



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO:

“LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO MEDIO Y FACTOR IMPORTANTE PARA EVITAR LA OBESIDAD EN LOS SEÑORES CONDUCTORES DE LA COOPERATIVA DE TAXIS “CIUDAD DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA”

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

AUTOR:

VINICIO DARIO BAO SIMANCAS

DIRECTORA DE TESIS:

DRA. ROSA ALVAREZ TACURI MG.SC

LOJA-ECUADOR

2014



CERTIFICACIÓN

Dra. Mg. Sc. Rosa Álvarez Tacuri.

**DOCENTE DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**

CERTIFICA:

Haber dirigido la elaboración del presente trabajo investigativo, titulado: **“LA ACTIVIDAD FISICA COMO MEDIO Y FACTOR IMPORTANTE PARA EVITAR LA OBESIDAD EN LOS SEÑORES CONDUCTORES DE LA COOPERATIVA DE TAXIS “CIUDAD DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA”**, de autoría del Sr. Vinicio Dario Bao Simancas, egresado de la carrera de Cultura Física y Deportes, considero que el presente trabajo de investigación cumple con los requisitos necesarios para su análisis, estudio y sustentación como lo estipulan las Normas Generales de Graduación vigentes en el Área de la Educación el Arte y la Comunicación, por lo que autorizó su presentación para fines legales pertinentes.

Loja, Abril del 2014



Dra. Rosa Álvarez Tacuri, Mg.Sc.

DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Vinicio Dario Bao Simancas, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi tesis en el Repositorio Digital Institucional-Biblioteca Virtual.

Autor: VINICIO DARIO BAO SIMANCAS

Firma:



Cedula: 1104049000

Fecha: 18 de junio de 2014

CARTA DE AUTORIZACION DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACION ELECTRONICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, Vinicio Dario Bao Simancas, declaro ser autor de la tesis titulada "LA ACTIVIDAD FISICA COMO MEDIO Y FACTOR IMPORTANTE PARA EVITAR LA OBESIDAD EN LOS SEÑORES CONDUCTORES DE LA COOPERATIVA DE TAXIS "CIUDAD DE MERCADILLO" DE LA CIUDAD DE LOJA" como requisito para optar al grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física y Deportes; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional;

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tengan convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero

Para constancia de esta autorización en la ciudad de Loja, a los 18 días del mes de junio del dos mil catorce firma el autor.

Firma.....

Autor: VINICIO DARIO BAO SIMANCAS.

Cedula1104049000

Dirección. Zamora Huaico

Correo electrónico: iniciobao_1985@hotmail.com.

Teléfono 2573908 celular 0992607832.

DATOS COMPLETARIOS

Directora de Tesis: Dra. Rosa Álvarez Tacuri Mg.SC

TRIBUNAL DE GRADO

Lic. José Efraín Macao, Mg. Sc.

PRESIDENTE

Lic. Wagner Sotomayor Armijos, Mg. Sc.

VOCAL

Lic. Luis Valverde Jumbo, Mg. Sc.

VOCAL

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de tesis a Dios por que ha estado conmigo a cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar.

A mis padres, hermanos, esposa e hijo por su confianza en todo lo necesario por haberme apoyado hasta llegar a cumplir mis objetivos como persona y estudiante.

A todo el resto de mi familia y amigos que de otra manera me ha llenado de sabiduría para terminar mi tesis.

Vinicio Dario

AGRADECIMIENTO

Mi perdurable reconocimiento a la UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, a las Autoridades y Docentes del Área de Educación el Arte y la Comunicación, mi gratitud a los Docentes de la Carrera de Cultura Física de manera especial a la Dra. Rosa Álvarez Tacuri, Mg. Sc. Directora de Tesis quien con su profesionalismo y de manera desinteresada me ha orientado con sus capacidades y conocimientos en el desarrollo de este trabajo de investigación el cual ha cumplido llenando todas mis expectativas.

En general quisiera agradecer a todas y cada una de las personas que me ayudaron en la realización de esta tesis, que no necesito nombrar por que tanto ella como yo sabemos que desde lo más profundo de mi corazón les agradezco el haberme brindado todo el apoyo, colaboración, ánimo pero sobre todo cariño y amistad.

Vinicio Dario

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

BIBLIOTECA: Área de educación, el Arte y la Comunicación											
Tipo de Documento	AUTOR/ NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DEGRADACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
				Nacional	Regional	Provincia	Cantón	Parroquia	Barrio Comunidad		
TESIS	VINICIO DARIO BAO SIMANCAS "LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO MEDIO Y FACTOR IMPORTANTE PARA EVITAR LA OBESIDAD EN LOS SEÑORES CONDUCTORES DE LA COOPERATIVA DE TAXIS "CIUDAD DE MERCADILLO" DE LA CIUDAD DE LOJA".	UNL	2014	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	San Sebastián	San Sebastián	CD	Lic. Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física y deportes.

ESQUEMA DE TESIS

- Portada
- Certificación
- Autoría
- Carta de Autorización
- Agradecimiento
- Dedicatoria
- Ámbito Geográfico
- Mapa Geográfico
- Esquema de Tesis

- a. Título
- b. Resumen, Abstract
- c. Introducción
- d. Revisión de Literatura
- e. Métodos
- f. Resultados
- g. Discusión
- h. Conclusiones
- i. Recomendaciones
- j. Bibliografía
- k. Anexos

a. TÍTULO

“LA ACTIVIDAD FISICA COMO MEDIO Y FACTOR IMPORTANTE PARA EVITAR LA OBESIDAD EN LOS SEÑORES CONDUCTORES DE LA COOPERATIVA DE TAXIS “CIUDAD DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA”

b. RESUMEN

La presente tesis titulada: **“LA ACTIVIDAD FISICA COMO MEDIO Y FACTOR IMPORTANTE PARA EVITAR LA OBESIDAD EN LOS SEÑORES CONDUCTORES DE LA COOPERATIVA DE TAXIS “CIUDAD DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA”** el presente trabajo está dirigido al desarrollo de la actividad física el mismo que contribuye a solucionar los problemas como consecuencia de la obesidad. En este trabajo se dará a conocer el Objetivo principal como: Diagnosticar la actividad física y obesidad de los señores conductores para mejorar el nivel de salud, a través del fomento del deporte y alimentación saludable; dentro de los Objetivos Específicos tenemos: Fomentar la práctica de actividad física y los hábitos saludables, Promover la práctica de deportes para reducir los riesgos derivados con la obesidad y Diseñar una guía metodológica para fomentar la práctica del deporte a través de actividades físicas como medio importante para evitar la obesidad. El incremento de la obesidad es el resultado de los cambios radicales en la sociedad, las personas no realizan la misma actividad que en años atrás; los principales perjudicados son quienes no entienden del daño a largo plazo que este comportamiento acarrea en la vida adulta, a través de una investigación de control integrada, eficaz y eficiente; se utilizó las técnicas de investigación tales como: observación y encuesta, se aplicó a los señores conductores y al dirigente de la cooperativa de taxis, la entrevista estructurada sirvió para obtener criterios acerca de los malos hábitos alimenticios, falta de actividad física producto de ello se obtiene el exceso de obesidad , además se les aplicó la encuesta, el cuestionario que se elaboró, de acuerdo a los indicadores, acerca de la actividad física y la obesidad; finalmente los resultados obtenidos son claros y relevantes permitiendo concluir que la guía metodología ayudará al dirigente a resolver los problemas mediante la práctica de Actividad Física. Por eso, el objetivo, es informar a los señores conductores, consecuencias, formas de pensar y vínculos relacionados con la Obesidad, para empezar a tratar de cambiar o al menos hacer el intento por evitar esta enfermedad perjudicial informándolos y ayudándolos a combatirla mediante la práctica de actividad física.

SUMMARY

This thesis entitled "PHYSICAL ACTIVITY AS A MEANS AND IMPORTANT FACTOR TO PREVENT OBESITY IN DRIVERS LORDS OF THE COOPERATIVE OF TAXIS CITY MARKET CITY Loja " This paper is aimed at developing physical activity the same as helps to solve the problems arising from obesity. This paper will present the main target as he Diagnose physical activity and obesity gentlemen drivers to improve the level of health through the promotion of sport and healthy eating; within the Specific Objectives are: Promoting physical activity and healthy habits, promote sporting activities to reduce the risks associated with obesity and design a methodological guide to promote the sport through physical activity as an important means to avoid obesity. The increase in obesity is the result of radical changes in society , people do not perform the same activity as in years ago; the main losers are those who do not understand the long term damage that this behavior carries into adulthood , through an investigation of integrated , effective and efficient control ; research techniques such as was used: observation and survey was applied to drivers lords and the leader of the taxi cooperative , the structured interview was used to obtain views about poor eating habits , lack of physical activity because it is obtained excess obesity also were administered the survey, the questionnaire was developed , according to the indicators on physical activity and obesity; finally the results are clear and relevant to the conclusion that the methodology will help guide the leader to solve problems through the practice of physical activity. Therefore, the objective is to inform the gentlemen drivers, consequences, ways of thinking and related links obesity to start trying to change or at least attempt to avoid this painful disease by informing them and helping them fight through physical activity

c. INTRODUCCIÓN

El problema de la obesidad ha aumentado considerablemente en Ecuador y el mundo en los últimos años. Los adolescentes y adultos son obesos o tienen algún grado de sobrepeso. La obesidad cada vez se incrementa más especialmente en los países desarrollados, donde este problema se evidencia más específicamente en las personas pobres, trabajadoras etc.

La obesidad es el resultado de un exceso de tejido adiposo, indeseable por cuanto se asocia con numerosas enfermedades y con mayores índices de mortalidad; es el producto de un balance energético superior al óptimo, que puede provenir de muchas causas. Es difícil establecer cuándo se trata de un exceso de tejido adiposo, ya que se desconocen los límites precisos del compartimiento graso en situaciones normales y porque se utiliza el peso corporal como indicador indirecto de la grasa corporal. Se han creado varias técnicas para diferenciar a los individuos obesos de lo que simplemente tienen exceso de peso por tener una mayor masa corporal. La medida de la densidad del cuerpo que implica comparar el peso del sujeto sumergido en un depósito de agua con su peso en seco es un método muy preciso para determinar la cantidad de grasa del cuerpo. El concepto de balance energético permite analizar la obesidad como fenómenos que pueden desglosar la ingestión de alimentos y los diversos componentes del gasto separadamente y en conjunto, en relación con el balance óptimo y a partir de esto justificar las diferentes variables del estado nutricional evidenciado como equilibrio, déficit o exceso. Los componentes del balance, y el balance mismo, son objeto de regulación en la que intervienen numerosos factores bioquímicos, genéticos, hormonales, de composición corporal, nerviosos, psicológicos, sociales, etcétera.

Si bien cabe tener en cuenta otros factores, incluso los neurofisiológicos, es importante considerar los aspectos medio ambientales como la actividad física y la influencia del condicionamiento en las preferencias alimenticias y en el consumo de alimentos no nutricionales, tales como: dulces, chocolates, refrescos, etcétera, pues se trata de factores importantes que deben ser ampliamente investigados en un marco interdisciplinario.

La ausencia de ejercicio se va acentuando progresivamente. La Actividad Física está estrechamente relacionada con la salud, los patrones de inactividad física en cambio están ligados al desarrollo de enfermedades crónicas, no transmisibles como la diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, etc.

El incremento de la obesidad es el resultado de los cambios radicales en la sociedad. La Obesidad no solo son el resultado de malos hábitos sino de un entorno que promueve la obesidad como la publicidad de alimentos dirigida a los adultos, de productos no recomendables, es por ello que este proyecto está dirigido a los señores conductores de la Cooperativa de Taxis, para lo cual se obtendrá resultados favorables mediante una actividad física regular y permanente. La actividad física tiene muchos otros beneficios además de la regulación del peso corporal, mejora la composición corporal, el aspecto psicológico, etc., por otra parte la actividad física está relacionada con prácticas saludables que mejoran los patrones de estilo de vida, psico-sociales, evitan el consumo de tabaco, drogas, medicamentos, mejora el rendimiento en sus labores, por lo tanto no solo es importante para evitar la obesidad, sería para mantenerse integralmente sano.

Este trabajo de Investigación se enmarca dentro de las orientaciones formar con eficiencia y eficacia los procesos de cambios, y está desarrollada y estructurada coherentemente de acuerdo al Art. 151 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, misma que contempla lo siguiente: el **TÍTULO** “La actividad física como medio y factor importante para evitar la obesidad en los señores conductores de la cooperativa de taxis “CIUDAD DE MERCADILLO” de la ciudad de Loja” el en el apartado (b) se describe el resumen en Castellano e Inglés; en el tercero (c) se hace constar la Introducción; en el cuarto (d) la Revisión de literatura; en el quinto (e) se realiza la descripción de los Materiales y Métodos utilizados así como la Población y Muestra. En el apartado (f) se expone el análisis e interpretación de los resultados de la encuesta aplicada a los Señores Conductores; al Dirigente de la Cooperativa de Taxis; esta permitirá conocer y demostrar las falencias que se suscitan dentro de la Cooperativa de taxis, por esta razón se plantearon los Objetivos Específicos

como son: Fomentar la práctica de actividad física y los hábitos saludables, Promover la práctica de deportes para reducir los riesgos derivados con la obesidad y Diseñar una guía metodológica para fomentar la práctica del deporte a través de actividades físicas como medio importante para evitar la obesidad y de esta manera cumplir con los objetivos planteados.

En el apartado (g) se hace constar la discusión de resultados los que permiten comprobar las hipótesis planteadas, a través de un proceso de análisis e interpretación manifestados en forma cuantitativa y cualitativa lo que permitió aceptar o rechazar los supuestos teóricos; en el apartado (h) se describe las Conclusiones y en el apartado (i) se formulan las Recomendaciones a las que se establecieron pues constituyen el resultado de las experiencias logradas en la investigación de campo y en el procesamiento de la información.

Destacando la importancia de hacer constar que en el ámbito (j) se hace conocer la Bibliografía; en el apartado (k) se hace constar los anexos como el Proyecto aprobado, que constituyo la guía y orientación para la operatividad del proceso investigativo a más del Índice de contenidos respectivo.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

ACTIVIDAD FÍSICA



El gasto energético de la actividad física depende del tipo de ejercicio, intensidad y duración. El obeso es generalmente sedentario, lo que hace que esta vía termogénica sea menos importante. El método del agua doblemente marcada ha permitido estudiar la influencia de la actividad física sobre el gasto energético.

EJERCICIO FÍSICO

Es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona. Por ejemplo, las actividades de jardinería o subir escaleras en el hogar no pueden catalogarse como “ejercicio” estructurado, pero evidentemente constituyen actividades físicas.

CONDICIÓN FÍSICA

Es un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas.

SALUD

Es un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona. Este término es mucho más amplio que la mera ausencia de enfermedad. La salud,

como todos sabemos, es una característica que no se mantiene estable a lo largo del tiempo y que puede variar a lo largo de un desarrollo continuo desde situaciones próximas a la muerte (mala salud) hasta un funcionamiento fisiológico óptimo (alto nivel de bienestar).

RELACIONES ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA, CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

Actualmente las relaciones entre la actividad física y la salud están repletas de supuestos que sostienen la problemática relación:

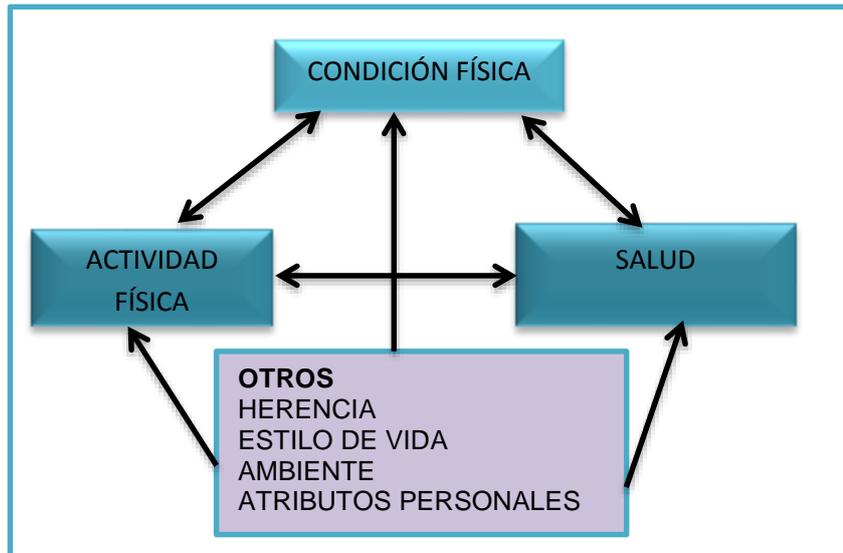
Actividad física = condición física = salud

La hipótesis de partida de este paradigma es que si una persona realiza actividad física, ésta repercute en la mejora de la condición física y al mejorar ésta se mejora la salud. Sin embargo, no siempre las mejoras en la condición física producen mejoras en la salud tanto física como psico-social.



Paradigma centrado en la Condición Física

La actividad física puede influir en la salud haya o no haya mejora en la condición física, ya que la actividad física está al alcance de todos porque todos pueden hacer algún tipo de actividad, mientras que la mejora de la condición física no siempre se consigue porque, entre otras cosas, depende en gran medida de factores genéticos. Este paradigma orientado está más próximo a una visión recreativa y participativa en actividades que el centrado en la condición física.



Es un elemento de los muchos del paradigma y que se encuentra relacionado con otros. Se refiere a la herencia, el estilo de vida, el ambiente y otros atributos personales que pueden ser mucho más determinantes de la salud de una persona que la realización o no de actividad física.

LA CREACIÓN DE UN HÁBITO DE PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO COMO BASE PARA MEJORAR LA SALUD

Gutiérrez (2000) citando a Berger (1996) plantea que algo debe estar equivocado porque no se entiende que el ejercicio físico esté asociado a tantos beneficios y sin embargo haya tan pocas personas que lo practiquen con suficiente intensidad y frecuencia como para disfrutar de esos beneficios. El hecho de que una persona reconozca como adecuada la práctica de actividad física para la salud no constituye un factor decisivo para que realice la misma, tal y como demuestran los estudios sociológicos realizados en adolescentes, los cuales relacionan la práctica de actividad física con una mejor salud, pero la mayoría son sedentarios.

El problema surge por cuanto los perjuicios del sedentarismo son dilatados en el tiempo, y una persona no es consciente de aquellos hasta que los sufre directamente. De hecho, muchas personas adultas se incorporan a programas dirigidos o autónomos de ejercicio físico en base al modelo de creencias en la

salud y el de autoprotección, donde la motivación para realizar esta actividad es el riesgo de sufrir o la presencia de alguna patología que disminuye su calidad de vida. Estos modelos no se presentan en los adolescentes al no padecer grandes enfermedades de que disminuyan su calidad de vida.

Braguinsky Jorge y colaboradores (1996) *Obesidad, Patología, Clínica y Tratamiento*. 2da Edición.

LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Es un proceso de formación permanente que se inicia en los primeros años de la infancia, orientado hacia el conocimiento de sí mismo en todas sus dimensiones tanto individuales como sociales, y el ambiente que le rodea en su doble dimensión, ecológica y social, con el objeto de poder tener una vida sana y poder participar en la salud colectiva, vamos a analizar la aportación que la Educación Física puede realizar a la misma en el momento ideal de adquisición de hábitos, infancia y adolescencia, así como en el entorno que permite una igualdad de todos los alumnos a la educación, la escuela, no olvidando, por supuesto, la importancia de la familia en dicha formación.

¿Cuáles son los factores a tener en cuenta para lograr un mejor rendimiento físico. La relación de la alimentación en las personas con sobrepeso que hacen ejercicio y en las que no lo realizan?

Con la actividad física constante se producen cambios en el funcionamiento corporal general, entre ellos los más destacados son: aumento de la capacidad de "quemar" la grasa celular; descenso de los niveles de triglicéridos, aumento del colesterol y disminución de la presión arterial. Es fundamental, cuando se analiza el metabolismo en el ejercicio, prestar atención al funcionamiento de una hormona en particular, la insulina, con actividad "anabólica", de construcción, que funciona favoreciendo la entrada de los nutrientes circulantes a los tejidos, incluyendo los ácidos grasos. Al entrenar se comprobó que disminuye la secreción de esta hormona, y por ende también la captación y acumulación de grasa en los tejidos.

Los beneficios de la actividad física en el tratamiento del sobrepeso tienen 2 pilares fundamentales, el gasto calórico del ejercicio propiamente dicho y el factor psicológico que incluye una disminución del apetito por colaborar con el control de la ansiedad y el mejoramiento de la imagen corporal.

Alonso, R. (s.a) Educación Física: Especialista del ejercicio físico Eh deportes # 19, en Educación Física y Deportes, 2 p.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Disminución de la presión arterial.
- Aumento de la capacidad pulmonar.
- Aumento de la fuerza muscular.
- Aumento de la capacidad aeróbica.
- Disminución de la masa grasa.
- Disminución de los niveles de triglicéridos.
- Aumento de HDL.
- Disminución de los niveles de insulina.
- Mejoría de la relación del individuo con el propio cuerpo.
- Modificación de la conducta alimentaria, con disminución del apetito, en especial de la ansiedad.

Díaz E, Saavedra C, Kain J, Actividad física, ejercicio, condición física y obesidad. Universidad de Ecuador.

¿QUÉ TIPOS DE EJERCICIOS EXISTEN?

Entre muchas de las cosas que se buscan con el ejercicio, está el incremento en el gasto de energía, es decir, aumentar el consumo de calorías almacenadas en nuestro cuerpo. Los seres humanos necesitamos para poder vivir consumir oxígeno, el cual se encuentra disuelto en el aire que respiramos (el 21% del aire que respiramos está formado por oxígeno). Con base en lo anterior los ejercicios pueden ser:

AERÓBICOS →



Son aquellos en los cuales las personas consumen gran cantidad de oxígeno, son de larga duración y que no requieren esfuerzos máximos. Entre estos se destacan caminar, bailar, nadar, trotar, montar en bicicleta, rumba, etc. No se requiere que el individuo termine muy agotado. Los ejercicios aeróbicos son los que por excelencia protegen y mejoran la salud de las personas.

ACTIVIDADES CARDIOVASCULARES

Las actividades cardiovasculares se denominan con frecuencia actividades “cardiorrespiratorias” o “aeróbicas”, porque requieren que el cuerpo transporte oxígeno utilizando el corazón y los pulmones. La resistencia cardiovascular es la capacidad de nuestro cuerpo para llevar a cabo tareas que requieren la utilización de grandes grupos musculares, generalmente durante períodos de tiempo relativamente prolongados (varios minutos o más). Al realizar un ejercicio repetido de resistencia, nuestro corazón y nuestros pulmones se adaptan con el fin de ser más eficaces y de proporcionar a los músculos que trabajan la sangre oxigenada que necesitan para realizar la tarea. Se puede mejorar la resistencia cardiovascular mediante la práctica de actividades continuas, como andar, correr, nadar, montar en bicicleta, remar en una canoa, bailar, etc.

Cuando se realiza este tipo de actividades es importante recordar:

- Que se debe progresar de forma razonable: si no se ha practicado antes este tipo de actividades, se debe empezar gradualmente con una intensidad y una duración relativamente bajas, y aumentarlas gradualmente a medida que se mejora la condición física.

- Que la actividad seleccionada debe ser divertida y de fácil acceso: este hecho incrementará las probabilidades de continuar con la actividad y practicarla de forma regular. Si no se disfruta de la actividad, si ésta requiere gran cantidad de equipamiento caro, o si exige desplazamientos largos para llevarla a cabo, será menos probable que la persona continúe con la actividad.
- Temas de seguridad: incluyen cuestiones como el uso del correspondiente equipo de seguridad (por ejemplo, el casco cuando se va en bicicleta). Además, se debe ser muy prudente con las actividades de alta intensidad (vigorosa) cuando sea necesario que el niño, niña o adolescente (si padece un trastorno médico) consulte a un médico o a un especialista de la actividad física antes de participar en la actividad.



