



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TITULO

LA PRACTICA DE LAS ACTIVIDADES FISICAS INCIDEN EN LA CALIDAD DE VIDA Y SALUD DE LOS HABITANTES DE LA PARROQUIA SANTIAGO. LOJA 2014

Tesis previo a la obtención del Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física y Deportes

Autor: ERNESTO VLADIMIR QUEZADA CASTILLO

Directora de Tesis: DRA. BELGICA AGUILAR, MG. SC.

LOJA – ECUADOR
2016

CERTIFICACIÓN

Doctora

Bélgica Aguilar Mg. Sc.

DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

CERTIFICA:

Haber asesorado y revisado minuciosamente, durante todo su desarrollo la tesis titulada:
LA PRACTICA DE LAS ACTIVIDADES FISICAS INCIDEN EN LA CALIDAD DE VIDA Y SALUD DE LOS HABITANTES DE LA PARROQUIA SANTIAGO. LOJA 2014; de autoría de Ernesto Vladimir Quezada Castillo.

Por estar sujeto a lo que estipula el Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, autorizo su presentación para proseguir los trámites pertinentes para su presentación y defensa.

Loja, 7 de diciembre de 2015


DRA. BÉLGICA AGUILAR MG.SC.
DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, **Ernesto Vladimir Quezada Castillo** con **CI. 1104752785** 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 y acciones legales, por el contenido de la misma.

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

Autor: Ernesto-Vladimir Quezada Castillo

Firma: 

Cédula: 1104752785

Fecha: Loja, Mayo del 2016

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO

Yo, Ernesto Vladimir Quezada Castillo, declaro ser autor del presente trabajo de tesis titulada: **LA PRACTICA DE LAS ACTIVIDADES FISICAS INCIDEN EN LA CALIDAD DE VIDA Y SALUD DE LOS HABITANTES DE LA PARROQUIA SANTIAGO. LOJA 2014**; como requisito para optar el 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 tenga 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 veintiséis días del mes de Mayo del dos mil dieciséis, firma el autor.

Firma: 

Autor: Ernesto Vladimir Quezada Castillo

Cédula: 1104752785

Dirección: Loja, barrio Turunuma, avenida Turunuma y Cádiz

Correo electrónico: junior61190@hotmail.es

Teléfono: 3029599

Celular: 0999245080

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director de tesis: Dra. Bélgica Aguilar Mg. Sc.

TRIBUNAL DE GRADO:

Presidente: Lic. Luis Wagner Sotomayor Armijos

Primer Vocal: Lic. José Picoita Quezada

Segundo Vocal: Mg. Yindra Flores Cala

AGRADECIMIENTO

Son inexplicables los sentimientos encontrados al escribir estas líneas, las mismas que quiero aprovechar para expresar mis más sinceros agradecimientos a todas las personas que de una u otra manera hicieron posible la realización del presente trabajo, de manera especial a la Dra. Bélgica Aguilar, directora de tesis, por la acertada orientación, el seguimiento y la supervisión de la misma, pero sobre todo por la comprensión, motivación y apoyo recibido a lo largo de todo este tiempo.

A todos los participantes de mi trabajo investigativo, les doy las gracias infinitas ya que sin su colaboración no hubiera sido posible llevar a cabo la presente tesis, la misma que es de trascendental importancia para mí en esta etapa de vida estudiantil.

Especial reconocimiento merece el interés demostrado por mi trabajo, y las sugerencias recibidas por varios de mis docentes que en el transcurso del mismo me supieron dar.

Así mismo hago extensiva mi gratitud a mis compañeros de la Carrera de Cultura Física Deportes y Recreación de la Universidad Nacional de Loja especialmente a mis colegas y amigos del Octavo Modulo Paralelo “A” de la promoción 2010-2014 con quienes en el poco tiempo que hemos compartido me brindaron su amistad y colaboración.

Sin duda alguna un agradecimiento muy inmenso merece la confianza, comprensión, paciencia, ánimo y apoyo en mi depositada por parte de mi familia y de manera especial de mi querida madrecita, mis hermanas, mi cuñado y mis sobrinos quienes sin escatimar esfuerzos me supieron apoyar en todo momento.

A todos, muchas gracias de todo corazón

Ernesto Vladimir Quezada Castillo

DEDICATORIA

Con todo mi cariño y mi amor quiero dedicar este trabajo a las personas que hicieron todo lo posible para que yo pudiera lograr mi sueño, a mi querida madrecita Cecilia, a mi querido papito que aunque no esté físicamente conmigo sé que desde donde el todo poderoso lo haya puesto estará derramando sus bendiciones sobre mí, a mis hermanitas Mirian y Yadira quienes muchas veces sacrificaron su tiempo para que yo pudiera cumplir con el mío, a mi cuñado Juan Carlos por el apoyo incondicional a mis sobrinitos Carlitos y Laura por motivarme a seguir luchando cuando sentía que el camino se terminaba, a ustedes por siempre mi corazón y mi agradecimiento.

Ernesto Vladimir Quezada Castillo

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

BIBLIOTECA: ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

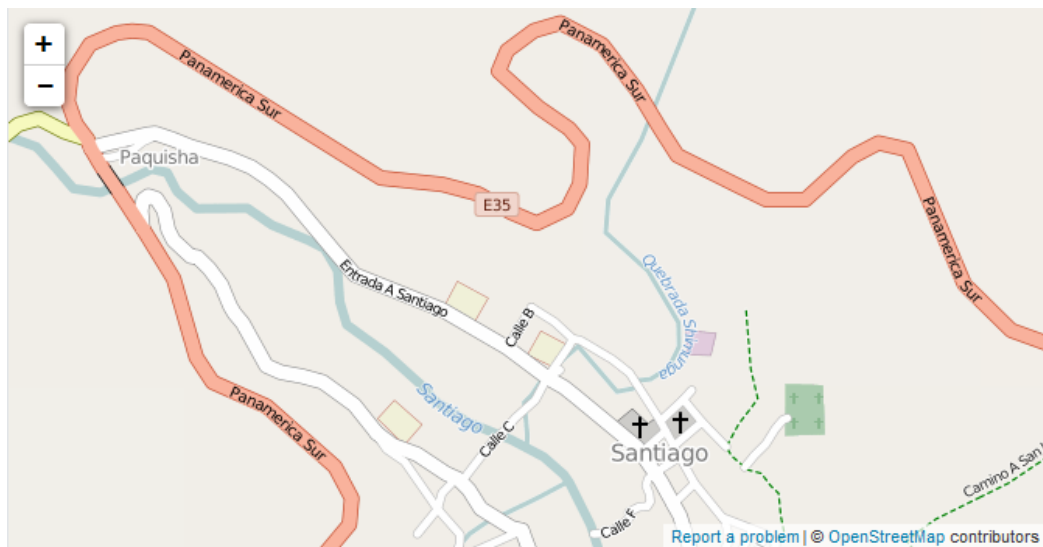
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIAL	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDADES		
TESIS	Ernesto Vladimir Quezada Castillo/ LA PRACTICA DE LAS ACTIVIDADES FISICAS INCIDEN EN LA CALIDAD DE VIDA Y SALUD DE LOS HABITANTES DE LA PARROQUIA SANTIAGO. LOJA 2014	UNL	2016	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SANTIAGO	CENTRO PARROQUI AL	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN: CULTURA FISICA Y DEPORTES

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTON LOJA



CROQUIS DE LA INVESTIGACION “PARROQUIA SANTIAGO”



Fuente: Google Maps
Año: 2015

ESQUEMA DE TESIS

i PORTADA

ii CERTIFICACIÓN

iii AUTORIA

iv CARTA DE AUTORIZACIÓN

v AGRADECIMIENTO

vi DEDICATORIA

vii MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

viii MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

ix ESQUEMA DE TESIS

a. TÍTULO

b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLES) SUMMARY

c. INTRODUCCIÓN

d. REVISIÓN DE LITERATURA

e. MATERIALES Y MÉTODOS

f. RESULTADOS

g. DISCUSIÓN

h. CONCLUSIONES

i. RECOMENDACIONES

➤ PROPUESTA ALTERNATIVA

j. BIBLIOGRAFÍA

k. ANEXOS

• PROYECTO DE TESIS

• OTROS ANEXOS

a. TITULO

LA PRACTICA DE LAS ACTIVIDADES FISICAS INCIDEN EN LA CALIDAD DE VIDA Y SALUD DE LOS HABITANTES DE LA PARROQUIA SANTIAGO. LOJA 2014

b. RESUMEN

El título de la presente investigación es: **LA PRACTICA DE LAS ACTIVIDADES FISICAS INCIDEN EN LA CALIDAD DE VIDA Y SALUD DE LOS HABITANTES DE LA PARROQUIA SANTIAGO. LOJA 2014.** El problema central es; La falta de actividades físicas no permite mejorar la calidad de vida y salud de los habitantes de la parroquia Santiago perteneciente al cantón Loja. El objetivo general manifiesta; comprobar si la falta de actividades físicas no permite mejorar la calidad de vida y salud de los habitantes de la parroquia Santiago. La metodología utilizada se basó en un estudio de tipo trasversal, descriptivo y comparativo, los métodos que se utilizaron fueron: método de observación directa, método científico, método descriptivo, deductivo, inductivo y estadístico, se utilizó el diseño pre experimental ya que se aplicó un pre-test y un pos-test, que permitió conocer las deficiencias y luego como resolverlos con la propuesta alternativa. Los instrumentos que se utilizó fueron: la observación, la encuesta, el test y el plan de actividades. La población objeto de estudio son 40 personas pertenecientes a la parroquia Santiago, se trabajaron dos variables: Actividad Física y Calidad de vida y Salud. Se elaboró un Plan de actividades Físicas encaminadas a mejorar la Calidad de vida y Salud. Según el diagnóstico inicial nos pudimos dar cuenta que había un alto índice de sedentarismo, ya que las actividades que realizaban se limitaban a las cotidianas, como consecuencia de esto presentaban enfermedades como: artritis, diabetes y obesidad, sumado a esto existía la práctica de malos hábitos como alcoholismo y tabaquismo. Finalmente se concluyó que el desinterés y poca importancia que se le ha dado a la masificación de la actividad física por parte de las autoridades competentes, está afectando la calidad de vida y salud de los habitantes de la parroquia Santiago. Por lo tanto, se recomendó poner en marcha los recursos y mecanismos necesarios para la implementación de Proyectos encaminados a la masificación de la actividad física como un medio para mejorar la calidad de vida y salud.

SUMMARY

The title of this research is; THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY AFFECTING THE QUALITY OF LIFE AND HEALTH OF RESIDENTS OF SANTIAGO PARISH. LOJA 2014. The central problem is; Lack of physical activity does not improve the quality of life and health of the inhabitants of the Santiago parish belonging to the canton Loja. The overall objective manifest; check if the lack of physical activity does not improve quality of life and health of the inhabitants of the parish Santiago. The methodology used was based on a study of transversal, descriptive and comparative type, the methods used were: method of direct observation, scientific method, descriptive, deductive and inductive statistical method, the pre experimental design was used as it was applied a pre-test and post-test, which yielded information gaps and then how to solve them with the alternative proposal. The instruments used were: observation, survey, test and plan activities. The study population is 40 persons belonging to the parish Santiago, they worked two variables: Physical Activity and Quality of Life and Health. Plan physical activities aimed at improving the quality of life and health was developed. According to the initial diagnosis we could realize that there was a high rate of physical inactivity, as the activities carried out were limited to daily as a result of this had diseases such as arthritis, diabetes and obesity, in addition to that was practicing bad habits such as alcoholism and smoking. Finally it was concluded that the selflessness and little importance is given to the massification of physical activity by the competent authorities, it is affecting the quality of life and health of the inhabitants of the parish Santiago. Therefore it was recommended to launch the resources and mechanisms necessary for the implementation of projects aimed at the massification of physical activity as a means to improve the quality of life and health.

c. INTRODUCCIÓN

El tema de investigación es **LA PRACTICA DE LAS ACTIVIDADES FISICAS INCIDEN EN LA CALIDAD DE VIDA Y SALUD DE LOS HABITANTES DE LA PARROQUIA SANTIAGO. LOJA 2014.** El problema central es; La falta de actividades físicas no permite mejorar la calidad de vida y salud de los habitantes de la parroquia Santiago perteneciente al cantón Loja.

En la actualidad, la práctica regular de actividad física y deportiva se ha convertido en uno de los objetivos esenciales para el buen vivir de la población indiferentemente de la edad. Numerosas investigaciones destacan que la práctica de actividad físico-deportiva constante contribuye al bienestar y calidad de vida de la población.

El problema fundamental de la investigación es que los participantes en la investigación no conocen de la importancia que tiene la práctica de la actividad física y los efectos beneficiosos que proporciona para la salud. Desde diversos sectores (Medicina, Educación Física, Fisioterapia, Psicología, etc.) se destaca el papel esencial que el correcto ejercicio físico posee desde el punto de vista preventivo en la mayoría de las alteraciones que se producen con frecuencia en la sociedad sedentaria y altamente mecanizada en la que vivimos.

Las afecciones que se producen son frecuentes en los habitantes de la Parroquia Santiago, ya que no existe la explotación correcta de las instalaciones deportivas, lo cual permita promover y masificar la práctica de actividades físicas encaminadas a mejorar la calidad de vida y salud.

Bajo estas problemáticas resulto vital plantearnos diferentes objetivos.

Objetivo general: Comprobar si la falta de actividades físicas no permite mejorar la calidad de vida de los habitantes de la parroquia Santiago del cantón y provincia de Loja en el periodo 2014.

Objetivos Específicos; Conocer acerca de la Actividad Física y su influencia sobre la calidad de vida de los seres humanos, Indagar acerca de las actividades físicas que realizan los moradores de la parroquia Santiago y su nivel de calidad de vida, Desarrollar un plan de actividades que permita a los moradores de la parroquia Santiago integrarlos al mundo de la actividad física controlada y planificada, Aplicar el plan de actividades físicas a fin de lograr mejorar la calidad de vida de los habitantes de la parroquia, Valorar los resultados obtenidos de la aplicación del plan de actividades físicas. El presente trabajo investigativo fue desarrollado bajo los algunos métodos tales como el método científico el mismo que permite empezar a partir de una concepción científica de la

investigación, la cual permite objetivar, analizar y sistematizar la información a partir de un razonamiento lógico, permitiendo así, el planteamiento del tema y del proyecto, en fin me permitió seguir paso a paso el proceso de la investigación, en el que se analizó minuciosamente el problema el mismo que está en relación a que la falta de actividades físicas no permiten mejorar la calidad de vida de los habitantes de la parroquia Santiago. De la misma forma el método de Observación Directa me permitió en este caso como investigador, la percepción directa de los problemas existentes del objeto de investigación, conociendo la realidad mediante percepción directa de objetos y fenómenos dándonos una información que fue posteriormente analizada.

Así mismo el método descriptivo fue utilizado necesariamente para la interpretación racional y el análisis objetivo de la información que se recolecto a través de los diferentes instrumentos; es así como sirvió también para la redacción del informe final de investigación.

El método deductivo, que me permitió partir desde las circunstancias y aspectos generales para llegar a los particulares.

El método inductivo el cual se lo utilizo para partir del estudio de casos, hechos o fenómenos particulares para llegar al descubrimiento de principios o leyes generales, lo que permitió extraer de los hechos particulares conclusiones generales.

El método estadístico el cual sirvió como una herramienta metodológica que nos permitió recoger, ordenar, clasificar e interpretar los datos proporcionados por la investigación, de la misma manera permito presentar en cuadros, graficas o tablas los resultados del análisis de la información obtenida.

Posteriormente a través de la aplicación de los diferentes instrumentos de investigación tales como la encuesta y un pre-test utilizado al inicio de la aplicación del plan de actividades físicas y un post-test que se utilizó al final de dicho plan, se pudo apreciar los beneficios que la actividad física realizada de forma planificada nos puede proporcionar. Por lo tanto, se concluyó que los habitantes de la parroquia Santiago del cantón y provincia de Loja, venían manteniendo un estilo de vida sedentario ya que las actividades físicas que realizaban se limitaban únicamente a las cotidianas, esto acompañado de malos hábitos en algunos casos como alcoholismo y tabaquismo estaban deteriorando la calidad de vida y por ende la salud de dichas personas.

Para finalizar se recomendó a los organismos competentes implementar los recursos y mecanismos que fueren necesarios para que se lleve a cabo programas y proyectos de concientización de la importancia de la actividad física, así mismo de la masificación de

estas actividades las cuales permitan a los moradores de la parroquia en mención involucrarse en la práctica de la actividad física planificada y controlada.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Actividad física

Antecedentes investigativos

Se ha realizado una búsqueda de este tema tanto en la biblioteca de la de la Universidad Nacional de Loja, donde se han encontrado temas que hablan sobre la actividad física en función de mejorar la calidad de vida en una comunidad, sin embargo es escasos los recursos teóricos y científicos que hemos podido detectar en los mismos, por lo que en este caso trataremos de aplicar un proceso de investigación más profundo que nos permita identificar como poder solucionar las falencias que se manifiestan en los habitantes de la parroquia de Santiago en Loja.

Hace muchos años el ser humano ha vinculado la práctica de la actividad física al buen estado corporal y la salud. Desde tiempos remotos ya era una actividad incorporada en la rutina del hombre. Con el tiempo los grandes avances de la ciencia, corroboran los diferentes efectos fisiológicos beneficiosos de una práctica de actividad física adecuada, regular y sistematizada en la vida humana (Bouchard y cols, 1983, p.33; Shephard, 1995, p.40; American College of Sports Medicine, 1990, p. 17; Ruiz, 2000, p.53; Sleaf, 2001, p.80 y Ruiz, 1998 p.97).

Para algunos investigadores, como Devís (2000): “La actividad física puede ser considerada como parte del acervo cultural de la humanidad desde las más cotidianas, como el andar y pasear hasta otras menos habituales como la práctica de cualquier deporte.” (p.121)

Este criterio coincide con el planteamiento de Tercedor (2001), quien plantea que todas las actividades realizadas que incluyan el movimiento se pueden considerar actividades físicas. (p.90). Aunque será muy importante valorar el propósito y contexto social para saber si el consumo de energía podría considerar la acción como tal, (Sánchez, 1998, p. 80).

Otro de los criterios manejados por científicos argumenta a la actividad física como aquel movimiento corporal que es producido por la contracción del músculo esquelético que aumenta el gasto de energía por encima del nivel básico (USDHHS, 1996a). La concepción, como refiere Devís (2000), solo se centra en la dimensión biológica omitiendo la personal y sociocultural. En vista de lo anterior, la actividad física no debería ser tratada sólo de manera unidimensional, sino como un abanico de posibilidades analizado desde diversas perspectivas. (p.104)

La aproximación conceptual hacia términos relacionados con la práctica físico-deportiva cuando tratamos de fundamentar cualquier materia, se ha de establecer una sistematización conceptual, epistemológica y práctica del campo de conocimiento objeto de estudio. Será preciso, analizar los diferentes términos que se encuentran asociados a este concepto y delimitar su contexto de desarrollo.

Fundamentación filosófica

El proyecto está basado en el paradigma crítico – propositivo, el mismo que tiene como finalidad determinar la influencia de las actividades físicas en el mejoramiento de la calidad de vida y de salud de los habitantes de la Parroquia de Santiago.

Si hay algo que distingue al ser humano es su vocación de transformar el mundo en el que vive. Este mundo le ha sido dado según el comportamiento que la expresa de una manera incompleta y su tarea es descubrir cosas nuevas y que solo son un hilo de imaginación que con perseverancia y constancia se puede hacer realidad de acuerdo a sus propias necesidades o a las necesidades del entorno que lo rodea.

Fundamentación epistemológica

El análisis de la relación entre las actividades físicas en el mejoramiento de la calidad de vidas y la salud, en una comunidad, que se refleja en el presente trabajo investigativo, es considerado dentro de un contexto cambiante y dinámico, en donde los niños, jóvenes y adultos son agentes activos en la construcción de la realidad. Mejorar la calidad de vida y la salud de estas personas a través de los ejercicios físicos en un enfoque el buen vivir debe ser adecuada ante la sociedad, es decir dentro del contexto social en el cual se desenvuelven en permanente correlación.

Fundamentación legal

Ley de cultura física, deportes y recreación

Que la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, expedida por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura el 21 de noviembre de 1978, en su artículo 1, dice: "La práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos";

Que el artículo 82 de la Constitución Política de la República dispone que el Estado debe proteger, estimular y promover el deporte.

La Constitución de la República del Ecuador, en el Título VII, del Régimen del Buen Vivir, Art. 381, refiere "El Estado, al proteger promover y coordinar la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el

acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial.

El Día Mundial de la Actividad Física se celebra el 20 de abril. Esta fecha fue institucionalizada en el 2002 por la Organización Mundial de la Salud, al decretar la necesidad de difundir los beneficios de la práctica de actividad física y de la lucha contra el sedentarismo. (La Hora, 2012)

En la actualidad, el deporte concretamente es un Derecho Constitucional tal como lo dispone el: Art. 24.- de la norma fundamental de Estado Ecuatoriano: “Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre”. Se debe entonces, enfocar con visión actualizada, una especialidad jurídica, que pese a su importancia en el Ecuador, todavía no desde el propio Estado y la academia, no ha sido desarrollada en las dimensiones que debiera. Esta especialidad es EL DERECHO DEPORTIVO.

El texto constitucional referido deja en claro que el legislador cuando creaba la Carta Política del Ecuador, tuvo claro que el deporte, es de tal nivel importante para el desarrollo de los pueblos, que era necesario dotarle de cobertura constitucional, para que El Estado atendiendo, aquello, de que su primer deber es el de cumplir y hacer cumplir, los derechos consagrados en la Constitución se preocupe del fomento del deporte en todos sus niveles, porque este es parte del buen vivir de los ciudadanos.

Constando la norma constitucional sobre el deporte de forma expresa, queda el Estado comprometido y sus gobernantes, a impulsar al deporte de forma integral, y para ello, el poder público requiere de normas jurídicas, de distinto nivel, que regulen la actividad en todas y cada una de las disciplinas. El Ecuador cuenta con una muy limitada normativa.

Lo que dispone la Constitución del Ecuador tiene sentido imperativo, no es una mera referencia decorativa, tanto que, al ser el Ecuador un Estado Constitucional de Derechos y Justicia, social, toda normativa pública y en especial la privada de los distintos deportes que se practican en el país, debieran recoger en sus textos, de forma clara y terminante, que su existencia, que su reconocimiento y funcionamiento, ha sido dado a partir de la Norma Suprema del Estado y que a ella, quedan expresamente sometidos.

“El Estado por mandato de la constitución tiene que fomentar el deporte y para ello, proveer a la actividad de las normas apropiadas que permitan el desarrollo del deporte en todos sus órdenes y clasificaciones”. (Paz & Jaramillo, 2014,p.84).

Según la ley del Deporte, Educación Física y Recreación manda: Art. 3. De la práctica del deporte, educación y recreación.- la práctica del deporte,

educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las funciones del estado.

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación es derecho de los y las ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la Republica y la presente Ley.

Art. 90.- Obligaciones.- es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportivas y recreativas, incluyendo a los grupos de atención prioritaria, impulsar y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo.

