UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

"LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO TERAPIA EN EL PROCESO DE REHABILITACIÓN PARA DISMINUIR LOS PROBLEMAS DE CARÁCTER DE LOS NIÑOS DE DINAPEN EN LA CIUDAD DE LOJA"

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

AUTOR:

Wilson Danilo Córdova Sánchez.

DIRECTOR:

Lic. José Efraín Macao Naula. Mg. Sc.

LOJA - ECUADOR

2015

CERTIFICACIÓN

Lic. José Efraín Macao Naula. Mg. Sc.

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

CERTIFICA:

Haber dirigido la elaboración del presente trabajo investigativo, titulado:"LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO TERAPIA EN EL PROCESO DE REHABILITACIÓN PARA DISMINUIR LOS PROBLEMAS DE CARÁCTER DE LOS NIÑOS DE DINAPEN EN LA CIUDAD DE LOJA", considero que cumple con los requisitos necesarios para su análisis, estudio y sustentación como lo estipulan las Normas Generales de Graduación vigentes en el Área de la Educación el Arte y la Comunicación, por lo que autorizó su presentación para fines legales pertinentes.

Loja, Junio de 2015

Lic. José Efraín Macao Naula Mg. Sc

DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo Wilson Danilo Córdova Sánchez declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

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

Autor: Wilson Danilo Córdova Sánchez.

Firma:

Cedula: 1104468697

Fecha: Loja, Junio 25 de 2015.

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

Yo, Wilson Danilo Córdova Sánchez, Declaro ser autor de la tesis titulada: "LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO TERAPIA EN EL PROCESO DE REHABILITACIÓN PARA DISMINUIR LOS PROBLEMAS DE CARÁCTER DE LOS NIÑOS DE DINAPEN EN LA CIUDAD DE LOJA" como requisito para optar al grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional;

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

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

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

Firma……

Autor: Wilson Danilo Córdova Sánchez.

Cedula: 1104468697

Dirección: Alamor Correo electrónico: danilocorsan@hotmail.com

Teléfono…0981458185……celular: 0992234859

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: Lic. José Efraín Macao Naula. Mg. Sc.

Tribunal de Grado Lcdo. Luis Wagner Sotomayor Armijos

: Mgs. Yindra Flores Cala

: Lcdo. Mg. Sc. José Gregorio Picoita Quezada

AGRADECIMIENTO

Quiero dejar constancia de mi profundo agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, en la persona de sus autoridades, que con su entrega total labores docentes y administrativas forjan día a día el progreso y adelanto de Nuestra Alma Mater.

Al Área de la Educación el Arte y la Comunicación, en especial a la Carrera de Cultura Fisica y Deportes, a los Administrativos y niños de la Institución involucrada en la presente investigación y a todos los que contribuyeron a cumplir con este trabajo académico, previo a la obtención del título de tercer nivel.

Un agradecimiento especial al Lic. José Efraín Macao Naula Mg. Sc Director de la presente tesis, quien con su acertada dirección, sus conocimientos y paciencia, hizo posible el desarrollo de este trabajo investigativo

El autor: Wilson Danilo Córdova Sánchez.

DEDICATORIA

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

El esfuerzo y la dedicación que hizo posible la realización del presente trabajo de investigación, dedico con inmenso cariño a mis padres por su apoyo constante para la superación de sus hijos por su notable apoyo y consideración quienes con sacrificio día a día me apoyaron y me dieron la motivación necesaria para cumplir con éxito mi formación profesional.

.

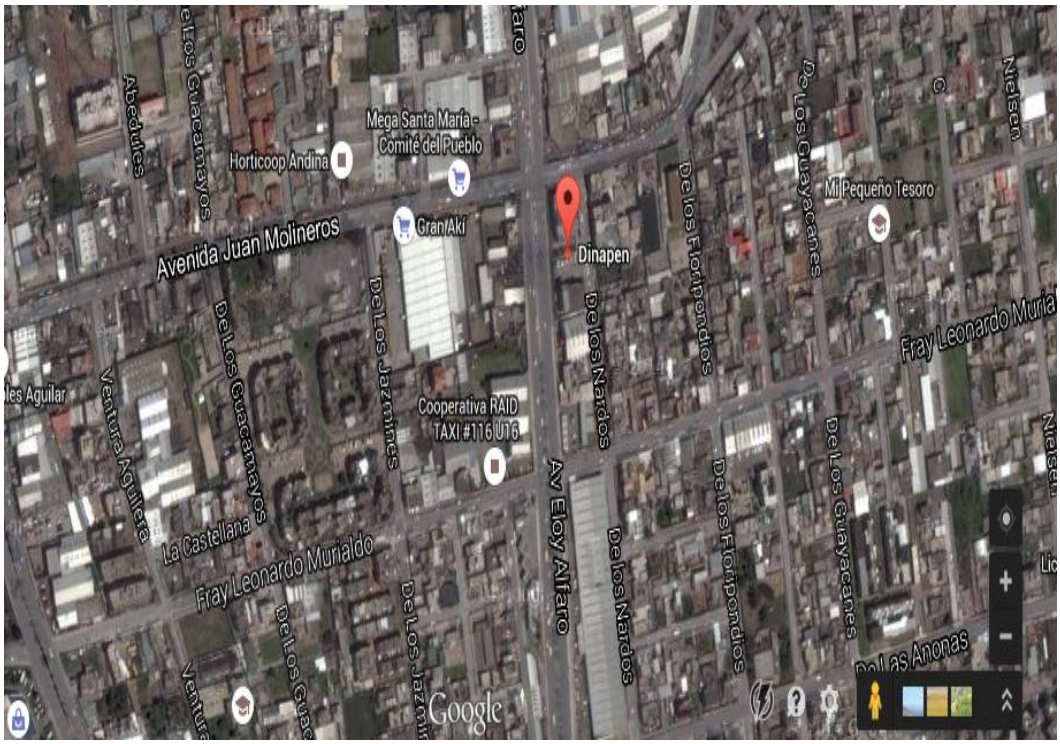
El autor: Wilson Danilo Córdova Sánchez.

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						OTRAS DESAGREGACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD		
TESIS	"LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO TERAPIA EN EL PROCESO DE REHABILITACIÓN PARA DISMINUIR LOS PROBLEMAS DE CARÁCTER DE LOS NIÑOS DE DINAPEN EN LA CIUDAD DE LOJA	UNL	2014	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SAN SEBASTIÁN	DANIEL ÁLVAREZ	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

DE LOJA



ESQUEMA DE TESIS

i. PORTADA
ii. CERTIFICACIÓN
iii. AUTORÍA
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
SUMMARY
c. INTRODUCCIÓN
d. REVISIÓN DE LA LITERATURA
e. MATERIALES Y MÉTODOS
f. RESULTADOS
g. DISCUSIÓN
h. CONCLUSIONES
i. RECOMENDACIONES
j. BIBLIOGRAFÍA
ANEXOS

a. TÍTULO

“LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO TERAPIA EN EL PROCESO DE REHABILITACIÓN PARA DISMINUIR LOS PROBLEMAS DE CARÁCTER DE LOS NIÑOS DE DINAPEN EN LA CIUDAD DE LOJA”,

b. RESUMEN

El tema de la presente investigación fue "LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO TERAPIA EN EL PROCESO DE REHABILITACIÓN PARA DISMINUIR LOS PROBLEMAS DE CARACTER DE LOS NIÑOS DE DINAPEN EN LA CIUDAD DE LOJA" el problema de investigación estuvo establecido LA FALTA DE ACTIVIDAD FISICA COMO TERAPIA EN EL PROCESO DE REHABILITACIÓN PARA DISMINUIR LOS PROBLEMAS DE CARACTER DE LOS NIÑOS DE NIDAPEN EN LA CIUDAD DE LOJA, Los objetivos establecidos como el objetivo general se basó en dar a conocer a los niños sobre la importancia de realizar actividad física como terapia para disminuir los problemas de carácter de los niños que se encuentran en Dinapen de la ciudad de Loja y los objetivos específicos fueron educar a los adolescentes tanto en el entorno familiar como social mediante la actividad física como terapia, en el proceso de rehabilitación para disminuir los problemas de carácter de los niños que se encuentran en Dinapen de la Ciudad de Loja" y promover la importancia de realizar la actividad física en los niños con la finalidad de desarrollar sus habilidades en el ámbito psicomotriz, lo cual lo cual obliga a los niños a mantener una terapia en el proceso de rehabilitación para disminuir los problemas de carácter de los niños que se encuentran en Dinapen de la Ciudad de Loja. Los métodos utilizados para el desarrollo de la investigación fueron el método analítico sintético, el método descriptivo y el método estadístico. Las técnicas e instrumentos utilizados fueron la recolección de la información y el tratamiento y análisis estadístico de los datos y la encuesta. Investigación fueron análisis estadístico, La observación, El fichaje y la encuesta. La población estuvo establecida por los niños que se encuentran en Dinapen de la ciudad de Loja y La muestra que seleccione para mi investigación es de 50 niños de Dinapen de la ciudad de Loja. Se obtuvo resultados claros y relevantes entre los más importantes tenemos el 100% de los niños realizan actividad física cada mes porque en el centro de rehabilitación de Dinapen no tienen un profesional que realice, organice y motive a los niños a realizar actividad física y ayudar de esta manera a tener la mente y tiempo ocupado mejorando su rehabilitación.

SUMMARY

The subject of this research was "PHYSICAL ACTIVITY AS THERAPY IN THE PROCESS OF REHABILITATION TO REDUCE THE PROBLEMS OF CHARACTER OF CHILDREN DINAPEN IN THE CITY OF LOJA" the research question was established LACK OF PHYSICAL ACTIVITY AS THERAPY IN THE REHABILITATION PROCESS TO REDUCE THE PROBLEMS OF CHARACTER NIDAPEN CHILDREN IN THE CITY OF LOJA, The targets set as the general objective relied on to inform children about the importance of physical activity as therapy for reducing problems of character of children who are in Dinapen city of Loja and the specific objectives were to educate adolescents in both the family and social environment through physical activity as therapy in the rehabilitation process for reducing problems of character Children who are in Dinapen Loja City "and promote the importance of physical activity in children in order to develop their skills in the psychomotor domain, which forcing children to keep a therapy on the rehabilitation process for reducing problems of character for children who are in Dinapen City Loja. The methods used for the development of the research were the synthetic analytical method, the descriptive method and statistical method. The techniques and tools used were information collection and processing and statistical data analysis and survey. research were statistical analysis, observation, and survey signing. The population was established for children who are in Dinapen city of Loja and the sample point for my research is Dinapen 50 children from the city of Loja. Clear and relevant results were obtained among the most important we have 100% of children are physically active every month because in the rehabilitation center Dinapen have a professional perform, organize and encourage children to be physically active and help in Thus to have the mind and time spent improving rehabilitation.

c. INTRODUCCIÓN.

Una sencilla y breve mirada hacia la historia, nos muestra que nunca antes civilización alguna fuera de Occidente, llegó a tener dificultades como la drogadicción, la violencia doméstica, la violencia urbana, y posiblemente la brecha de desigualdades sociales que hoy existen, construyéndose en definitiva, un malestar que atraviesa a todos.

La falta de sentidos, la pérdida de noción de totalidad, la sensación de no pertenencia a un todo integrado, conformarían la escenografía donde se expresan muchos de los padecimientos actuales, porque las drogas se conocen desde los inicios de la historia, pero es justamente en esta civilización donde aparece el fenómeno de las adicciones.

La significación humana de esta catástrofe sería empero subvalorada si olvidamos los que la sufren en forma indirecta en el rol de cónyuges, padres, hijos, hermanos.

Con ellos el espectro de potencialidades nocivas superará-de no ser efectivas las medidas promociónales, preventivas y rehabilitadoras que se tomen-la tercera parte de la humanidad en la presente generación.

Desde que se tiene conciencia y se poseen documentos de la cultura humana, el hombre, siempre ha mostrado una curiosidad y una necesidad por alguna droga, esperando de ésta satisfacerse de una u otra forma, pero las consecuencias producidas pueden ser fatales.

La droga es una necesidad que se registra como una constante a lo largo de la historia de la humanidad, situación debida a la confluencia de factores sociales y sanitarios.

Entre los factores sociales se podrían comentar los siguientes: consumo de drogas conocidas en sociedades y contextos culturales que antes no lo eran, además el consumo se atribuye básicamente a los miembros más jóvenes de la sociedad, consumo de drogas nuevas como LSD y derivados anfetamínicos,

consumo de preparados más potentes y por vías de administración más directas (heroína intravenosa en lugar de opio fumado; bebidas destiladas en vez de fermentadas) y el incremento de la delincuencia para conseguir el dinero preciso para comprarlas.

Adicción es la necesidad imperiosa de consumir droga regularmente (no ser capaz de moderar el consumo o suprimirlo). Viene determinada por fenómenos psíquicos y físicos

Hoy se encuentran drogadictos en todos los sectores de la sociedad. No se trata de un solo nivel socioeconómico ni sociocultural, sino de una relación mucho más profunda con lo que rodea a cada ser humano.

La adicción también puede colocar a las personas en alto riesgo de contraer otras enfermedades. Éstas se pueden contraer por ciertos comportamientos, tales como costumbres perjudiciales en la manera de vivir o de la salud, que casi siempre acompañan a la vida de un adicto, o por los efectos tóxicos de las mismas drogas.

Un consumidor regular de drogas actualmente no muere únicamente por el efecto que las drogas puedan tener en su organismo. Su propia condición lo margina de la parte útil de la sociedad y experimenta una suerte de muerte moral en la que no cuenta como individuo.

No existen los valores y percibe la realidad desde la óptica distorsionada de la necesidad del consumo de drogas a lo que lo lleva su adicción. De ahí emana la importancia de ayudar a estas personas.

Es difícil medir la población involucrada en la utilización de drogas. La realidad de los hospitales y escuelas, da evidencia de un consumo en crecimiento.

Los tratamientos aplicados en cada caso son eminentemente de índole farmacológica, de un alto costo para el paciente que en su mayoría no pude acceder a las instituciones de salud especializadas en la terapia para combatir la drogadicción, las cuales adolecen en su mayoría de un programa de

actividad física, que contribuya a restablecer el funcionamiento de la actividad del Sistema Nervioso Central, altamente afectado por la acción de las drogas

La intención de la investigación debe contribuir a complementar el tratamiento terapéutico en la rehabilitación de pacientes con problemas de drogadicción, dotándolo del componente actividad física como factor rehabilitador, así como a incrementar el volumen de herramientas y medios que se utilizan en los tratamientos específicos y finalmente, debe abrir el camino hacia el incremento de las bases teóricas de esta problemática

Un ser humano ya adicto tiene posibilidades mínimas de rehabilitarse en aquellas sociedades donde la voluntad política y la infraestructura sanitaria no resultan suficientes en el difícil proceso de desintoxicación.

No se requiere únicamente de un esfuerzo psicológico y físico, por cierto, de naturaleza casi sobrehumana, sino de centros altamente especializados y aplicación de tratamientos clínicos y sicológicos de alta complejidad, que en los países de América Latina, de se realizan a alto costo al que no pueden acceder la mayoría de las personas con problemas de drogadicción

El tratamiento puede tener un efecto profundo no solo sobre las personas que abusan de las drogas, sino también sobre toda la sociedad, al mejorar significativamente el funcionamiento social y psicológico, disminuir la delincuencia y la violencia relacionadas con las drogas, y reducir la propagación del SIDA.

También puede aminorar espectacularmente los costos del abuso de droga para la sociedad.

Para vivir en sociedad los seres humanos necesitamos relacionarnos con otras personas, a partir de allí se aprenden los comportamientos, las ideas, las creencias, que esa sociedad considera buenas ó malas; dichas conductas es lo que denominamos "Valores".

Primeramente en la familia y luego las instituciones como la escuela, el club, la iglesia. brindan la posibilidad de actuar y pensar de acuerdo a

los principios aceptados como válidos, ¿Pero cómo actúan los jóvenes de hoy frente a las normas establecidas en la sociedad?

Una de las características sobresaliente de la etapa adolescente es la búsqueda constante de desarrollar su identidad, "¿Quién soy?".

Comienzan a distanciarse de la familia, a las que en las etapas anteriores estaban íntimamente ligados, para refugiarse en el grupo de amigos, único lugar donde se sienten seguros y plenamente a gusto.

Pero ¿cómo influyen estos grupos en los jóvenes? ¿Cuáles son los intereses que los reúnen?, ¿Que valores los sostienen?, ¿Cuáles son los problemas que se comparte en grupo de pares? ¿A que se denomina tribus urbanas?

Estos interrogantes se analizaran en el presente trabajo haciendo para ello uso de textos de libros, revistas, artículos periodísticos, material ilustrativo, páginas de Internet, como también encuestas a grupo de jóvenes nos permitan interpretar a los adolescentes hoy.