Son aquellos en los cuales las personas durante el ejercicio consumen muy poco oxígeno, realizan grandes esfuerzos durante un periodo de tiempo muy corto (segundos). En estos ejercicios las personas utilizan la capacidad máxima que tienen. En ellos se encuentran: las carreras de velocidad en atletismo (100 – 200 mts), ciclismo de pista, sprint en carreras de ciclismo en ruta, levantamiento de pesas (con pesos muy altos), etc.

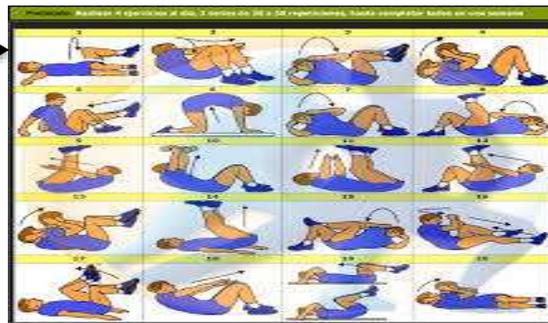
Estas actividades no son recomendadas para mejorar la salud de las personas e incluso pueden deteriorarla. Otra forma de clasificar los ejercicios, es hacerlo de acuerdo a las capacidades físicas que otros llaman capacidades condicionales. Según esto los podemos clasificar en:

EJERCICIOS DE FUERZA



La fuerza es la capacidad que tiene una persona de vencer una carga o un peso determinado, mediante una contracción muscular voluntaria bien sea con un esfuerzo máximo o submáximo. La fuerza debe ser entrenada por lo menos dos veces por semana, con el fin de que tenga buenos beneficios sobre la salud. La fuerza se puede entrenar con aparatos en un gimnasio, con pesas, con el propio peso del cuerpo y con resortes.

EJERCICIOS DE RESISTENCIA



La resistencia es la capacidad que tiene una persona durante un periodo largo sin fatigarse. Los ejercicios de resistencia son ejercicios aeróbicos o que algunos llaman “ejercicios cardiovasculares”, en los cuales el organismo consume gran cantidad de oxígeno. La resistencia puede ser entrenada de diversas formas, entre las cuales se encuentran el ciclismo, caminar, trotar, nadar, etc., utilizando aparatos como la banda rodante, la elíptica, el escalador, la bicicleta estática, etc.

ACTIVIDADES DE FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR

La fuerza muscular es la capacidad del músculo para generar tensión y superar una fuerza contraria.

La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su tensión o sus contracciones durante un período prolongado de tiempo. Estas actividades sirven para desarrollar y fortalecer los músculos y los huesos. Utilizamos la fuerza y la resistencia muscular cuando empujamos, tiramos, levantamos o transportamos cosas tales como bolsas de la compra de mucho peso. Las actividades de fuerza y de resistencia muscular se pueden practicar:

- Con el propio peso de la persona (saltar a la comba, escalada, fondos de brazos, etc.).
- Con el peso de un compañero (carreras de carretillas, juego de la cuerda, lucha con un amigo, etc.).
- O con actividades como lanzar la pelota, palear en canoa, remar, levantar pesas en un gimnasio, transportar objetos, etc.

Cuando se llevan a cabo actividades de fuerza y de resistencia muscular, se deben tener en cuenta los siguientes criterios:

- Que se debe progresar de forma razonable: si se es nuevo en este tipo de actividades, se debe empezar lentamente, aprendiendo primero el gesto o la técnica y con una resistencia más leve, con el fin de evitar dolores y lesiones musculares.
- Para las actividades de fuerza no es necesario levantar pesas: existen muchas actividades que ponen a prueba la fuerza muscular sin necesidad de utilizar pesos. Entre los ejemplos, se incluyen actividades en que se ha de soportar el peso corporal, tales como los fondos de brazos, la escalada, actividades gimnásticas como, por ejemplo, hacer el pino, etc. Otros objetos muy sencillos que sirven así mismo para desarrollar muy bien la fuerza muscular son las bandas y los tubos elásticos, etc.
- Las actividades de fuerza con un peso o una resistencia excesivos pueden ser perjudiciales durante la infancia y se pueden dañar los huesos y los cartílagos de crecimiento.
- Si se tienen dudas, siempre es buena idea consultar a alguien experto, como un entrenador de educación física, un entrenador especializado, una médica del deporte, etc.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO →



En los ejercicios de estiramiento se entrena la flexibilidad de las estructuras del cuerpo, como son los músculos, los tendones y los ligamentos. La flexibilidad es una condición física que la mayoría de los seres humanos la tenemos en un nivel adecuado al nacer, es decir, nacemos flexibles, y la vamos perdiendo a medida que vamos creciendo y envejeciendo, debido al mismo proceso de envejecimiento y a la falta de ejercicios de estiramiento. Es importante tener en cuenta que para lograr una buena flexibilidad, debemos tener una adecuada movilidad de las articulaciones del cuerpo. Este tipo de ejercicios se deben realizar una vez el cuerpo este “caliente”, con el fin de lograr mejores resultados. La práctica de Yoga y Pilates, permiten recuperar en forma importante la flexibilidad pérdida.

ACTIVIDADES DE FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es la capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de movimiento. La flexibilidad tiene un carácter específico para partes concretas del cuerpo y está en función del tipo de articulación o articulaciones implicadas y de la elasticidad de los músculos y del tejido conectivo (por ejemplo, los tendones y los ligamentos) que rodean la articulación o articulaciones.

La flexibilidad resulta beneficiosa para todas las actividades relacionadas con flexiones, desplazamientos, contorsiones, extensiones y estiramientos. Algunas actividades que mejoran la flexibilidad son: el estiramiento suave de los músculos, los deportes como la gimnasia, las artes marciales como el karate, las actividades cuerpo-mente como el yoga y el método Pilates, y cualquier actividad

de fuerza o resistencia muscular que trabaje el músculo en toda su gama completa de movimientos. Cuando se realizan actividades de flexibilidad es importante recordar que:

- Se debe ser paciente. Requiere tiempo lograr mejoras significativas en materia de flexibilidad, a menudo varias semanas o incluso meses.
- Nunca hay que estirar hasta el punto en el que se sienta dolor y los movimientos siempre se deben llevar a cabo de forma controlada, sin rebotes ni tirones. Nunca se ha de forzar para imitar a otra persona que sea más flexible que nosotros. Lo único que se lograría es una lesión.
- Se deben realizar estiramientos periódicos (preferentemente varias veces a la semana o incluso diariamente). Las razones que justifican esta periodicidad es que se pierde flexibilidad fácilmente si ésta no se continúa trabajando, que una buena flexibilidad puede ayudar a evitar las lesiones, y que la flexibilidad disminuye a medida que nuestra edad aumenta.
- Es buena idea empezar a practicar ejercicios de flexibilidad a edad temprana (cuando somos más flexibles) y continuar practicándolos durante toda la vida.
-

EJERCICIOS DE EQUILIBRIO



Los ejercicios de equilibrio también conocidos como propiocepción, son la capacidad que tiene el individuo de determinar a cada instante la posición que tiene su cuerpo en el espacio, es decir, le permite reconocer la posición de cada extremidad (brazos, piernas), y el ángulo de cada articulación. Además, le permite conocer la velocidad y la dirección de los movimientos. Desafortunadamente casi ninguna persona entrena conscientemente el

equilibrio y la coordinación, los cuales pueden trabajarse con balones, superficies inestables como son el balancín, cojinetes, etc.

ACTIVIDADES DE COORDINACIÓN

La coordinación motriz es la capacidad para utilizar el cerebro y el sistema nervioso junto con el sistema locomotor con el fin de llevar a cabo unos movimientos suaves y precisos. Las actividades de coordinación engloban:

- Actividades de equilibrio corporal tales como caminar sobre una barra de equilibrio o mantener el equilibrio sobre una pierna.
- Actividades rítmicas tales como bailar.
- Actividades relacionadas con la coordinación entre la vista y los pies (óculo-pie), como las patadas al balón o los regates en el fútbol.
- Actividades relacionadas con la coordinación entre la mano y el ojo (óculo-manual), como los deportes de raqueta, o el lanzamiento o recogida de una pelota.

Se deben tener en cuenta los siguientes criterios en relación con las actividades de coordinación:

- Ser prudente para evitar las caídas y otros accidentes, puesto que los niños y niñas con frecuencia están tan absorbidos por estas actividades que pierden la conciencia de su entorno y de las otras personas que los rodean.
- Las actividades de coordinación son excelentes para el desarrollo motor, en especial, de la infancia. ¡Y a la mayoría de los niños y niñas les encantan.
- La curva de aprendizaje de estas capacidades es diferente para cada niño y cada niña: unos aprenden mucho más rápido que otros.

Annicchiarico, R. La actividad física y su influencia en una vida saludable. Eh deportes # 51, 2p.

EFFECTOS POSITIVOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

LOS 10 EFECTOS POSITIVOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

El ejercicio físico es el mejor aliado para mantener la salud física y mental. Cualquier actividad que hagamos constituye un recurso terapéutico frente a muchas enfermedades y nos ayuda a mantenernos sanos y en forma. Estar en movimiento puede ayudarlo a mejorar su calidad de vida tanto a nivel físico como mental.

“CAMINAR 30 MINUTOS DIARIOS EQUIVALE A UN GASTO DE UNAS 1000 CALORÍAS A LA SEMANA”

1.- EVITA EL AUMENTO DE PESO

La actividad física previene la obesidad y mantiene el cuerpo en forma. Es la clave para tener un peso saludable.

2.- PREVIENE ENFERMEDADES CARDIACAS

Quienes realizan actividad física tienen menos probabilidades de padecer enfermedades del corazón.

3.- EVITA O RETRASA LA APARICIÓN DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.

4.- PREVIENE LA DIABETES

Evita su desarrollo y ayuda a los diabéticos a controlar los niveles de azúcar en la sangre.

5.- FORTALECE MÚSCULOS Y HUESOS

La actividad física fortalece los músculos, tendones y ligamentos. Además, nos permite tener huesos más fuertes (por lo que disminuye el riesgo de sufrir fracturas) y retrasa la pérdida de masa ósea que trae como consecuencia la osteoporosis.

6.- MEJORA EL BIENESTAR GENERAL Y EVITA LA ANSIEDAD

Es muy recomendada en casos de depresión. Además el deporte practicado regularmente permite controlar el estrés debido a la descarga de energía que produce la actividad. También produce el aumento de secreción de endofinas, que brindan sensaciones placenteras.

7.- MÁS ENERGÍA PARA TODO EL ORGANISMO

Al tener un buen estado físico y practicar deportes con regularidad, el cansancio diario es menor y se siente más energía.

8.- FAVORECE LA DIGESTIÓN

Regula el ritmo intestinal, lo que nos hace sentir más vitales.

9.- AUMENTA LA ESPERANZA DE VIDA

La práctica regular de algún tipo de ejercicio físico alarga nuestra vida (al reducir el riesgo de contraer enfermedades) y mejora nuestra calidad de vida.

10.- REGULA EL SUEÑO

Al practicar deporte mejoramos la calidad del sueño y por lo tanto, nuestra mente está más clara para poder desenvolvemos en las actividades del día a día.

BENEFICIOS, RIESGOS Y CONTRAINDICACIONES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Diferentes estudios sociológicos muestran un alto grado de sedentarismo en la población, una etapa de la vida donde se reduce de forma importante la práctica de ejercicio físico. El estudio de las conductas relacionadas con la salud muestra un gran porcentaje de sedentarios, que va aumentando con la edad, se evidencia que se produce un descenso significativo del nivel de actividad física.

Este sedentarismo es uno de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, metabólicas (obesidad, hipercolesterolemia, hiperlipidemias, hipertensión arterial, osteoporosis y diabetes) y respiratorias, junto al consumo de tabaco, alcohol, el estrés y una dieta desequilibrada.

Los mayores beneficios saludables se obtienen cuando se pasa del sedentarismo a niveles moderados de condición física o actividad, y los beneficios no aumentan más cuando se pasa de niveles moderados a altos niveles de condición física o actividad. Por el contrario, mientras los riesgos derivados de la actividad son muy reducidos a niveles moderados de actividad, estos aumentan exponencialmente cuando la intensidad es muy importante.

Además, cualquier actividad no es necesariamente saludable, sino que depende de la intensidad, las características personales, la frecuencia, la seguridad, la satisfacción, la relación social y el respeto al medio ambiente, entre otros aspectos. Parece prudente intentar maximizar los beneficios y disminuir los riesgos, en el caso de realizar ejercicio físico para mejorar de la salud, siendo el ejercicio moderado regular la mejor alternativa. La práctica regular de actividad física produce una serie de adaptaciones morfológicas y funcionales que mejoran la salud psico-biológica en diferentes sistemas funcionales.

Annicchiarico, R. La actividad física y su influencia en una vida saludable. *Eh deportes* # 51, 2p.

BENEFICIO PARA TODAS LAS EDADES

Los beneficios de la actividad física están presentes en todas las etapas de la vida. Durante la niñez y la adolescencia, el ejercicio físico practicado regularmente es una herramienta de primer orden en la prevención de muchas enfermedades que se manifiestan generalmente muchos años después, como la obesidad y la osteoporosis, y también ayuda en la prevención de hábitos de vida poco saludables, como el consumo de drogas.

En los adultos, cumple un rol fundamental en la prevención y el tratamiento de enfermedades cardiovasculares, de los dolores de espalda y la prevención de los estados de ansiedad y depresión.

Finalmente, durante la tercera edad, la actividad física juega un papel fundamental en la prevención y el tratamiento del declive de las capacidades psicofísicas, que comienzan a manifestarse de modo muy significativo a estas edades. Ejercicios físicos con fines terapéuticos (II parte): Departamento Nacional de Educación Física.

CANTIDAD Y TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL CONTROL DE PESO

Para cuantificar los beneficios de la actividad física para el control del peso es necesario alcanzar niveles adecuados de actividad. Comúnmente se acepta que es necesario el equivalente, por lo menos, 150 min a la semana de actividad física de moderada intensidad es necesaria para obtener mejoras en el nivel de salud. Sin embargo, podrían ser necesarios mayores niveles de actividad física para mejorar los resultados de pérdida de peso a largo plazo.

Se ha concluido recientemente que, a pesar de que 30 minutos/día de actividad física de moderada intensidad podrían proveer sustanciales beneficios de salud, “esa dosis de ejercicio podría ser insuficiente para prevenir la ganancia de peso en algunas personas que necesitan ejercicio adicional o restricción calórica para minimizar la probabilidad de la ganancia adicional de peso”. Esto, a su vez, es sostenido por las recomendaciones de actividad física. Se han estudiado los beneficios potenciales de los ejercicios de resistencia para los individuos con sobrepeso y obesidad; sin embargo, no parece que éstos tengan claras ventajas sobre otras formas de ejercicio para aumentar los resultados de pérdida de peso.

La ventaja de incluir ejercicios de resistencia tendría que ver con las mejoras que el mismo produce en la funcionalidad, la habilidad y el rendimiento en las actividades de las personas con sobrepeso, mejorando su calidad de vida. Otro punto en cuestión es la realización de ejercicio intermitente.

La percepción de falta de tiempo suele ser una barrera común para la participación en actividades; sin embargo, existe evidencia que recomienda la acumulación de actividad física a través de múltiples períodos intermitentes a lo largo del día, lo cual podría considerarse como una intervención alternativa.

Otra forma alternativa a las tradicionales de ejercicio podría ser la que apunta al estilo de vida. Un ejemplo del estilo de vida físicamente activo sería el uso de la caminata en lugar de las alternativas motorizadas (ej. automóviles, ascensores, etc.).

Estas técnicas podrían generar mejoras cardiorrespiratorias y cambios en el peso corporal similares a las observadas en las formas más tradicionales de actividad física.

Colectivo de autores, Metodología de la Enseñanza de la Educación física. Editorial Pueblo y Educación, 1985.

¿Durante cuánto tiempo se debe realizar ejercicio?

El ejercicio y la actividad física se deben realizar durante periodos largo, podríamos decir que durante toda la vida y cualquier momento es propicio para empezar.

Para que el ejercicio le proporcione unos adecuados resultados, usted debe ser:

- Persistente
- Disciplinado
- Paciente

¿QUÉ OCURRE EN EL ORGANISMO DURANTE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO?

Durante la práctica del ejercicio se produce un aumento del consumo del combustible por parte del músculo, se disminuye la secreción de insulina y un incremento de la liberación del glucagón. En los primeros treinta minutos el músculo consume la glucosa de sus depósitos de glucógeno (glucosa almacenada). Una vez agotados dichos depósitos, pasa a consumir glucosa de la sangre. A continuación se establece un suministro continuo desde el hígado, que también produce glucosa, hasta la sangre y de la sangre al músculo. Si el ejercicio se prolonga, se obtiene combustible de las grasas.

Frente a un ejercicio prolongado el organismo disminuye la secreción de insulina. Dicho fenómeno facilita la producción hepática de glucosa; es decir, el aporte de glucosa del hígado a la sangre y la utilización de esta azúcar por el músculo. Las personas con diabetes también tienen que adaptarse, reduciendo la dosis de insulina para conseguir el mismo efecto.

<http://www.organismoholistica.com/index.php/programas/futbol-en-valores.html>

CAMBIOS QUE SE PRODUCEN EN EL METABOLISMO A PARTIR DE LA PRÁCTICA DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS

- El ejercicio consigue cambiar tu metabolismo, induciendo una verdadera rehabilitación metabólica. Después de unas semanas de ejercicios, el metabolismo de tu cuerpo empieza a cambiar, no sólo cuando haces ejercicio sino también cuando estás inactivo.
- La capacidad aeróbica tiene una relación directa con el número de calorías que quemas.
- Cuando la capacidad del organismo de utilizar oxígeno aumenta, la salud mejora, te estás poniendo en forma.
- Los ejercicios aeróbicos incrementan tu capacidad de utilizar oxígeno.
- Mayor eficiencia de los tejidos para extraer oxígeno de la sangre.
- Si utilizas más oxígeno, quemas más grasas, es decir, los ejercicios aeróbicos "enseñan" al cuerpo a quemar grasa.
- El ejercicio regular aumenta las reservas de glucógeno muscular y hepático.
- Una buena capacidad aeróbica adquirida en la niñez y juventud proporciona una herramienta inestimable a la hora de retomar un programa de actividad física en edades posteriores.

EL EJERCICIO EN EL METABOLISMO LÍPIDOS

La tendencia a guardar energía en forma de grasa se considera el resultado de miles de años de evolución en ambientes caracterizados por frágiles cadenas alimentarias. En otras palabras, quienes eran capaces de guardar energía en tiempos de abundancia, tenían mayores probabilidades de sobrevivir durante los periodos de escasez y transmitir esta tendencia a sus descendientes.

En la actualidad el mundo desarrollado parece tener garantizado un suministro abundante de alimentos y el elevado contenido graso de los mismos provoca, que con mucha facilidad, la ingesta diaria de lípidos sobrepase el porcentaje recomendado del 30% del aporte calórico diario.

- Las mitocondrias son los hornos donde se transforma la grasa en energía. El ejercicio aeróbico aumenta el número y tamaño de las mitocondrias, y el resultado es que tu organismo quema (metaboliza) más y mejor la grasa.
- Esta mejor utilización de la grasa en el individuo entrenado supone un ahorro de glucógeno y por tanto permite prolongar durante más tiempo el esfuerzo.
- El ejercicio aeróbico mejora por tanto la movilización de los ácidos grasos y también colabora a controlar los niveles de colesterol.
- Está comprobado que el ejercicio disminuye el colesterol total y los triglicéridos.
- Aumenta el colesterol bueno, el HDL, que es el encargado de eliminar el colesterol que se acumula en la pared de las arterias, y transportarlo hasta el hígado para que sea metabolizado.
- Disminuye el colesterol malo, el LDL, cuyo exceso está muy relacionado con la aterosclerosis y la cardiopatía isquemia.

Jodar, M. Pérez, M. Silvestre, N y Solé, M: Adolescencia, edad adulta y vejez: 1996.

SUSTRATOS METABÓLICOS QUE UTILIZA EL MÚSCULO DURANTE UN EJERCICIO MODERADO

- Cuando comienza a realizarse ejercicio se activan una serie de hormonas (fundamentalmente adrenalina y glucagón) cuya misión es movilizar los depósitos de reserva para proporcionar combustible al músculo.
- Los dos combustibles fundamentales son la glucosa (20% de las demandas energéticas) y los ácidos grasos (80% de las demandas energéticas).
- Durante los primeros minutos de ejercicio, se incrementa notablemente el consumo de glucosa por el músculo. Este consumo puede mantenerse a lo largo de varias horas de ejercicio.
- Cuando el ejercicio excede una intensidad del 85% $\dot{V}O_2$ máx. (nivel deportivo intenso) y por tanto no adecuado a la función terapéutica que se desea, se producen cambios en el metabolismo muscular que obliga a que parte de la Glucosa tenga que degradarse por la vía anaeróbica a lactatos, lo que contribuye a la sensación de fatiga.

- Este proceso se ve favorecido porque durante el ejercicio moderado se duplica el flujo sanguíneo en el tejido adiposo y se incrementa diez veces en el músculo.

EDAD ADULTA

En el orden de la motricidad, el primer decenio del adulto se caracteriza sobre todo por el afianzamiento, diferenciación y cultivo del nivel de desarrollo alcanzado. El joven de 18 años posee los rasgos esenciales del movimiento del hombre adulto, pero su despliegue completo sucede en los años siguientes, lo cual resulta decisivo para alcanzar los más altos rendimientos deportivos.

En los primeros años del adulto alcanza ya su máximo esplendor las capacidades de rapidez y agilidad. Entre los 25 y los 30 años, la fuerza y la resistencia, después de los 40 años se expresa una tendencia a una disminución paulatina de estas capacidades. El adulto se caracteriza por una mayor funcionabilidad y economía de movimientos, de ahorrar sus fuerzas y ajustar cada vez con mayor precisión y seguridad la conducción y freno de los movimientos de acuerdo a la finalidad de los mismos. En este ajuste funcional se automatizan movimientos, los que se consolidan dando un sello personal a la conducta motriz, manifestándose así en la forma de caminar, sentarse, levantarse, abrir y cerrar puertas, etc. Esto no quiere decir que la actividad motriz se vuelva rígida e inmutable, aunque no se niega que gradualmente se van teniendo menos transformaciones esenciales. Existen dos factores que influyen decisivamente sobre la actividad motriz de los adultos, el trabajo y la cultura del ejercicio físico y el deporte. Ambas influyen grandemente desde la pubertad sobre la mayoría de las personas y determinan su desarrollo motor ulterior.

Consejería de Sanidad y Bienestar Social (1996) Programa de promoción del ejercicio físico. Junta de Castilla y León. Valladolid. España

CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES Y FISICO-MOTRICES

En primer lugar, y antes de profundizar en el tema, vamos a aclarar por qué ciertas capacidades reciben el nombre de perceptivo- motrices, y otras el de

físico- motrices. Las capacidades perceptivo-motrices son aquellas que precisan de un ajuste psico-sensorial complejo para su ejecución; y dependen de las habilidades neuromusculares. Un caso sería por ejemplo, una recepción en movimiento, saltar y quedarse sobre un pie, conseguir atravesar un banco de equilibrio. Las capacidades físico-motrices no precisan de un ajuste psico-sensorial complejo para su ejecución; están relacionadas con la eficiencia orgánica.

CAPACIDADES PERCEPTIVO- MOTRICES

A continuación desarrollaremos el esquema corporal, coordinación, equilibrio, percepción del espacio, percepción del tiempo y percepción espacio- temporal.