La actividad física y su relación con el deporte

Otro concepto, que a pesar de resultar muy familiar no se deja acotar fácilmente, es el término deporte. En sentido estricto, el concepto deporte ha sido definido por diversos autores; según Cagigal (1975), “deporte es juego (reglamentado), practicado casi siempre en forma competitiva y con ejercicio físico”, (p.121). Según Parlebas (1988) el deporte lo define como “conjunto de situaciones motrices codificadas bajo forma de competición e institucionalizadas”, (p.89). Para García Ferrando (1990), el deporte “es una actividad física e intelectual humana, de naturaleza competitiva, gobernada por reglas institucionalizadas”.

A modo de resumen, podríamos decir que en el deporte se da ejercitación física de carácter lúdico (juego) y agonístico (competición, lucha, esfuerzo), la institucionalización hace que no se confunda con otros juegos que no son deporte. El nivel de presencia de estas características nos va a permitir diferenciar el término deporte de las actividades físicas y las actividades deportivas recreativas. Así para García Ferrando (1990), nadar puede ser un ejercicio físico realizado por recreo y placer, mientras que si se realiza buscando un buen resultado en competencia con otros en el marco de un campeonato oficial, se convierte en actividad deportiva.

La gente, sin embargo, sigue llamando deporte al conjunto de actividades ludomotrices, no competitivas, no sometidas a normas estrictas, que no siempre tienen un desenlace en términos de victoria o derrota; es decir, el concepto de deporte se hace abierto para abarcar las nuevas prácticas y las actitudes que las personas adoptamos ante ellas.

En el presente trabajo de investigación aparecen con mucha frecuencia términos como ejercicio físico, deporte, práctica deportiva y actividades físicas; esto se debe, a la

intención, por nuestra parte, de reflejar los términos tal cual han sido utilizados por los autores en sus investigaciones. Por otra parte, recogemos la diversidad de acepciones socialmente atribuidas al concepto deporte. Para evitar confusiones terminológicas y siguiendo a Emilia Fernández (2002), utilizaremos los términos práctica físico-deportiva y actividad físico-deportiva por ser los que mejor responden, desde una perspectiva amplia, a los intereses de una muestra diversa como la utilizada en nuestra investigación

La actividad física como hábito saludable

La actividad física como hábito saludable y de mejora de la calidad de vida. La salud en los tiempos modernos se plantea como algo más que una lucha contra la enfermedad, entendiendo a la enfermedad como el “resultado de una agresión ambiental, de tipo biológico, físico-químico o psico-social y que, por tanto, el proceso generador de enfermedades está en función de una realidad social históricamente determinada que incide tanto en la calidad de vida como en la calidad del medio ambiente y de la cultura” (Antó y Martí, 1977).

Desde la concepción de salud como “el completo estado de bienestar físico, psíquico y social” establecida por la Organización Mundial para la Salud (O.M.S., 1960), se ha producido una reconstrucción de dicha definición con relación a considerar el medio social donde se desenvuelve el sujeto, como una pauta primordial de atención que eclipsa cualquier atención de la persona como individualidad.

Bajo esta perspectiva, es de destacar la definición aportada por diversos autores, en los cuales se aprecia que la salud no es considerada exclusivamente en referencia a aspectos relacionados con la enfermedad, sino que es un concepto claramente multidimensional, donde el contexto social juega un papel preponderante.

De esta forma, Perea (1992), destaca la salud como el “conjunto de condiciones y calidad de vida que permita a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno”, (p.80). Corbella, (1993) definió la salud como “una manera de vivir cada vez más autónoma, más solidaria y más gozosa”, (p.23) y Rodríguez Martín (1995), la define como “el proceso por el que el hombre desarrolla al máximo sus capacidades, tendiendo a la plenitud de su autorrealización personal y social”, (p.75).

Esta dimensión social de la salud, provoca una pérdida de exclusividad de la misma por parte del sector médico y, por tanto, se ha de convertir en un elemento de atención interdisciplinar (O.M.S.) 1986). Shepard (1995) define la salud como: Una condición humana con una dimensión física, social y psicológica, caracterizada por poseer un polo

positivo y negativo. La salud positiva se asocia con una capacidad de disfrutar de la vida y resistir desafíos; no está meramente asociada a la ausencia de enfermedad. La salud negativa se asocia con la morbilidad y, en extremo, con la mortalidad prematura.

Arnold (1988) en sus consideraciones sobre la salud apunta que este concepto es un “factor multidimensional que engloba aspectos físicos, sociales, intelectuales, emocionales y espirituales que estructuran nuestra personalidad”, (p.120). En esta línea de ideas, Petlenko y Davidenko (1998) indican, realizando una cuantificación aproximada de la influencia en la salud de diversos factores, que el estilo de vida influye un 50 %, el medio externo un 20-25 %, la genética un 15-20 %, y el sistema de atención sanitaria un 10 %, aunque estos porcentajes van a depender de la enfermedad que se trate (por ejemplo, en la cirrosis hepática, el estilo de vida puede llegar a influir hasta en un 70 %). (p.55)

Calidad de vida y salud

La calidad de vida puede considerarse como el bienestar, satisfacción, felicidad, de la persona que le permite una capacidad de actuación en un momento dado de la vida. Sin embargo este concepto llega a ser subjetivo, ya que es propio de cada individuo, y depende del modo de influencia dado por el entorno en el que se vive, la sociedad, la cultura y las escalas de valores. Se trata de un amplio concepto muy amplio donde varios factores inciden de modo complejo por la salud física del sujeto, estado psicológico, nivel de independencia, relaciones sociales y relación con los elementos esenciales del entorno.

Investigadores como Buñuel (1992) y Gutiérrez (2000) coinciden en el criterio de entender la calidad de vida, en términos subjetivos, surge cuando las necesidades primarias básicas han quedado satisfechas con un mínimo de recursos.” (p.57 a p.23)

El nivel de vida son aquellas condiciones de vida que tienen una fácil traducción cuantitativa, incluso monetaria, como renta per cápita, salud, consumo de alimentos, seguridad social, ropa, tiempo libre, derechos humanos, nivel educativo o condiciones de vivienda. El concepto de calidad de vida aparece cuando está establecido un bienestar social como ocurre en los países desarrollados (Puig, 1998, p.47).

La introducción de la evaluación del estado funcional del individuo como un indicador de la calidad de vida se ha hecho bajo la premisa de que una función física comprometida (por ejemplo, la incapacidad para realizar ciertas actividades del vivir

cotidiano) se asocia con una degradación de la calidad de vida. Sin embargo, esta perspectiva ignora la gran capacidad de adaptación de los seres humanos, como lo demuestra que individuos con considerables limitaciones físicas pueden vivir su vida con gran satisfacción.

Entre estos factores intermediarios que conducen a dichos beneficios de calidad de vida se incluyen:

Los efectos positivos de la actividad física sobre la función cognitiva, de modo especial sobre la capacidad de atención y la memoria.

Los efectos positivos de la actividad física sobre la función física del individuo y sobre las limitaciones funcionales, las incapacidades, la realización de sus actos (“performance”) y la composición corporal.

Los efectos positivos de la actividad física sobre la auto-estima, la auto-eficiencia y los afectos.

La integración de estas tres funciones condiciona el estado de salud física y el estado de salud mental del individuo y, en último término, el estado de salud global entendido como la conjunción del triple bienestar: físico, mental y social.

A partir de esta integración, cuando el resultado global es positivo, es posible vivir una vida de calidad.

Racionero (1986), establece una jerarquía de necesidades, organizando los indicadores de calidad de vida en cuatro campos:

1. Seguridad personal: hace referencia a la cobertura de las necesidades biológicas del cuerpo que garanticen la integridad corporal y la ausencia de enfermedades, así como lo referido a indicadores de tipo económico que satisfagan las necesidades de protección, seguridad y salud.
2. Ambiente físico: referidos a las condiciones medioambientales que se desarrollen en el entorno vital: eliminación de la polución, ruidos, coestión y contaminaciones diversas que puedan afectar directamente a los seres vivos.
3. Ambiente social: características de los grupos sociales y entorno de amistades que nos rodean y que poseen una influencia directa en nuestros hábitos y comportamientos.
4. Ambiente psíquico: incluye indicadores sobre la necesidad de autorrealización o libertad para el pleno desarrollo de talentos y capacidades de la ersona, que garantice el desenvolvimiento correcto en el contexto social. (p.89)

Ya que la salud de los individuos está tan relacionada con la calidad de vida, el interés en estos temas cada día presenta mayor auge dentro del mundo de la ciencia y la

comunicación. Los medios de comunicación se han encargado de explotar este valor en alza como producto de consumo y, de esta forma, todos los sectores sociales están informados sobre la necesidad de incluir el ejercicio físico como hábito para conseguir una vida sana y una óptima calidad de vida (López, 1986.p.63).

En este sentido, Generele (1998) haciendo referencia a la Teoría de las necesidades de Maslow en 1975, como elemento esencial para la consecución de calidad de vida, señala que desde la Educación Física quedan cubiertas de la siguiente manera:

Necesidades fisiológicas. Es un punto claro en las conclusiones de la mayoría de investigaciones que la actividad física contribuye a la regulación funcional del organismo.

Necesidades de seguridad. Cubiertas desde el punto de vista de la contribución de la educación física al orden y la aceptación de las reglas dentro de un sistema social establecido.

Necesidades de estima: La práctica físico deportiva contribuye al conocimiento corporal, generando vivencias positivas que contribuyen a desarrollar la autoestima.

Necesidades de autorrealización. Con la práctica física se incide en el desarrollo de la sensibilidad. Apreciación de la sencillez y la justicia que se incorporan al bagaje personal del sujeto. (p.45)

Medición de la Calidad de vida

El empleo sistemático de indicadores sociales relacionados con la calidad de vida tiene inicio en Estados Unidos en el año de 1930, ya desde el siglo XVII, tanto en Inglaterra como en Alemania se usaban como fundamento de política social. No obstante como área de investigación científica los estudios de calidad de vida empiezan en los años sesenta (Graduño, 2008. p.37).

El incremento de problemas sociales dado en los países desarrollados constituyen uno de los factores que desarrollaron el interés por el estudio de la calidad de vida, por otro lado, el mejoramiento de los niveles de bienestar en las sociedades occidentales, los índices de violencia, drogadicción y descomposición social tuvieron su propio espacio, es así como dichos problemas aumentaron el interés en comprenderlos y explicarlos.

Por todo esto es que la calidad de vida ha sido objeto de análisis en un sin número de trabajos investigativos y estudios alrededor del mundo, su importancia radica en que no solo es el eje de toda acción genuinamente humana, sino que conduce a la reflexión sobre la naturaleza misma del hombre en temas tales como, la libertad, la dignidad y el desarrollo.

En el concepto de calidad de vida converge a la vez que una síntesis entre lo individual y lo colectivo, entre lo objetivo y lo subjetivo entre lo personal y lo social, también la idea de proceso, de cambio, de posibilidades y de libertad.

Es decir, la calidad de vida viene a ser un concepto que aborda y articula un complejo de elementos interactuantes.

Según Arenas (1998) las diferentes posibilidades que presenta el ser humano en su dimensión individual y social dan lugar a que sea difícil establecer un modelo único y su magnitud, hace imposible abarcarlo completamente”, esta diversidad de perspectivas desde las diferentes disciplinas, enfoques, niveles y metodologías es lo que convierte a la calidad de vida en un concepto altamente complejo difícil de definir. (p.104).

Para Garduño (1998), la calidad de vida no integra sólo las cantidades de sustento; es además un sentimiento de felicidad o tristeza que involucran las expectativas desmedidas o aumentadas, alta o baja moral, que resulta a partir de la interacción de todos los recursos disponibles con los intereses y valores particulares en un ambiente social, (p.90).

Estilo de vida y salud

Estrechamente unido a la salud y con una relación causa-efecto directa nos encontramos con el concepto de estilo de vida, que se presenta al igual que la salud, como un término subjetivo que aglutina diferentes aspectos. El estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de comunicación, etc.

Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y, por tanto, no son fijos, sino que están sujetos a modificaciones. De igual modo que no existe un estado ideal de salud, no hay tampoco estilos de vida prescritos como óptimos para todo el mundo. La cultura, los ingresos, la vida familiar, la edad, la capacidad física, las tradiciones, y el ambiente del trabajo y del hogar hacen que algunos modos y condiciones de vida sean más atractivos, factibles y apropiados.

Los diferentes estilos de vida y todas las variables que los conforman generan un continuum que abarca desde estilos de vida muy saludables a estilos de vida nada saludables. La adopción de estos estilos de vida dará como resultado la consecución de una buena o mala calidad de vida. (Tercedor & Delgado, 2000,p.61)

Podemos comprobar que la actividad física no es sólo un elemento generador de salud, sino que llega a influir directa y significativamente en la calidad de vida del sujeto.

e. MATERIALES Y METODOS

Materiales

Los materiales de escritorio utilizados en el presente trabajo investigativo son la computadora, impresora, hojas de papel bond, esferos gráficos, lápices, borradores, libreta de apuntes y bibliografía actualizada.

Para el desarrollo del trabajo de campo se utilizó las inmediaciones del Col. Abdón Calderón Muñoz de la parroquia en mención, espacios físicos tales como la cancha de uso múltiple y el salón de actos sociales, así mismo resultó indispensable el uso de otros materiales para poder cumplir satisfactoriamente las actividades planificadas, los mismos que son un cronometro para llevar un control exacto del tiempo programado para cada actividad, instrumentos como pelotas, sillas, silbato, y fichas para realizar juegos recreativos a fin de lograr mayor integración del grupo y por ende promover las relaciones interpersonales de todos los participantes, un equipo de sonido que genere el ambiente propicio para el deleite y disfrute de las sesiones de aeróbicos y bailo terapia previamente planificadas, la música acorde a los gustos de los participantes y a la actividad prevista.

Es todo en cuanto a materiales que se ha requerido para poder llevar a cabo exitosamente el trabajo de tesis.

Métodos

De acuerdo a las características que tuvo el presente trabajo se utilizó los siguientes métodos tales como:

Método de Observación Directa, me permitió en este caso como investigador, la percepción directa de los problemas existentes del objeto de investigación, conociendo la realidad mediante percepción directa de objetos y fenómenos dándonos una información que será posteriormente analizada.

El método científico, el mismo que permitió empezar a partir de una concepción científica de la investigación, apoyándonos en las teorías para la revisión de literatura.

Método Descriptivo, este método fue utilizado necesariamente para la interpretación racional y el análisis objetivo de la información que se recolectará a través de los diferentes instrumentos; es así como sirvió también para la redacción del informe final de investigación.

Método Deductivo, el cual me permitió partir desde las circunstancias y aspectos generales para llegar a los particulares.

Método Inductivo se lo utilizó para partir del estudio de casos, hechos o fenómenos particulares para llegar al descubrimiento de principios o leyes generales, lo que permitirá extraer de los hechos particulares conclusiones generales

Método Estadístico nos sirvió como una herramienta metodológica que nos permitió recoger, ordenar, clasificar e interpretar los datos proporcionados por la investigación, de la misma manera permitió presentar en cuadros, graficas o tablas los resultados del análisis de la información obtenida.

El Método análisis -síntesis, permitió objetivar, analizar y sistematizar la información a partir de un razonamiento lógico, permitiendo así, el planteamiento del tema, del proyecto, la elaboración del resumen, la introducción entre otros.

Tipo de enfoque

El presente trabajo investigativo, tiene un enfoque cuantitativo, dado que se utilizan procesos matemáticos y estadísticos para el análisis de resultados de las encuestas y test aplicados, los mismos que se utilizaron con la finalidad de verificar como a través de la actividad física se puede lograr una mejor calidad de vida en los moradores de la parroquia Santiago, la misma que ha sido atentada debido al deficiente y casi inexistente ejercicio físico por parte de la población.

Tipo de estudio

Por sus características es tipo transversal, descriptivo y comparativo, debido al tiempo de ejecución de la investigación, la misma que se realizó en el año 2014.

Tipo de Diseño

El tipo de diseño es pre experimental, ya que se trabajó con un grupo determinado de personas, al mismo se les aplicó un pre-test para determinar el estado inicial, luego se llevó a cabo el plan de actividades físicas para disminuir los problemas encontrados y por último se aplica un pos-test que nos permite evaluar el impacto producido por dichas actividades. En esta investigación, se planteó un problema delimitado y concreto, las preguntas investigativas propuestas versan sobre temas específicos, así mismo la recolección de la información bibliográfica se la realizó bajo procedimientos estandarizados y permitidos por una comunidad científica.

Técnicas e instrumentos

La Observación, esta técnica me ayudó a visualizar o captar mediante la vista, en forma sistemática, cualquier hecho, fenómeno o situación que se produjo en el fenómeno a investigar, en función de unos objetivos de investigación preestablecidos.

La Encuesta, la misma que me sirvió para recopilar información mediante un cuestionario de preguntas, con las que además de adquirir información acerca de lo que se investiga tiene importancia educativa y depende en gran medida del nivel de especificidad del investigador para con los participantes en la misma.

El Test, el cual me sirvió para evaluar el nivel de desarrollo de determinadas capacidades y aptitudes físicas además de valorar la calidad de vida de los participantes.

Plan de actividades, mismo que se utilizó para cumplir con las metas establecidas. Se realizó a través de un cronograma estableciendo los tiempos y actividades a realizar.

Contexto de la investigación

La investigación se la realizó en la Parroquia Santiago perteneciente al cantón Loja, la misma que se encuentra en el sector norte de la ciudad del mismo nombre, su máxima autoridad el Ing. Geovanny Quezada quien se desempeña como presidente del GAD parroquial demostró interés por el proyecto que le puse en consideración, por lo que me entregó el entero apoyo y la debida autorización para llevarlo a cabo por el lapso de 14 semanas los días sábados y domingos a doble jornada de 10:00 horas a 12:00 y de 14:00 horas a 16:00 horas.

Población y muestra

La población considerada para este trabajo investigativo corresponde a los moradores de la parroquia Santiago la misma que consta de 1358 habitantes y la muestra son 40 personas voluntarias pertenecientes al Centro parroquial, los cuales están en edades comprendidas entre 18 y 65 años de edad, sexo masculino y femenino.

Procedimiento y descripción

El procedimiento del trabajo se realizó en función de los cinco objetivos propuestos para la investigación:

Conocer acerca de la Actividad Física y su influencia sobre la calidad de vida de los seres humanos

La revisión de la literatura, me permitió descartar información que no cumplía los requisitos necesarios para ser procesada, me ayudo a profundizar el estudio de la documentación bibliográfica acerca de la actividad física, así como su incidencia sobre la calidad de vida del ser humano en todos sus ámbitos tales como social, medio ambiental, financiero, emocional, físico, espiritual e intelectual.

Indagar acerca de las actividades físicas que realizan los moradores de la parroquia Santiago y su nivel de calidad de vida

El diagnóstico se basó en una encuesta dirigida a cada uno de los participantes, cuyo objetivo era conocer el grado de actividad física en relación a su calidad de vida y salud que venían manteniendo. Por consiguiente, las preguntas que se hicieron fueron las siguientes:

¿Qué actividades físicas realiza usted?, ¿Cuántas veces por semana realiza esta actividad física?, ¿En la parroquia realizan u organizan actividades físicas entre los moradores de la misma?; Con las cuales se descubrió principalmente que las actividades físicas que los participantes realizan están limitadas básicamente a las cotidianas es decir a las de transportación, quehaceres domésticos y en otros casos no realizan actividad física. Por otro lado, nos pudimos dar cuenta que en la parroquia no existen programas de inserción en el mundo de la actividad física para los moradores de la misma.

Posteriormente quisimos saber el estado de salud y malos hábitos que practicaban dichos participantes en relación con la actividad física que realizan para lo cual formulamos las siguientes interrogantes:

¿Cuál de las enfermedades que se numeran a continuación adolece actualmente?, ¿Con que frecuencia consume usted bebidas alcohólicas?, ¿Pierde su facultad mental cuando consume bebidas alcohólicas?, ¿Consumen usted cigarrillo?, ¿Qué cantidad de cigarrillos consume usted por semana?; es aquí en donde se pudo detectar un considerable índice de obesidad, así mismo problemas de artritis y diabetes y lo más preocupante la práctica de malos hábitos como el alcoholismo y el tabaquismo propios de la falta de una actividad que los ocupe en los tiempos libres.

Finalmente era vital saber cuan dispuestos y las expectativas que tenían acerca de incursionar en la práctica de la actividad física como un medio esencial para contrarrestar un sinnúmero de enfermedades y de sobremanera ocupar correctamente el tiempo libre, de tal forma que se pueda crear en cada uno de los participantes hábitos saludables en lugar de los nocivos que venían practicando. Para esto fue necesario plantear las siguientes inquietudes:

¿Cree usted que la práctica de actividades físicas mejoran la calidad de vida de las personas?, y para concluir ¿Le gustaría realizar a usted actividades físicas?; con lo cual determinamos que solo un número importante de participantes conocen acerca de los beneficios que tiene la actividad física sobre la salud y por ende sobre la calidad de vida de las personas, así mismo se logró descubrir que en un igual porcentaje están dispuestos e interesados en la práctica de la actividad física previamente planificada.

No obstante, es de trascendental importancia concientizar en los moradores de la parroquia a través de los organismos competentes, lo vital que resulta para el ser humano la actividad física.

Diseñar un plan de actividades que permita a los moradores de la parroquia Santiago integrarlos al mundo de la actividad física controlada y planificada

Mediante un programa de evaluación psicológica y Capacidades Físicas básicas que consta de un pre y pos-test determinamos el estado físico y psicológico de los participantes, lo cual permitió el desarrollo de un plan de actividades físicas encaminadas a mejorar la calidad de vida de cada uno de los participantes, el mismo que detallo a continuación:

Aplicar el plan de actividades físicas a fin de lograr mejorar la calidad de vida de los habitantes de la parroquia

Se lo llevo a cabo por el lapso de 14 semanas los días sábados y domingos a doble jornada a través de una guía de actividades físicas como bailo-terapia, aeróbicos, caminatas y festivales deportivos.

Valorar los resultados obtenidos de la aplicación del plan de actividades físicas

Mediante un pre y post- test psicológico y un pre y post-test de capacidades físicas básicas y a través del cálculo del coeficiente de correlación de Pearson que es una prueba estadística para analizar la relación entre dos variables se pudo valorar en qué medida se pudo mejorar la calidad de vida de los moradores de la Parroquia Santiago a través de la Actividad Física.

$$r = \frac{n \cdot \sum f \cdot dx \cdot dy - (\sum fy \cdot dy)}{\sqrt{[n \cdot \sum fx \cdot dx^2 - (\sum fx \cdot dx)^2] [n \cdot \sum fy \cdot dy^2]}}$$

Recolección

La revisión bibliografía se la hizo en fichas y se elaboró la revisión de literatura descartando la información que no cumplía los requisitos necesarios para ser procesada.

Para el diagnostico se aplicó la encuesta y se ubicaron los datos en tablas de Excel.

