



# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

## **ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**

**CARRERA CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

**TÍTULO:**

**“LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS PARA EL BIENESTAR FÍSICO DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA NAPOLEÓN BONAPARTE, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2013-2014”**

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

**DIRECTOR:**

**PhD. Danilo Charchabal Pérez**

**AUTOR:**

**Darío Ernesto Mora Silva**

**LOJA - ECUADOR**

**2015**

Loja, 31 de Julio de 2014

## CERTIFICACIÓN

PhD

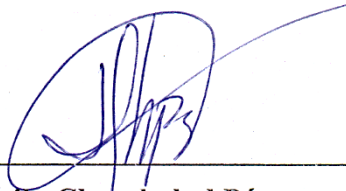
Danilo Charchabal Pérez

DOCENTE DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

### CERTIFICA:

Que el presente trabajo de investigación, Titulado: "LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS PARA EL BIENESTAR FÍSICO DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA NAPOLEÓN BONAPARTE, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2013-2014", realizado por: Darío Mora Silva, ha sido dirigido y revisado durante su ejecución, por lo que autorizo su reproducción y presentación al tribunal calificador.

Atentamente



---

PhD Danilo Charchabal Pérez

DIRECTOR DE TESIS

## AUTORÍA

Yo, Darío Mora Silva 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 la tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

**AUTOR:** Darío Ernesto Mora Silva

FIRMA:..........

CÉDULA: 1104778905

Fecha: 19 de Febrero 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, Darío Mora Silva, declaro ser autor de la tesis titulada, **“LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS PARA EL BIENESTAR FÍSICO DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA NAPOLEÓN BONAPARTE, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2013-2014”** como requisito para optar al grado de Licenciado en Cultura Física y Deportes, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el repositorio Digital Institucional.

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

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

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja a los 19 días del mes de febrero del dos mil quince, firma el autor.

**Firma:** .....  .....

**Autor:** Darío Mora Silva

**Cedula:** 1104778905

**Dirección:** Urdaneta

**Correo Electrónico:** morasilva1987@hotmail.com

**Teléfono:** 0993078126

### **DATOS COMPLEMENTARIOS**

**Director de Tesis:**

**PhD Danilo Charchabal Pérez**

**Tribunal de grado:** Lcdo. Mg. Sc. José Efraín Macao Naula

Dr. Mg. Sc. Milton Eduardo Mejía Balcázar

Lcdo. Luis Wagner Sotomayor Armijos

## **AGRADECIMIENTO**

Al concluir la presente investigación, fruto de mi esfuerzo y abnegación; quiero expresar mi testimonio de gratitud, primeramente a nuestro Creador, luego a la prestigiosa Universidad Nacional de Loja, que me ha dado la oportunidad de superarme; a cada uno de los docentes que supieron impartirnos sus conocimientos sin ningún egoísmo y de manera especial; al PhD Danilo Charchabal Pérez, en calidad de Director del presente trabajo. A todos ellos y ellas mil gracias por haberme brindado sus valiosos conocimientos y guiado en el desarrollo del mismo.

**Darío Ernesto Mora Silva**

## **DEDICATORIA**

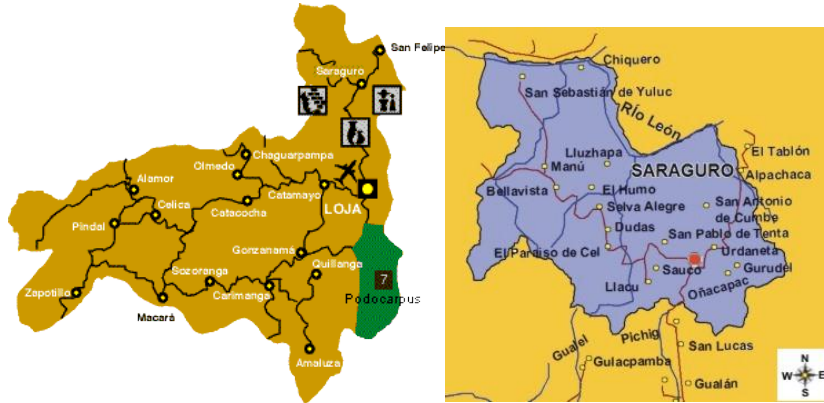
Dedico con todo cariño este trabajo a mis padres, por apoyarme incondicionalmente durante toda mi vida, gracias a su apoyo y comprensión he logrado la culminación de una etapa más en mi vida, la misma que me ha hecho crecer como ser humano y como profesional comprometido con mis semejantes.

Darío Ernesto Mora Silva

## ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

<b>BIBLIOTECA, ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN</b>											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/ NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO							
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO	OTRAS DEGRADACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
TESIS	Darío Ernesto Mora Silva.  "LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS PARA EL BIENESTAR FÍSICO DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA NAPOLEÓN BONAPARTE, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2013-2014"	UNL	2014	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	SARAGURO	SAN ANTONIO DE CUMBE	CENTRO	CD	LIC. CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

## MAPA GEOGRAFICO PROVINCIA DE LOJA



## CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN

### ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA NAPOLEÓN BONAPARTE





## ESQUEMA DE CONTENIDOS

PORTADA

CERTIFICACIÓN

AUTORÍA

CARTA DE AUTORIZACIÓN

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

ESQUEMA DE TESIS

a. TÍTULO

b. RESUMEN

SUMMARY

c. INTRODUCCIÓN

d. REVISIÓN DE LITERATURA

e. MATERIALES Y MÉTODOS

f. RESULTADOS

g. DISCUSIÓN

h. CONCLUSIONES

i. RECOMENDACIONES

PROPUESTA ALTERNATIVA

j. BIBLIOGRAFÍA

k. ANEXOS

**a. TÍTULO**

**“LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS PARA EL BIENESTAR FÍSICO DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA BONAPARTE, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2013-2014”**

## **b. RESUMEN**

El Tema de la investigación. Las actividades físicas y recreativas para el bienestar físico de los alumnos de la escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte, durante el año lectivo 2013-2014. Que tiene como problema científico: falta de actividades físicas y recreativas para el bienestar físico de los alumnos de la escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte y se apoya en los siguientes objetivos: conocer la incidencia que tienen las actividades físicas recreativas en el bienestar físico de los alumnos y fundamentar las teorías relacionadas con las actividades físicas y recreativas; Se destacan las temáticas utilizadas en las categorías empleadas en el marco teórico: La actividad física y el buen vivir, los antecedentes y conceptualización y valoración de la actividad física entre otros.; la metodología presenta varios métodos teóricos que nos permiten darle cumplimiento al objetivo específico número uno, como son histórico lógico, análisis síntesis, deductivo e inductivo, en los empíricos utilizamos los métodos y técnicas de encuestas entrevistas, observación, así como el tipo de diseño pre experimental al trabajar con un solo grupo y aplicar un pre-test y un pos-test, el tipo de estudio es cualitativo descriptivo. para llegar a diagnosticar el estado actual de los alumnos; y a la vez planificar un modelo de alternativa que desarrolle las actividades físicas recreativas para el bienestar físico; aplicar y evaluar la alternativa un programa de actividades físicas recreativas. En conclusión nuestra investigación se basa principalmente en fortalecer los aprendizajes de las actividades físicas recreativas para desarrollar un buen estado físico y a través de ello lograr un buen estilo de vida.

## **SUMMARY**

This proposal seeks, first, to raise awareness among teachers and parents SCHOOL OF NAPOLEON BONAPARTE BASIC EDUCATION about his chances in the formation and development of adolescents through PHYSICAL RECREATIONAL ACTIVITIES IN THE LABOR SCHEDULE ESTABLISHED THIS INSTITUTION.

On the other hand tries to detect real training needs in creating and promoting a social culture that allows these teens immersed them away from a sedentary life in future , producing in them a predisposition toward activities that represent a beneficial learning to improve of each of its attitudinal conditions. Its object of research lies in physical recreation.

An indirect impact is about creating a society that is the promoter entity of such initiatives so that more and more accepted as positive as possible and creating recreational type projects that contribute to improved health, intellect, affection and quality of life of society which is reflected in the stated objective, knowing the impact they have physical recreation in the physical welfare of students of basic education school Napoleon Bonaparte. In conclusion, our research is based primarily on strengthening the learning of recreational physical activities to develop physical fitness and through this achieve good lifestyle.

### **c. INTRODUCCIÓN**

Según la constitución de la República del Ecuador, el Buen Vivir, más que una originalidad de la Carta Constitucional, forma parte de una larga búsqueda de modelos de vida que han impulsado particularmente los actores sociales de América Latina durante las últimas décadas, como parte de sus reivindicaciones frente al modelo económico neoliberal. En el caso ecuatoriano, dichas reivindicaciones fueron reconocidas e incorporadas en la Constitución, convirtiéndose entonces en los principios y orientaciones del nuevo pacto social.

Desde esta perspectiva, el Buen Vivir es una apuesta de cambio que se construye continuamente desde esas reivindicaciones por reforzar la necesidad de una visión más amplia, la cual supere los estrechos márgenes cuantitativos del economicismo, que permita la aplicación de un nuevo modelo económico cuyo fin no se concentre en los procesos de acumulación material, mecanicista e interminable de bienes, sino que promueva un modelo económico incluyente; es decir, que incorpore a los procesos de acumulación y re-distribución, a los actores que históricamente han sido excluidos de las lógicas del mercado capitalista, así como a aquellas formas de producción y reproducción que se fundamentan en principios diferentes a dicha lógica de mercado.

Así mismo, el Buen Vivir, se construye desde las posiciones que reivindican la revisión y reinterpretación de la relación entre la naturaleza y los seres humanos, es decir, desde el tránsito del actual antropocentrismo al bio pluralismo (Guimaraes en Acosta, 2009), en tanto la actividad humana realiza un uso de los recursos naturales adaptado a la generación (regeneración) natural de los mismos. De esta manera, el Buen Vivir se construye también desde las reivindicaciones por la igualdad, y la justicia social (productiva y distributiva), y desde el reconocimiento y la valoración de los pueblos y de sus culturas, saberes y modos de vida. También en la Constitución de la República del Ecuador se hace énfasis en el disfrute de los derechos como condición del Buen Vivir y en el ejercicio de las responsabilidades en el marco de la interculturalidad y de la convivencia armónica con la naturaleza (Constitución de la República del Ecuador, Art. 275).

Dentro de esta propuesta del Buen Vivir orientada por el gobierno ecuatoriano, entendemos que el desarrollo de las actividades físicas y recreativas constituyen un elemento esencial en busca a mejorar la calidad de vida de niños, jóvenes y adultos, a través de proyectos bien planificados y organizados que contribuyan a mejorar la salud y la armonía en la población ecuatoriana. En esta dirección se enmarca nuestra investigación.

La utilización de las actividades físicas y recreativas en los adolescentes de la Escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte son importantes para su desarrollo integral, físico, psicológico y afectivo todo este conjunto de actividades que se ponen de manifiesto es bueno ya que es el medio de distracción o diversión donde se involucran valores como el respeto, compañerismo, solidaridad y obtienen una vida físicamente activa.

El problema que es objeto de estudio LA FALTA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS PARA EL BIENESTAR FÍSICO DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA NAPOLEÓN BONAPARTE, se encuentra localizado en la Parroquia rural de San Antonio de Cumbe perteneciente al Cantón Saraguro provincia de Loja ya que los docentes, debido al desconocimiento que tienen acerca de los temas de recreación no desarrollan procesos entorno al buen uso de las actividades físicas y recreativas además de que en ciertos casos donde se plantean este tipo de actividades, los docentes no utilizan las técnicas adecuadas.

Es por eso la importancia de promover toda clase de actividades físicas recreativas para de esta manera favorecer al buen desarrollo de los alumnos.

La Cultura Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-psico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc. Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior.

Sería de gran suceso que los docentes pongan mayor interés en enseñar a los alumnos sobre los beneficios de la actividad física para prevenir enfermedades en su

propio organismo, no dejando de lado la recreación que va de la mano con la salud y actividad física. Por este motivo se deben aplicar de manera correcta las técnicas y métodos acordes a las diferentes edades.

Para la investigación se plantearon los siguientes objetivos: conocer la incidencia que tienen las actividades físicas recreativas en el bienestar físico de los alumnos de la Escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte, esto mediante determinar los fundamentos teóricos de las actividades físicas recreativas; diagnosticar el estado actual de los alumnos; y a la vez planificar un modelo de alternativa que desarrolle las actividades físicas recreativas para el bienestar físico; aplicando y validando como alternativa un programa de actividades físicas recreativas; evaluar la efectividad del programa de actividades físicas deportivas recreativas. Para llegar a la realización de la investigación se planteado la utilización del modelo científico mediante el tipo longitudinal descriptivo.

La revisión de literatura está compuesta de tres categorías que involucran las actividades físicas, las actividades recreativas y el bienestar físico por lo que se realiza una descripción de sus antecedentes históricos, sus cambios a través del tiempo, las bases conceptuales, las formas de valoración, y los beneficios para la salud de los adolescentes. Como propuesta alternativa se realizó la construcción de un programa de actividades físicas recreativas para los alumnos de la escuela Napoleón Bonaparte que benefició a los alumnos brindándoles conocimientos e incentivándolos a realizar actividades físico recreativas de manera cotidiana.

## **d. REVISIÓN DE LITERATURA**

### **CATEGORÍA I**

#### **ACTIVIDAD FÍSICA**

Según el historiador Melo, desde la prehistoria las tendencias, necesidades, intereses, costumbres y valores asignados frente a la supervivencia, seguridad y adaptación del medio llevaron a la realización de la actividad física para un fin utilitario y de subsistencia (Pozo, 2013, p.54). Los ejercicios utilizados: caza, saltos, trepa, destreza en el uso de armas.

La descripción histórica de Rodríguez (2000) nos describe el paso de la actividad física y sus cambios a través de la historia determinando que ya en el cercano y extremo Oriente nace la preocupación por la salud (China, India) y preparación bélica (Egipto, Persia, Mesopotamia y China). En Grecia, Atenas tenía una gran influencia de filósofos y la noción del ciudadano integral, en Esparta se incluyó ya en la actividad física con valores humanos y formación militar. Roma inicio el circo, las conquistas, el guerrero. Los contenidos que se fueron reforzando en estos años fueron: la gimnasia, atletismo, danza, juegos acústicos, la pelota, natación, tiro al arco, y ejercicios de preparación para la guerra ej. Largas marchas con equipo militar, manejo de armas, lucha de gladiadores, etc.

La concepción de Penia (2009, p.23) sobre la edad media y la consideración marginal de la actividad física por las concepciones religiosas y filosóficas del rechazo a lo corporal que existía hacían que la actividad física se llevara a cabo mediante la preparación para la guerra y juegos y deportes para mantener la salud y ocupar el tiempo de ocio siendo esto de gran importancia.

En el renacimiento los cambios sociales permitieron que resurja la actividad física y los ejercicios físicos como agentes de educación y conservación de la salud y para gimnasia, mejorar el desempeño intelectual y formación moral. Los ejercicios practicados fueron: gimnasia, carrera, saltos, natación, danza y juegos populares.

La edad contemporánea creó concepciones atribuidas a la actividad física atendiendo a la utilidad, funciones y objetivos vinculada a la anatomía y funciones cardio- respiratorias, y mejorar funciones mecánicas.



Las actividades físicas y recreativas a nivel del Ecuador habían sido menospreciadas desde la política pública, pero con la creación del Plan Nacional Del Buen Vivir (Plan Nacional Del Buen Vivir, 2007-2010) cuyo objetivo 7 habla de mejorar la calidad de vida de la población se está enfatizando la actividad física y brindando apoyo para que se lleve a cabo por los distintos grupos etarios y de forma gratuita esto plasmado en la ley del deporte, educación física y recreación.

### **Concepto de actividad física**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2009)..., la actividad física es toda aquella actividad que requiere de algún grado de esfuerzo tal como lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer sus necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, hasta realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que realiza el ser humano diariamente (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2009).

Con respecto a Actividad Física García afirma: “Es movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal” (Garcia, 2009.p.34).

Si bien, no es la única concepción de lo que es, cabe añadir otras definiciones encontradas, como:

Fernández afirma: “son todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas” (Fernandez E, 2006).

Stensaasen (1983) la comprende como: “una gran variedad de acciones que va desde casi una completa relajación hasta llegar a la ejecución de destrezas de compleja estructuración” (p. 34).

Álvarez. (2010) afirma:

“La actividad física dependerá de la etapa de la vida en la que está la persona, en sus inicios es el juego, en la juventud es el deporte y en la adultez se combinan estas experiencias en diferentes formas de expresión y de desarrollo físico y mental (p.23”  
Actividad física, ejercicio físico, dos conceptos que se usan como sinónimos, todo

ejercicio físico que se realiza es actividad física pero no toda actividad física es ejercicio físico.

El ejercicio físico es toda aquella práctica (planificada), regular y sistemática de actividad física que da como resultado el mejoramiento de la actitud física y motriz. Tiene la habilidad de reducir directamente los factores de riesgo de las enfermedades crónicas y de catalizar cambios positivos con respecto a otros factores de riesgo para estas enfermedades.