ESQUEMA CORPORAL

Es la representación simplificada que el ser humano tiene de su cuerpo. La Pierre define el esquema corporal como “la representación mental que hace el individuo de su cuerpo, la conciencia que tiene de sus partes y de su unidad” también señala que un esquema corporal mal estructurado puede traer consigo problemas en lo que respecta a percepciones, motricidad y relación con los demás. Un buen desarrollo del esquema corporal se fundamenta básicamente en conocer la forma externa del cuerpo (somatognosia), cómo funcionan y como se pueden movilizar cada una de las partes del cuerpo (mecanognosia) y conciencia de lo que significa su cuerpo, entendiéndose como un todo de mente y cuerpo (iconognosia). Que el adulto domine su esquema corporal le facilitará una mayor riqueza motriz, y le permitirá disponer de una más rica expresión con el cuerpo. Un buen desarrollo del esquema corporal vendrá determinado por un trabajo adecuado de las siguientes capacidades.

LATERALIDAD

Hace referencia a la dominancia de un lado del cuerpo sobre el otro tanto en miembros superiores como inferiores. Esta dominancia se precisa en la fuerza, precisión, equilibrio, coordinación, propia creatividad.

ACTITUD

Se fundamenta en la adquisición de una determinada postura. Le Boulch lo define como “la conquista de una postura habitual, cómoda y susceptible de ser mantenida con un mínimo de fatiga y sin causar desequilibrios osteo articulares”.

La actitud dependerá de factores externos (gravedad, clima, utilización de utensilios) y factores internos (herencia, estados emocionales, tono muscular y equilibrio). El tono muscular es un estado de semi contracción constante e involuntaria que moderará decisivamente la postura o actitud; y se puede incidir mediante ejercicios de fuerza adecuados que potenciarán grupos musculares y alongarán otros grupos musculares antagonistas a los potenciados.

RESPIRACIÓN

Si bien la respiración es un acto involuntario, generalmente para conseguir que sea correcta hay que someter al niño a un trabajo sistemático y voluntario en el que sea consciente de los tipos (abdominal, torácica, clavicular e integral), fases (inspiración expiración) y vías (nasales y boca).

RELAJACIÓN

El adulto será capaz de contraer y relajar los diferentes segmentos de su cuerpo será un indicador del dominio y percepción de su esquema corporal. Existen dos grandes tipos; métodos estáticos (tienen una base científico- fisiológica) y métodos dinámicos (tienen menor rigor científico pero utilizan el movimiento).

COORDINACIÓN

Un movimiento es coordinado cuando se activan los músculos estrictamente necesarios, se emplea la fuerza justa en cada secuencia de movimientos, se es consciente del movimiento que se realiza, y se consigue el fin que nos hemos propuesto antes de iniciar la acción.

CLASIFICACIÓN

Coordinación dinámica general: aquella en la que el movimiento a realizar es global; es decir, implica la acción muscular de varias regiones corporales, no

teniendo que hacer coincidir ningún segmento de nuestro cuerpo con un objeto concreto.

Coordinación específica o segmentaria: suelen ser movimientos más analíticos, en los que se suele hacer coincidir algún segmento de nuestro cuerpo con algún objeto que generalmente se desplaza por el espacio.

Percepción y estructuración espacial: A nivel de organización espacial necesita orientarse, establecer relaciones espaciales entre objetos, y localizarse el mismo, a las personas y objetos que tiene al alrededor. En este aprendizaje tan necesario las experiencias motrices ejercidas en su entorno natural juegan un papel fundamental. Podemos definir al espacio como el elemento en el que se expresa y desarrolla el movimiento; el espacio que ocupemos al expresarnos dará un valor emocional diferente a la acción que realizo. Los espacios a vivenciar serán el interior (se corresponde al volumen del cuerpo de la persona), individual o próximo (el que se puede ocupar sin desplazarse), total (se puede llegar mediante el desplazamiento) y simbólico.

Percepción y estructuración temporal: Todo movimiento consume un tiempo. La velocidad con la que se realiza un desplazamiento o movimiento dará diferente expresividad a lo que estoy comunicando. Los niveles de organización temporal son la percepción inmediata (organización espontánea) y representación mental (puede abarcar las perspectivas temporales pasadas y futuras que constituyen el propio horizonte temporal del sujeto).

Percepción y estructuración espacio- temporal: El ajuste del espacio en un tiempo determinado mediante la utilización de nuestro cuerpo dará lugar a las manifestaciones rítmicas. El desarrollo del ritmo será fundamental en edades tempranas, siendo indispensable en numerosas facetas de nuestra vida.

EQUILIBRIO

Se puede definir como la capacidad de mantener el centro de gravedad en los límites de la base de sustentación. Las variaciones de ambos elementos implicados dan lugar a ajustes progresivos, gracias a la información laberíntica, kinestésica, visual y táctil.

En el equilibrio también están implicados factores psicológicos. Las consecuencias de una falta de equilibrio afectan a toda la personalidad, siendo causa de inseguridades de tipo afectivo, intelectual y propiamente corporal. Podemos distinguir las siguientes formas de equilibrio: equilibrio estático, equilibrio dinámico, equilibrio elevado y equilibrio con objetos.

CAPACIDADES FÍSICO-MOTRICES

➤ **RESISTENCIA**

Podemos definir la resistencia como la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible.

Distinguimos dos clases de resistencias:

Resistencia Aeróbica: Es la capacidad de prolongar un esfuerzo de intensidad moderada durante largo tiempo.

En estas condiciones el organismo va a tener un equilibrio entre el oxígeno que le suministramos y el que gastamos durante el esfuerzo. Esto va a suponer que todo el ácido pirúvico creado se va a oxidar, lo que evita la formación de ácido láctico, permitiendo mantener este ritmo de trabajo durante un tiempo prolongado. Normalmente al comenzar un esfuerzo se aumenta el consumo de oxígeno, pero a los 5 minutos ya comienza el "steady-state", en donde se produce la igualdad de consumo y de ingreso de oxígeno en el organismo.

La resistencia aeróbica hace que este período se pueda aumentar. Los efectos de trabajar resistencia aeróbica en el organismo son:

- Aumento del volumen del músculo cardíaco.
- Aumento de la tasa de hemoglobina logrando una fijación de oxígeno mayor en la sangre.
- Aumento de vascularización del músculo.
- Aumento de glucógeno almacenado a nivel muscular... entre otros.

Resistencia Anaerobia: También llamada resistencia muscular, es la capacidad de realizar un esfuerzo en ausencia de oxígeno. Los sistemas para entrenarla son aquellos que obligan a trabajar por encima del steady-state, normalmente a partir de 150 pulsaciones por minuto. En estas condiciones el ácido pirúvico pasa en parte a láctico que se acumula produciendo fatiga y agotamiento muscular, luego lo que entrenamos es la capacidad para mantener un esfuerzo que crea una fuerte cantidad de ácido láctico.

➤ FUERZA

Es la capacidad de vencer una resistencia con la contracción producida por los músculos; es decir, con la capacidad que tienen de realizar un trabajo.

TIPOS DE FUERZA

Por lo general, en cualquier ejercicio, se realiza un desplazamiento o aceleración de una masa, aplicando una fuerza. Esto es una fuerza dinámica, y dependiendo de la masa que se desplaza y la aceleración que se le dé, podemos distinguir tres tipos de fuerza, que necesitaran sistemas de entrenamiento distintos:

Fuerza máxima o lenta

Cuando la masa es máxima y la aceleración tiende al mínimo (como la halterofilia).

Fuerza-velocidad o explosiva

Cuando la masa es pequeña y la aceleración tiende al máximo; también denominada potencia. Por ejemplo, los lanzamientos y los saltos en atletismo.

Los sistemas de entrenamiento para la potencia deben estar en base a saltos, arrancadas y en general movimientos de alta velocidad. Al igual que para la fuerza, la potencia necesita de un calentamiento adecuado, pues las exigencias al organismo van a ser máximas.

Fuerza-resistencia

Cuando la masa y la aceleración llegan a niveles medios en su relación. Por ejemplo, el remo o la natación.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA FUERZA

La calidad de la fuerza está determinada por:

- La estructura muscular propia.
- La fuerza depende de la orientación y del tipo de fibras musculares. Cuando mayor es el volumen muscular, más fuerte es el músculo.

➤ LA TEMPERATURA

La contracción muscular es más rápida y potente cuando la temperatura interna es ligeramente superior a la normal.

El sistema óseo y articular

La fuerza depende del tipo de palanca que realiza el movimiento. La longitud de los huesos y la disposición de las inserciones de los músculos determinan la capacidad de fuerza.

El nivel de entrenamiento

Con el entrenamiento mejoran los factores que influyen decisivamente en el nivel de fuerza muscular, que son los siguientes: el metabolismo y los depósitos de combustible que permiten que el músculo funcione con la fuerza necesaria; el aumento de la fibra muscular y el número de miofibrillas; y el retraso en la aparición de la fatiga muscular.

➤ FLEXIBILIDAD

Flexibilidad es la capacidad que tiene una articulación para lograr el máximo recorrido en cualquier posición. También podemos definirla como aquella cualidad que con base en la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza.

➤ **LA ELASTICIDAD**

Es la capacidad que tiene el músculo para recuperar su forma una vez que ha dejado de realizar un esfuerzo. La flexibilidad y la elasticidad son cualidades base; es decir, permiten mejorar las otras y además evitan el riesgo de lesiones. Es importante tener en cuenta que hay que evitar los rebotes en los estiramientos, ya que pueden producir a las largas serias lesiones.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA FLEXIBILIDAD

➤ Estructura ósea, articular y muscular: Aunque primeramente viene determinada por la herencia, un adecuado ejercicio físico puede mejorar este condicionante.

➤ **AGILIDAD**

Se trata de una capacidad especial; que no podemos incluirla solamente en uno de los grupos (perceptivo-motrices y físico-motrices), pues está presente en ambos grupos, ya que es una capacidad resultante de la combinación de las distintas capacidades perceptivo-motrices y la velocidad. Podemos definirla como la capacidad para realizar cambios de posiciones con la mayor velocidad y economía posibles.

Es un complemento ideal para los deportes de equipo y los que implican desplazamiento y giro variable en función de situaciones distintas.

<http://html.rincondelvago.com/capacidades-perceptivo-y-fisico-motrices.html>

LA OBESIDAD



La obesidad se define como la presencia de una cantidad excesiva de grasa corporal, lo que significa riesgo para la salud. Es el producto de un balance calórico positivo, ya sea por medio de un elevado aporte energético o por una reducción del gasto de energía. Varias líneas de investigación han descartado a

la sobrealimentación como un hecho constante en los obesos, considerando a la obesidad como una entidad heterogénea, compleja y multifactorial.

CAUSAS DE LA OBESIDAD

Las causas de la Obesidad es multifactorial, es decir son diversos los factores que influyen en la aparición y evolución de esta enfermedad. Entre dichos factores encontramos:

a) Los malos hábitos de alimentación: el exceso de alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares refinados, que son pobres en nutrientes y ricos en calorías vacías.

b) Sedentarismo: la falta de actividad física, los empleos que obligan a pasar largas horas sentadas, más las horas que pasamos frente al televisor hacen que no consumamos el exceso de calorías ingeridos en la alimentación.

c) Genéticos: la tendencia al sobrepeso es heredable, debido a la herencia de un grupo de genes que predisponen a esta condición y lo heredamos de nuestros padres y/ o abuelos.

d) Factores Socio - Culturales: Existen sociedades donde el ser obeso simboliza vitalidad y salud.

CONSECUENCIAS ASOCIADAS CON LA OBESIDAD

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

➤ **Propensión a la obesidad:** La persona sedentaria no degrada las grasas que consume y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen.

Contrariamente a lo que se piensa, que reduciendo la cantidad de alimentos con las dietas se reduce el volumen de grasas, las dietas sin un régimen deportivo lo único que hacen es activar dichos "almacenes de grasa". Una dieta sin deporte está condenada al fracaso.

- **Debilitamiento óseo:** la carencia de actividad física hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que abre el camino a enfermedades óseas como la osteoporosis que es que los huesos dejan de ser compactos y debilitan la estructura humana. Cansancio inmediato ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico como subir escaleras, tener relaciones, caminar, levantar objetos o correr: el aumento del volumen de grasas en el organismo implica también el colesterol en el cual las arterias y venas se vuelven también almacenes de grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y por lo tanto, tenga que hacer un doble esfuerzo. De esto vienen los problemas cardíacos y las fatigas ante cualquier esfuerzo.

[http://www.monografias.com/trabajos82/deportes-prevenir-obesidad /deporteshtml#ixzz2pqKH6JWL](http://www.monografias.com/trabajos82/deportes-prevenir-obesidad/deporteshtml#ixzz2pqKH6JWL)

FACTORES RELACIONADOS CON LA PERSONALIDAD DEL OBESO

Algunos autores consideran a los factores psicológicos como causantes de la obesidad, otros consideran que son una consecuencia. Lo cierto es que están presentes y deben ser considerados si se pretende tener éxito en la prevención de la misma.

El ser humano es un ser bio-psico-social y bajo esta perspectiva se debe enfocar en el estudio, tratamiento y prevención de la obesidad. Este enfoque integral incluye factores genéticos, constitucionales, metabólicos y ambientales. Estos últimos pueden ser en la comunidad, la escuela, los centros de trabajo y el ambiente de las primeras etapas de la vida.

Factores cognoscitivos (pensamiento, imagen corporal y otros), factores afectivos (estados de ánimos, emociones) y factores ambientales que incluyen los hábitos y costumbres familiares son factores que gravitan en la personalidad de los obesos y condicionan sus respuestas a los ambientes en que se encuentran.

Desde el punto de vista psicológico, es importante distinguir la obesidad que afecta directamente a los adultos, pues cada uno de estos grupos tiene una interrelación diferente con el ambiente y tanto el sistema de valores como los

patrones de conducta son desarrollados de acuerdo con las percepciones previamente establecidas. Los obesos se comparan diariamente con otras personas “identificadas” como “seres normales” por no ser obesos y constituyen, así una competencia en sus vidas. Este problema se incrementa, frecuentemente, con agresiones a través de burlas o discriminación, por menos desempeño, en diversas actividades sociales.

El ser humano es social por su propia naturaleza pues está vinculado indisolublemente a la sociedad en que vive y sin la cual no puede existir. La actividad del ser humano y sus actos en la sociedad están motivados subjetivamente.

En ellos se expresan tanto sus necesidades, que requieren ser satisfechas, como también las relaciones que les son inherentes y que se forman en el proceso de la vida. Cada organismo para vivir necesita determinadas condiciones y recursos que le son suministrados por el medio exterior. Se le llama necesidades a los estados psíquicos vividos por el hombre, cuando experimenta algún menester determinado. En el plano biológico, las necesidades del ser humano se multiplican y varían durante el curso de la vida.

Estas necesidades son diversas. Generalmente se les divide en necesidades materiales (alimento, ropa, vivienda, calor, etc.) y espirituales (actividad social, trabajo, comunicación, adquisición de conocimientos, etc.). En la práctica no existe necesidad alguna que no tenga una connotación social.

En el caso del obeso, se observa que satisface sus necesidades materiales y espirituales de una forma muy particular, debido a su tipo de personalidad y conducta matizada por características especiales que los distinguen y diferencian dentro de la sociedad.

Existen diversos estudios e investigaciones orientados a la búsqueda de una personalidad típica de los obesos. Esto ha sido una de las cuestiones más discutidas en el campo de la Psicología. Los esfuerzos por identificar un tipo de

personalidad en los obesos, ha llevado precisamente a encontrar lo contrario, diversos tipos de personalidad entre ellos.

Los obesos viven sentimientos de desvaloración y se enfrentan a muchas presiones sociales, aunque las reacciones suelen ser diversas. La ansiedad, irritabilidad, alteraciones en la autoestima, en la imagen corporal, afectaciones en las relaciones sociales, dificultades en las relaciones con sus parejas, llantos, frustraciones, desinterés y hasta ideas suicidas son características frecuentes en los obesos.

Martínez del Castillo, J. Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas. Apuntes D'educació física, 1986.

LA ADICCIÓN A LOS ALIMENTOS

Entre los problemas psicológicos de los obesos, también se encuentran la adicción a los alimentos. El alimento se convierte para el obeso, en un escape donde se refuerza el impulso y el hábito que ha sido condicionado para aliviar la ansiedad. Esta conducta se repite activamente. Por esta razón algunos autores consideran a la obesidad como un trastorno adictivo, cuyo comportamiento es similar al de otras adicciones.

Para considerar la adicción a los alimentos de los obesos se debe recordar que la personalidad adictiva es aquella que no solo tiene necesidades físico-químicas, sino además un estado emocional particular relacionado con neuro receptores y neuro transmisores, conectados a los sentimientos y a las necesidades biológicas de cada individuo. En la personalidad adictiva participan cuatro elementos interrelacionados:

➤ OBJETO DROGA

Los alimentos no tienen efectos tóxicos inmediatos, pero cuando son consumidos en exceso abandonan su función nutricional y placentera y se transforman en un elemento tóxico generando dependencia, enfermedad física

y psíquica. Los alimentos con altos contenidos de grasa y azúcares refinados son los que tienen mayor afectación en las adicciones.

➤ **LA PERSONA**

Una de las características de la personalidad del obeso es que no tiene percepción de peligro en relación con la ingestión de alimentos, su peso corporal y comportamiento que le facilita una actuación demandante, invasora y al mismo tiempo requerida de ser invadida.

➤ **LA FAMILIA**

Algunas familias fomentan la adicción desde edades tempranas, sobre todo aquellas donde está alterada la relación de unos con otros.

➤ **FACTORES SOCIOCULTURALES**

La mirada y el gusto de los demás, intervienen como una presión en el comportamiento social de la persona obesa.

De acuerdo con estos cuatro aspectos, el obeso adapta su estilo de vida a su ambiente, estableciendo una conducta que puede ser adictiva si se mantiene durante un tiempo prolongado. En este proceso se produce la negación de la percepción, de los efectos agresivos de una alimentación excesiva; minimizando, justificando y auto engañándose. La alimentación, no debiera ser adictiva; pero si puede serlo por la conexión del individuo con ella. Es muy importante valorar la “actitud” del obeso ante sí mismo y hacia el logro de sus objetivos.

Se observa con frecuencia a obesos que se han adaptado a este estado o condición y simplemente dicen: “que le voy a hacer”, “yo soy así”, “déjenme, así estoy bien” u otros que llegan a manifestar: “soy así y esta es la voluntad de Dios”. En todos estos casos observamos como esa actitud negativa, esa debilidad en el orden de la personalidad es una limitante para salir de ese estado o por lo menos intentarlo.

Guía de actividades para promover la realización de actividad física, Instituto Nacional de Salud Pública, 2010.

ALTERACIONES PSICOLÓGICAS EN LA OBESIDAD

DISTORSIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL

La calidad de vida se ve afectada pues los pensamientos, sentimientos y sobre todo la esfera conductual, son influenciadas por la insatisfacción con la imagen corporal de los obesos. En algunos casos este factor es la motivación para iniciar el tratamiento y bajar de peso, en otros lamentablemente, es el impedimento principal que no permite el intento.

LA ANSIEDAD

Es el conjunto de reacciones físicas, fisiológicas y psicológicas que se presenta ante la aparición de una situación de peligro, ya sea real o no. Este factor es en la práctica una seria dificultad, pues comer se convierte en un recurso para contrarrestar la ansiedad.

El obeso come no solo por la necesidad, sino para enfrentar estos síntomas.

De esta forma se facilita una ingesta energética alimentaria superior, al gasto energético que permite el aumento del peso corporal, así se genera ansiedad y aumenta la ingestión de alimentos por la misma causa. Este círculo vicioso es sumamente dañino

MANIFESTACIONES DEPRESIVAS COMO:

- Pérdida de interés por actividades que anteriormente resultaban estimulantes.
- Dificultades para conciliar el sueño.
- Bajo nivel de autoestima.
- Llantos y fobias.
- Sensación de cansancio, dolores musculares y estreñimiento.
- Falta de concentración.

- Irritabilidad.
- Preocupación excesiva por el estado de salud.
- Incapacidad para enfrentar obligaciones familiares, laborales y sociales.

TRASTORNOS EN LA VIDA SEXUAL

Es una de las áreas que más se afecta por la obesidad y de diferentes formas.

El obeso siente que no le provoca placer a su pareja y llega a bloquearse de tal forma que inhibe el proceso fisiológico y psicológico que el sexo facilita. En casos extremos de intentos suicidas, las alteraciones en esta área han sido una de las causas más frecuentes.

LA OBESIDAD COMO FORMA DE CASTIGO

Al estar obeso, las miradas de burlas de los demás, la ausencia de miradas de deseo por parte del otro género, la incomodidad de la vestimenta que le aprieta, el cansancio por los movimientos que tiene que realizar para vestirse, el mirarse en el espejo y no gustarse, es un castigo para sus mentes, pues se sienten culpables o pecadores.

COMER COMO MECANISMO DE EVASIÓN

Para muchos obesos comer es el mecanismo o vía de escape a muchos problemas, que temen dar frente; los dejan esperando por temor a la solución que tendrán que darles, en vez de enfrentarlos e intentar resolverlos.

TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD

Se acepta que es mejor prevenir que curar. La prevención es el mejor tratamiento para evitar que el fenómeno aparezca. Existen diversas formas de prevenir la obesidad, pero hay que tomar conciencia de ello, sentir la necesidad de combatirla y tener la constancia necesaria para evitar que afecte la salud.

En la prevención de la obesidad se plantea que se deben realizar actividades físicas moderadas e intensas durante toda la vida y mantener una alimentación

balanceada. Los aspectos psicológicos que participan en estos dos requisitos, tienen relación con los beneficios siguientes: retrasa el envejecimiento y la aparición de enfermedades; disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, varios tipos de cáncer, diabetes, stress, osteoporosis y otras que son importantes causas de muerte; ayuda al control del peso corporal y también mejora la autoestima. No obstante, la percepción de estos beneficios no está suficientemente generalizada e incluso son negados, al igual que no se reconoce la condición de enfermos por quienes padecen o pueden padecer la obesidad. Esta reflexión indica que en la prevención de la obesidad es necesario reforzar la mente con pensamientos estimuladores de actuaciones responsables contra la obesidad, como parte del cuidado de la salud propia y de la familia.

El aporte de la fuerza de la mente es muy importante en la prevención de la obesidad por su eficiencia y efectividad en mecanismos similares, a los de la presentación de la enfermedad; pero dirigidos hacia la protección de la salud.

De ahí la importancia del manejo correcto de los aspectos psicológicos, tanto a nivel individual como poblacional.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HACER DEPORTE?

El sedentarismo ha aumentado de modo espectacular en las últimas décadas. La mecanización y el desarrollo de la electrónica han reducido el trabajo manual, y caminar ya no es un modo común de transporte. Se cree que el auge del sedentarismo favorece la aparición de dos grandes problemas de salud:

1. Favorece el avance rápido de enfermedades crónicas, como el infarto o la angina de pecho, la obesidad o la diabetes, que comienzan a muy temprana edad y se van desarrollando lentamente, hasta que se manifiestan al cabo de los años como una enfermedad.
2. Provoca una pérdida acelerada de la movilidad de las articulaciones y de la fuerza muscular, todo lo cual empeora notablemente la calidad de vida de la persona sedentaria cuando llega a la vejez.

Se sabe que la mejor manera de evitar este deterioro es realizar ejercicio físico de modo frecuente y adaptado a cada individuo; cualquier edad es buena para comenzar.

Rodríguez M, Fisiología del deporte y el ejercicio: Prácticas de campo. Ed Médica, 2010: 64.

En definitiva, ¿por qué es conveniente hacer ejercicio físico de modo frecuente?

La actividad física frecuente protege contra el avance de varias enfermedades crónicas y evolucionan progresivamente. Las enfermedades más importantes sobre las que el ejercicio físico ejerce una acción protectora son: las del corazón (que desembocan en el infarto de miocardio o la angina de pecho), las de los vasos sanguíneos (hipertensión, accidentes cerebro-vasculares), las del aparato digestivo (cáncer de colon) y las debidas a alteraciones del manejo de la grasa (obesidad y colesterol alto), de los glúcidos (diabetes tipo II), y del calcio (osteoporosis).