Para valorar resultados de la aplicación de la propuesta alternativa se ubicaron los datos en una tabla de Excel y se aplicó la formula siguiendo un análisis paramétrico con el coeficiente de correlación de Pearson:

$$r = \frac{n \cdot \sum f \cdot dx \cdot dy - (\sum fy \cdot dy)}{\sqrt{[n \cdot \sum fx \cdot dx^2 - (\sum fx \cdot dx)^2] [n \cdot \sum fy \cdot dy^2]}}$$

El coeficiente de correlación de Pearson (r) se mide en una escala de 0 a 1, tanto en dirección positiva como negativa. Un valor de “0” indica que no hay relación lineal entre las variables. Un valor de “1” o “-1” indica, respectivamente, una correlación positiva

perfecta o negativa perfecta entre dos variables. Normalmente, el valor se ubicara en alguna parte entre 0 y 1 o entre 0 y -1.

El coeficiente de correlación de Pearson.

Valor del Coeficiente de Pearson	Grado de Correlación entre las Variables
$r = 0$	Ninguna correlación
$r = 1$	Correlación positiva perfecta
$0 < r < 1$	Correlación positiva
$r = -1$	Correlación negativa perfecta
$-1 < r < 0$	Correlación negativa

Fuente: Trabajo de campo

Elaboración: El Autor.

Una correlación negativa no es menos fuerte que una correlación positiva. Por ejemplo, 0,5 es tan “grande” o fuerte como -0,5. Los signos positivos y negativos solo indican si el valor de una variable aumenta o disminuye, respectivamente, con el aumento en el valor de la otra variable. Cuando los aumentos (disminuciones) de una variable producen aumentos (disminuciones) en la otra, la relación es positiva. Es negativa cuando los aumentos (disminuciones) de una variable producen disminuciones (aumentos) en la otra.

f. RESULTADOS

Encuesta aplicada a los habitantes de la parroquia Santiago

1. ¿Qué actividades físicas realiza usted?

Tabla 1: Actividades Físicas

Alternativas	f	%
Caminar	30	75
Trotar	0	0
Usar bicicleta	0	0
Practicar una disciplina deportiva	0	0
Ninguna	10	25
TOTAL	40	100

Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes de la parroquia Santiago del cantón Loja.

Autor: Ernesto Vladimir Quezada Castillo.

Año: 2014

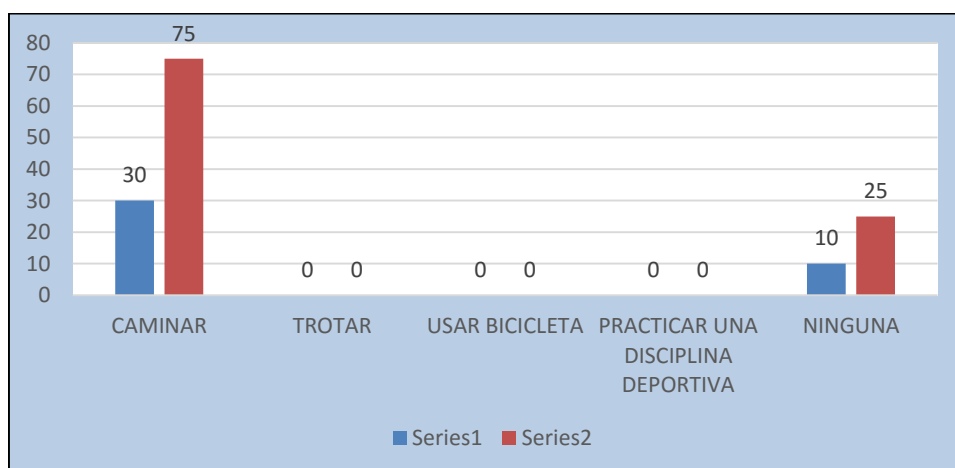


Gráfico 1: Actividades Físicas

Análisis e interpretación.

Actividad física, ejercicio, forma física, todos estos términos se utilizan normalmente para referirse a las personas físicamente activas. Aun así, en términos científicos, pueden tener significados ligeramente diferentes.

La actividad física se refiere a la totalidad de la energía que se gasta al moverse. Las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas, en las que hay que mover el cuerpo, como andar, montar en bicicleta, subir escaleras, hacer las tareas del hogar, ir a la compra, y la mayoría de ellas forman parte inherente de nuestra rutina. Por el contrario, el ejercicio es un esfuerzo planificado e intencionado, al menos en parte, para mejorar la forma física y la salud. Puede incluir actividades como andar a paso ligero, la bicicleta,

el aeróbic y quizás algunas aficiones activas como la jardinería y los deportes competitivos. (Weinberg, 2010)

Se piensa que es mucho más fácil que un mayor porcentaje de la población realice actividades físicas moderadas, como caminar a paso ligero, ya que este tipo de ejercicios se pueden incorporar más fácilmente a las rutinas diarias y exigen menos esfuerzo físico. Caminar a paso ligero durante 20 minutos al día puede suponer una diferencia de 5kgs al año y contribuir a una mejor salud cardiovascular, además de aportar otros beneficios físicos y mentales. Actualmente, las recomendaciones insisten en que se camine a paso ligero durante treinta minutos todos o casi todos los días de la semana. Está demostrado que la misma cantidad de ejercicio dividida en dos o tres espacios más cortos de tiempo, puede ser casi igual de efectiva y más fácil de sobrellevar si se realiza diariamente. (Weinberg, 2010)

En cuanto a que actividad física realizan los pobladores de la Parroquia Santiago del Cantón y Provincia Loja, se puede mencionar que el 75% realiza actividad física moderada a través de caminatas, actividad que les permite trasladarse desde su hogar hasta el lugar de trabajo, mientras que el 25% misionero no realiza ninguna actividad física. Por cuanto podemos concluir que la población presenta índices considerables de sedentarismo, situación que los mantiene inactivos físicamente. Sin embargo, Caminar es la actividad física más recomendable para las personas que no tienen la costumbre de practicar algún ejercicio o deporte. Las caminatas deben practicarse de manera gradual, hasta alcanzar un mínimo de 30 minutos.

2. ¿Cuántas veces por semana realiza esta actividad física?

Tabla 2: Frecuencia con la que realiza esta Actividad Física

Alternativas	f	%
1 Vez por semana	10	25
2 a 3 Veces por semana	5	12,5
3 a 5 Veces por semana	5	12,5
Más de 6 veces por semana	5	12,5
Nunca	15	37,5
Total	40	100

Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes de la parroquia Santiago del cantón Loja.

Autor: Ernesto Vladimir Quezada Castillo.

Año: 2014

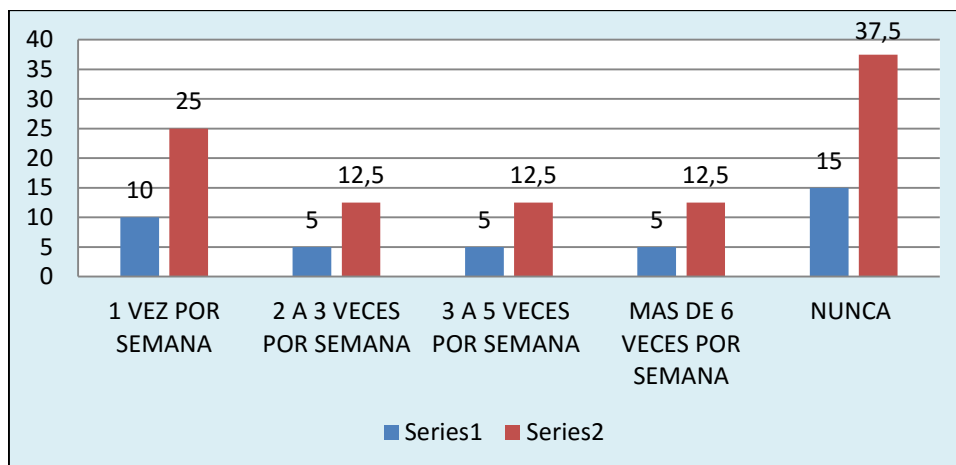


Gráfico 2: Frecuencia con la que realiza esta Actividad Física

Análisis e interpretación.

Cuando las personas se vuelven más activas, se reduce el riesgo de que puedan padecer afecciones cardíacas, algunos tipos de cáncer y diabetes, y además pueden controlar mejor su peso, incrementar su resistencia para realizar trabajos físicos y mejorar la salud de sus músculos y sus huesos. También tienen más posibilidades de que mejore su calidad de vida y su salud psicológica. La actividad física no sólo puede añadir años de vida, sino que también se están recopilando pruebas de que añade calidad de vida a esos años. (Dossil, 2004)

Para los adultos de 18 a 65 años, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que:

- Los adultos de 18 a 65 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
- Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física

intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

- Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares. (Dosil, 2004)

En lo referente a la Frecuencia con que realizan actividad física los pobladores de la parroquia Santiago, se determinó que el 37.5% considera que no realiza actividad física en ningún momento, sin embargo el 25% manifestó realizar actividad física una vez por semana, dejando un porcentaje de 12.5% a personas que se mantienen activas de dos a tres veces por semana hasta seis veces por semana, por lo tanto, se puede concluir que un mínimo de la población se mantiene activa, ya sea de forma inconsciente debido a sus trabajos que en su mayoría son de índole agrícola.

3. ¿Cree usted que la práctica de actividades físicas mejora la calidad de vida de las personas?

Tabla 3: La Actividad Física mejora la calidad de vida de las personas

Alternativas	f	%
Si	20	50
No	20	50
TOTAL	40	100

Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes de la parroquia Santiago del cantón Loja.

Autor: Ernesto Vladimir Quezada Castillo.

Año: 2014

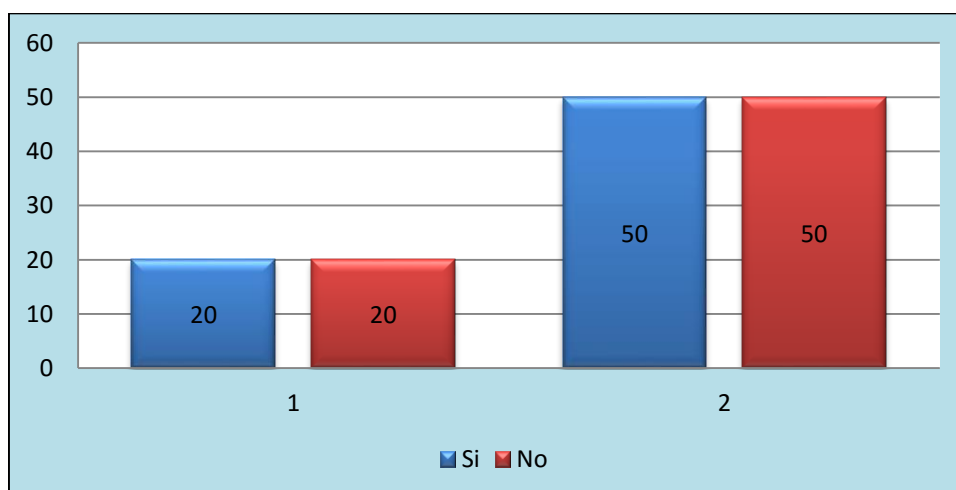


Gráfico 3: La Actividad Física mejora la calidad de vida de las personas

Análisis e interpretación.

El aumento de las actividades físicas tiene numerosas compensaciones, entre ellas la reducción del riesgo de padecer ciertas enfermedades y afecciones y la mejora de la salud mental.

Las personas mayores físicamente activas: Presentan menores tasas de mortalidad por todas las causas, cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, cáncer de colon y de mama, y depresión, un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular, y una mejor masa y composición corporal. Como también tienen un perfil de bio-marcadores más favorable para la prevención de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y la mejora de la salud ósea y presentan una mayor salud funcional, un menor riesgo de caídas, unas funciones cognitivas mejor conservadas, y un menor riesgo de limitaciones funcionales moderadas y graves (Claros, Álvarez, Cuellar, & Mora, 2011)

Según los datos obtenidos de las encuestas realizadas se determinó que el 50% está consciente o conoce de los beneficios saludables de la práctica física o deportiva, no obstante, el 50% restante considera que el desarrollo activo físico no presta ningún beneficio para la salud. Por lo que se puede concluir que se debe trabajar en programas de concienciación a la población de la parroquia sobre la importancia del desarrollo de actividades físicas o deportivas, y su incidencia positiva en la salud, tanto en la prevención de enfermedades como mejorar el estado físico y psicológico de una persona con algún tipo de enfermedad.

4. ¿En la parroquia realizan u organizan actividades físicas entre los moradores de la misma?

Tabla 4: Organizan Actividades físicas en la parroquia

Alternativas	f	%
Si	15	38
No	25	63
TOTAL	40	100

Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes de la parroquia Santiago del cantón Loja.

Autor: Ernesto Vladimir Quezada Castillo.

Año: 2014

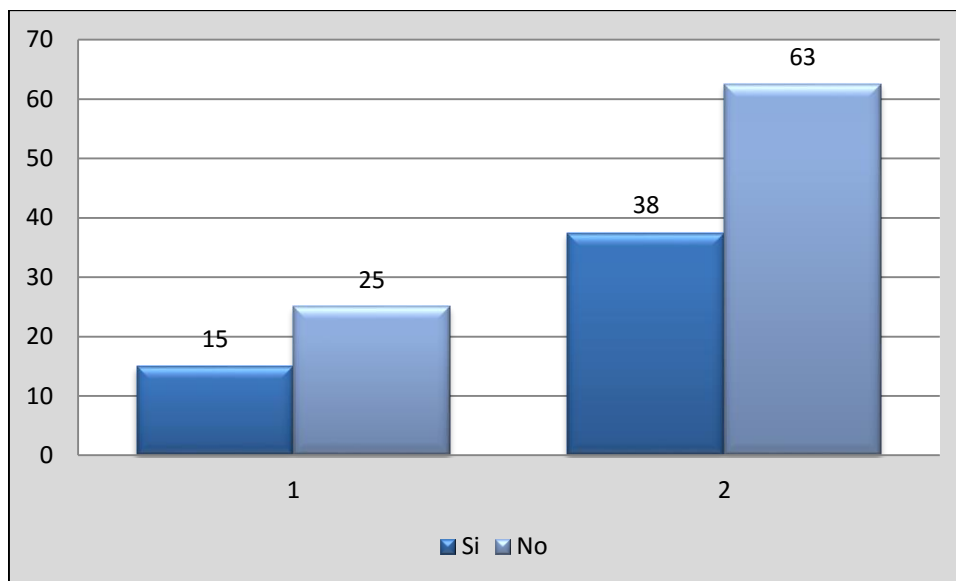


Gráfico 4: Organizan Actividades físicas en la parroquia

Análisis e interpretación

La planificación de la recreación es un elemento indispensable en el proceso de la dirección de vida activa de la sociedad. Es y debe ser un punto de partida y base de una estrategia, para el desarrollo de las actividades físico deportivo recreativo en las condiciones actuales.

Sabemos que la actividad física es beneficiosa para toda persona. Es importante estar en movimiento, pues, de esa manera se fortalece y mantiene la función de varias partes de nuestro cuerpo como las articulaciones. Debemos entender como actividad física a todo acto que impide que el organismo permanezca en reposo, condicionando que se llegue incluso a un estado de enfermedad como es la obesidad. (Claros, Álvarez, Cuellar, & Mora, 2011)

Según datos obtenidos de la encuesta se determinó que el 63% de los moradores de la parroquia no realizan u organizan actividades físicas, mientras que el 38% si se organizan entre moradores para realizar actividades físicas o deportivas, por cuanto se puede concluir que existe un alto grado de desunión de la población lo cual no les permite realizar acciones deportivas en conjunto.

5. ¿Cuál de las enfermedades que se numeran a continuación adolece actualmente?

Tabla 5: Enfermedades que adolece actualmente

Alternativas	f	%
Cardiacas	0	0
Enfermedades respiratorias	0	0
Artritis	10	25
Diabetes	10	25
Hipertensión	0	0
Obesidad	20	50
TOTAL	40	100

Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes de la parroquia Santiago del cantón Loja.

Autor: Ernesto Vladimir Quezada Castillo.

Año: 2014

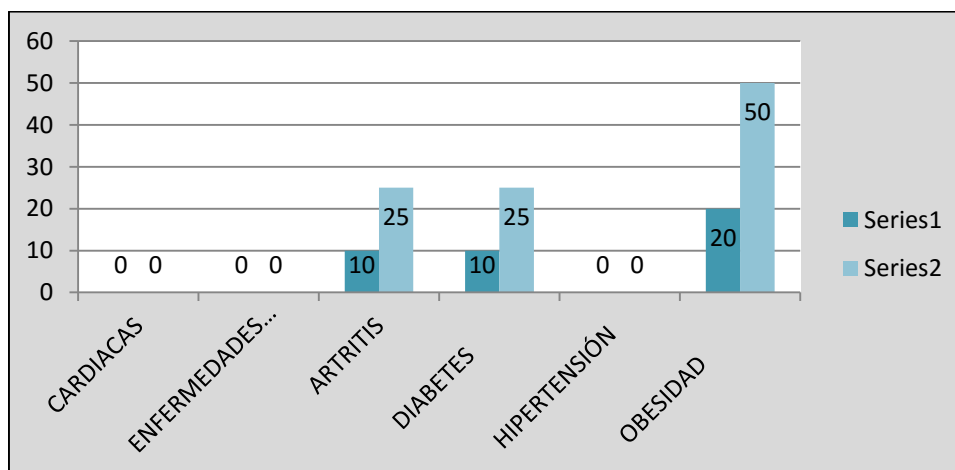


Gráfico 5: Enfermedades que adolece actualmente

Análisis e Interpretación

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. En el mundo, se ha producido: un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares, pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes; y un descenso en la actividad física como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización.

A menudo los cambios en los hábitos de alimentación y actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de

políticas de apoyo en sectores como la salud; agricultura; transporte; planeamiento urbano; medio ambiente; procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y educación. (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2006)

Es bien sabido por todos que el tabaco es un hábito nocivo para todo aquel que lo sigue o que se acerca a quienes lo siguen. El tabaquismo se ha convertido en una enfermedad para la sociedad actual en la que aquellos que fuman diariamente están apartados de la misma. Algunos más que otros, pero todos saben lo peligroso que es seguir con el tabaco día a día y muchos lo dejan, sin embargo, aún quedan otros muchos que siguen sucumbiendo al poder de la nicotina.

Debido a los porcentajes de inactividad física antes mencionados, se evidencia un 50 % de la población con problemas de obesidad, como también un 25 % de la población tiene problemas de artritis y diabetes, por lo que se puede concluir que el programa de actividades propuesto para la parroquia Santiago de la Ciudad de Loja, contribuirá positivamente en la salud de los pobladores, debido a los beneficios que evoca el desarrollo activo físico o deportivo.

6. ¿Con que frecuencia consume usted bebidas alcohólicas?

Tabla 6: Frecuencia con la que consume bebidas alcohólicas

Alternativas	f	%
1 vez por semana	20	50
2 a 3 veces por semana	10	25
3 a 5 veces por semana	0	0
Más de 6 veces por semana	0	0
Nunca	10	25
Total	40	100

Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes de la parroquia Santiago del cantón Loja.

Autor: Ernesto Vladimir Quezada Castillo.

Año: 2014

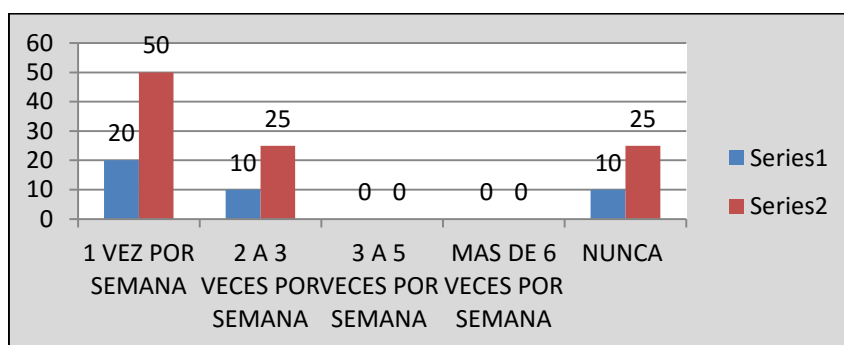


Gráfico 6: Frecuencia con la que consume bebidas alcohólicas

Análisis e Interpretación

El alcoholismo es una enfermedad que consiste en padecer una fuerte necesidad de ingerir alcohol etílico, de forma que existe una dependencia física del mismo, manifestada a través de determinados síntomas de abstinencia cuando no es posible su ingesta. El alcohólico no tiene control sobre los límites de su consumo y suele ir elevando a lo largo del tiempo su grado de tolerancia al alcohol. (Moya, 2005)

En lo referente a consumo de bebidas alcohólicas por parte de los moradores de la parroquia se puede mencionar que el 50 % comento consumir alcohol una vez por semana, como también un 25 % de los moradores consume alcohol dos a tres veces por semana, mientras que el 25 % restante no consume ningún tipo de bebidas alcohólicas. Por ende, se puede concluir que la población en un porcentaje considerable presenta problemas en este ámbito, por lo que se recomienda mayor actividad física los que les permitirá despejar la mente y enfocarse en actividades productivas.

7. ¿Pierde su facultad mental cuando consume bebidas alcohólicas?

Tabla 7: Pierde la facultad mental al ingerir bebidas alcohólicas

Alternativas	f	%
Si	25	63
No	15	38
TOTAL	40	100

Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes de la parroquia Santiago del cantón Loja.

Autor: Ernesto Vladimir Quezada Castillo.

Año: 2014

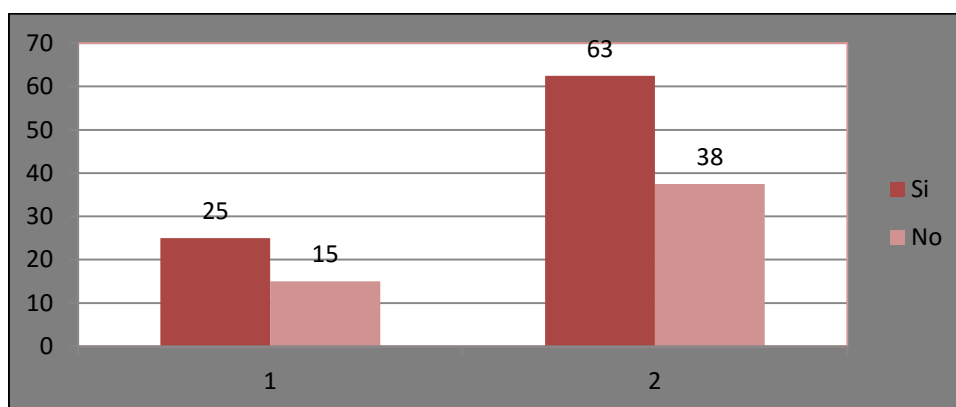


Gráfico 7: Pierde la facultad mental al ingerir bebidas alcohólicas

Análisis e Interpretación

El alcohol es una sustancia cuyo consumo requiere de extremos cuidados, ya que su ingesta moderada puede recaer en grandes beneficios e incluso complementar las

bondades del ejercicio físico, pero un poco demás puede ser realmente nocivo y alterar la práctica de deportes. (Moya, 2005)

El 63 % de los moradores que consumen bebidas alcohólicas menciono que al estar en un estado de ebriedad tiende a perder sus facultades mentales, mientras que un 38 % manifestó no tener problemas en sus facultades mentales cuando se encuentra en estado de ebriedad, por lo que se puede concluir que el consumo de alcohol, según estudios realizados presenta propiedades negativas para la salud, según datos de la Organización Mundial de Salud, que el alcohol mata las neuronas de quien lo consume por lo que tiende a perder el estado mental, mientras el sujeto consume de forma frecuente bebidas alcohólicas su estado mental será más débil, es decir perderá la conciencia de sus actos de forma prolongada y frecuente.