La elección del tema surge como preocupación de las olas de violencia que a diario son noticias en los medios masivos de comunicación y que involucran a jóvenes adolescentes. Por estar comenzando a transitar esta etapa considero importante estar preparado y tener conocimiento del tema.

Como punto de partida se caracterizaran a los adolescentes, se analizan algunos de los problemas comunes en esta etapa, la formación de grupos -la influencia que ejercen en ciertas conductas- para concluir con la búsqueda de la identidad, motivo y título del presente trabajo.

El tema de la presente investigación fue "LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO TERAPIA EN EL PROCESO DE REHABILITACIÓN PARA DISMINUIR LOS PROBLEMAS DE CARÁCTER DE LOS NIÑOS DE DINAPEN EN LA CIUDAD DE LOJA"

El problema de investigación fue ¿la falta de actividad física como terapia en el proceso de rehabilitación para disminuir los problemas de carácter de los niños Dinapen en la ciudad de Loja?

El objetivo general fue establecido para dar a conocer a los niños sobre la importancia de realizar actividad física como terapia para disminuir los problemas de carácter de los niños que se encuentran en Dinapen de la ciudad de Loja.

Objetivos específicos se basaron en : educar a los adolescentes tanto en el entorno familiar como social mediante la actividad física como terapia, en el proceso de rehabilitación para disminuir los problemas de carácter de los niños que se encuentran en Dinapen de la Ciudad de Loja" y promover la importancia de realizar la actividad física en los niños con la finalidad de desarrollar sus habilidades en el ámbito psicomotriz, lo cual lo cual obliga a los niños a mantener una terapia en el proceso de rehabilitación para disminuir los problemas de carácter de los niños que se encuentran en Dinapen de la Ciudad de Loja

Como hipótesis general fue La falta de actividad física conlleva a los niños a mantener un estilo de vida no saludable lo cual produce el riesgo de sufrir enfermedades.

Las hipótesis específicas que se establecieron en el desconocimiento y la falta de concientización sobre la importancia de la actividad física en los niños que se encuentran en Dinapen de la ciudad de Loja y Realizar una propuesta alternativa para ayudar a los niños que se encuentran en rehabilitación en la Dinapen

Los métodos utilizados fueron el método científico, posibilito conseguir la estructura de toda la investigación, comenzando desde el planteamiento del tema, formulación de objetivos, estructuración de la metodología, el método

deductivo, el método inductivo, el método analítico sintético, el método descriptivo y el método estadístico.

Las técnicas utilizadas fueron recolección de la información La recolección de la información se resume en banco de preguntas previamente analizadas y elaborados, la toma de fotografías, que nos permitió exponer en la fase inicial el diagnóstico y en la fase final de sustentación de las propuestas y el Tratamiento y análisis estadístico de los datos mediante la tabulación de datos y la representación gráfica se elaboró el análisis de los datos de la investigación de campo.

Se estableció un diagnostico comparativo de teoría y realidad.

Se expone el análisis e interpretación de los resultados, se realiza la comprobación de la hipótesis como resultado de la aplicación de los instrumentos a través de un proceso de análisis e interpretación descritos lo que permite sustentar o rechazar los supuestos teóricos.

Posteriormente y con base a los elementos definidos se procede a realizar las conclusiones y recomendaciones

Concluyo que la falta de actividad física si conlleva a los niños a mantener un estilo de vida no saludable lo cual produce el riesgo de sufrir enfermedades al no realizar actividad Física no mejora nuestra salud, no ayuda a distraer ni salir de los vicios a los niños en rehabilitación.

Recomiendo que se motive a los niños en rehabilitación a realizar actividad Física dentro del centro de rehabilitación como fuera de el para mejorar la rehabilitación, mantener un buen estado de salud y ocupar el tiempo libre.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Actividad física

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.

La forma física es principalmente el resultado que obtenemos, según nuestros niveles de actividad física, aunque también son importantes los factores genéticos, gracias a los cuales algunas personas tienen una capacidad natural y un físico adecuado para destacar en algunas actividades.

Esto es más perceptible en los deportes de competición, como las carreras de fondo o el levantamiento de pesas, donde los mejores participantes suelen ser los que tienen una predisposición genética.

Aun así, es importante recordar que las pruebas de las que se dispone hasta la fecha demuestran que lo que puede ayudarnos a gozar de una buena salud (más que ningún componente hereditario de buena forma) es realizar con regularidad actividades físicas.

Esto significa que todos, seamos atléticos o no por naturaleza, podemos beneficiarnos si aumentamos nuestra actividad física.

¿Qué ventajas tiene la actividad física?

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.

Enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares

Las enfermedades coronarias son la principal causa de muerte en Europa. Llevar un estilo de vida activo, con un nivel moderadamente alto de ejercicios aeróbicos, puede reducir las posibilidades de contraer enfermedades cardiacas graves o morir por su causa.

Los beneficios que el ejercicio aporta a la salud, pueden notarse si se realizan actividades físicas moderadas, y son más evidentes en las personas sedentarias que cambian sus hábitos y se vuelven más activas.

Actividades, como caminar, montar en bicicleta con regularidad o realizar cuatro horas a la semana de ejercicio físico, reducen el riesgo de padecer afecciones cardiacas.

También se ha comprobado que la actividad física ayuda a recuperarse de las enfermedades cardiacas, mediante programas de rehabilitación que se basan en el ejercicio, y resultan eficaces para reducir el peligro de muerte.

Los efectos de la actividad física en los accidentes cerebrovasculares están menos claros, ya que las conclusiones de los diferentes estudios son contradictorias.

Obesidad y exceso de peso

Para mantener el peso es necesario que haya un equilibrio entre la energía que se gasta y la energía que se consume.

La obesidad se desarrolla cuando se consume más de lo que se gasta durante un determinado periodo de tiempo.

Se piensa que la obesidad es consecuencia directa de los cambios que se han dado en nuestro entorno, entre ellos la disponibilidad de instrumentos que ahorran trabajo, el transporte motorizado, entretenimientos sedentarios como ver la televisión, y un acceso más fácil a alimentos ricos en calorías a un menor precio.

La incidencia de la obesidad se ha triplicado en los últimos 20 años y, actualmente, en los países europeos son obesos entre un 10-20% de los hombres y un 10-25% de las mujeres (datos de la IOTF) (Índice de Masa Corporal >30).

Existen pruebas cada vez más evidentes de que la reducción de los niveles de actividad física es un factor fundamental en el incremento de la obesidad.

Existen varios estudios que demuestran que se puede prevenir la obesidad llevando un estilo de vida activo y manteniéndose en forma.

En particular, parece que la actividad evita el aumento de peso que se suele dar en personas de mediana edad.

El ejercicio puede ayudar a las personas que ya son obesas o tienen sobrepeso, a perder peso, si lo combinan con una dieta hipocalórica (baja en calorías) y puede mejorar su composición corporal, ya que conserva el tejido muscular y aumenta la pérdida de grasa.

La actividad física también es efectiva para reducir la grasa abdominal o "forma de manzana" (cuando la grasa se acumula en la zona del estómago y el pecho), que se asocia con un incremento del riesgo de padecer diabetes o enfermedades cardiacas. Además, las personas que hacen regularmente ejercicio tienen más posibilidades de mantener la pérdida de peso a largo plazo.

Quizás la mayor ventaja que tiene la actividad física para las personas obesas es su efecto sobre su perfil de riesgo.

Se ha comprobado que las personas obesas que logran mantenerse activas y en forma reducen el riesgo a padecer afecciones cardiacas y diabetes, hasta niveles parecidos a los de las personas no obesas.

Esto demostraría que no es poco saludable estar obeso, siempre que se esté en forma.

Mejora de condiciones mentales

Existen numerosos estudios que han demostrado que la actividad física reduce la depresión clínica y puede ser tan efectiva como los tratamientos tradicionales, por ejemplo la psicoterapia.

Si se realiza ejercicio físico con regularidad durante varios años también se reduce el riesgo de la reaparición depresiones.

También se ha comprobado que la actividad física mejora la salud psicológica en las personas que no padecen alteraciones mentales.

Hay numerosos estudios que han documentado mejoras en la salud subjetiva, el estado de ánimo y la emotividad, así como en la autopercepción de la imagen del cuerpo y la autoestima física.

Es más, tanto los periodos cortos de actividad como el entrenamiento deportivo continuado reducen la ansiedad y mejoran las reacciones ante el estrés, así como la calidad y extensión del sueño.

También se ha demostrado que el ejercicio mejora algunos aspectos del funcionamiento mental, como la planificación, la memoria a corto plazo y la toma de decisiones.

Parece que la actividad física es especialmente saludable para las personas mayores, y reduce el riesgo de demencia y Alzheimer.

¿Qué costes tiene la inactividad?

El cuerpo humano está diseñado para moverse, y por ello una vida sedentaria puede tener como consecuencia enfermedades e incluso la muerte prematura.

En una revisión de 44 estudios, se comprobó que los adultos que realizan una actividad física moderada, especialmente durante la mediana edad y posteriormente, tienen el doble de posibilidades que las personas sedentarias de evitar una muerte temprana y el desarrollo de enfermedades graves.

El nivel de los beneficios obtenidos para la salud es similar a los que se consiguen dejando de fumar, y hoy en día se reconoce que la inactividad es uno de los factores de riesgo en las enfermedades cardiacas.

¿Cómo se traduce esto en costes económicos? Las enfermedades y la muerte prematura hacen sufrir a las víctimas, y a los amigos y familiares, pero además suponen un enorme coste económico en lo que respecta al absentismo laboral por bajas y a la atención sanitaria.

La mayoría de los estudios se han realizado en Estados Unidos, y en ellos se estima que un 18% de los casos de enfermedades cardiacas (con un coste de 24.000 millones de dólares - 1995) y un 22% de los casos de cáncer de colon (con un coste de 2.000 millones de dólares) en la población, pueden estar provocados por la inactividad. Actualmente, se sabe que los gastos médicos de las personas activas son un 30% más bajo que los de las personas inactivas.

Se estima que en Gran Bretaña, que tiene el porcentaje de obesidad más alto de Europa, (en torno a un 20% de la población, lo cual es al menos en parte debido a la inactividad), el coste anual de la obesidad es de 500 millones de libras, y provoca la pérdida de 18 millones de días de bajas por enfermedad al año.

¿Qué riesgos se asocian a la actividad física?

No existe ninguna acción que no conlleve riesgos, y el ejercicio no es una excepción. Por ejemplo, la posibilidad de sufrir una muerte cardiaca súbita

durante el ejercicio físico intenso se multiplica por 5 en personas en buena forma y por 56 en personas en baja forma.

También se incrementa el riesgo de lesiones, particularmente en los pies, los tobillos y las rodillas, cuando se realizan ejercicios o deportes intensos.

Por último, gran parte de la atención de la prensa se ha centrado en la "adicción al deporte", de las personas que se 'enganchan' y dejan de lado otros aspectos de la vida, como el trabajo o las relaciones sociales.

Aunque se ha identificado un síndrome de dependencia del deporte, es muy poco común, y normalmente se asocia a otros problemas psicológicos, como la anorexia nerviosa, el neurotismo excesivo y los desórdenes obsesivo-compulsivos.

¿Cuánta actividad física necesitamos?

Durante muchos años, los educadores físicos adoptaron métodos de entrenamiento para mejorar la salud cardiovascular, que consistían en ejercicios enérgicos en los que se trabajaba con grandes grupos musculares durante al menos 20 minutos seguidos, con una gran intensidad (equivalente a un 60-80% del ritmo cardiaco máximo). Desgraciadamente, se observó que este nivel de ejercicio era demasiado intenso para la mayoría de la gente, que continuó siendo inactiva.

Las recomendaciones más recientes es que se realicen actividades físicas con niveles moderados de intensidad. 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 pueden ser casi igual de efectiva y más fácil de sobrellevar si se realiza diariamente.

Los diferentes tipos e intensidades de actividad física contribuirán a mejorar aspectos diferentes de la salud y la forma física. Por ejemplo, aunque un ligero paseo a la hora de la comida no es lo suficientemente intenso como para mejorar la salud circulatoria, puede servir para hacer una saludable pausa en el trabajo, mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés, además de contribuir también a controlar el peso.

Para las personas a las que no les gusta el ejercicio planificado o se sienten incapaces de hacerlo, también puede resultar muy útil reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias, como ver la televisión.

Para que todas las zonas del cuerpo se beneficien al máximo, es necesario realizar también diversos ejercicios específicos de fortalecimiento y estiramientos. Esto es especialmente importante en la gente mayor.

La recomendación de que se realicen ejercicios moderados no invalida el hecho de que las actividades más intensas sean más beneficiosas, especialmente porque mejoran la salud del corazón y el metabolismo de la glucosa.

Las recomendaciones de la Declaración de Quebec sobre Actividad Física, Salud y Bienestar (Quebec Consensus Statemenon Actividad física, Health and Well-Being) proporcionan útiles directrices sobre actividad física.

Principales antecedentes teóricos sobre la ocupación del tiempo libre a nivel nacional e internacional a través de actividades físicas recreativas en los adolescentes

En este capítulo se ofrece la fundamentación teórica sobre la ocupación del tiempo libre a través de actividades físico-recreativas en los adolescentes así como sus características de forma general, a partir de los criterios de diferentes autores.

La necesidad de proporcionar una generación saludable, física, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez de mayor exigencia para la sociedad. Con la inserción de la Misión Barrio Adentro Deportiva y de conjunto con los Institutos de Deporte a diferentes niveles se logra llevar, el Deporte y la Recreación a los más recónditos lugares del país, eliminando la concepción clasista y discriminatoria que había prevalecido en la sociedad durante los diferentes regímenes antes del triunfo de la Revolución Bolivariana, haciendo realidad que la Cultura Física, el Deporte y la Recreación fueran derecho del pueblo.

El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para incrementar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente, es decir que la sociedad no podría conseguir la reproducción ampliada de la fuerza espiritual, por lo que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, constituye una tarea de gran trascendencia social.

El Tiempo Libre como parte del tiempo social.

El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formaciones socio-económicas como proceso histórico-natural.

Su estructura se presenta en dos partes fundamentales: el tiempo de trabajo y el tiempo extra laboral, que se encuentra fuera de la producción material.

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extra laboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre, que por lo tanto constituye una parte específica del tiempo de la sociedad. ¿Qué es?, ¿Qué representa en sí?

Al hablar de tiempo libre, es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y por tanto su naturaleza económica, antes

que socio psicológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio sociológico del mismo sobre bases rigurosas.

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas al margen de los procesos de producción, en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política.

Este constituye una necesidad social para el individuo, ya que en cierta medida de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeña el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla.

En el ámbito de las prácticas sociales, el tema del ocio o el tiempo libre ha sido uno de los más discutidos y arbitrariamente definidos. Su importancia está dada, entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias ideológicas.

Podríamos afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ello. Es curioso que en algunos países o idiomas se hable de ocio (loisirs, leisure, lazer) en tanto que en otros se hace referencia al tiempo libre (en eslavo, italiano, etc.).

Para algunos la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad.

Tal suele ser el enfoque de los que se acercan desde la Filosofía.

El Tiempo Libre, una problemática social actual.

La problemática del Tiempo Libre y la Recreación constituyen un desafío de nuestra época, puesto que tienden a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales.

Toda modificación en los dominios de la sociedad y la cultura trae como consecuencia nuevos problemas pedagógicos, en una sociedad cambiante teniendo en cuenta las necesidades imperantes.

En relación al concepto de Tiempo Libre, hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente por lo que sociólogos, psicólogos y otros mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas, no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento: B. Grushin (1966), afirma: "Por Tiempo Libre, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre después del cumplimiento de diversas obligaciones".

Otro de los conceptos analizados en la literatura plantea que el Tiempo Libre es: "Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas"

Los destacados sociólogos cubanos Zamora y García (1988), definen teóricamente el Tiempo Libre como: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual, siendo a su vez premisa para una reproducción material y espiritual superior.

Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene su propia voluntad influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad".

En efecto, el Tiempo Libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital

de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política.

Este constituye una necesidad para el individuo y en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla.

Por lo que analizando los diferentes autores, se asume: que el tiempo de la recreación nos es más que el tiempo libre que tiene el individuo para realizar las actividades necesarias para su desarrollo espiritual, es por tanto una parte específica del tiempo de la sociedad.

Es aquel tiempo que le resta al ser humano después de haber realizada sus actividades diarias, en el cual realiza actividades de libre elección.

Investigar sobre el Tiempo Libre surge como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social, a partir del triunfo revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción.

Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.

Con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario venezolano y los incesantes esfuerzos que la Revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a los adolescentes, los cuales son el futuro del proceso, por lo que la planificación de actividades recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad, pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que los mismos estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

Cuando hablamos de tiempo libre y práctica de ejercicios, necesariamente debemos hablar de salud, pues no es hasta hace poco tiempo que se empieza a relacionar ejercicio físico y salud y por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distinta índole, además como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades, con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen.