Para evitar, en lo posible, la impresionante pérdida de resistencia, fuerza muscular y movilidad de las articulaciones que se da con la edad en las personas sedentarias, y que acaba llevándoles a tener que depender de los demás cuando, por ejemplo, no pueden vestirse por sí mismas por falta de movilidad articular, no pueden levantarse de la cama por falta de fuerza muscular, o no pueden pasear con los nietos por falta de resistencia.

Además, otras personas lo realizan para mejorar su forma física, para poder hacer con más facilidad las tareas de la casa, y porque les ayuda a bajar de peso y a sentirse mejor.

Bermúdez A, Paoli M, Actividad física Rev Venez Endocrinol Metab 2008;6 (2):24-30

e. MATERIALES Y MÉTODOS

MATERIALES

- ❖ Libros, documentación. Revistas.
- ❖ Portátil
- ❖ Flash
- ❖ Material de Oficina
- ❖ Internet
- ❖ Calculadora y Esferográficos

MÉTODOS

Método científico.- Sirvió para conocer el problema y el objeto de investigación, la observación tiene un aspecto contemplativo que permitió ir desmenuzando cada una de sus causas y efectos que se encuentran en el problema.

Inductivo –deductivo.- Permitted partir de aspectos generales para llegar a aspectos específicos, además sirvió para plantear el tema, el planteamiento del problema y el desarrollo del marco teórico de la investigación. Además sirvió para realizar la interpretación de los datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los Señores conductores y dirigente.

Método Descriptivo

Este método fue utilizado en la descripción del problema así como en la descripción de variables, desarrolladas en el marco teórico permitió desarrollar una investigación lógica a través de la investigación bibliográfica y obtención de resultados.

Método Estadístico

Este método permitió representar de manera numérica y gráfica la información recogida de la población investigada para mayor comprensión y análisis de la realidad.

Métodos Empíricos.- Se utilizó la información suministrada y permitió resolver cada uno de los objetivos planteados, cada problema que afecta a la cooperativa de taxis como también permitió evidenciar los conceptos teóricos según el tema planteado.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

TÈCNICA BIBLIOGRÀFICA

Permitió recolectar, procesar y analizar los datos obtenidos de los libros, revistas etc. Son herramientas que permiten resolver el problema de la investigación, para comprobar una suposición.

TÈCNICA OBSERVACIÒN

Permitió observar minuciosamente los problemas se pudo recoger información sobre el objeto de estudio a los señores conductores de la COOPERATIVA DE TAXIS “CIUDAD DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA.

TÈCNICA DE LA DISCUSIÒN

Esta técnica es fundamentalmente activa, consiste recolectar información, sin posiciones tomadas o puntos de vista a ser analizados.

TÈCNICA DE LA ENCUESTA

Mediante la encuesta se obtuvo información pertinente para llegar a determinar el tema central y las respectivas consecuencias que afectan al problema, se la realizó a los 28 señores conductores y a 1 dirigente de la Cooperativa de taxis.

POBLACIÒN Y MUESTRA

POBLACIÒN	UNIVERSO	MUESTRA	TOTAL
Conductores	80	28	28
Dirigente	1	1	1
TOTAL	81	29	29

f. RESULTADOS

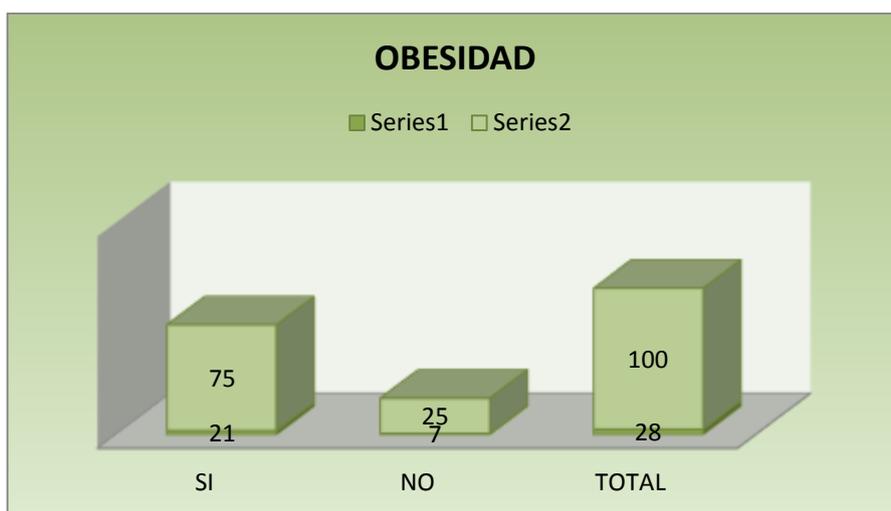
Análisis e interpretación de los Resultados de las encuestas aplicadas a los SEÑORES CONDUCTORES DE LA COOPERATIVA DE TAXIS “CIUDAD DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA

OBESIDAD

Cuadro N° 1

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
SI	21	75
NO	7	25
TOTAL	28	100

Fuente: Encuesta aplicada a los señores conductores DE LA COOPERATIVA DE TAXIS
Autor: Vinicio Dario Bao Simancas 2014



INTERPRETACIÓN

La obesidad se define como la presencia de una cantidad excesiva de grasa corporal, lo que significa riesgo para la salud. Es el producto de un balance calórico positivo, ya sea por medio de un elevado aporte energético o por una reducción del gasto de energía. Varias líneas de investigación han descartado a la sobrealimentación como un hecho constante en los obesos, considerando a la obesidad como una entidad heterogénea, compleja y multifactorial.

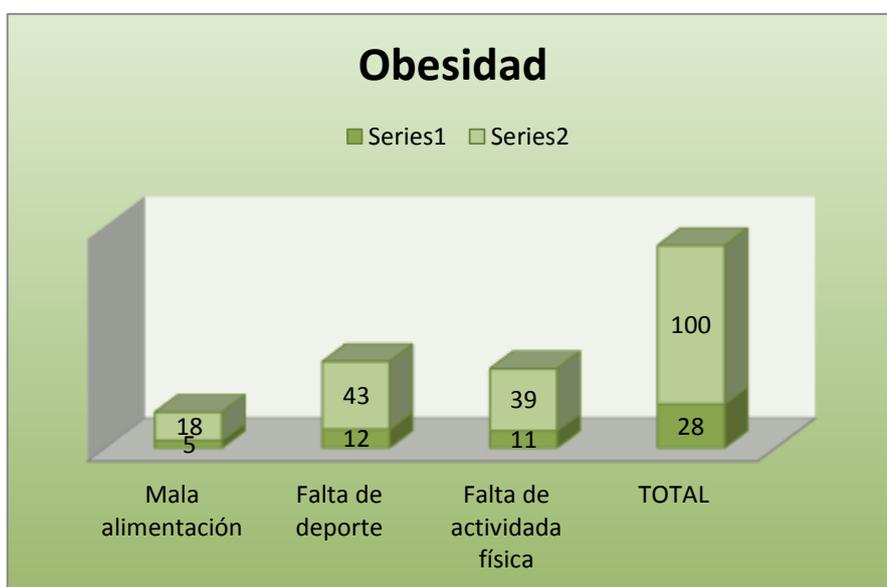
En esta variable se obtuvo el 75% de choferes si tienen obesidad mientras el 25% de choferes no lo tienen.

FACTORES DE LA OBESIDAD

Cuadro N° 2

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
Mala alimentación	5	18
Falta de Deporte	12	43
Falta de Actividad Física	11	39
TOTAL	28	100

Fuente: Encuesta aplicada a los señores conductores DE LA COOPERATIVA DE TAXIS
Autor: Vinicio Dario Bao Simancas 2014



INTERPRETACIÓN

La obesidad y el sobrepeso se presentan en cualquier nivel socioeconómico y a cualquier edad, incrementándose conforme pasa el tiempo, en la edad infantil y en la población adolescente, cuando se presenta, suele en la mayoría de los casos perpetuarse en la edad adulta y con ello ocasionar la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles.

Según los datos obtenidos el 18% asegura que es por la mala alimentación, el 43% por falta de deporte y el 39% por falta de actividad física dentro de la cooperativa de taxis.

REALIZAN ACTIVIDADES FÍSICAS

Cuadro N° 3

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
SI	14	50
NO	14	50
TOTAL	28	100

Fuente: Encuesta aplicada a los señores conductores DE LA COOPERATIVA DE TAXIS

Autor: Vinicio Dario Bao Simancas 2014



INTERPRETACIÓN

La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo basal, Considerando que la actividad física como una solución para combatir el cansancio, el aburrimiento y el estar fuera de forma. En esta variable se obtuvo el 50% de los señores choferes si realiza actividades físicas y el 50% no realiza por falta de tiempo.

EVITARA LA OBESIDAD REALIZANDO ACTIVIDADES FÍSICAS

Cuadro N° 4

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
SI	28	100
NO	0	0
TOTAL	28	100

Fuente: Encuesta aplicada a los señores conductores DE LA COOPERATIVA DE TAXIS

Autor: Vinicio Dario Bao Simancas 2014



INTERPRETACIÓN

Cuando una persona hace ejercicio se ve y se siente bien consigo misma. Hacer ejercicio diario es necesario y está comprobado que sirve para: Estimular y conservar el cuerpo saludable. Fortalecer huesos, articulaciones y músculos para que no se anquilosen. El ejercicio sirve de estabilizador de los huesos y la columna vertebral. Mantener el corazón en buena forma y activar la circulación sanguínea, con lo que se incrementa la elasticidad de los vasos sanguíneos, se oxigena mejor el organismo y las sustancias nutritivas se aprovechan al máximo. Eliminar las sustancias tóxicas del organismo a través del sudor. Aumentar las defensas del organismo ya que el sistema inmunológico trabaja mejor.

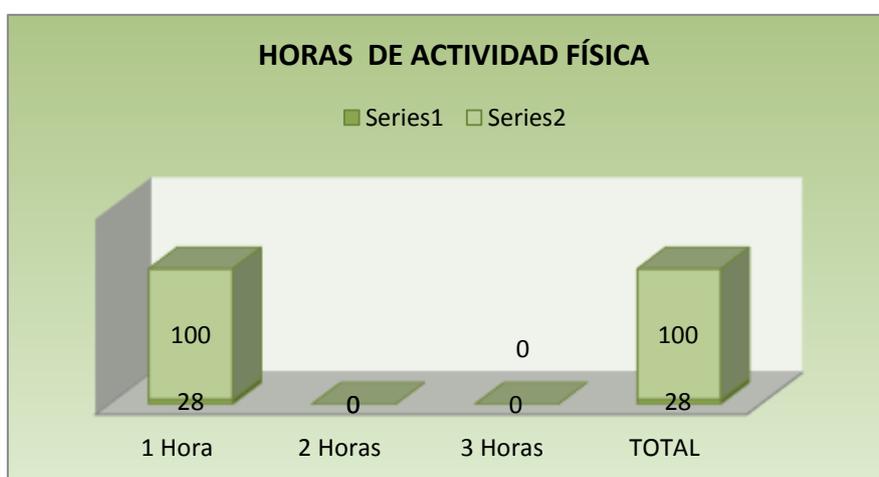
Según esta variable el 100% de los choferes conductores si se evita la obesidad realizando actividades físicas.

HORAS DE ACTIVIDAD FÍSICA

Cuadro N° 5

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
1 Hora	28	100
2 Horas	0	0
3 Horas	0	0
TOTAL	28	100

Fuente: Encuesta aplicada a los señores conductores DE LA COOPERATIVA DE TAXIS
Autor: Vinicio Dario Bao Simancas 2014



INTERPRETACIÓN

Por lo menos 3 días a la semana se deben realizar una hora de actividades con el fin de eliminar la obesidad y mantener un cuerpo sano sin enfermedades. En esta variable se obtuvo el 100% es decir los choferes han fijado una hora para realizar deporte o actividad física pero no lo cumplen.

REALIZANDO ACTIVIDADES MEJORARÁ SU CONDICIÓN FÍSICA

Cuadro N° 6

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
SI	28	100
NO	0	0
TOTAL	28	100

Fuente: Encuesta aplicada a los señores conductores DE LA COOPERATIVA DE TAXIS
Autor: Vinicio Dario Bao Simancas 2014



INTERPRETACIÓN

Las personas inactivas pueden mejorar su salud a través de actividades físicas moderadas diarias. Las Actividades físicas regulares reducen los riesgos de salud vinculados con las primeras causas de enfermedad y muerte .

Aumentando la cantidad de actividad física asegura el logro de mayores beneficios de salud. De los datos que se obtuvo el 100% de choferes si creen que mejora su condición física realizando actividades físicas.

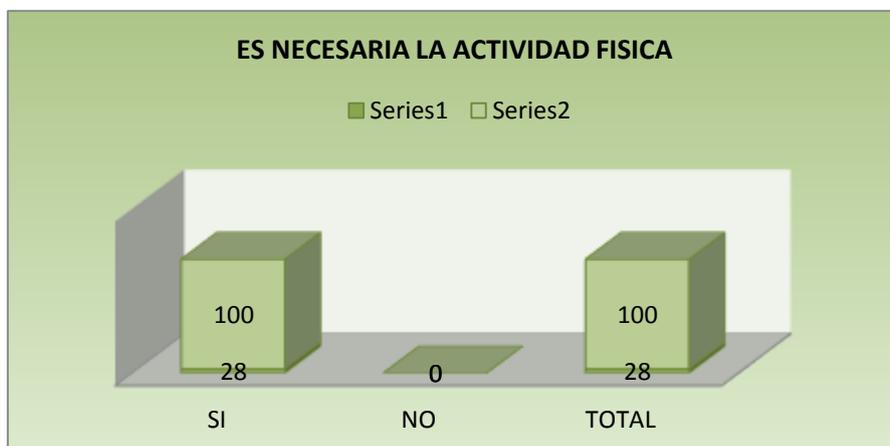
ES NECESARIA LA ACTIVIDAD FISICA

Cuadro N° 7

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
SI	28	100
NO	0	0
TOTAL	28	100

Fuente: Encuesta aplicada a los señores conductores DE LA COOPERATIVA DE TAXIS

Autor: Vinicio Dario Bao Simancas 2014



INTERPRETACIÓN

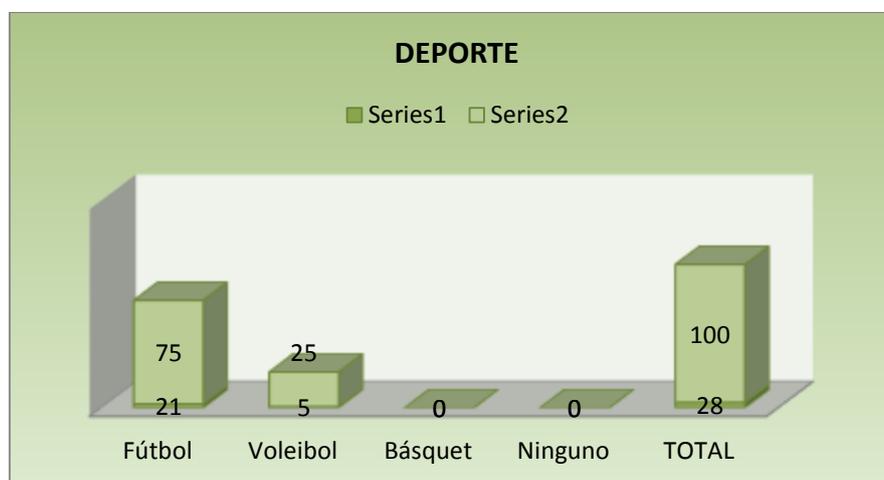
En la actualidad la actividad física, es considerada como una necesidad para todos los seres humanos de todas las edades, se reconocen sus beneficios como factor de salud, condiciones físicas, como base del deporte, forma de vida activa para el bienestar del hombre. En esta variable se obtuvo el 100% los choferes creen que es necesario indispensable la actividad física para todos los seres humanos.

DEPORTE

Cuadro N° 8

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
Fútbol	21	75
Voleibol	7	25
Básquet	0	0
Ninguno	0	0
TOTAL	4	100

Fuente: Encuesta aplicada a los señores conductores DE LA COOPERATIVA DE TAXIS
Autor: Vinicio Dario Bao Simancas 2014



INTERPRETACIÓN

Cualquier deporte es toda actividad que implique movimiento y donde el objetivo sea ganar. En el deporte se utilizan intensidades altas casi siempre al límite de la capacidad máxima de la persona. De los datos obtenidos el 75% de choferes les gusta el fútbol y el 25% el volibol

MOTIVACION DEL DIRIGENTE

Cuadro N° 9

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
SI	28	100
NO	0	0
TOTAL	28	100

Fuente: Encuesta aplicada a los señores conductores DE LA COOPERATIVA DE TAXIS

Autor: Vinicio Dario Bao Simancas 2014



INTERPRETACIÓN

Se debe contar con dirigente capacitado para el área de la educación física, debe tener un plan de trabajo definido donde pueda ir descubriendo las capacidades de cada uno de los señores conductores mediante prácticas específicas. Debe capacitarse en las diferentes áreas deportivas para transmitir esa información, debe involucrar y evitar que practiquen deportes donde estén combinados con las bebidas alcohólicas. Promover con otras cooperativas de taxis intercambios deportivos, creando una competencia sana. El 100% de choferes manifestó que si debe motivar el señor dirigente por lo que solo juegan voleibol solo los que conforman la directiva, opinan que se debe crear multas para quienes no asistan el día asignado del deporte.

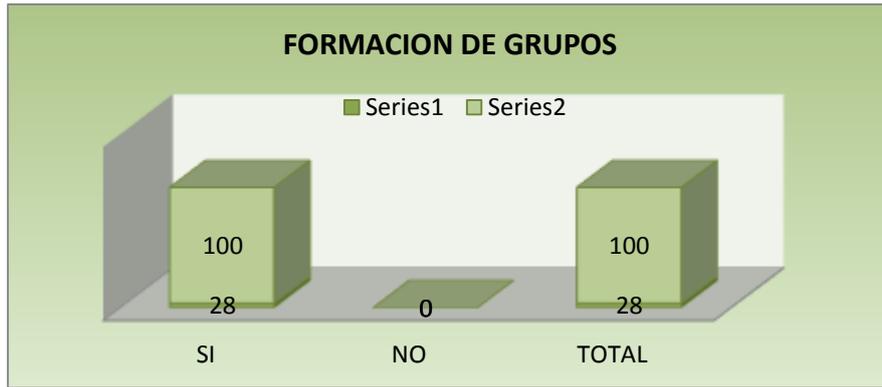
FORMACION DE GRUPOS

Cuadro N° 10

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
SI	28	100
NO	0	0
TOTAL	28	100

Fuente: Encuesta aplicada a los señores conductores DE LA COOPERATIVA DE TAXIS

Autor: Vinicio Dario Bao Simancas 2014



INTERPRETACIÓN

Hacer deporte en equipo puede ser un canal más para mejorar la autoestima de las personas que por su cuerpo pueden tener problemas de integración, por sentirse demasiado altos o bajos, o gordos o delgados. Según los datos obtenidos el 100% de choferes manifiestan que se realicen grupos para el deporte.

DÍA PARA EL DEPORTE

Cuadro N° 11

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
SI	28	100
NO	0	0
TOTAL	28	100

Fuente: Encuesta aplicada a los señores conductores DE LA COOPERATIVA DE TAXIS
Autor: Vinicio Dario Bao Simancas 2014



INTERPRETACIÓN

El ejercicio y el deporte se deben elegir según la situación de cada uno y de quienes conforman la directiva de la cooperativa de taxis. La actividad deportiva tiene muchos efectos que mejoran la salud: Mantiene el cuerpo ágil y en forma, potencia los músculos y fortalece los órganos internos. Sin embargo, como con muchas cosas buenas de la vida, hay una cantidad adecuada de ejercicio que debemos hacer, y si se sobrepasa este nivel, entonces las desventajas de hacer ejercicio comienzan a superar a las ventajas. En esta variable se obtuvo el 100% pues todos los que conforman la cooperativa quieren que se exija la asistencia de todos para realizar el deporte aunque si se ha establecido pero no es tomado con seriedad.

2. Resultados de la encuesta aplicada al Dirigente de la COOPERATIVA DE TAXIS “CIUDAD DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA.

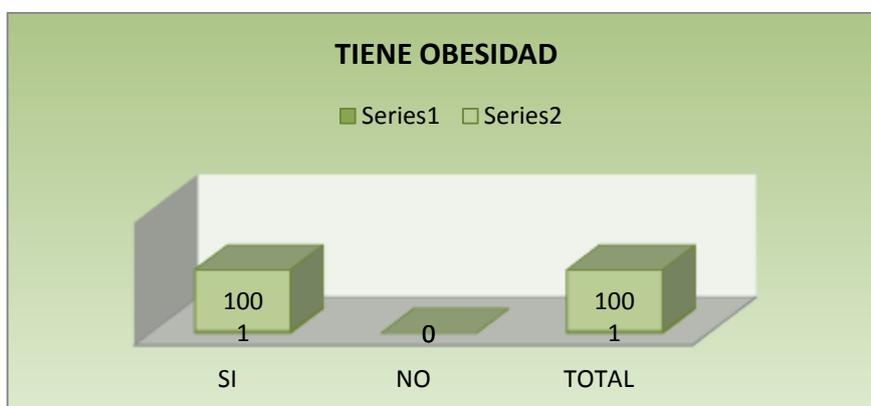
TIENE OBESIDAD

Cuadro N° 12

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
SI	1	100
NO	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al dirigente DE LA COOPERATIVA DE TAXIS

Autor: Vinicio Dario Bao Simancas 2014



INTERPRETACIÓN

La obesidad se define como la presencia de una cantidad excesiva de grasa corporal, lo que significa riesgo para la salud. Es el producto de un balance calórico positivo, ya sea por medio de un elevado aporte energético o por una reducción del gasto de energía. Varias líneas de investigación han descartado a la sobrealimentación como un hecho constante en los obesos, considerando a la obesidad como una entidad heterogénea, compleja y multifactorial. En esta variable se obtuvo el 100% el dirigente tiene obesidad.

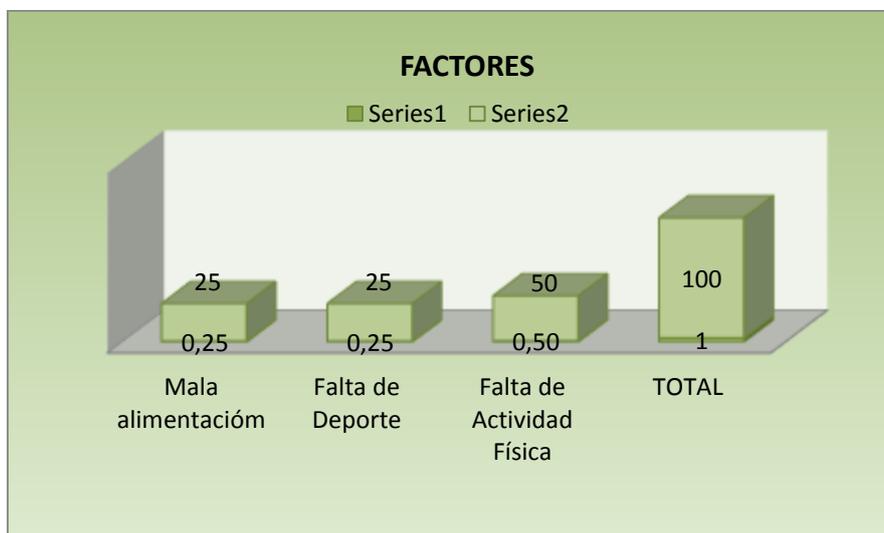
FACTORES

Cuadro N° 13

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
Mala alimentación	0,25	25
Falta de Deporte	0,25	25
Falta de Actividad Física	0,50	50
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al dirigente DE LA COOPERATIVA DE TAXIS

Autor: Vinicio Dario Bao Simancas 2014



INTERPRETACIÓN

La obesidad y el sobrepeso se presentan en cualquier nivel socioeconómico y a cualquier edad, incrementándose conforme pasa el tiempo, en la edad infantil y en la población adolescente, cuando se presenta, suele en la mayoría de los casos perpetuarse en la edad adulta y con ello ocasionar la aparición de enfermedades crónicas no trasmisibles. En esta variable se obtuvo el 25% que

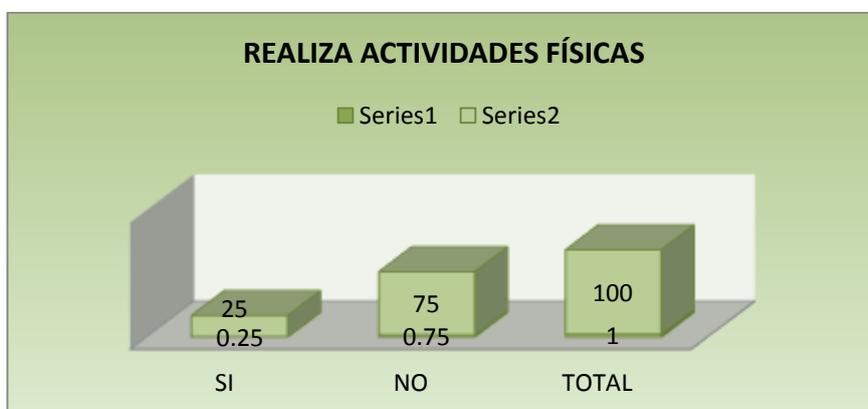
es por la mala alimentación digieren comida chatarra, 25% por falta de deporte y el 50% por falta de actividad física.

