivel superficial de conocimiento. Este tipo de investigación, de acuerdo con Sellriz (1980) pueden ser.

3.4. Población y muestra.

La presente investigación se realizó a los docentes de la Unidad Educativa Fray Álvaro Valladares de la provincia de Pastaza.

Población y muestra

Cuadro N°.1

PERSONAL	FRECUENCIA
PROFESORAS	20
PROFESORES	23
Total	43

Elaborado: WASHINGTON SANTIAGO GUEVA

3.5 Operacionalización de Variables

Variable independiente El valor de actividad física
Cuadro N° 2

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
El valor de la actividad física Se entiende por actividad física a toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza.	Trabajo corporal	Serie de ejercicios localizados. Ejercicios recreativos	¿Considera de mucha importancia para su salud física, el realizar ejercicios luego de la jornada de labores académicas? ¿Se le hace dificultoso realizar ejercicios?	Encuesta Cuestionario
	Estado emocional	Mejora la calidad de sueño Mejora el control de peso	¿Sabía usted que la actividad física ayuda a mejorar la calidad de sueño? ¿Realiza alguna actividad física para mejorar su control de peso?	
	Estado psíquico	Disminuye el estrés Mejora la imagen personal	¿Considera usted que la actividad física ayuda al rendimiento particular de los docentes? ¿Cree usted que la actividad física disminuye el estrés y mejora la imagen personal?	

Elaborado por: WASHINGTON SANTIAGO GUEVARA

Operacionalización de Variables

Variable dependiente

Cuadro N° 3 La salud de los profesores.

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Es Salud física</p> <p>Cualquier estrategia encaminada a promocionar una vida saludable en los adultos a través de la actividad física.</p>	<p>Condición física</p> <p>Salud mental</p> <p>Relación social</p>	<p>-Capacidad de adaptación</p> <p>-Función didáctica</p> <p>-Función orientadora</p> <p>-Trabajo cooperativo</p> <p>-Conocimientos</p> <p>-Experiencias</p> <p>-Altas expectativas</p> <p>-Involucrarse con el cambio.</p>	<p>¿Considera que se debería planificar actividades de acuerdo a la capacidad morfológica de los docentes?</p> <p>¿Se consideraría de mucha relevancia la práctica de actividades físicas, como medio de integración social en la comunidad educativa?</p> <p>¿Considera usted que al realizar actividad física ayuda a aumentar el entusiasmo y el optimismo de los docentes?</p> <p>¿Considera que es de mucha importancia el que las autoridades de educación se preocupen por la salud de los maestros?</p>	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario</p>

Elaborado por: WASHINGTON SANTIAGO GUEVARA

3.6. Recolección de información

En este trabajo de investigación, para la recolección de información de los datos se realizó a través de encuestas y entrevistas, los mismos que fueron aplicados a los profesores de la Unidad Educativa Fray Álvaro Valladares.

Elaboración de las encuestas.- Se diseñará las preguntas con los cuales se trabajará en la adquisición de la información.

Verificación y corrección en el campo.- Después de ser aplicado la encuesta a los sujetos de investigación se analizará, efectuará y se realizará los cuadros respectivos en la interpretación de resultados para obtener la información necesaria y continuar realizando el presente trabajo de investigación.

Aplicación del Instrumento a los sujetos de investigación.- Se aplicará a todos y cada uno de los elementos de la muestra de investigación previamente establecida.

3.7. Procesamiento y análisis de información

La recolección de la información solicitada se procesará organizadamente aplicando las causas y efectos del problema de investigación.

Discriminación de la Información.- Se aprobará cual es la información que servirá para el desarrollo de investigación y los que no sirven serán desechados, esta discriminación servirá para la comprobación de la hipótesis.

Ordenación y tabulación.- Se reunirán los datos para verificar las frecuencias de cada uno y los resultados obtenidos serán resumidos en cuadros estadísticos.

Análisis de la Información.- Es el estudio de lo particular a lo general de los diferentes datos obtenidos en relación a la causa efecto propuesta en la investigación.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Resultados de la encuesta realizada a los maestros de la Unidad Educativa

1.- ¿Considera de mucha importancia para su salud física, el realizar ejercicios luego de la jornada de labores académicas?

Cuadro No.4.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
SI	35	81 %
NO	8	19 %
total	43	100 %

Gráfico n° 3.



Elaborado por: WASHINGTON GUEVARA TOSCANO

ANÁLISIS INTERPRETATIVO

En el cuadro de resultados que corresponden al gráfico n°4 EL 81 % de los maestros manifiestan que es importante realizar ejercicios luego de sus labores para conservar la salud mental y física, el 19 % de los docentes manifiestan que no lo hacen por que terminan muy cansados y les da un poco de pereza.

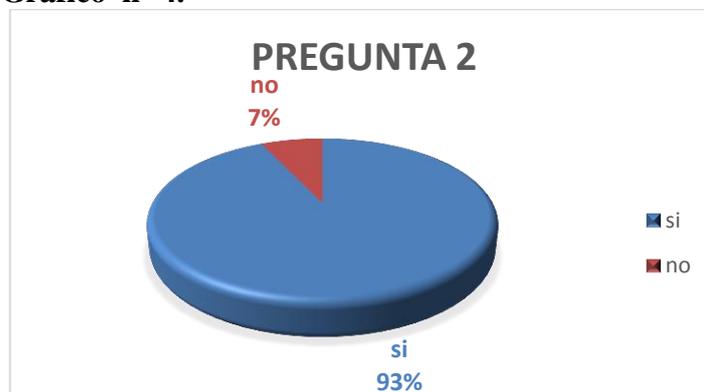
2.- ¿Se le hace dificultoso realizar ejercicios?

Cuadro No.5.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
SI	40	93 %
NO	3	7 %
total	43	100 %

Elaborado por: WASHINGTON GUEVARA TOSCANO

Grafico n° 4.