8. ¿Consume usted cigarrillo?

Tabla 8: Consume cigarrillo

Alternativas	f	%
Si	35	88
No	5	13
TOTAL	40	100

Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes de la parroquia Santiago del cantón Loja.

Autor: Ernesto Vladimir Quezada Castillo.

Año: 2014

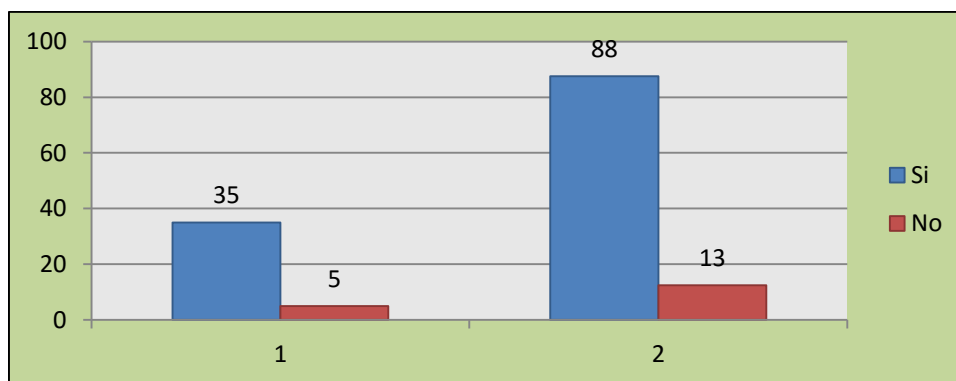


Gráfico 8: Consume cigarrillo

Análisis e interpretación:

Con la actividad física las vías respiratorias se abren más para dejar paso a una mayor cantidad de oxígeno necesaria para que nuestra sangre nutra lo suficiente a los músculos que estamos usando. Si tenemos las vías más pequeñas u obstruidas por culpa del tabaco, conseguiremos llegar a un estado de fatiga física y mental mucho antes. Así que la solución para seguir haciendo actividad física sin agotarse en poco tiempo es evitar el

consumo de tabaco irremediamente y no rodearse constantemente de personas que tengan el hábito del tabaco como un grupo de amigos fumadores, familia que fuma constantemente. (Ramírez, Quesada, & Palma, 2002)

El consumo de tabaco, la hipertensión y el hipercolesterolemia son los tres factores que producen un mayor riesgo de cardiopatía coronaria. Sin embargo, el primero, cuando están presentes los otros dos, ejerce un efecto sinérgico sobre la muerte cardiovascular al potenciar los efectos de los otros agentes, y hace que la mortalidad global sea superior a la derivada de la combinación de los efectos independientes de los tres factores. (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2006)

El 88 % de la población manifestó consumir o ser dependiente del cigarrillo, mientras que 13 % no fuma, por lo que se puede concluir que un alto porcentaje de la población tiene problemas con el consumo frecuente de cigarrillo, considerablemente se conoce que el cigarrillo tiene efectos nocivos en la salud y su alto grado de nicotina lo hace adictivo lo cual conlleva a que la población adquiera y continúe consumiendo este producto.

9. ¿Qué cantidad de cigarrillos consume usted por semana?

Tabla 9: Cantidad de cigarrillos que consume

Alternativas	f	%
10 cigarrillos	0	0
1 cajetilla	10	25
2 cajetillas	20	50
Más de 3 cajetillas	10	25
TOTAL	40	100

Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes de la parroquia Santiago del cantón Loja.

Autor: Ernesto Vladimir Quezada Castillo.

Año: 2014

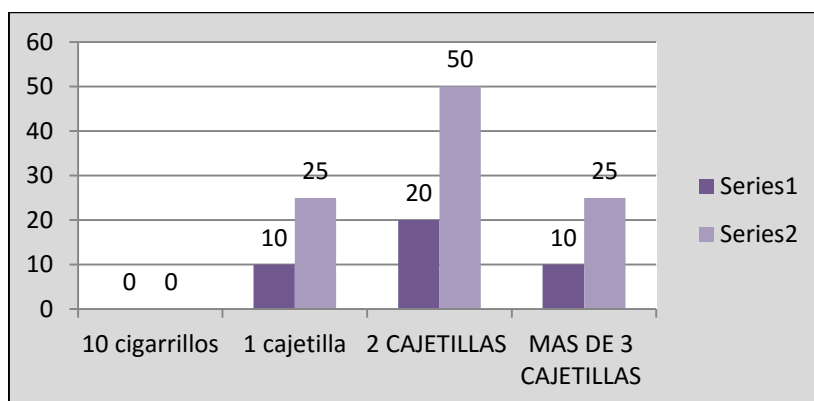


Gráfico 9: Cantidad de cigarrillos que consume

Análisis e interpretación.

La actividad física es una buena medida para aquellos que quieren dejar el tabaco. Digo esto porque si a una persona le gusta hacer deporte habitualmente y comienza a fumar o ya es fumadora habitual, notará cómo su rendimiento está bajando. La reducción de la capacidad pulmonar es una de las consecuencias del hábito fumador, algo que lleva a algunos deportistas a decantarse por evitar el tabaquismo para poder seguir con su actividad preferida. (Martínez, Rios, & Otero, 2004)

El tabaco es el principal factor causal del cáncer de pulmón, laringe y cavidad bucal. Su consumo es el responsable del 80 y 90 % de los casos de cáncer de pulmón en los hombres y su importancia en las mujeres está aumentando tan rápidamente que, en los países donde éstas empezaron primero a fumar masivamente, la muerte por esta causa ha desplazado al fallecimiento por cáncer de mama, más común entre las mujeres. El riesgo de desarrollar un cáncer de pulmón se halla estrechamente relacionado con el número de cigarrillos fumados y la edad de inicio del consumo. Un solo cigarrillo al día aumenta el peligro de desarrollar un tumor maligno. (Ministerio de Salud Publica del Ecuador, 2006)

En cuanto a que cantidad de cigarrillo consume los moradores de la parroquia Santiago se determinó que el 50 % consume dos cajetillas por semana, mientras que un 25 % manifestó consumir una cajetilla por semana, sin embargo, el otro 25 % manifestó consumir más de tres cajetillas por semana situación que a futuro les contraerá problemas en la salud, conscientemente del problema que este les pudiere generar no presentan motivación por bajar el consumo de cigarrillos.

10. ¿Le gustaría realizar a usted actividades físicas?

Tabla 10: Interés por realizar actividades Físicas

Alternativas	f	%
Si	20	50
No	20	50
TOTAL	40	100

Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes de la parroquia Santiago del cantón Loja.

Autor: Ernesto Vladimir Quezada Castillo.

Año: 2014

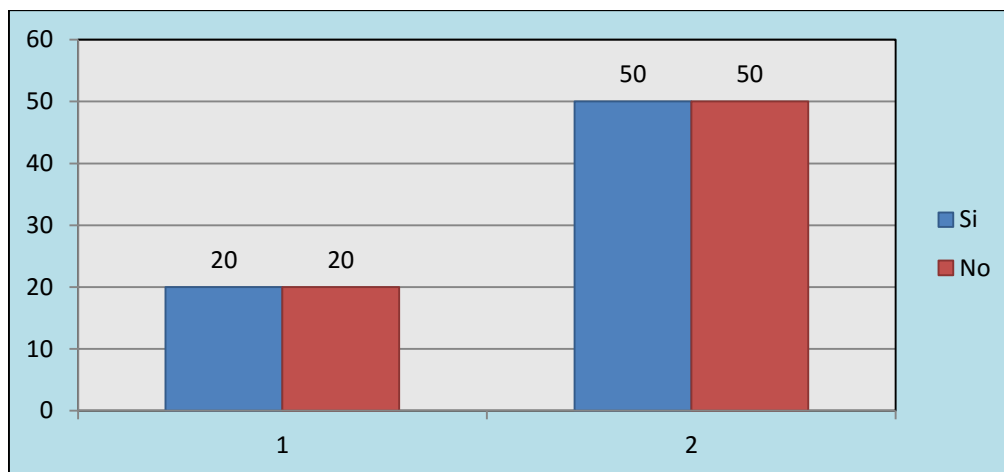


Gráfico 10: Interés por realizar actividades físicas

Análisis e interpretación

Para fomentar la actividad física es necesaria la intervención concertada de varios organismos que ayuden a las personas a reducir su sedentarismo e incrementar el ejercicio de actividades físicas, y que cambien el entorno para potenciar que la gente sea más activa. Los gobiernos nacionales, regionales y locales tienen que trabajar más con los urbanistas y planificadores del transporte, los colegios, los lugares de trabajo y las autoridades sanitarias para fomentar más actividades como caminar, montar en bicicleta y las actividades deportivas. A su vez, es responsabilidad de cada persona volver a revisar y evaluar sus prioridades, para conseguir llevar un estilo de vida que incluya más actividades físicas al día. (Wilmore & Costill, 2004).

En cuanto a si les gustaría realizar algún tipo de actividad física, el 50 % manifestó que si les gustaría realizar actividad física, en caso de que una persona profesional en el ámbito los motivara a orientar durante el desarrollo de la actividad, sin embargo el 50 % restante manifestó que no le gustaría realizar actividades físicas, por lo que se puede concluir que siendo un porcentaje equitativo se puede trabajar con la población en la incentivación o motivación hacia el desarrollo de actividades físicas, aludiendo tener una acogida considerable de la población.

Resultados estadísticos de Pearson

Determinación del coeficiente de Pearson (r) y la determinación (r²) en las diferentes categorías evaluadas

	MB	B	R	M
JUEGOS	r=0,266205	r=0,25621807	r=-0,5353	r=-0,3
	3	2		
	r ² =0,0708	r ² =0,062872	r ² =0,286	r ² =0,
	652	062	59	11
DINÁMIC A	r=-1	r=1	r=1	r=-1
	r ² =1	r ² =1	r ² =1	r ² =1
BAILOTERAP IA	r=0,547911	r=0,85916910	r=-0,7129	r=0,14
	7	8		
	r ² =0,3002	r ² =0,738171	r ² =0,508	r ² =0,02
	072	556	16	
CAMINAT AS	r=0,439107	r=0,55980925	r=0,65924	r=0,48
	3	8		
	r ² =0,1928	r ² =0,313386	r ² =0,434	r ² =0,
	153	406	6	23

Fuente: Determinación del coeficiente de Pearson

Autor: Ernesto Vladimir Quezada Castillo.

Teniendo en cuenta que el coeficiente de correlación de Pearson permite medir el grado de covariación entre distintas variables relacionadas linealmente, se ha definido este método estadístico para el análisis e interpretación de los resultados obtenidos según las escalas de evaluación. Además, se tuvo en cuenta la determinación, lo que nos da el porcentaje de variabilidad de los datos, para saber la fortaleza o debilidad en la relación lineal.

Al aplicar los juegos podemos ver que existe una correlación directa ya que r es mayor que cero (0,2662 MB y 0,2562 B) cuando se obtienen las mejores calificaciones, sin embargo, cuando las calificaciones no son las mejores el resultado indica que los juegos tuvieron un efecto indirecto como es el caso del resultado de -0,535 en R y -0,3 M. Esto se debe a que una vez que se realizó el pos-test las variables fueron prácticamente nulas. Al analizar el resultado de la determinación nos brinda porcentajes de relación entre 1 y

28 %, esto no quiere decir que no tengan relación lineal, pero si muestra una linealidad débil.

En la dinámica se pudieron apreciar valores que indican correlaciones inversamente perfectas donde el resultado es igual a -1 y cuando el valor es 1 la correlación es directa perfecta, en este parámetro se pudo apreciar con el valor la determinación que la relación entre las variables atendiendo la dinámica tuvo una linealidad fuerte.

En la bailo-terapia los resultados evidencian una correlación directa y la relación lineal entre variables débil, aunque superior que la relación percibida en el juego y en las caminatas fue muy semejante el resultado, manteniendo la débil relación lineal entre las variables, siendo la más débil según el resultado de determinación de 0,19, lo que indica un 19 % de relación lineal.

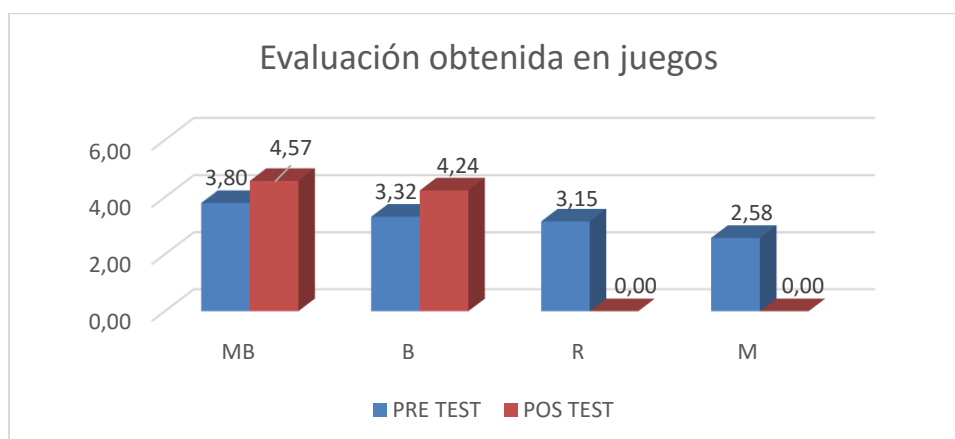
Análisis de los resultados

A continuación, se muestran los resultados promediales de los 11 juegos aplicados a las personas que formaron parte de la población estudiada.

Evaluación obtenida en juegos								
JUEGOS	PRETEST				POSTEST			
	MB	B	R	M	MB	B	R	M
	3,80	3,32	3,15	2,58	4,57	4,24	0,00	0,00

Fuente: Evaluación obtenida en juego

Autor: Ernesto Vladimir Quezada Castillo.



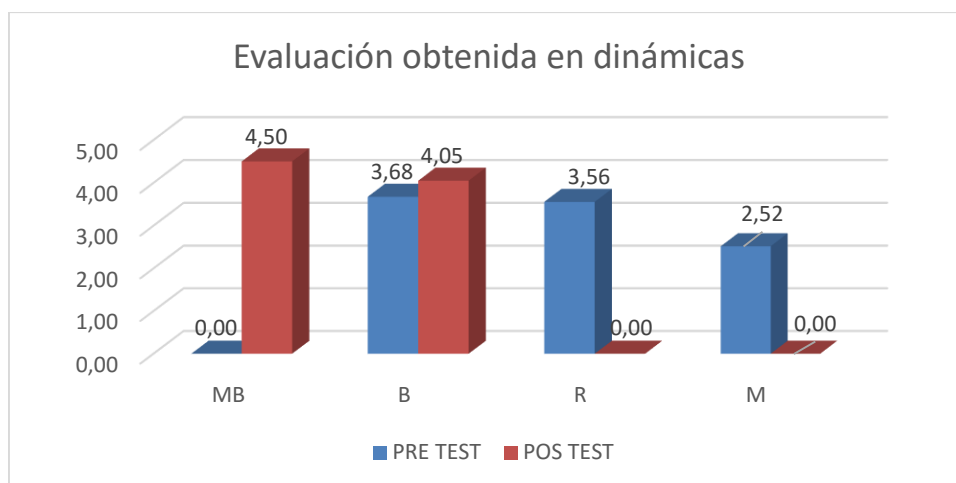
El gráfico refleja que una vez aplicados los juegos los resultados indican cambios positivos y de asimilación por parte de los participantes, muchas más personas alcanzaron evaluación de MB y B, con resultados cuantitativos de 4,57 y 4,24 puntos, luego del post test no se obtuvo calificación de regular y mal.

Una vez que se estudia el impacto de la dinámica los resultados fueron los siguientes:

Evaluación obtenida en dinámicas								
PRETEST					POSTEST			
DINÁMICA	MB	B	R	M	MB	B	R	M
	0,00	3,68	3,56	2,52	4,50	4,05	0,00	0,00

Fuente: Evaluación obtenida en dinámica

Autor: Ernesto Vladimir Quezada Castillo.



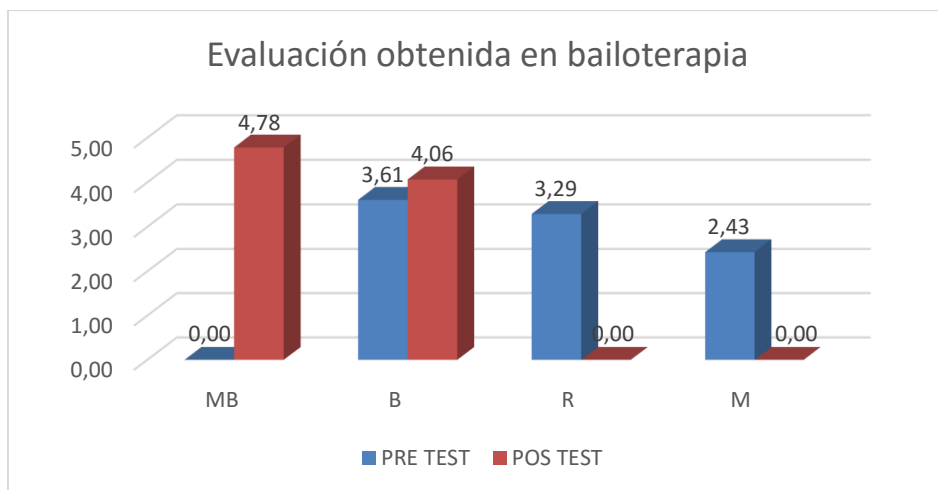
En la dinámica al realizar el pre test no se ninguno de los evaluados obtuvo calificación de MB, sin embargo, el post test muestra resultados satisfactorios en esta variable de medida donde el promedio de las calificaciones fue de 4,5 puntos y de 4,05 en B. Fueron nulos los resultados negativos al realizar el pos test.

Otra de las modalidades aplicadas fue la bailo terapia, la cual motivó mucho a los participantes.

Evaluación obtenida en bailoterapia								
PRETEST					POSTEST			
BAILOTERAPIA	MB	B	R	M	MB	B	R	M
	0,00	3,61	3,29	2,43	4,78	4,06	0,00	0,00

Fuente: Evaluación obtenida en bailoterapia

Autor: Ernesto Vladimir Quezada Castillo



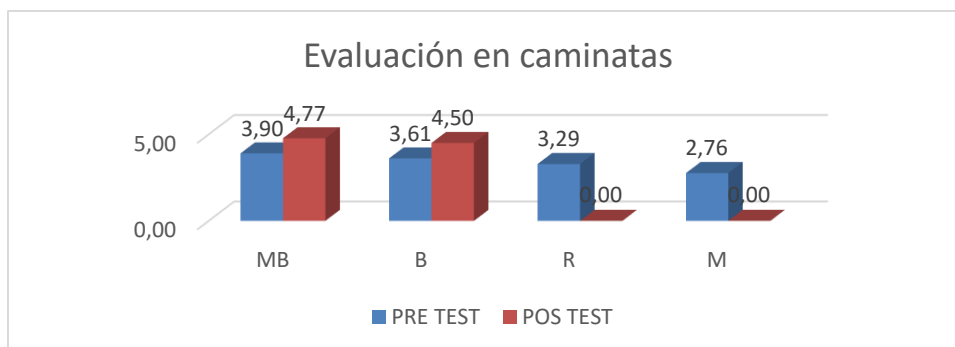
Al realizar la bailoterapia inicialmente se percibió que las personas no estaban acostumbradas al ejercicio físico por lo que los resultados en el pretest no fueron muy elevados la mayoría de las personas estuvieron con evaluación de R, que al llevarlo a resultados cuantitativos promediaron 3,29 puntos, algunos alcanzaron resultados alrededor de 3,61 puntos, una vez que se cumplió con la secuencia planificada en los diferentes encuentros los resultados promediaron de 4,78 y 4,06 puntos. Lo que demuestra que los resultados fueron positivos según las propuestas planteadas en la investigación.

Durante la caminata hubo algunas personas que se destacaron y mostraron mejor preparación física, aun así, al realizar el pos test los resultados fueron aún mayores.

Evaluación en caminatas								
PRETEST					POSTEST			
CAMINATAS	MB	B	R	M	MB	B	R	M
	3,90	3,61	3,29	2,76	4,77	4,50	0,00	0,00

Fuente: Evaluación obtenida en caminatas

Autor: Ernesto Vladimir Quezada Castillo



Las caminatas también fueron ejercicios de motivación muy importantes, dieron paso al diálogo y reflexiones además de elevar el buen estado físico de la mayoría, pues se perciben aumentos calificativos al comparar los resultados entre el pos-test y el pre-test, donde los participantes que obtuvieron inicialmente la calificación de 3,90, al realizar el pos test ya tenían la calificación de 4,77, lo cual desde el punto de vista cualitativo fue evaluado de MB (muy bien). Y el resto de los compañeros aumentaron su calificación de 3,61 a 4,50 puntos, considerados evaluados de B (bien).

g. DISCUSION

Para valorar los indicadores negativos nos apoyamos en los resultados del diagnóstico inicial, que lo constituye el objetivo número 2.

Diagnóstico de la realidad temática

Objetivos:

Indagar acerca de las actividades físicas que realizan los moradores de la parroquia Santiago y su nivel de calidad de vida

Para la valoración de los indicadores positivos se tuvieron en cuenta los objetivos 3, 4 y 5, como aparece en la tabla a continuación:

Desarrollar un plan de actividades que permita a los moradores de la parroquia Santiago integrarlos al mundo de la actividad física controlada y planificada

Aplicar el plan de actividades físicas a fin de lograr mejorar la calidad de vida de los habitantes de la parroquia

Valorar los resultados obtenidos de la aplicación del plan de actividades físicas

¿Qué actividades físicas realiza usted?

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Insolencia	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfacciones
Miembros del grupo	¿Qué actividades físicas usted realiza? El 75% plantea que caminar y el 25% ninguna	Insuficiente apoyo de las autoridades de la parroquia y Poca preocupación por brindar opciones variadas deportivas y recreativas. No existen profesionales de la cultura física y el deporte capacitados	Planificación empírica por parte de los practicantes de estas actividades. Métodos obsoletos al momento de practicar ejercicios físicos que incluso ocasionan lesiones por	-Elaborar planes y programas recreativos comunitarios. -Organizar una directiva en la Parroquia de Santiago para el desarrollo de las actividades físicas y recreativas	Profesor capacitado para realizar programas de actividades físicas planificadas. Variedad de actividades físicas que permite realizar actividades como correr,	Planes de actividades físicas y recreativas que funcionan sistemáticamente para los moradores de la parroquia de Santiago. Sujeto a la investigación.	Satisfacción. Por parte de los participantes por la práctica de las actividades físicas que se realizan.

		para realizar programas de actividades físicas en la parroquia.	sobrecargas. No existe planificación de las actividades físicas bajo un programa asesorado por un especialista en este campo.	de sus moradores	saltar, bailar, caminar nadar entre otras.		
--	--	---	--	------------------	--	--	--

¿Cuántas veces por semana realiza esta actividad física?