Antes de iniciar un programa de ejercicio físico se debe saber cuál es el objetivo que se tiene, la selección de los ejercicios va a ser secuencial y programado de manera que el ejecutante esté seguro. No es necesario que la persona se sienta extenuada y que casi no pueda levantarse al siguiente día, basta con un ejercicio moderado, lo que será de gran beneficio para la salud.

### Valoración de actividad física.

Burkhalter. (2010) determina: “La valoración del esfuerzo físico se relaciona con la frecuencia cardíaca” (p. 1) tal como se muestra en la siguiente tabla:

**Tabla 1: Descriptor de intensidad**

Descriptor de intensidad	INTENSIDAD RELATIVA	
	% Reserva de ritmo cardíaco (o frecuencia cardíaca de reserva —%FCR—)	Valoración del esfuerzo percibido (Escala de Esfuerzo Percibido —EEP—)*
Muy leve	< 20	< 10
Leve	20-39	10-11
Moderada	40-59	12-13
Vigorosa	60-84	14-16
Muy vigorosa	>85	17-19

BURKHALTER (Tabla descriptora de intensidad)

El esfuerzo percibido es el que la persona siente que está realizando sobre la base de las sensaciones físicas que experimenta durante el ejercicio. Un ejemplo es la escala de Borg.

6	Ningún esfuerzo
7	Extremadamente ligero (7,5)
8	
9	Muy ligero
10	
11	Ligero
12	
13	Algo duro
14	
15	Duro
16	
17	Muy duro
18	
19	Muy muy duro
20	Esfuerzo máximo

SCALA DE BORG

### **La actividad física en la adolescencia.**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS,2010)..., recomienda que 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 (OMS,2010). Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares y la salud, 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.

La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.

La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos. Según la Organización Mundial de la Salud ([OMS],2010). Estas recomendaciones son válidas para todos los niños sanos de 5 a 17 años, salvo que coincidan dolencias médicas específicas que aconsejen lo contrario.

Se habla de acumulación para referirse a la meta de dedicar en total 60 minutos diarios a realizar alguna actividad, incluida la opción de dedicar a distintas actividades intervalos más cortos (por ejemplo dos sesiones de 30 minutos) y sumar esos intervalos.

Siempre que sea posible, los niños y los jóvenes con discapacidad deberán seguir también esas recomendaciones. Sin embargo, tendrán que hablar con su proveedor de salud para conocer el tipo y cantidad de actividad física adecuado para ellos teniendo en cuenta su discapacidad.

Estas recomendaciones son válidas para todos los niños y jóvenes independientemente de su sexo, raza, origen étnico o nivel de ingresos.

En el caso de los niños y jóvenes inactivos, se recomienda un aumento progresivo de la actividad para alcanzar finalmente el objetivo indicado más arriba. Es conveniente empezar con una actividad ligera y aumentar gradualmente con el tiempo la duración, la frecuencia y la intensidad. También hay que señalar que si los niños no realizan ninguna actividad física, cualquier actividad inferior a los niveles recomendados será más beneficiosa que no hacer nada en absoluto.

### **Beneficios de la actividad física.**

Los numerosos beneficios de la actividad física en los niños y niñas se pueden clasificar, en líneas generales y en tres categorías.

Los beneficios físicos

Mentales y sociales para la salud durante la infancia.

Los beneficios para la salud derivados de la actividad física en la adolescencia se transfieren a la edad adulta. Así, el remanente conductual del hábito de práctica de la actividad física saludable se mantiene hasta la edad adulta (Consejo Europeo de Información sobre Alimentación [EUFIC] 2006). Permitiendo la prevención de enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial, obesidad, etc. las cuales se ubican en los principales índices de morbimortalidad.

La realización de una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a:

- Desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano;
- Desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano;
- Aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos);

- Mantener un peso corporal saludable.

La actividad física se ha asociado también a varios aspectos, destacándose entre ellos los beneficios psicológicos en los jóvenes. Así, que gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión (OMS, 2010), se puede gozar de una mejor calidad de vida.

Otros beneficios que proporciona la actividad física determinan que puede contribuir al: Desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar. (OMS, 2010)

### **Descriptorios relevantes de actividad física.**

Anzar y Webster (2009) afirman: la dosis de actividad física que una persona recibe depende de los factores englobados en el principio FITT (Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo) (Anzar y Webster, 2009).

- **Frecuencia** (nivel de repetición): la cantidad de veces que la persona realiza actividades físicas (a menudo expresada en número de veces a la semana).
- **Intensidad** (nivel de esfuerzo): el nivel de esfuerzo que implica la actividad física (a menudo descrita como leve, moderada o vigorosa).
- **Tiempo** (duración): la duración de la sesión de actividad física.
- **Tipo**: la modalidad específica de ejercicio que la persona realiza (por ejemplo, correr, nadar, etc.).

Estos factores se pueden manipular con el fin de variar la “dosis” de actividad física.

### **Componentes de la actividad física.**

Devis (2001, p.34) afirma:

La diferencia de distintos tipos de actividad física que sirven para desarrollar diversos aspectos de la condición física. Los tipos más importantes que determina para la salud infantil y juvenil son:

1. “Las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico)”.
2. “Las actividades relacionadas con la fuerza y/o la resistencia muscular”.

3. “Las actividades relacionadas con la flexibilidad”.
4. “Las actividades relacionadas con la coordinación”.
5. “Actividades cardiovasculares (aeróbicas)”. (p. 90)

“Las actividades cardiovasculares se denominan con frecuencia actividades cardio respiratorias o aeróbicas, porque requieren que el cuerpo transporte oxígeno utilizando el corazón y los pulmones” (Ramón, 2000, p. 11).

“La resistencia cardiovascular es la capacidad de nuestro cuerpo para llevar a cabo tareas que requieren la utilización de grandes grupos musculares, generalmente durante períodos de tiempo relativamente prolongados” (Ministerio de Salud Pública de Canadá, 2008).

Al realizar un ejercicio repetido de resistencia, nuestro corazón y nuestros pulmones se adaptan con el fin de ser más eficaces y de proporcionar a los músculos que trabajan, la sangre oxigenada que necesitan para realizar la tarea.

Se puede mejorar la resistencia cardiovascular mediante la práctica de actividades continuas, como andar, correr, nadar, montar en bicicleta, palear en una canoa, bailar, etc.

Cuando se realiza este tipo de actividades es importante recordar:

- Que se debe progresar de forma razonable: si no se ha practicado antes este tipo de actividades, se debe empezar gradualmente con una intensidad y una duración relativamente bajas, y aumentarlas gradualmente a medida que se mejora la condición física.
- Que la actividad seleccionada debe ser divertida y de fácil acceso: este hecho incrementará las probabilidades de continuar con la actividad y practicarla de forma regular.
- Temas de seguridad: incluyen cuestiones como el uso del correspondiente equipo de seguridad (por ejemplo, el casco cuando se va en bicicleta). Además, se debe ser muy prudente con las actividades de alta intensidad (vigorosa) cuando sea necesario que el niño, niña o adolescente (si padece un trastorno médico) consultar al un médico o a un especialista de la actividad física antes de participar en la actividad.

## **Consecuencias de la inactividad física.**

El sedentarismo se ha definido como carencia de actividad física de moderada a intensa. La falta de actividad física trae como consecuencia:

- El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- Tendencia a enfermedades crónicas degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc., lo que les impide realizar funciones básicas como respirar, dormir, caminar y jugar.
- Disminuye el nivel de concentración.
- Alteraciones en el sistema nervioso alcanzando algunas irreversibles.
- La economía familiar empieza a ser afectada, debido a que, una persona con estos padecimientos invierte entre el 25% y el 30% de su ingreso económico en el tratamiento y manejo de su enfermedad.

## **Conclusiones sobre la actividad física.**

Parra (2001) afirma:

Debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distingo de edad, sexo, condición social u ocupación, por el sinfín

de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas, ya que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una actitud diferente, con mejor salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y del cumplimiento de las normas; en fin, permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el grupo social al que pertenecen. (p. 87)

## **CATEGORÍA II**

### **RECREACIÓN**

Salazar (1998) afirma: “son todas aquellas experiencias que producen placer, pertenecen a la educación no formal que contribuyen en el desarrollo integral del participante, que son llevadas a cabo en su tiempo libre de forma voluntaria” (p.39). Dentro de los distintos tipos de actividades recreativas se encuentran las dinámicas o las físicas, que contribuyen en forma directa en el crecimiento y desarrollo físico de la persona, entre las que se encuentran los deportes, juegos y actividades físicas, pasatiempos, música, artes y manualidades, danza, drama y la recreación al aire libre, mental y social.

A pesar de esa gran gama de alternativas que ofrece la recreación, son pocas las personas que las disfrutan, lo cual es una debilidad en la vida de una persona, ya que, debido a esa carencia, pueden aparecer factores de riesgo que afectan la salud física y mental.

#### **Beneficios de la recreación**

##### **Beneficios individuales.**

Santin. (2010) afirma:

Las oportunidades para vivir, aprender y llevar una vida satisfactoria y productiva, así como para encontrar caminos para experimentar sus propósitos, placer, salud y bienestar”. Entre los más específicos se encuentran: Una vida plena y significativa, balance entre trabajo y juego, satisfacción con la vida, calidad de vida, desarrollo y crecimiento personal, autoestima y sentido de



acompañamiento, creatividad y adaptabilidad, solución de problema y toma de decisiones, salud y mantenimiento físico, bienestar psicológico, apreciación y satisfacción personal, sentido de aventura, entre otros. (p. 67).

### **Beneficios comunitarios.**

La Organización de Campeonatos de Sóquer Fitness Chile (2011) sugiere que: “La actividad física brinda las oportunidades para vivir e interactuar con la familia, los grupos de trabajo, los vecindarios, las comunidades y el mundo” (p. 17). Ninguna persona es una isla, vivimos e interactuamos con otros, y el ocio, la recreación y los parques juegan un rol integral en la provisión de oportunidades para estos tipos de interacciones. Beneficios más específicos incluyen: “Comunidades vitales, fuertes e integradas, integración familiar, tolerancia y comprensión étnica y cultural, apoyo para los jóvenes, condiciones adecuadas para los adultos mayores, más autonomía y menos alienación, reducción de la delincuencia, comprensión y tolerancia, entre otros” (Obando, 2012, p.65).

### **Beneficios ambientales.**

Provee y preserva parques y espacios abiertos, mejora la motivación para visitar un área, así como contribuye a la seguridad y salud de sus habitantes.

Beneficios más específicos incluyen: Salud y protección ambiental, neutraliza los efectos de las relocalizaciones, salud física y bienestar, reducción del estrés, recursos para la comunidad, incremento de los valores de la propiedad, limpieza del aire y del agua, protección del ecosistema. (Wisuell, 2006, p.86)

### **Beneficios económicos.**

Los parques y la recreación son más que servicios que se venden, contribuyen al bienestar de los individuos para la continuidad y viabilidad de las comunidades y el mundo.

Ruda (2014) habla de otros beneficios que incluyen “estímulo económico, reduce los costos de salud, reduce el vandalismo y el crimen, cataliza el turismo, mantiene una fuerza de trabajo productiva” (Ruda, 2014, p. 43). Si bien no se tiene datos estadísticos concretos monetarios la realidad de ello es inescrutable.

### **Beneficios para los jóvenes**

Para este grupo etario los beneficios de recreación son varios y no solo son a corto plazo sino a largo plazo porque brinda un estilo de vida eficaz y saludable.

Ruda A (2014) demostró que:

La recreación con los jóvenes es una excelente estrategia para su desarrollo, fortalecimiento de su identidad y en general crecimiento personal, dado que: Crea la oportunidad de pertenecer a grupos deportivos, artísticos, comunitarios donde encuentran el espacio para su creatividad, para la generación de proyectos, para potenciar la capacidad de autonomía, la toma de decisiones en relación con su vida y su entorno. (Ruda, 2014, p.34)

## **CATEGORÍA III**

### **BIENESTAR FÍSICO**

La percepción del bienestar es distinta de persona a persona, es por eso que los conceptos de bienestar van enfocados en la facultad del cuerpo para realizar actividades tal como lo define Ardilla (2003) “. El bienestar físico es la capacidad que tiene el cuerpo para realizar cualquier tipo de ejercicio donde muestra que tiene resistencia, fuerza, agilidad, habilidad, subordinación, coordinación y flexibilidad” (Ardila, 2003, p. 54). Hoy en día se prioriza el bienestar físico para mejorar nuestro estilo de vida. El cual no es un concepto alejado de la salud que según La OMS (1946) “es el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad”. (OMS, 1946, p. 3)

Para lograr un buen bienestar físico se deben de tomar en cuenta los siguientes puntos:

El ejercicio físico es necesario para una salud equilibrada; además, debe complementarse con una dieta equilibrada y una adecuada calidad de vida, el mismo tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física.

## **Ejercicio físico**

Escalante (2011) sostiene:

Que el ejercicio físico “es cualquier movimiento corporal repetido y destinado a conservar la salud o recobrarla”. (Escalante, 2011, p.22). A menudo también es dirigido hacia el mejoramiento de la capacidad atlética y/o la habilidad. El ejercicio físico regular es un componente necesario en la prevención de algunas enfermedades como problemas cardíacos, enfermedades cardiovasculares, Diabetes mellitus tipo 2, sobrepeso, dolores de espalda, entre otros.

Padial M. (2010) habla de que:

“El ejercicio físico se debe practicar con mesura y de forma equilibrada, prestando atención a los cambios físicos internos para aprender a comprender la relación causa-efecto entre el movimiento físico concreto y su efecto directo con los cambios internos percibidos”.(p.33). Recomendable porque puede llevar a un desgaste físico de ciertas partes del cuerpo. Por eso, cabe insistir en el equilibrio de fuerzas, tanto internas como externas, y a ello ayuda el autoconocimiento mediante un crítico autoanálisis.

El ejercicio físico es necesario para una salud equilibrada; además, debe complementarse con una dieta equilibrada y una adecuada calidad de vida. Sus beneficios pueden resumirse en los siguientes puntos:

- aumenta la vitalidad, por lo que proporciona más energía y capacidad de trabajo;
- auxilia en el combate del estrés, ansiedad y depresión;
- incrementa autoestima y autoimagen;:
- mejora tono muscular y resistencia a la fatiga;
- facilita la relajación y disminuye la tensión;
- quema calorías, ayudando a perder peso excesivo o a mantenerse en el peso ideal; ayuda a conciliar el sueño;

- fomenta la convivencia entre amigos y familiares, además de dar la oportunidad de conocer gente;
- reduce la violencia en personas muy temperamentales;
- favorece estilos de vida sin adicción al tabaco, al alcohol y a otras sustancias;
- mejora la respuesta sexual;
- atenúa la sensación de aislamiento y soledad entre ancianos;
- fortalece los pulmones y con ello mejora la circulación de oxígeno en la sangre;
- disminuye el colesterol y riesgo de infarto, y regulariza la tensión arterial;
- es eficaz en el tratamiento de la depresión;
- estimula la liberación de endorfinas, las llamadas "hormonas de la felicidad",
- permite una distracción momentánea de las preocupaciones, con lo que se obtiene tranquilidad y mayor claridad para enfrentarlas más adelante.

La cantidad mínima para prevenir enfermedades según la OMS es de 30 minutos diarios de actividad física moderada (OMS, 2008). Otros hábitos que deben combinarse con la realización de ejercicios son: la buena alimentación, el descanso adecuado, la higiene y evitar el consumo de sustancias perjudiciales para el organismo, como el tabaco, el alcohol y otros estimulantes.

### **Factores de incidencia de bienestar físico salud y nutrición.**

- **Nutrición.**

La nutrición equilibrada es fundamental para mantener una buena salud. Podemos mirar en la pirámide alimentaria los alimentos para una nutrición sana y equilibrada. Para una nutrición saludable, porque de no ser así se pueden contraer enfermedades como lo son: obesidad, desnutrición, etc. se deben consumir pocas grasas y lípidos, muchas frutas y verduras, los productos de origen animal se deben consumir de manera regular, los cereales se deben consumir de manera constante, antes de cada comida se deben lavar frutas y verduras.

En la nutrición, un dato muy importante es la higiene que es necesaria para evitar enfermedades estomacales. No debemos olvidar el ejercicio que sirve para una buena digestión. También es muy importante no ponernos a dieta sin instrucciones de un especialista, ya que no es seguro. Lo mejor, es comer todos los alimentos que nos

ofrece la pirámide alimentaria, lo importante, es consumirlas en porciones adecuadas (Macías, Quintero, Camacho y Sánchez, 2009, p.56).

- **Higiene**

La Universidad de Guadalajara (2013) explica que la higiene es “el arte de conservar la salud” (Universidad de Guadalajara, 2013, p. 65). A demás de ser una parte de la medicina que tiene por objeto la conservación de la salud y la prevención de enfermedades. Abarca todos aquellos conocimientos y técnicas dirigidos tanto a controlar factores nocivos para la salud de los seres humanos, como a procurar el aseo, la limpieza y el cuidado de nuestro cuerpo y nuestro entorno.