Por tanto, el ejercicio físico, actividad física recreativa son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos, tanto cuantitativos como cualitativos, que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable Powel (1988).

Así podemos decir que la calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades físico-recreativas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación. O. G. Petrovich (1980), en su libro "El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad", consideró a este como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento del potencial material y espiritual de toda la sociedad.

En este sentido, Marx (1971), atribuía al tiempo libre dos funciones básicas, la de ocio (a la que llamamos reproducción) y la actividad más elevada (denominada auto/desarrollo).

La primera dirigida a la regeneración física de los individuos y la segunda destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas.

Atendiendo a estas funciones, el autor de la investigación asume como tiempo libre al conjunto de actividades recreativas que se realizan para alcanzar el desarrollo espiritual de cada individuo, donde lo recreativo de la actividad no está en la actividad en sí mismo, sino en cómo la emprende el sujeto, ya que es él, quien la define según sus intereses.

De ahí que cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la personalidad, es considerada como recreativa.

Valor social y uso del Tiempo Libre.

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre, es posible lograr que los modelos de la sociedad actual, se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos.

Para eso se hace necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en el estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes, que debe cumplir el tiempo libre en este período histórico: el despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la recreación.

Analizando la importancia de las actividades de tiempo libre, vemos como estas influyen de forma positiva o negativa (o lo que es decir educativas formativas o reformativas) en el individuo durante el proceso de recreación.

Las actividades de tiempo libre no trasmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como trasmiten de manera emocional y recreativa las informaciones de contenido mucho más diverso que las que se trasmiten al mismo tiempo por el sistema de enseñanza.

Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, su sistema de valores y su ética específica y sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos, opuestos a las regulaciones, restricciones, reglamentaciones e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto en la psiquis y en la estructura de la personalidad.

La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro, despierta el ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales, incentiva el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis hacia situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizan las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tiene fronteras de tiempo o espacio, se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones , en las escuelas, en toda la sociedad por múltiples medios: libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y práctica de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

Presupuesto de tiempo y Tiempo Libre.

El presupuesto de tiempo de un individuo no es más que un informe de su vida cotidiana durante un período de tiempo no menor de 24 horas.

Analizando este concepto vemos como el presupuesto de un grupo humano está conformado por una serie de actividades de realización cotidiana y que estas a su vez son específicas en dependencia de su tipo.

El presupuesto de tiempo de un individuo no es más que un informe de su vida cotidiana, durante un período de tiempo determinado, no menor de 24 horas.

Este informe personal de su vida cotidiana es, técnicamente hablando, un documento según Los estudios del presupuesto de tiempo aportan información sobre la magnitud y algunos índices de la estructura del tiempo libre.

No obstante, existen otras razones, vinculadas también a la esencia del enfoque cuantitativo del presupuesto de tiempo y a su imposibilidad de medir la dimensión (su contenido), o sea, la faceta cualitativa de su utilización. Esto se debe a varias cuestiones específicas de los métodos aplicados al estudio empírico del presupuesto de tiempo.

Debido a restricciones lógicas en cuanto a recursos humanos y materiales los estudios del presupuesto de tiempo son estáticos, es decir representan fotografías de situaciones temporales específicas (una semana, una quincena, un mes, lo que impide medir las variaciones que debe sufrir según los cambios en las características climáticas o producto a determinadas situaciones sociales, vacaciones, fiestas tradicionales, etc., debido a algunas situaciones coyunturales de la oferta de productos o servicios vinculados a la recreación) período de alta o baja del turismo, variaciones en el calendario de actividades, variaciones en los precios, lo que es otra forma de manifestación de las intenciones subjetivas, los motivos ante las necesidades o hábitos de los individuos .

El presupuesto de tiempo se calcula para determinados estratos sociales, trabajadores de uno u otro sexo, amas de casa, estudiantes, donde se simplifica la relación que se establece entre ellos en el empleo de su fondo de tiempo, el cual implica un proceso de participación social.

La Recreación como forma de utilización en el Tiempo Libre.

La Recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta su valor como miembro de una comunidad, al ejecutar actividades creadoras que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales.

Por lo que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento del mismo de forma positiva en la sociedad, de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad.

Si analizamos conceptualmente la recreación, esta puede ser valorada desde diferentes puntos de vista e intereses, en dependencia de quien la esté valorando y de cómo sea capaz de identificarla, pues ella muchas veces se identifica con la palabra juego, sin embargo el juego es una forma más sencilla de ocupar el tiempo libre y la recreación es más general, más amplia.

Recreación es: "el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.

Valorando esta definición podemos decir que la recreación debe representar una fuerza activa para el desarrollo de las personas a plenitud, es decir desarrollar óptimamente sus facultades, pues a través de la recreación, las personas profundizan sobre el conocimiento del mundo y su percepción para enriquecer su mundo espiritual.

Para muchos, la recreación tiene una connotación placentera, para otros, es sinónimo de diversión, de entretenimiento o descanso, pero en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana.

Entonces la acción de recrearse siempre ha sido una necesidad del hombre, porque mediante la realización de esta le ofrece felicidad, satisfacción inmediata, desarrollo espiritual y material de su personalidad, donde además enriquecerá su dominio profesional, cultural, deportivo y social.

Por lo tanto por el valor que se le confiere no solo deportivo-artística, sino también terapéutico, profiláctico, cognoscitiva, es que va a ser interesante analizar las principales características psicológicas y políticas de este fenómeno.

El profesor norteamericano. Overetrut (1966) plantea: la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencias a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización.

Valorando esta definición, vemos que en ella no queda explícita el auto desarrollo que la recreación propicia al individuo, donde este pueda expresar sus sentimientos, el encuentro de su propio yo, y que propenden en última instancia a su plenitud, a su felicidad y a la participación consciente y responsable en la vida social.

Pérez (2003), expresa: "la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística- cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Otros autores como Barriéntos, col (2005) plantean que la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con

tendencia de satisfacer ansias psico espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización.

La definen como cualquier forma de actividad en la que el individuo experimenta un sentido de libertad y de olvido de sí mismo y a la que se entrega libremente, porque la participación en ella, provoca en él una reacción armoniosa y satisfactoria. La participación en tal actividad se caracteriza por la falta de coacción, restricción o presión externa al individuo.

Por lo que el autor de esta investigación asume el criterio que la recreación más que descanso y entretenimiento, es establecer comunicación entre las personas a través de cualquier actividad del tiempo libre que permita un desarrollo de la idiosincrasia y un enfrentamiento a las circunstancias de la vida sin que para ello exista ninguna presión externa.

Manifestación psicológica de los adolescentes en la ocupación del Tiempo Libre para su recreación.

Según Vigoski (Psicología General del Desarrollo, 1988) y retomado por MsC. Maria E. Sánchez (2004) el estudio de la esfera motivacional del hombre, es un aspecto esencial para el desarrollo de la personalidad, distinguiéndose sus necesidades y motivos, por lo que la actividad de este, es provocada por la motivación, que no es más "que el proceso psicológico en el cual surgen, se desarrollan y se realizan los móviles de la conducta humana".

Valorando este concepto podemos plantear que el desarrollo del individuo debe ser acorde a la edad, a las habilidades motrices básicas y deportivas en las diferentes actividades físicas recreativas que realizan, por lo que es importante analizar las necesidades y motivos para que estos adolescentes mantengan un buen estado de salud física y mental.

La adolescencia representa el paso de una etapa de la vida a otra, es decir la transición entre la niñez y la adultez. Muchos autores entre ellos Vigoski consideran este período como crítico, debido a la complejidad e importancia de

los procesos en desarrollo, por las características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las formaciones psicológicas que se adquieren.

La caracterización psicológica de los adolescentes está determinada por el inicio del proceso de formación de la personalidad, en la cual se jerarquizan los motivos y se muestran rasgos de una autorregulación en su comportamiento, aparece un receso en las alteraciones de la dinámica motriz, surge nuevamente una etapa culminante caracterizada por la economía de movimientos y de esfuerzos, es un período de algunas dificultades para la excelente rapidez del aprendizaje, con rasgos masculinos (fuertes) y femeninos (suaves), además comienza a incrementarse la fuerza muscular y la resistencia física.

Asumiendo los planteamientos de Vigoski (1988) podemos decir que el adolescente al caracterizarse por su gran excitabilidad emocional, la cual muestra su sensibilidad afectiva y vivencias emocionales ricas, complejas, contradictorias con respecto a la de los adultos, por lo que es necesario planificar el tiempo libre para lograr una adecuada formación psicológica de la personalidad y correctas relaciones interpersonales entre ellos.

Analizando las relaciones interpersonales de los adolescentes, resulta significativo el grupo al cual pertenecen, tanto por su carácter formal, como informal, convirtiéndose en un motivo esencial de la conducta y la actividad de los mismos.

Dentro de los cambios biológicos podemos mencionar la variación de los parámetros peso, talla, mayor crecimiento del componente óseo y muscular, lo que afecta la coordinación motriz, ocurre la maduración sexual, la masa del corazón aumenta en dos veces.

Estas modificaciones traen consigo sueño, torpeza, distracciones negativas que hacen que los adolescentes se sientan avergonzados. En cambio la

necesidad de una diversidad de movimientos más la tendencia al cansancio nos da la posibilidad de explotar la actividad física.

Rehabilitación

El tratamiento puede definirse, en general, como una más intervención estructurada para tratar los problemas de salud y de otra índole causados por el abuso de drogas y aumentar u optimizar el desempeño personal y social. Según el Comité de Expertos de la OMS en Fármaco dependencia, el término "tratamiento" se aplica al "proceso que comienza cuando los usuarios de sustancias psicoactivas entran en contacto con un proveedor de servicios de salud o de otro servicio comunitario y puede continuar a través de una sucesión de intervenciones concretas hasta que se alcanza el nivel de salud y bienestar más alto posible.

Los servicios y posibilidades de tratamiento pueden comprender la desintoxicación, terapia de sustitución y mantenimiento y/o terapias y asesoramiento psicosociales.

El tratamiento también tiene por objeto reducir la dependencia de sustancias psicoactivas y mitigar las consecuencias negativas para la salud y las relaciones sociales del consumo de esas sustancias o relacionadas con este.

En los últimos años se han hecho esfuerzos concretos por establecer servicios de tratamiento integral. Esos servicios constituyen la integración de distintos métodos de tratamiento, encaminados a ayudar a las personas a lograr una abstinencia duradera.

Existen tres grandes tratamientos diferentes además de los centros de rehabilitación

- Ambulatorios: Estos tratamientos son para adolescentes y adultos debiendo concurrir pocas veces a la semana dividiéndose en: Grupo terapéutico, Grupo Multifamiliar y Grupo de proyecto de fin de semana.
- Centros de día: Es el más completo de los cuatro.

- Los pacientes son divididos en grupos teniendo que ir al centro en la semana. Allí reciben un apoyo terapéutico, realizando diferentes actividades, desde talleres hasta charlas.
- Grupo autoayuda: Son los casos que no pueden o no quieren ingresar en los otros grupos. Van pocas veces por semana y generalmente son dirigidos por operadores que fueron adictos, bajo el control de los especialistas del centro.

Procesos de los centros de rehabilitación

Mientras que la recuperación es el proceso mediante el cual el adicto detiene su uso y produce cambios positivos en su estilo de vida, el tratamiento se define como una serie de actividades estructuradas que se utilizan con el fin de ayudar al adicto a reconocer y detener la adicción activa; así como promover y mantener la recuperación sostenida.

Es necesario clarificar la relación entre estos dos procesos que actúan de manera armónica y coordinada. La recuperación es para toda la vida y su objetivo es el de mejorar la calidad de vida del adicto en recuperación.

El tratamiento está delimitado a un período de tiempo, aunque podría ser necesario varias sesiones de tratamiento a lo largo de la vida del adicto. El objetivo del tratamiento es poder asistir al paciente a lograr su recuperación. La intervención familiar es un procedimiento dirigido a poder ayudar al adicto a tomar la decisión de entrar en recuperación.

Esta intervención debe ser guiada por un profesional entrenado y se basa en el poder de la familia como grupo de presión positiva. Es recomendable asesorarse con un profesional de la adicción que está entrenado en esta área y cumpla con los requisitos para poder ser de ayuda.

Por otro lado, hay que guardar cuidado y prudencia pues, siempre hay un sector de farsantes que se aprovechan de la desesperación de las familias que sufren de la adicción para engañar con falsas promesas o "curas" mágicas. No existen "curas" rápidas o mágicas; el simple hecho de proponerlas denota un desconocimiento craso del tema.

Además esa actitud es precisamente el centro de la dinámica mental de la adicción: la búsqueda obsesiva del arreglo rápido, la sustancia mágica, la persona, lugar o cosa que nos "arreglará" la vida. El tratamiento de las adicciones debe ser integral, sistémico y estratégico abordando la mayor cantidad de niveles posible: personal, familiar, laboral, social, etc.; y se debe tener en cuenta a la persona de manera integral y completa.

Los cambios psicosociales son el foco donde la mayor cantidad de energía de tratamiento se invertirá, pues es allí donde la posibilidad de cambio constructivo es mayor.

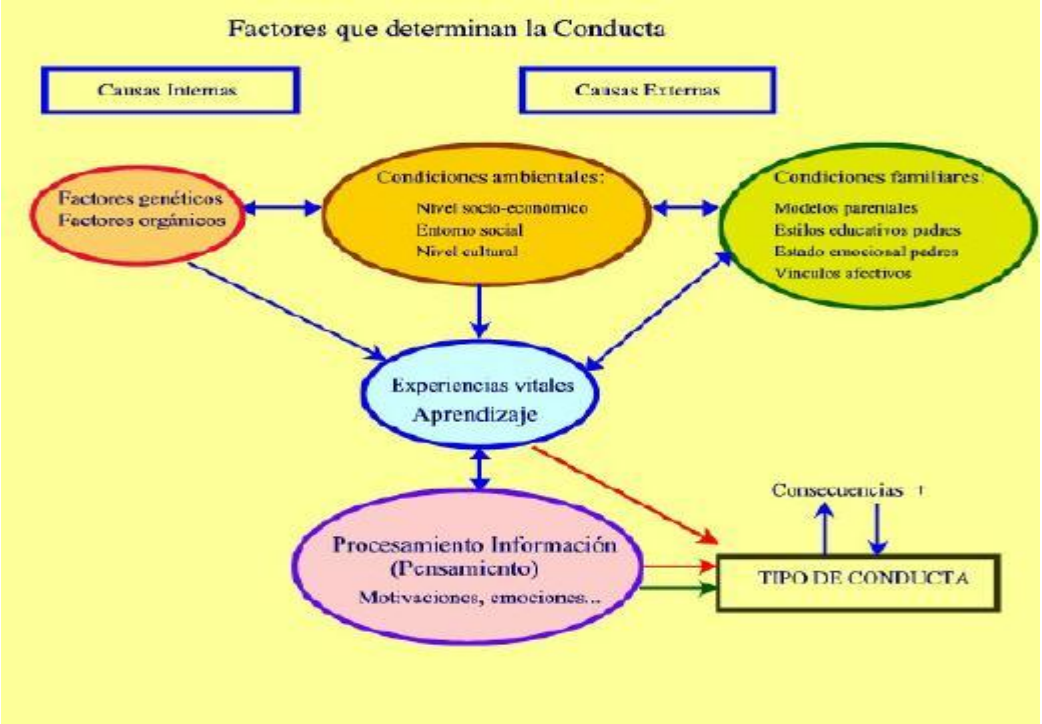
Las diferentes herramientas terapéuticas pueden y deben ser usados de manera integral y teniendo en cuenta las necesidades especiales de cada persona, pero nunca como substituto del tratamiento psicosocial.

No existen tratamientos mejores que otros sino que cada persona tiene necesidades distintas y cada modalidad de tratamiento ofrece posibilidades distintas. Cada plan de tratamiento individual debería basarse en la severidad del proceso adictivo, las características individuales de la persona y la situación de funcionamiento psico-social en ese momento.

PROBLEMAS DE CARÁCTER EN LOS NIÑOS

Se trata de las llamadas "conductas antisociales", en las que no se respetan los derechos de los demás ni las normas sociales.

Suelen ir apareciendo en el transcurso normal del desarrollo de un niño, pero en el momento en que persisten en el tiempo más allá de lo "esperable" y en un grado de intensidad "llamativo" quedará determinada la conducta como problemática.



Lo que piensas de ti mismo, y la actitud que asumes, es la imagen que reflejas a los demás. Esto tiene que ver con la capacidad que tienes de hacer de amigos, con tus problemas o el ambiente en que tú te mueves. Cada persona debe decidir si va a dejarse llevar por las actitudes, formas de vestir y proceder de los patrones sociales y culturales que otros tienen..., de la forma de pensar de sus amistades, de sus metas y objetivos o si tendrá su propia personalidad.