Elaborado por: WASHINGTON GUEVARA TOSCANO

ANALISIS INTERPRETATIVO

En el cuadro de resultados que corresponden al gráfico n°5 EL 93 % de los maestros manifiestan que si le dificulta realizar ejercicios por lo que no están acostumbrados, el 7 % de los docentes manifiestan que no tienen ninguna dificultad ya que vienen realizando ejercicios diariamente.

3.- ¿Sabía usted que la actividad física ayuda a mejorar la calidad de sueño?

Cuadro No.6.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
SI	36	84 %
NO	7	16 %
total	43	100 %

Elaborado por: WASHINGTON GUEVARA TOSCANO

Grafico n° 5.



Elaborado por: WASHINGTON GUEVARA TOSCANO

ANALISIS INTERPRETATIVO

En el cuadro de resultados que corresponden al gráfico n°6 EL 84 % de los maestros manifiestan que si saben que la actividad física ayuda a mejorar la calidad de sueño y pueden dormir con tranquilidad, el 16 % de los docentes manifiestan que desconocían que la actividad física mejora localidad de sueño por el cual lo van a poner en práctica.

4.- ¿Realiza alguna actividad física para mejorar su control de peso?

Cuadro No.7.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
SI	33	77 %
NO	10	23 %
total	43	100 %

Elaborado por: WASHINGTON GUEVARA TOSCANO

Grafico n° 6.



Elaborado por: WASHINGTON GUEVARA TOSCANO

ANALISIS INTERPRETATIVO

En el cuadro de resultados que corresponden al gráfico n°7 EL 77 % de los maestros manifiestan que si realizan actividad física para mejorar el control de su peso y verse saludables, el 23 % de los docentes manifiestan que no realizan actividad física por dejadez o desinterés por lo cual van a poner un poco mas de empeño.

5.- ¿Considera usted que la actividad física ayuda al rendimiento particular de los docentes?

Cuadro No.8.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
SI	35	81 %
NO	8	19 %
total	43	100 %

Elaborado por: WASHINGTON GUEVARA TOSCANO

Gráfico n° 7.



Elaborado por: WASHINGTON GUEVARA TOSCANO

ANALISIS INTERPRETATIVO

En el cuadro de resultados que corresponden al gráfico n°8 EL 81 % de los maestros manifiestan que la actividad física si ayuda al rendimiento particular de los docentes, por lo que están más activos con muchos ánimos de trabajar, el 19 % de los docentes manifiestan que no ayuda ya que depende del estado de ánimo de cada uno.

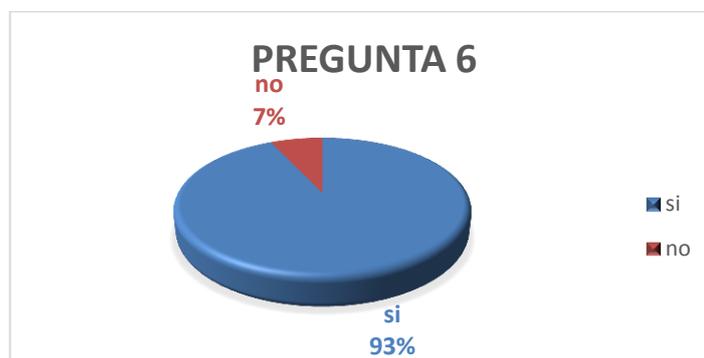
6.- ¿Cree usted que la actividad física disminuye el estrés y mejora la imagen personal?

Cuadro No.9.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
SI	40	93 %
NO	3	7 %
total	43	100%

Elaborado por: WASHINGTON GUEVARA TOSCANO

Grafico n° 8. .



Elaborado por: WASHINGTON GUEVARA TOSCANO

ANALISIS INTERPRETATIVO

En el cuadro de resultados que corresponden al gráfico n°9 EL 93 % de los maestros manifiestan que la actividad física si disminuye el estrés y mejora la imagen personal por lo que se sienten más livianos y con una composición corporal adecuada, el 7 % de los docentes manifiestan que toman otras medidas para mejorar el estrés y la imagen personal como por ejemplo un spa.

7.- ¿Considera que se debería planificar actividades de acuerdo a la capacidad morfo fisiológica de los docentes?

Cuadro No.10.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
SI	36	84 %
NO	7	16 %
total	43	100%

Elaborado por: WASHINGTON GUEVARA TOSCANO

Gráfico n° 9. .



Elaborado por: WASHINGTON GUEVARA TOSACANO

ANALISIS INTERPRETATIVO

En el cuadro de resultados que corresponden al gráfico n°10 EL 84 % de los maestros manifiestan que es necesario se tome en cuenta las capacidades morfo fisiológica de los docentes ya que todos no estamos en las mismas capacidades físicas, el 16 % de los docentes manifiestan que no es necesario ya que cada quien sabe en capacidades se encuentra y en qué estado de salud esta.

8.- ¿Se consideraría de mucha relevancia la práctica de actividades físicas, como medio de integración social en la comunidad educativa?

Cuadro No.11.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
SI	40	93 %
NO	3	7 %
total	43	100%

Elaborado por: WASHINGTON GUEVARA TOSCANO

Gráfico n° 10.



Elaborado por: WASHINGTON GUEVARA TOSACANO

ANALISIS INTERPRETATIVO

En el cuadro de resultados que corresponden al gráfico n°11 EL 93 % de los maestros manifiestan que la práctica de actividad física es importante en la integración social en la comunidad educativa para conocerse más y poder compartir ideas, el 7 % de los docentes manifiestan que no es necesario ya que se pueden realizar otras reuniones para socializar y compartir por lo que no les gusta la actividad física.

9.- ¿Considera usted que al realizar actividad física ayuda a aumentar el entusiasmo y el optimismo de los docentes?