REALIZA ACTIVIDADES FÍSICAS

Cuadro N° 14

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
SI	0.25	25
NO	0.75	75
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al dirigente DE LA COOPERATIVA DE TAXIS
 Autor: Vinicio Dario Bao Simancas 2014



INTERPRETACIÓN

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física. En esta variable se obtuvo el 25% de choferes si realiza actividad física y el 75% no lo realiza.

LUGAR PARA EL DEPORTE

Cuadro N° 15

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
SI	1	100
NO	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al dirigente DE LA COOPERATIVA DE TAXIS
 Autor: Vinicio Dario Bao Simancas 2014



INTERPRETACIÓN

Para realizar deporte se debe contar con el lugar adecuado sin interrupción de ninguna índole. En esta variable se obtuvo el 100% si disponen del lugar adecuado para hacer deporte en las Canchas de Jipiro.

HORARIO PARA HACER DEPORTE

Cuadro N° 16

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
SI	1	100
NO	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al dirigente DE LA COOPERATIVA DE TAXIS
Autor: Vinicio Dario Bao Simancas 2014



INTERPRETACIÓN

Se debe asignar un horario para hacer deporte o actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que mejora la condición física y psíquica de quien lo practica y tiene propiedades recreativas que lo diferencian del simple entretenimiento. Según esta variable se obtuvo el 100% que se asignó el día miércoles a las 3 pm para realizar deporte.

MOTIVA A LOS CONDUCTORES

Cuadro N° 17

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
SI	1	100
NO	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al dirigente DE LA COOPERATIVA DE TAXIS

Autor: Vinicio Dario Bao Simancas 2014



INTERPRETACIÓN

Se debe contar con dirigente capacitado para el área de la educación física, debe tener un plan de trabajo definido donde pueda ir descubriendo las capacidades de cada uno de los señores conductores mediante prácticas específicas. Debe capacitarse en las diferentes áreas deportivas para transmitir esa información, debe involucrar y evitar que practiquen deportes donde estén combinados con las bebidas alcohólicas. Promover con otras cooperativas de taxis intercambios deportivos, creando una competencia sana. Los datos que se obtuvo del docente el 100% creen que si es necesario motivar los señores conductores para realizar deporte.

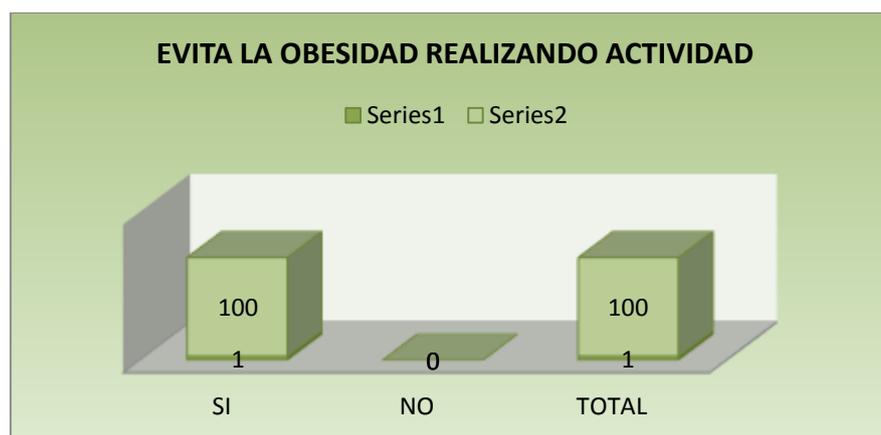
EVITA LA OBESIDAD REALIZANDO ACTIVIDAD

Cuadro N° 18

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
SI	1	100
NO	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al dirigente DE LA COOPERATIVA DE TAXIS

Autor: Vinicio Dario Bao Simancas 2014



INTERPRETACIÓN

Se debe Mantener activo. Asegurarse de que el tiempo que dedica para usted mismo incluya actividad física. Busque actividades que todos disfruten. Por ejemplo, salgan a caminar a paso rápido, a montar en bicicleta o a patinar, o entrenen juntos para una caminata o una carrera. En esta variable se obtuvo el 100% el dirigente cree que si se elimina la obesidad realizando actividad física, deporte.

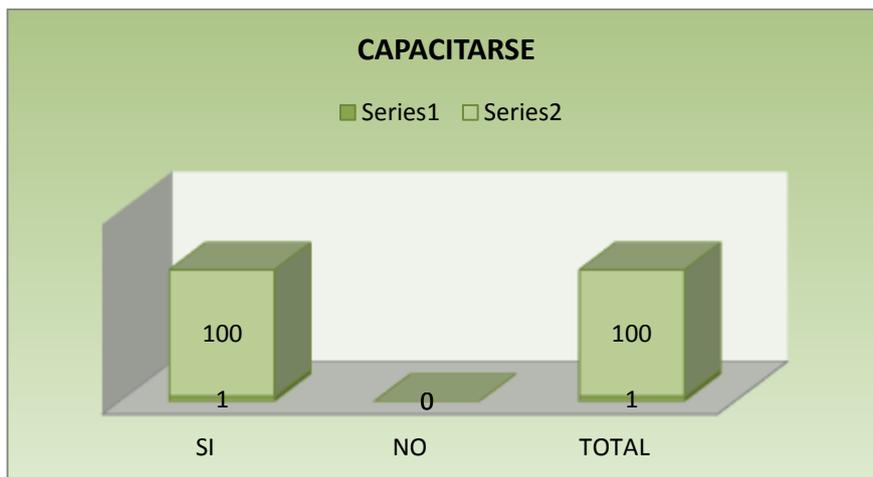
CAPACITARSE

Cuadro N° 19

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
SI	1	100
NO	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al dirigente DE LA COOPERATIVA DE TAXIS

Autor: Vinicio Dario Bao Simancas 2014



INTERPRETACIÓN

La capacitación es una actividad sistemática, planificada y permanente cuyo propósito general es preparar, desarrollar e integrar a los recursos humanos al proceso beneficioso, mediante la entrega de conocimientos, desarrollo de habilidades y actitudes necesarias para el mejor desempeño de todos los señores conductores. En esta variable se obtuvo el 100% el dirigente cree conveniente que si debe capacitarse pero por falta de tiempo no lo ha realizado

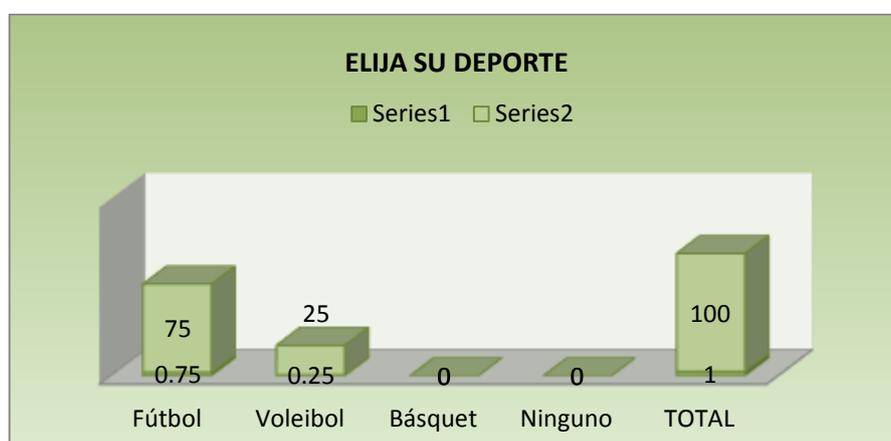
ELIJA SU DEPORTE

Cuadro N° 20

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
Fútbol	0.75	75
Voleibol	0.25	25
Básquet	0	0
Ninguno	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al dirigente DE LA COOPERATIVA DE TAXIS

Autor: Vinicio Dario Bao Simancas 2014



INTERPRETACIÓN

Cualquier deporte es toda actividad que implique movimiento y donde el objetivo sea ganar. En el deporte se utilizan intensidades altas casi siempre al límite de la capacidad máxima de la persona. En esta variable se obtuvo el 75% el dirigente piensa que al resto de señores conductores se enfocan a los que es el fútbol y el 25% al voleibol pero en realidad lo que más juegan es el voleibol al fútbol no lo toman en consideración por eso es que no todos los señores conductores asisten al día asignado para el deporte.

FOMENTAR EL DEPORTE

Cuadro N° 21

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
SI	1	100
NO	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al dirigente DE LA COOPERATIVA DE TAXIS

Autor: Vinicio Dario Bao Simancas 2014



INTERPRETACIÓN

En definitiva, el enfoque de salud física, mental y psicológica se da en la Educación Física está más en consonancia con una actividad moderada, continua y frecuente. Dicho enfoque debería tener un carácter más global, facilitador e integrador desde todas las áreas, consiguiendo así hábitos duraderos y beneficiosos para la salud personal. En esta variable se obtuvo el 100% el dirigente piensa que el deporte atrae consecuencias positivas como buena salud, buen rendimiento físico como psicológico.

g. DISCUSIÓN

VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1

La ausencia de actividad física y hábitos alimenticios no permite disminuir la obesidad de los señores conductores de la COOPERATIVA DE TAXIS “CIUDAD DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA.

ANÁLISIS

Para demostrar la hipótesis se utilizó los primordiales resultados de la investigación de campo.

En el cuadro # 1 el 75% de choferes si tienen obesidad mientras el 25% de choferes no lo tienen., en el cuadro # 2 el 18% asegura que es por la mala alimentación, el 43% por falta de deporte y el 39% por falta de actividad física dentro de la cooperativa de taxis., en el cuadro # 5 el 100% de los choferes han fijado una hora para realizar deporte o actividad física pero no lo cumplen por falta de tiempo, por mala coordinación; en el cuadro # 9 el 100% de choferes manifestó que si debe motivar el señor dirigente por lo que solo juegan voleibol solo los que conforman la directiva, su opinión es que debe crear multas para quienes no asistan el día asignado del deporte; en el cuadro # 10 el 100% de choferes manifiestan que se realicen grupos para el deporte; en el cuadro # 11 el 100% pues todos los que conforman la cooperativa quieren que se exija la asistencia de todos para realizar el deporte aunque si se ha establecido pero no es tomado con seriedad.

INTERPRETACIÓN

La mayoría de choferes tienen obesidad por la mala alimentación, por falta de ejercicio y actividad física, también manifestaron que el dirigente no exige la asistencia solo realizan deporte quienes conforman la directiva y otros no lo hacen por falta de tiempo, además se sugiere que el dirigente sea estricto en sus reglas que se implantaron dentro de la cooperativa de taxis.

DECISIÓN

Considerando la interpretación de los resultados obtenidos mediante las encuestas aplicadas anteriormente expuestos y luego de un análisis minucioso de todos los aspectos considerados posibles, para la apreciación de la hipótesis manifestando la falta de actividad física como medio importante para evitar la obesidad fue aceptada de manera satisfactoria por los señores conductores y dirigente de la Cooperativa.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2

Desinterés por parte del Dirigente en fomentar a los señores conductores la integración deportiva las mismas que permitan mejorar su condición física para una vida saludable sin obesidad.

ANÁLISIS

Para expresar esta hipótesis utilizamos los resultados de los cuadros y gráficos estadísticos donde surgen el número o frecuencias adquiridas en la investigación de campo.

En el cuadro # 11 el 100% el dirigente tiene obesidad, en el cuadro # 12 el 25% de choferes si realiza actividad física y el 75% no lo realiza, y en el cuadro # 17 cree que si es necesario motivar los señores conductores para realizar deporte, en el cuadro # 19 el 100% el dirigente cree conveniente que si debe capacitarse pero por falta de tiempo no lo ha realizado; en el cuadro # 20 el 75% el dirigente piensa que al resto de señores conductores se enfocan a los que es el fútbol y el 25% al voleibol pero en realidad lo que más juegan es el voleibol, el fútbol no lo toman en consideración por eso es que no todos los señores conductores asisten al día asignado para el deporte.

INTERPRETACIÓN

El dirigente de la cooperativa de taxis cree que debe capacitarse para guiar de manera coordinada a todos los socios que conforman la cooperativa, el como

dirigente no realiza el deporte se asignó el día para hacerlo pero no se lo cumple por falta de tiempo, pero llegando a la conclusión cree que la mayoría tiene obesidad por la falta de actividad física.

DECISIÓN

Considerando la interpretación de los resultados y luego de un estudio minucioso de todos los aspectos considerados posibles, para la valoración de la hipótesis. Manifestando que existe la falta de capacitación por parte del dirigente para que pueda brindar sus conocimientos adquiridos a todos quienes forman parte de la cooperativa de taxis; el mismo que fue rechazado por el Dirigente de la Cooperativa de taxis.

h. CONCLUSIONES

- Se determinó que la mayoría de choferes tiene obesidad por la falta ejercicio, actividad física y por la mala alimentación.
- El dirigente le hace falta motivación para realizar deporte porque solo juegan voleibol y no realizan ningún otro tipo de actividad y la mayoría opina que se debe realizar ejercicios y jugar el fútbol todos los que forman parte de la directiva de la cooperativa deben estimular a sus compañeros.
- El diagnóstico efectuado permitió conocer la situación actual de la cooperativa de taxis y a partir de ahí seleccionar los principales objetivos que se incorporaron en el proyecto.
- Se llegó a la conclusión que falta coordinación por parte del dirigente en que se cumplan las reglas que se establecieron como es el cumplimiento de la hora fijada para realizar deporte por parte de los señores conductores que forman parte de la cooperativa de taxis.
- El dirigente no tiene conocimiento de lo que es actividad física y que ejercicios se debe realizar para tener mejor condición física del cuerpo para así llegar a reducir o eliminar la obesidad.

i. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a los señores conductores de la **COOPERATIVA DE TAXIS “CIUDAD DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA**, que realicen actividad física es una manera de prevenir y evitar la obesidad.
- Se recomienda al dirigente motivar a los señores conductores de la **COOPERATIVA DE TAXIS “CIUDAD DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA**, para que realicen ejercicios pues los mismos ayudan a obtener los músculos y huesos más fuertes, controlar el peso, mejor actitud ante la vida y mejorar el estrés.
- Se recomienda a la **COOPERATIVA DE TAXIS “CIUDAD DE MERCADILLO”** y la **UNION DE TAXISTAS DE LA CIUDAD DE LOJA**, que tomen en consideración la guía diseñada para la elaboración de ejercicios físicos para disminuir el grado de obesidad
- Se le recomienda al dirigente de la **COOPERATIVA DE TAXIS “CIUDAD DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA**, que establezca multas por la no asistencia al día establecido para el deporte.
- Al dirigente se le recomienda que se capacite para que pueda instruir a todos los que conforman la cooperativa de taxis de manera coordinada orientando a todas aquellas dificultades con relación a la actividad física y el deporte.

GUÍA DISEÑADA PARA LA COOPERATIVA DE TAXIS

SEÑORES CONDUCTORES

INTRODUCCIÓN.

TODOS SABEMOS LO IMPORTANTE QUE ES EL DEPORTE EN NUESTRAS VIDAS, NO SÓLO PARA MANTERNOS EN FORMA SINO PARA ASÍ PODER SENTIRNOS BIEN CON NOSOTROS MISMOS.

EL OBJETIVO DE NUESTRO TRABAJO ES EFECTUAR UNA CLASE DINÁMICA, DONDE SE ENTREMEZCLEN LOS EJERCICIOS BÁSICOS CON LA DIVERSIÓN, LO QUE PERMITA MOTIVAR A LOS SEÑORES CONDUCTORES A PARTICIPAR EN ELLA CON MUCHO MÁS ENTUSIASMO Y DISPOSICIÓN



DESARROLLO DE LA CLASE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA.

PRECALENTAMIENTO:

Primero que nada hay que recordar que al inicio de cualquier ejercicio lo más recomendable será siempre tanto calentar como aflojar los músculos que se pueden encontrar algo tensos debido a la falta de ejercicio. Al igual que en todos los entrenamientos lo primero que veremos sería los ejercicios de pre-calentamiento, ya que un deportista sin un buen pre-calentamiento puede tener consecuentes lesiones por no haber estirado correctamente los músculos. Así es que siempre se debe empezar con ejercicios de precalentamiento.

El precalentamiento consiste en una serie de ejercicios de movimientos pensados para aumentar la flexibilidad de sus músculos y articulaciones. Estos ejercicios de pre-calentamiento también reducen el riesgo de tensión muscular y desgarros.

En este caso nuestro pre-calentamiento consistirá en un trote lento de tres minutos de duración. Luego de efectuado este trote lento, se dará paso a una serie de ejercicios de elongación los cuales serán ejemplificados en la clase práctica por nosotras mismas.



EJERCICIOS DE ELONGACIÓN



CLIMAX DE LA CLASE: “CIRCUITO ELIMINATORIO”

Luego del precalentamiento prosigue la parte fuerte de la clase, consistente en un circuito tipo “comando” de carácter competitivo-eliminatorio. Primero que nada, se dará paso a agrupar a nuestros compañeros en 4 equipos mixtos de igual cantidad de integrantes, y distribuidos equitativamente hombres y mujeres.

Posterior a esta selección, se dará paso a la clase en sí, que consistirá en una competencia enfrentándose de a dos los equipos los cuales tendrán que realizar el circuito en el mínimo de tiempo para vencer a su contrincante y poder acceder así a la final. Entonces habrá dos equipos ganadores y dos perdedores los que

se medirán respectivamente en un nuevo circuito para determinar al ganador y los demás lugares.

CIRCUITO UNO

1° ESTACIÓN

SE UTILIZARÁ EL ELEMENTO COLCHONETA

LA ACTIVIDAD CONSISTIRÁ EN LA REALIZACIÓN DE 5 ABDOMINALES Y 5 DORSALES.



ABDOMINALES

2° ESTACIÓN



SE UTILIZARÁ EL ELEMENTO VALLA.

LA ACTIVIDAD CONSISTIRÁ EN PASAR POR DEBAJO DE LA VALLA ARRASTRANDOSE SIN BOTARLA.

3° ESTACIÓN



SE UTILIZARÁ EL ELEMENTO BANCA

LA ACTIVIDAD CONSISTIRÁ EN CRUZAR LA BANCA CORRIENDO.

4° ESTACIÓN



UTILIZACIÓN DEL ELEMENTO VALLA.

LA ACTIVIDAD CONSISTE EN CORRER ENTRE UNA SERIE DE VALLAS OBSTACULO.

5° ESTACIÓN



NO SE UTILIZA ELEMENTO

LA ACTIVIDAD CONSISTE EN CORRER HASTA LA PARTIDA PARA DARLE EL PASE AL COMPAÑERO QUE SIGUE.

CIRCUITO DOS

1 ESTACIÓN



UTILIZACIÓN DEL ELEMENTO CUERDA.

LA ACTIVIDAD CONSISTE EN SALTAR LA CUERDA 5 VECES.

2° ESTACIÓN

LA MISMA ACTIVIDAD DE LA SEGUNDA ESTACIÓN QUE EN EL PRIMER CIRCUITO.

3° ESTACIÓN



UTILIZACIÓN DEL ELEMENTO VALLA

LA ACTIVIDAD CONSISTE EN SALTAR LOS DOS OBSTACULOS VALLA.

4° ESTACIÓN

UTILIZACIÓN DEL ELEMENTO BANCA.

LA ACTIVIDAD CONSISTE EN PASAR GATEANDO LA BANCA.

5° ESTACIÓN

UTILIZACIÓN DEL ELEMENTO ARO.

LA ACTIVIDAD CONSISTE EN PASAR CORRIENDO POR 5 AROS DISPUESTOS EN EL SUELO.

6 ° ESTACIÓN

LA MISMA ACTIVIDAD QUE EN LA 6° ESTACIÓN DEL PRIMER CIRCUITO

ACTIVIDAD FINAL: JUEGO BALON-MANO.

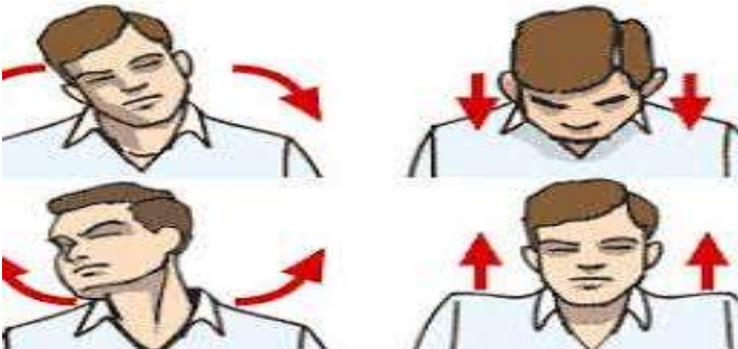
Para finalizar nuestra clase práctica realizaremos un juego denominado balón-mano. Este es similar al fútbol con la diferencia de que los goles se meten con la mano.

Para realizar este juego se dividirá a los señores conductores de la cooperativa en dos equipos con igual cantidad.



EJERCICIOS DE LA CABEZA Y DEL CUELLO

1. EJERCICIOS DE LA CABEZA Y DEL CUELLO



Realice despacio los siguientes ejercicios; en ellos, mueva la cabeza lentamente -sin hacer movimientos repentinos y manteniendo los hombros relajados en todo momento.

Permanezca en la posición indicada un tiempo mínimo de 20'' y tenga en cuenta las precauciones señaladas abajo.

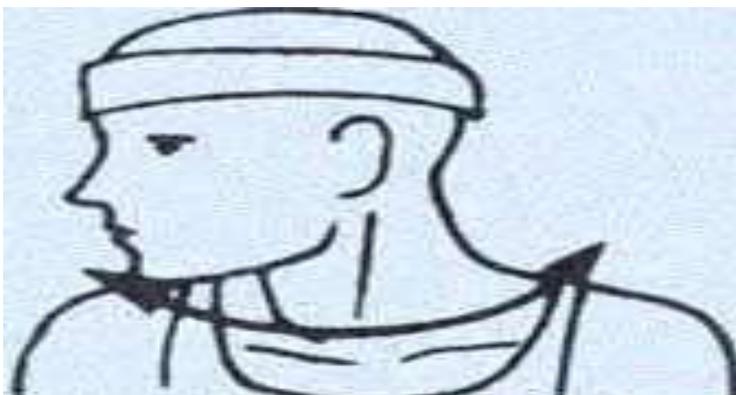
Ejercicio 2

Incline la cabeza en dirección al hombro (como si intentara alcanzar con la oreja el hombro y sin levantar éste).