Entre los problemas de carácter están:

*El complejo de superioridad - es todo es tener una opinión demasiado elevada de uno mismo. La persona desprecia la actitud de los demás para con él, escogiendo aquellas amistades sobre las cuales él puede sobresalir.

*El complejo de inferioridad - es cuando hay timidez excesiva, falta de autoconfianza o retraimiento, cuando alguien nos rechaza por nuestra timidez, se confirma en la mente la idea que somos inferiores. Cuando nos comparamos siempre con los demás y demos más valor a lo que otros opinan de nosotros.

Jóvenes:

"Sólo necesitan encontrar la brújula para hallar el rumbo certero de tu existencia." (Hector G. Sanjurjo)

El niño que miente

El niño suele mentir como resultado de un sentimiento de frustración.

Hasta los 4 años, el niño suele comportarse con el fin de complacer a los padres; de ahí, que el realizar algo que se sabe no va a gustar, se omite, no se cuenta.

Es alrededor de los 6-7 años, cuando el niño ya tiene conciencia de haber mentido y se siente mal por ello, aunque no se le haya descubierto.

Razones por las que un niño suele mentir:

- por imitar a los adultos: El niño se da cuenta que los adultos mienten cuando les interesa:
- para complacer a alguien
- para no hacerle daño,... Para el niño esto se va a ir convirtiendo en algo natural, que cree poder utilizar a su conveniencia tal y como ha observado en los demás.
- por predisposición en su personalidad: encontraremos diferentes reacciones según el carácter del niño. Si es tímido o si es un niño con muchos miedos, lo que hará será negar las cosas. El niño exaltado, las exagerará. Precisarán diferente trabajo terapéutico:
- al niño tímido se le estimulará más, se hablará con él para que al "conocer" esas cosas que le producen tanto miedo se sienta con más dominio sobre ellas.
- al niño exaltado se le intentará relajar mediante ejercicios de descarga psicomotriz o mediante alguna actividad deportiva; y se atenderá con detalle a sus fantasías, haciéndole ver que no son más que eso o que sólo una parte de éstas se ajustan verdaderamente al mundo real.

- para llamar la atención, pues se siente poco atendido: la mentira más frecuente suele ser el inventar una dolencia (se trata de algo diferente a los trastornos psicosomáticos, pues aquí el niño en realidad no sufre enfermedad alguna). Los padres deberán intentar dar al niño el afecto que reclama y dedicarle más tiempo.
- para evitar un castigo: la mayoría de las mentiras vienen producidas por este miedo.

  Suele responder a unos padres demasiado rígidos y moralizadores, y a un hijo con miedo de perder el amor de éstos. Es conveniente averiguar qué imagen tienen estos hijos de los padres, pues a veces es muy distinta de la que creemos.

- por vanidad o "chulería": generalmente se produce porque el niño quiere agradar a los padres, sabiendo cuánto valoran éstos las apariencias
- por no tener la capacidad de distinguir entre lo real y lo imaginario: este caso precisa de psicoterapia, ya que este tipo de niños no tienen conciencia de que están mintiendo; significa que está anclado en fases anteriores de su desarrollo o que está perdiendo contacto con la realidad.

De acuerdo a las capacidades evolutivas del niño, es conveniente buscar la manera de enseñarle sobre la honestidad, a identificar lo real de lo imaginado,... y sobre todo, intentar ser un buen ejemplo.

Se felicitará siempre la veracidad de lo explicado, y una vez el niño miente, antes que reñirle, es necesario averiguar los motivos que le han llevado a mentir.

El niño que roba

El robo también suele producirse como resultado de un sentimiento de frustración.

Cuando el niño se inicia en esta conducta, fácilmente la convierte en un hábito, pasando de pequeños hurtos en casa a robos cada vez mayores.

Algunas de las causas por las que un niño, al que no le falta nada, roba son:

- por impulso, actúa sin reflexionar: desea un objeto y su egocentrismo no le deja darse cuenta de que deja a otra persona sin ese objeto.
- por culpabilidad (para que le castiguen)
- para tomar protagonismo ante compañeros,...
- para compensar el sentimiento que tiene de carencia afectiva o de abandono
- por agresividad, únicamente para perjudicar al dueño de aquel objeto, aunque después dicho objeto sea destruido o regalado.

En cuanto se observen indicios de esta conducta, los padres deben actuar, no deben dejar lo sucedido en algo ignorado. No debe culpabilizarse al niño: "malo" no es el niño, sino la acción de robar que ha realizado. Se hablará sobre lo sucedido, sobre cómo poder reparar el daño realizado y, si es posible, pedir disculpas a la persona afectada.

Según la gravedad o la persistencia de esta conducta se hará precisa la intervención de un psicólogo infantil

El niño agresivo

Las primeras conductas consideradas realmente como agresivas aparecen entre el 2º y 3er año de vida cuando se siente frustrado por no ver cumplidos sus deseos; entonces, el niño araña, muerde, pega,...

Antes de esta edad, lo que muestra el niño es rabia, mediante pataletas y gritos.

Es a partir de los 4 años, cuando esta agresividad pasa a ser expresada verbalmente.

Esto ocurre en el desarrollo normal de todo niño. Lo que sucede es que algunos continúan mostrándose agresivos, y esto sí que se convierte en una conducta problemática.

El grado de agresividad, la edad de aparición, así como su permanencia en el tiempo hará determinar la intervención de un psicólogo infantil que abarque el problema desde su globalidad.

Generalmente, tras este comportamiento hay una baja autoestima, un ser que lucha por autoafirmarse y/o la expresión de un exceso de tensión o angustia que no encuentra otra vía de escape. Para unos, la agresión es una forma de dominar al grupo y para otros es imitar lo que han visto o vivido en casa,...

Para lograr algún cambio en dicho comportamiento, habrá que incidir directamente sobre las causas que lo originan, además de educarle en el control de sí mismo.

Al hablar de agresividad nos referimos tanto a la agresividad física como a la verbal, y tanto a la auto agresividad como a la agresividad contra los demás.

Tanto el comportamiento autodestructivo como el de agresividad contra los demás pueden llegar a resultar muy peligrosos; de ahí, que no deben ignorarse, ni se puede esperar a que se resuelvan por sí solos.

AGRESIVIDAD CONTRA LOS DEMÁS

Cuando un niño se muestra una conducta agresiva contra los demás, se le apartará del grupo, provocando en él una reflexión, sin reñirle ni culparle, y haciendo que continúe su juego sólo hasta que decida volver a integrarse al grupo con otra actitud más adecuada.

Encontramos en este grupo también a los niños que:

- juegan continuamente con fuego
- dañan a los animales.

Son casos que requieren una rápida intervención, pues están poniendo en peligro su propia vida y la de los demás.

AUTO AGRESIVIDAD (Suicidio, Autolesionarse,...)

- El suicidio es algo poco frecuente en niños menores de 10 años; lo es más en las edades cercanas a la adolescencia.

Signos preocupantes son:

- el mostrarse "especialmente triste"
- perder interés por las cosas que le rodean
- perder el apetito
- alteraciones del sueño (en exceso o en defecto)
- decir cosas negativas sobre sí mismo

Estos datos deben alertarnos, y hacen necesario buscar las causas (hablando con el propio niño).

La mayoría de los casos requerirán un trabajo más profundo por parte de un especialista infantil, e intervenir de forma rápida mediante un tratamiento.

http://www.psicologoinfantil.com/trascomport.htm

Vicios en niños

Existen muchos factores que pueden servir de disparadores para que los niños, niñas y adolescentes –que son los más vulnerables en situaciones de desastre- sientan presión, angustia, irritabilidad o lo que los profesionales llaman “desencanto de la vida” y esa situación puede desembocar en el consumo de drogas legales e ilegales.

“Cuando el niño o adolescente no puede administrar (los sentimientos que le generan la situación caótica que atraviesan), la forma de sanar eso que siente y no puede explicar es recurriendo al consumo de bebidas drogas o generando disturbios quizás, ya sea en la escuela, con los vecinos, en cualquier ámbito”

Existen factores que afectan mucho a los menores de edad como la pérdida del hogar –otra cosa es la pérdida de la estructura edilicia- que significa que debe

estar en un lugar que no es su ambiente, con personas con quienes no están acostumbrados a lidiar.

http://www.abc.com.py/nacionales/quieren-evitar-que-ninos-y-adolescentes-caigan-en-vicios-1265197.html

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Para el desarrollo del trabajo investigativo fue necesario e indispensable utilizar los siguientes materiales y métodos:

MATERIALES

Cámara fotografía, Libros documentación, Internet, Computadora y material de oficina y Guías de Organización y Planificación Educativa en Cultura Física.

Métodos

EL MÉTODO CIENTÍFICO, posibilito conseguir la estructura de toda la investigación, comenzando desde el planteamiento del tema, formulación de objetivos, estructuración de la metodología.

MÉTODO DEDUCTIVO, me permitió llevar los procesos de investigación de lo general a lo particular; permitió sacar conclusiones entre causas y efectos, el análisis que posibilitó estudiar la información obtenida con los instrumentos investigativos.

MÉTODO INDUCTIVO, determinó la población de acuerdo a las variables a investigar.

MÉTODO ANALÍTICO SINTÉTICO, me permitió posteriormente en el análisis y la síntesis de la información que permitió resumir lo más importante de la investigación, discusión de los resultados, producto de los instrumentos aplicados, estructuración del marco teórico, planteamiento de los objetivos.

MÉTODO DESCRIPTIVO, permitió realiza la interpretación y análisis de la información recogida a través de la encuesta.

MÉTODO ESTADÍSTICO, me permitió realizar la parte cuantitativa en relación a los resultados de los instrumentos aplicados.

INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

La recopilación de la información partió desde el campo documental, mediante consulta bibliográfica, la información generalizada en todos los actores se desarrolló a través de encuesta sirvió para recabar información.

La información de las autoridades se desarrolló mediante la encuesta.

La Encuesta.- Se utilizó para recabar información de los niños y jóvenes sobre la problemática de la falta de actividad física como terapia en el proceso de rehabilitación para disminuir los problemas de carácter de los niños de la institución a ser investigada.

RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

La recolección de la información se resume en banco de preguntas previamente analizadas y elaborados, la toma de fotografías, que nos permitió exponer en la fase inicial el diagnóstico y en la fase final de sustentación de las propuestas.

TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS

Mediante la tabulación de datos y la representación gráfica se elaboró el análisis de los datos de la investigación de campo.

Se estableció un diagnostico comparativo de teoría y realidad.

POBLACIÓN Y MUESTRA.

POBLACIÓN.

La población investigada estuvo conformada por: los niños que se encuentran en Dinapen de la ciudad de Loja.

La muestra seleccionada para mi investigación es de 50 niños de la Dinapen de la ciudad de Loja.

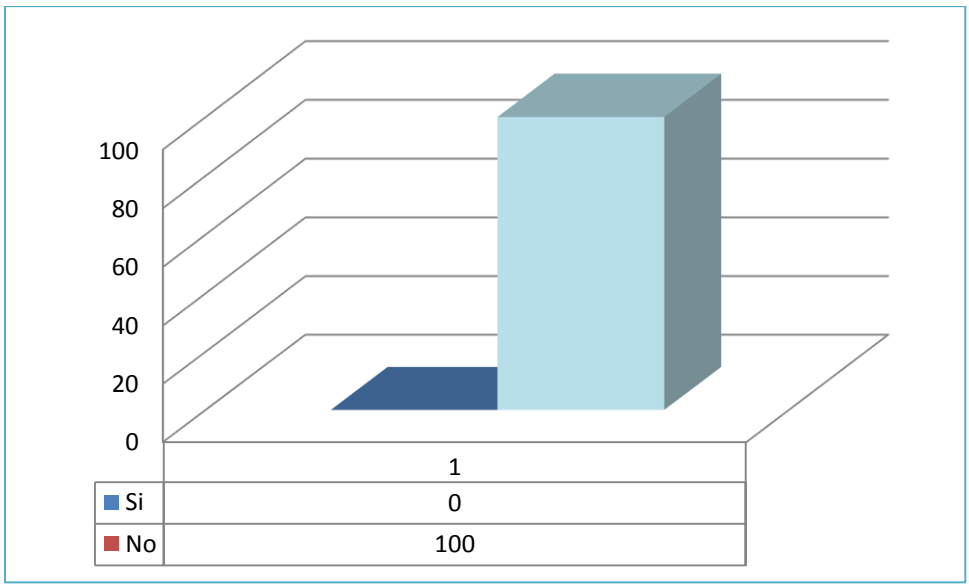
f. RESULTADOS

- **ENCUESTAS APLICADAS A LOS NIÑOS QUE SE ENCUENTRAN EN REHABILITACIÓN EN LA DINAPEN DE LA CIUDAD DE LOJA**

Tabla Nº 1

¿Realizas actividades físicas?		
Alternativas	**f**	**%**
Si	0	0
No	50	100
TOTAL	**50**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a los Niño en rehabilitación de la Dinapen
Autor: Wilson Danilo Córdova Sánchez. **Año:** 2014



Análisis e Interpretación

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

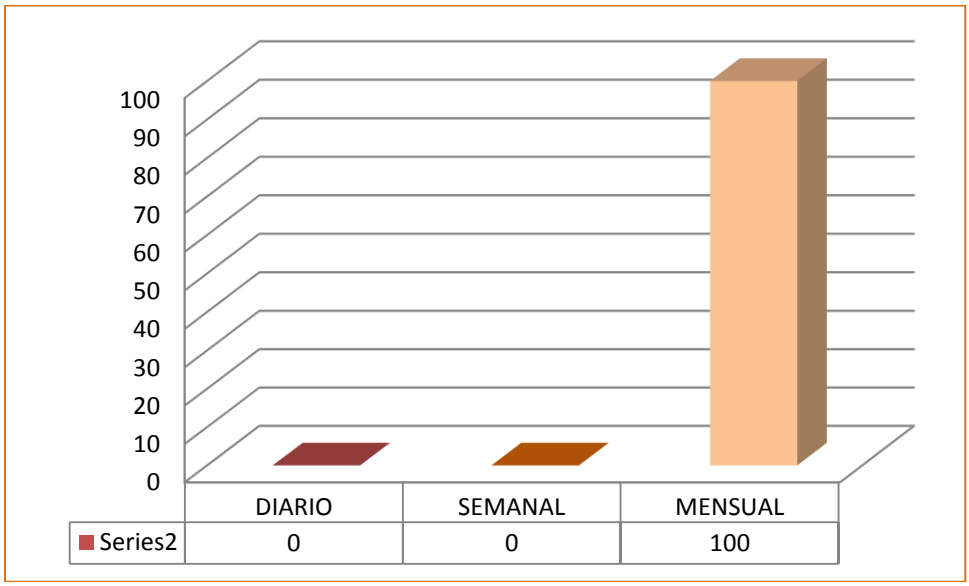
La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

En relación a la pregunta Nº 1: el 100% de los niños de la Dinapen opinan que no realizan actividad física porque no han tenido posibilidades económicas para realizarlo y la mayoría de los niños se dedicaban a trabajar y a tener vicios.

Tabla Nº 2

¿QUE TIEMPO REALIZAS ACTIVIDAD FISICA?		
Alternativas	**f**	**%**
DIARIO	0	0
SEMANAL	0	0
MENSUAL	50	100
TOTAL	**50**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a los Niño en rehabilitación de la Dinapen
Autor: Wilson Danilo Córdova Sánchez. **Año:** 2014



Análisis e Interpretación

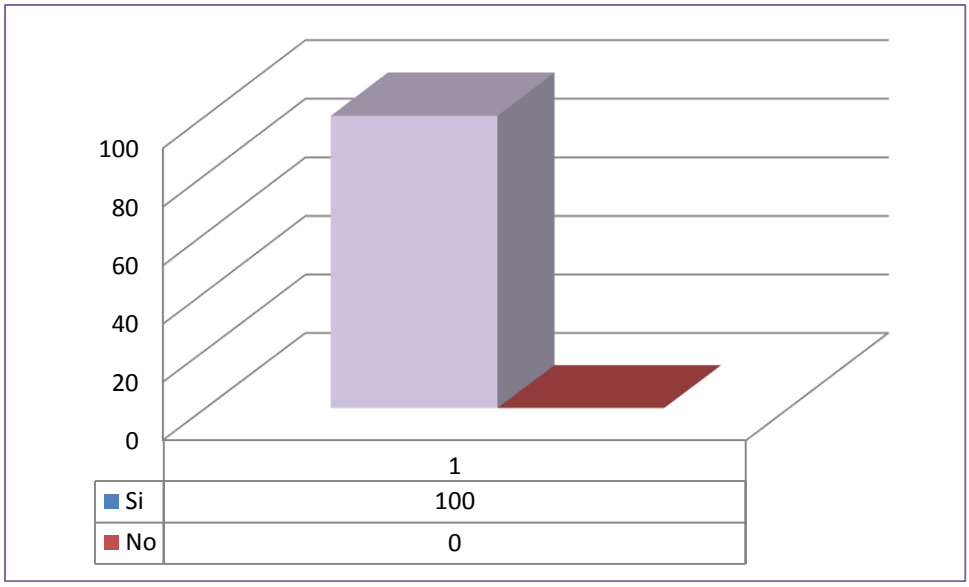
Según la organización Mundial de la Salud Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que: Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.