Cuadro No.12.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
SI	42	98 %
NO	1	2 %
total	43	100%

Elaborado por: WASHINGTON GUEVARA TOSCANO

Gráfico n° 11.



Elaborado por: WASHINGTON GUEVARA TOSCANO

ANALISIS INTERPRETATIVO

En el cuadro de resultados que corresponden al gráfico n°12 EL 98 % de los maestros manifiestan que la actividad física aumenta el entusiasmo y optimismo de cada uno por lo que se sienten con más energía para seguir adelante su trabajo, el 2 % de los docentes manifiestan que no es necesario por lo que todo depende del carácter de cada docente.

10.- ¿Considera que es de mucha importancia el que las autoridades de educación se preocupen por la salud de los maestros?

Cuadro No.13.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
SI	43	100 %
NO	0	0 %
total	43	100%

Elaborado por: WASHINGTON GUEVARA TOSCANO

Grafico n° 12.



Elaborado por: WASHINGTON GUEVARA TOSACANO

ANALISIS INTERPRETATIVO

En el cuadro de resultados que corresponden al gráfico n°13 EL 100 % de los maestros manifiestan que es muy importante que las autoridades educativas se preocupen por la salud de los docentes ya que de eso depende el rendimiento de cada uno de los docentes en sus diferentes aéreas y grados asignados.

4.2 Verificación de hipótesis

Tema:

El valor de la actividad física y su incidencia en la salud de los profesores de la Unidad Educativa Fray Álvaro Valladares en el Cantón Puyo, Provincia de Pastaza.

PLANTEAMIENTO DE LAS HIPÓTESIS

La realización de actividad física si incide en la salud de los profesores de la Unidad Educativa Fray Álvaro Valladares en el Cantón Puyo, Provincia de Pastaza.

La realización de actividad física no incide en la salud de los profesores de la Unidad Educativa Fray Álvaro Valladares en el Cantón Puyo, Provincia de Pastaza.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Una vez realizado el análisis de los resultados se ha podido Comprobar que el estado de salud física de los docentes cada año va deteriorándose, y que no ha existido por parte de las autoridades seccionales y locales alternativas que coadyuven a mejorar la estabilidad física y psicológica para mejorar la integración en la comunidad educativa así como la participación en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Una de las causas que impiden que el maestro realice actividades físicas dentro de la institución educativa es la parte anímica y psicológica sobre la edad cronológica y la falta de planificación de actividades que faciliten la participación de todos los docentes

Se ha podido determinar que las actividades extracurriculares del docente le impiden realizar actividad deportiva fuera de la institución educativa, se suma además el inconveniente que en los centros deportivos así como gimnasios solo asisten jóvenes y no existe actividades planificadas exclusivamente para el adulto mayor

No existe compromiso por parte de las autoridades para mejorar la calidad de vida de los docentes, el stress, y otros factores anímicos contribuyen a que los docentes no participen en forma voluntaria de las actividades que planifica la institución.

5.2. Recomendaciones.

Se debe realizar charlas de motivación dirigidos hacia los docentes de tal manera que esto genere un cambio de conducta y se refleje la importancia de su participación dentro de la comunidad educativa, así como el bienestar que ellos experimentarían si realizan actividad física.

Se sugiere una planificación de las actividades asignadas al maestro durante las horas administrativas de tal manera que se pueda implementar las actividades recreativas, y de conservación de la salud.

Se diseñe una guía de ejercicios que permita la participación de toda la comunidad educativa siendo estos específicos para el adulto mayor, buscando el equilibrio y la participación voluntaria de todos los docentes de la institución educativa.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

TEMA:

Implementar un programa de rutinas de ejercicios con la edición de una guía para los docentes de la Escuela Fray Álvaro Valladares.

6.1. Datos Informativos

Institución: Escuela Fray Álvaro Valladares

Beneficiados: Docentes de la Institución

Autor: Washington Santiago Guevara Toscano

Tutor: Mg. Joffre Washington Venegas Jiménez

Fecha: 23 de Mayo de 2014

6.2. Antecedentes De La Propuesta

Al identificar el problema; en el cual los docentes de la escuela Fray Álvaro Valladares no realizan actividad física frecuentemente por falta de una organización cronológica de sus actividades y por la desinformación en la aplicación de ejercicio

En la escuela Fray Álvaro Valladares no existe un programa recreativo de actividad física enfocado a los docentes lo que ha permitido realizar una investigación a 43 profesores lo cual se utiliza las técnicas de observación encuesta, y se entrevistó. Al Lic. Mario Chalá profesor de cultura física de la escuela, Él nos manifiesta que la

Actividad física es parte del desarrollo del ser humano, con conocimientos o sin ello, las personas deberían realizar un mínimo de unos 30 minutos diario de actividad. El Dr.- Orlando Barcia Farías. El afirma que la realización de ejercicios no es por el tamaño de la intensidad, tiene que haber una proporcionalidad, de acuerdo composición maduración biológica y función corporal, y debe de entender el proceso del sedentarismo, la actividad física y la alimentación ayudaría a un estilo de vida saludable. La falta de actividad física conduce al decrecimiento muscular debido a la carencia de nutrientes, vitaminas y minerales que los músculos necesitan para mantenerse fuertes y esto afecta a los procesos corporales, físicos y mentales.

El ejercicio regular, más que las dietas, ayudan a la caída en el sobrepeso. Factor de longevidad comprobado contribuye a la calidad de vida en la vejez. Y es un derecho de los ciudadanos practicar deporte y acceder a la actividad física de manera libre y voluntaria sin discrimen alguno de acuerdo a la constitución de la República y a la presente ley. Para un buen ejercicio no se recomienda realizar más de 30 minutos las primeras semanas. A medida de que el cuerpo tome como hábito el ejercicio físico, podrá irse agregando más tiempo a la actividad física.