Por lo que decimos que la higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano.

- **Salud mental**

La salud mental es un concepto que se refiere al bienestar emocional y psicológico del individuo.

Webster (2008) define salud mental como:

“El estado del bienestar emocional y psicológico en el cual un individuo pueda utilizar sus capacidades cognitivas y emocionales, funcionar en sociedad, y resolver las demandas ordinarias de la vida diaria” (Webster, 2008, p. 76). La salud mental está relacionada con la inteligencia emocional que determina la capacidad para afrontar problemas de la vida diaria.

Según la OMS (2014), expresó que no existe una definición oficial de salud mental. Las diferencias culturales, evaluaciones subjetivas, y la competición de teorías profesionales, hacen difícil definir la salud mental (OMS, 2014, p.5). En general, la mayor parte de expertos convienen en que la salud mental y las enfermedades mentales no son excluyentes. En otras palabras, la ausencia de un desorden mental reconocido, no es necesariamente un indicador de contar con salud mental probablemente debido al

desconocimiento de la gran variedad de estados mentales aún por definir, y la corta edad de la ciencia médica en general tal como la conocemos hoy en día, y en especial de la ciencia que intenta definir con más exactitud estos trastornos o complejos salud-enfermedad que proponen tanto la psicología como la psiquiatría.

- **La personalidad saludable.**

En la antigua Grecia nada se sabía de virus y bacterias, pero ya reconocían que la personalidad y sus características, desempeñan un rol fundamental en los orígenes de la enfermedad.

Pearcy (2006) habla de los múltiples aportes de Galeno, una figura gigantesca del mundo antiguo, que ya observó la existencia de un vínculo muy estrecho entre la melancolía y el cáncer de mama (Pearcy, 2006, p. 56). De este modo, en estos primeros enfoques médicos, encontramos tempranamente un criterio holístico en la consideración de la salud y la enfermedad.

Whitehead (1926) al explicar la educación de Platón remarcaba que la buena educación es la que tendía con fuerza a mejorar la mente juntamente con el cuerpo (Whitehead, 1926, p.67). Reconocía, de alguna manera, que la salud corporal conduce a la higiene mental, pero, al mismo tiempo, que el buen estado mental predispone al buen estado corporal. Así, establecía, específicamente, que el alma "buena", por su propia excelencia, mejora al cuerpo en todo sentido.

En los tiempos actuales, desde el siglo XX, especialmente, pero también desde mucho antes e incluso en la medicina oriental antigua, se comienza a reconocer la necesidad de concepción holística de la salud. La concepción psicosomática nos obliga a atender nuestra interioridad como causa posible de perturbaciones del cuerpo. Esto es reconocido unánimemente por la clínica occidental, que ve que en los consultorios un altísimo porcentaje de consultas responde a distorsiones de la mente o de la personalidad, en sentido amplio.

Este nuevo enfoque no es dualista a la manera cartesiana. Concibe al hombre como una unidad, en la que con mucha frecuencia anidan los poderes curativos, que estimulados, ayudan a resolver los problemas somáticos.

## **e. MATERIALES Y MÉTODOS**

Materiales que permitieron el desarrollo de la presente investigación, fue necesaria la utilización del computador, memorias electrónicas, textos especializados en actividad física y recreativa, conos, sogas, balones, silbatos, así como también apoyos informáticos como el internet y algunas páginas web que permitieron la elaboración pertinente del sustento teórico científico del trabajo propuesto. Toda investigación necesita la aplicación de métodos, técnicas y demás herramientas que nos permitan recabar la información suficiente y necesaria para la consecución de un objetivo

Nuestra investigación es de tipo cualitativa porque es descriptiva y cuantitativa ya que ella se expresa por una magnitud, medida por una escala y expresa cantidad, se limita a las propiedades que califican al objeto. Se utilizó la recolección de datos para resolver la situación problemática de los docentes, de la escuela de educación básica Napoleón Bonaparte ya que, debido al desconocimiento que tienen acerca de los temas de recreación no desarrollan proceso entorno al buen uso de las actividades físicas recreativas para de esta manera contribuir al máximo desarrollo de los alumnos y su bienestar, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento, y elaborar en base a ello una propuesta metodológica.

En este enfoque se plantea un problema de estudio delimitado y concreto. Las preguntas de investigación propuestas versan sobre cuestiones específicas. La recolección de los datos se fundamentó en la medición, esta se llevó a cabo al utilizar procedimientos estandarizados y aceptados por una comunidad científica.

Su ejecución presentó características de investigación pre – experimental, durante el período 2013 al 2014, y de ella pudieron delimitarse cuatro fases que englobaban una serie de acciones y estudios que permitieron conformar el resultado principal dando respuesta al problema definido. La primera fase de la investigación se basa en la precisión del problema. Una vez declarada la problemática, del desconocimiento de los docentes de la escuela Napoleón Bonaparte, que tienen acerca de los temas de actividad física y recreación no desarrollan proceso entorno al buen uso de las actividades físicas recreativas para de esta manera contribuir al máximo desarrollo de los alumnos y su bienestar de recolección de material bibliográfico acerca de la actividades recreativas, y sus beneficios, esto permitió delimitar el problema científico.

En la segunda fase de la investigación, se diagnosticó las actividades físicas y recreativas que realizan los alumnos de la escuela de educación Básica Napoleón Bonaparte, se diagnosticó de la forma como se llevan a cabo y quien es el profesor a cargo de llevar a cabo dichas actividades. La tercera fase consiste en la elaboración y aplicación de una Estrategia metodológica para la aplicación de las actividades físicas y recreativas que permitan potenciar los beneficios en los alumnos. La cuarta fase consiste en la medición final de resultados, una vez aplicada la propuesta metodológica

### **Tipo de estudio**

La investigación es de tipo longitudinal descriptiva planteada por, Pavon (2010). (p.66).

Estudio en que se mide en varias ocasiones la o las variables involucradas. Implica el seguimiento, para estudiar la evolución de las unidades en el tiempo. Por esto se entiende la comparación de los valores de la, o las variables de cada unidad en las diferentes ocasiones. En segundo lugar los diseños descriptivos recolectan datos a través del tiempo en puntos o períodos especificados para hacer inferencias respecto al cambio, determinantes y consecuencias. Consiste en observar a un mismo grupo de sujetos a lo largo de un período de tiempo.

### **Tipo de diseño**

El diseño que se utilizó en la investigación es pre - experimental. Se considera así debido a que no existe grupo de control (patrón o testigo) para comparar. Por tanto, no hay, o se reducen las posibilidades de manipular las variables independientes y las conclusiones son extraídas en el mejor de los casos por la variación de la variable dependiente en relación con su historia anterior.

Hay al menos un punto de referencia inicial. La validez interna puede ser afectada fácilmente por la historia, la maduración, la elección de un grupo atípico, la regresión y las interacciones



## **Población.**

Se define como población al conjunto de personas u objetos que reúnen características comunes y la misma puede ser finita o infinita dependiendo de las características tomadas en cuenta estadísticamente

El presente estudio estuvo constituido por los alumnos de la Escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte durante el año lectivo 2013-2014.

La muestra por razones metodológicas fueron los alumnos que cursan de octavo a décimo año. Los alumnos que cursan de octavo a décimo año, los mismos que comprendían edades de 12 a 15 años de edad en una escuela de educación básica recientemente completada.

## **Métodos.**

- **Análisis Síntesis:** se utilizó durante toda la consulta o bibliografía de literatura científica, documentación especializada, así como en la elaboración de la información obtenida relacionando las actividades físicas y recreativas.
- **Inductivo – deductivo:** permitió interpretar los datos empíricos, así como establecer los vínculos, nexos y relaciones entre los conocimientos obtenidos, su significación e influencia en el desarrollo del problema investigado.
- **Histórico-Lógico:** se aplicó en nuestra investigación en conocer los antecedentes históricos de la actividad física recreativa, así como su desarrollo en Ecuador, a través de toda la información disponible, obteniéndose primeramente la descripción del objeto estudiado y partiendo de esta base, se extrajo los rasgos más sobresalientes que marcaban la tendencia sobre el conocimiento en el campo de acción.
- **Comparación:** se utilizó para valorar los resultados comparados entre los test iniciales y finales, lo que permitió valorar el avance obtenido

### **Métodos empíricos.**

Se realizó una encuesta sobre la práctica física- recreativa. Sobre actitudes hacia la práctica física- recreativa.

### **Método estadístico.**

Permitió el manejo correcto de los datos obtenidos mediante la aplicación de las encuestas para evaluar la forma y métodos aplicados.

### **Técnicas**

Las técnicas aplicadas para realizar el presente trabajo investigativo fueron, la técnica de observación la encuesta, técnicas de análisis y recolección de datos.

En la fase de análisis de los datos nos apoyamos en los diferentes campos Arnau (1978).

Una vez obtenido los datos los organizamos para poder comprobar los resultados: la primera fase consistió en la depuración de los datos, es decir, descartar la información que no cumplía los requisitos necesarios para ser procesada, en esta parte seleccionamos toda la información de las encuestas luego su ordenamiento utilizando tablas y gráficos que incluían los datos brutos y por último se confeccionaron tablas de distribución de frecuencias y/o de porcentajes permitieron diversos tipos de representaciones gráficas.

## f. RESULTADOS

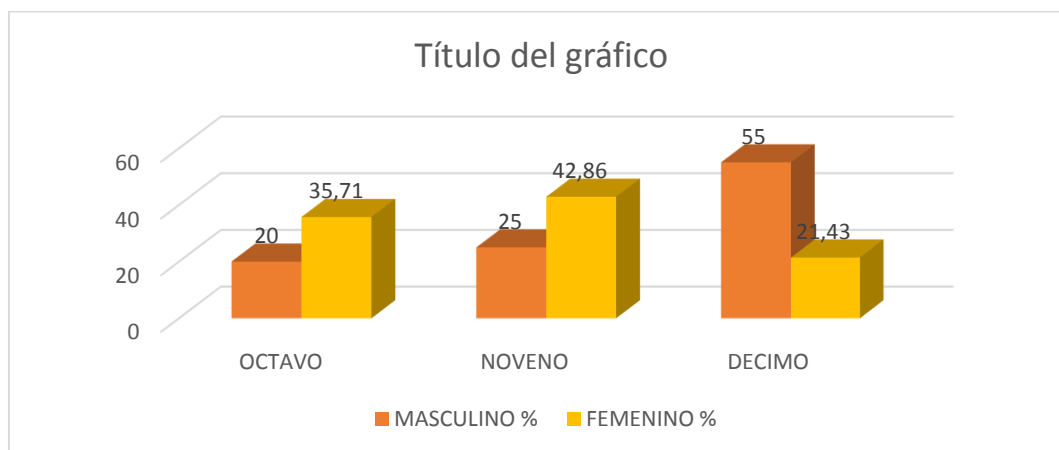
ENCUESTA APLICADA A LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "NAPOLEÓN BONAPARTE"

**Tabla 1**  
**SEXO EN RELACIÓN CON LA EDAD**

SEXO	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL	
	F	%	f	%	F	%
OCTAVO	4	20,00	10	35,71	14	29,17
NOVENO	5	25,00	12	42,86	17	35,42
DÉCIMO	11	55,00	6	21,43	17	35,42
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100,00</b>	<b>28</b>	<b>100,00</b>	<b>48</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Encuesta a los alumnos de la Escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte (Parroquia San Antonio de Cumbe)

**Elaborado por:** Darío E. Mora S. año 2014



Existe una frecuencia de 2:1 en relación a la cantidad alumnos de sexo femenino sobre el masculino, con los cuales se ha trabajado el presente estudio. Lo que se encuentra relacionado a las estadísticas a nivel nacional, mundial en la que se habla de que hay mayor cantidad de mujeres que hombres.

**Tabla 2**

**SATISFACCIÓN POR LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

**PRE TEST**

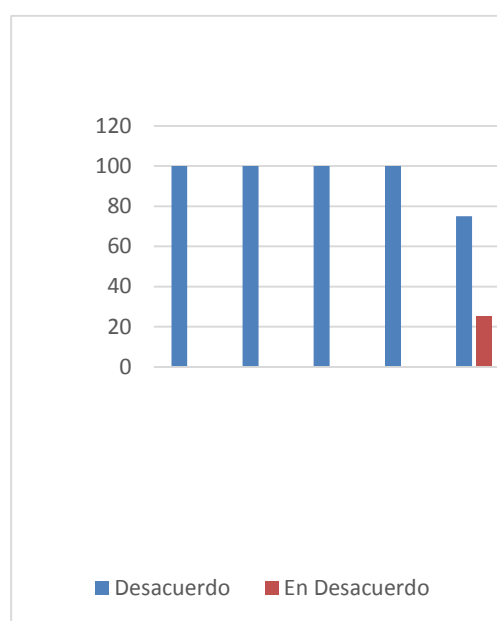
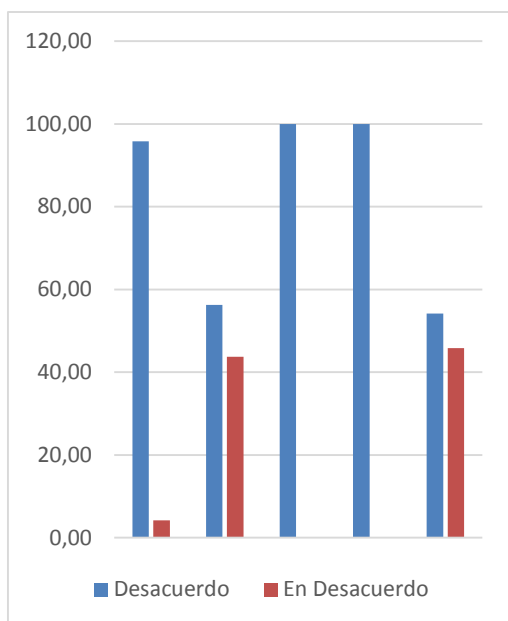
Grado de satisfacción	De acuerdo		En desacuerdo		Total	
	F	%	f	%	F	%
Práctica de actividad física recreativa						
La práctica de actividades físicas y recreativas me gusta	46	95,83	2	4,17	48	100
La práctica de actividades físicas y recreativas me resulta divertida	27	56,25	21	43,75	48	100
La práctica de actividades físicas y recreativas es buena para la salud	48	100,00		0,00	48	100
La práctica de actividades físicas y recreativas es buena para mi calidad de vida	48	100,00		0,00	48	100
En el futuro, cuando termine el colegio, practicaré actividades físicas y recreativas	26	54,17	22	45,83	48	100

**POS TEST**

Grado de satisfacción	De acuerdo		En desacuerdo		Total	
	F	%	f	%	F	%
Práctica de actividad física recreativa						
La práctica de actividades físicas y recreativas me gusta	48	100,00		0,00	48	100
La práctica de actividades físicas y recreativas me resulta divertida	48	100		0,00	48	100
La práctica de actividades físicas y recreativas es buena para la salud	48	100,00		0,00	48	100
La práctica de actividades físicas y recreativas es buena para mi calidad de vida	48	100,00		0,00	48	100
En el futuro, cuando termine el colegio, practicaré actividades físicas y recreativas	36	75,00	12	25,00	48	100

**Fuente:** Encuesta a los alumnos de la Escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte (Parroquia San Antonio de Cumbe)

**Elaborado por:** Darío E. Mora S. año 2014



El grado de satisfacción por la práctica de actividad física hace referencia a la capacidad de sosegar y de cumplir una expectativa positiva al realizar actividad física, los alumnos de la escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte dicen que no les gusta en el pre test en un 4,17%, les resulta divertida en un 43,75% y afirman que no seguirán realizando actividades físicas y recreativas al terminar su educación básica en un 45,83%, mientras que luego del pos test se evidencia que sus opiniones cambiaron positivamente: con valores que superan el 75%, para el desarrollo del alumno tanto físico, psicológico y social ya que los beneficios para la salud derivados de la actividad física en la adolescencia se transfieren a la edad adulta. Así, el remanente conductual del hábito de práctica de la actividad física saludable que se mantiene hasta la edad adulta (Consejo Europeo de Información sobre Alimentación [EUFIC] 2006).

La actividad física se ha asociado también a varios aspectos destacándose entre ellos los beneficios psicológicos en los jóvenes. Así, que gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión (OMS, 2010), se puede gozar de una mejor calidad de vida.