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencia	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
Miembros del grupo	Cuántas veces a la semana realiza actividades físicas El 57% plantea que una vez por semana o nunca	Ausencia de planes y programas de actividades físicas planificadas. Poca comunicación a nivel de la parroquia sobre la importancia de las actividades físicas para el ser humano. Escases de implementos deportivos y mal uso de las	Métodos tradicionales de atención a la práctica deportiva al no reconocer la importancia de esta para mejorar la calidad de vida de las personas.	-Aplicar métodos activos y crear programas de práctica de ejercicios físicos planificados y dirigidos por especialistas del deporte en la parroquia, lo cual permita la práctica	Planificación de programas de actividades físicas sistemáticas dirigidas por especialistas del deporte en varias actividades deportivas y recreativas.	Se elaboró un programa de actividades físicas variadas que permite la sistematicidad de la práctica de ejercicios físicos tres a seis veces por semana.	Una alta satisfacción de los moradores de la Parroquia de Santiago donde más del 80% de los moradores sujetos a la investigación plantean que realizan actividades físicas más de tres veces a la semana.

		instalaciones deportivas.		sistemática de 3 a 5 días a la semana.	Cursos y talleres impartidos a los moradores de la parroquia de Santiago sobre la importancia de la práctica sistemática de ejercicios físicos.		
--	--	---------------------------	--	--	---	--	--

¿Realizan u organizan actividades físicas entre los moradores?

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencia	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
Miembros del grupo	Realizan actividades físicas entre los moradores. El 63% plantea que no.	El sedentarismo o forma parte de los moradores investigados y desconocen los efectos que provoca este hábito. No existen programas dirigidos a	No existen programas informativos, divulgación, propagandas, sobre los males que provoca el sedentarismo en los moradores.	Aplicar programas alternativos de ejercicios sistemáticos para contrarrestar el sedentarismo en los moradores de la	Contar con un programa de ejercicios físicos garantizados de forma sistemática y duradera para los moradores investigados de la	Programas teóricos y prácticos con métodos actualizados y procesos formativos que garantizan la salud de los moradores	El 90% de los moradores investigados manifiesta Satisfacción por tener la posibilidad de realizar ejercicios físicos sistemáticamente

		la práctica de la actividad física en la parroquia.	Se destaca en los moradores el incremento de la inactividad y enfermedad debido a su nivel de sedentarismo, que contribuye además; al aumento de patologías tales como: la presión arterial, diabetes, estrés, obesidad, arterioesclerosis entre otras.	parroquia de Santiago.	Parroquia de Santiago. Profesores capacitados para desarrollar los ejercicios físicos y recreativos	y su disminución del sedentarismo.	organizados de larga duración.
--	--	---	---	------------------------	--	------------------------------------	--------------------------------

¿Cuál de las enfermedades que se numeran a continuación adolece actualmente?

Informantes	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencia	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
Miembros del grupo	Enfermedad que adolecen los sujetos investigados	No existen programas de actividades físicas y recreativas comunitaria organizada	Deficiente apoyo para la actividad física deportiva y recreativa. Poca motivación	- Planificar talleres para los directivos y los moradores sobre la	Programas de actividades físicas comunitarias organizadas por la	Planificación de programas de ejercicios físicos y recreativos para los	Alta satisfacción por la sistematicidad con que se realizan las actividades

	<p>dos de la parroquia Santiago. El 0% dice que la obesidad.</p>	<p>en la parroquia. Insuficiente comunicación de la importancia de las actividades físicas comunitarias y su aporte a la salud, por las personas indicadas.</p>	<p>hacia las actividades físicas y recreativas, No existe divulgación de la importancia de estas actividades para la salud y el buen vivir de las personas.</p>	<p>importancia de las actividades físicas comunitarias, así como crear programas de divulgación en la parroquia sobre la práctica de estas actividades..</p>	<p>parroquia y explotación de los espacios libres.</p>	<p>moradores investigados, dirigidos a disminuir el nivel de obesidad entre los moradores ..</p>	<p>físicas en frecuencia de hasta 5 veces semanales.</p>
--	--	---	---	--	--	--	--

¿Con que frecuencia consume usted bebidas alcohólicas?

Informantes	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencia	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactor es
Miembros del grupo	Frecuencia que consume bebidas alcohólicas. El 50% dice que una vez por semana.	Los moradores investigados manifiestan un alto riesgo al consumir por lo menos una vez a la semana bebidas alcohólicas. La falta de actividades físicas constituye causas del nivel de alcoholismo existente en la parroquia de la Parroquia de Santiago.	Práctica de actividades tradicionales que conllevan al consumo de alcohol Pocos motivados y no tienen mensaje de formación de una cultura, física, recreativas entre otras.	Contar con especialistas en actividades físicas y recreativas para desarrollar los programas que permita utilizar el tiempo libre en estas actividades libres del alcohol. Promover programas divulgativos contra el flagelo del alcoholismo Implementar nuevas opciones recreativas deportivas y despertar el interés de los moradores para hacer actividades físicas y recreativas.	Los moradores de la Parroquia de Santiago reconocen el daño que provoca el alcoholismo y se integran a las actividades físicas y recreativas propuestas.	Cursos de capacitación científico y técnico para los moradores sobre el efecto que provoca el alcoholismo en las personas, tanto personal como familiar.	El 100% de los moradores de la Parroquia de Santiago reconoce los efectos del alcohol y la importancia que tiene la práctica de las actividades físicas en los seres humanos, para mejorar la calidad de vida y el buen vivir.

h. CONCLUSIONES

Insuficiente apoyo por parte de las autoridades de la parroquia para la masificación de la práctica de las actividades físicas encaminadas a mejorar la calidad de vida y salud de los moradores de la parroquia Santiago, además que no existen profesionales de la cultura física y el deporte capacitados para realizar programas de actividades físicas.

Ausencia de planes y programas de actividades físicas planificadas, controladas y sistematizadas, lo cual no permite concientizar en los moradores de la parroquia sobre la importancia que tiene la práctica de las actividades físicas de una manera regular, en la calidad de vida y salud de las personas, adicional a esto existe escases de implementación deportiva y mal uso de las instalaciones deportivas.

El sedentarismo forma parte de los moradores investigados ya que sus actividades físicas se limitan a las cotidianas y por otro lado desconocen los efectos negativos que provoca la inactividad física.

Los moradores investigados presentan altos índices de alcoholismo y tabaquismo, esto se debe a que no cuentan con más opciones de entretenimiento saludables como son las actividades físicas recreativas cuyo único fin es mejorar la calidad de vida y salud de las personas

i. RECOMENDACIONES

Gestión por parte de los organismos encargados de deporte en la parroquia, a fin de planificar y promover proyectos, programas de actividades físicas en la parroquia, los mismos que estén dirigidos por personas capacitadas y por ende encaminados a mejorar la calidad de vida y salud de los habitantes de la parroquia.

Implementar campañas de concientización, acerca de la vital importancia que tiene la actividad física realizada de manera planificada y sistematizada, sobre la vida y la salud del ser humano.

Erradicar de manera definitiva el sedentarismo en la parroquia, poniendo en marcha programas de actividad física, los mismos que sean controlados y sobre todo que sean de carácter recreativo y vayan más allá de las que realizan diariamente, ya que los efectos que puede tener en la salud del ser humano pueden ser irreversibles.

Implementar opciones recreativas a través de la actividad física para contrarrestar los malos hábitos que se han venido manteniendo por parte de los moradores de la parroquia tales como el alcoholismo y el tabaquismo.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Propuesta alternativa

TEMA

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS DIRIGIDA A LOS HABITANTES DE LA
PARROQUIA SANTIAGO PERTENECIENTE AL CANTÓN LOJA

AUTOR:

Ernesto Vladimir Quezada Castillo

LOJA – ECUADOR
2014

Propuesta alternativa: Plan de actividades físicas dirigida a los habitantes de la parroquia Santiago perteneciente al cantón Loja

Introducción

La actividad física tiene un rol importante en la prevención, control y tratamiento y las diferentes investigaciones científicas demuestran que, realizada de forma regular, son de gran utilidad en la disminución de estas enfermedades y su aporte a la salud es invaluable. De esta manera se evidencia el papel relevante de la promoción y masificación de la actividad física como una prioridad en la salud de la mayoría de países en el mundo; es por eso que las organizaciones mundiales en salud, han puesto énfasis en la importancia de la prevención de la enfermedad y en los beneficios de la preservación de la salud a través de la práctica de la actividad física.

Así mismo, se destaca la relación entre el tipo de actividad física y la condición económica; ya que las actividades recreativas, así como distintos deportes y ejercicios estructurados durante el tiempo libre son las formas más convencionales en las cuales se desarrolla la actividad física en los sectores mejor posicionados en la sociedad, mientras que la actividad física funcional, como lo es caminar en vez de conducir un auto es más prevalente en sectores de menor ingreso económico.

El sistema biofísico es aquel que determina las diversas actividades de los pobladores de la parroquia Santiago, la misma que cuya temperatura promedio anual oscila entre los 12°C y 15°C, con temperatura crítica en zonas secas y con lluvias que varían entre los 1000 y 2000 mm, la topografía del terreno es otro factor muy determinante, la misma que cambia desde plana a ondulada y muy escarpada con rangos altitudinales que van desde los 2450 a los 2600 m.s.n.m.

Estos entre otros factores hacen de la parroquia Santiago una tierra muy productiva cuyos habitantes están dedicados a la agricultura, ganadería, piscicultura, crianza de animales domésticos, apicultura y en los últimos años al fomento turístico, lo cual hace que sus habitantes no estén realizando la actividad física de una manera adecuada, es decir de una forma ordenada, planificada y sistematizada ya sea por falta de incentivo, por falta de tiempo y en el peor de los casos por falta de conocimiento de la verdadera importancia que tiene la actividad física en el ser humano, esto sumado a la práctica de malos hábitos como el alcoholismo y el tabaquismo pone en riesgo la salud y calidad de vida de sus pobladores. En esta investigación se genera como problema central:

LA FALTA DE ACTIVIDADES FISICAS NO PERMITEN MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS HABITANTES DE LA PARROQUIA SANTIAGO PERTENECIENTE AL CANTON LOJA EN EL PERIODO 2014.

Justificación

Múltiples estudios han demostrado los numerosos beneficios de los ejercicios aeróbicos, en la prevención y complicaciones de las enfermedades coronarias (a través del control de la presión arterial, de la obesidad y la diabetes) en la prevención de la osteoporosis y en la prevención de la depresión en el adulto mayor. La actividad física puede ser considerada también como actividad recreativa que este grupo en particular de personas podría realizar con el fin de lograr otros objetivos (no fisiológicos) como, por ejemplo: liberación de tensiones emocionales, reafirmación personal e interacción social. Actualmente, la esperanza de vida. Sin embargo, el objetivo de la medicina debe ir más allá de conseguir un aumento de la longevidad en las personas y debe proporcionar, además, un incremento en su calidad de vida.

Es necesario facilitar que estas personas, sean a la vez autónomas y puedan vivir de manera satisfactoria. Las personas en estos tiempos tanto niños como jóvenes y adultos tienden al sedentarismo, excusándose en los dolores que frecuentemente padecen y en los más jóvenes las nuevas tecnologías que los afecta notablemente.

Pero lo cierto es que debemos fomentar todo lo contrario, es decir, una vida activa que reduzca los riesgos de patologías asociadas a la edad, así como el ejercicio físico llevando de esta manera a un aumento de la capacidad funcional para el mantenimiento del equilibrio, tanto dinámico como estático.

El sedentarismo conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etc. que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz. La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motriz, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar.

Fundamentación teórica

Aunque los efectos positivos de la actividad física sobre la salud mental se han investigado durante largo tiempo, la calidad de la investigación y los métodos que se

utilizaron resultan en lo sumo confusos. En parte, esto se debe al pobre diseño de los estudios: tamaños de muestra pequeños y la utilización a menudo de diversas definiciones y medidas de la evaluación de la salud mental.

Mientras que la participación en actividad física se ha asociado a la disminución de la depresión y de la ansiedad (Dunn et al., 2001; Paluska y Schwenk, 2000), y es una modalidad reconocida del tratamiento (Blumenthal, 1999), es poca evidencia para sugerir que la actividad física puede prevenir el desarrollo inicial de estas condiciones.

La actividad física ocupacional y del tiempo libre, se asocian a reducciones en los síntomas de la depresión y posiblemente de la ansiedad y la tensión (Dunn et al., 2001; Hassmén et al., 2000). Los niveles más altos de actividad física se han asociado a pocos o escasos síntomas de depresión (Stephens, 1988).

Sin embargo, los estudios con mejores diseños desarrollados en períodos de tiempo prolongados (longitudinales), resultan necesarios para entender completamente la asociación entre la actividad física y la depresión.

La actividad física puede también tener otras ventajas psicológicas y sociales que afecten la salud. Por ejemplo, la participación de los individuos en un deporte o en un ejercicio físico, puede ayudar a construir una autoestima más sólida (Sonstroem, 1984), una auto-imagen positiva de sí mismo entre las mujeres (Maxwell y Tucker, 1992), y una mejora de la calidad de vida entre niños y adultos (Laforge et al., 1999).

Estas ventajas, probablemente, obedecen a una combinación de la actividad física y los aspectos socioculturales que pueden acompañar esta actividad. El ser físicamente activo puede también reducir las conductas auto-destructivas y antisociales en la población joven (Mutrie y Parfitt, 1998).

Las relaciones entre la actividad física y la salud aglutinan un conjunto muy amplio y complejo de factores biológicos, personales y socioculturales.

Dependiendo del énfasis y la manera de entender cada uno de dichos factores pueden establecerse diferentes concepciones de las relaciones entre la actividad física y la salud. Desde una concepción terapéutico-preventiva, llamada también perspectiva del resultado, la actividad física es considerada fundamentalmente como un remedio para curar o prevenir enfermedades diversas.

Objetivos

Objetivo General

Determinar la influencia de la actividad física en el nivel de calidad de vida y de salud de los habitantes de la Parroquia de Santiago Loja.

Objetivos específicos

Indagar sobre el estado actual de calidad de vida y de salud de los habitantes de la Parroquia de Santiago sujeto a la investigación.

Aplicar una guía de actividades físicas para mejorar el nivel de calidad de vida y de salud de dichos habitantes.

Evaluar el impacto de la Guía de actividad física que se propone en el mejoramiento de la calidad de vida y salud de los habitantes de la parroquia de Santiago.

Desarrollo

Como aspecto necesario e importante se seleccionaron un conjunto de juegos recreativos que se aplicaran durante todo el proceso de investigación en cada día de actividades físicas y recreativas, a partir de aquí se planificaron todas las actividades a realizar como fueron la planificación clase a clase de todo el proceso.

Materiales y métodos

Se utilizaron métodos teóricos e empíricos, como son el método científico, el inductivo y deductivo, el estadístico. Un ejemplo de un programa de actividad física para los moradores de la comunidad Santiago sería: Calentamiento: Actividad aeróbica; Movilización de las grandes articulaciones y calentamiento específico.

Fase aeróbica: Su duración oscilará entre 30 y 40 minutos. Resistencia orgánica; Fuerza y resistencia muscular; Juego, deporte o actividad recreativa. Cualidades perceptivo-motrices (coordinación, equilibrio, ritmo).

Tonificación muscular: El trabajo con auto cargas es el sistema más básico para el desarrollo de la fuerza, la ejecución depende exclusivamente de uno mismo. Los circuitos de fuerza, nos permitirán desarrollar propuestas en diferentes estaciones para el trabajo de la fuerza y resistencia muscular.

Vuelta a la calma: Esta fase incluye estiramientos, higiene postural y técnicas de relajación.

Cronograma de actividades físicas recreativas para la Parroquia Santiago.

DIA	FECHA	ACTIVIDAD	HORAS 10 a 12 am	RESPONSABLES
SABADO DOMINGO	24 DE MAYO 25 DE MAYO	ACTIVIDAD AERÓBICA BAILOTERAPIA	2 HORAS 2 HORAS	INVESTIGADOR COORDINADOR COMUNITARIO
SABADO DOMINGO	31 DE MAYO 01 DE JUNIO	CAMINATA	2 HORAS 2 HORAS	INVESTIGADOR COORDINADOR COMUNITARIO
SABADO DOMINGO	07 DE JUNIO 08 DE JUNIO	FESTIVAL DEPORTIVO (ECUAVOLY E INDOR FOOTBOL)	2 HORAS 2 HORAS	INVESTIGADOR COORDINADOR COMUNITARIO
SABADO DOMINGO	14 DE JUNIO 15 DE JUNIO	FESTIVAL DEPORTIVO (ECUAVOLY E INDOR FUTBOL)	2 HORAS 2 HORAS	INVESTIGADOR COORDINADOR COMUNITARIO
SABADO DOMINGO	21 DE JUNIO 22 DE JUNIO	MARATONES RECREATIVOS DE JUEGOS TRADICIONAL ES. CARRERAS DE ZANCOS, PALO ENCEBADO.	2 HORAS 2 HORAS	INVESTIGADOR COORDINADOR COMUNITARIO
SABADO DOMINGO	05 DE JULIO 06 DE JULIO	JUEGOS TRADICIONAL ES. LA COMETA CARRERAS DE SACOS COMPETENCIA S DE TROMPOS CARRERAS DE CABALLOS.	2 HORAS 2 HORAS	INVESTIGADOR COORDINADOR COMUNITARIO

SABADO DOMINGO	12 DE JULIO 13 DE JULIO	MARATON DE 3 KILOMETROS PARA NIÑOS Y DE 8 KILOMETROS PARA JOVENES.	2 HORAS 2 HORAS	INVESTIGADOR COORDINADOR COMUNITARIO
SABADO DOMINGO	19 DE JULIO 20 DE JULIO	ACTIVIDAD AERÓBICA BAILOTERAPIA	2 HORAS 2 HORAS	INVESTIGADOR COORDINADOR COMUNITARIO
SABADO DOMINGO	26 DE JULIO 27 DE JULIO	FESTIVAL DEPORTIVO (ECUAVOLY E INDOR FOUTBOL)	2 HORAS 2 HORAS	INVESTIGADOR COORDINADOR COMUNITARIO
SABADO DOMINGO	DE AGOSTO DE AGOSTO	JUEGOS TRADICIONAL ES. LA COMETA CARRERAS DE SACOS COMPETENCIA S DE TROMPOS CARRERAS DE CABALLOS.	2 HORAS 2 HORAS	INVESTIGADOR COORDINADOR COMUNITARIO
SABADO DOMINGO	9 DE AGOSTO 10 DE AGOSTO	ACTIVIDAD AERÓBICA BAILOTERAPIA	2 HORAS 2 HORAS	INVESTIGADOR COORDINADOR COMUNITARIO
SABADO DOMINGO	16 DE AGOSTO 17 DE AGOSTO	MARATON DE 3 KILOMETROS PARA NIÑOS Y DE 8 KILOMETROS PARA JOVENES.	2 HORAS 2 HORAS	INVESTIGADOR COORDINADOR COMUNITARIO
SABADO DOMINGO	23 DE AGOSTO 24 DE AGOSTO	ACTIVIDAD AERÓBICA BAILOTERAPIA	2 HORAS 2 HORAS	INVESTIGADOR COORDINADOR COMUNITARIO

SABADO	30 DE AGOSTO	MARATONES RECREATIVOS	2 HORAS	INVESTIGADOR
DOMINGO	31 DE AGOSTO	DE JUEGOS TRADICIONALES.	2 HORAS	COORDINADOR COMUNITARIO
		CARRERAS DE ZANCOS, PALO ENCEBADOS.		

Conclusiones

Resulta de suma importancia el fomento de la actividad física en todas las personas, como factor favorable para mejorar la calidad de vida de las personas, y más aún, en personas mayores, en el que su calidad de vida se ve reducida por la dependencia y enfermedades crónicas que en este grupo se produce con más frecuencia.

Bibliografía

Australian Center on Quality of Life Studies.

Barcelona. PPU. Casas, F. (1999) Calidad de vida y calidad humana.

Branston, P. (2002). "Subjective Quality of Life: the affective dimension", en: Gullone, E. y Cummins, R. The universality of Subjective WellBeing Indicators. A Multidisciplinary and Multi-national perspective. The Netherlands. Kluwer Academia Publishers. pp. 47-62.

Casas, F. (1996) Bienestar social. Una introducción psicosociológica.

Cummins, R.(1998): Comprehensive quality of life scale. Melbourne. Revista

Diener, E; Suh, E; Lucas, R and Smith, H. (1999). Subjective well-being three decades of progress. Psychological bulletin, 125, 276-302.

Papeles del psicólogo. Noviembre, nº 74

Plan de actividades físicas dirigida a los habitantes de la parroquia Santiago perteneciente al cantón Loja.

Juegos:

Juego N°1

Nombre del juego: No toque la silla

Material: una bola y un asiento.

Formación: jugadores en círculo. En el centro está un jugador al lado de un asiento.

Desarrollo: a la señal de comenzar, el jugador que esté con la bola la lanza tratando de golpear el asiento. El que defiende el asiento procura impedir que le den con la bola, devolviendo la bola a otro jugador cualquiera. Pero no puede tocar el asiento. El jugador que logre dar con la bola a la silla, toma el lugar del defensor. (Bangsbo, 1997)

Juego N°2

Nombre del juego: Quita y pon

Material: 6 objetos cualesquiera.

Formación: ver esquema; los jugadores se dividen en dos grupos, con igual número de participantes. Forman dos filas. A una distancia de cuatro metros se trazan, delante de cada fila, un círculo mayor precedido de tres menores. Dentro de cada círculo menor se coloca un objeto.

Desarrollo: dada la señal de comenzar, el primer jugador de cada columna sale corriendo y cogiendo un objeto cada vez, va colocándolo en el círculo mayor. Al terminar vuelve corriendo y da una palmada en la mano del jugador No. 2 y va a colocarse al final de la fila, que avanza un paso. El jugador No. 2, al ser tocado en la mano, sale corriendo y coloca los objetos, uno cada vez, nuevamente en los círculos menores. Hecho esto, procede como el primero, y así lo hacen todos los jugadores: uno coloca los objetos en el círculo mayor, y otro los quita y los coloca en los círculos menores. Vencerá el grupo cuyo primer jugador llegue primero a la línea de partida. Son faltas: salir de la fila antes que el jugador precedente haya tocado la mano; recoger más de un objeto cada vez; colocar el objeto fuera del círculo mayor o de los círculos menores. La victoria será válida solamente si el equipo vencedor no ha tenido más de dos faltas. (Bangsbo, 1997)

Juego N°3

Nombre del Juego: El huevo en la cuchara.

Material: 2 cucharas, 2 papas o huevos cocidos. Dos obstáculos.

Formación: dos grupos con igual número de participantes en fila, detrás de la línea de partida, a diez metros de los obstáculos. El primero de la fila tendrá el cabo de la cuchara entre los dientes, y en ésta la papa o el huevo.