6.3. Justificación:

Realizada la investigación se crea la necesidad de elaborar una guía con un programa de rutinas de ejercicios sencillos y fáciles de realizar y así bajar el índice de sedentarismo en los docentes. Y fortalecer el decrecimiento muscular, mejorando su calidad de vida. La realización regular y sistemática de una actividad física que ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter.

6.4. OBJETIVO

6.4.1. Objetivo General

El objetivo de la promoción de la actividad física y ejercicio físico es lograr que la persona mayor **mantenga la independencia por más tiempo con mejor capacidad funcional**. Es decir **mantener la destreza en la movilidad**.

6.4.2. Objetivos específicos

Mejorar la calidad de convivencia al interior de la unidad educativa

Desarrollar hábitos de salud física y de conservación e la salud

Mejorar la predisposición para el trabajo y el estado anímico

6.5. Fundamentación.

Esta propuesta pone mucho énfasis en el poder del conocimiento y el trabajo productivo como elemento necesario para la participación significativa, que dirija hacia la construcción de su propio destino, realizar la información sobre los contenidos de rutina de ejercicios con el propio peso del cuerpo y diseñarla guía, es necesario optimizar el tiempo, recursos técnicos en pro de un eficiente trabajo, los contenidos de los ejercicios y las actividades a realizarse debe estar relacionado con el objetivo de motivar a un adecuado hábito para mantener una buena salud, si la mente está dispuesta el cuerpo obedecerá pero la verdad es de las cosas que si podemos actuar y no sentarnos a ser sedentarios.

La guía de ejercicios contendrá un programa de rutinas de calentamientos y así saber cómo debe empezar antes de realizar cualquier tipo de ejercicios ya que es importante tener conocimiento para desarrollar una actividad física y mejorar nuestra calidad de entrenamiento.

Tendremos un programa de rutinas de ejercicios vigorosas con enérgicos movimientos sincronizados de fortalecimiento una rutina completa esto servirá para fortalecer y tonificar los principales grupos musculares, incluido los hombros y los brazos, la espalda y el abdomen, las piernas y los glúteos. Además mejora la circulación y la flexibilidad de las fibras musculares, así se prevendrá algunas lesiones que suelen afligir a los atletas de fin de semana: desgarramiento muscular, torceduras de ligamentos y tendinitis (inflamaciones de los tendones). Quizá no logre recuperar esa figura de adolescente, pero le servirá para seguir todo esbelto, ágil y saludable que permitan su edad y estilo de vida Ejemplo de una rutina

Fortalecer los abdominales, y así conseguir un estómago musculado y plano a prueba de lesiones.

Modelar brazos y pectorales ejercitándolos sin carga para que pierdan volumen.

Piernas, brazos, espalda. Etc.

El objetivo primordial es sembrar y fomentar la actividad física en los docentes y personas que quieran elevar su nivel y estado de salud y construir un cuerpo mejor.

Guía de ejercicios



Grafico N° 13

Definición: Actividad Física

La actividad física, se define como, todo movimiento corporal producido por el sistema músculo esquelético con gasto de energía, abarca a una amplia gama de

actividades y movimientos que incluyen las actividades cotidianas, como caminar en forma regular, tareas domésticas, jardinería, etc.

Definición: Ejercicio Físico

Es la actividad física que se planifica y se sigue regularmente. Se realiza con movimientos repetitivos, con el propósito de mejorar o mantener un componente específico del estado físico.

Definición: Sedentarismo

Se denomina sedentarismo a la no realización de ejercicio físico con una frecuencia menor de 3 veces por semana y menor de 30 minutos cada vez. El ejercicio físico practicado regularmente en este grupo etario, contribuye a mejorar indicadores en todos los niveles, como se detalla a continuación:

- Mejora la capacidad para el auto cuidado
- Favorece la integración del esquema corporal
- Conserva más ágiles y atentos nuestros sentidos
- Facilita las relaciones interna
- Aumenta los contactos sociales y la participación social
- Incrementa la calidad del sueño
- Disminuir la ansiedad, el insomnio y la depresión
- Aumenta la capacidad respiratoria y la oxigenación de la sangre
- Mejora la capacidad funcional de aquellos individuos que presentan un déficit en la realización de las AVD
- Incrementa la longevidad
- Reduce el riesgo de caída debido a un aumento en la fuerza, flexibilidad y equilibrio
- A nivel Cardiovascular: Incrementa la capacidad aeróbica

Mejora el desempeño miocardio,

Aumenta la capacidad diastólica máxima

Aumenta la capacidad de contracción del músculo cardiaco

Reduce las contracciones ventriculares prematuras
Evita la obesidad
Mejora el perfil de lípidos sanguíneos
Reduce la presión sistólica y diastólica
Mejora la resistencia a la insulina
Disminuye el tejido adiposo abdominal
Reduce el porcentaje de grasa corporal
Reduce las lipoproteínas de baja densidad
Reduce el colesterol / lipoproteínas de baja densidad
Aumenta la tolerancia a la glucosa
Reduce el riesgo de formación de coágulos en los vasos y por tanto de trombosis y embolias

A nivel Óseo articular: Favorece la movilidad articular

Aumenta la masa muscular magra
Retarda la declinación en la densidad mineral ósea
Aumenta la densidad ósea
Mejora la fuerza y la flexibilidad
Reduce el riesgo de fractura

A nivel de Bienestar: Aumenta la secreción de beta – endorfinas

Mejora el bienestar y la felicidad percibida
Aumenta los niveles de norepinefrina y serotonina
Disminuye el tiempo de reacción
Refuerza la actividad intelectual, gracias a la buena oxigenación cerebral

OBJETIVO

El objetivo de la promoción de la actividad física y ejercicio físicos es lograr que la persona mayor **mantenga la independencia por más tiempo con mejor capacidad funcional**. Es decir **mantener la destreza en la movilidad**, lo que involucra varios sistemas, como el corazón y los vasos sanguíneos, el sistema

respiratorio, sistema nervioso, el sistema músculo esquelético y el sistema endocrinológico.