Ejercicio 3

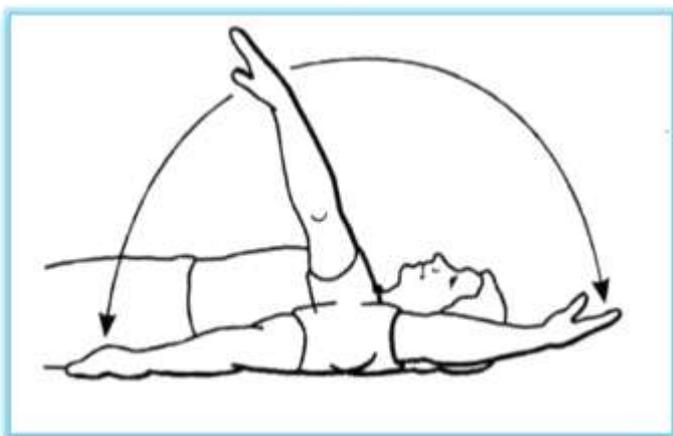
Gire la cabeza para mirar sobre el hombro.



2. EJERCICIOS DE LOS HOMBROS (BÁSICO)

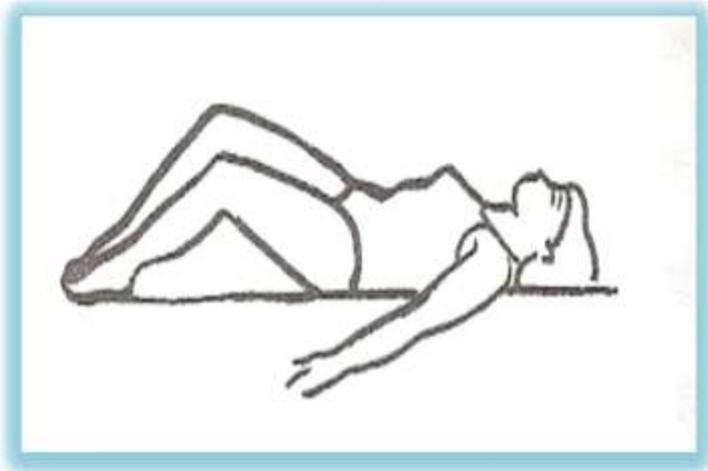
Ejercicio 1

Posición Inicial: Acuéstese de espaldas, brazos a los lados, con las palmas de la mano hacia arriba. Levante un brazo sobre la cabeza (como levantando la mano en una clase), manteniendo el codo y el antebrazo lo más rectos posible. Mientras está en esta posición, respire profundamente y espire una vez en forma rítmica. Baje el brazo a la posición original como comenzó y repita 2-3 veces. Repita este ejercicio con el otro brazo.

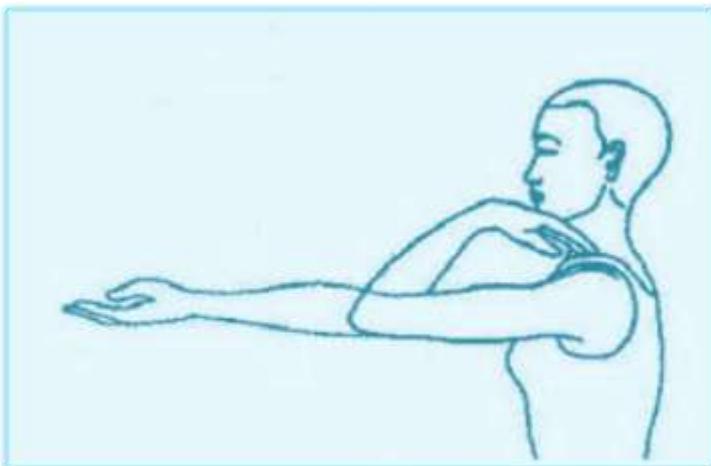


Ejercicio 2

Posición Inicial: Acuéstese de espaldas con los brazos a los lados. Gire las palmas hacia arriba. Estire un brazo y levántelo recto hacia fuera, hasta que llegue al lado de su cabeza (como un movimiento de títere). Vuelva el brazo a la posición original y repita 2-3 veces. Repita con el otro brazo.



3. EJERCICIOS DEL CODO Y DEL ANTEBRAZO



Ejercicio 1

Posición Inicial: Acuéstese en la cama o sobre una colchoneta con los brazos “pegados” al cuerpo y las palmas de las manos hacia arriba. Manteniendo el codo sobre la cama o colchoneta, flexione el codo llevando la mano tan cerca del hombro como pueda. Mantenga esta posición. Vuelva a la posición original. Repita 3 veces este ejercicio con cada brazo.



Ejercicio 2

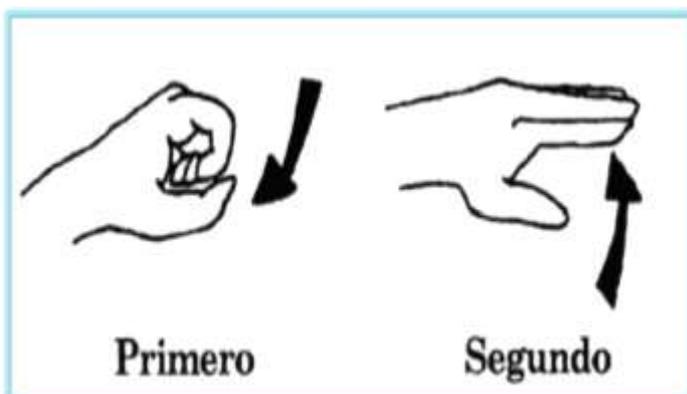
Posición Inicial: Acuéstese de espaldas con los brazos al lado y las palmas hacia el costado (o bien siéntese en una mesa con el antebrazo sobre la mesa). Levante el antebrazo recto. Si está recostado, mantenga el codo y el brazo superior tocando la cama. Gire suavemente la mano con la palma hacia su cara, y luego gire su mano poniendo la palma hacia afuera. Repita 2-3 veces. Repita el ejercicio con el otro brazo.

4. EJERCICIOS DE LA MANO Y DE LA MUÑECA

Ejercicio 1

Primero: Doble los dedos hacia la palma (haga un puño).

Segundo: Estire los dedos.



Ejercicio 2

Primero: Doble todas las articulaciones del pulgar.

Segundo: Descanse el pulgar.



Ejercicio 3

Primero: Separe los dedos extendiéndolos.

Segundo: Junte los dedos.



Ejercicio 4

Primero: Con la palma hacia arriba, mueva el pulgar hacia arriba.

Segundo: Doble el pulgar.

Tercero: Mueva el pulgar hasta que toque el dedo meñique.



Ejercicio 5

Primero: Empiece con el brazo y muñeca en una posición cómoda, los dedos apuntando hacia el techo.

Segundo: Doble solamente los nudillos grandes de los dedos (excepto el pulgar), formando un ángulo de 90° con la palma de la mano. Suba los dedos rectos. Trate de mantener la muñeca relajada.



5. EJERCICIOS DEL TRONCO Y DE LA CADERA



Ejercicio 1

Posición Inicial: Siéntese en un lado, con los pies tocando el suelo.

Doble la cadera levantando la rodilla hacia el pecho. Mantenga ésta posición, luego vuelva a poner el pie en el suelo. Repita.



Ejercicio 2

Enderece la rodilla levantando un pie. Vuelva a la posición con la rodilla doblada.



Ejercicio 3

En posición boca abajo, doble la rodilla. Vuelva a la posición original.



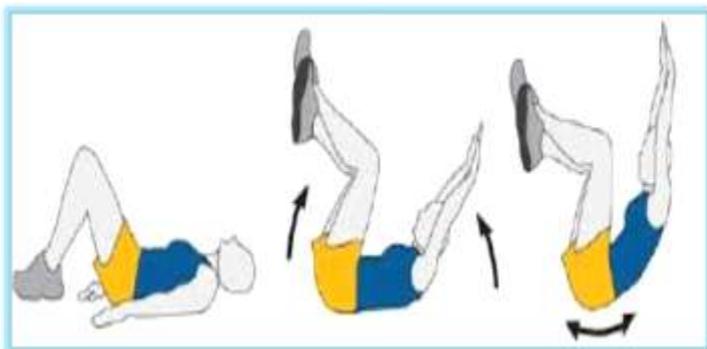
Ejercicio 4

Con las piernas juntas y rectas, extienda las piernas para que estén separadas y vuelva a la posición original (también puede realizar este ejercicio extendiendo primero una pierna, volviendo a la primera posición y luego extendiendo la otra).



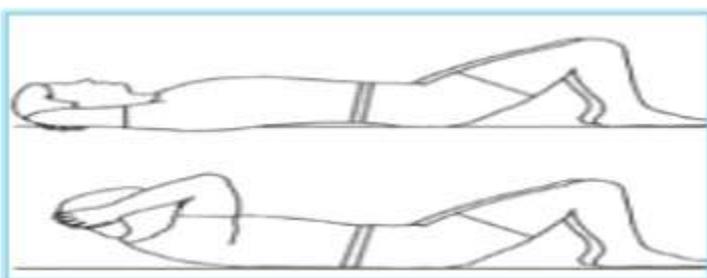
Ejercicio 5

Recostado sobre su espalda, levante una rodilla y presiónela sobre el pecho mientras mantiene la otra pierna recta sobre el suelo. Si este estiramiento le resulta muy difícil, mantenga la pierna flexionada sujetando la pierna con las dos manos por detrás de la rodilla. Si todavía le sigue siendo difícil, ponga una pierna plantada en el suelo y suavemente “resbale” el talón hacia los glúteos. Mantenga esta posición durante al menos 15 segundos. Repita con cada lado.



Ejercicio 6

Recostado sobre su espalda con las rodillas dobladas y los pies plantados, baje las rodillas suavemente de lado a lado. La idea es estirar el tronco y la cadera, sin que las rodillas toquen el suelo o la cama.

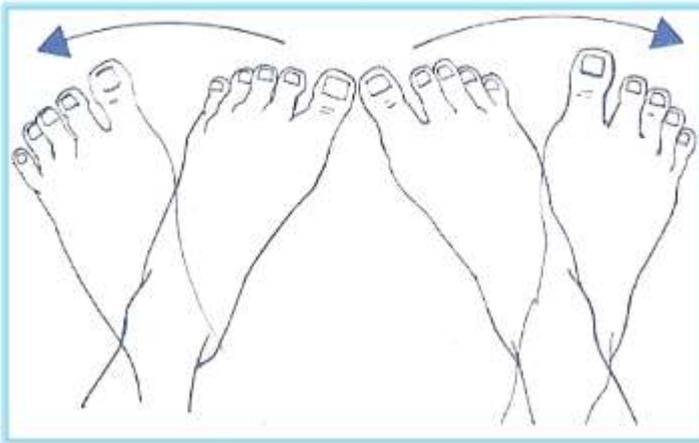


Ejercicio 7

Doble una rodilla primero y luego la otra hacia el pecho para estirar la región lumbar. Mantenga esta posición durante al menos 15 segundos. Después, baje un pie primero y luego el otro para evitar una lesión en la espalda.



6. EJERCICIOS DEL TOBILLO Y DE LOS PIES



Ejercicio 1

Primero: Doble el pie hacia arriba.

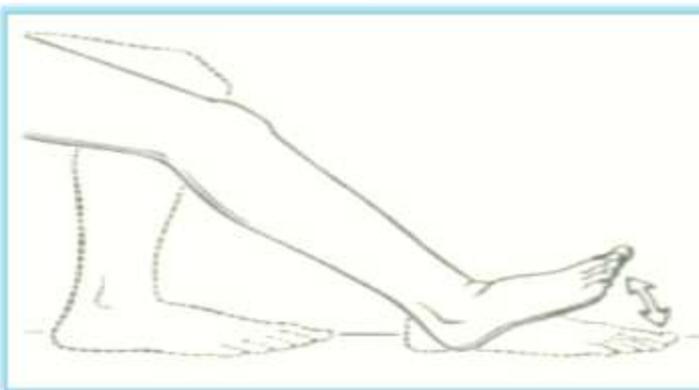
Segundo: Doble el pie hacia abajo. Este ejercicio debe hacerse despacio. Si siente como si fuera a tener un espasmo, entonces repita el primer pasó y mantenga la posición suavemente. Luego deje de hacer el ejercicio.



Ejercicio 2

Primero: Mueva el pie con la planta hacia afuera.

Segundo: Mueva el pie con la planta hacia adentro.



Ejercicio 3

Primero: Doble los dedos del pie hacia adentro.

Segundo: Extienda los dedos del pie hacia arriba y atrás tanto como pueda.



EJERCICIOS TÉCNICAS DE FÚTBOL

Debes realizar el mayor número de toques posibles, evitando que el balón caiga al suelo, golpeándolo con el pie.



Debes realizar el mayor número de toques posibles, evitando que el balón caiga al suelo, golpeándolo con el pie.



Debes realizar el mayor número de toques posibles, evitando que el balón caiga al suelo, golpeándolo alternadamente con cada pie, el número de veces que determines Ejemplo: 2 veces izquierdo y 2 veces derecho.



Debes realizar el mayor número de toques posibles, evitando que el balón caiga al suelo, golpeándolo con el muslo



Debes realizar el mayor número de toques posibles, evitando que el balón caiga al suelo, golpeándolo con el muslo alternadamente.



Debes realizar el mayor número de toques posible.



Debes realizar el mayor número de toques posibles con los muslos alternando las piernas.



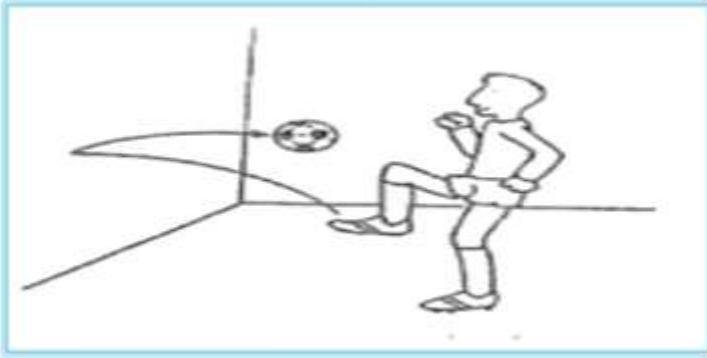
Debes realizar el mayor número de toques posibles con la cabeza, evitando que el balón caiga al suelo. Tienes que variar la altura.



Debes realizar el mayor número de toques posibles, evitando que el balón caiga al suelo. Utilizando diferentes superficies de toque según la secuencia: Pie derecho, pie izquierdo, muslo, pié derecho, muslo izquierdo, cabeza, pie derecho, pie izquierdo.



Debes realizar el mayor número de toques posibles contra la pared, evitando que el balón caiga al suelo. Puedes utilizar diferentes superficies de toque.



Debes realizar el mayor número de toques, evitando que el balón caiga al suelo. Utiliza diferentes superficies de toque, según la secuencia: pie derecho, pie izquierdo, muslo derecho, muslo izquierdo, cabeza, pie derecho, pié izquierdo.



Debes realizar el mayor número de toques, evitando que el balón caiga al suelo. Utiliza diferentes superficies de toque, según la secuencia: pie, muslo, cabeza, muslo, pie, muslo, cabeza.



Debes realizar el mayor número de toques evitando que el balón caiga al suelo. Utiliza diferentes superficies de toque, según la secuencia: pie, muslo, cabeza, muslo, pie. Debes realizar varios toques con cada parte.



Debes realizar el mayor número de toques, evitando que el balón caiga al suelo. Utiliza diferentes superficies de toque, según la secuencia: pie derecho-izquierdo, muslo derecho-izquierdo, cabeza, muslo derecho-izquierdo, pie derecho-izquierdo...



Debes realizar el mayor número de toques, evitando que el balón caiga al suelo. Utiliza diferentes superficies de toque, según la secuencia: pie derecho-izquierdo, muslo derecho-izquierdo, pie derecho-izquierdo. Debes realizar varios toques con cada parte.



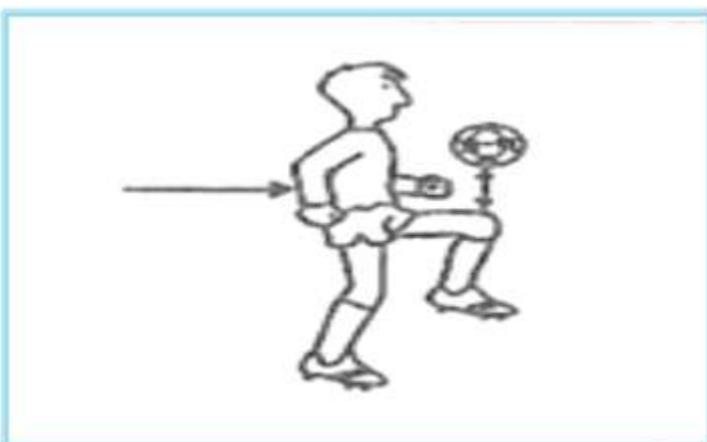
Debes realizar el mayor número de toques, evitando que el balón caiga al suelo. Utiliza diferentes superficies de toque, según la secuencia: pie derecho-izquierdo, muslo derecho-izquierdo, cabeza, pie derecho-izquierdo. Debes realizar varios toques con cada parte.



Debes realizar toques con una superficies cualquiera y a la orden cambiar de superficie.



Debes realizar toques con una superficies cualquiera a la vez que te desplazas en alguna dirección.



Debes realizar toques con una superficies cualquiera a la vez que te desplazas en alguna dirección. Cada dos o tres toques cambias de superficie.



CONCLUSIÓN:

En conclusión se puede decir que este trabajo permite conocer más a fondo la duro que resulta preparar una clase de educación física teniendo en consideración todos los aspectos que se necesitan para llevar a un buen desarrollo y término la clase como son el precalentamiento, actividad previa a un circuito, actividades del cuello, del tronco etc.

PRECAUCIONES

1. No use ropa que limite su movimiento libre.
2. Asegúrese de que la temperatura ambiental es agradable. Use un abanico, aire acondicionado, o mantenga la ventana abierta. Si le molesta mucho el calor, puede tomar un baño frío de 10 minutos antes de comenzar el ejercicio (comience con agua tibia, añadiendo lentamente más agua fría hasta que el agua en la bañera se sienta como una piscina fresca). También puede ponerse un chaleco frío o paños frescos en la cabeza.
3. No fuerce ninguna parte de su cuerpo. Si siente dolor no continúe. Consulte a su doctor o fisioterapeuta antes de repetir el movimiento. Si el dolor persiste, déjelo y haga otro ejercicio que no le cause dolor.
4. Vaya despacio. Todos los movimientos deben hacerse dejando tiempo suficiente para que los músculos se estiren y se relajen. Un movimiento repentino puede aumentar la espasticidad o rigidez

5. Vaya avanzando y progresando en sus movimientos. La idea es aumentar los movimientos libres con el menor dolor posible. Por lo tanto es importante saber distinguir entre el dolor y la sensación misma del estiramiento. Estirarse es bueno; el dolor no.
6. Si un lado es más débil que el otro, use el lado más fuerte para mover el lado más débil. Su doctor o fisioterapeuta le pueden ayudar en esto.
7. Recuerde respirar rítmicamente y descansar los músculos de la cara durante cada movimiento. Hay tendencia a hacer muecas o detener la respiración mientras se realizan nuevos movimientos.
8. Evite el sobreesfuerzo. Incluya períodos de descanso y beba agua fresca para evitar el sobrecalentamiento o la deshidratación.

j. BIBLIOGRAFÍA

- Alonso, R. (s.a) Educación Física: Especialista del ejercicio físico Eh deportes # 19, en Educación Física y Deportes, 2 p.
- Braguinsky Jorge y colaboradores (1996) Obesidad, Patología, Clínica y Tratamiento. 2da Edición.
- Annicchiarico, R. La actividad física y su influencia en una vida saludable. Eh deportes # 51, 2p.
- Ejercicios físicos con fines terapéuticos (II parte): Departamento Nacional de Educación Física.
- Consejería de Sanidad y Bienestar Social (1996) Programa de promoción del ejercicio físico. Junta de Castilla.
- Calero Vinelo, Arístides. Técnicas de Muestreo. Editorial. Pueblo y Educación, 1978, 514p.
- Colectivo de autores, Metodología de la Enseñanza de la Educación física. Editorial Pueblo y Educación, 1985.
- Jodar, M. Pérez, M. Silvestre, N y Solé, M: Adolescencia, edad adulta y vejez: 1996.
- Lamb, David. Fisiología del ejercicio. Respuestas y adaptaciones, 1978.
- Martínez del Castillo, J. Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas. Apunts D'educació física, 1986.
- Guía de actividades para promover la realización de actividad física, Instituto Nacional de Salud Pública, 2010.
- Medline Plus enciclopedia médica, Actividad física, 2011.
- Rodríguez M, Fisiología del deporte y el ejercicio: Prácticas de campo. Ed Médica, 2010: 64.
- Bermúdez A, Paoli M, Actividad física Rev Venez Endocrinol Metab 2008;6 (2):24-30
- Díaz E, Saavedra C, Kain J, Actividad física, ejercicio, condición física y obesidad. Universidad de Ecuador.

WEBGRAFIA

- <http://www.monografias.com/trabajos89/sistema-ejercicios-aerobios-ADOLECN-obesos/sistemejercicios-aerobios-ninos-obesos.shtml#ixzz2prhc9Oqr>.
- <http://html.rincondelvago.com/capacidades-perceptivo-y-fisico-motrices.html>.
- <http://www.apsicologiaholistica.com/index.php/programas/futbol-en-valores.html>

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA:
“LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO MEDIO Y FACTOR IMPORTANTE PARA EVITAR LA OBESIDAD EN LOS SEÑORES CONDUCTORES DE LA COOPERATIVA DE TAXIS “CIUDAD DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA”

PROYECTO DE TESIS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. MENCIÓN: CULTURA FÍSICA

AUTOR:
VINICIO DARIO BAO SIMANCAS

DIRECTORA:
DRA. ROSA ALVAREZ TACURI MG.SC

LOJA-ECUADOR
2014



a. TEMA

“LA ACTIVIDAD FISICA COMO MEDIO Y FACTOR IMPORTANTE PARA EVITAR LA OBESIDAD EN LOS SEÑORES CONDUCTORES DE LA COOPERATIVA DE TAXIS “CIUDAD DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA”

b. PROBLEMÁTICA

El problema de la obesidad se ha vuelto muy frecuente en las sociedades en vías de desarrollo, problemática que antes se asociaba a países con fácil acceso a los productos alimenticios, principalmente a la conocida comida rápida. Es así que en investigaciones realizadas se ha encontrado que el problema de obesidad en los hombres de edad joven y adulta, ha aumentado significativamente.

Múltiples estudios han demostrado que los cambios en los hábitos alimentarios producidos en los últimos años han provocado un incremento de sobrepeso y obesidad, incremento de los lípidos en el cuerpo, de la presión arterial, entre otros. Así mismo se reconoce que la falta de actividad física en la población, incrementa el riesgo de

Durante las últimas décadas los estilos de vida de la población adulta han sufrido grandes cambios. Entre estos cambios se encuentra la alimentación poco saludable y la disminución de la actividad física o el aumento del sedentarismo, el consumo del alcohol y el tabaco.

En la actualidad se observa que la gran mayoría de las personas están con sobrepeso es visto como un problema, por los efectos negativos que este tiene sobre la salud física y emocional, es decir la mala alimentación y falta de actividad física ocasionan la obesidad y la baja autoestima, por ende se han creado prejuicios sociales sobre lo que es la buena apariencia física, haciendo que las personas con sobrepeso en este caso los señores conductores se sientan rechazados, inseguros e insatisfechos consigo mismos, originando un efecto negativo significativo sobre la conducta.

Los estilos de vida de determinados grupos de población, especialmente de los señores conductores, pueden conducir a hábitos alimentarios inadecuados y disminución de actividad física que son los factores de riesgo más importantes del sobrepeso y obesidad.

Se supone un cambio importante en el individuo que puede repercutir en su estilo de vida. En esta cooperativa se ha observado la presencia de sobrepeso y

obesidad estos problemas se dan porque no realizan ninguna actividad física, por mala alimentación causada por el acelerado ritmo de vida, no realizan deportes por la falta de tiempo, el exceso de trabajo, la excesiva carga horaria, el elevado costo de las comidas nutritivas, como también la mayoría de los conductores saben que es lo que deben comer y que es lo que no deben comer, sin embargo optan por consumir alimentos poco nutritivos, de bajo costo y comidas rápidas otro problema es que la mayor parte del día pasan sentados.