En relación a la pregunta Nº 2 el 100% de los niños realizan actividad física cada mes porque en el centro de rehabilitación de Dinapen no tienen un profesional que realice, organice y motive a los a niños a realizar actividad física y ayudar de esta manera a tener la mente y tiempo ocupado mejorando su rehabilitación.

Tabla Nº 3

¿LA FALTA DE ACTIVIDAD FISICA CONLLEVA A NO TENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?		
Alternativas	**f**	**%**
Si	50	100
No	0	0
TOTAL	**50**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a los Niño en rehabilitación de la Dinapen
Autor: Wilson Danilo Córdova Sánchez. **Año:** 2014



Análisis e Interpretación

La inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física.

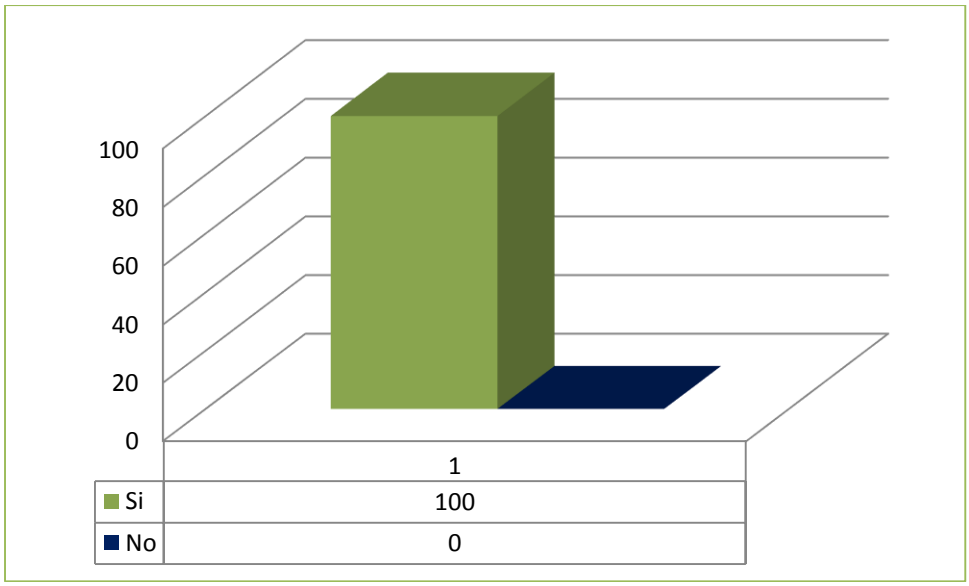
En relación a la pregunta Nº 3 el 100% de los niños opinan que la falta de actividad Física si conlleva a tener un estilo de vida no saludable porque si no realizamos actividad Física no mejora nuestra salud, no ayuda a distraernos ni salir de los vicios.

Tabla Nº 4

¿LAS ACTIVIDADES FÍSICAS SON IMPORTANTES PARA LA REHABILITACIÓN?

Alternativas	f	%
Si	50	100
No	0	0
TOTAL	**50**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a los Niño en rehabilitación de la Dinapen
Autor: Wilson Danilo Córdova Sánchez. **Año:** 2014



Análisis e Interpretación

La incorporación de un programa de actividad física como medio rehabilitador en personas drogadictas, puede ser un importante factor en el proceso de rehabilitación, toda vez que entre los daños a la salud que la drogadicción produce, se encuentran efectos fisiológicos que afectan la actividad físico motora.

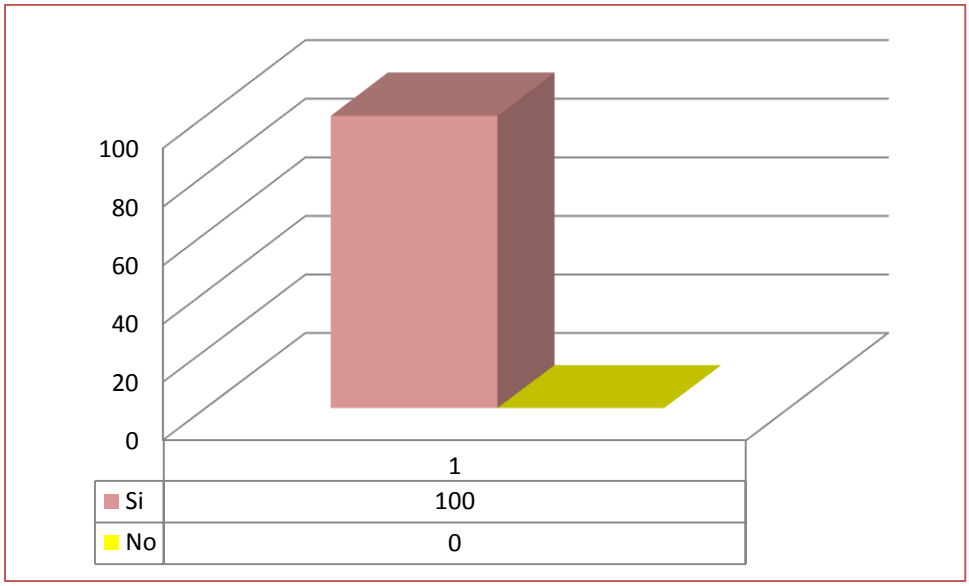
La actividad física propicia de manera probadamente eficaz, la modificación conductual del individuo, así como un positivo estado de salud física, y psíquica, por lo que serviría de eficaz complemento de los tratamientos existentes, que presentan un componente mayoritario de tipo clínico y psicológico, por demás de alto costo, en tanto la actividad física con su demostrado carácter terapéutico, no demanda necesariamente de instalaciones especiales y contribuye eficazmente a mejorar el estado de salud al incidir en la modificación del modo y estilo de vida y con ello a la elevación de la calidad de vida, algo realmente necesario para todo ser humano y en consecuencia, también y de forma muy especial para las personas con problemas de adicción.

En relación a la pregunta Nº 4 el 100% de los niños consideran que las actividades físicas si son importantes para la rehabilitación porque ayuda a mejorar nuestras capacidades, ayudan a mantenernos ocupados, tener una mejor calidad de vida, alejarnos de los vicios y nos ayudaría a llevar el proceso de rehabilitación con satisfacción.

Tabla Nº 5

¿LA ACTIVIDAD FISICA AYUDA A LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE?		
Alternativas	**f**	**%**
Si	50	100
No	0	0
TOTAL	**50**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a los Niño en rehabilitación de la Dinapen
Autor: Wilson Danilo Córdova Sánchez. **Año:** 2014



Análisis e Interpretación

El Tiempo Libre es una necesidad social para el individuo ya que en cierta medida de su empleo racional y útil dependerá el papel que desempeña el hombre dentro de la sociedad que se desarrolla.

La sociedad actual se caracteriza por la búsqueda permanente de tiempo libre a través de la disminución de la jornada laboral, la jornada única educativa o la llegada de la jubilación.

Proporcionar una generación saludable físicamente así como multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de nuestra sociedad.

La ocupación del tiempo libre a través de actividades físico-recreativas ayuda a formarnos como personas, además de tener un carácter preventivo a algunos de los males que agobian a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción. Esto hace que el tiempo libre sea una reivindicación de todas las clases sociales y grupos de edades.

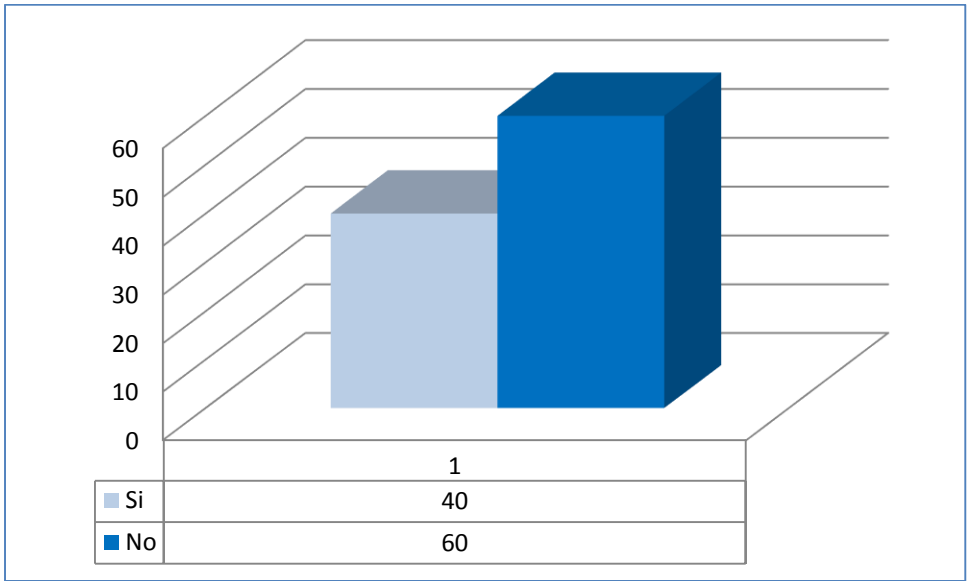
En relación a la pregunta Nº 5 el 100% de los niños opinan que las actividades físicas si ayudan a la ocupación del tiempo libre porque nos ayudan de esta manera a salir de los vicios y mejorar nuestra calidad de vida.

Tabla Nº 6

¿TE GUSTARÍA REALIZAR ACTIVIDAD FISICA PARA MEJORAR TU SALUD?

Alternativas	f	%
Si	20	40
No	30	60
TOTAL	**50**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a los Niño en rehabilitación de la Dinapen
Autor: Wilson Danilo Córdova Sánchez. **Año:** 2014



Análisis e Interpretación

La actividad física no es solo saludable a nivel físico, sino que a nivel mental es muy beneficiosa igualmente porque nos ayuda a liberar endorfinas y a sentirnos mejor con nosotros mismos. Además si practicamos el deporte en un entorno bonito, ese beneficio mental aumenta con creces.

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su

calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

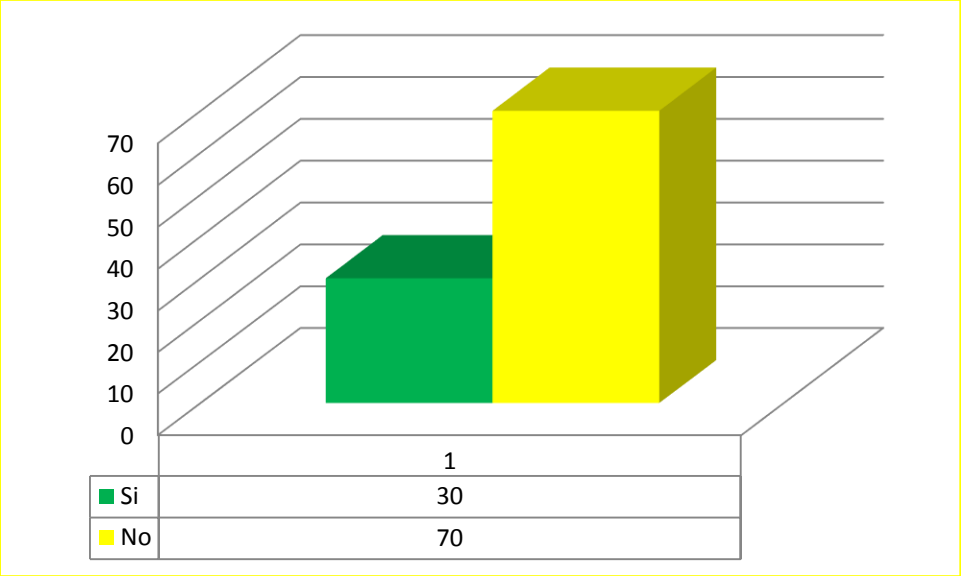
En relación a la pregunta Nº 6 el 40% de los niños si les gustaría realizar actividad Física para mejorar su salud porque tienen los ánimos de hacerlo y se sienten motivados para mejorar su calidad de vida y el 60% de los niños no le gustaría realizar actividad Física para mejorar sus salud porque no se sienten motivados para realizarlo, no tienen ánimos para hacerlo y no se sienten preparados para salir de mala calidad de vida que obtuvieron en un pasado.

Tabla Nº 7

¿EN TUS REHABILITACIONES SE DEBE REALIZAR ACTIVIDAD FISICA?

Alternativas	f	%
Si	15	30
No	35	70
TOTAL	**50**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a los Niño en rehabilitación de la Dinapen
Autor: Wilson Danilo Córdova Sánchez. **Año:** 2014



Análisis e Interpretación

La acción preventiva y rehabilitadora del ejercicio se manifiesta positivamente en un importante grupo de enfermedades crónicas no trasmisibles como la

Hiperlipidemia, Hipertensión arterial, Diabetes, Estrés, Cáncer, Osteoporosis, Enfermedades mentales, Artropatías y envejecimiento. De igual modo las adicciones son combatidas también con la práctica sistemática de ejercicios.

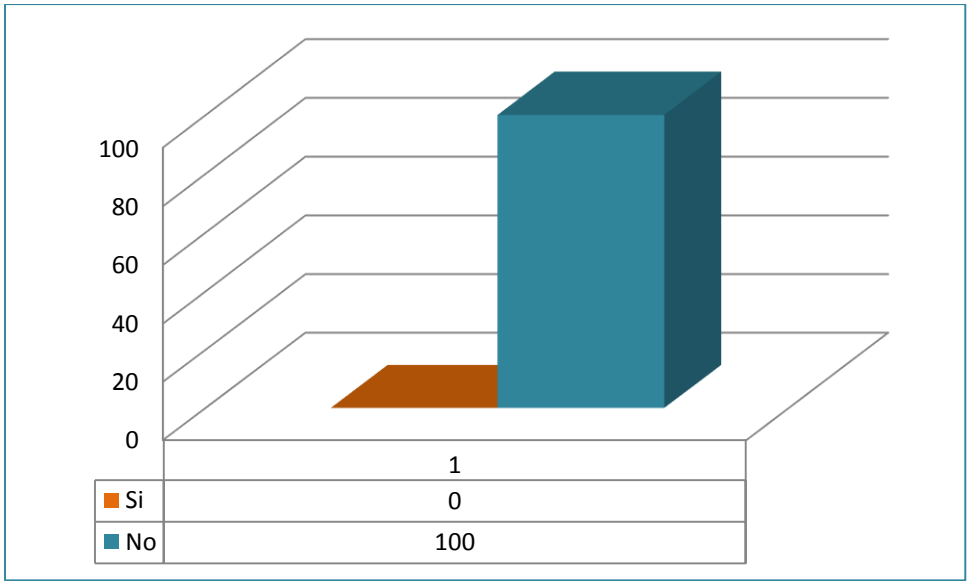
En relación a la pregunta Nº 7 el 30% de los niños opinan que en sus rehabilitaciones si se debe realizar actividad Física porque ayuda a mejorar nuestra vida, a distraernos y dejar a un lado los vicios y el 70% de los niños opinan que no se debe realizar actividad Física porque no queremos realizarlo no tenemos ánimos para hacerlo.

Tabla Nº 8

¿CONOCES LAS VENTAJAS EIMPORTANCIA DE REALIZAR ACTIVIDAD FISICA?

Alternativas	f	%
Si	0	0
No	50	100
TOTAL	**50**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a los Niño en rehabilitación de la Dinapen
Autor: Wilson Danilo Córdova Sánchez. **Año:** 2014



Análisis e Interpretación

La actividad física es esencial para el crecimiento, el desarrollo y la salud de los jóvenes. Mantenerse en movimiento regularmente, mejora la capacidad

cardiovascular, la resistencia, la flexibilidad y la densidad ósea. Además de ayudar a mantener un peso saludable, la actividad física mejora la autoestima, el rendimiento escolar, el bienestar emocional y cognitivo. También ayuda a reducir algunos factores de riesgo para enfermedades como la hipertensión, problemas cardiovasculares, obesidad, diabetes y osteoporosis mediante la creación de buenos hábitos en la infancia y la adolescencia.