RECOMENDACIONES

Etapas de un Programa de Ejercicios

Todo programa de ejercido debe planificarse en tres tiempos:

1.- Calentamiento

2.- Parte Principal

3.- “Vuelta a la Calma”

1.- Primera Etapa: Calentamiento El calentamiento es el proceso activo que se realiza previo a la parte principal de la clase, que prepara a la persona física, fisiológica y psicológicamente para una actividad más intensa que la normal.

Antes de iniciar la práctica del ejercicio, una correcta entrada en calor permitirá rendir más, tener un menor riesgo de lesiones y fundamentalmente disponer del máximo de energía para disfrutar plenamente de la actividad. El objetivo del calentamiento es ingresar de forma progresiva al nivel de actividad deseado, logrando una adaptación del corazón, circulación y respiración, así como de músculos y tendones, al trabajo de mayor intensidad. ¿Cómo hacer una correcta entrada en calor? Tres son los elementos que debemos considerar para la realización de esta etapa de calentamiento: intensidad, duración y contenido La **intensidad** será menor a la actividad que se desarrollará, y se incrementará progresivamente hasta alcanzar el nivel de esfuerzo de la actividad central. La **duración** estará de acuerdo a la intensidad que deseemos lograr, siendo entre 8 a 15 minutos; considerando que a más intensidad de la actividad central, mayor será la duración del calentamiento. Nuestro corazón no tiene capacidad para duplicar su ritmo en forma instantánea, se necesita por lo tanto, de un periodo variable de tiempo para que todos estos sistemas trabajen con seguridad y eficiencia.

Los Contenidos serán, movilizaciones de articulaciones, calentamiento de articulaciones a través de masajes y ejercicios de activación cardio-respiratoria

Dosificación de los ejercicios Llamaremos **series** a la cantidad de veces que se realizan las repeticiones.

Llamaremos **repeticiones** a la cantidad de veces que se realiza un ejercicio.

2.- Segunda Etapa o Parte Principal La planificación de esta etapa debe contener las cuatro categorías básicas: Fortalecimiento, Equilibrio, Resistencia y Estiramiento ¿Cómo hacer una correcta entrada en calor? Tres son los elementos que debemos considerar para la realización de esta etapa de calentamiento: intensidad, duración y contenido.

La **intensidad** será menor a la actividad que se desarrollará, y se incrementará progresivamente hasta alcanzar el nivel de esfuerzo de la actividad central. La **duración** estará de acuerdo a la intensidad que deseemos lograr, siendo entre 8 y 15 minutos; considerando que a más intensidad de la actividad central, mayor será la duración del calentamiento. Nuestro corazón no tiene capacidad para duplicar su ritmo en forma instantánea, se necesita por lo tanto, de un periodo variable de tiempo para que todos estos sistemas trabajen con seguridad y eficiencia.

Los **Contenidos** serán, movilizaciones de articulaciones, calentamiento de articulaciones a través de masajes y ejercicios de activación cardio-respiratoria

Dosificación de los ejercicios Llamaremos **series** a la cantidad de veces que se realizan las repeticiones Llamaremos **repeticiones** a la cantidad de veces que se realiza un ejercicio 3.- Tercera Etapa “Vuelta a la Calma” En esta etapa el adulto mayor debe volver a la situación inicial a través de ejercicios de relajación, de movilidad articular y concentración.

Tipos de Ejercicio Físico

Para planificar un programa de ejercicios se debe incluir los cuatro tipos de ejercicios:

- 1.- Ejercicios de Flexibilización
- 2.- Ejercicios de Resistencia Cardiovascular
- 3.- Ejercicios de Fortalecimiento
- 4.- Ejercicios de Equilibrio

Ejercicios de elasticidad y estiramiento (stretching).

Ejercicios I.

A) Estiramiento de músculos cervicales.



1

Grafico N° 14

- 1.-10 flexiones del cuello Al frente.
- 2.- Hacer 10 rotaciones laterales a cada lado.
- 3.-Hacer 10 flexiones laterales a cada lado.



2

B) Estiramiento de columna y hombros.



5

Grafico N° 15



4



7



6

4.-De pie, con las piernas separadas, alcanzar el piso con las manos, flexionando la columna lo máximo posible.

5.- Tomando con una mano la del lado opuesto y tratar de estirar toda la extremidad frente al tórax, lo más que se pueda.

6.- Enlazar ambas manos por la espalda y una vez juntas, subirlas por la cara posterior del tórax, hasta donde se pueda.

7.- Pasar una mano por la espalda y la otra sobre el hombro, tratando de alcanzar ambas manos por la espalda.

Nota.- Los ejercicios podrán provocar ligera molestia, pero no dolor. Se harán de 5 a 10 repeticiones, sosteniendo la posición por 10 segundos y descansando 10 segundos.

Ejercicios II.

A). Estiramiento de músculos anteriores y posteriores de piernas.



8



9

Grafico N° 16

8.- Caminar sobre la punta de los pies un tramo aproximado de 3 mts.

9.- Regresar caminando sobre los talones. Hacer 10 repeticiones de cada uno.

B). Estiramiento de músculos de cadera y muslo.



10

Grafico N° 17

10.-De pie, con los pies separados y las manos en la cintura.

11.- Flexionar las rodillas a 45 grados aproximadamente y hacer 10 repeticiones.

Ejercicios III.

A). Estiramiento y flexibilidad de tobillos.



12



13

Grafico N° 18

12.1) De pie frente a la pared a 15 cms. de distancia apoyar las manos en la pared.

12.2) Con la pierna derecha y el tobillo flexionado tocar la pared tratando de empujarla con el pie.

12.3) Hacer los mismos ejercicios con la otra pierna.

12.4) Efectuar 10 repeticiones con cada pierna.