Por lo expuesto, es importante conocer los hábitos alimentarios de los señores conductores de la cooperativa de taxis “CIUDAD DE MERCADILLO” de la ciudad de Loja en base a los resultados formular una guía de actividad física del deporte que contribuya a mejorar los hábitos alimenticios para reducir la obesidad.

Causa de problema, consecuencia

La falta de actividades físicas y los malos hábitos alimenticios de los señores conductores traen como consecuencia la obesidad como un problema de salud físico y emocional.

Formulación del Problema

“LA FALTA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO MEDIO Y FACTOR IMPORTANTE PARA EVITAR LA OBESIDAD EN LOS SEÑORES CONDUCTORES DE LA COOPERATIVA DE TAXIS “CIUDAD DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA.

c. JUSTIFICACIÓN

Ecuador, al igual que otros países de América Latina, atraviesa por una transición nutricional y epidemiológica, consecuencia de la inequidad, el crecimiento urbano, la influencia del patrón de alimentación de países desarrollados y el sedentarismo. En este contexto, coexisten problemas de deficiencias nutricionales específicas, como problemas de desnutrición, sobrepeso y obesidad vinculados a enfermedades crónicas (diabetes, infarto cardíaco, accidentes cerebro vasculares, hipertensión arterial, algunos tipos de cáncer, entre otras).

Cabe destacar que la mala alimentación es un problema que hoy en día está presente en nuestra sociedad y cada vez se va incrementando. En los diferentes grupos de la población existen problemas de desnutrición y obesidad, de los cuales los señores conductores no están exentos. Uno de los problemas más comunes asociado al estilo de vida actual es el exceso de peso. La obesidad y el sobrepeso son graves problemas que suponen una creciente carga económica. Afortunadamente, este mal se puede prevenir en gran medida si se introducen los cambios adecuados en el estilo de vida.

Los hábitos alimentarios de los señores conductores suelen ser caóticos. Por esto como resultado de la educación en salud en la vida del conductor, la mayoría de adultos (18 a 40 años) saben que es importante durante la alimentación y que es lo que no deben ingerir. Sin embargo el problema radica en superar las barreras para actuar en contra la obesidad, la misma que da como resultado una cantidad de calorías mayor que las que el cuerpo utiliza. La actividad física reducida dentro de los señores conductores es probablemente una de las razones principales para el incremento de la obesidad.

Tomando en cuenta que los hábitos alimenticios que generan la obesidad no se los han catalogado como un grupo en riesgo y no se cuenta con información actualizada sobre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los señores conductores de la COOPERATIVA DE TAXIS “CIUDAD DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA, motivó de desarrollo de la presente investigación.

Diseñar una guía metodológica para la disminución de la obesidad de los señores conductores de la cooperativa de taxis “CIUDAD DE MERCADILLO” que permita la realización de ejercicios físico y deporte las mismas que incidan favorablemente en la disminución de los riesgos metabólicos mejorando la productividad y la calidad de vida en lo social, familiar, profesional y personal.

d. OBJETIVOS

GENERAL

Diagnosticar la actividad física y obesidad de los señores conductores para mejorar el nivel de salud a través del fomento del deporte y alimentación saludable.

ESPECÍFICOS

- Fomentar la práctica de actividad física y los hábitos saludables entre los señores conductores de la cooperativa de taxis “CIUDAD DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA.
- Promover la práctica de deportes a los señores conductores para reducir los riesgos derivados con la obesidad.
- Diseñar una guía metodológica para fomentar la práctica del deporte a través de actividades físicas como medio importante para evitar la obesidad de los señores conductores.

e. MARCO TEÒRICO

ACTIVIDAD FÍSICA

El gasto energético de la actividad física depende del tipo de ejercicio, intensidad y duración. El obeso es generalmente sedentario, lo que hace que esta vía termogénica sea menos importante. El método del agua doblemente marcada ha permitido estudiar la influencia de la actividad física sobre el gasto energético.

¿Cuáles son los factores a tener en cuenta para lograr un mejor rendimiento físico. La relación de la alimentación en las personas con sobrepeso que hacen ejercicio y en las que no lo realizan?

Con la actividad física constante se producen cambios en el funcionamiento corporal general, entre ellos los más destacados son: aumento de la capacidad de "quemar" la grasa celular; descenso de los niveles de triglicéridos, aumento del colesterol y disminución de la presión arterial. Es fundamental, cuando se analiza el metabolismo en el ejercicio, prestar atención al funcionamiento de una hormona en particular, la insulina, con actividad "anabólica", de construcción, que funciona favoreciendo la entrada de los nutrientes circulantes a los tejidos, incluyendo los ácidos grasos. Al entrenar se comprobó que disminuye la secreción de esta hormona, y por ende también la captación y acumulación de grasa en los tejidos.

Los beneficios de la actividad física en el tratamiento del sobrepeso tienen 2 pilares fundamentales, el gasto calórico del ejercicio propiamente dicho y el factor psicológico que incluye una disminución del apetito por colaborar con el control de la ansiedad y el mejoramiento de la imagen corporal.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Disminución de la presión arterial.
- Aumento de la capacidad pulmonar.
- Aumento de la fuerza muscular.
- Aumento de la capacidad aeróbica.

- Disminución de la masa grasa.
- Disminución de los niveles de triglicéridos.
- Aumento de HDL.
- Disminución de los niveles de insulina.
- Mejoría de la relación del individuo con el propio cuerpo.
- Modificación de la conducta alimentaria, con disminución del apetito, en especial de la ansiedad.

LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD

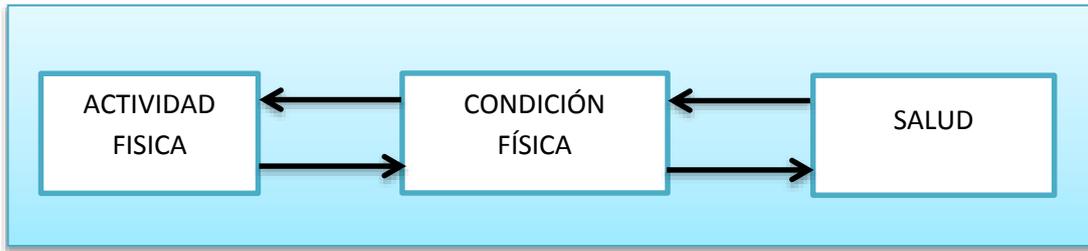
Es un proceso de formación permanente que se inicia en los primeros años de la infancia, orientado hacia el conocimiento de sí mismo en todas sus dimensiones tanto individuales como sociales, y también del ambiente que le rodea en su doble dimensión, ecológica y social, con objeto de poder tener una vida sana y poder participar en la salud colectiva, vamos a analizar la aportación que la Educación Física puede realizar a la misma en el momento ideal de adquisición de hábitos, infancia y adolescencia, así como en el entorno que permite una igualdad de todos los alumnos a la educación, la escuela, no olvidando, por supuesto, la importancia de la familia en dicha formación.

RELACIONES ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA, CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

Actualmente las relaciones entre la actividad física y la salud están repletas de supuestos que sostienen la problemática relación:

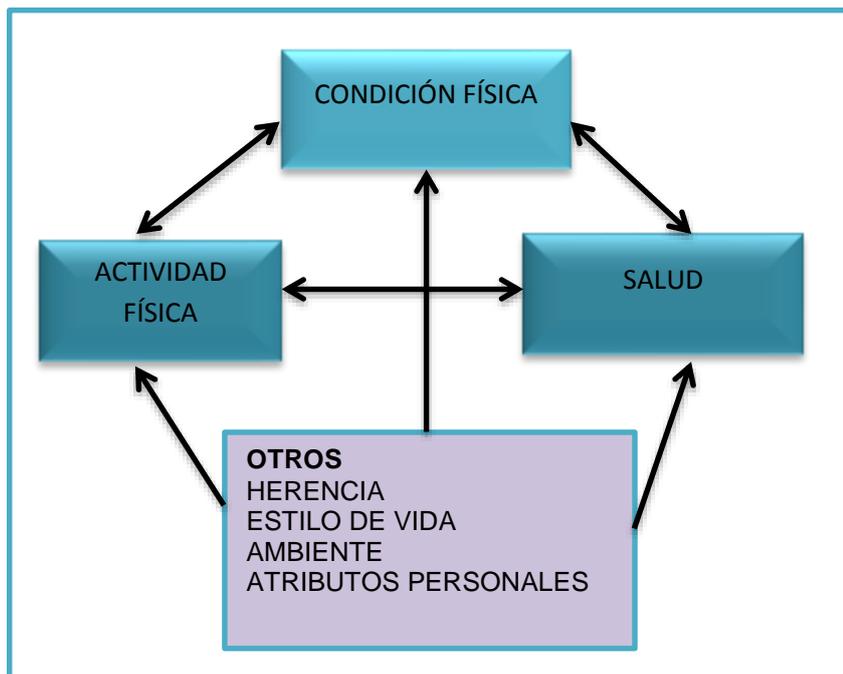
Actividad física =condición física = salud

La hipótesis de partida de este paradigma es que si una persona realiza actividad física, ésta repercute en la mejora de la condición física y al mejorar ésta se mejora la salud. Sin embargo, no siempre las mejoras en la condición física producen mejoras en la salud tanto física como psico-social.



Paradigma centrado en la Condición Física

La actividad física puede influir en la salud haya o no haya mejora en la condición física, ya que la actividad física está al alcance de todos porque todos pueden hacer algún tipo de actividad, mientras que la mejora de la condición física no siempre se consigue porque, entre otras cosas, depende en gran medida de factores genéticos . Este paradigma orientado está más próximo a una visión recreativa y participativa en actividades que el centrado en la condición física.



Es un elemento de los muchos del paradigma y que se encuentra relacionado con otros. Se refiere a la herencia, el estilo de vida, el ambiente y otros atributos personales que pueden ser mucho más determinantes de la salud de una persona que la realización o no de actividad física.

LA CREACIÓN DE UN HÁBITO DE PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO COMO BASE PARA MEJORAR LA SALUD

Gutiérrez (2000) citando a Berger (1996) plantea que algo debe estar equivocado porque no se entiende que el ejercicio físico esté asociado a tantos beneficios y sin embargo haya tan pocas personas que lo practiquen con suficiente intensidad y frecuencia como para disfrutar de esos beneficios.

El hecho de que una persona reconozca como adecuada la práctica de actividad física para la salud no constituye un factor decisivo para que realice la misma, tal y como demuestran los estudios sociológicos realizados en adolescentes, los cuales relacionan la práctica de actividad física con una mejor salud, pero la mayoría son sedentarios.

El problema surge por cuanto los perjuicios del sedentarismo son dilatados en el tiempo, y una persona no es consciente de aquellos hasta que los sufre directamente. De hecho, muchas personas adultas se incorporan a programas dirigidos o autónomos de ejercicio físico en base al modelo de creencias en la salud y el de autoprotección, donde la motivación para realizar esta actividad es el riesgo de sufrir o la presencia de alguna patología que disminuye su calidad de vida. Estos modelos no se presentan en los adolescentes al no padecer grandes enfermedades de que disminuyan su calidad de vida.

Braguinsky Jorge y colaboradores (1996) *Obesidad, Patología, Clínica y Tratamiento*. 2da Edición, Buenos Aires, el Ateneo.

BENEFICIOS, RIESGOS Y CONTRAINDICACIONES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Diferentes estudios sociológicos muestran un alto grado de sedentarismo en la población, una etapa de la vida donde se reduce de forma importante la práctica de ejercicio físico. El estudio de las conductas relacionadas con la salud muestra un gran porcentaje de sedentarios, que va aumentando con la edad, se evidencia que se produce un descenso significativo del nivel de actividad física.

Este sedentarismo es uno de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, metabólicas (obesidad, hipercolesterolemia, hiperlipidemias, hipertensión arterial, osteoporosis y diabetes) y respiratorias, junto al consumo de tabaco, alcohol, el estrés y una dieta desequilibrada.

Los mayores beneficios saludables se obtienen cuando se pasa del sedentarismo a niveles moderados de condición física o actividad, y los beneficios no aumentan más cuando se pasa de niveles moderados a altos niveles de condición física o actividad. Por el contrario, mientras los riesgos derivados de la actividad son muy reducidos a niveles moderados de actividad, estos aumentan exponencialmente cuando la intensidad es muy importante.

Además, cualquier actividad no es necesariamente saludable, sino que depende de la intensidad, las características personales, la frecuencia, la seguridad, la satisfacción, la relación social y el respeto al medio ambiente, entre otros aspectos. Parece prudente intentar maximizar los beneficios y disminuir los riesgos, en el caso de realizar ejercicio físico para mejorar de la salud, siendo el ejercicio moderado regular la mejor alternativa. La práctica regular de actividad física produce una serie de adaptaciones morfológicas y funcionales que mejoran la salud psico-biológica en diferentes sistemas funcionales.

Annichiarico, R. La actividad física y su influencia en una vida saludable. *Eh deportes* # 51, 2p.

¿Qué ocurre en el organismo durante la práctica de ejercicio?

- Durante la práctica del ejercicio se produce un aumento del consumo del combustible por parte del músculo, se disminuye la secreción de insulina y un incremento de la liberación del glucagón. En los primeros treinta minutos el músculo consume la glucosa de sus depósitos de glucógeno (glucosa almacenada). Una vez agotados dichos depósitos, pasa a consumir glucosa de la sangre. A continuación se establece un suministro continuo desde el hígado, que también produce glucosa, hasta la sangre y de la sangre al músculo. Si el ejercicio se prolonga, se obtiene combustible de las grasas.

- Frente a un ejercicio prolongado el organismo disminuye la secreción de insulina. Dicho fenómeno facilita la producción hepática de glucosa; es decir, el aporte de glucosa del hígado a la sangre y la utilización de esta azúcar por el músculo. Las personas con diabetes también tienen que adaptarse, reduciendo la dosis de insulina para conseguir el mismo efecto.

<http://www.organismoholistica.com/index.php/programas/futbol-en-valores.html>

CAMBIOS QUE SE PRODUCEN EN EL METABOLISMO A PARTIR DE LA PRÁCTICA DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS

- El ejercicio consigue cambiar tu metabolismo, induciendo una verdadera rehabilitación metabólica. Después de unas semanas de ejercicios, el metabolismo de tu cuerpo empieza a cambiar, no sólo cuando haces ejercicio sino también cuando estás inactivo.
- La capacidad aeróbica tiene una relación directa con el número de calorías que quemas.
- Cuando la capacidad del organismo de utilizar oxígeno aumenta, la salud mejora, te estás poniendo en forma.
- Los ejercicios aeróbicos incrementan tu capacidad de utilizar oxígeno.
- Mayor eficiencia de los tejidos para extraer oxígeno de la sangre.
- Si utilizas más oxígeno, quemas más grasas, es decir, los ejercicios aeróbicos "enseñan" al cuerpo a quemar grasa.
- El ejercicio regular aumenta las reservas de glucógeno muscular y hepático.
- Una buena capacidad aeróbica adquirida en la niñez y juventud proporciona una herramienta inestimable a la hora de retomar un programa de actividad física en edades posteriores.

EL EJERCICIO EN EL METABOLISMO LÍPIDOS

La tendencia a guardar energía en forma de grasa se considera el resultado de miles de años de evolución en ambientes caracterizados por frágiles cadenas alimentarias. En otras palabras, quienes eran capaces de guardar energía en

tiempos de abundancia, tenían mayores probabilidades de sobrevivir durante los periodos de escasez y transmitir esta tendencia a sus descendientes.

En la actualidad el mundo desarrollado parece tener garantizado un suministro abundante de alimentos y el elevado contenido graso de los mismos provoca, que con mucha facilidad, la ingesta diaria de lípidos sobrepase el porcentaje recomendado del 30% del aporte calórico diario.

- Las mitocondrias son los hornos donde se transforma la grasa en energía. El ejercicio aeróbico aumenta el número y tamaño de las mitocondrias, y el resultado es que tu organismo quema (metaboliza) más y mejor la grasa.
- Esta mejor utilización de la grasa en el individuo entrenado supone un ahorro de glucógeno y por tanto permite prolongar durante más tiempo el esfuerzo.
- El ejercicio aeróbico mejora por tanto la movilización de los ácidos grasos y también colabora a controlar los niveles de colesterol.
- Está comprobado que el ejercicio disminuye el colesterol total y los triglicéridos.
- Aumenta el colesterol bueno, el HDL, que es el encargado de eliminar el colesterol que se acumula en la pared de las arterias, y transportarlo hasta el hígado para que sea metabolizado.
- Disminuye el colesterol malo, el LDL, cuyo exceso está muy relacionado con la aterosclerosis y la cardiopatía isquemia.
- La GH (somatotropina) es también responsable del incremento en la movilización de los ácidos grasos que tiene lugar durante el esfuerzo.

Sustratos metabólicos que utiliza el músculo durante un ejercicio moderado

- Cuando comienza a realizarse ejercicio se activan una serie de hormonas (fundamentalmente adrenalina y glucagón) cuya misión es movilizar los depósitos de reserva para proporcionar combustible al músculo.
- Los dos combustibles fundamentales son la glucosa (20% de las demandas energéticas) y los ácidos grasos (80% de las demandas energéticas).

- Durante los primeros minutos de ejercicio, se incrementa notablemente el consumo de glucosa por el músculo. Este consumo puede mantenerse a lo largo de varias horas de ejercicio.
- Cuando el ejercicio excede una intensidad del 85% V_{O2} máx. (nivel deportivo intenso) y por tanto no adecuado a la función terapéutica que se desea, se producen cambios en el metabolismo muscular que obliga a que parte de la Glucosa tenga que degradarse por la vía anaeróbica a lactatos, lo que contribuye a la sensación de fatiga.
- Este proceso se ve favorecido porque durante el ejercicio moderado se duplica el flujo sanguíneo en el tejido adiposo y se incrementa diez veces en el músculo.

EDAD ADULTA

En el orden de la motricidad, el primer decenio del adulto se caracteriza sobre todo por el afianzamiento, diferenciación y cultivo del nivel de desarrollo alcanzado. El joven de 18 años posee los rasgos esenciales del movimiento del hombre adulto, pero su despliegue completo sucede en los años siguientes, lo cual resulta decisivo para alcanzar los más altos rendimientos deportivos.

En los primeros años del adulto alcanza ya su máximo esplendor las capacidades de rapidez y agilidad. Entre los 25 y los 30 años, la fuerza y la resistencia, después de los 40 años se expresa una tendencia a una disminución paulatina de estas capacidades. El adulto se caracteriza por una mayor funcionabilidad y economía de movimientos, de ahorrar sus fuerzas y ajustar cada vez con mayor precisión y seguridad la conducción y freno de los movimientos de acuerdo a la finalidad de los mismos. En este ajuste funcional se automatizan movimientos, los que se consolidan dando un sello personal a la conducta motriz, manifestándose así en la forma de caminar, sentarse, levantarse, abrir y cerrar puertas, etc. Esto no quiere decir que la actividad motriz se vuelva rígida e inmutable, aunque no se niega que gradualmente se van teniendo menos transformaciones esenciales. Existen dos factores que influyen decisivamente sobre la actividad motriz de los adultos, el trabajo y la cultura del

ejercicio físico y el deporte. Ambas influyen grandemente desde la pubertad sobre la mayoría de las personas y determinan su desarrollo motor ulterior.

Consejería de Sanidad y Bienestar Social (1996) Programa de promoción del ejercicio físico. Junta de Castilla y León. Valladolid. España

CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES Y FISICO-MOTRICES

En primer lugar, y antes de profundizar en el tema, vamos a aclarar por qué ciertas capacidades reciben el nombre de perceptivo- motrices, y otras el de físico- motrices. Las capacidades perceptivo-motrices son aquellas que precisan de un ajuste psico-sensorial complejo para su ejecución; y dependen de las habilidades neuromusculares. Un caso sería por ejemplo, una recepción en movimiento, saltar y quedarse sobre un pie, conseguir atravesar un banco de equilibrio. Las capacidades físico-motrices no precisan de un ajuste psico-sensorial complejo para su ejecución; están relacionadas con la eficiencia orgánica.

CAPACIDADES PERCEPTIVO- MOTRICES

A continuación desarrollaremos el esquema corporal, coordinación, equilibrio, percepción del espacio, percepción del tiempo y percepción espacio- temporal.

ESQUEMA CORPORAL

Es la representación simplificada que el ser humano tiene de su cuerpo. La Pierre define el esquema corporal como “la representación mental que hace el individuo de su cuerpo, la conciencia que tiene de sus partes y de su unidad” también señala que un esquema corporal mal estructurado puede traer consigo problemas en lo que respecta a percepciones, motricidad y relación con los demás. Un buen desarrollo del esquema corporal se fundamenta básicamente en conocer la forma externa del cuerpo (somatognosia), cómo funcionan y como se pueden movilizar cada una de las partes del cuerpo (mecanognosia) y conciencia de lo que significa su cuerpo, entendiéndose como un todo de mente y cuerpo (iconognosia).Que el adulto domine su esquema corporal le facilitará

una mayor riqueza motriz, y le permitirá disponer de una más rica expresión con el cuerpo. Un buen desarrollo del esquema corporal vendrá determinado por un trabajo adecuado de las siguientes capacidades.

LATERALIDAD

Hace referencia a la dominancia de un lado del cuerpo sobre el otro tanto en miembros superiores como inferiores. Esta dominancia se precisa en la fuerza, precisión, equilibrio, coordinación, propia creatividad.

ACTITUD

Se fundamenta en la adquisición de una determinada postura. Le Boulch lo define como “la conquista de una postura habitual, cómoda y susceptible de ser mantenida con un mínimo de fatiga y sin causar desequilibrios osteo articulares”.

La actitud dependerá de factores externos (gravedad, clima, utilización de utensilios) y factores internos (herencia, estados emocionales, tono muscular y equilibrio). El tono muscular es un estado de semi contracción constante e involuntaria que moderará decisivamente la postura o actitud; y se puede incidir mediante ejercicios de fuerza adecuados que potenciarán grupos musculares y alongarán otros grupos musculares antagonistas a los potenciados.

RESPIRACIÓN

Si bien la respiración es un acto involuntario, generalmente para conseguir que sea correcta hay que someter al niño a un trabajo sistemático y voluntario en el que sea consciente de los tipos (abdominal, torácica, clavicular e integral), fases (inspiración expiración) y vías (nasales y boca).

RELAJACIÓN

El adulto será capaz de contraer y relajar los diferentes segmentos de su cuerpo será un indicador del dominio y percepción de su esquema corporal. Existen dos

grandes tipos; métodos estáticos (tienen una base científico- fisiológica) y métodos dinámicos (tienen menor rigor científico pero utilizan el movimiento).

COORDINACIÓN

Un movimiento es coordinado cuando se activan los músculos estrictamente necesarios, se emplea la fuerza justa en cada secuencia de movimientos, se es consciente del movimiento que se realiza, y se consigue el fin que nos hemos propuesto antes de iniciar la acción.

CLASIFICACIÓN

Coordinación dinámica general: aquella en la que el movimiento a realizar es global; es decir, implica la acción muscular de varias regiones corporales, no teniendo que hacer coincidir ningún segmento de nuestro cuerpo con un objeto concreto.

Coordinación específica o segmentaria: suelen ser movimientos más analíticos, en los que se suele hacer coincidir algún segmento de nuestro cuerpo con algún objeto que generalmente se desplaza por el espacio.

Percepción y estructuración espacial: A nivel de organización espacial necesita orientarse, establecer relaciones espaciales entre objetos, y localizarse el mismo, a las personas y objetos que tiene al alrededor. En este aprendizaje tan necesario las experiencias motrices ejercidas en su entorno natural juegan un papel fundamental. Podemos definir al espacio como el elemento en el que se expresa y desarrolla el movimiento; el espacio que ocupemos al expresarnos dará un valor emocional diferente a la acción que realizo. Los espacios a vivenciar serán el interior (se corresponde al volumen del cuerpo de la persona), individual o próximo (el que se puede ocupar sin desplazarse), total (se puede llegar mediante el desplazamiento) y simbólico.