Desarrollo: a la señal, el primero de cada fila sale caminando o corriendo, da la vuelta al objeto que sirve de obstáculo y entrega la cuchara al segundo. Este repite la misma acción, y así sucesivamente. Vencerá el equipo cuyo primer corredor esté nuevamente sobre la línea de partida. Si el huevo o la papa se caen al suelo, el corredor debe volver a comenzar su camino. (Soriano & Beristain, 2000).

Juego N°4

Nombre del juego: El Trompo

Material: trompos 1 por Participante.

Formación: participan dos por equipo.

Desarrollo: Juego que consistía en hacer girar el trompo, coger con la mano y mientras "baila" el trompo, tocar las partes del cuerpo que un amigo nombrará en el momento del juego. (Soriano & Beristain, 2000).

Juego N°5

Nombre del juego: La Cuerda

Material: Una cuerda doble.

Formación: los participantes se forman en dos hileras, una frente a otra

Desarrollo: se traza una línea central. ¡A la una, dos y tres todos! ALEEN.....¡

El juego de la cuerda es de fuerza aquí participan dos grupos cada uno se coloca a un extremo de la cuerda y empiezan a tirar con fuerza sin ceder un solo espacio.

El equipo ganador es aquel que logro desplazar al otro de más allá del límite señalado previamente. Este juego es muy divertido y mide la fuerza y trabajo en equipo. (Antunes, 2004).

Juego N°6

Nombre del juego: Los Ensacados

Material: Sacos

Desarrollo: Es un juego divertido que se lo practica al aire libre es de competencias.

Formación: Se forman grupos y se les da sacos de lona a cada, un le los jefes de grupo, cuando se dé la orden estos deberán colocarse dentro de los sacos y saltar hasta el punto de llegada ahí dejan el saco a otro participante de su equipo y este sale hacia el lado contrario, gana el que termine de hacer el recorrido de un lugar al otro.

Es un juego en donde ejercitamos mucha destreza motriz coordinación y agilidad. (Antunes, 2004).

Juego N°7

Nombre del Juego: El Juego de Las Sillas.

Material: Sillas de Plástico.

Desarrollo: Consiste en que un grupo de gente niños o adultos, se colocan alrededor de un numero de sillas que son una menos que el número de gente total que juega. Empiezan a andar bailando, alrededor de las sillas al son de la música que alguien se encarga de apagarla y ponerla. La gente se pone a dar vueltas alrededor delas sillas cuando el de la música apague la música y la gente deberá de sentarse el que se quede sin silla será eliminado, así hasta que solo quede uno que será el que gana. (Torbert, Benavides, & Gally, 1987)

Juego N°8

Nombre del Juego: Gavilán.

Material: Participantes.

Desarrollo: Juego que se debe desarrollar en un terreno extenso, de 15 x 25 metros aproximadamente. De acuerdo con las reglas, todos los jugadores se sitúan en uno de los dos lados cortos del rectángulo, excepto uno, que es el denominado "gavilán", que se coloca en el centro del campo, de cara a sus compañeros. Cuando les sea dada la señal oportuna, los participantes deben «volar» hasta el otro extremo del rectángulo, evitando ser interceptados por el gavilán. Si un jugador es tocado por éste, se convierte también en gavilán.

A cada nuevo gavilán los jugadores se sitúan todos en una de la línea opuesta del campo, y nuevamente deben intentar cruzarlo sin ser cazados por el número cada vez mayor de gavilanes que esperan en el centro. El juego sigue con estas voladas continuas hasta que todos los jugadores se convierten en gavilanes. Gana el último jugador que es interceptado. (Torbert, Benavides, & Gally, 1987)

Juego N°9

Nombre del Juego: Policías Y Ladrones:

Material: Participantes.

Desarrollo: Juego infantil parecido al pilla-pilla y al escondite, es este tipo de juego se mezclan las dos clases de juegos, se hacen dos grupos uno se llamarán policías que son los que deben pillar al otro grupo que se llaman ladrones o cacos. Al principio los policías tienen que dejar un poco tiempo para que se escondan los ladrones. El juego consiste en que los policías tienen que encontrar y pillar a los ladrones. Un ladrón puede salvar a los demás si consigue llegar a tocar la mano de uno de su mismo grupo, entonces todo vuelve a empezar. (Pointer, 2000)

Juego N°10

Nombre del Juego: La piola

Material: participantes.

Desarrollo: El juego de la piola es colectivo. Un jugador afianzando los pies en el suelo flexiona su cintura hasta que su columna vertebral queda horizontal. El resto de los jugadores en el primer salto dicen “piola” y apoyando las palmas de sus manos en la espalda del que está agachado, abre las piernas y salta sobre él. (Pointer, 2000)

Juego N°11

Nombre del Juego: El brilé

Material: tiza

Desarrollo: Se trata de un juego colectivo de pelota en el que intervienen dos equipos. Se marcan tres líneas perpendiculares al eje de la calle, cancha, etc... Los equipos se sitúan en las líneas extremas, siendo la línea central la destinada al lanzamiento de la pelota de goma. Colocados los equipos en su línea correspondiente, uno de los jugadores va hacia

la línea central y estando en posesión de la pelota la lanza con fuerza contra un jugador del equipo contrario con la intención de hacer blanco en él. (Roberts, 2001)

Dinámicas

Dinámica N°1

Nombre de la Dinámica: Pensamiento y Acción.

Objetivo: Proporcionar la discusión sobre las actitudes de los miembros frente al pensamiento y a la acción.

Desarrollo: En los grupos suelen existir personas que prefieren lanzarse cuanto antes a realizar actividades, otros prefieren reflexionar y reflexionar antes de decidirse a actuar.

Se divide el grupo en dos. Un subgrupo defiende la necesidad de tomar rápidamente la vía de la acción y el otro argumenta la necesidad de reflexionar antes de actuar, de cada subgrupo se selecciona un expositor de su punto de vista quien, durante un minuto, presenta sus observaciones. Cinco a diez intervenciones son suficientes para que el grupo aclare sus ideas. (Romo, 2001)

Dinámica N°2

Nombre de la Dinámica: Pedro llama a Pablo.

Objetivo: Lograr que los miembros de una reunión graben los nombres de sus compañeros y logren, memorizar rostros y actitudes divertidas de los participantes.









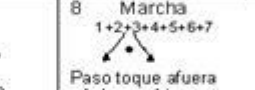


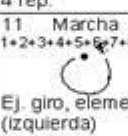
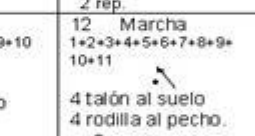
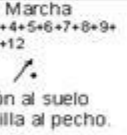
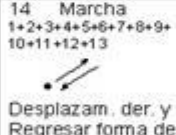
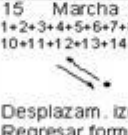







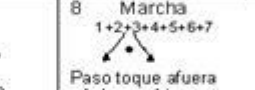


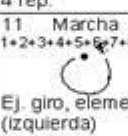
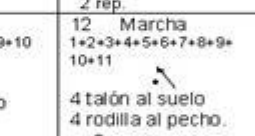
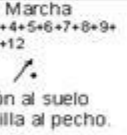
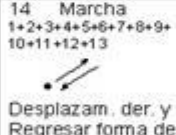
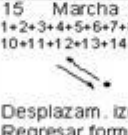







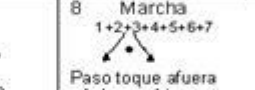


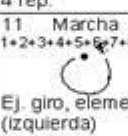
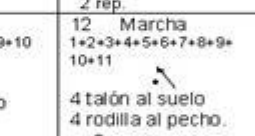
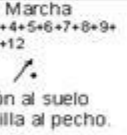
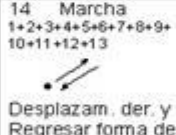
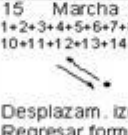

Desarrollo: Se forma un círculo con los participantes, todos ellos sentados. El jugador que está a la cabeza comienza diciendo su nombre y llamando a otro jugador, ejemplo: "Pedro llama a María", María responde "María llama a Juan", Juan dice "Juan llama a Pablo", etc. El que no responda rápido a su nombre paga penitencia que puede ser: contar un chiste, bailar con la escoba, cantar. (Roberts, 2001).

Bailoterapia

CLASE #1: Clase de Bailoterapia con pasos de aerobio, estilo coreografía, método encadenado por adicción.

Objetivos: -Realizar ejercicios aeróbicos para el mejoramiento del sistema cardiovascular y respiratorio.


-Fortalecer los músculos del abdomen y contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas

P	ACTIVIDADES	T	R	MÉTODOS	P. ORG.															
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> - Organización y presentación (Trabajo Político-Ideológico). - Información de los objetivos. - Toma del pulso No. 1 (6 seg.) - Acondicionamiento articular: movimientos lentos y amplios de flexión, extensión y círculos de las articulaciones según lo permitan. - Calentamiento general: se realizará a través de pasos básicos. - Con paso toque, flexión de la cabeza, brazos y torsión del tronco, movimientos alternos brazos y piernas. - Elevación de rodilla al pecho, pateo de glúteos y pateo adelante, hop, semicucullas. 	10'	8	Verbal explicat. Ejercicio estrictam. reglamentos	Dispersos Dispersos															
	<ul style="list-style-type: none"> - Se trabajará a doble tiempo toda la coreografía * Siempre, para explicar un paso, se marchará primero. 			estilo Coreografía	Dispersos															
P R I N C I P A L	<table border="1"> <tr> <td>1 Marcha </td> <td>2 Desplazam. Derecha y regresar (paso cruzado)... 4 rep. </td> <td>3 Paso V (Derecha) 8 rep </td> <td>4 Marcha 1+2+3 Desplazam. Izq. y der. (Paso cruzado)... 4 rep. </td> </tr> <tr> <td>5 Marcha 1+2+3+4 Paso V (Izquierda) 8 rep. </td> <td>6 Marcha 1+2+3+4+5 4 Jumping Jack 4 Elevac. Rodilla al pecho... 2 rep. </td> <td>7 Marcha 1+2+3+4+5+6 Paso doble baile 4 rep. </td> <td>8 Marcha 1+2+3+4+5+6+7 Paso toque afuera 4 der. 4 izq 2 rep. </td> </tr> <tr> <td>9 Marcha 1+2+3+4+5+6+7+8 Regreso Paso auxil Mambo toque... 2 rep. Desplaz. atrás paso </td> <td>10 Marcha 1+2+3+4+5+6+7+8+9 Ej. giro, elemento (derecha)... 2 rep. </td> <td>11 Marcha 1+2+3+4+5+6+7+8+9+10 Ej. giro, elemento (izquierda) 2 rep. </td> <td>12 Marcha 1+2+3+4+5+6+7+8+9+10+11 4 talón al suelo 4 rodilla al pecho. 2 rep. </td> </tr> <tr> <td>13 Marcha 1+2+3+4+5+6+7+8+9+10+11+12 4 talón al suelo 4 rodilla al pecho. 2 rep. </td> <td>14 Marcha 1+2+3+4+5+6+7+8+9+10+11+12+13 Desplazam. der. y Regresar forma de nado... 2 rep. </td> <td>15 Marcha 1+2+3+4+5+6+7+8+9+10+11+12+13+14 Desplazam. izq. y Regresar forma de nado... 2 rep. </td> <td>16 Todo completo 1+2+3+4+5+6+7+8+9+10+11+12+13+14+15</td> </tr> </table>	1 Marcha 	2 Desplazam. Derecha y regresar (paso cruzado)... 4 rep. 	3 Paso V (Derecha) 8 rep 	4 Marcha 1+2+3 Desplazam. Izq. y der. (Paso cruzado)... 4 rep. 	5 Marcha 1+2+3+4 Paso V (Izquierda) 8 rep. 	6 Marcha 1+2+3+4+5 4 Jumping Jack 4 Elevac. Rodilla al pecho... 2 rep. 	7 Marcha 1+2+3+4+5+6 Paso doble baile 4 rep. 	8 Marcha 1+2+3+4+5+6+7 Paso toque afuera 4 der. 4 izq 2 rep. 	9 Marcha 1+2+3+4+5+6+7+8 Regreso Paso auxil Mambo toque... 2 rep. Desplaz. atrás paso 	10 Marcha 1+2+3+4+5+6+7+8+9 Ej. giro, elemento (derecha)... 2 rep. 	11 Marcha 1+2+3+4+5+6+7+8+9+10 Ej. giro, elemento (izquierda) 2 rep. 	12 Marcha 1+2+3+4+5+6+7+8+9+10+11 4 talón al suelo 4 rodilla al pecho. 2 rep. 	13 Marcha 1+2+3+4+5+6+7+8+9+10+11+12 4 talón al suelo 4 rodilla al pecho. 2 rep. 	14 Marcha 1+2+3+4+5+6+7+8+9+10+11+12+13 Desplazam. der. y Regresar forma de nado... 2 rep. 	15 Marcha 1+2+3+4+5+6+7+8+9+10+11+12+13+14 Desplazam. izq. y Regresar forma de nado... 2 rep. 	16 Todo completo 1+2+3+4+5+6+7+8+9+10+11+12+13+14+15	40'	Método Encadenado por adición Encadenado por adición Encadenado por adición	Dispersos Dispersos Dispersos
	1 Marcha 	2 Desplazam. Derecha y regresar (paso cruzado)... 4 rep. 	3 Paso V (Derecha) 8 rep 	4 Marcha 1+2+3 Desplazam. Izq. y der. (Paso cruzado)... 4 rep. 																
	5 Marcha 1+2+3+4 Paso V (Izquierda) 8 rep. 	6 Marcha 1+2+3+4+5 4 Jumping Jack 4 Elevac. Rodilla al pecho... 2 rep. 	7 Marcha 1+2+3+4+5+6 Paso doble baile 4 rep. 	8 Marcha 1+2+3+4+5+6+7 Paso toque afuera 4 der. 4 izq 2 rep. 																
	9 Marcha 1+2+3+4+5+6+7+8 Regreso Paso auxil Mambo toque... 2 rep. Desplaz. atrás paso 	10 Marcha 1+2+3+4+5+6+7+8+9 Ej. giro, elemento (derecha)... 2 rep. 	11 Marcha 1+2+3+4+5+6+7+8+9+10 Ej. giro, elemento (izquierda) 2 rep. 	12 Marcha 1+2+3+4+5+6+7+8+9+10+11 4 talón al suelo 4 rodilla al pecho. 2 rep. 																
	13 Marcha 1+2+3+4+5+6+7+8+9+10+11+12 4 talón al suelo 4 rodilla al pecho. 2 rep. 	14 Marcha 1+2+3+4+5+6+7+8+9+10+11+12+13 Desplazam. der. y Regresar forma de nado... 2 rep. 	15 Marcha 1+2+3+4+5+6+7+8+9+10+11+12+13+14 Desplazam. izq. y Regresar forma de nado... 2 rep. 	16 Todo completo 1+2+3+4+5+6+7+8+9+10+11+12+13+14+15																
	<ul style="list-style-type: none"> - Toda la coreografía se realiza una o dos veces hasta que los alumnos la dominen por ambos lados. - Toma de pulso No. 2 (6 seg.) - Bajar el ritmo cardíaco. - Trabajo localizado (Abdomen) * Sentado, pateo arriba y abajo * Sentado, abrir y cerrar piernas * Sentado, realizar bicicleta - Estramientos 	7'	27 10'	Ejercicio estrictam. reglamentos.	Dispersos Dispersos															
	F I N A L	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de recuperación (Música Instrumental, ejercicios: inspiraciones y espiraciones) - Motivación - Pulso No. 3 (6 seg.) - Lema, despedida y aplausos. 	3'		Verbal	Dispersos círculo														

CLASE # 2: Clase de Sana Banda, estilo libre, método progresión lineal.

Objetivos: - Aumentar la motivación y desarrollar el sistema cardiovascular a través del baile, así como mejorar la salud física y mental de los participantes.

-Mejorar la calidad de vida de las personas.

P	ACTIVIDADES	T	R	MÉTODOS	P. ORG.
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> - Organización y presentación (Trabajo Politico-Ideológico). - Información de los objetivos. -Toma del pulso No. 1 (6 seg.) -Acondicionamiento articular: movimientos lentos y amplios de flexión, extensión y círculos de las articulaciones según lo permitan. - Calentamiento general: se realizará a través de pasos básicos. Con paso toque, flexión de la cabeza, brazos y torsión del tronco, movimientos Alternos Brazos y piernas. Elevación de rodilla al pecho, pateo de glúteos y pateo adelante, hop, semicucillitas. 	10'	8	<ul style="list-style-type: none"> -Verbal explicat. Ejercicios estrictam. Reglamentos 	<ul style="list-style-type: none"> Dispersos Dispersos
P R I N C I P A L	<p>* Siempre, para explicar un paso, se marchará primero, se realizará cada paso de baile según el profesor tenga la música editada, de forma tal que la clase quede motivada y variada.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Paso baile mambo. -Paso baile guaguancó. -Paso baile merengue. -Paso baile salsa. -Paso baile de son. -Paso baile cha cha cha. -paso baile charleston. - Pulso No. 2 (6 seg.) - Bajar el ritmo cardiaco. -<u>Trabajo localizado piernas</u> -sentadillas 4x15 rep. (piernas al ancho de los hombros realizar semicucillitas). -abductores 4x15 rep. (piernas en esparranca con la punta hacia afuera). -hop 4x10 rep. (pararse en punta de pie) -toma del pulso No. 3 (6 segundos) 	<p>35'</p> <p>10'</p>		<ul style="list-style-type: none"> Estilo libre Método Progr. Lineal Método Progr. Lineal Ejercicios estrictam. reglamentos 	<ul style="list-style-type: none"> Dispersos Dispersos
F I N A L	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de recuperación (Música instrumental, ejercicios: inspiraciones e espiraciones) - Motivación - Pulso No. 4 (6 seg.) -Lema, despedida y aplausos. 	5'		Verbal	Dispersos

CLASE #4: Clase de Bailoterapia con Step, estilo coreografía, método encadenado por adicción.

Objetivos: - Desarrollar trabajo cardiovascular moderado mediante la práctica de ejercicios físicos utilizando el Step.

- Enseñar la coreografía de ejercicios.
- Mostrar disciplina y responsabilidad dentro del grupo.

P	ACTIVIDADES	T	R	MÉTODOS	P. ORG.
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación y saludo - Trabajo político e ideológico. - Información de los objetivos - Toma de pulso No. 1 - Pre calentamiento (Ejercicios de acondicionam.) Círculo de las articulaciones que su eje de movimiento lo permitan, estos deben ser amplios, lentos y profundos. - Calentamiento General: se realiza a través de pasos básicos. Toma de pulso No. 2 	10'		Verbal Explicativo Demostrativo	Disperso
P R I N C I P A L	<p>* Siempre entre un paso y otro se marcha primero</p> <p><u>Empieza el trabajo cardiovascular</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 1- subir y bajar el Step por la derecha. 2- paso cruzado derecha. 1+2 3- paso L derecha. 1+2+3. 4- chuter adelante con pierna derecha. 1+2+3+4 5- paso 1 por la izquierda. 1+2+3+4+5 6- paso 2 por la izquierda. 1+2+3+4+5+6 7- paso 3 por la izquierda. 1+2+3+4+5+6+7 8- paso 4 por la izquierda. 1+2+3+4+5+6+7+8 <p>La coreografía se repite varias veces hasta que los alumnos la dominen por ambos lados. Toma del pulso No. 3</p> <p>- <u>Gimnasia localizada:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Cuerda en el lugar 3t x 30" baile, 10 saltos y 10 semicucullas, se descansará 1'. Abdominales (encogerse 4b20r) Toma pulso No. 4 	30'		Encadenado por adicción Encadenado por adicción Encadenado por adicción Estrictamente reglamentado	Disperso Disperso Disperso Disperso
F I N A L	<p><u>Trabajo de enfriamiento:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Acostado realizar ejercicios de inspiración e expiración con fondo musical. - Toma de pulso #5 - Información de la próxima actividad - Pase de lista y despedida - Lema y Aplausos 	3'		Estrictamente reglamentado	Dispersos

CLASE #5: Clase de Bailoterapia en circuito, estilo libre, método progresión lineal.

Objetivos: - Desarrollar el sistema cardiovascular, pulmonar y psicofísico general a través del circuito.

- Mejorar la calidad de vida de las personas.

P	ACTIVIDADES	T	R	METODOS	P. ORG.
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> - Organización y presentación (Trabajo Político-Ideológico). - Información de los objetivos. - Toma del pulso No. 1(6 seg.) - Acondicionamiento articular: movimientos lentos y amplios de flexión, extensión y círculos de las articulaciones según lo permitan. - Calentamiento general: se realizará a través de pasos básicos. - Con paso toque, flexión de la cabeza, brazos y torsión del tronco, movimientos alternos de brazos y pierna. - Elevación de rodilla al pecho, pateo de glúteos y pateo adelante, hop, semicucullas. Estiramientos. 	10'	8	Verbal explicativo	Dispersos
	<p>* Para este tipo de clase se seleccionan las estaciones por ejemplo:</p> <p>En este tipo de trabajo siempre se girará en sentido de las manecillas del reloj, en dependencia de las estaciones se dividirán los alumnos y en el tiempo de descanso entre estación y estación se realizarán ejercicios aeróbicos para producir un descanso activo, pero siempre con el estilo libre.</p> <p>Pulso No. 2 (6 seg.) <u>Trabajo localizado:</u> Laterales 20 repeticiones cada lado, tuit 20 repeticiones cada lado.</p>			Estilo libre	Dispersos
P R I N C I P A L		35'		Progresión lineal	Dispersos
				Progresión lineal	Dispersos
		3'		Estrictamente reglamentado	
F I N A L	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de recuperación (Música instrumental, ejercicios: inspiraciones y espiraciones) - Motivación - Pulso No. 3 (6 seg.) - Lema, despedida y aplausos. 	2'		Verbal	Dispersos

Caminatas

CAMINATA #1: Clase de excursión.

Objetivos: - Crear una total asimilación de la actividad y desarrollar el sistema psicofísico general a través de la excursión a campo traviesa.

- Mejorar la calidad de vida de las personas.