13.1) Sentado y sosteniéndose de la silla con las manos.

13.2) Estirar las piernas y tocarse la punta de ambos pies.

13.3) Después de 5 a 10 segundos, girar los tobillos para tocarse ambos talones.

13.4) Repetir cada movimiento de 5 a 10 veces.

B) Flexibilidad y estiramiento de cadera, pubis, glúteos y rodillas.



14



15

Grafico N° 19

14.1) En posición de pie, elevar el muslo tomando las rodillas con ambas manos y tratar de flexionar la cadera a 120 grados.

14.2) Repetir el ejercicio con la pierna contraria.

14.3) Hacer el ejercicio 5 a 10 veces con cada pierna

15.1) De pie, al lado de una barda o una mesa se coloca una mano en la mesa o la barda como punto de apoyo y la otra en la cadera.

15.2) La pierna distante a la mesa o barda se lleva hacia atrás lo máximo posible

15.3) Repetir el ejercicio 10 veces con cada pierna.

Ejercicios IV.

Estiramiento de músculos de cadera y posteriores de muslo y pierna.

A). Estiramiento de pierna simple.



16 - 17

Grafico N° 20

16. Acostado boca arriba con las piernas flexionadas.

17. extender toda la pierna, sin flexionar la rodilla, lo máximo posible, hasta sentir la tensión en los músculos posteriores sin que esto provoque dolor.

16.17.2 Repetir el ejercicio con la pierna contraria. Hacer diez estiramientos con cada pierna.

B). Estiramientos de pierna máximos.



18 - 19

Grafico N° 21

18.- 1. Acostado boca arriba con las piernas flexionadas. Extender una pierna tomando la pantorrilla con ambas manos.

19. Tratar de llevar la pierna hacia la cara hasta que se sienta tensión en los músculos de atrás de muslo y pierna, sin que provoque dolor. Repetir con la pierna contraria. Hacer diez estiramientos con cada pierna.

Hacer 10 repeticiones con cada pierna.

Ejercicios V.

A). Estiramiento de músculos posteriores dorsales de muslo y pantorrilla.



20

Grafico N° 22

20.- 1. La persona se coloca de pie frente a una pared, con los pies a 15-20 cms. De distancia de la pared.

20.2. Apoyar las manos en la pared con los brazos estirados.

20.3. Flexionar los codos hasta tocar la pared con el mentón, manteniendo recta la columna dorsal.

20.4. Volver a la posición de pie.

20.5. Hacer 10 repeticiones.

B). Flexibilidad de músculos de columna lumbar.



21

Grafico N° 23

21.- 1. En posición de pie. Flexionar la columna lumbar.

21.2. Tratar de tocar la punta de las puntas de los dedos de los pies, sin flexionar las rodillas.

21.3. Volver a la posición erecta.

21.4. Hacer diez repeticiones.

Ejercicios de coordinación con un compañero.

Ejercicios I.

A). Coordinación audio motora.



22. A



22.B

Grafico N° 24

22.- 1. Se forma un círculo con los compañeros de grupo.

22.2. Se coloca a la persona en estudio en el centro del círculo

22.3. La persona debe estar con los ojos tapados.

22.4. Al azar, uno de los compañeros hará un sonido, ya sea aplaudiendo, con un silbato o alguna otra forma.

22.5. La persona en estudio debe señalar quien de los compañeros hizo el sonido.

B). Coordinación viso motora



23

Grafico N° 25

23.- 1. Se coloca el explorador frente a la persona en estudio.

23.2. Se le explica que sin hablar el explorador le señalará con un dedo la parte de su cara que se debe tocar. (El oído, frente, la nariz, etc.)

23.3. Al principio lo hará despacio, aumentado progresivamente la velocidad, para observar el grado de respuesta.

• Ejercicios de coordinación con pelota.

Ejercicios I.



24 - 25 - 26

Grafico N° 26

24.-Pasar la pelota por detrásde la cabeza

25.- Pasar la pelota pordebajo del muslo.

26.- Pasar la pelota por detrás de la espalda



27 28 29

Grafico N° 27

27.- Recibir la pelota sin botar hacia el lado derecho lanzada por un compañero, sin previo aviso.

28.- Lo mismo que el ejercicio pero lanzada hacia el lado izquierdo por un compañero, sin previo aviso

29.- Recibir la pelota, previo bote, lanzada por un compañero en diferentes direcciones.

• **Ejercicios de fuerza con el propio peso.**

Ejercicio I.

A). Fortalecimiento de músculos posteriores de pierna y lumbares.



30

Grafico N° 28

30.1. Acostado boca abajo apoyándose en las manos y los brazos, en con las piernas estirada.

30.2. Elevar la pierna derecha, sin flexionar la rodilla, tanto como sea posible hasta sentir la tensión en los músculos de la pierna y la cadera, sin que provoque dolor.

30.3. Repetir el ejercicio con la pierna contraria.

30.4. Hacer de 5 a 10 estiramientos con cada pierna.

B). Fortalecimiento de músculos aductores de la cadera y muslo.



31

Grafico N° 29

- 31.1. Acostado de lado, descansando la cabeza sobre el brazo.
- 31.2. Elevar la pierna superior, sin doblarla, lo más que sea posible.
- 31.3. Hacer de 5 a 10 repeticiones.
- 31.4. Acostarse sobre el lado contrario y repetir el ejercicio con la otra pierna.

Ejercicios II.

A). Fortalecimiento de músculos dorsales y lumbares.



32

Grafico N° 30

- 32. 1. Acostado boca arriba con los brazos cruzados sobre el pecho
- 32.2. Flexionar el tronco, tratando de tocar el pecho con la barbilla.
- 32.3. Hacer 5 a 10 repeticiones.

B). Fortalecimiento de músculos dorsales y lumbares.