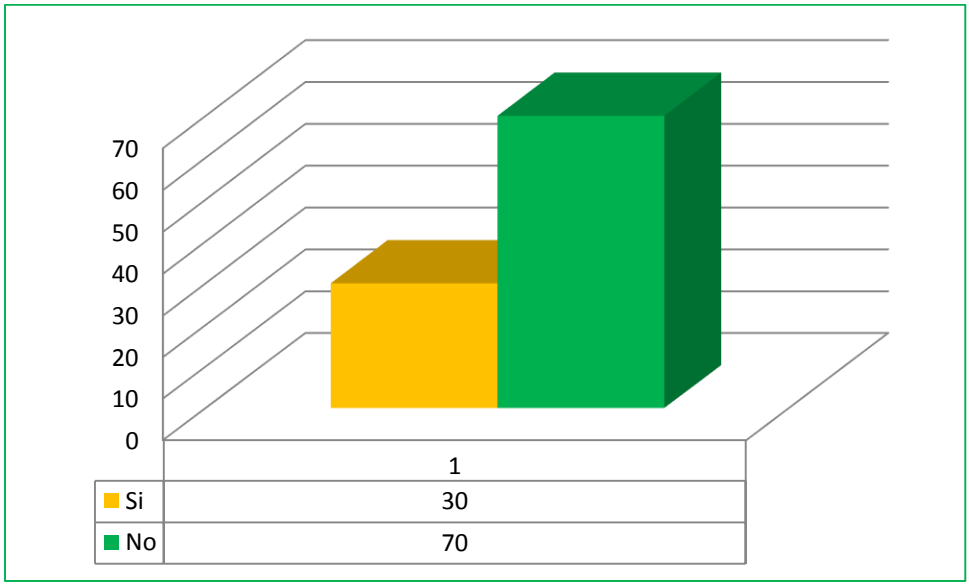
En relación a la pregunta Nº 8 el 100% de los niños no conocen las ventajas e importancia de realizar actividad física porque en el proceso de rehabilitación no nos enseñan eso y no nos hacen practicar continuamente actividad física.

Tabla Nº 9

¿AL REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA CONTRIBUYES A SALIR DE LOS MALOS VICIOS Y PROBLEMAS QUE HAY HOY EN DÍA EN LA SOCIEDAD?

Alternativas	f	%
Si	15	30
No	35	70
TOTAL	**50**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a los Niño en rehabilitación de la Dinapen
Autor: Wilson Danilo Córdova Sánchez. **Año:** 2014



Análisis e Interpretación

Los jóvenes físicamente activos son menos propensos a fumar, consumir alcohol u otras drogas.

En relación a la pregunta Nº 9 el 30% de los niños consideran que al realizar actividad física si contribuyen a salir de los malos vicios y problemas que hay hoy en día en la sociedad porque mejora nuestra salud y ayuda a mantenernos ocupados y no hundirnos en los vicios y el 70% de los niños opinan que al realizar actividad física no contribuyen a salir de los malos vicios ni de los problemas que se presentan día a día en la sociedad porque no nos dedicamos a realizar actividades físicas ya que es muy difícil salir de los vicios y no nos motivan a practicar actividades físicas

g. DISCUSIÓN

HIPÓTESIS UNO

ENUNCIADO

La falta de actividad física conlleva a los niños a mantener un estilo de vida no saludable lo cual produce el riesgo de sufrir enfermedades.

ANÁLISIS

Como resultado de la información obtenida de la encuesta aplicada a los niños de la Dinapen que de acuerdo a esta variable en el cuadro # 2 Según la organización Mundial de la Salud Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que: Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. En relación a la pregunta Nº 2 el 100% de los niños realizan actividad Física cada mes porque en el centro de rehabilitación de Dinapen no tienen un profesional que realice, organice y motive a los a niños a realizar actividad Física y ayudar de esta manera a tener la mente y tiempo ocupado mejorando su rehabilitación y en el cuadro # 3 La inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física. En relación a la pregunta Nº 3 el 100% de los niños opinan que la falta de actividad Física si conlleva a tener un estilo de vida no saludable porque si no realizamos

actividad Física no mejora nuestra salud, no ayuda a distraernos ni salir de los vicios. En el cuadro # 6 La actividad física no es solo saludable a nivel físico, sino que a nivel mental es muy beneficiosa igualmente porque nos ayuda a liberar endorfinas y a sentirnos mejor con nosotros mismos. Además si practicamos el deporte en un entorno bonito, ese beneficio mental aumenta con creces. La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas. En relación a la pregunta Nº 6 el 40% de los niños si les gustaría realizar actividad Física para mejorar su salud porque tienen los ánimos de hacerlo y se sienten motivados para mejorar su calidad de vida y el 60% de los niños no le gustaría realizar actividad Física para mejorar sus salud porque no se sienten motivados para realizarlo, no tienen ánimos para hacerlo y no se sienten preparados para salir de mala calidad de vida que obtuvieron en un pasado y en el cuadro # 7 La acción preventiva y rehabilitadora del ejercicio se manifiesta positivamente en un importante grupo de enfermedades crónicas no trasmisibles como la Hiperlipidemia, Hipertensión arterial, Diabetes, Estrés, Cáncer, Osteoporosis, Enfermedades mentales, Artropatías y envejecimiento. De igual modo las adicciones son combatidas también con la práctica sistemática de ejercicios. En relación a la pregunta Nº 7 el 30% de los niños opinan que en sus rehabilitaciones si se debe realizar actividad Física porque ayuda a mejorar nuestra vida, a distraernos y dejar a un lado los vicios y el 70% de los niños opinan que no se debe realizar actividad Física porque no queremos realizarlo no tenemos ánimos para hacerlo.

INTERPRETACIÓN

El 100% de los niños opinan que la falta de actividad Física si conlleva a no tener un estilo de vida saludable porque si no realizamos actividad Física no mejora nuestra salud, no ayuda a distraernos ni salir de los vicios.

DECISIÓN

Para la apreciación de la hipótesis cuyo enunciado manifiesta que “La falta de actividad física conlleva a los niños a mantener un estilo de vida no saludable lo cual produce el riesgo de sufrir enfermedades”. Se acepta la hipótesis.

HIPÓTESIS DOS

ENUNCIADO

El desconocimiento y la falta de concientización sobre la importancia de la actividad física en los niños que se encuentran en Dinapen de la ciudad de Loja.

ANÁLISIS

Como resultado de la información obtenida de la encuesta aplicada a los niños de la Dinapen que de acuerdo a esta variable en el cuadro # 4La incorporación de un programa de actividad física como medio rehabilitador en personas drogadictas, puede ser un importante factor en el proceso de rehabilitación, toda vez que entre los daños a la salud que la drogadicción produce, se encuentran efectos fisiológicos que afectan la actividad físico motora. La actividad física propicia de manera probadamente eficaz, la modificación conductual del individuo, así como un positivo estado de salud física, y psíquica, por lo que serviría de eficaz complemento de los tratamientos existentes, que presentan un componente mayoritario de tipo clínico y psicológico, por demás de alto costo, en tanto la actividad física con su demostrado carácter terapéutico, no demanda necesariamente de instalaciones especiales y contribuye eficazmente a mejorar el estado de salud al incidir en la modificación del modo y estilo de vida y con ello a la elevación de la calidad de vida, algo realmente necesario para todo ser humano y en consecuencia, también y de forma muy especial para las personas con problemas de adicción. En relación a la pregunta Nº 4 el 100% de los niños consideran que las actividades físicas si son importantes para la rehabilitación porque ayuda a mejorar nuestras capacidades, ayudan a mantenernos ocupados, tener una

mejor calidad de vida, alejarnos de los vicios y nos ayudaría a llevar el proceso de rehabilitación con satisfacción en el cuadro # 8 La actividad física es esencial para el crecimiento, el desarrollo y la salud de los jóvenes. Mantenerse en movimiento regularmente, mejora la capacidad cardiovascular, la resistencia, la flexibilidad y la densidad ósea. Además de ayudar a mantener un peso saludable, la actividad física mejora la autoestima, el rendimiento escolar, el bienestar emocional y cognitivo. También ayuda a reducir algunos factores de riesgo para enfermedades como la hipertensión, problemas cardiovasculares, obesidad, diabetes y osteoporosis mediante la creación de buenos hábitos en la infancia y la adolescencia. En relación a la pregunta Nº 8 el 100% de los niños no conocen las ventajas e importancia de realizar actividad física porque en el proceso de rehabilitación no nos enseñan eso y no nos hacen practicar continuamente actividad física y en el cuadro # 9 Los jóvenes físicamente activos son menos propensos a fumar, consumir alcohol u otras drogas. En relación a la pregunta Nº 9 el 30% de los niños consideran que al realizar actividad física si contribuyen a salir de los malos vicios y problemas que hay hoy en día en la sociedad porque mejora nuestra salud y ayuda a mantenernos ocupados y no hundirnos en los vicios y el 70% de los niños opinan que al realizar actividad física no contribuyen a salir de los malos vicios ni de los problemas que se presentan día a día en la sociedad porque no nos dedicamos a realizar actividades físicas ya que es muy difícil salir de los vicios y no nos motivan a practicar actividades físicas.

INTERPRETACIÓN

El 30% de los niños consideran que al realizar actividad física si contribuyen a salir de los malos vicios y problemas que hay hoy en día en la sociedad porque mejora nuestra salud y ayuda a mantenernos ocupados y no hundirnos en los vicios y el 70% de los niños opinan que al realizar actividad física no contribuyen a salir de los malos vicios ni de los problemas que se presentan día a día en la sociedad porque no nos dedicamos a realizar actividades físicas ya que es muy difícil salir de los vicios y no nos motivan a practicar actividades físicas.

DECISIÓN

Para la apreciación de la hipótesis cuyo enunciado manifiesta que “El desconocimiento y la falta de concientización sobre la importancia de la actividad física en los niños que se encuentran en Dinapen de la ciudad de Loja” Se acepta la hipótesis.

h. CONCLUSIONES

- Concluyo que la falta de actividad física si conlleva a los niños a mantener un estilo de vida no saludable lo cual produce el riesgo de sufrir enfermedades al no realizar actividad Física no mejora nuestra salud, no ayuda a distraer ni salir de los vicios a los niños en rehabilitación.

- El desconocimiento y la falta de concientización que tienen los niños en rehabilitación sobre la importancia de la actividad física no ayuda a mejorar los problemas de carácter.

- En el centro de rehabilitación no cuentan con una persona especializada para fomentar e incentivar a los niños la práctica de actividad física para mejorar su proceso de rehabilitación ocupando de mejor manera su tiempo libre.

i. RECOMENDACIONES

- Recomiendo que se motive a los niños en rehabilitación a realizar actividad Física dentro del centro de rehabilitación como fuera de el para mejorar la rehabilitación, mantener un buen estado de salud y ocupar el tiempo libre.

- Que mediante cursos o charlas se dé a conocer a los niños en rehabilitación la importancia de la actividad física para mejorar su rehabilitación y sus problemas de carácter.

- Recomiendo que las autoridades del centro de rehabilitación de Dinapen realizar todos los trámites pertinentes para tener una persona especializada y ayudar de mejor manera en el proceso de rehabilitación a los niños mejorando la salud de los mismos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

PROPUESTA ALTERNATIVA

AUTOR:

Wilson Danilo Córdova Sánchez.

ASESOR:

Lic. José Efraín Macao Naula. Mg. Sc.

LOJA - ECUADOR
2014

1.- TITULO

“PROPUESTA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS A DESARROLLARSE PARA LOS NIÑOS EN REHABILITACIÓN DE DINAPEN”

2. - JUSTIFICACIÓN:

El presente Taller “**PROPUESTA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS A DESARROLLARSE PARA LOS NIÑOS EN REHABILITACIÓN DE DINAPEN”**, se justifica por las siguientes razones: trata de mejorar el proceso de rehabilitación mediante la Práctica de actividad física como elemento indispensable para poder determinar un auténtico proceso de formación de formar estudiantes comprometidos con capacidad y responsabilidad en la práctica de esta disciplina deportiva, bajo un sustento teórico, reforzado con conocimientos metodológicos, técnicos y tácticos lo que le permitirá fomentar, desarrollar y masificar esta noble actividad, elevando la calidad de formación de vida; y, propiciar una verdadera transformación social.

3 .- OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

a.) Mejorar la calidad de vida de los niños en rehabilitación de la Dinapen.

b.) Ayudar de esta manera a los niños mediante la práctica de actividades físicas recreativas a mejorar el proceso de rehabilitación y disminuyendo los problemas de carácter.

4.- DESARROLLO:

JUEGOS RECREATIVOS

<u>El dragón</u>

Objetivo: Ser capaz de resistir un esfuerzo retrasando los efectos de la fatiga.

Reglas: La fila no puede soltarse.

Descripción del Juego: Todos los jugadores se sitúan en fila agarrados por la cintura. A la señal el primero intentará pillar al último. Si el último es pillado pasará a ser el que pille.

Variantes: Variar la Forma de desplazamiento.

LOS RINCONES

Objetivo: Desarrollar la velocidad de desplazamiento y la agilidad a través de diversas situaciones lúdicas.

Reglas: No se puede permanecer más de 10 segundos en casa.

Descripción del Juego: Se forman dos grupos de igual número aproximadamente. El círculo central servirá de cárcel y en las 4 esquinas del campo se dibujarán unas zonas que servirán de casa. Uno de los grupos perseguirá al otro para intentar pillarlos y meterlos en la cárcel. Los compañeros que aún no estén pillados pueden salvar a los que están en la cárcel dándoles una palmada en la mano.

EL CIRCULO LOCO

Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción y la velocidad en los diferentes desplazamientos.

Reglas: Los alumnos del círculo no se pueden soltar en ningún momento.

Descripción del Juego: Se forman diferentes equipos de 6 a 8 alumnos. Cada equipo formará un círculo menos uno de los alumnos que se quedará libre. Éste deberá ir a tocar a uno del círculo que previamente fue designado.

Los del círculo girarán y se desplazarán evitando que se toque al alumno designado. Si el alumno perseguido es tocado cambiará su papel con el del perseguidor.

LOS MISILES

Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción y la velocidad en los diferentes desplazamientos.

Reglas: Obtiene punto el equipo cuyo miembro llegue primero a la línea. Gana el equipo que al finalizar el juego tenga más puntos.

Descripción del Juego: Se forman grupos de 5 ó 6 alumnos numerados y colocados en línea en el fondo de la pista. Cuando se dice uno de los números,

el que lo tiene de cada grupo sale a toda velocidad hasta llegar a la línea opuesta.

EL PAÑUELO

Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción y la velocidad en los diferentes desplazamientos.

Reglas: Los nudos no deben de ser demasiado complicados. Ganará el equipo que más puntos haga después de sumarse los resultados individuales.

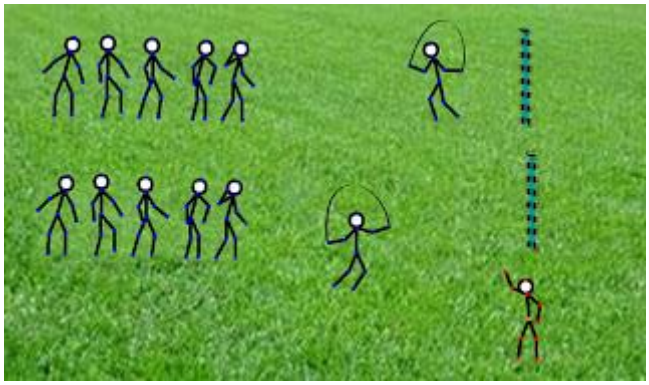
Descripción del Juego: Se Forman dos grupos. El profesor se situará en el centro sosteniendo con los brazos extendidos los dos pañuelos. Los componentes de cada equipo se numerarán según los participantes que jueguen.

El profesor dirá un número y saldrán de cada equipo los miembros que tengan dicho número. Cada uno coge un pañuelo y va a atárselo en un brazo a un miembro del equipo contrario, que a su vez deberá ir a desatar el pañuelo del compañero de su equipo y volver a ponérselo al profesor.

REVELO DE LA CUERDA

Objetivo: Desarrollar la velocidad de desplazamiento y la agilidad a través de diversas situaciones lúdicas.

Reglas: Gana el equipo que antes termine. No se puede desplazar uno sin saltar con la cuerda.



Descripción de Juego: Se forman grupos de 5 ó 6 alumnos cada uno de ellos con una cuerda. Realizar un recorrido y volver para dar el relevo al compañero.

j. BIBLIOGRAFÍA

- Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao, Editorial. Universidad de Deusto.Formación ética y ciudadana – Santillana- Consultor de la psicología infantil y juvenil -COF-
- Cuenca, M. Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao, Editorial. Universidad de Deusto.
- García Montes, M. E. (1996). "Planificación de actividades para el recreo y el ocio" (apuntes de la asignatura). Granada.
- Martínez Gámez, M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas. Madrid, Librerías deportivas Esteban Sanz.
- Formación ética y ciudadana – Santillana- Consultor de la psicología infantil y juvenil -COF-CITMA (1996) Proyecto de Trabajo Comunitario Integrado. La Habana

WEB GRAFÍA

- http://www.psicologoinfantil.com/trascomport.htm
- http://www.eufic.org/article/es/expid/basics-actividad-fisica/
- http://www.abc.com.py/nacionales/quieren-evitar-que-ninos-y-adolescentes-caigan-en-vicios-1265197.html

k. ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA

"LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO TERAPIA EN EL PROCESO DE REHABILITACIÓN PARA DISMINUIR LOS PROBLEMAS DE CARÁCTER DE LOS NIÑOS

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

AUTOR:

Wilson Danilo Córdova Sánchez.