**Tabla 3**

**REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA FUERA DEL HORARIO ESCOLAR**

**PRE TEST**

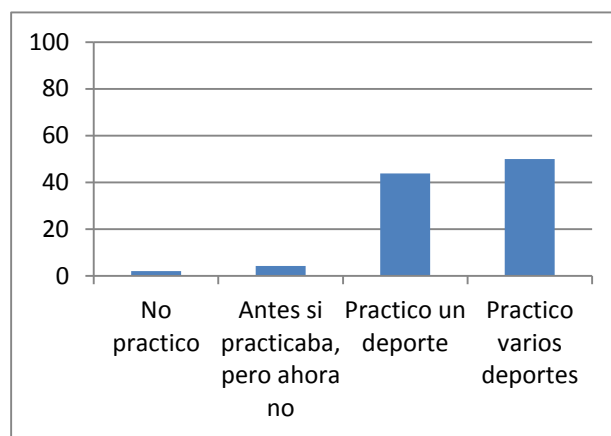
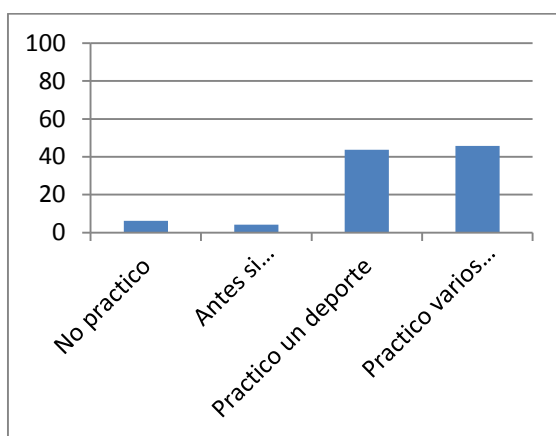
Actividades físicas y recreativas	Practicas fuera del horario escolar	
	F	%
No practico	3	6,25
Antes si practicaba, pero ahora no	2	4,17
Practico un deporte	21	43,75
Practico varios deportes	22	45,83
<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100</b>

**POS TEST**

Actividades físicas y recreativas	Practicas fuera del horario escolar	
	F	%
No practico	1	2,083
Antes si practicaba, pero ahora no	2	4,17
Practico un deporte	21	43,75
Practico varios deportes	24	50,00
<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta a los alumnos de la Escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte (Parroquia San Antonio de Cumbe)

**Elaborado por:** Darío E. Mora S. año 2014



El sedentarismo se ha definido como carencia de actividad física moderada a intensa, este problema en el estilo de vida es creciente en la actualidad, en la tabla se muestra que un 6,25% de los alumnos de la escuela Napoleón Bonaparte no realizan actividades físicas o recreativas fuera de su horario escolar, lo que podría llegar a ser un factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares, endocrinas, etc. Esto en el pre test pero luego disminuye a 2,08% esto gracias a las actividades que como docente se ha podido trabajar.

**Tabla 4**

**ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS DE MAYOR FRECUENCIA**

**PRE TEST**

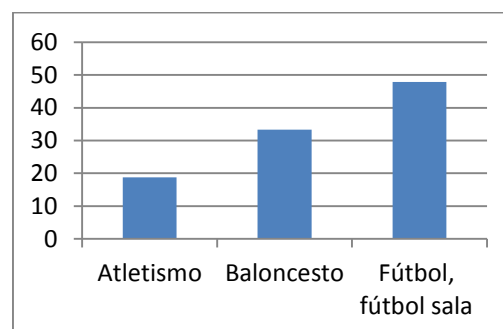
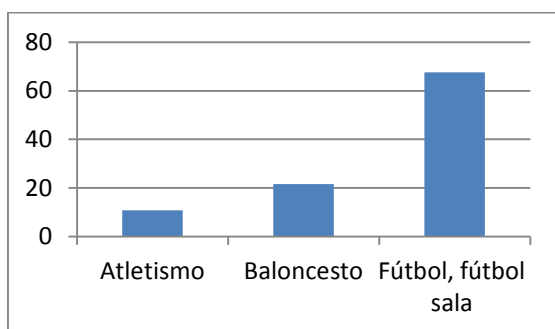
Actividades físico recreativas	F	%
Atletismo	3	10,81
Baloncesto	12	21,62
Fútbol, fútbol sala	33	67,57
total	48	100

**POS TEST**

Actividades físico recreativas	F	%
Atletismo	9	18,75
Baloncesto	16	33,33
Fútbol, fútbol sala	23	47,92
total	48	100

**Fuente:** Encuesta a los alumnos de la Escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte (Parroquia San Antonio de Cumbe)

**Elaborado por:** Darío E. Mora S. año 2014



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2009)..., la actividad física es toda aquella actividad que requiere de algún grado de esfuerzo tal como lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer sus necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, hasta realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que realiza el ser humano diariamente (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2009). La actividad física y recreativa de mayor realización es el fútbol, fútbol sala con un promedio de 67,57% en los alumnos de la escuela Napoleón Bonaparte, lo que concuerda con la realidad de nuestro país y continente en el que este deporte se practica con mayor frecuencia, por lo que como docente de educación física se está en el deber de brindar mayor información sobre otras actividades que potencien el desarrollo de los alumnos es así que luego de la aplicación aumento la práctica de deportes como el atletismo y baloncesto.

**Tabla 5**

**FRECUENCIA DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES**

**PRE TEST**

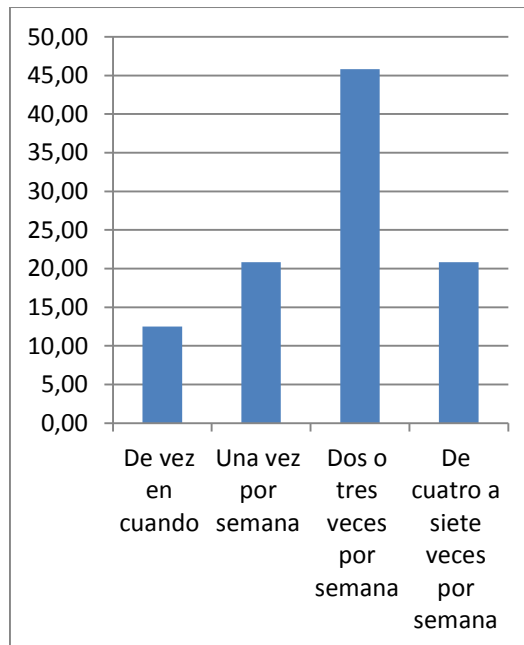
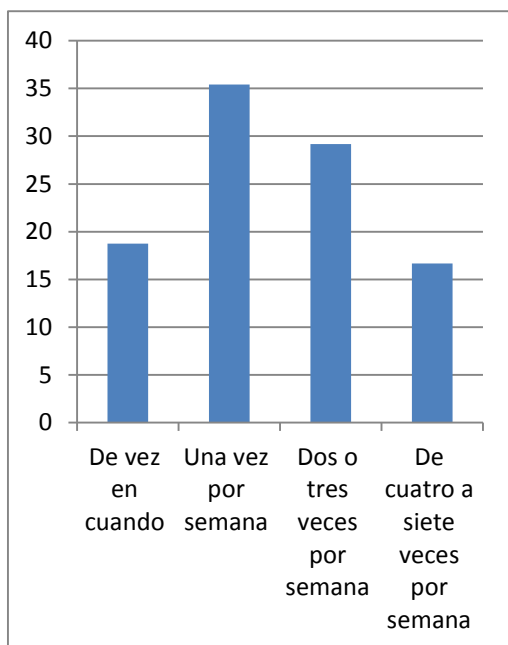
Práctica de actividades físicas y recreativas en el tiempo libre	F	%
De vez en cuando	9	18,75
Una vez por semana	17	35,42
Dos o tres veces por semana	14	29,17
De cuatro a siete veces por semana	8	16,67
<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100</b>

**POS TEST**

Práctica de actividades físicas y recreativas en el tiempo libre	F	%
De vez en cuando	6	12,50
Una vez por semana	10	20,83
Dos o tres veces por semana	22	45,83
De cuatro a siete veces por semana	10	20,83
<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta a los alumnos de la Escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte (Parroquia San Antonio de Cumbe)

**Elaborado por:** Darío E. Mora S. año 2014



Al analizar la frecuencia de actividades físicas y recreativas en el tiempo libre, se enmarca en el concepto de actividades realizadas fuera del horario escolar y las cuales no están obligados a participar sino a hacerlo de forma voluntaria, se puede observar la similitud de los valores que corresponden a polos opuestos, es así que la práctica de



cultura física de vez en cuando tiene un promedio de 18,75% frente a realizar actividades físicas y recreativas de cuatro a seis veces a la semana con un 16,67%, lo que muestra que cada vez disminuye la realización de actividades físicas y recreativas en los alumnos en el tiempo libre, se podría relacionar esto con el reciente y extendido uso del internet que hace que el niño se “divierta” más en casa.

La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos. Según la Organización Mundial de la Salud ([OMS, 2010). Estas recomendaciones son válidas para todos los niños sanos de 5 a 17 años, salvo que coincidan dolencias médicas específicas que aconsejen lo contrario. Pero luego del pos test los alumnos aumentaron la frecuencia de actividades físicas y recreativas fuera del aula. Sido el mayor porcentaje a 2-3 veces a la semana con 45,83%.

**Tabla 6**

**PERCEPCIÓN DE LA INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS QUE REALIZAN LOS ESTUDIANTES**

**PRE TEST**

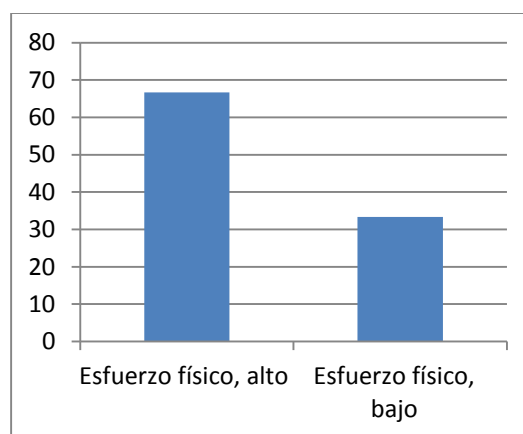
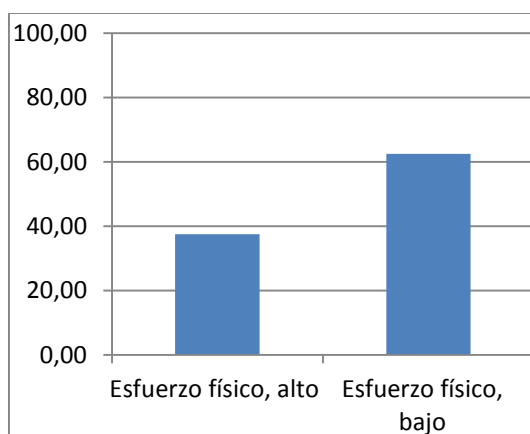
PERCEPCIÓN DE LA INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS	f	%
Esfuerzo físico, alto	18	37,50
Esfuerzo físico, bajo	30	62,50
<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100</b>

**POS TEST**

PERCEPCIÓN DE LA INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS	f	%
Esfuerzo físico, alto	32	66,67
Esfuerzo físico, bajo	16	33,33
<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta a los alumnos de la Escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte (Parroquia San Antonio de Cumbe)

**Elaborado por:** Darío E. Mora S. año 2014



La intensidad de actividades físicas y recreativas según Burthalter (2010), se determina por la frecuencia cardíaca, pero el esfuerzo percibido es una sensación subjetiva que experimenta la persona que realiza el ejercicio es por eso que los estudiantes sienten que el esfuerzo que realizaban antes del test era de 62,50%. Pero luego del test cambio a un esfuerzo alto en un 66,67%. Esto debido al mayor trabajo realizado con la orientación del maestro.

**Tabla 7**

**MOTIVOS QUE LLEVAN A NO PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA**

**PRE TEST**

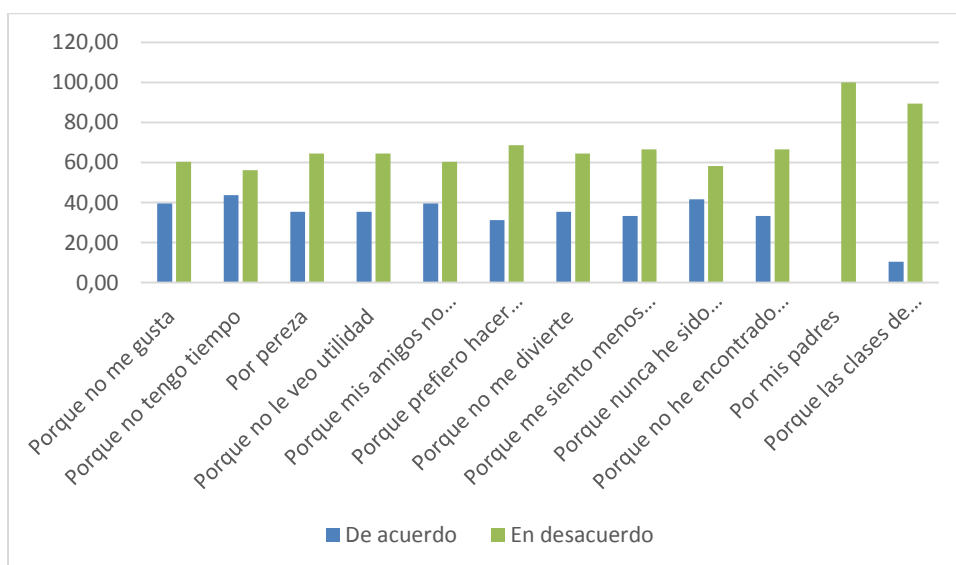
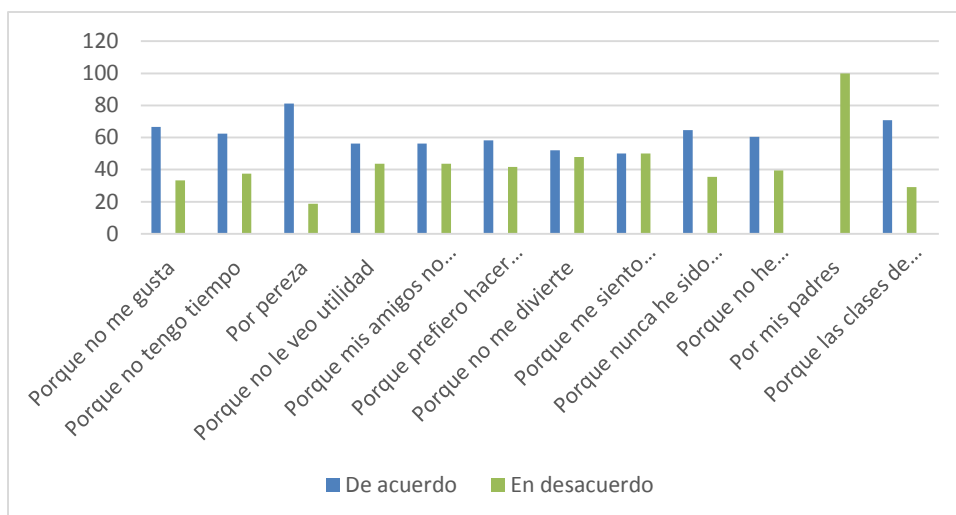
MOTIVOS QUE LLEVAN A NO PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA	Si		No		Total	
	f	%	f	%	f	%
Porque no me gusta	32	66,67	16	33,33	48	100
Porque no tengo tiempo	30	62,50	18	37,50	48	100
Por pereza	39	81,25	9	18,75	48	100
Porque no le veo utilidad	27	56,25	21	43,75	48	100
Porque mis amigos no practican	27	56,25	21	43,75	48	100
Porque prefiero hacer otras cosas en mi tiempo libre	28	58,33	20	41,67	48	100
Porque no me divierte	25	52,08	23	47,92	48	100
Porque me siento menos habilidoso con respecto a los demás	24	50,00	24	50,00	48	100
Porque nunca he sido bueno practicando deportes	31	64,58	17	35,42	48	100
Porque no he encontrado un deporte que me motive	29	60,42	19	39,58	48	100
Por mis padres		0,00	48	100,00	48	100
Porque las clases de educación física de mi escuela no me gustan	34	70,83	14	29,17	48	100

**POS TEST**

MOTIVOS QUE LLEVAN A NO PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA	Si		No		Total	
	f	%	f	%	f	%
Porque no me gusta	19	39,58	29	60,42	48	100
Porque no tengo tiempo	21	43,75	27	56,25	48	100
Por pereza	17	35,42	31	64,58	48	100
Porque no le veo utilidad	17	35,42	31	64,58	48	100
Porque mis amigos no practican	19	39,58	29	60,42	48	100
Porque prefiero hacer otras cosas en mi tiempo libre	15	31,25	33	68,75	48	100
Porque no me divierte	17	35,42	31	64,58	48	100
Porque me siento menos habilidoso con respecto a los demás	16	33,33	32	66,67	48	100
Porque nunca he sido bueno practicando deportes	20	41,67	28	58,33	48	100
Porque no he encontrado un deporte que me motive	16	33,33	32	66,67	48	100
Por mis padres		0,00	48	100,00	48	100
Porque las clases de educación física de mi escuela no me gustan	5	10,42	43	89,58	48	100

**Fuente:** Encuesta a los alumnos de la Escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte (Parroquia San Antonio de Cumbe)

**Elaborado por:** Darío E. Mora S. año 2014



Los factores causales de la deficiente práctica de actividades físicas y recreativas, se pueden clasificar en dos grupos modificables y no modificables, los no modificables serian situaciones de salud que impida la realización de actividades físicas y recreativas, pero todas las opciones descritas anteriormente son modificables por medio del trabajo del educador en cultura física brindando motivación a los alumnos. Respuestas como no realizar actividades físicas porque no tengo tiempo, por pereza, no le veo utilidad, mis amigos no practican, prefiero hacer otras cosas en mi tiempo libre, no me divierte, me siento menos habilidoso con respecto a los demás, nunca he sido bueno practicando deportes, no he encontrado un deporte que me motive, por mis padres, las clases de educación física de mi escuela no me gustan, ocupan más de un 50% pero luego del pos test mejoraron de forma positiva.