P	ACTIVIDADES	T	R	MÉTODOS	P. ORG
<p>I - Información de los objetivos. N - Toma del pulso No. 1 (6 seg.) I - Acondicionamiento articular: movimientos lentos y amplios de flexión, extensión y círculos de las articulaciones según lo permitan. A - Calentamiento general: se realizará a través de pasos básicos. L - Con paso toque, flexión de la cabeza, brazos y torsión del tronco, movimientos alternos de brazos y piernas. - Elevación de rodilla al pecho, pateo de glúteos y pateo adelante, hop, semicucullas. - Toma de pulso No. 2 (6seg.)</p>	10'	8	Verbal	Dispersos	
<p>P - En esta parte principal se comenzará la excursión a campo traviesa según el profesor lo tenga planificado, para esto se debe conocer el terreno, la zona o el lugar hacia donde se va a dirigir el grupo, debido a que como es un grupo heterogéneo el terreno no debe ser de difícil acceso, pero antes el profesor ya debe de haber recorrido esta distancia primero como prueba de que se puede hacer. Para la misma los alumnos deben de llevar una mochila la cual se le oriente un día antes de este tipo de clase, y en la misma agua y merienda. R I N C I P A L - Al llegar al lugar se descansará, se merienda se disfruta de la naturaleza y seguidamente se regresa al punto de partida.</p>	45'		Ejercicio estrictamente reglamentado	Dispersos	
<p>F - Ejercicios de recuperación. I - Información de la próxima actividad. N - Toma de pulso No. 3 (6seg.) A - Despedida. L</p>	5'		Verbal	Dispersos	

j. BIBLIOGRAFIA

- American College of Sports Medicine (1990). The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults. Medicine and Science in Sports and Exercise, 22 (2), pp.265-274*
- Arenas R.(1998). “Percepción del control y autoconcepto y bienestar en el anciano”, Buenos Aires, Paidós, pp. 95-124*
- Buñuel, A. (1992 a). Deporte y calidad de vida: aspectos sociológicos de las actividades físico-deportivas de las mujeres en España. Revista Sistema, 110-111. 105-114p.*
- Bouchard, C.; Tremblay, A.; Leblanc, C.; Lortie, G.; Savard, R. y Thériault, G. (1983). A method to assess energy expenditure in children and adults. American Journal Clinical Nutrition, 37, 461-467p*
- Costa, M. y López, E. (1986). Salud comunitaria. Barcelona: Martínez Roca.*
- Devis, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. Biblioteca temática del deporte. Barcelona: INDE. 104p*
- F. Ruiz y A. J. Casimiro (Coords.) (1998), Actas del II Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar (pp. 131-135). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.*
- Generelo, E. (1996). Seguimiento del compromiso fisiológico en una clase de deporte educativo en las primeras edades de Educación Primaria. Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza. 157p*
- Graduño Estrada, León. (2008). Calidad y bienestar subjetivo en México. Ed. Plaza y Valdés, 2008. 296p*
- Granada: Grupo Editorial Universitario, Sector de Enseñanza SCI-SCIF, p.61-70*
- Gutiérrez, M. (2000 a). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida.*
- Puig, N. (1998). Individualización, diferencia y calidad de vida en el deporte. Educación Física y Calidad de Vida. En J. Martínez del Castillo (Ed.), Deporte y Calidad de Vida (pp. 20-36).Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz.*
- Revista de Educación Física, 77, 5-14p.*
- Rodríguez, F. A. (1995). Prescripción del ejercicio físico para la salud (I). Resistencia cardiorrespiratoria. Apunts: Educación Física y Deportes, 39,87-102p*
- Ruiz, F. (2000). Análisis diferencial de los comportamientos, motivaciones y demanda de actividades físico-deportivas del alumnado almeriense de enseñanza secundaria postobligatoria y de la Universidad de Almería. Tesis Doctoral. Granada: Universidad de Granada, 27p.*

Sánchez, A., García, F., Landabaso, V. & De Nicolás, L. D. (1998). *Participación en actividad física de una muestra universitaria a partir del modelo de las etapas de cambio en el ejercicio físico: un estudio piloto. Revista de Psicología del Deporte, 7, 233-245p.*

Sleap, M. y Wormald, H. (2001) *Perceptions of physical activity among young women aged 16 and 17 years European-journal-of-physical-education-(West Malling, England) 6(1), , 26-37p*

Terecedor, P. (2000). *Los espacios y materiales físicos deportivos. Conoce sus posibilidades. En Salinas, F.(coord). La actividad física orientada hacia la salud.*

Terecedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud. Sevilla: Wanceulen. INDE. 105p*

U. S. Department of Health and Human Services (2006a). *Body mass index: About BMI for adults. U.S Department of Health and Human Services. [En línea]. Disponible: <http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/index.html>. [Consulta, 2006, 01 de julio].*



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA

LA PRACTICA DE LAS ACTIVIDADES FISICAS INCIDEN EN LA CALIDAD DE VIDA Y SALUD DE LOS HABITANTES DE LA PARROQUIA SANTIAGO. LOJA 2014

Proyecto de Tesis, previo a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física Y Deportes.

AUTOR:

Ernesto Vladimir Quezada Castillo.

1859
LOJA – ECUADOR
2014

a. TEMA

LA PRACTICA DE LAS ACTIVIDADES FISICAS INCIDEN EN LA CALIDAD DE VIDA Y SALUD DE LOS HABITANTES DE LA PARROQUIA SANTIAGO. LOJA 2014

b. ROBLEMÁTICA

Hoy en día la vida sedentaria de la población, limitada solo a actividades cotidianas, es un factor de riesgo que contribuye al desarrollo de diferentes enfermedades, las mismas que provocan un sinnúmero de molestias a nivel personal, familiar y en el peor de los casos nos pueden llevar hasta la muerte.

Entre estos factores de riesgo se encuentran el consumo excesivo de alcohol, tabaco y la falta de actividad física; dichos factores son modificables y vulnerables a distintas estrategias orientadas a promover la salud y prevenir la enfermedad. En mayo de 2004, la 57ª Asamblea Mundial de la Salud refrendó la Estrategia Mundial de la Organización Mundial de la Salud –OMS– sobre Régimen Alimentario, Actividad física y Salud (DPAS) después de considerar la carga creciente de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) y pruebas científicas irrefutables de la eficacia de las intervenciones preventivas, que pueden reducir hasta en 80 % los casos de diabetes y enfermedades cardiovasculares y en un 30% algunos tipos de cáncer. 31 Comité OMS Y FIMS L& Actividad Física para la Salud. El ejercicio y la salud.

La Actividad Física se presenta como una vía asequible, para la mejora del bienestar físico, facilitando las relaciones interpersonales y favoreciendo el desarrollo personal, así mismo; constituyéndose en actividades vitales para la salud y en una transformación anatomo-fisiológica para el bienestar psicológico, físico y mental del hombre, por lo que son medios fundamentales para el desarrollo de las capacidades, hábitos y habilidades, ya que, el cuerpo humano necesita ser usado, si se renuncia al ejercicio, el organismo funcionara por debajo de sus posibilidades físicas, por lo tanto la mejoría en el rendimiento del organismo depende en gran medida de la actividad física que se ejecute.

De ahí la importancia que tiene la práctica del deporte, actividades físicas y la recreación para mejorar la calidad de vida de la población humana en sentido general, evitando la involución en el organismo previniendo enfermedades como por ejemplo: enfermedades cardiacas, respiratorias, hipertensión arterial, diabetes, obesidad etc. contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos.

Es un caso muy ajeno a todo lo antes mencionado el sector rural de la ciudad de Loja, específicamente de los habitantes de la parroquia Santiago perteneciente al cantón Loja, la misma que se encuentra ubicada en la región sur del Ecuador, a 32 Km de distancia del sector norte de la ciudad de Loja, cuyas coordenadas son 03°47'37" de latitud sur y

79°16'55" de longitud oeste, cuenta con 1358 habitantes distribuidos en 18 barrios uno de ellos urbano y los diecisiete restantes rurales.

El sistema biofísico es aquel que determina las diversas actividades de los pobladores de la parroquia Santiago, la misma que cuya temperatura promedio anual oscila entre los 12°C y 15°C, con temperatura crítica en zonas secas y con lluvias que varían entre los 1000 y 2000 mm, la topografía del terreno es otro factor muy determinante, la misma que cambia desde plana a ondulada y muy escarpada con rangos altitudinales que van desde los 2450 a los 2600 m.s.n.m.

Estos entre otros factores hacen de la parroquia Santiago una tierra muy productiva cuyos habitantes están dedicados a la agricultura, ganadería, piscicultura, crianza de animales domésticos, apicultura y en los últimos años al fomento turístico, lo cual hace que sus habitantes no estén realizando la actividad física de una manera adecuada, es decir de una forma ordenada, planificada y sistematizada ya sea por falta de incentivo, por falta de tiempo y en el peor de los casos por falta de conocimiento de la verdadera importancia que tiene la actividad física en el ser humano, esto sumado a la práctica de malos hábitos como el alcoholismo y el tabaquismo pone en riesgo la salud y calidad de vida de sus pobladores.

Es por todo lo antes mencionado que se exige la superación constante de aquellos profesionales de la Cultura Física apoyados en la tecnología, para lograr resolver los problemas sociales que se presentan y que deben estudiarse científicamente para satisfacer la demanda creciente, contribuyendo a la protección del Medio Ambiente ya que el hombre forma parte del mismo.

Los principales beneficios evidenciados científicamente son el control del peso corporal, disminución de la grasa corporal, aumento de la masa muscular, fuerza muscular, flexibilidad y densidad ósea, aumento del volumen sistólico, ventilación pulmonar, consumo máximo de oxígeno, disminución de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial y mejora del perfil de lípidos; existe también mejora del auto-concepto, auto-estima, imagen corporal y disminución del stress, ansiedad, insomnio, consumo de medicamentos y mejora de las funciones cognitivas y de la socialización.

Por lo tanto, la actividad física tiene un rol importante en la prevención, control y tratamiento y las diferentes investigaciones científicas demuestran que, realizada de forma regular, son de gran utilidad en la disminución de estas enfermedades y su aporte a la salud es invaluable.

De esta manera se evidencia el papel relevante de la promoción y masificación de la actividad física como una prioridad en la salud de la mayoría de países en el mundo; es por eso que las organizaciones mundiales en salud, han puesto énfasis en la importancia de la prevención de la enfermedad y en los beneficios de la preservación de la salud a través de la práctica de la actividad física.

Así mismo, se destaca la relación entre el tipo de actividad física y la condición económica; ya que las actividades recreativas, así como distintos deportes y ejercicios estructurados durante el tiempo libre son las formas más convencionales en las cuales se desarrolla la actividad física en los sectores mejor posicionados en la sociedad, mientras que la actividad física funcional, como lo es caminar en vez de conducir un auto es más prevalente en sectores de menor ingreso económico.

De esta manera se reconoce la importancia de la actividad física, tanto en su carácter estructurado como el realizado en la vida cotidiana. Al respecto los estudios epidemiológicos y clínicos indican que se pueden obtener beneficios sustanciales para la salud con un mínimo de 30 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada, como caminar enérgicamente, andar en bicicleta y bailar.

En relación con los ámbitos de vida cotidiana, la Organización Mundial de la Salud, afirma que, las personas tienen la oportunidad de mantenerse físicamente activas en cuatro sectores principales de la vida diaria: primero el trabajo: especialmente si éste entraña una actividad manual; segundo el transporte, como caminar o ir en bicicleta al trabajo; tercero las tareas domésticas, por ejemplo, ocuparse de los quehaceres de la casa; y por último el tiempo libre o de ocio como participar en actividades físicas y deportivas. Por todo lo antes argumentado planteamos el siguiente problema:

LA FALTA DE ACTIVIDADES FISICAS NO PERMITEN MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS HABITANTES DE LA PARROQUIA SANTIAGO PERTENECIENTE AL CANTON LOJA EN EL PERIODO 2014

c. JUSTIFICACIÓN

El poco interés existente por la práctica de la actividad física en la comunidad es un problema que se encuentra enmarcado dentro de la realidad social perjudicando así la calidad de vida en personas acarreado un sin número de problemas de salud física y mental.

Hoy en día se reconoce la importancia que tiene el ejercicio físico controlado y practicado de manera regular en la población general, en primer lugar, porque el ejercicio físico es un pilar básico en la prevención y el tratamiento de enfermedades cardiovasculares y en segundo lugar, porque juega un papel fundamental en la prevención y el tratamiento del declive en la capacidad funcional.

Desde el punto de vista de la salud, la actividad física se hace indispensable para el mantenimiento, conservación y mejoramiento de las funciones del cuerpo humano. Utilizar el movimiento corporal como medio para educar hacia la práctica de una vida activa tiene como objeto fundamental convertir en un laboratorio vivencial cada instante en el cual se manifiesta la práctica sistemática del movimiento.

Es bien sabido por todos que la práctica de actividades físicas produce grandes beneficios a la salud, esto es porque mejora el buen funcionamiento del organismo y nos permite una buena comunicación con nosotros mismos y con nuestro entorno; claro esta si mantenemos una correcta alimentación, medidas de higiene y hacemos buen uso de las instalaciones deportivas.

Se considera prestar atención al tema de investigación, ya que puede constituirse en el punto de partida para las posibles soluciones viables, durante el periodo de investigación ocupare un límite de tiempo para lograr obtener información verídica y real por parte de la muestra a indagar, la presente investigación se justifica por lo siguiente: en primera instancia por constituir un requisito fundamental al momento de obtener el grado de Lic. En Cultura Física y Deportes, por contribuir en el conocimiento de los problemas de la sociedad y dar algunas posibles soluciones siendo participes para el logro de algunas de ellas.

La información obtenida, será analizada y sintetizada a través de mi persona con la colaboración del docente coordinador asignado, quien me dará las pautas necesarias, para que los datos obtenidos sean bien aprovechados en beneficio de la muestra a investigar y para mi crecimiento profesional.

d. OBJETIVOS

Objetivo general

Comprobar si la falta de actividades físicas no permite mejorar la calidad de vida de los habitantes de la parroquia Santiago del cantón y provincia de Loja en el periodo 2014.

Objetivos Específicos

- Conocer acerca de la Actividad Física y su influencia sobre la calidad de vida de los seres humanos
- Indagar acerca de las actividades físicas que realizan los moradores de la parroquia Santiago y su nivel de calidad de vida
- Desarrollar un plan de actividades que permita a los moradores de la parroquia Santiago integrarlos al mundo de la actividad física controlada y planificada
- Aplicar el plan de actividades físicas a fin de lograr mejorar la calidad de vida de los habitantes de la parroquia
- Valorar los resultados obtenidos de la aplicación del plan de actividades físicas

OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

LA PRACTICA DE LAS ACTIVIDADES FISICAS INCIDEN EN LA CALIDAD DE VIDA Y SALUD DE LOS HABITANTES DE LA PARROQUIA SANTIAGO. LOJA 2014

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
Variable I ACTIVIDAD FISICA	• Actividades ocupacionales	Tareas y destrezas a ejecutar cumpliendo satisfactoriamente los roles establecidos
	• Actividades de casa	Habilidades de limpieza y organización domestica
	• Actividades de transporte	Caminar, usar bicicleta
	• Actividades de tiempo libre	Deportivas, recreativas y de entrenamiento
Variable II CALIDAD DE VIDA	• Social	Relaciones personales, interacción con la comunidad
	• Medio ambiental	Ambiente en el que se desarrolla
	• Financiero	Situación financiera, estatus laboral, vivienda, posesiones
	• Emocional	Funcionalidad psico-emocional, ansiedad, estrés, depresión
	• Físico	Percepción de bienestar y salud, aceptación de la salud, satisfacción personal
	• Espiritual	Valores creencias personales
	• Intelectual	Funcionalidad cognitiva, agilidad de pensamiento, concentración

MATRIZ DE CONSISTENCIA				
PROBLEMA	OBJETIVO	VARIABLES	METODOLOGIA	POBLACION
<p>Problema general:</p> <p>La falta de actividades físicas no permite mejorar la calidad de vida de los habitantes de la parroquia Santiago perteneciente al cantón Loja en el periodo 2014</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Comprobar si la falta de actividades físicas no permite mejorar la calidad de vida de los habitantes de la parroquia Santiago del cantón y provincia de Loja en el periodo 2014</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Conocer acerca de la Actividad Física y su influencia sobre la calidad de vida de los seres humanos</p> <p>Indagar acerca de las actividades físicas que realizan los moradores de la parroquia Santiago y su nivel de calidad de vida</p> <p>Desarrollar un plan de actividades</p>	<p>Variable I:</p> <p>Actividad Física</p> <p>Variable II:</p> <p>Calidad de vida</p>	<p>TIPO DE INVESTIGACION</p> <p>:</p> <p>El tipo de investigación es</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transversal • Descriptivo • Comparativo <p>METODOS DE INVESTIGACION</p> <p>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observación directa • Descriptivo • Deductivo • Inductivo • Estadístico 	<p>Población:</p> <p>La población considerada para este trabajo investigativo corresponde a los moradores de la parroquia de Santiago la misma que consta de 1358 habitantes.</p> <p>Muestra:</p> <p>La muestra consta de 40 voluntarios pertenecientes al barrio Centro parroquial.</p>

	<p>que permita a los moradores de la parroquia Santiago integrarlos al mundo de la actividad física controlada y planificada</p> <p>Aplicar el plan de actividades físicas a fin de lograr mejorar la calidad de vida de los habitantes de la parroquia</p> <p>Valorar los resultados obtenidos de la aplicación del plan de actividades físicas</p>			
--	--	--	--	--

ESQUEMA DEL MARCO TEORICO

1. LA ACTIVIDAD FISICA

1.1 Tipos de actividad física

1.2 Efectos de la actividad física

1.3 Actividad física según los grupos etarios

1.4 Valores sociales y personales más propicios a alcanzar a través de la actividad física

2. SALUD Y CALIDAD DE VIDA

2.1 Salud

2.2 Calidad de vida

2.3 Salud actividad física

2.4 Beneficios de la salud en la sociedad actual

3. ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ECUADOR

3.1 Actividades físicas en el sector rural ecuatoriano

3.2 Actividades físicas comunes en el cantón Loja

3.3 Actividades cotidianas de la parroquia Santiago

e. MARCO TEÓRICO

LA ACTIVIDAD FÍSICA

Consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego, formativa o agonística, tiene una gran importancia higiénico preventiva para el desarrollo armónico del adulto mayor y el mantenimiento del estado de salud del mismo, la práctica de cualquier deporte, conserva siempre un carácter lúdico "y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, porque conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo".

Actividad física: De acuerdo con Diccionario de la Real Academia Española, la actividad física se define como el conjunto de movimientos corporales que se realizan para mantener o mejorar la forma física, corresponde a una actividad planificada, estructurada y repetitiva, con el fin de mantener o mejorar uno o más componentes de la condición física. ²³ Desde la OMS., la actividad física es definida como todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas.

Salud y actividad física

Aunque los efectos positivos de la actividad física sobre la salud mental se han investigado durante largo tiempo, la calidad de la investigación y los métodos que se utilizaron resultan en lo sumo confusos. En parte, esto se debe al pobre diseño de los estudios: tamaños de muestra pequeños y la utilización a menudo de diversas definiciones y medidas de la evaluación de la salud mental.

Mientras que la participación en actividad física se ha asociado a la disminución de la depresión y de la ansiedad (Dunn et al., 2001; Paluska y Schwenk, 2000), y es una modalidad reconocida del tratamiento (Blumenthal, 1999), es poca evidencia para sugerir que la actividad física puede prevenir el desarrollo inicial de estas condiciones.

La actividad física ocupacional y del tiempo libre, se asocian a reducciones en los síntomas de la depresión y posiblemente de la ansiedad y la tensión (Dunn et al., 2001; Hassmén et al., 2000). Los niveles más altos de actividad física se han asociado a pocos o escasos síntomas de depresión (Stephens, 1988).

Sin embargo, los estudios con mejores diseños desarrollados en períodos de tiempo prolongados (longitudinales), resultan necesarios para entender completamente la asociación entre la actividad física y la depresión.

La actividad física puede también tener otras ventajas psicológicas y sociales que afecten la salud. Por ejemplo, la participación de los individuos en un deporte o en un

ejercicio físico, puede ayudar a construir una autoestima más sólida (Sonstroem, 1984), una auto-imagen positiva de sí mismo entre las mujeres (Maxwell y Tucker, 1992), y una mejora de la calidad de vida entre niños y adultos (Laforge et al., 1999).

Estas ventajas, probablemente, obedecen a una combinación de la actividad física y los aspectos socioculturales que pueden acompañar esta actividad. El ser físicamente activo puede también reducir las conductas auto-destructivas y antisociales en la población joven (Mutrie y Parfitt, 1998).

Las relaciones entre la actividad física y la salud aglutinan un conjunto muy amplio y complejo de factores biológicos, personales y socioculturales.

Dependiendo del énfasis y la manera de entender cada uno de dichos factores pueden establecerse diferentes concepciones de las relaciones entre la actividad física y la salud. Desde una concepción terapéutico-preventiva, llamada también perspectiva del resultado, la actividad física es considerada fundamentalmente como un remedio para curar o prevenir enfermedades diversas.

En esta concepción la enfermedad se convierte en el principal referente para explicar las relaciones entre actividad física y la salud. En otras palabras, la actividad física es buena para la salud porque previene o cura enfermedades.

Desde la perspectiva de proceso la actividad física se considera fundamentalmente una experiencia personal y una práctica sociocultural, enfatizándose el potencial beneficio de la práctica de actividad física en el bienestar de las personas, las comunidades y el medio ambiente. La salud se vincula al concepto de calidad de vida, es decir, la percepción por parte de los individuos o los grupos de que se satisfacen sus necesidades y no se les niega oportunidades para alcanzar un estado de felicidad y realización personal.

Desde esta perspectiva, la actividad física, además de poder prevenir o curar enfermedades, encierra potencialmente otros beneficios saludables que no se traducen en adaptaciones orgánicas.

Además de sus potenciales efectos en el funcionamiento de los sistemas orgánicos, la práctica de actividad física permite entrar en contacto con uno mismo, conocer a otras personas o, simplemente, disfrutar de la práctica de las actividades físicas. En este sentido, las relaciones entre actividad física y salud no pueden objetivarse o prescribirse, sino comprenderse y orientarse en función de las características de las personas y los grupos que la practican.

<http://res.uniandes.edu.co/view.php/370/view.php>

En una breve y muy acertada declaración, el Dr. K. H. Cooper define el ejercicio físico

como "el método para poner más años en su vida y más vida en sus años". La mayoría de las personas pueden beneficiarse de realizar actividad física de forma regular. Es frecuente que la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo. Muchos piensan que son demasiado viejos para empezar, otros que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla. Obesidad, diabetes, o alguna discapacidad física, pueden ser las razones que desanimen al sujeto para comenzar a realizar actividad física.

Pero en muchas ocasiones son simplemente la pereza, o las expectativas de fatiga y dolor las que impiden que ni siquiera llegue a intentarse.

En la actualidad parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud:

Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica en grado similar al de otros factores de riesgo como el tabaquismo.

Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.

Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).

Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes no insulina dependiente.

Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.

Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.

Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso. Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.

Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. La actividad física de intensidad moderada, como la recomendada con el fin de obtener beneficios para la salud, no produce daño articular y por el contrario puede ser beneficiosa para la artrosis.

La actividad física y de forma especial aquella en la que se soporta peso, es esencial para el desarrollo normal del hueso durante la infancia y para alcanzar y mantener el pico de masa ósea en adultos jóvenes.

Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño. Mejora la imagen personal y permite compartir una actividad con la familia y amigos.

Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.

Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.

Ayuda a establecer unos hábitos de vida cardiosaludables en los niños y combatir los factores (obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, etc.) que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.

Ayuda a controlar y mejorar la sintomatología y el pronóstico en numerosas enfermedades crónicas (Cardiopatía isquémica, Hipertensión arterial, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, Obesidad, Diabetes, Osteoporosis, etc.)

Disminuye la mortalidad tanto en adultos jóvenes como en los de mayor edad, siendo incluso menor en aquellos que tan sólo mantienen un nivel de actividad física moderado que en los menos activos o sedentarios.