ASESOR:

Lic. José Efraín Macao Naula. Mg.Sc.

LOJA - ECUADOR
2014

a. TEMA

“LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO TERAPIA EN EL PROCESO DE REHABILITACIÓN PARA DISMINUIR LOS PROBLEMAS DE CARÁCTER DE LOS NIÑOS DE DINAPEN EN LA CIUDAD DE LOJA”

b. PROBLEMÁTICA

En años anteriores la OMS enfatizó el hecho que la inactividad física es un problema mayor de salud pública tanto en los países desarrollados como en vía de desarrollo. Muchos países en América Latina han reconocido que incrementar el nivel de actividad física en la población es un aspecto prioritario de salud, pero pocos son los países que han elucidado programas nacionales para la promoción de la misma. Docenas de programas innovadores de promoción de actividad física basados en la comunidad han surgido alrededor de la región"

"La OMS estima que la inactividad física causa en conjunto: el 1,9 millones de defunciones a nivel mundial, el 10% al 16% de los casos de cáncer de mama, colorrectal y diabetes mellitus, y aproximadamente un 22% de los casos decardiopatía isquémica".

Las principales causas de enfermedad y de riesgo, están vinculadas a comportamientos y conductas, factores psicosociales y condiciones de vida. La evidencia indica que muchos de los hábitos perjudiciales para la salud que provocarán morbilidad o mortalidad durante –la edad adulta, se adquieren en el período de la adolescencia (Schutt-Aine, 2003).

Dentro de la realidad social en que vivimos tenemos un sin número de problemas que los adolescentes tienen que enfrentar diariamente; así tenemos: la prostitución, delincuencia, drogadicción, alcoholismo, automedicación, etc., y los adolescentes que se encuentran inmersos dentro de estos problemas tienen que responder por sus actos; es decir, que si cometen algún delito tienen que cumplir su respectiva pena; es por ello que acuden a los respectivos centros integrales de atención a cumplir con su rehabilitación.

A nivel mundial se estima que existe un alto índice de adolescentes con problemas tanto en el ámbito bio-psico-social como en el entorno familiar; los mismos que ingresan a los centros de rehabilitación ya que estos sonel

pilar fundamental para mejorar sus estilos de vida y así enfrentarse a la sociedad.

En América Latina existen centros de rehabilitación para adolescentes, los mismos que los Estados no les prestan la debida atención para que los adolescentes cumplan con su debida rehabilitación.

Con estos conocimientos se identifica el siguiente problema que será el eje de la investigación.

LA FALTA DE ACTIVIDAD FISICA COMO TERAPIA EN EL PROCESO DE REHABILITACIÓN PARA DISMINUIR LOS PROBLEMAS DE CARÁCTER DE LOS NIÑOS DINAPEN EN LA CIUDAD DE LOJA

De esta problemática se derivan el siguiente problema que se cumplirán en los objetivos específicos e hipótesis de trabajo:

La falta de educación tanto en el entorno familiar como social conlleva a los niños a someterse a una terapia en el proceso de rehabilitación para disminuir los problemas de carácter cualidades de los niños que se encuentran en DINAPEN de la ciudad de Loja

c. JUSTIFICACIÓN

En lo Académico, el presente trabajo investigativo me permitirá poner en práctica los conocimientos adquiridos en la Universidad Nacional de Loja y la Carrera de Cultura Física, la misma que tiene relación directa con el desarrollo de la población lo cual surge en la educación y la cultura que imparte a los estudiantes en general, los mismos que están comprometidos con la sociedad, lo cual conlleva a promover un buen desarrollo para mejorar la calidad de vida en nuestro país.

En lo educativo, guiar y concientizar a los niños sobre la importancia de realizar actividad física con la finalidad de enriquecer sus conocimientos contribuyendo así a un buen desarrollo bio-psico-social mediante terapias con el fin de disminuir los problemas de carácter.

El presente estudio se justifica mediante el desarrollo de técnicas de aprendizaje; charlas, conferencias, videos, ejercicios y actividades recreativas, las mismas que ayudaran a los niños a reforzar sus conocimientos, enfocándose principalmente en el desarrollo de la actividad física.

d. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Dar a conocer a los niños sobre la importancia de realizar actividad física como terapia para disminuir los problemas de carácter de los niños que se encuentran en Dinapen de la ciudad de Loja.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Educar a los adolescentes tanto en el entorno familiar como social mediante la actividad física como terapia, en el proceso de rehabilitación para disminuir los problemas de carácter de los niños que se encuentran en Dinapen de la Ciudad de Loja".

- Promover la importancia de realizar la actividad física en los niños con la finalidad de desarrollar sus habilidades en el ámbito psicomotriz, lo cual lo cual obliga a los niños a mantener una terapia en el proceso de rehabilitación para disminuir los problemas de carácter de los niños que se encuentran en Dinapen de la Ciudad de Loja

e. MARCO TEÓRICO

La actividad física.

Definición.

Importancia de la actividad física.

Tipos de actividad física.

Beneficios de la actividad física.

LA ACTIVIDAD FISICA

Definición

Se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico.

La actividad física es la mejor manera de mantener un buen estado de salud.

La actividad física es un factor determinante del gasto de energía y, por lo tanto, del equilibrio energético y el control del peso. Reduce el riesgo relacionado con las enfermedades cardiovasculares y la diabetes y presenta ventajas considerables en relación con muchas enfermedades, además de las asociadas con la obesidad.

Sus efectos beneficiosos sobre el síndrome metabólico están mediados por mecanismos que van más allá del control del peso corporal excesivo. Por ejemplo, reduce la tensión arterial, mejora el nivel del colesterol de lipoproteínas de alta densidad, mejora el control de la hiperglucemia en las personas con exceso de peso, incluso sin que tengan que adelgazar mucho, y reduce el riesgo de los cánceres de colon y de mama en las mujeres.

e.1.2. IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA

Actualmente en nuestro país el sedentarismo se considera un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas como las cardiovasculares.

En contraste, incluir actividad física en la vida diaria produce considerables beneficios tanto físicos como psicológicos para la salud del ser humano.

Las personas que realizan ejercicio físico de forma regular refieren una sensación de encontrarse mejor que antes de practicarlo, es decir, disfrutan de una mejor calidad de vida.

Es importante resaltar que el buen estado desalud derivado deuna sana alimentación y una adecuada actividad física, está relacionado con una mentalidad ágil y productiva.

TIPOS DE ACTIVIDAD FISICA

Actividad Física Ligera

Se considera que una actividad física es ligera cuando haces una serie de movimientos físicos que supone un pequeño esfuerzo, son actividades cotidianas en donde tu corazón late lento, pero un poco más rápido de lo normal, estas actividades se caracterizan por ser de baja intensidad.

En este tipo de actividad te das cuenta que has hecho un esfuerzo físico mientras la estás realizando o cuando la has terminado, pero no tienes la sensación de fatiga. Dentro de esta clasificación hay algunas actividades diarias, como por ejemplo caminar a ritmo suave.

Actividad Física Moderada

Se considera que una actividad física es *moderada* cuando haces una serie de movimientos físicos que requieren un esfuerzo considerable. Presenta cierta

sensación de fatiga durante su realización y un rato después de haberla terminado. Tu respiración aumenta considerablemente y los latidos de tu corazón son más rápidos de lo normal. "... caminar a ritmo suave es una actividad física ligera..."

Dentro de esta clasificación está el levantamiento de pesas, los ejercicios aeróbicos de bajo impacto, bailar, entre Otros.

Actividad Física Vigorosa

La actividad física vigorosa es aquella que produce una respiración rápida o que te provoca sudar, es cuando realizas una serie de movimientos que requieren un esfuerzo elevado, o bien, cuando la actividad que has hecho supone mucha fatiga durante su realización o en las horas posteriores a esta.

"Dentro de esta categoría se encuentran actividades como: ejercicios físicos planificados, futbol, voleibol, escaladora, correr, nadar, andar en bicicleta velozmente, entre otros".

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, lumbalgias, etc.

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

- **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).

- **A nivel cardíaco:** Se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.[1]

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

- **A nivel metabólico:** Disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol bueno y 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 colesterol bueno y mejora el funcionamiento de la insulina.

- **A nivel de la sangre:** Reduce la coagulabilidad de la sangre.

- **A nivel neuro-endocrino:** Se producen endorfinas (hormonas ligadas a la sensación de bienestar), disminuye la producción de adrenalina, aumenta la producción de sudor y la tolerancia a los ambientes cálidos.

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

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

- **A nivel Osteo-muscular:** Incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez

condiciona un aumento de la fuerza ósea con lo cual se previene la osteoporosis.

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

Beneficios Físicos:

- ✓ Disminuye la mortalidad causada por enfermedades cardiovasculares
- ✓ Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial
- ✓ Controla el peso
- ✓ Reduce el riesgo de desarrollar diabetes
- ✓ Reduce el riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer como el de colon y de mama
- ✓ Fortalece los huesos y los músculos Mejora la salud mental y el estado de ánimo
- ✓ Mejora la capacidad para realizarlas actividades cotidianas
- ✓ Aumenta las posibilidades de vivir más tiempo
- ✓ Mejora la capacidad pulmonar y por consiguiente la oxigenación

BENEFICIOS PSICOLOGICOS (Afectivos y Emocionales):

- ✓ Actitud positiva ante la vida, lo que a su vez influye favorablemente en el área somática
- ✓ Mayor seguridad y confianza en el desempeño de las tareas cotidianas Mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones
- ✓ Fortalecimiento ante el aburrimiento, tedio y cansancio
- ✓ Fortalecimiento de la imagen corporal y el concepto personal

La salud y la calidad de vida

Aproximación al concepto de salud y calidad de vida

Hoy día existe una estrecha relación entre *Salud-Actividad Física-Calidad de Vida.* Tradicionalmente, la salud ha estado asociada con la ausencia de enfermedades, en cambio, en la actualidad, la *OMS* propone un concepto de Salud más amplio y positivo, al definirla como: “el estado de completo bienestar físico, psíquico y social, y no la mera ausencia de enfermedades”.

Esta definición aporta una concepción integral de la salud, resaltando el papel responsable y autónomo que se le adjudica al individuo en el mantenimiento de su salud.

Más acorde con la práctica de actividad física aparece el concepto de “Salud Dinámica”, acuñado por *Jonson (citado por Blasco, 1994),* que habla de:

- Un cuerpo libre de enfermedades.
- Unos órganos desarrollados adecuadamente.
- Una mente libre de tensiones y preocupaciones.

Según *Devís (1995),* la Calidad de Vida es: “una medida compuesta de bienestar físico, mental y social, tal y como la percibe el grupo o individuo, además de felicidad, satisfacción y recompensa”.

Finalmente, vamos a señalar aquellos *Factores* que influyen sobre la salud y la Calidad de Vida de una persona:

Factores externos

- FÍSICOS: las radiaciones solares, el ruido excesivo, etc.
- QUÍMICOS: medicamentos, sustancias tóxicas, etc.
- BIOLÓGICOS: los microorganismos (bacterias, virus, hongos) que provocan enfermedades infecciosas.
- AMBIENTALES: la temperatura, la contaminación ambiental, etc.

Factores internos

- HERENCIA GENETICA: predispone a padecer algunas enfermedades que son hereditarias, es decir, que pasan de una generación a otra (Ej: Diabetes, Hemofilia).

- EDAD: predispone a padecer unas u otras enfermedades (Ej: arteriosclerosis en ancianos).
- SEXO: hay enfermedades que son más propensas a padecerla la mujer y otras el hombre (Ej: la litiasis biliar es más frecuente en mujeres y la ulcera gastroduodenal en hombres).
- HABITOS DEL INDIVIDUO: el tabaco, el alcohol, la práctica deportiva, el tipo de alimentación, etc.

http://www.efdeportes.com/efd127/actividades-fisicas-mas-convenientes-para-la-mejora-de-la-salud.htm

A. Efectos de carácter fisiológico

La actividad física va a potenciar la salud física de las personas gracias fundamentalmente a la mejora de la condición física.

1. A NIVEL CARDIOVASCULAR: el ejercicio físico va a mejorar la circulación sanguínea, aumentar la capilarización y el hematocrito, hipertrofiar el miocardio, reducir la frecuencia cardiaca, etc. También va a contrarrestar enfermedades cardiocirculatorias como pueden ser: Arteriosclerosis, Hipertensión, Isquemias, Cardiopatías coronarias, etc.
2. A NIVEL ENDOCRINO: el ejercicio físico mejora la regulación de este sistema gracias a la liberación y uso de determinadas *hormonas*, como es el caso de la *Insulina*. Por otro lado, gracias a la práctica de actividad física podemos contrarrestar enfermedades como la diabetes y la obesidad, basándonos en un programa de ejercicios adaptado a las características de cada individuo y también, mediante la regulación hormonal y el metabolismo.
3. A NIVEL DEL APARATO LOCOMOTOR: la actividad física actúa sobre los huesos, músculos y articulaciones, creando hipertrofia muscular, mejorando la densidad ósea e incrementando la elasticidad muscular, la resistencia de los tendones y la movilidad articular. Además, el ejercicio físico va a contrarrestar el problema del sedentarismo y las atrofias musculares que éste acarrea, así como la osteoporosis, las lumbalgias, osteoartritis, las alteraciones posturales (esclerosis), etc.

B. Efectos de carácter psicológico

En la actualidad existen multitud de personas con trastornos psicológicos (el 25% de los ciudadanos sufren algún tipo de depresión, ansiedad o cualquier otro trastorno emocional o fobias). La mayoría de estas alteraciones psíquicas están íntimamente ligadas al estilo de vida actual (el estrés, el querer tener un cuerpo ideal, etc.).

Sería un grave error pensar que los niños y niñas carecen de este tipo de problemas. Ellos se encuentran inmersos en una etapa de la vida donde se producen importantes cambios, donde el ritmo de vida, a veces es agotador (colegio, clase de idioma, informática o piano, deberes, etc.), de ahí que el papel de los padres y los profesores sea imprescindible a la hora de guiarlos por las diferentes esferas de su vida. En el caso de que algún alumno sufra un problema de los ya citados (depresión, ansiedad, adicción), éste puede ser abordado por el psicólogo mediante la utilización del *ejercicio físico* como un elemento terapéutico más.

Básicamente, los efectos de la actividad física en el plano psicológico son:

- La relajación muscular que induce a la relajación mental.
- El efecto de catarsis (liberación de tensiones) que acarrea la práctica de actividad física.
- La canalización de la agresividad.
- La mejora de la condición física, favorece la capacidad de recuperación del organismo, disminuyendo la fatiga física y mental de los practicantes.
- La actividad física va a mejorar *el equilibrio personal*, reforzando la autoestima y la estabilidad emocional.

C. Efectos de carácter social

El deporte es un fenómeno social que sirve de vehículo para la práctica del ejercicio físico. Sin duda, es un excelente medio de comunicación, interacción e integración personal y social, transmite y potencia valores como la cooperación, el respeto, la superación y además, ofrece una ocupación activa del tiempo libre.

En general, la actividad físico-deportiva mejora las relaciones interpersonales contribuyendo a la integración de los sujetos en su comunidad y sociedad.

Prevención ante la tenencia de adicciones

Según el diccionario español se conceptúa prevención como la acción de preparación o anticipación de las cosas necesarias para un fin a partir de conocer anticipadamente un daño, o un peligro evitarlo o impedirlo. Además este término también es sinónimo de advertir, informar o avisar, anticiparse un inconveniente o dificultad.

La relación directa de las drogas con la edad juvenil, adolescente o infantil, se vincula con el empleo del tiempo libre y la consecuente y la realización de actividades útiles y motivadoras. Esto hace que el enfrentamiento a este flagelo deba planearse y ejecutarse desde varias aristas.

Por tal razón, nuestro país dedica especial atención a la prevención del consumo de drogas en edades correspondiente a la infancia, la adolescencia y la juventud, utilizando estrategias de prevención extendidas a todos los factores sociales con influencia potencial en el fenómeno.

Es conocido que las adicciones son uno de los problemas más comunes en la sociedad. Sabemos también que las personas más susceptibles a adquirir esta "enfermedad" son los adolescentes (entre 12 a 18 años); sin embargo nos preguntamos cuál es la razón. Las causas principales, según los expertos, son los problemas familiares, problemas en la escuela entre otros.

La falta de valores es también una de las causas. Por ejemplo, si desde pequeño no le inculcamos los valores necesarios a un niño, como son el respeto, la responsabilidad y la valentía entre otros, se corre el riesgo de que el niño no sepa que hacer al momento de que se le presenta una ocasión como una adicción.