33

Grafico N° 31

33.1. De rodillas con los brazos cruzados sobre el pecho.

33.2. Hacer una flexión del tronco, tratando de tocar el tórax con la barbilla.

33.3. Hacer 5 a 10 repeticiones.

Ejercicio III.

Fortalecimiento de músculos anteriores de muslo y pies.



34

Grafico N° 32

34.1. Sentado en una silla (sin descansar brazos) colocar las manos sobre las rodillas.

34.2. Ponerse en posición de pie utilizando solo la fuerza de las extremidades inferiores sin apoyarse con las manos sobre las piernas u otro objeto.

34.3. Hacer de 5 a 10 repeticiones.

• **Ejercicios de fuerza contra resistencia con ligas.**

Ejercicios I.

Fortalecimiento de músculos de brazo.



35

Grafico N° 33

35.1. Se sostiene un extremo de la liga con un pie.

35.2. El extremo opuesto se toma con ambas manos, con las palmas hacia abajo.

35.3. Se elevan los brazos al frente, estirando la liga lo más posible.

35.4. Se efectúan de 5 a 10 repeticiones.

35.5. Si se puede trabajar primero un lado y luego el otro.

Fortalecimiento de músculos del hombro y dorsales.



36

Grafico N° 3 4

36.1. El ejercicio se puede hacer sentado o de pie.

36.2. Se sostiene la liga con los pies

36.3. El extremo opuesto se toma con ambas manos con las palmas hacia abajo.

36.4. Se estira la liga girando los codos hacia fuera, lo máximo posible

36.5. Se efectúa de 5 a 10 repeticiones

Ejercicio II.

Fortalecimiento del bíceps.



37



38

Grafico N° 35

37.- 1. Se puede hacer sentado. Con un pie se sostiene la liga.

37.2. Tomar con la mano el extremo opuesto y flexionar el codo al máximo.

37.3. Hacer 5 a 10 repeticiones.

38.- 1. Con una mano se toma aproximadamente la liga a la mitad.

38.2. Con la otra se toma el extremo distante de la liga.

38.3. Se trata de estirar la liga al máximo posición.

38.4. Se realizan de 5 a 10 repeticiones.

Fortalecimiento de cuádriceps



39

Grafico N° 36

39.- 1. Se fija un extremo de la liga a la silla o al otro pie.

39.2. El extremo contrario de la liga si fija al dorso del pie contrario y se extiende la pierna.

39.3. Hacer 10 repeticiones.

- Ejercicios contra resistencia con peso.
- Ejercicios I.**



40 - 41 - 42

Grafico N° 37

- 40.- De pie, con los brazos al lado del cuerpo, levantarlos hasta llevarlos por encima de la cabeza.
- 41.- Acostado boca arriba, abrir los brazos en cruz, levantar los lateralmente, hasta colocarlos frente a la cara.
- 42.- De pie hacer flexiones de los codos al frente de 45o al máximo.



43 - 44 - 45

Grafico N° 38

43.- De pie, levantar las manos frente al cuerpo, flexionan do lateralmente los codos a 90o y las manos frente a los hombros.

44.- Sentado, con el codo apoyado en el muslo, hacer flexiones y extensiones del ante brazo.

45.- De pie, llevar los brazos hacia atrás, lo máximo posible.

6.7 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

Tema: Diseñar una guía para conocerla influencia de la actividad física en la salud de los profesores.

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Aplicar la guía para conocerla influencia de la actividad física en la salud de los profesores	Actividad física Salud	Socialización de la guía para conocer en qué consiste la actividad física	Se cuenta con un infocus, una portátil, amplificadores y con el taller sobre la influencia de la actividad física en la salud en dispositivo magnético para ser proyectado ante los maestros	Investigador, profesores	En el mes de mayo del 2012, se realizara en la U.E. Fray Álvaro Valladares .

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Socialización de los resultados de la investigación	Hasta el 28 de mayo del 2012 se socializará el 100% de la propuesta en la unidad educativa para conocer los resultados de la investigación	Organización de la socialización. Reunión con el personal de la institución.	Computador Proyector Documentos de apoyo Circulares de convocatoria	
Planificación de la Propuesta	Hasta el 28 de mayo del 2012 estará concluida la planificación de la propuesta	Análisis de los resultados. Toma de decisiones. Construcción de la Propuesta. Presentación a las autoridades de la Institución.	Equipo de computación Materiales de oficina	
Ejecución de la propuesta	En el período mayo 2012 – enero 2013 se ejecutará la propuesta en el 100%	Puesta en marcha de la propuesta de acuerdo a las fases programadas.		
Evaluación de la propuesta	La propuesta será evaluada permanentemente	Capacitación a los profesores Autoevaluación de procesos. Aprobaciones institucionales		

6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Organismo	Responsables	Fase de Responsabilidad
Equipo de gestión de la Institución	Autoridades de la Escuela	Organización previa al proceso.
Equipo de trabajo (micro proyectos)	Investigador	Diagnostico situacional. Direccionamiento estratégico participativo. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto.

6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACION
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación Equipo de gestión Equipo de proyecto (micro proyecto)
2. ¿Por qué evaluar?	Razones que justifican la evaluación Desarrollar la actividad física
3. ¿Para qué evaluar?	Objetivos del Plan de Evaluación Conocer los niveles de participación del maestro en el desarrollo de la actividad física. Facilitar los recursos adecuados y necesarios. Aplicar la guía para conocer la influencia de la actividad física en la salud de los docentes
4. ¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados Qué efecto ha tenido la guía para conocer la influencia de la actividad física en la salud de los docentes.
5. ¿Quién evalúa?	Personal encargado de evaluar
6. ¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta Al inicio del proceso y al final en consideración a los periodos de la actividad física.
7. ¿Cómo evaluar?	Proceso Metodológico Mediante observación, test, entrevistas.
8. ¿Con que evaluar?	Recursos Registros, cuestionarios.