## g. DISCUSIÓN

### Objetivos

- Conocer la incidencia que tienen las actividades físicas recreativas en el bienestar físico de los alumnos de la Escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte,
- Diagnosticar el estado actual de los alumnos de la Escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte
- Determinar los fundamentos teóricos de las actividades físicas recreativas
- Aplicar como alternativa un programa de actividades físicas recreativas para los alumnos de la Escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte
- Evaluar la efectividad del programa de actividades físicas deportivas recreativas.

**OBJETIVO N° 2** Diagnosticar el estado actual de los alumnos de la Escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencias	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes	<b>Práctica de actividad física recreativa, 2 de los alumnos que corresponde a 4,17% no les gusta la práctica de la actividades física y recreativa</b>	Las actividades físicas no les resultaban divertidas a pesar que saben que es buena para la salud, y que mejoran la calidad de vida, no desea realizar prácticas de actividades físicas y recreativas en el futuro.	La Aplicación de métodos tradicionales repercute a la mala práctica y la motivación de la realización de actividades físicas y recreativas	Planificar las clases para que los estudiantes comprendan los fundamentos básicos de la práctica de actividades físicas y recreativas			

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencias	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes	<b>Práctica de actividades físicas y recreativas fuera del horario escolar, el 6,25% de los alumnos de la escuela no realizan actividades físicas fuera del horario escolar</b>	La tendencia actual de la realización de actividades físicas y recreativas, son poco aceptadas por los alumnos.	Mayor interés en actividades no deportivas como la utilización de medios electrónicos	Promover nuevas técnicas de enseñanza y despertar el interés por estas las actividades físicas y recreativas			

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencias	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes	La actividad físicas de mayor frecuencia fue el futbol con un 67,57%	Insuficiente práctica y enseñanza de las técnica para la realización de este deporte	Una clase aislada y aburrida durante su proceso.  Ausencia del método demostrativo.	Docente especializado y conocedor en la materia.			

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencias	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes	Frecuencia de la práctica de actividades físicas y recreativas en el tiempo libre de los estudiantes, es de vez en cuando de 18,75%	Falta y desinterés de organización del tiempo libre.	Los lugares de recreación pasan desocupados por las tardes	Organizar grupos, para la realización de actividades físicas y recreativas			

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencias	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes	<b>La percepción de la intensidad de actividades físicas y recreativas que realizan los estudiantes es de esfuerzo bajo con un 62,50 %</b>	Sobre esfuerzo físico en los estudiantes al realizar actividades física y recreativas	El sobreesfuerzo se ve traducido en desinterés en la práctica de las actividades físicas y recreativas	Realizar planificaciones de clase progresivas que vayan de intensidad baja hasta alcanzar esfuerzos físicos mayores			

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencias	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes	<b>Motivos de la no realización de actividades físicas y recreativas de las cuales el 100% son modificables</b>	La situación actual de la práctica de la actividad física es multifactorial pero es responsabilidad del docente direccionarla	Deficiente estimulación en el alumnado por clases unidireccionales	Realizar las clases de forma que los alumnos puedan ser participantes activos y que sus preferencias sean destacadas			

#### Interpretación.

Previo al diagnóstico por medio de la encuesta y la aplicación de la propuesta alternativa podemos observar la baja aceptación de actividades físicas y recreativas por parte de los alumnos de la escuela de educación básica Napoleón Bonaparte, debido a la falta de motivación al momento de la práctica deportiva, falta de planificación y métodos obsoletos aplicada por los docentes encargados y además se puede deducir que también es debido a la falta de un docente profesional en la asignatura de cultura física



**OBJETIVO N° 2 Diagnosticar el estado actual de los alumnos de la Escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte, luego de aplicada la propuesta alternativa.**

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencias	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes					Práctica de actividad física y recreativa en relación el grado de satisfacción al realizarla	La práctica de actividad física recreativa me les resulte divertida	Totalmente de acuerdo

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencias	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes					Frecuencia de realización de actividad física y recreativa fuera del horario escolar que son llevadas a cabo con mayor frecuencia	Actividades recreativas	Actividades básicas

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencias	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes					Actividades físicas recreativas realizadas con mayor frecuencia	Implementos de fácil acceso	Práctica de los principios de atletismo, baloncesto, fútbol sala

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencias	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes					Frecuencia de la práctica de actividades físicas y recreativas en el tiempo libre de los estudiantes	Mayor frecuencia de realización de actividades físicas y recreativas	La realización frecuente de actividades físicas y recreativas

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencias	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes					Percepción de la intensidad de las actividades físicas y recreativas	Mejorar la percepción de la intensidad de las actividades físicas y recreativas	Esfuerzo físico considerado como mediano y bajo gracias a ser progresivo

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencias	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes					<b>Motivos que llevan a la realización de actividad físicas y recreativas</b>	Mejorar los aspectos psicológicos de la investigación	Mejora la percepción de del gusto, tiempo, utilidad, y autorrealización

### Interpretación

Luego de haber aplicado la propuesta alternativa a los alumnos de la escuela de educación básica Napoleón Bonaparte y al aplicar un pos-test podemos observar que los alumnos han cambiado de forma positiva su percepción sobre la realización de las actividades físicas y recreativas lo que nos permite decir que la propuesta y los métodos aplicados han sido de gran aceptación y utilidad para el desarrollo integral de los alumnos

## **h. CONCLUSIONES**

- A los estudiantes de la escuela de educación básica Napoleón Bonaparte no les resultaba divertida la práctica de actividades físicas a pesar que saben que es buena para la salud, y que mejoran la calidad de vida, no desea realizar prácticas de actividades físicas y recreativas en el futuro.
- Falta de interés y motivación así como organización del tiempo libre, por parte de los profesores y directivos de la escuela, para realizar actividades recreativas
- Profesores incapacitados y poco actualizados en los últimos métodos activos de enseñanza para desarrollar programas de actividades recreativas
- Se logró conocer la incidencia que tienen las actividades físicas recreativas en el bienestar físico de los alumnos de la Escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte
- Se determinaron los fundamentos teóricos de las actividades físicas recreativas, expresado por diferentes autores los cuales permitieron la realización del marco teórico y ampliar los conocimientos de todos los implicados en esta investigación.
- Se aplicó el diseño pre experimental el cual facilito el diagnóstico a través del pre-test inicial doce se pudo comprobar las deficiencias en las actividades físicas, y luego a través del pos-test se logró comprobar los avances en los resultados alcanzados.
- Se planificó una alternativa relacionada con las actividades físicas recreativas para los alumnos de la escuela de educación básica napoleón Bonaparte, como medio de solucionar los objetivos y el problema científico de la investigación.

- Se ejecutó el programa de actividades físicas recreativas para los alumnos de la Escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte, con el apoyo de la dirección de la institución y la colaboración de los docentes quienes extendieron las actividades propuestas a otros grados de la escuela.
  
- Se logró evaluar el impacto de los resultados de la alternativa propuesta, como se observa en el programa de actividades recreativas aplicado, además en el pos-test se puede comprobar como los porcentajes de los criterios emitidos por los encuestado son muy significativo von respecto al pre-test. La alternativa constituye el aporte fundamental de la investigación.

## **i. RECOMENDACIONES**

- Motivación por parte de los docentes a los alumnos de la escuela de educación básica Napoleón Bonaparte a la práctica de actividades físicas y recreativas para mejorar la calidad de vida.
- Promover nuevas técnicas de enseñanza y despertar el interés por las actividades físicas y recreativas por medio de la capacitación continua.
- Difundir esta investigación a otros centros educativos de la Ciudad y provincia de Loja.
- A la escuela Napoleón Bonaparte que mediante el trabajo realizado sus autoridades encaminen mayores esfuerzos, solicitar un Docente especializado y conoedor en la materia de cultura física con el fin de potenciar los beneficios de esta área en los alumnos, y que apliquen el programa que se propone para mejorar la calidad de vida y el Buen Vivir de sus integrantes

## PROPUESTA ALTERNATIVA

**Alternativa:** Aplicación de una propuesta alternativa para masificar las actividades físicas y recreativas con el fin de mejorar el bienestar físico de los alumnos de la escuela de educación básica Napoleón Bonaparte

**Autor:** Darío Ernesto Mora Silva

**Director:** PhD. Danilo Charchabal Pérez

### **Resumen.**

Según la Organización Mundial Salud (OMS,2010)..., recomienda que 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 (OMS,2010).

En este contexto el presente artículo científico trata de difundir la propuesta de una alternativa; aplicación de una propuesta alternativa para masificar las actividades físicas recreativas con el fin de mejorar el bienestar de los alumnos de la escuela de educación básica "Napoleón Bonaparte". El método consiste en la participación activa del estudiante, en las actividades físicas y recreativas.

Como conclusión, se pudo constatar en los resultados de la aplicación de la alternativa, los avances significativos y el incremento en la participación de los estudiantes a través de los componentes prácticos que propone la misma, con el objetivo de mejorar la motivación y actitudes en los educandos, de cumplir con Ecuador, listo para el buen vivir.

**Palabras claves:** Actividades físicas deportivas, práctica sistemática, motivación, actitudes, difundir.

### **Introducción:**

La utilización de las actividades físicas y recreativas en los adolescentes de la Escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte son importantes para su desarrollo integral, físico, psicológico y afectivo todo este conjunto de actividades que se ponen en manifiesto es bueno ya que es el medio de distracción o diversión se involucra valores como el respeto, compañerismo, solidaridad y obtienen una vida físicamente activa.

El problema que es objeto de estudio se encuentra localizado en la parroquia rural de San Antonio de Cumbe perteneciente al cantón Saraguro provincia de Loja ya que los docentes, debido al desconocimiento que tienen acerca de los temas de recreación no desarrollan procesos entorno al buen uso de las actividades físicas y recreativas además de que en ciertos casos donde se plantean este tipo de actividades, los docentes no utilizan las técnicas adecuadas.

Es por eso la importancia de promover toda clase de actividades físicas recreativas para de esta manera favorecer al buen desarrollo de los alumnos.

La Cultura Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc. Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior.

La presente investigación, tiene el propósito de potenciar y fomentar de manera planificada las actividades físicas y recreativas en los estudiantes de la Escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte.

### **Objetivo General:**

Elaborar y aplicar una propuesta alternativa para masificar las actividades físicas recreativas con el fin de mejorar el bienestar de los alumnos de la escuela de educación básica "Napoleón Bonaparte"

### **Objetivos Específicos:**

- Comprender, valorar y practicar la cultura física en todas sus manifestaciones y en el contexto socioeconómico, político y cultural del país.
- Desarrollar adecuadamente las habilidades, destrezas y capacidades.
- Valorar el entorno natural y social como parte fundamental de la vida presente y futura.



- Lograr un correcto desarrollo de los movimientos naturales, mediante el conocimiento, práctica y coordinación de la actividad física.
- Perfeccionar los conocimientos básicos para el uso adecuado del tiempo libre, a través de la actividad física, recreativa
- Tecnificar la utilidad y funcionalidad de los materiales e implementos utilizados en la práctica de la cultura física.
- Ampliar los conocimientos y cuidados del cuerpo en pro de conseguir una buena salud física y mental.
- Lograr aprendizajes significativos y funcionales en un ambiente ameno y agradable procurando su integración al medio social circundante
- Perfeccionar y utilizar adecuadamente las destrezas, habilidades y capacidades para comprender y practicar la Cultura Física, utilizando los medios más adecuados para su desarrollo integral
- Rescatar los valores nacionales para mejorar su actitud frente a los problemas de la vida diaria.
- Aplicar conocimientos, fundamentos y técnicas deportivas básicas en actividades competitivas.
- Mantener y motivar la práctica de los juegos autóctonos y tradicionales para preservar la identidad cultural nacional.
- Concienciar a la cultura Física como parte fundamental de su vida presente y futura

### **Referentes teóricos.**

#### **Las actividades físicas recreativas.**

Según el historiador Melo, desde la prehistoria las tendencias, necesidades, intereses, costumbres y valores asignados frente a la supervivencia, seguridad y adaptación del medio llevaron a la realización de la actividad física

para un fin utilitario y de subsistencia (Pozo, 2013). Los ejercicios utilizados: caza, saltos, trepa, destreza en el uso de armas.

La concepción de Penia (2009) sobre la edad media y la consideración marginal de la actividad física por las concepciones religiosas y filosóficas del rechazo a lo corporal que existía hacían que la actividad física se llevara a cabo mediante la preparación para la guerra y juegos y deportes para mantener la salud y ocupar el tiempo de ocio siendo esto de gran importancia.

En el renacimiento los cambios sociales permitieron que resurja la actividad física y los ejercicios físicos como agentes de educación y conservación de la salud y para gimnasia, mejorar el desempeño intelectual y formación moral. Los ejercicios practicados fueron: gimnasia, carrera, saltos, natación, danza y juegos populares.

La edad contemporánea creó concepciones atribuidas a la actividad física atendiendo a la utilidad, funciones y objetivos vinculada a la anatomía y funciones cardio respiratorias, y mejorar funciones mecánicas.

Las actividades físicas y recreativas a nivel del Ecuador habían sido menospreciadas desde la política pública, pero con la creación del Plan Nacional Del Buen Vivir (Plan Nacional Del Buen Vivir, 2007-2010) cuyo objetivo 7 habla de mejorar la calidad de vida de la población se está enfatizando la actividad física y brindando apoyo para que se lleve a cabo por los distintos grupos etarios y de forma gratuita esto plasmado en la ley del deporte, educación física y recreación.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2009)..., la actividad física es toda aquella actividad que requiere de algún grado de esfuerzo tal como lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer sus necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, hasta realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que realiza el ser humano diariamente (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2009).

Con respecto a Actividad Física García afirma: “Son movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal” (García L, 2009). Si bien, no es la única concepción de lo que es, cabe añadir otras definiciones encontradas, como: “cualquier actividad que involucre

movimientos significativos del cuerpo o de los miembros” Fernández afirma: “son todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas” (Fernandez E, 2006).

Stensaasen (1983) la comprende como: “una gran variedad de acciones que va desde casi una completa relajación hasta llegar a la ejecución de destrezas de compleja estructuración” (p. 34).

Álvarez. (2010) afirma que “La actividad física dependerá de la etapa de la vida en la que está la persona, en sus inicios es el juego, en la juventud es el deporte y en la adultez se combinan estas experiencias en deferentes formas de expresión y de desarrollo físico y mental”

Actividad física, ejercicio físico, dos conceptos que se usan como sinónimos, todo ejercicio físico que se realiza es actividad física pero no toda actividad física es ejercicio físico.

El ejercicio físico es toda aquella práctica regular y sistemática de actividad física que da como resultado el mejoramiento de la aptitud física y motriz.

Tiene la habilidad de reducir directamente los factores de riesgo de las enfermedades crónicas y de catalizar cambios positivos con respecto a otros factores de riesgo para estas enfermedades.

Antes de iniciar un programa de ejercicio físico se debe saber cuál es el objetivo que se tiene, la selección de los ejercicios va a ser secuencial y programado de manera que el ejecutante esté seguro.

No es necesario que la persona se sienta extenuada y que casi no pueda levantarse al siguiente día, basta con un ejercicio moderado, lo que será de gran beneficio para la salud.

## **Metodología**

La metodología a utilizar en las clases está basada en nuevas técnicas de pedagogía, a través del Aprendizaje Experiencial, método que proviene de la

denominada "pedagogía de reforma" y, se puede aplicar efectivamente, tanto en espacios abiertos, como en cerrados llámese canchas, salones.

El aprendizaje experiencial más que una herramienta, según Rodas (2005) es:

Una forma de educación, que parte del principio de que las personas aprenden mejor cuando entran en contacto directo con sus propias experiencias y vivencias, es un aprendizaje haciendo que reflexiona sobre el mismo hacer Rodas. (p, 36)

Esta modalidad no se limita a la sola exposición de conceptos, sino que a través de la realización de ejercicios, simulaciones o dinámicas con sentido, busca que la persona asimile los principios y los ponga en práctica, desarrollando sus competencias personales y vivenciales. Nuestra investigación es de tipo ccualitativa porque es descriptiva y cuantitativo ya que ella se expresa por una magnitud, medida por una escala y expresa cantidad, se limita a las propiedades que califican al objeto. Se utilizó la recolección de datos para resolver la situación problemática de los docentes, de la escuela de educación básica Napoleón Bonaparte ya que ¿debido al desconocimiento que tienen acerca de los temas de recreación no desarrollan proceso entorno al buen uso de las actividades físicas recreativas para de esta manera contribuir al máximo desarrollo de los alumnos y su bienestar?, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento, y elaborar en base a ello una propuesta metodológica.