Pero si desde pequeño se les enseña a tener respeto por su cuerpo, responsabilidad por sus acciones, amor por el mismo, tal vez sepa lo que debe hacer ante esta situación. Por eso es tan importante que tengamos la cultura

de la prevención, e inculquemos valores a los niños y jóvenes para que no caigan en ninguna de estas adicciones.

A diferencia de los simples hábitos o influencias consumistas, las adicciones son un "dependencias" que trae consigo graves consecuencias en la vida real que deterioran, afectan negativamente, y destruyen relaciones, salud (física y mental), además de la capacidad de funcionar de manera efectiva.

En la actualidad se acepta como adicción, cualquier actividad que el individuo no sea capaz de controlar, que lo lleve a conductas compulsivas y perjudique su calidad de vida, como por ejemplo puede existir, adicción al sexo, al juego (ludopatía), a la pornografía, a la televisión, a las nuevas tecnologías (tecnofilia), etc.

En el mismo plano de las adicciones, se encuentra el alcoholismo, fármaco dependencia y adicción a las sustancias psicoativas, que es un estado psicofisiológico causado por la interacción de un organismo vivo con un fármaco o sustancia, caracterizado por la modificación del comportamiento, a causa de un impulso irreprimible por consumir una droga o sustancia, no obstante esta es la definición puramente bioquímica.

Las adicciones son un síndrome constituido por un conjunto de signos y síntomas característicos. El origen de las mismas es multifactorial, entre los que podemos mencionar factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales.

BAÑUELOS, F. (1996): La Actividad Física orientada hacia la salud. Biblioteca Nueva. Madrid.

TECNICA DE APOYO PARA LA ACTIVIDAD FISICA

TERAPIAS FISICAS

GENERALIDADES

La actividad física mejora la irrigación del corazón, ya que promueve la creación de nuevos vasos colaterales, que son la salvación de un paciente cuando se obstruye una arteria coronaria y el flujo sanguíneo se interrumpe.

Disminuye el número de latidos por minuto, lo que es definitivamente una estupenda protección para el corazón. Se dice que la vida es tanto más prolongada cuanto menor sea la frecuencia con que late el corazón por minuto. Los corazones de los deportistas entrenados son impresionantemente eficaces y reducen su ritmo enormemente.

El ciclista español Miguel Induráin, ganador de cinco tours de Francia, tiene una frecuencia cardíaca de 40 por minuto. Sobre el aparato respiratorio está claro que lo mejora, lo hace más eficaz, aumenta la capacidad vital respiratoria. Aumenta la fuerza y la masa muscular.

También debe reseñarse que al iniciar la práctica de un plan de ejercicio o una actividad física se logra una relación de cada persona con su propio cuerpo, con su propia imagen y que la búsqueda de mejorar esa imagen repercute favorablemente en una mejoría de su "imagen" psicológica. La actividad física es la mejor terapia contra el aislamiento y la depresión. Pero a la actividad física hay que ir con alegría, hacerlo con gusto para que rinda frutos.

Cuando se hace actividad física "por obligación", se convierte en una carga emocional. Por eso tal vez la actividad física rutinaria que "toca" hacer, a las amas de casa por ejemplo, que se "mueven" arriba y abajo todo el día no rinde tan buenos efectos como cuando se hace una caminata matutina, en un sitio agradable, ojalá con flores, mariposas, rayos de sol primaveral, ropa y zapatos cómodos y mejor aún en buena compañía. Pruébelo usted mismo y se convencerá.

La actividad física promueve beneficios aun cuando no se consiga pérdida de peso, pues su práctica mejora la aptitud cardio respiratoria, la composición corporal y disminuye la mortalidad.

El ejercicio es una categoría de actividad física, “planeada, repetitiva, estructurada”, realizada con el objetivo de mejorar o mantener uno o más componentes de la “condición física” que comprende: capacidad cardio respiratoria, fuerza, flexibilidad, composición corporal adecuada.

El fenómeno de la actividad física debe ser utilizado en la prevención de la obesidad. La actividad física retrasa o previene la ganancia de peso que normalmente se produce con la edad.

EVALUACIÓN FISICA

Es imprescindible un estudio y examen médico previos, ya que deben ser descartadas enfermedades cardíacas, del hígado, de los riñones o adaptaciones necesarias. Por ejemplo un paciente con pie plano, a quien le guste trotar, debe previamente disponer de plantillas.

LA ACTIVIDAD FISICA COMO FACTOR REHABILITADOR EN PERSONAS CON PROBLEMAS DE DROGAS.

Espacio orientado al desarrollo de distintos programas de promoción de la actividad física, prevención y asistencia en personas con problemas vinculados a patologías diversas.

El proceso de rehabilitación, en esta área, tiene como medio fundamental el empleo del ejercicio para el desarrollo y reeducación de las habilidades motrices y capacidades físicas en el marco de un proceso educativo-terapéutico, cuyos objetivos primordiales son:

Restablecer la función motriz. Mantener y evitar la pérdida de funcionalidad. Mejorar calidad de vida Reinserción social, laboral y familiar

Las actividades físicas adaptadas son actividades planificadas y programadas que se proponen para ser implementadas ante déficits y/o alteraciones anátomo-fisio-psicológicas, teniendo en cuenta objetivos generales y específicos, utilizando para el logro de los mismos agentes físicos y mecánicos adaptados a los intereses, capacidades y posibilidades de los receptores.

En las sociedades modernas, el concepto de salud está vinculado al mejoramiento de la calidad de vida de sus integrantes, y la práctica de actividades físicas es fundamental para el logro de tal objetivo.

f. METODOLOGÍA

TIPO DE INVESTIGACIÓN.

La presente investigación es de carácter descriptiva, cuantitativa, se fundamenta mediante la utilización de técnicas de aprendizaje, métodos e instrumentos, que me permitirán determinar los principales problemas en el ámbito social.

El método científico, posibilitará conseguir la estructura de toda la investigación, comenzando desde el planteamiento del tema, formulación de objetivos, estructuración de la metodología.

Método deductivo, me permitirá llevar los procesos de investigación de lo general a lo particular; permitirá sacar conclusiones entre causas y efectos, el análisis que posibilitará estudiar la información obtenida con los instrumentos investigativos.

Método inductivo, determina su población de acuerdo a las variables a investigar.

Método analítico sintético, me permitirá posteriormente en el análisis y la síntesis de la información que permitirá resumir lo más importante de la investigación, discusión de los resultados, producto de los instrumentos aplicados, estructuración del marco teórico, planteamiento de los objetivos.

Método descriptivo, permite realiza la interpretación y análisis de la información recogida a través de la encuesta.

Método estadístico, me permite realizar la parte cuantitativa en relación a los resultados de los instrumentos aplicados.

POBLACIÓN Y MUESTRA.

POBLACIÓN.

La población a investigar está conformada por: los niños que se encuentran en Dinapen de la ciudad de Loja.

La muestra que seleccione para mi investigación es de 50 niños de Dinapen de la ciudad de Loja.

INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

La recopilación de la información partirá desde el campo documental, mediante consulta bibliográfica, la información generalizada en todos los actores se desarrollará a través de encuesta servirá para recabar información.

La información de las autoridades se desarrollará mediante la encuesta.

RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

La recolección de la información se resume en banco de preguntas previamente analizadas y elaborados, la toma de fotografías, que nos permitirá exponer en la fase inicial el diagnóstico y en la fase final de sustentación de las propuestas.

TRATAMIENTO Y ANÁLISISESTADÍSTICO DE LOS DATOS

Mediante la tabulación de datos y la representación gráfica se elabora el análisis de los datos de la investigación de campo.

Se establecerá un diagnostico comparativo de teoría y realidad.

HIPÓTESIS GENERAL.

La falta de actividad física conlleva a los niños a mantener un estilo de vida no saludable lo cual produce el riesgo de sufrir enfermedades.

HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

- El desconocimiento y la falta de concientización sobre la importancia de la actividad física en los niños que se encuentran en Dinapen de la ciudad de Loja.

- Realizar una propuesta alternativa para ayudar a los niños que se encuentran en rehabilitación en la Dinapen

g. CRONOGRAMA

	2014-2015	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO
1	Selección de Temas							
2	Aprobación del Proyecto							
3	Recolección de Información							
3	Proceso Inv. de Campo							
4	Selección y revisión de Bibliografía							
5	Tabulación Inv. de Campo							
6	Elaboración Propuesta							
7	Redacción Borrador Final							
8	Borrador Final							
9	Exposición Publica							

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Presupuesto

➢ Bibliografía	200.00
➢ Material de escritorio	300.00
➢ Movilización y transporte	200.00
➢ Levantamiento del texto	400.00
➢ Aranceles, derechos	200.00
➢ Imprevistos	100.00
TOTAL:	1.400.00

Financiamiento

➢ Recursos propios	1.400.00
TOTAL:	1.400.00

RECURSOS

TALENTO HUMANO

- ❖ Wilson Danilo Córdova Sánchez: Investigador.

RECURSOS ECONOMICOS

Ingresos: fondos propios

RECURSOS MATERIALES

- ❖ Cámara fotográfica
- ❖ Libros documentación
- ❖ Internet
- ❖ Computadora y material de oficina

Recursos humanos

- *Director de tesis.*
- Investigador: Wilson Danilo Córdova Sánchez.
- Autoridades del centro de rehabilitación.

Recursos materiales

- Material bibliográfico
- Útiles de escritorio
- Computadora
- Diskettes, Cd, Internet, USB.
- Guías de Organización y Planificación Educativa en Cultura Física
- Cámara fotográfica.

i. BIBLIOGRAFÍA

- BAÑUELOS, F. (1996): La Actividad Física orientada hacia la salud. Biblioteca Nueva. Madrid.
- BLASCO, T. (1994): Actividad Física y Salud. Ed. Martínez Roca. Barcelona.
- CASTAÑER, M. Y CAMERINO, O. (1991): La E. F. en la enseñanza primaria. Ed. Inde. Barcelona.
- CONTRERAS, O. (1998): Didáctica de la Educación Física. Ed. Inde. Barcelona.
- DECRETO DE ENSEÑANZAS DE ANDALUCÍA. (1992): Anexo II: Área de Educación Física. CEJA. Sevilla.
- DE LA CRUZ, J.C. (1997): Actividad Física y Salud en la Edad Infantil y la Adolescencia. Centro de Formación Continua. Universidad de Granada.
- DELGADO (1994): La salud en la Educación Primaria. II Jornadas de Educación Física en la Escuela. Universidad de Huelva. Departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal.

WEBGRAFÍA

- http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-salud/actividad-fisica-en-la-prevencion-y-tratamiento-de-la-enfermedad-cardiometabolica.pdf
- http://www.efdeportes.com/efd127/actividades-fisicas-mas-convenientes-para-la-mejora-de-la-salud.htm

ANEXO 2

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TEMA	PROBLEMÁTICA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA
LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO TERAPIA EN EL PROCESO DE REHABILITACIÓN PARA DISMINUIR LOS PROBLEMAS DE CARÁCTER DE LOS NIÑOS DE DINAPEN EN LA	**LA FALTA DE ACTIVIDAD FISICA COMO TERAPIA EN EL PROCESO DE REHABILITACIÓN PARA DISMINUIR LOS PROBLEMAS DE CARÁCTER DE LOS NIÑOS DINAPEN EN LA CIUDAD DE LOJA**	**Objetivo General** Dar a conocer a los niños sobre la importancia de realizar actividad física como terapia para disminuir los problemas de carácter de los niños que se encuentran en Dinapen de la ciudad de Loja. **Objetivos Específicos.-**	**Hipótesis general** La falta de actividad física conlleva a los niños a mantener un estilo de vida no saludable lo cual produce el riesgo de sufrir enfermedades. **Hipótesis Específicas** **Hipótesis 1** El desconocimiento y la falta	**El método científico**, posibilito conseguir la estructura de toda la investigación, comenzando desde el planteamiento del tema, formulación de objetivos, estructuración de la metodología.

CIUDAD DE LOJA”		Educar a los adolescentes tanto en el entorno familiar como social mediante la actividad física como terapia, en el proceso de rehabilitación para disminuir los problemas de carácter de los niños que se encuentran en Dinapen de la Ciudad de Loja”. Promover la importancia de realizar la actividad física en los niños con la finalidad de desarrollar sus habilidades en el ámbito psicomotriz, lo cual lo cual obliga a los niños a	de concientización sobre la importancia de la actividad física en los niños que se encuentran en Dinapen de la ciudad de Loja. **Hipótesis 2** Realizar una propuesta alternativa para ayudar a los niños que se encuentran en rehabilitación en la Dinapen	**Método deductivo**, me permitió llevar los procesos de investigación de lo general a lo particular; permitió sacar conclusiones entre causas y efectos, el análisis que posibilitó estudiar la información obtenida con los instrumentos investigativos. **Método inductivo**, determinó la población de acuerdo a las

		mantener una terapia en el proceso de rehabilitación para disminuir los problemas de carácter de los niños que se encuentran en Dinapen de la Ciudad de Loja		variables a investigar. **Método analítico sintético**, me permitió posteriormente en el análisis y la síntesis de la información que permitió resumir lo más importante de la investigación, discusión de los resultados, producto de los instrumentos aplicados, estructuración del marco teórico,

				planteamiento de los objetivos. **Método descriptivo**, permitió realiza la interpretación y análisis de la información recogida a través de la encuesta. **Método estadístico**, me permitió realizar la parte cuantitativa en relación a los resultados de los instrumentos aplicados.

ANEXO 3 Encuesta aplicada a los niños de la DINAPEN en la ciudad de Loja.

Estimados niños soy egresado de la licenciatura en Ciencias de la Educación carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja, me encuentro realizando el proyecto de tesis denominado**LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO TERAPIA EN EL PROCESO DE REHABILITACIÓN PARA DISMINUIR LOS PROBLEMAS DE CARÁCTER DE LOS NIÑOS DE DINAPEN EN LA CIUDAD DE LOJA**

El objetivo es obtener pautas, que permitan ayudar a la solución de esta problemática, por lo que le solicitamos brindar la información.

ENCUESTAS DIRIGIDA A LOS NIÑOS

Instrucciones.

- Marque con una X las respuestas que crea conveniente.
- Favor consigne su criterio en todos los ítems.
- La encuesta es anónima.

Métodos utilizados masificación del futbol

1.- Realizas actividad física

Si ( ) No ( )

PORQUE……
……

2.- Cada qué tiempo realizas actividad física

DIARIO ( )
SEMANAL ( )

MENSUAL ( )

PORQUE……
……

3.-Consideras que la falta de actividad física conlleva a llevar un estilo de vida no saludable

Si ( ) No ( )

PORQUE……
……

4.-Consideras importante las actividades físicas para la rehabilitación:

Si ( ) No ( )

PORQUE……
……

5.- La actividad física ayuda a la ocupación del tiempo libre

Si ( ) No ( )

PORQUE……
……

6.- Te gustaría realizar actividad física para mejorar tu salud

Si ( ) No ( )

PORQUE……
……

7.- En tus rehabilitaciones se debe realizar actividades físicas.

Si ( ) No ( )

PORQUE……
……

8.-conoces las ventajas y la importancia de realizar actividad física

Si ( ) No ( )

PORQUE……
……

9.- crees tú que al realizar actividad física contribuyes a salir de los malos vicios y problemas que hay hoy en día en la sociedad.

Si ( ) No ( )

PORQUE……
……

GRACIAS

ANEXO 4 INSTALACIONES DEL CENTRO DE REHABILITACIÓN DINAPEN DE LA CIUDAD DE LOJA.

Ministerio
de Justicia, Derechos
Humanos y Cultos
CENTRO DE ADOLESCENTES
INFRACTORES
LOJA

22-31

ÍNDICE

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
MAPA GEOGRÁFICO	viii
ESQUEMA DE CONTENIDOS	ix
a. Título	1
b. Resumen	2
Summary	3
c. Introducción	4
d. Revisión de Literatura	10
Actividad física	10
Enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares	11
Obesidad y exceso de peso	11
El Tiempo Libre como parte del tiempo social	17
El Tiempo Libre, una problemática social actual	18
Valor social y uso del Tiempo Libre	22
Presupuesto de tiempo y Tiempo Libre	24
La Recreación como forma de utilización en el Tiempo Libre	25
Manifestación psicológica de los adolescentes en la ocupación del Tiempo Libre para su recreación	27
Rehabilitación	29

Problemas de Carácter en los Niños	31
e. Materiales y Métodos	39
f. Resultados	41
g. Discusión	52
h. Conclusiones	57
i. Recomendaciones	58
Propuesta Alternativa	59
j. Bibliografía	65
k. Anexos PROYECTO APROBADO	66
a. Tema	67
b. Problemática	68
c. Justificación	70
d. Objetivos	71
e. Marco Teórico	72
f. Metodología	84
g. Cronograma	87
h. Presupuesto y Financiamiento	88
i. Bibliografía	90
Anexos	91
Índice	100