BIBLIOGRAFIA

Almond, L. (1992). El ejercicio físico y la salud en la escuela. En J. Devís y C. Peiró (Eds.), *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados* (pp. 47-55). Barcelona: Inde.

BALAGUER, I. y GARCÍA MERITA, M.: «Exercicifísic i bienestar psicológico», en *Anuari de Psicologia*, 1 (1994), pp. 3-26.

Barbero, J. I. (1992). *Deporte-cultura-cuerpo (el deporte como configurador de cultura física)*. En O. R. Contreras y L. J. Sánchez (Eds.), *Actas del VIII Congreso Nacional de Educación Física de Escuelas Universitarias de Profesorado de EGB* (pp.85-94). Cuenca: Universidad de Castilla-La Mancha

Blández, J. (1994).*La organización de los espacios y los materiales de Educación Física. Una propuesta didáctica centrada en la construcción de ambientes de aprendizaje.* Tesis doctoral. UNED.

Cano, J. M.; Granero, A.; De La Torre, E.; Gil, S.; Lucas, J. M. y Muñoz, F. J. (1997). *Problemas de salud en la práctica físico-deportiva. Actuaciones y adaptaciones curriculares.* Sevilla: Wanceulen.

Casimiro, A. J. (1999).*Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de Educación Primaria (12 años) y final de Educación Secundaria Obligatoria (16 años).* Tesis doctoral. Dir. Manuel Delgado, Juan Torres y Eva M^a. Artés. Departamento de Educación Física y Deportiva y Departamento de Enfermería. Granada: Universidad de Granada

Castillo, i.: *Socialización de los estilos de vida y de la actividad física: Un estudio piloto con jóvenes valencianos.* Tesis de Licenciatura inédita, Universidad de Valencia, 1995.

Corbella, M. (1993).*Educación para la salud en la escuela. Aspectos a evaluar desde la educación física.* *Apunts: Educación Física y Deportes*, 31, 55-61.

Mena a, Méndez j (2009): *La técnica de grupo de discusión en la investigación cualitativa. Aportaciones para el análisis de los procesos de interacción.* Revista Iberoamericana de Educación (ISSN: 1681-5653)

ANEXOS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA: CULTURA FÍSICA

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES

La presente investigación pretende evaluar cuál es “El valor de la actividad física y su incidencia en la salud de los profesores de la Unidad Educativa Fray Álvaro Valladares en el cantón Puyo, provincia de Pastaza”.

Fecha de la encuesta.....

Instructivo Marque con una X en la alternativa de respuesta que considere apropiada.

1.- ¿Considera de mucha importancia para su salud física, el realizar ejercicios luego de la jornada de labores académicas?

Si () NO ()

2.¿Se le hace dificultoso realizar ejercicios?

Si () NO ()

3.- ¿Sabía usted que la actividad física ayuda a mejorar la calidad de sueño?

Si () NO ()

4.- ¿Realiza alguna actividad física para mejorar su control de peso?

Si () NO ()

5.- ¿Considera usted que la actividad física ayuda al rendimiento particular de los docentes?

Si () NO ()

6.- ¿Cree usted que la actividad física disminuye el estrés y mejora la imagen personal?

Si () NO ()

7.- ¿Cree usted que la actividad física disminuye el estrés y mejora la imagen personal?

Si () NO ()

8.- ¿Se consideraría de mucha relevancia la práctica de actividades físicas, como medio de integración social en la comunidad educativa?

Si () NO ()

9.- ¿Considera usted que al realizar actividad física ayuda a aumentar el entusiasmo y el optimismo de los docentes?

Si () NO ()

10.- ¿Considera que es de mucha importancia el que las autoridades de educación se preocupen por la salud de los maestros?

Si () NO ()

Muchas gracias

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

Resultados de la encuesta realizada a los maestros de la Unidad Educativa “Fray Álvaro Valladares” en el cantón Puyo, provincia de Pastaza.

PREGUNTA	SI	NO
1.-¿Considera de mucha importancia para su salud física, el realizar ejercicios luego de la jornada de labores académicas?	35	8
2.-¿Se le hace dificultoso realizar ejercicios?	40	3
3.- ¿Sabía usted que la actividad física ayuda a mejorar la calidad de sueño?	36	7
4.-¿Realiza alguna actividad física para mejorar su control de peso?	33	10
5.-¿Considera usted que la actividad física ayuda al rendimiento particular de los docentes?	35	8
6.-¿Cree usted que la actividad física disminuye el estrés y mejora la imagen personal?	40	3
7.-¿Considera que se debería planificar actividades de acuerdo a la capacidad morfosiológica de los docentes?	37	6
8.-¿Se consideraría de mucha relevancia la práctica de actividades físicas, como medio de integración social en la comunidad educativa?	40	3
9.-¿Considera usted que al realizar actividad física ayuda a aumentar el entusiasmo y el optimismo de los docentes?	42	1
10.- ¿Considera que es de mucha importancia el que las autoridades de educación se preocupen por la salud de los maestros?	43	0

Recursos

Recursos Humanos

Investigador

Docentes

Recursos Materiales.-

Se utilizará para la investigación:

Una computadora.

Amplificadores.

Presupuesto del Proyecto

Cuadro N° 4.

MATERIALES	VALOR
PORTÁTIL	600.
INFOCUS	400
AMPLIFICADORES	200
MATERIAL DE OFICINA	50
TOTAL	1.250

N°	ACTIVIDADES	2012- 2013																																			
		MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Elaboración del proyecto																																				
2	Prueba piloto																																				
3	Elaboración del marco teórico																																				
4	Recolección de la información																																				
5	Procesamiento de datos																																				
6	Análisis de resultados y conclusiones																																				
7	Formulación de la propuesta																																				
8	Redacción del informe final																																				
9	Transcripción del informe																																				
10	Presentación del informe																																				