En este enfoque se plantea un problema de estudio delimitado y concreto. Las preguntas de investigación propuestas versan sobre cuestiones específicas. La recolección de los datos se fundamentó en la medición, esta se llevó a cabo al utilizar procedimientos estandarizados y aceptados por una comunidad científica.

Su ejecución presentó características de investigación pre – experimental, durante el periodo 2013 al 2014,

**Plan de acción de la alternativa.** Programa de actividades físicas y recreativas para los alumnos de la Escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte

## **MOVIMIENTOS NATURALES**

- Correr a diferente ritmo para mejorar su marca personal.

- Saltar en distancia para eludir pequeños y medianos obstáculos en su entorno.
- Desarrollar criterios para mejorar el movimiento propendiendo a la formación deportiva.
- Reconocer sus capacidades y limitaciones para el disfrute de la actividad física recreativas
- Aplicar reglas que permitan el juego limpio como medio de interacción social.

### **JUEGOS. DESTREZAS**

- Seleccionar juegos y actividades de acuerdo a la edad para lograr mayor participación
- Enfrentar criterios de valoración de la actividad que permita mayor disfrute.
- Compartir con los demás para mejorar las relaciones interpersonales.
- Juzgar lo positivo y lo negativo de los juegos para aplicarlos en la cotidianidad.

### **MOVIMIENTO Y MATERIALES DESTREZAS:**

- Construir implementos sencillos que puedan utilizarse en la práctica diaria.
- Rodar en diferentes planos y posiciones para contribuir al desarrollo de la flexibilidad
- Suspender el cuerpo de diferentes objetos para mejorar la resistencia física.

### **Conclusiones.**

- Se logró que los estudiantes se incorporaron a la práctica de actividades físicas y recreativas.
- Los resultados alcanzados demostraron la efectividad de la alternativa propuesta.

### **Recomendaciones**

- Difundir y generalizar la alternativa; Programa de actividades físicas y recreativas para todas las escuelas rurales de la provincia de Loja

## **j. BIBLIOGRAFÍA**

- Álvarez K, A. O. (2010). Causas fundamentales que conducen a los sujetos por el camino del sedentarismo. Ilustradas, 1.
- Asociación Española de Hipertensión . (2010). Guía para la prescripción de ejercicio físico en pacientes con riesgo cardio vascular .España.
- Aguinaga, J., Andreu, J., Chacón, L. Comas, D., López, A. y Navarrete, L. (2005). Informe 2004 Juventud en España. Madrid: Instituto de la Juventud.
- Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. Ministerio de Educación y Ciencia. Ministerio de Educación y Consumo
- Anzar D. Webster T. (2008). Actividad física y salud en la infancia y adolescencia. Madrid. Ministerio de Educacion y Ciencias. Ministerio Sanidad y Consumo. Disponible en: <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf> Consultado en: 1/4/2014
- Ardila R. (2003). Calidad de vida: una definición integrada. Revista latino americana de psicología. Volumen 35. p 161. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf> Consultado el: 3/4/2014
- Burkhalter N. (2006). Evaluación de la escala de Borg de esfuerzo percibida aplicada a la rehabilitación cardiaca. Texas. Revista Latino Americana de Enfermagen. Disponible en: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11691996000300006&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11691996000300006&script=sci_arttext) Consultado en: 1/4/2014
- Carranza D. (2010-2011), Incidencia del Entorno Social en la práctica del deporte recreativo en el tiempo libre de los alumnos del tercer año de bachillerato del colegio industrial Zumba, del cantón Chinchipe
- Casco, F.J. y Oliva, A. (2005). Ideas sobre la adolescencia entre padres, profesores, adolescentes y personas mayores. Apuntes de Psicología, 22, 171-185
- Consultado el: 1/4/2014 Parra R. (2011). Importancia de la Actividad Fisica del hombre. Atlantic International University. Estados Unidos. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos11/acfis/acfis.shtml#conclu> Consultado el: 2/4/2014

- Consejo europeo de información sobre alimentación. (2006). Los beneficios de la actividad física. EUFIC. p 1. Disponible en: <http://www.eufic.org/article/es/salud-estilo-de-vida/actividad->
- Constitución de la Republica (2008). Ley del Deporte. Disponible en: <http://www.utelvt.edu.ec/NuevaConstitucion.pdf> Consultado el: 1/4/2014
- Devis j. Villaman M, Herrera R. Valencia J. (2001). Las revistas Españolas de ciencia de la actividad física y el deporte: características, calidad y elementos de mejora. Madrid. Universidad de Castilla. Disponible en: [http://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/export/sites/ctcd/archivos/deporte/iad/revista/contenidos\\_001/DDxte\\_001\\_DEVIS\\_DEVIS.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/export/sites/ctcd/archivos/deporte/iad/revista/contenidos_001/DDxte_001_DEVIS_DEVIS.pdf)
- Escalante Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. Revista española de salud pública. Volumen 86. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272011000400001&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272011000400001&script=sci_arttext) Consultado en: 3/4/2014
- física/artid/beneficios-actividad-fisica/ Consultado el: 1/4/2014
- Fernández E, M. A. (2006). Repercusiones en la Salud, la actividad física. Alanís. net. La revista de Educación, 10.
- García L, O. R. (2009). Aproximación conceptual a la actividad física adaptada .Colombia : Universidad del Rosario.
- Hernández Lima, M. (2001). Propuesta de un sistema de actividades para la Ocupación del tiempo libre. Trabajo de Diploma .Isla de la Juventud, Facultad de Cultura Física.
- OMS. (2010). Recomendaciones Mundiales sobre actividad física para la salud. Disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/) Consultado en: 1/4/2014
- Macías A, Quintero M, Camacho E, Sánchez J. (2009). La dimensionalidad del concepto de nutrición: su relación con la educación para la salud. Revista Chilena e nutrición. Volumen 36. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182009000400010](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182009000400010) Consultado el 2/4/2014

- Padiál M. (2010). Obesidad sedentarismo y ejercicio. Universidad internacional Andalucía. Andalucía. Disponible en: [http://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/500/0111\\_Padiál.pdf?sequence=1](http://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/500/0111_Padiál.pdf?sequence=1)  
Consultado el 3/4/2014
- Rodríguez J. (2000). Historia del Deporte. 2da Edición. Disponible en: <http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=N90-v1YFDq0C&oi=fnd&pg=PA9&dq=historia+del+deporte+&ots=WNJ2CcqHsF&sig=2Od-X8mGqFnc-IgZOexljckpOo#v=onepage&q=historia%20del%20deporte&f=false> Consultado el: 1/4/2014
- Stensaasen, S. (1983) Educación para la recreación por medio de la actividad física. Boletín Federación Internacional de Educación Física. Vol 51-3,36-49.
- Salazar, C. (1998). Proyecto del curso de Juegos organizados, deportivos y adaptados. Universidad de Costa Rica.
- Santin M. (2010). Estrategias en la Clase de educación física para reducir la agresividad en los estudiantes. Universidad Metropolitana. Cupey.
- Tamez, R. (2005). Programas y proyectos: Consulta Nacional y primera fase de implementación de la reforma integral de educación secundaria. Educare. Nueva Época, núm. 1, p. 2-20
- Saramona J. (2000). Teorías de la educación: Reflexión y normativa pedagógica. Barcelona: Ariel.
- P., P. (2010). Metodología de la Investigación .Xalapa .
- Pozo , C. (2013). Valores y Estilos de Vida en los Niños y Niñas. Loja.
- Secretaria Nacional de Planificación y Desarrollo . (2013). Plan Nacional Para el Buen Vivir . Quito.
- Vidarte, J. Velez, C. Cuellar, C. Mora, M. (2011). Actividad Física: Estrategia de Promoción de la Salud. P.05. Disponible en: [http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista16%281%29\\_15.pdf](http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista16%281%29_15.pdf)  
Consultado el: 1/4/2014



## k. ANEXOS



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

## ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

### CARRERA CULTURA FÍSICA

#### TEMA:

**“LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS PARA EL BIENESTAR FÍSICO DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA NAPOLEÓN BONAPARTE DURANTE EL AÑO LECTIVO 2013-2014”**

Proyecto de tesis, previo la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física

**Autor: Darío Ernesto Mora Silva**

**Asesor: Dra. Rosa Álvarez Mg. Sc.**

LOJA - ECUADOR

2014

**a. TEMA**

**“LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS PARA EL BIENESTAR FÍSICO DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA NAPOLEÓN BONAPARTE DURANTE EL AÑO LECTIVO 2013-2014”**

## **b. PROBLEMÁTICA**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:**

La utilización de las actividades físicas y recreativas en los adolescentes de la Escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte son importantes para su desarrollo integral, físico, psicológico y afectivo todo este conjunto de actividades que se ponen en manifiesto es bueno ya que es el medio de distracción o diversión que involucra valores como el respeto, compañerismo, solidaridad y obtienen una vida físicamente activa.

Los docentes, debido al desconocimiento que tienen acerca de los temas de recreación no desarrollan procesos entorno al buen uso de las actividades físicas y recreativas, en ciertos casos donde se plantean este tipo de actividades, los docentes no utilizan las técnicas adecuadas.

Es por eso la importancia de promover toda clase de actividades físicas recreativas para de esta manera favorecer a la erradicación del problema objeto de estudio y así a futuro prevenir consecuencias irreparables

### **CONTEXTO INSTITUCIONAL: DESCRIPCIÓN DEL SITIO DEL PROBLEMA OBJETO DE ESTUDIO**

El problema que es objeto de estudio se encuentra localizado en la parroquia rural de San Antonio de Cumbe perteneciente al cantón Saraguro provincia de Loja

### **SITUACIÓN ACTUAL DEL PROBLEMA:**

La Cultura Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc. Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior.

La educación física, que involucra las actividades físicas y recreativas, tiene que ver con el aprendizaje. El conocer la importancia que tiene el deporte en la vida del ser

humano. Por medio de ella, se entiende lo apreciable que es practicar algún ejercicio, para la prevención de diversas enfermedades y mejorar el estado anímico de la niñez y juventud. También contribuir al crecimiento y desarrollo. Asimismo, lo relevante que es el deporte y las actividades físicas y recreativas, para mantener saludables los aspectos psíquicos, como fuente de vitalidad, ánimo y contenedor del estrés. La educación física, también demuestra lo importante que es el trabajo en equipo. Ya que al practicar deportes de compañía, se conoce el valor de coordinar esfuerzos, para lograr una meta. Por otra parte, nos hace pensar, reaccionar rápidamente ante las diferentes situaciones del diario vivir

Aunque el gobierno actual de la República del Ecuador ha puesto énfasis en el actividades física y recreativas en los diferentes grupos etarios, es común ver que en algunos centros educativas no existe un maestro que lleva acabo estas actividades de forma coordinada y planificada, es el caso de la Escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte que se encuentra ubicada en la Parroquia Rural San Antonio de Cumbe, perteneciente al cantón Saraguro, provincia de Loja.

La utilización de las actividades físicas y recreativas en los alumnos de la Escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte son importantes para su desarrollo integral físico, psicológico, y afectivo, ya que todo este conjunto de actividades se ponen en manifiesto permitiendo la distracción o diversión que inculca valores como el respeto, compañerismo, solidaridad y obtienen una actividad físicamente activa.

Los docentes, debido al desconocimiento que tienen acerca de los temas de recreación no desarrollan proceso entorno al buen uso de las actividades físicas recreativas para de esta manera contribuir al máximo desarrollo de los alumnos y su bienestar.

### **DIMENSIÓN DEL PROBLEMA:**

Los docentes de la Escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte no están aplicando la recreación como es debido por tal motivo los educandos de esta institución tienden a obtener una mala práctica de recreación.

Sería de gran suceso que los docentes pongan mayor interés en enseñar a los alumnos sobre los beneficios de la actividad física para prevenir enfermedades en su propio organismo, no dejando de lado la recreación que va de la mano con la salud y

actividad física. Por este motivo se deben aplicar de manera correcta las técnicas y métodos acordes a las diferentes edades

- Que técnicas y métodos no se están aplicando, ya que los jóvenes no tienen un gran interés por un mejor aprendizaje de la recreación?
- Que tiempo se asigna para lograr un buen resultado de las actividades físicas recreativas?
- Que técnicas alternativas de actividad física recreativa pueden generar en los jóvenes una mejor calidad de vida?
- Como despertar en los jóvenes el interés por la recreación?
- Que tipos de recursos didácticos se deberían utilizar para trabajar con estos jóvenes?

### **c. JUSTIFICACIÓN**

Como estudiante de la Carrera de Educación Física Deportes y Recreación, surge el interés de investigar este tema relacionado con las actividades físicas y recreativas para el bienestar físico de los alumnos de la Escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte, como forma de garantizar un correcto desarrollo y por ende, un estado de salud adecuado.

Ante esta necesidad, los estudiosos del deporte, comprometidos con el bienestar de la población, estamos llamados a conocer nuestro contexto, para poder actuar en forma positiva en pro del bienestar de los habitantes, impulsando actividades físicas y recreativas en beneficio de la adolescencia.

Finalmente, se espera que este trabajo aporte a la comunidad y sirva para concientizar sobre la importancia de las actividades físicas y recreativas en los niños y jóvenes, además, que este trabajo sirva como punto de partida para futuras investigaciones que profundicen temas de bienestar físico para lograr mejores condiciones de vida de la población.

Educar a adolescentes sobre la actividad física y recreativa para el disfrute de la vida orientadas a mejorar el bienestar físico, traerá beneficios a corto y largo plazo.

El gobierno actual ha puesto énfasis en la educación para la salud, empezando con la prevención de enfermedades, mediante la realización de actividad física y recreativa desde la niñez y la juventud.

Una vez realizado un estudio minucioso podemos afirmar, que el presente trabajo es un estudio original que no ha sido realizado a nivel de la Universidad Nacional de Loja, por ende es de gran interés científico ya que involucra formar a la juventud con un estilo de vida saludable.

Es necesario mencionar la factibilidad del estudio ya que es positiva porque cuenta con la colaboración de la institución educativa y de sus autoridades, además de ser de fácil acceso para el investigador.

#### **d. OBJETIVOS**

##### **Objetivo General:**

Conocer las actividades físicas y recreativas para el bienestar físico de los alumnos de la Escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte

##### **Objetivos Específicos:**

- Determinar las actividades físicas que realizan los alumnos de la Escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte
- Determinar las actividades recreativas que realizan los alumnos de la Escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte
- Establecer la relación que existe entre la realización de actividades físico recreativas y el bienestar de los alumnos de la Escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte

## **e. MARCO TEÓRICO**

### **ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO:**

#### **I. CATEGORÍA ACTIVIDAD FÍSICA**

- 1.1. CONCEPTO ACTIVIDAD FÍSICA
- 1.2. TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA
- 1.3. LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ADOLESCENCIA
- 1.4. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
- 1.5. DESCRIPTORES RELEVANTES DE ACTIVIDAD FÍSICA
- 1.6. COMPONENTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
- 1.7. CONSECUENCIAS DE LA INACTIVIDAD FÍSICA
- 1.8. CONCLUSIONES SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA

#### **II. CATEGORÍA RECREACIÓN**

- 2.1. CONCEPTO DE RECREACIÓN
- 2.2. BENEFICIO DE LA RECREACIÓN
  - 2.2.1. BENEFICIOS INDIVIDUALES.
  - 2.2.2. BENEFICIOS COMUNITARIOS.
  - 2.2.3. BENEFICIOS AMBIENTALES.
  - 2.2.4. BENEFICIOS ECONÓMICOS.
  - 2.2.5. MEDIO AMBIENTE.
  - 2.2.6. BENEFICIOS PARA LOS JÓVENES

#### **III. CATEGORÍA BIENESTAR FÍSICO**

- 3.1. DEFINICIÓN BIENESTAR FÍSICO
- 3.2. EJERCICIO FÍSICO
- 3.3. BIENESTAR FÍSICO Y SALUD
  - 3.3.1. NUTRICIÓN
  - 3.3.2. HIGIENE
  - 3.3.3. SALUD MENTAL
  - 3.3.4. LA PERSONALIDAD SALUDABLE
  - 3.3.5. FORMA DE VIDA SALUDABLE
  - 3.3.6. ORGANIZACIÓN DEL CUIDADO DE LA SALUD



## **I. CATEGORÍA ACTIVIDAD FÍSICA**

### **1.1 CONCEPTO ACTIVIDAD FÍSICA**

Actividad física es toda aquella actividad que requiere de algún grado de esfuerzo tal como lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer sus necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, hasta realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que realiza el ser humano diariamente.

Stensaasen<sup>1</sup> la comprende como una gran variedad de acciones que va desde casi una completa relajación hasta llegar a la ejecución de destrezas de compleja estructuración.

La actividad física dependerá de la etapa de la vida en la que está la persona, en sus inicios es el juego, en la juventud es el deporte y en la adultez se combinan estas experiencias en deferentes formas de expresión y de desarrollo físico y mental.

Actividad física, ejercicio físico, dos conceptos que se usan como sinónimos, todo ejercicio físico que se realiza es actividad física pero no toda actividad física es ejercicio físico.