Por último, todos estos beneficios tendrán una repercusión final en la reducción del gasto sanitario. Este es un argumento de peso para que tanto las administraciones públicas como privadas apoyen la promoción de la actividad física en todos los estamentos de nuestra sociedad.

El organismo humano como consecuencia del entrenamiento físico regular, presenta en sus diferentes aparatos y sistemas modificaciones morfológicas y funcionales que denominamos adaptaciones, las cuales van a permitir por una parte prevenir o retrasar la aparición de determinadas enfermedades y por otra parte mejorar la capacidad de realizar un esfuerzo físico. Una persona entrenada físicamente será capaz de correr a la parada del autobús sin cansarse demasiado, jugar con sus hijos con mayor vitalidad e incluso hacer algún alarde con los amigos en un partido de fútbol.

Indudablemente el ejercicio físico regular nos permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición, a la vez que socialmente es un medio de integración en distintos grupos humanos.

Efectos de la Actividad Física

En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

a.- A nivel orgánico: aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).

b.- A nivel cardíaco: se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

c.- A nivel pulmonar: se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos y el intercambio la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).

d.- A nivel metabólico: disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL (colesterol malo), ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno) y mejora el funcionamiento de la insulina.

e.- A nivel de la sangre: reduce la coagulabilidad de la sangre.

f.- A nivel neuro-endocrino: disminuye la producción de adrenalina (catecolamina), aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar).

g.- A nivel del sistema nervioso: mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación.

h.- A nivel gastrointestinal: mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.

i.- A nivel osteomuscular: incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones y articulaciones, previene la osteoporosis y mejora la postura.

Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la osteoporosis.

j.- A nivel psíquico: incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona.

Valores sociales y personales más propicios de alcanzar a través de la actividad física y el deporte

Pero concretamente, ¿cuáles son los valores sociales que son factibles de desarrollar a través del deporte?

A partir de los resultados obtenidos por las investigaciones realizadas por Gutiérrez (1995), el autor concluye que los valores más propicios de alcanzar a través de la actividad física y el deporte son los siguientes:

Valores sociales: participación de todos, respeto a los demás, cooperación, relación social, amistad, pertenencia a un grupo, competitividad, trabajo en equipo, expresión de sentimientos, responsabilidad social, convivencia, lucha por la igualdad, compañerismo, justicia, preocupación por los demás, cohesión de grupo.

Valores personales: Habilidad (forma física y mental), creatividad, diversión, reto personal, autodisciplina, autoconocimiento, mantenimiento o mejora de la salud, logro (éxito-triunfo), recompensas, aventura y riesgo, deportividad y juego limpio (honestidad), espíritu de sacrificio, perseverancia, autodominio, reconocimiento y respeto (imagen social), participación lúdica, humildad, obediencia, autorrealización, autoexpresión, imparcialidad.

Beneficios de la actividad física en la sociedad actual

La importancia y necesidad de realizar actividad física se ha incrementado en los últimos años sobre todo debido a la industrialización e incremento de la utilización de la tecnología, y al incremento del poder adquisitivo de los ciudadanos. Estos cambios en la forma de vida han provocado un importante incremento del sedentarismo en las vidas familiares y laborales.

Larga es la lista de factores que han provocado esta ausencia de ejercicio físico (ej. transportes, tipo de ocio pasivo, incremento del tiempo libre, etc.). Se hace necesario, pese a las tendencias hacia el sedentarismo y la vida cómoda, que no se obvie el necesario papel que la actividad física tiene en nuestro desarrollo y mantenimiento físico-biológico (European Commission, 2004).

De forma específica en la infancia y en la adolescencia, la práctica de actividad física de calidad estimula el desarrollo físico, cognitivo y social de los jóvenes y crea hábitos de práctica física saludables (Duda y Ntounamis, 2003; y Van Beurden, Barnett, Zask,

Dietrich, Brooks y Beard, 2003). La actividad física constituye un elemento fundamental en el crecimiento de los jóvenes.

Así, en las primeras etapas del desarrollo, la actividad física juega un papel importante en el desarrollo físico (Corbin y Pangrazi, 2003; Malina y Bouchard, 1991), social (CommitteonSports Medicine and FitnessComitteeonSchoolHealth, 2001) y cognitivo (Weinberg y Gould, 1996; Ntoumanis, 2001) de los jóvenes.

Todo tipo de actividad física ya sea el juego informal, la educación física, los deportes, etc., contribuyen al enriquecimiento motor de los jóvenes practicantes.

Tal y como indica Malina y Bouchard (1991) la práctica de actividad física incrementa los niveles de fuerza muscular, de flexibilidad, equilibrio y de coordinación en los jóvenes. Este aspecto beneficia la disminución del riesgo de lesiones en la edad adulta. Además, un estilo de vida físicamente activo, implica otros beneficios directos e indirectos:

- Previene el sobrepeso y la obesidad (Stouffer y Dorman, 1999; Livingstone, 2001)
- Contribuye al desarrollo y la consolidación del aparato locomotor (huesos, articulaciones, tejido muscular, etc.).(Malina y Bouchard, 1991; Dinger, 1999),
- Incrementa la eficiencia del aparato cardiovascular (Gordon-Larsen, McMurray y Popkin, 2000; Pate, Pfeiffer, Trost, Ziegler, y Dowda, 2004).
- Incrementa los niveles de autoestima y salud psicológica (Weinberg y Gould, 1996; Ntoumanis, 2001; Roberts, 2001),
- Crea hábitos de práctica que tal vez continúen en la edad adulta (Trudeau y Shepard, 2005; Telama, Laakso, Yang, y Viikari, 1997; Malina, 1996; Beunen, Lefevre, Philippaerts, Delvaux, Thomis, et. al, 2004).

Beneficios de las actividades físico deportivas en la población general

La Organización Mundial de la Salud explica los beneficios de la práctica deportiva adecuada que aquí resumimos:

- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.
- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).
- Disminuye el riesgo de padecer Diabetes no insulino dependiente.
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer (colon, mama).
- Mejora el control del peso corporal.

- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones, por lo que puede ser beneficiosa para la artrosis.
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
- Mejora la imagen personal.
- Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.
- Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.
- En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.

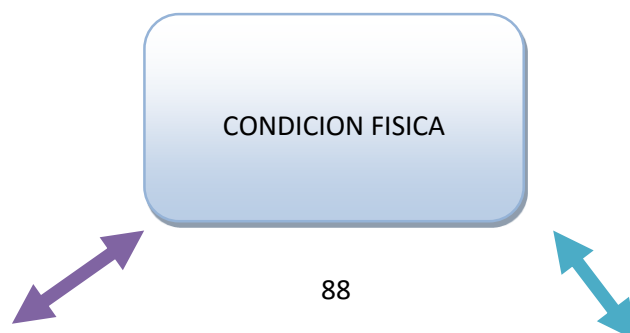
RELACIONES ENTRE ACTIVIDAD FISICA, CONDICION FISICA Y SALUD.

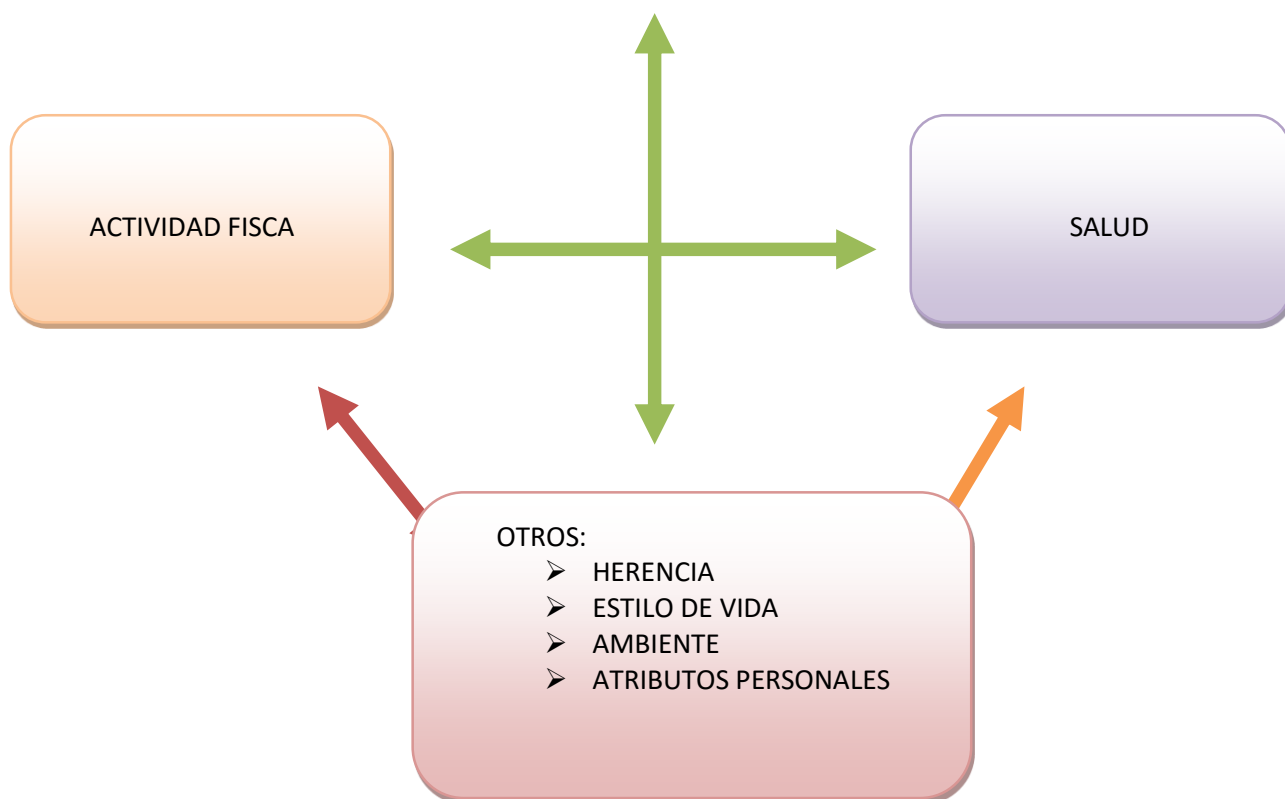
Actualmente las relaciones entre actividad física y salud están repletas de supuestos actividad física= condición física= salud. La hipótesis de partida de este paradigma es que, si una persona realiza actividad física, esta repercute en la mejora de la condición física y al mejorar esta se mejora la salud.

Sin embargo, no siempre las mejoras en la salud física mejoran la salud tanto física como psico social.

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 (Devís y cols., 2000).

Este paradigma orientado a la A.F. está más próximo a una visión recreativa y participativa en actividades que el centrado en la condición física. Y desde el punto de vista de la salud, es más importante el proceso que el resultado o la comparación con otras personas.





La A.F. 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 (Devís y Cols., 2000).

Este concepto conecta con la definición de Mendoza (1990) del estilo de vida, que viene determinado por las características individuales de la persona, el entorno microsocioal (familia, profesores, amigos...), macrosocioal (publicidad, cultura, sistema socio-económico) y el medio geográfico.

Lo que se pretende precisamente es capacitarlos, o considerarlos capaces a todos ellos para realizar actividades físicas satisfactorias y agradables (Devís y Peiró, 1991).

Este planteamiento se basa en el *Modelo de Actividad Física para toda la vida*, donde lo importante es que se generen hábitos cotidianos de práctica del ejercicio físico (Sánchez Bañuelos, 1996).

La actividad física puede condicionar una mejora en la salud desde una triple perspectiva:

- ✓ Como componente terapéutico o rehabilitador de una enfermedad o patología ya existente (poca importancia en la adolescencia).

- ✓ Excepto ante aquellas enfermedades y patologías que suponen una contraindicación absoluta, el ejercicio físico va a tener un papel coadyuvante en el tratamiento.

Las patologías más comunes que podemos encontrar en la adolescencia van a ser: obesidad (hiperlipidemias e hipercolesterolemias asociadas), hipertensión, diabetes tipo I, asma, dolor lumbar, desalineaciones raquídeas (especialmente escoliosis).

- ✓ Como herramienta preventiva, para reducir los riesgos de padecer las enfermedades cardiovasculares, metabólicas y respiratorias, las que con mayor frecuencia disminuyen la calidad de vida en la edad adulta.

Sobrepeso y obesidad: El aumento del porcentaje de grasa corporal por encima de lo saludable, así como una distribución no uniforme es una situación cada vez más habitual en el adolescente.

La práctica de ejercicio físico previene esta situación al aumentar el gasto calórico y posibilitar la movilización del tejido graso como fuente de energía.

Osteoporosis. Una adecuada actividad física permite un correcto crecimiento óseo en densidad, generando huesos más fuertes, resistentes y menos propensos a sufrir descalcificaciones que puedan derivar en fracturas.

La osteoporosis es una enfermedad que padece la persona mayor, especialmente mujeres menopáusicas y postmenopáusicas, que se previene en la infancia y adolescencia realizando ejercicio físico moderado y siguiendo una dieta equilibrada.

La actividad física orientada al bienestar es para todas las personas porque todas ellas pueden realizar algún tipo de actividad de la que pueden obtener beneficios saludables. A modo de orientación general Devís y cols. (2000) destacan que se trata de una actividad física:

- ✓ Adaptada a las características personales.
- ✓ De moderada a vigorosa, a una intensidad que permita realizar a cualquier persona una práctica constante durante largo tiempo y a una intensidad que lleve a sudoración y jadeo en la respiración.
- ✓ Habitual y frecuente de manera que forme parte del estilo de vida de las personas.
- ✓ Orientada al proceso de la práctica más que al producto o excelencia deportiva.
- ✓ Satisfactoria.
- ✓ Que permita una interacción positiva entre las personas.
- ✓ Respetuosa con el medio ambiente.

- ✓ Favorecedora de la autonomía intelectual relativa a la actividad física y la salud y el desarrollo de habilidades sociales que sirvan para llevar una vida mejor.

f. METODOLOGÍA

En el presente proyecto de investigación, para su desarrollo inicial, se hará una investigación bibliográfica; considerando que, como investigador requiero de información acerca del problema a indagar y para fundamentar el marco teórico.

Una vez obtenida la información empírica y como parte inicial del trabajo realizado se confirmará la validez y el carácter explicativo de las categorías y variables manejadas ya que es de tipo transversal, descriptivo, y comparativo.

De acuerdo a las características que presenta el estudio de este proyecto de investigación se utilizaran los siguientes métodos:

- **Método de Observación Directa.-**

Me permitirá en este caso como observador, la percepción directa de los problemas existentes del objeto de investigación, conociendo la realidad mediante percepción directa de objetos y fenómenos dándonos una información que será posteriormente analizada.

- **Método Descriptivo.-**

Este método será utilizado necesariamente para la interpretación racional y el análisis objetivo de la información que se recolectará a través de los diferentes instrumentos; es así como servirá también para la redacción del informe final de investigación.

- **Método Deductivo.-**

Es un método científico que me permitirá partir desde las circunstancias y aspectos generales para llegar a los particulares.

- **Método Inductivo.-**

Se lo utilizara para partir del estudio de casos, hechos o fenómenos particulares para llegar al descubrimiento de principios o leyes generales, lo que permitirá extraer de los hechos particulares conclusiones generales. Los dos métodos descritos anteriormente se utilizaran de manera unificada, puesto que se partirá de la observación del problema concreto de la realidad, para llegar a conclusiones que fueron base para el planteamiento de la propuesta alternativa.

- **Análisis Estadístico.-**

Como una herramienta metodológica que nos permitirá recoger, ordenar, clasificar e interpretar los datos proporcionados por la investigación, de la misma manera permite presentar en cuadros, graficas o tablas los resultados del análisis de la información obtenida.

INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

- **La Observación.-**

Esta técnica me ayudara a visualizar o captar mediante la vista, en forma sistemática, cualquier hecho, fenómeno o situación que se produzca en el fenómeno a investigar, en función de unos objetivos de investigación preestablecidos.

- **La Encuesta.-**

Ayudará para recopilar información mediante un cuestionario de preguntas, con las que además de adquirir información acerca de lo que se investiga tiene importancia educativa y depende en gran medida del nivel especificidad del investigador para con los participantes en la misma.

- **Test.-**

Nos servirá para evaluar el nivel de desarrollo de determinadas capacidades y aptitudes físicas además de valorar la calidad de vida de los participantes.

- **Plan de actividades.-**

Un plan de actividades, que se utilizara para cumplir con las metas establecidas. Se realizara a través de un cronograma estableciendo los tiempos y actividades a realizar.

RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.-

A partir de la Aprobación de este Proyecto de Investigación, se elaborará los instrumentos como la encuesta la misma que se aplicarán a la muestra a investigar, con la finalidad de conocer el criterio que tienen sobre la incidencia de la Práctica de Actividades Físicas en la Calidad de Vida y salud de igual forma.

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO.- Para cumplir con el propósito de desarrollar a cabalidad este proyecto de investigación se realizará bajo un proceso en diferentes fases:

- ✚ Fase 1: En esta fase se procederá a recopilar y organizar toda la información existente sobre el tema planteado.
- ✚ Fase 2: Se establecerán parámetros a seguir en el proceso de investigación. Se determinarán, además, las técnicas e instrumentos que se utilizaran.
- ✚ Fase 3: Después de recopilada la información documental, se procederá a aplicar el instrumento para su respectivo análisis.

Población y muestra

La población objeto de estudio son 40 personas voluntarias de la parroquia Santiago pertenecientes al Centro parroquial, los cuales están en edades comprendidas entre 18 y 65 años, sexo masculino y femenino.

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Recursos Materiales:

- Papel bond
- Recargas de Cartucho
- Bolígrafos
- Borrador
- Corrector
- Otros materiales

Recursos Tecnológicos:

- Internet
- Computadora
- Memoria
- Cámara Fotográfica.
- Retroproyector
- Celular

Recursos Humanos:

- Coordinación de la Carrera.
- El Investigador.
- Asesor del Proyecto y Tesis.
- Muestra a investigar
- Tribunal de Estudio y de Grado.

Ingresos:

Los recursos que se van a emplear en el desarrollo de esta investigación en todas sus fases, estarán financiados con recursos propios del Investigador.

Egresos:

Materiales de Escritorio:.....	200,00
Materiales Informáticos:.....	550,00
Bibliografía:.....	500,00
Trabajo de Campo:.....	500,00
Varios:.....	200,00
Transporte.....	100,00
SUMAN:.....	\$ 2, 050,00

i. BIBLIOGRAFÍA

- AHONEN, J. (2006): "Kinesiología y anatomía aplicada a la actividad física". Ed. Paidotribo Barcelona.
- CDC. Physical activity and health. Olderadults. 1999.
- DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO OCÉANO UNO INTERACTIVO(Edición del Milenio)
- ENCICLOPEDIA DE CULTURA FÍSICA.
- EPISTEME. BALESTRINI, A. (2008). Cómo se Elabora un Proyecto de Investigación. Editorial B. L.
- CASIMIRO, A.J. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, desde final de primaria (12 años) hasta final de secundaria obligatoria (16 años). Tesis doctoral. Universidad de Granada.

WEBGRAFIA

- <http://res.uniandes.edu.co/view.php/370/view.php>
- <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-beneficio-actividad-fisica.html>
- <http://www.altorendimiento.com/congresos/salud/3966-beneficios-de-las-actividades-fisico-deportivas-para-la-salud>
- <http://digitum.um.es/jspui/bitstream/10201/5151/1/Actividad%20f%C3%ADsica%20y%20salud.pdf>
- <http://www.une.edu.pe/diapositivas3-matriz-de-consistencia-19-08-12.pdf>
- <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-clasificacion-actividad-fisica.html>

OTROS ANEXOS

Encuesta:

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN ARTE Y COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

Sr(a) morador(a) de la parroquia Santiago reciba un cordial saludo de quien os dirige la presente encuesta, la misma que tiene como finalidad recabar información que me será de gran utilidad para llevar a cabo el trabajo investigativo que me he propuesto. Esperando se dignen responder a las interrogantes que se detallan a continuación, desde ya le antelo mis más sinceros agradecimientos.

1.- ¿Qué actividades físicas realiza usted?

- | | |
|------------------------------------|-----|
| Caminar | () |
| Trotar | () |
| Usar bicicleta | () |
| Practicar una disciplina deportiva | () |
| Ninguna | () |

2.- ¿Cuántas veces por semana realiza esta actividad física?

- | | |
|---------------------------|-----|
| 1 vez por semana | () |
| 2 a 3 veces por semana | () |
| 3 a 5 veces por semana | () |
| Más de 6 veces por semana | () |
| Nunca | () |

3.- ¿Cree usted que la práctica de actividades físicas mejoran la calidad de vida de las personas?

- | | |
|----|-----|
| Si | () |
| No | () |

4.- ¿En la parroquia realizan u organizan actividades físicas entre los moradores de la misma?

- | | |
|----|-----|
| Si | () |
| No | () |

5.- ¿Cuál de las enfermedades que se numeran a continuación adolece actualmente?

- Enfermedades cardiacas ()
- Enfermedades respiratorias ()
- Artritis ()
- Diabetes ()
- Hipertensión ()
- Obesidad ()

6.- ¿Con que frecuencia consume usted bebidas alcohólicas?

- 1 vez por semana ()
- 2 a 3 veces por semana ()
- 3 a 5 veces por semana ()
- Más de 6 veces por semana ()
- Nunca ()

7.- ¿Pierde su facultad mental cuando consume bebidas alcohólicas?

- Si ()
- No ()

8.- ¿Consumes usted cigarrillo?

- Si ()
- No ()

9.- ¿Qué cantidad de cigarrillos consume usted por semana?

- 10 cigarrillos ()
- 1 cajetilla ()
- 2 cajetillas ()
- Más de 3 cajetillas ()

10.- ¿Le gustaría realizar a usted actividades físicas?

- Si ()
- No ()

Test:

TEST

OBJETIVO: Valorar el estado físico y psicológico de cada participante

Valoración: MB: (MUY BUENO 5) B: (BUENO 4) R: (REGULAR 3)

M: (MALO 1-2)

Indicadores	MB	B	R	M
Relación afectiva con la sociedad				
Satisfacción por la actividad				
Confianza en sí mismo				
Aspiraciones personales				
Expectativas entre esfuerzo y desempeño				

FOTOGRAFIAS DEL TRABAJO DE CAMPO











ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TITULO	1
b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLES) SUMMARY	2
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	7
Actividad física	7
Ley de cultura física, deportes y recreación	8
La actividad física y su relación con el deporte	10
La actividad física como hábito saludable	11
Calidad de vida y salud	12
Medición de la Calidad de vida	14
Estilo de vida y salud	15
e. MATERIALES Y METODOS	17
f. RESULTADOS	23
g. DISCUSION	41
h. CONCLUSIONES	47
i. RECOMENDACIONES	48
PROPUESTA ALTERNATIVA	49
j. BIBLIOGRAFIA	68
k. ANEXOS	70
a. TEMA	71
b. ROBLEMÁTICA	72
c. JUSTIFICACIÓN	75

d. OBJETIVOS	76
e. MARCO TEÓRICO	81
f. METODOLOGÍA.....	92
g. CRONOGRAMA	95
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	96
i. BIBLIOGRAFÍA	97
OTROS ANEXOS	98
ÍNDICE	106