Percepción y estructuración temporal: Todo movimiento consume un tiempo.

La velocidad con la que se realiza un desplazamiento o movimiento dará diferente expresividad a lo que estoy comunicando.

Los niveles de organización temporal son la percepción inmediata (organización espontánea) y representación mental (puede abarcar las perspectivas temporales pasadas y futuras que constituyen el propio horizonte temporal del sujeto).

Percepción y estructuración espacio- temporal: El ajuste del espacio en un tiempo determinado mediante la utilización de nuestro cuerpo dará lugar a las manifestaciones rítmicas. El desarrollo del ritmo será fundamental en edades tempranas, siendo indispensable en numerosas facetas de nuestra vida.

Equilibrio

Se puede definir como la capacidad de mantener el centro de gravedad en los límites de la base de sustentación. Las variaciones de ambos elementos implicados dan lugar a ajustes progresivos, gracias a la información laberíntica, kinestésica, visual y táctil. En el equilibrio también están implicados factores psicológicos. Las consecuencias de una falta de equilibrio afectan a toda la personalidad, siendo causa de inseguridades de tipo afectivo, intelectual y propiamente corporal. Podemos distinguir las siguientes formas de equilibrio: equilibrio estático, equilibrio dinámico, equilibrio elevado y equilibrio con objetos.

CAPACIDADES FÍSICO-MOTRICES

RESISTENCIA

Podemos definir la resistencia como la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible. Distinguimos dos clases de resistencias:

Resistencia Aeróbica: Es la capacidad de prolongar un esfuerzo de intensidad moderada durante largo tiempo. En estas condiciones el organismo va a tener un equilibrio entre el oxígeno que le suministramos y el que gastamos durante el esfuerzo. Esto va a suponer que todo el ácido pirúvico creado se va a oxidar, lo

que evita la formación de ácido láctico, permitiendo mantener este ritmo de trabajo durante un tiempo prolongado. Normalmente al comenzar un esfuerzo se aumenta el consumo de oxígeno, pero a los 5 minutos ya comienza el "steady-state", en donde se produce la igualdad de consumo y de ingreso de oxígeno en el organismo. La resistencia aeróbica hace que este período se pueda aumentar. Los efectos de trabajar resistencia aeróbica en el organismo son:

- Aumento del volumen del músculo cardíaco.
- Aumento de la tasa de hemoglobina logrando una fijación de oxígeno mayor en la sangre.
- Aumento de vascularización del músculo.
- Aumento de glucógeno almacenado a nivel muscular... entre otros.

Resistencia Anaerobia: También llamada resistencia muscular, es la capacidad de realizar un esfuerzo en ausencia de oxígeno. Los sistemas para entrenarla son aquellos que obligan a trabajar por encima del steady-state, normalmente a partir de 150 pulsaciones por minuto. En estas condiciones el ácido pirúvico pasa en parte a láctico que se acumula produciendo fatiga y agotamiento muscular, luego lo que entrenamos es la capacidad para mantener un esfuerzo que crea una fuerte cantidad de ácido láctico.

FUERZA

Es la capacidad de vencer una resistencia con la contracción producida por los músculos; es decir, con la capacidad que tienen de realizar un trabajo.

TIPOS DE FUERZA

Por lo general, en cualquier ejercicio, se realiza un desplazamiento o aceleración de una masa, aplicando una fuerza. Esto es una fuerza dinámica, y dependiendo de la masa que se desplaza y la aceleración que se le dé, podemos distinguir tres tipos de fuerza, que necesitaran sistemas de entrenamiento distintos:

Fuerza máxima o lenta

Cuando la masa es máxima y la aceleración tiende al mínimo (como la halterofilia).

Fuerza-velocidad o explosiva

Cuando la masa es pequeña y la aceleración tiende al máximo; también denominada potencia. Por ejemplo, los lanzamientos y los saltos en atletismo.

Los sistemas de entrenamiento para la potencia deben estar en base a saltos, arrancadas y en general movimientos de alta velocidad. Al igual que para la fuerza, la potencia necesita de un calentamiento adecuado, pues las exigencias al organismo van a ser máximas.

Fuerza-resistencia

Cuando la masa y la aceleración llegan a niveles medios en su relación. Por ejemplo, el remo o la natación.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA FUERZA

La calidad de la fuerza está determinada por:

- La estructura muscular propia.
- La fuerza depende de la orientación y del tipo de fibras musculares. Cuando mayor es el volumen muscular, más fuerte es el músculo.

LA TEMPERATURA

La contracción muscular es más rápida y potente cuando la temperatura interna es ligeramente superior a la normal.

El sistema óseo y articular

La fuerza depende del tipo de palanca que realiza el movimiento. La longitud de los huesos y la disposición de las inserciones de los músculos determinan la capacidad de fuerza.

El nivel de entrenamiento

Con el entrenamiento mejoran los factores que influyen decisivamente en el nivel de fuerza muscular, que son los siguientes: el metabolismo y los depósitos de

combustible que permiten que el músculo funcione con la fuerza necesaria; el aumento de la fibra muscular y el número de miofibrillas; y el retraso en la aparición de la fatiga muscular.

FLEXIBILIDAD

Flexibilidad es la capacidad que tiene una articulación para lograr el máximo recorrido en cualquier posición. También podemos definirla como aquella cualidad que con base en la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza.

LA ELASTICIDAD

Es la capacidad que tiene el músculo para recuperar su forma una vez que ha dejado de realizar un esfuerzo. La flexibilidad y la elasticidad son cualidades base; es decir, permiten mejorar las otras y además evitan el riesgo de lesiones.

Es importante tener en cuenta que hay que evitar los rebotes en los estiramientos, ya que pueden producir a las largas serias lesiones.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA FLEXIBILIDAD

- Edad y sexo: Las mujeres y los niños tienden a ser más flexibles.
- Estructura ósea, articular y muscular: Aunque primeramente viene determinada por la herencia, un adecuado ejercicio físico puede mejorar este condicionante.

Agilidad

Se trata de una capacidad especial; que no podemos incluirla solamente en uno de los grupos (perceptivo-motrices y físico-motrices), pues está presente en ambos grupos, ya que es una capacidad resultante de la combinación de las distintas capacidades perceptivo-motrices y la velocidad.

Podemos definirla como la capacidad para realizar cambios de posiciones con la mayor velocidad y economía posibles. Es un complemento ideal para los deportes de equipo y los que implican desplazamiento y giro variable en función de situaciones distintas.

<http://html.rincondelvago.com/capacidades-perceptivo-y-fisico-motrices.html>

LA OBESIDAD



La obesidad se define como la presencia de una cantidad excesiva de grasa corporal, lo que significa riesgo para la salud. Es el producto de un balance calórico positivo, ya sea por medio de un elevado aporte energético o por una reducción del gasto de energía. Varias líneas de investigación han descartado a la sobrealimentación como un hecho constante en los obesos, considerando a la obesidad como una entidad heterogénea, compleja y multifactorial.

CAUSAS DE LA OBESIDAD

Las causas de la Obesidad es multifactorial, es decir son diversos los factores que influyen en la aparición y evolución de esta enfermedad. Entre dichos factores encontramos:

- a) Los malos hábitos de alimentación:** el exceso de alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares refinados, que son pobres en nutrientes y ricos en calorías vacías.
- b) Sedentarismo:** la falta de actividad física, los empleos que obligan a pasar largas horas sentadas, más las horas que pasamos frente al televisor hacen que no consumamos el exceso de calorías ingeridos en la alimentación.

c) Genéticos: la tendencia al sobrepeso es heredable, debido a la herencia de un grupo de genes que predisponen a esta condición y lo heredamos de nuestros padres y/ o abuelos.

d) Factores Socio - Culturales: Existen sociedades donde el ser obeso simboliza vitalidad y salud.

CONSECUENCIAS ASOCIADAS CON LA OBESIDAD

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

➤ **Propensión a la obesidad:** La persona sedentaria no degrada las grasas que consume y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen.

Contrariamente a lo que se piensa, que reduciendo la cantidad de alimentos con las dietas se reduce el volumen de grasas, las dietas sin un régimen deportivo lo único que hacen es activar dichos "almacenes de grasa". Una dieta sin deporte está condenada al fracaso.

➤ **Debilitamiento óseo:** la carencia de actividad física hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que abre el camino a enfermedades óseas como la osteoporosis que es que los huesos dejan de ser compactos y debilitan la estructura humana. Cansancio inmediato ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico como subir escaleras, tener relaciones, caminar, levantar objetos o correr: el aumento del volumen de grasas en el organismo implica también el colesterol en el cual las arterias y venas se vuelven también almacenes de grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y por lo tanto, tenga que hacer un doble esfuerzo. De esto vienen los problemas cardíacos y las fatigas ante cualquier esfuerzo.

<http://www.monografias.com/trabajos82/deportes-prevenir-obesidad-ninos/deporteshtml#ixzz2pqKH6JWL>

GRADO DE OBESIDAD Y COMPOSICIÓN CORPORAL DEL PACIENTE OBESO

La obesidad se clasifica fundamentalmente en base al índice de masa corporal se define como el peso en kg dividido por la talla expresada en metros y elevada al cuadrado. Se puede clasificar a los sujetos en cuatro grados.

Además es útil evaluar la composición corporal para precisar el diagnóstico de obesidad.

ETOLOGÍA DE LA OBESIDAD

La mayoría de los casos de obesidad son de origen multifactorial. Se reconocen factores genéticos, metabólicos, endocrinológicos y ambientales. Sin embargo, la obesidad exógena o por sobrealimentación constituye la principal causa. Entre los factores ambientales destacan tanto el aumento de la ingesta de alimento como la reducción de la actividad física.

HIPÓTESIS

Un suceso visual es que los señores conductores logren realizar diferentes actividades físicas y practiquen diferente deporte como el fútbol y voleibol para un cambio interno y externo evitando la obesidad.

VARIABLES DE HIPOTESIS

- La ausencia de actividad física y hábitos alimenticios no permite disminuir la obesidad de los señores conductores de la COOPERATIVA DE TAXIS “CIUDAD DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA.
- Desinterés por parte del Dirigente en fomentar a los señores conductores la integración deportiva las mismas que permitan mejorar su condición física para una vida saludable sin obesidad.

VARIABLES

TEMA:

“LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO MEDIO Y FACTOR IMPORTANTE PARA EVITAR LA OBESIDAD EN LOS SEÑORES CONDUCTORES DE LA COOPERATIVA DE TAXIS “CIUDAD DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA”

VARIABLES DE INVESTIGACIÓN

Conforme a las hipótesis planteadas las variables a investigar en el transcurso en el proceso de ejecución son las siguientes:

- ✓ Actividades Físicas.
- ✓ Deportes necesarios para disminuir la obesidad.

f. METODOLOGÍA

En la ejecución de esta investigación se empleará métodos teóricos y empíricos, que ayudarán a fundamentar científicamente esta investigación, con lo cual se conseguirá una información verificable, real y objetiva, lo misma que ayudará a mejorar los buenos hábitos alimenticios adecuados para los conductores de la ciudad de Loja.

Método Hipotético –deductivo.- Es considerado actualmente como el método científico por excelencia, el secreto de este método es que dice qué clase de relación existe entre nuestra experiencia inmediata, aquello que se puede comprobar personalmente.

Método científico.- Proporciona las herramientas teóricas metodológicas que permitirá tener un acercamiento efectivo con la realidad a ser estudiada Esta perspectiva metodología sobre la problemática proporcionará la validación de las conclusiones a que se ejecuten en este estudio.

Inductivo –deductivo.- Se obtendrá a través de la observación y análisis de conductas particulares, para luego explicarlas. Es decir este método está directamente relacionado con el tema investigativo por cuanto se observarán si los conductores y dirigente mantienen o no un rendimiento físico además a observar si mantiene buenos hábitos alimenticios.

Métodos Empíricos.-Se utilizará para realizar el análisis precedente de la información, así como comprobar y evidenciar los conceptos teóricos. Lo que permitirá evidenciar una estrecha vinculación existente entre los métodos empíricos y los teóricos desarrollados en el tema de investigación.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

TÉCNICA BIBLIOGRÁFICA

La técnica constituye una operación especial para recolectar, procesar e analizar los datos, que se realiza bajo una orientación definida; por tanto, son

herramientas que permiten resolver el problema metodológico de la investigación, para comprobar o refutar una hipótesis.

TÈCNICA OBSERVACIÒN

La observación es un proceso cuya función primera e inmediata es recoger información sobre el objeto que se toma en consideración. Esta recogida implica una actividad de codificación: la información bruta seleccionada se traduce mediante un código para ser transmitida a alguien (uno mismo u otros).

Los numerosos sistemas de codificación que existen, podrían agruparse en dos categorías: los sistemas de selección, en los que la información se codifica de un modo sistematizado mediante unas cuadrículas o parrillas preestablecidas, y los sistemas de producción, en los que el observador confecciona él mismo su sistema de codificación.

TÈCNICA DE LA DISCUSIÒN

Esta técnica es fundamentalmente activa, consiste en un trabajo intelectual de interacción de conceptos, conocimientos e información, sin posiciones tomadas o puntos de vista a ser analizados.

TÈCNICA DE LA ENCUESTA

La encuesta es una técnica de investigación que consiste en una interrogación verbal o escrita que se les realiza a las personas con el fin de obtener determinada información necesaria para una investigación.

POBLACIÒN Y MUESTRA

La población

Está conformada, por los conductores de la cooperativa de taxis “CIUDAD DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA. La población se define como cualquier conjunto de elementos de la que se quiere conocer o investigar alguna de sus características.

La muestra

Se define como: "una parte o subconjunto de la población" ésta podrá representar o no en buena forma a la población y su tamaño dependerá del tipo de estudio que se desee realizar y de acuerdo a la profundidad del mismo. La muestra está constituida por 28 conductores y un dirigente de la COOPERATIVA DE TAXIS "CIUDAD DE MERCADILLO" DE LA CIUDAD DE LOJA.

g. CRONOGRAMA

ORDEN	TIEMPO	2013								2014																							
		NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO				JUNIO				JULIO							
		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				
	ACTIVIDADES																																
1	Presentación del proyecto, revisión y aprobación																																
2	Elaboración del referente teórico																																
3	Diseño de instrumentos de investigación																																
4	Recopilación de la información de campo																																
5	Tabulación de datos																																
6	Análisis de resultados																																
7	Inferir conclusiones y recomendaciones																																
8	Primer borrador del informe																																
9	Presentación del informe																																
10	Defensa del proyecto																																

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

ORDINAL	RUBROS	COSTOS
1	Material bibliográfico.	\$190,00
2	Levantamiento de textos.	\$ 800,00
3	Impresión y reproducción.	\$250,00
4	Empastado.	\$125,00
5	Material de apoyo.	\$120,00
6	Internet.	\$ 90,00
7	Movilización.	\$100,00
8	Alimentación.	\$ 150,00
9	Suministro informáticos.	\$150,00
10	Imprevistos.	\$225,00
COSTO TOTAL DEL PROYECTO		\$2300,00

RECURSOS

1. TALENTO HUMANO

VINICIO DARIO BAO SIMANCAS

Asesor de tesis asignado

2. RECURSOS ECONOMICOS

INGRESOS: fondos propios

3. EQUIPOS MATERIALES

Libros, documentación.

Equipo tecnológico:

Computadora.

Flash memory

DVD.

i. BIBLIOGRAFÍA

- Alonso, R. (s.a) El profesor de Educación Física: Especialista del ejercicio físico Eh deportes # 19, en Educación Física y Deportes, 2 p.
- Annicchiarico, R. La actividad física y su influencia en una vida saludable. Eh deportes # 51, 2p.
- Braguinsky Jorge y colaboradores (1996) Obesidad, Patología, Clínica y Tratamiento. 2da Edición, Buenos Aires, el Ateneo.
- Consejería de Sanidad y Bienestar Social (1996) Programa de promoción del ejercicio físico. Junta de Castilla y León. Valladolid. España.
- Ejercicios físicos con fines terapéuticos (II parte). La Habana: Departamento Nacional de Educación Física.

WEBGRAFIA

- <http://html.rincondelvago.com/capacidades-perceptivo-y-fisico-motrices.html>.
- <http://www.apsicologiaholistica.com/index.php/programas/futbol-en-valores.html>
- <http://www.monografias.com/trabajos89/sistema-ejercicios-aerobios-ADOLECN-obesos/sistemejercicios-aerobios-ninos-obesos.shtml#ixzz2prhc9Oqr>.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MATRIZ DE CONSISTENCIA

TEMA	PROBLEMÁTICA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	MÉTODOS
<p>“LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO MEDIO Y FACTOR IMPORTANTE PARA EVITAR LA OBESIDAD EN LOS SEÑORES CONDUCTORES DE LA COOPERATIVA DE TAXIS “CIUDAD DE MERCADILLO”</p>	<p>“LA FALTA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO MEDIO Y FACTOR IMPORTANTE PARA EVITAR LA OBESIDAD EN LOS SEÑORES CONDUCTORES DE LA COOPERATIVA DE TAXIS</p>	<p style="text-align: center;">Objetivo General</p> <p>Diagnosticar la actividad física y obesidad de los señores conductores para mejorar el nivel de salud a través del fomento del deporte y alimentación saludable.</p> <p>Objetivos Específicos.-</p> <p>➤ Fomentar la práctica de actividad física y los hábitos saludables entre los señores conductores de la cooperativa de</p>	<p style="text-align: center;">Hipótesis general</p> <p>Un suceso visual es que los señores conductores logren realizar diferentes actividades físicas y practiquen diferente deporte como el fútbol y voleibol para un cambio interno y externo evitando la obesidad.</p> <p style="text-align: center;">Hipótesis Específicas</p>	<p>- Método científico.- Sirvió para conocer el problema y el objeto de investigación, la observación tiene un aspecto contemplativo que permitió ir desmenuzando cada una de sus causas y efectos que se encuentran en el problema.</p> <p>Inductivo –deductivo.- Permitted partir de aspectos generales para llegar a aspectos específicos, además sirvió para plantear</p>

<p>DE LA CIUDAD DE LOJA”</p>	<p>“CIUDAD DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA.”</p>	<p>taxis de la “CIUDAD DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Promover la práctica de deportes a los señores conductores para reducir los riesgos derivados con la obesidad. ➤ Diseñar una guía metodológica para fomentar la práctica del deporte a través de actividades físicas como medio importante para evitar la obesidad de los señores conductores. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La ausencia de actividad física y hábitos alimenticios no permite disminuir la obesidad de los señores conductores de la COOPERATIVA DE TAXIS “CIUDAD DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA. ➤ Desinterés por parte del Dirigente en fomentar a los señores conductores la integración deportiva las mismas que permitan mejorar su condición física para una vida 	<p>el tema, el planteamiento del problema y el desarrollo del marco teórico de la investigación. Además sirvió para realizar la interpretación de los datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los Señores conductores y dirigente.</p> <p>Método Descriptivo</p> <p>Este método fue utilizado en la descripción del problema así como en la descripción de variables, desarrolladas en el marco teórico que permitieron desarrollar una investigación lógica a través de la investigación bibliográfica y obtención de resultados.</p>
-------------------------------------	--	---	---	---

			saludable obesidad.	sin	<p>Método Estadístico Este método permitió representar de manera numérica y gráfica la información recogida de la población investigada para mayor comprensión y análisis de la realidad.</p> <p>Métodos Empíricos.- Se utilizó la información suministrada y permitió resolver cada uno de los objetivos planteados, cada problema que afecta a la cooperativa de taxis como también permitió evidenciar los conceptos teóricos según el tema planteado.</p>
--	--	--	------------------------	-----	---

ANEXO. N° 3

**Encuesta aplicada a los señores conductores de la COOPERATIVA DE TAXIS
“CIUDAD DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA.**



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN,

CARRERA DE CULTURA FÍSICA.

LICENCIATURA EN CIENCIAS DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

Yo, estudiante de la Universidad Nacional de Loja de la carrera de cultura física me dirijo a usted, de la manera más cordial se digne a responder la siguiente encuesta, que servirá para conocer la falencia que existe por la falta de actividad física dentro de la cooperativa.

ENCUESTA:

Lea las siguientes preguntas y marca con una X la respuesta.

1.- ¿Cree que usted tiene obesidad?

Sí.

No.

Porque.

2.- ¿Usted porque cree que se da la obesidad?

Mala alimentación

Falta de deporte

Falta de actividad física

Porque.

3.- ¿Usted realiza actividades físicas?

Sí.

No.

Porque.

4.- ¿Le gustaría evitar la obesidad realizando actividades físicas?

Sí.

No.

Porque.

5.- ¿Cuántas horas le gustaría recibir de actividad física?

1 hora

2 horas

3 horas

Porque.

6.- ¿Usted cree que si realiza actividades físicas mejorará su condición física?

Sí.

No.

Porque.

7.- ¿Piensa usted que la actividad física es considerada como una necesidad para todos los seres humanos?

Sí.

No.

Porque.

.....

8.- ¿Qué deporte le gusta a usted?

Fútbol

Básquet

Voleibol

Ninguno

9.- ¿Cree usted que su dirigente debe motivar para practicar la actividad física y fomentar el deporte?

Sí.

No.

Porque.

10.- ¿Dentro de la cooperativa desearía que se formen grupos para realizar deporte?

Sí.

No.

Porque.

11.- ¿Será necesario que el dirigente establezca un día para hacer deporte?

Sí.

No.

Porque.

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Encuesta aplicada al dirigente de la COOPERATIVA DE TAXIS “CIUDAD DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN,
CARRERA DE CULTURA FÍSICA.

LICENCIATURA EN CIENCIAS DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

Yo, estudiante de la Universidad Nacional de Loja de la carrera de cultura física me dirijo a usted, de la manera más cordial se digna a responder la siguiente encuesta, que servirá para conocer la falencia que existe por la falta de actividad física dentro de la cooperativa.

ENCUESTA:

Lea las siguientes preguntas y marca con una X la respuesta.

1.- ¿Usted tiene obesidad?

Sí.

No.

Porque.

2.- ¿Usted cree que se da la obesidad por estas malas costumbres?

Mala alimentación

Falta de deporte

Falta de actividad física

Porque.

3.- ¿Usted realiza actividades físicas con todos los señores conductores?

Sí.

No.

Porque.

4.- ¿Disponen de un lugar adecuado para realizar deporte?

Sí.

No.

Porque.

5.- ¿Usted dentro de la cooperativa asigno un horario para hacer deporte?

Sí.

No.

Cuál.

6.- ¿Cómo dirigente usted deberá motivar a los señores conductores para que se realicen actividades físicas?

Sí.

No.

Porque.

7.- ¿Usted cree que si realiza actividades físicas evitará la obesidad?

Sí.

No.

Porque.

8.- ¿Piensa usted que debe capacitarse para dar a conocer lo importante que es realizar actividades físicas?

Sí.

No.

Porque.

9.- ¿Qué deporte le gustaría que se desarrolle dentro de la cooperativa?

Fútbol

Básquet

Voleibol

Ninguno

10.- ¿Usted piensa que se debe fomentar el deporte para obtener una buena salud física, mental y psicológica?

Sí.

No.

Porque.

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo. N° 4

FOTOS TOMADAS A LOS SEÑORES CONDUCTORES DE LA COOPERATIVA DE TAXIS “CIUDAD DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA.





INDICE

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
ÁMBITO GEOGRAFICO DE LA INVESTIGACIÓN	vi
MAPA GEOGRÁFICO	vii
ESQUEMA DE TESIS	viii
a. Título	1
b. Resumen en castellano y traducido al inglés	2
c. Introducción	4
d. Revisión de literatura	7
e. Métodos	42
f. Resultados	45
g. Discusión	62
h. Conclusiones	65
i. Recomendaciones	66
Guía diseñada para la cooperativa de taxis	67
j. Bibliografía	89
k. Anexos	91
ÍNDICE	134