El ejercicio físico es toda aquella práctica regular y sistemática de actividad física que da como resultado el mejoramiento de la aptitud física y motriz.

Tiene la habilidad de reducir directamente los factores de riesgo de las enfermedades crónicas y de catalizar cambios positivos con respecto a otros factores de riesgo para estas enfermedades.

Antes de iniciar un programa de ejercicio físico se debe saber cuál es el objetivo que se tiene, la selección de los ejercicios va a ser secuencial y programado de manera que el ejecutante esté seguro.

No es necesario que la persona se sienta extenuada y que casi no pueda levantarse al siguiente día, basta con un ejercicio moderado, lo que será de gran beneficio para la salud.

---

<sup>1</sup> Stensaasen, S. (1983) Educación para la recreación por medio de la actividad física. Boletín Federación Internacional de Educación Física. Vol 51-3,36-49.

## **1.2. TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA**

Existen dos clases de ejercicio: isotónico e isométrico.

- **Isotónicos:** Este tipo de ejercicio implica la contracción de grupos musculares contra una resistencia baja a lo largo de un recorrido largo. Correr, nadar, etc. Este ejercicio es apropiado para el sistema cardiovascular al aumentar la capacidad del corazón para bombear sangre y la creación de pequeños vasos para llevar el oxígeno a todos los músculos. Es la categoría aeróbica llevando la cualidad diferenciadora a la resistencia en lugar de al consumo de oxígeno.
- **Isométrico:** Este tipo de ejercicio implica la contracción de grupos musculares contra una resistencia elevada a lo largo de un recorrido corto o incluso sin movimiento (tirar o empujar de un objeto inamovible). La finalidad de este tipo de ejercicio es aumentar la fuerza muscular. Al igual que con el ejercicio isotónico, este tipo de ejercicios equivale a la categoría anaeróbica llevando la cualidad diferenciadora a la resistencia en lugar de al consumo de oxígeno.

## **1.3. LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ADOLESCENCIA**

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, 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.
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

Estas recomendaciones son válidas para todos los niños sanos de 5 a 17 años, salvo que coincidan dolencias médicas específicas que aconsejen lo contrario.

Se habla de acumulación para referirse a la meta de dedicar en total 60 minutos diarios a realizar alguna actividad, incluida la opción de dedicar a distintas actividades intervalos más cortos (por ejemplo dos sesiones de 30 minutos) y sumar esos intervalos.

Siempre que sea posible, los niños y los jóvenes con discapacidad deberán seguir también esas recomendaciones. Sin embargo, tendrán que hablar con su proveedor de salud para conocer el tipo y cantidad de actividad física adecuado para ellos teniendo en cuenta su discapacidad.

Estas recomendaciones son válidas para todos los niños y jóvenes independientemente de su sexo, raza, origen étnico o nivel de ingresos.

En el caso de los niños y jóvenes inactivos, se recomienda un aumento progresivo de la actividad para alcanzar finalmente el objetivo indicado más arriba. Es conveniente empezar con una actividad ligera y aumentar gradualmente con el tiempo la duración, la frecuencia y la intensidad. También hay que señalar que si los niños no realizan ninguna actividad física, cualquier actividad inferior a los niveles recomendados será más beneficiosa que no hacer nada en absoluto.

#### **1.4. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

Los beneficios de la actividad física para niños y niñas son numerosos y se pueden clasificar, en líneas generales, en tres categorías.

- Los beneficios físicos
- Mentales y sociales para la salud durante la infancia.

Los beneficios para la salud derivados de la actividad física en la adolescencia se transfieren a la edad adulta. El remanente conductual del hábito de práctica de la actividad física saludable que se mantiene hasta la edad adulta.

La realización de una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a:

- desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano;
- desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano;
- aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos);

- mantener un peso corporal saludable.

La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.

Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.

### **1.5. DESCRIPTORES RELEVANTES DE ACTIVIDAD FÍSICA**

La “dosis” de actividad física que una persona recibe depende de los factores englobados en el principio FITT (Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo)

- **Frecuencia** (nivel de repetición): la cantidad de veces que la persona realiza actividades físicas (a menudo expresada en número de veces a la semana).
- **Intensidad** (nivel de esfuerzo): el nivel de esfuerzo que implica la actividad física (a menudo descrita como leve, moderada o vigorosa).
- **Tiempo** (duración): la duración de la sesión de actividad física.
- **Tipo**: la modalidad específica de ejercicio que la persona realiza (por ejemplo, correr, nadar, etc.).

Estos factores se pueden manipular con el fin de variar la “dosis” de actividad física.

### **1.6. COMPONENTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

Existen evidentemente muchos tipos distintos de actividad física que sirven para desarrollar diversos aspectos de la condición física. Los tipos más importantes de actividad física para la salud infantil y juvenil son:

1. Las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico).
2. Las actividades relacionadas con la fuerza y/o la resistencia muscular.
3. Las actividades relacionadas con la flexibilidad.
4. Las actividades relacionadas con la coordinación.

## 5. Actividades cardiovasculares (aeróbicas)

Las actividades cardiovasculares se denominan con frecuencia actividades “cardio-respiratorias” o “aeróbicas”, porque requieren que el cuerpo transporte oxígeno utilizando el corazón y los pulmones. La resistencia cardiovascular es la capacidad de nuestro cuerpo para llevar a cabo tareas que requieren la utilización de grandes grupos musculares, generalmente durante períodos de tiempo relativamente prolongados

Al realizar un ejercicio repetido de resistencia, nuestro corazón y nuestros pulmones se adaptan con el fin de ser más eficaces y de proporcionar a los músculos que trabajan la sangre oxigenada que necesitan para realizar la tarea.

Se puede mejorar la resistencia cardiovascular mediante la práctica de actividades continuas, como andar, correr, nadar, montar en bicicleta, palear en una canoa, bailar, etc.

Cuando se realiza este tipo de actividades es importante recordar:

- Que se debe progresar de forma razonable: si no se ha practicado antes este tipo de actividades, se debe empezar gradualmente con una intensidad y una duración relativamente bajas, y aumentarlas gradualmente a medida que se mejora la condición física.
- Que la actividad seleccionada debe ser divertida y de fácil acceso: este hecho incrementará las probabilidades de continuar con la actividad y practicarla de forma regular.
- Temas de seguridad: incluyen cuestiones como el uso del correspondiente equipo de seguridad (por ejemplo, el casco cuando se va en bicicleta). Además, se debe ser muy prudente con las actividades de alta intensidad (vigorosa) cuando sea necesario que el niño, niña o adolescente (si padece un trastorno médico) consultar al un médico o a un especialista de la actividad física antes de participar en la actividad.

### **1.7. CONSECUENCIAS DE LA INACTIVIDAD FÍSICA**

El sedentarismo se ha definido como carencia de actividad física de moderada a intensa. La falta de actividad física trae como consecuencia:

- El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).<sup>6</sup>
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- Tendencia a enfermedades crónico degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc., lo que les impide realizar funciones básicas como respirar, dormir, caminar y jugar.
- Disminuye el nivel de concentración.
- Alteraciones en el sistema nervioso alcanzando algunas irreversibles.
- La economía familiar empieza a ser afectada, debido a que, una persona con estos padecimientos invierte entre el 25% y el 30% de su ingreso económico en el tratamiento y manejo de su enfermedad.

## **1.8. CONCLUSIONES SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

La actividad física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distinción de edad, sexo, condición social u ocupación, por el sinnúmero de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas, ya que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una aptitud diferente, con mejor salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y del cumplimiento de las normas; en fin, permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el grupo social al que pertenecen.

## **II. CATEGORÍA RECREACIÓN**

### **2.1. CONCEPTO RECREACIÓN**

En la calidad de vida de una persona influyen diversos factores; como bien se apuntaba anteriormente, uno de esos que se quiere señalar es la recreación.

La recreación para Salazar<sup>22</sup>, son todas aquellas experiencias que producen placer, pertenecen a la educación no formal que contribuyen en el desarrollo integral del participante, que son llevadas a cabo en su tiempo libre de forma voluntaria.

Dentro de los distintos tipos de actividades recreativas se encuentran las dinámicas o las físicas, que contribuyen en forma directa en el crecimiento y desarrollo físico de la persona, entre las que se encuentran los deportes, juegos y actividades físicas, pasatiempos, música, artes y manualidades, danza, drama y la recreación al aire libre, mental y social.

A pesar de esa gran gama de alternativas que ofrece la recreación, son pocas las personas que las disfrutan, lo cual es una debilidad en la vida de una persona, ya que, debido a esa carencia, pueden aparecer factores de riesgo que afectan la salud física y mental.

### **2.2. BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN**

#### **2.2.1. BENEFICIOS INDIVIDUALES**

Se refiere a las oportunidades para vivir, aprender y llevar una vida satisfactoria y productiva, así como para encontrar caminos para experimentar sus propósitos, placer, salud y bienestar. Entre los más específicos se encuentran: Una vida plena y significativa, balance entre trabajo y juego, satisfacción con la vida, calidad de vida, desarrollo y crecimiento personal, autoestima y sentido de acompañamiento, creatividad y adaptabilidad, solución de problema y toma de decisiones, salud y mantenimiento físico, bienestar psicológico, apreciación y satisfacción personal, sentido de aventura, entre otros.

---

<sup>22</sup> Salazar, C. Proyecto del curso de Juegos organizados, deportivos y adaptados. Universidad de Costa Rica. Monografía 1998

### **2.2.2. BENEFICIOS COMUNITARIOS**

Se refiere a las oportunidades para vivir e interactuar con la familia, los grupos de trabajo, los vecindarios, las comunidades y el mundo. Ninguna persona es una isla, vivimos e interactuamos con otros, y el ocio, la recreación y los parques juegan un rol integral en la provisión de oportunidades para estos tipos de interacciones. Beneficios más específicos incluyen: Comunidades vitales, fuertes e integradas, integración familiar, tolerancia y comprensión étnica y cultural, apoyo para los jóvenes, condiciones adecuadas para los adultos mayores, más autonomía y menos alienación, reducción de la delincuencia, comprensión y tolerancia, entre otros.

### **2.2.3. BENEFICIOS AMBIENTALES**

Provee y preserva parques y espacios abiertos, mejora la motivación para visitar un área, así como contribuye a la seguridad y salud de sus habitantes. Beneficios más específicos incluyen: Salud y protección ambiental, neutraliza los efectos de las relocalizaciones, salud física y bienestar, reducción del estrés, recursos para la comunidad, incremento de los valores de la propiedad, limpieza del aire y del agua, protección del ecosistema.

### **2.2.4. BENEFICIOS ECONÓMICOS**

Los parques y la recreación son más que servicios que se venden, contribuyen al bienestar de los individuos para la continuidad y viabilidad de las comunidades y el mundo. Otros beneficios incluyen: estímulo económico, reduce los costos de salud, reduce el vandalismo y el crimen, cataliza el turismo, mantiene una fuerza de trabajo productiva.

### **2.2.5. BENEFICIOS PARA LOS JÓVENES**

Se ha demostrado que la recreación con los jóvenes es una excelente estrategia para su desarrollo, fortalecimiento de su identidad y en general crecimiento personal, dado que: Crea la oportunidad de pertenecer a grupos deportivos, artísticos, comunitarios donde encuentran el espacio para su creatividad, para la generación de proyectos, para potenciar la capacidad de autonomía, la toma de decisiones en relación con su vida y su entorno.



### **III. CATEGORÍA BIENESTAR FÍSICO**

#### **3.1. DEFINICIÓN BIENESTAR FÍSICO**

El bienestar físico es la capacidad que tiene el cuerpo para realizar cualquier tipo de ejercicio donde muestra que tiene resistencia, fuerza, agilidad, habilidad, subordinación, coordinación y flexibilidad. Hoy en día se prioriza el bienestar físico para mejorar nuestro estilo de vida.

Para lograr un buen bienestar físico se deben de tomar en cuenta los siguientes puntos:

Nutrición, higiene, y ejercicio físico y de esta forma se puede lograr un bienestar físico el cual evitaría las enfermedades y el desgaste del cuerpo. Para hablar de un buen bienestar físico hay que tomar en cuenta que ninguno de los puntos antes mencionados son más importantes que otros, sino que son el balance de todos. Estos cuatro puntos están unidos entre si y son necesarios uno con otro.

El ejercicio físico es necesario para una salud equilibrada; además, debe complementarse con una dieta equilibrada y una adecuada calidad de vida tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física.

Higiene, es una forma de mantener el cuerpo sano y libre de bacterias, además de mantener un ambiente limpio y libre de gérmenes.

Nutrición Se requiere balance, variedad y moderación para llevar una buena nutrición.

#### **3.2. EJERCICIO FÍSICO**

El ejercicio físico es cualquier movimiento corporal repetido y destinado a conservar la salud o recobrarla. A menudo también es dirigido hacia el mejoramiento de la capacidad atlética y/o la habilidad. El ejercicio físico regular es un componente necesario en la prevención de algunas enfermedades como problemas cardíacos, enfermedades cardiovasculares, Diabetes mellitus tipo 2, sobrepeso, dolores de espalda, entre otros.

El ejercicio físico se debe practicar con mesura y de forma equilibrada, prestando atención a los cambios físicos internos para aprender a comprender la relación causa-efecto entre el movimiento físico concreto y su efecto directo con los cambios internos percibidos.

Recomendable porque puede llevar a un desgaste físico de ciertas partes del cuerpo. Por eso, cabe insistir en el equilibrio de fuerzas, tanto internas como externas, y a ello ayuda el autoconocimiento mediante un crítico autoanálisis.

El ejercicio físico es necesario para una salud equilibrada; además, debe complementarse con una dieta equilibrada y una adecuada calidad de vida. Sus beneficios pueden resumirse en los siguientes puntos:

- aumenta la vitalidad, por lo que proporciona más energía y capacidad de trabajo;
- auxilia en el combate del estrés, ansiedad y depresión;
- incrementa autoestima y autoimagen; además sus factores son:
- mejora tono muscular y resistencia a la fatiga;
- facilita la relajación y disminuye la tensión;
- quema calorías, ayudando a perder peso excesivo o a mantenerse en el peso ideal; ayuda a conciliar el sueño;
- fomenta la convivencia entre amigos y familiares, además de dar la oportunidad de conocer gente;
- reduce la violencia en personas muy temperamentales;
- favorece estilos de vida sin adicción al tabaco, al alcohol y a otras sustancias;
- mejora la respuesta sexual;
- atenúa la sensación de aislamiento y soledad entre ancianos;
- fortalece los pulmones y con ello mejora la circulación de oxígeno en la sangre;
- disminuye el colesterol y riesgo de infarto, y regulariza la tensión arterial;
- es eficaz en el tratamiento de la depresión;
- estimula la liberación de endorfinas, las llamadas "hormonas de la felicidad", y
- permite una distracción momentánea de las preocupaciones, con lo que se obtiene tranquilidad y mayor claridad para enfrentarlas más adelante.

La cantidad mínima para prevenir enfermedades es de 30 minutos diarios de actividad física moderada. Otros hábitos que deben combinarse con la realización de

ejercicios son: la buena alimentación, el descanso adecuado, la higiene y evitar el consumo de sustancias perjudiciales para el organismo, como el tabaco, el alcohol y otros estimulantes.

### **3.3. BIENESTAR FÍSICO Y SALUD**

#### **3.3.1. NUTRICIÓN.**

La nutrición equilibrada es fundamental para mantener una buena salud. Podemos mirar en la pirámide alimentaria los alimentos para una nutrición sana y equilibrada. Para una nutrición saludable, porque de no ser así se pueden contraer enfermedades como lo son: obesidad, desnutrición, etc; se deben consumir pocas grasas y lípidos, muchas frutas y verduras, los productos de origen animal se deben consumir de manera regular, los cereales se deben consumir de manera constante, antes de cada comida se deben lavar frutas y verduras. En la nutrición, un dato muy importante es la higiene que es necesaria para evitar enfermedades estomacales. No debemos olvidar el ejercicio que sirve para una buena digestión. También es muy importante no ponernos a dieta sin instrucciones de un especialista, ya que no es seguro. Lo mejor, es comer todos los alimentos que nos ofrece la pirámide alimentaria, lo importante, es consumirlas en porciones adecuadas.

#### **3.3.2. HIGIENE**

La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano.

#### **3.3.3. SALUD MENTAL.**

La salud mental es un concepto que se refiere al bienestar emocional y psicológico del individuo. Merriam-Webster define salud mental como: “el estado del bienestar emocional y psicológico en el cual un individuo pueda utilizar sus capacidades cognitivas y emocionales, funcionar en sociedad, y resolver las demandas ordinarias de la vida diaria”.

Según la OMS, no hay una definición oficial de salud mental. Las diferencias culturales, evaluaciones subjetivas, y la competición de teorías profesionales, hacen difícil definir "la salud mental". En general, la mayor parte de expertos convienen en que la salud mental y las enfermedades mentales no son excluyentes. En otras palabras, la ausencia de un desorden mental reconocido, no es necesariamente un indicador de contar con salud mental probablemente debido al desconocimiento de la gran variedad de estados mentales aún por definir, y la corta edad de la ciencia médica en general tal como la conocemos hoy en día, y en especial de la ciencia que intenta definir con más exactitud estos trastornos o complejos salud-enfermedad que proponen tanto la psicología como la psiquiatría.

### **3.3.4. LA PERSONALIDAD SALUDABLE**

En la antigua Grecia nada se sabía de virus y bacterias, pero ya reconocían que la personalidad y sus características, desempeñan un rol fundamental en los orígenes de la enfermedad.

Galeno, una figura gigantesca del mundo antiguo, ya observó la existencia de un vínculo muy estrecho entre la melancolía y el cáncer de mama. De este modo, en estos primeros enfoques médicos, encontramos tempranamente un criterio holístico en la consideración de la salud y la enfermedad.

Platón remarcaba que la buena educación es la que tendía con fuerza a mejorar la mente juntamente con el cuerpo. Reconocía, de alguna manera, que la salud corporal conduce a la higiene mental, pero, al mismo tiempo, que el buen estado mental predispone al buen estado corporal. Así, establecía, específicamente, que el alma "buena", por su propia excelencia, mejora al cuerpo en todo sentido.

En los tiempos actuales, desde el siglo XX, especialmente, pero también desde mucho antes -e incluso en la medicina oriental antigua-, se comienza a reconocer la necesidad de concepción holística de la salud.

La concepción psicosomática nos obliga a atender nuestra interioridad como causa posible de perturbaciones del cuerpo. Esto es reconocido unánimemente por la clínica

occidental, que ve que en los consultorios un altísimo porcentaje de consultas responde a distorsiones de la mente o de la personalidad, en sentido amplio.

Este nuevo enfoque no es dualista a la manera cartesiana. Concibe al hombre como una unidad, en la que con mucha frecuencia anidan los poderes curativos, que estimulados, ayudan a resolver los problemas somáticos. La filosofía médica no materialista de este modo va incrementándose en el mundo en que pudo predominar la medicina convencional.

### **3.3.5. FORMA DE VIDA SALUDABLE**

Hay que mantener una buena dieta equilibrada con todo tipo de nutrientes. Y sobre todo hacer mucho ejercicio. Mantener una alimentación equilibrada para no caer en la obesidad y eliminar los hábitos tóxicos como el tabaquismo y el alcohol.

### **3.3.6. ORGANIZACIÓN DEL CUIDADO DE LA SALUD**

Consiste en la cantidad, calidad y arreglo en la provisión de cuidados de la salud.

## f. METODOLOGÍA

En cuanto a la **metodología** de investigación, se aplicará el tipo de estudio descriptivo, porque es de carácter cuanti-cualitativo; además, es del tipo etnográfico, puesto que se enfocará en el análisis de las actividades físicas y recreativas en los alumnos de la Unidad Educativa Napoleón Bonaparte durante el año lectivo 2013-2014. Para ello, se apoyará en **técnicas** como la observación directa, encuestas con el fin de recolectar la información suficiente y pertinente que conduzca a la descripción de las actividades físicas y recreativas en los alumnos de la Unidad Educativa Napoleón Bonaparte durante el año lectivo 2013-2014.

**El universo** para el presente estudio está constituido por los alumnos de la Escuela de Educación Básica Napoleón Bonaparte durante el año lectivo 2013-2014.

**La muestra** por razones metodológicas serán los alumnos que cursen de octavo a décimo año.

Como ya se ha señalado, las técnicas y sus respectivos instrumentos de investigación básicamente son: la *encuesta*, a través de un cuestionario con preguntas cerradas, para aplicarse a los alumnos con la finalidad de conocer su bienestar físico; mediante la *observación* con la respectiva ficha o guía de observación para registrar las actividades físicas y recreativas que realizan los alumnos. Una vez recopilados los datos, se diseñará un esquema de tabulación para proceder posteriormente a elaborar los cuadros de resumen de la información estadística y la representación gráfica de la misma, que facilite su explicación, interpretación

**g. CRONOGRAMA**

ACTIVIDADES	2013				2014																											
	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
SELECCIÓN DEL TEMA DE PARA EL PROYECTO	█																															
BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN		█	█																													
VISITA AL LUGAR OBJETO DE ESTUDIO				█	█	█																										
ELABORACION DE LA PROBLEMÁTICA							█	█																								
ELABORACIÓN DE OBJETIVOS										█	█	█	█				█	█	█													
ELABORACION DE MARCO TEORICO																						█										
ELABORACION DEL CRONOGRAMA																								█								
SUST. DEL TRABAJO DENTRO DEL AULA																												█				

ACTIVIDADES	2014																																
	Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre								
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
PRESENTACION DEL PRIMER BORRADOR DE PROYECTO PARA EL INICIO DE LA TESIS	■																																
APLICACIÓN DE LA ENCUESTA PARA DEFINIR EL PROBLEMA DE ESTUDIO		■	■																														
TABULACION DE DATOS DE LA ENCUESTA				■	■	■																											
ELABORACION DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA							■	■																									
APLICACIÓN DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA										■	■	■	■						■	■	■												
TABULACION DE DATOS DE LA ENCUESTA LUEGO DE APLICAR LA PROPUESTA ALTERNATIVA																						■											
ENTREGA DEL PRIMER BORRADOR DE TESIS																												■					
CORRECCIONES Y ENTREGA DEL SEGUNDO BORRADOR																														■			



ACTIVIDADES	2014								2015				
	Noviembre				Diciembre				Enero				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
ENTREGA DE TESIS													
DESIGNACIÓN DE TRIBUNAL													
DISERTACIÓN TESIS PRIVADA													
DISERTACIÓN TESIS PUBLICA													

## h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

### PRESUPUESTO

DESCRIPCIÓN	COSTO APROXIMADO EN \$
✓ Materiales de escritorio (papel, lápices, borradores, etc.)	50,00
✓ Materiales de oficina (flash memory, CD's)	30,00
✓ Bibliografía (copias, textos, internet, etc.)	200,00
✓ Movilización	150,00
✓ Hospedaje	10,00
✓ Publicación de informe (copias, anillados)	100,00
<b>SUBTOTAL</b>	<b>540,00</b>
✓ Imprevistos 10%	54,00
<b>TOTAL</b>	<b>594,00</b>

La fuente de financiamiento es directa, es decir, el costo total de la investigación, será asumida por el investigador.

### PRESUPUESTO Y FUENTES DE FINANCIAMIENTO

Para determinar el presupuesto necesario para cubrir los costos de investigación, se identificará en primer lugar los recursos necesarios: La fuente de financiamiento es directa, es decir, el costo total de la investigación, será asumida por el investigador.

### RECURSOS HUMANOS:

- Autoridades
- Docentes
- Padres de familia

- Niños
- Comunidad

### **RECURSOS MATERIALES**

- Material de oficina
- Implementos deportivos
- Instalaciones deportivas y recreativas
- Cámara fotográfica
- Flash memory
- Computadora

## i. BIBLIOGRAFÍA

- Stensaasen, S. (1983) Educación para la recreación por medio de la actividad física. Boletín Federación Internacional de Educación Física. Vol 51-3,36-49.
- Salazar, C. Proyecto del curso de Juegos organizados, deportivos y adaptados. Universidad de Costa Rica. Monografía 1998
- CARVAJAL, Nestor; RAUSEO, Régulo; RICO, Henry. “Educación Física” 7mo grado. Editorial Romor C.A. Caracas - Venezuela.
- GUTIERREZ, Douglas y ORLANDO, Sara. “Educación Física. Nociones Fundamentales”. Editorial Larene. 1.986. Caracas - Venezuela.
- Lee IM, Paffenbarger RS, Jr., Hennekens CH. Physical activity, physical fitness and longevity. Aging (Milano) 1997, 9:2-11.
- Paffenbarger RS, Jr., Hyde RT, Wing AL, Hsieh CC. Physical activity, all-cause mortality, and longevity of college alumni. N Engl J Med 1986, 314:605-613.
- World Health Organization: Reducing risks, promoting healthy life. World Health Report 2002. In: 2002; Geneva: World Health Organization; 2002.
- Powell KE, Blair SN. The public health burdens of sedentary living habits: theoretical but realistic estimates. Med Sci Sports Exerc 1994, 26:851-856.
- Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. Health benefits of physical activity: the evidence. CMAJ 2006, 174:801-809.
- Speiser PW, Rudolf MC, Anhalt H, Camacho-Hubner C, Chiarelli F, Eliakim A, Freemark M, Gruters A, HersHKovitz E, Iughetti L et al. Childhood obesity. J Clin Endocrinol Metab 2005, 90:1871-1887.
- Livingstone MB. Childhood obesity in Europe: a growing concern.

- Public Health Nutr 2001, 4:109-116.
- Karvonen MJ, Kentala E, Mustala O. The effects of training on heart rate; a longitudinal study. *Ann Med Exp Biol Fenn* 1957, 35:307-315.
- American College of Sports Medicine Position Stand. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Med Sci Sports Exerc* 1998, 30:975-991.
- Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, Irwin ML, Swartz AM, Strath SJ, O'Brien WL, Bassett DR, Jr., Schmitz KH, Emplaincourt PO et al. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Med Sci Sports Exerc* 2000, 32:S498-504.

## ANEXOS

### ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA NAPOLEÓN BONAPARTE

ESTAMOS REALIZANDO UNA ENCUESTA SOBRE LA PRACTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS ENTRE EL ALUMNADO DE LA **ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA NAPOLEÓN BONAPARTE** DE OCTAVO, NOVENO, Y DECIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA. EL OBJETIVO DE ESTE ESTUDIO ES CONOCER LA PRACTICA REAL DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS QUE REALIZAS, LAS ACTITUDES Y MOTIVACIONES QUE TIENES PARA ELLO.

POR ESTO, TE SOLICITAMOS QUE COLABORES DEDICANDO PARTE DE TU TIEMPO PARA CONTESTAR UNA SERIE DE PREGUNTAS RELACIONADAS CON EL TEMA QUE NOS INTERESA.

- **EL CUESTIONARIO ES ANÓNIMO, POR LO QUE SE GARANTIZA EL SECRETO DE LAS RESPUESTAS. TE ROGAMOS QUE CONTESTES CON LA MAYOR SINCERIDAD POSIBLE.**

#### INSTRUCCIONES PARA CONTESTAR EL CUESTIONARIO:

- Marca con un círculo alrededor del número que identifique la respuesta que has elegido.
- En caso de equivocación marca con una "X" el error cometido y vuelve a marcar con un círculo sobre el número correcto.

AÑO DE BÁSICA.....

#### 1. ¿Cuál es tu sexo?

MASCULINO	1
FEMENINO	2

**2. Las primeras preguntas son sobre tus actitudes hacia la práctica de actividades físicas y recreativas. a continuación hay una serie de frases con las que puedes estar más o menos de acuerdo, o bien no saber cuál es tu postura. Señala, por favor, la casilla que mejor refleje tu opinión en relación con cada una de las frases.**

	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
La práctica de actividades físicas y recreativas me gusta.	1	2	3	4
La práctica de actividad física recreativa me resulta divertida.	1	2	3	4
GLa práctica de actividad física recreativa es buena para la salud.	1	2	3	4
La práctica de actividad física recreativa es buena para mi calidad de vida.	1	2	3	4
En el futuro, cuando termine el colegio, practicare actividad física recreativa.	1	2	3	4

**3. Señala haciendo un círculo la respuesta correcta. Fuera del horario escolar ¿practicabas algún deporte o actividad física deportiva recreativa con carácter voluntario en tu tiempo libre?**

No practico ningún deporte.	1
Antes si practicaba, pero ahora no.	2
Practico un deporte.	3
Practico varios deportes.	4

**4. Señala las actividades físicas recreativas que practicas encerrando en círculo el número que tienen al lado. Puedes señalar un máximo de tres.**

Atletismo	1
Baloncesto	2
Futbol, futbol sala	3



**5. ¿Con que frecuencia practicas esas actividades físicas recreativas en tu tiempo libre?**

De vez en cuando	1
Una vez por semana	2
Dos o tres veces por semana	3
De cuatro a siete veces por semana	4

**6. ¿Con que intensidad practicas dichas actividades físicas recreativas?**

Esfuerzo físico, alto.	1
Esfuerzo físico, medio alto.	2
Esfuerzo físico medio, bajo.	3
Esfuerzo físico, bajo.	4

**7. Indica en qué grado estás de acuerdo con respecto a los motivos que te llevan a no practicar actividad física recreativa. Yo no practico actividad física recreativa:**

	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Porque no me gusta	1	2	3	4
Porque no tengo tiempo	1	2	3	4
Por pereza	1	2	3	4
Porque no le veo utilidad	1	2	3	4
Porque mis amigos no practican	1	2	3	4
Porque prefiero hacer otras cosas en mi tiempo libre	1	2	3	4
Porque no me divierte	1	2	3	4

Porque me siento menos habilidoso con respecto a los demás	1	2	3	4
Porque nunca eh sido bueno practicando deportes	1	2	3	4
Porque no he encontrado un deporte que me motive	1	2	3	4
Por mis padres	1	2	3	4
Porque las clases de educación física de mi escuela no me gustan	1	2	3	4

## INSTITUCION EDUCATIVA





ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE  
EDUCACIÓN BÁSICA NAPOLEÓN BONAPARTE

ESTAMOS REALIZANDO UNA ENCUESTA SOBRE LA PRACTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS ENTRE EL ALUMNADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA NAPOLEÓN BONAPARTE DE OCTAVO, NOVENO, Y DECIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA. EL OBJETIVO DE ESTE ESTUDIO ES CONOCER LA PRACTICA REAL DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS QUE REALIZAS, LAS ACTITUDES Y MOTIVACIONES QUE TIENES PARA ELLO.

POR ESTO, TE SOLICITAMOS QUE COLABORES DEDICANDO PARTE DE TU TIEMPO PARA CONTESTAR UNA SERIE DE PREGUNTAS RELACIONADAS CON EL TEMA QUE NOS INTERESA.

- **EL CUESTIONARIO ES ANÓNIMO, POR LO QUE SE GARANTIZA EL SECRETO DE LAS RESPUESTAS. TE ROGAMOS QUE CONTESTES CON LA MAYOR SINCERIDAD POSIBLE.**

**INSTRUCCIONES PARA CONTESTAR EL CUESTIONARIO:**

- Marca con un círculo alrededor del número que identifique la respuesta que has elegido.
- En caso de equivocación marca con una "X" el error cometido y vuelve a marcar con un círculo sobre el número correcto.

AÑO DE BÁSICA.....

**1. ¿Cuál es tu sexo?**

MASCULINO	1
FEMENINO	2

**2. Las primeras preguntas son sobre tus actitudes hacia la práctica de actividades físicas y recreativas. a continuación hay una serie de frases con las que puedes estar más o menos de acuerdo, o bien no saber cuál es tu postura. Señala, por favor, la casilla que mejor refleje tu opinión en relación con cada una de las frases.**

	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
La práctica de actividades físicas y recreativas me gusta.	1	2	3	4
La práctica de actividad física recreativa me resulta divertida.	1	2	3	4
La práctica de actividad física recreativa es buena para la salud.	1	2	3	4
La práctica de actividad física recreativa es buena para mi calidad de vida.	1	2	3	4
En el futuro, cuando termine el colegio, practicare actividad física recreativa.	1	2	3	4

**3. Señala haciendo un círculo la respuesta correcta. Fuera del horario escolar ¿practicabas algún deporte o actividad física deportiva recreativa con carácter voluntario en tu tiempo libre?**

No practico ningún deporte.	1
Antes si practicaba, pero ahora no.	2
Practico un deporte.	3
Practico varios deportes.	4

**4. Señala las actividades físicas recreativas que practicas encerrando en círculo el número que tienen al lado. Puedes señalar un máximo de tres.**

Atletismo	1
Baloncesto	2
Futbol, futbol sala	3



**5. ¿Con que frecuencia practicas esas actividades físicas recreativas en tu tiempo libre?**

De vez en cuando	1
Una vez por semana	2
Dos o tres veces por semana	3
De cuatro a siete veces por semana	4

**6. ¿Con que intensidad practicas dichas actividades físicas recreativas?**

Esfuerzo físico, alto.	1
Esfuerzo físico, medio alto.	2
Esfuerzo físico medio, bajo.	3
Esfuerzo físico, bajo.	4

**7. Indica en qué grado estás de acuerdo con respecto a los motivos que te llevan a no practicar actividad física recreativa. Yo no practico actividad física recreativa:**

	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Porque no me gusta	1	2	3	4
Porque no tengo tiempo	1	2	3	4
Por pereza	1	2	3	4
Porque no le veo utilidad	1	2	3	4
Porque mis amigos no practican	1	2	3	4
Porque prefiero hacer otras cosas en mi tiempo libre	1	2	3	4
Porque no me divierte	1	2	3	4

Porque me siento menos habilidoso con respecto a los demás	1	2	3	4
Porque nunca eh sido bueno practicando deportes	1	2	3	4
Porque no he encontrado un deporte que me motive	1	2	3	4
Por mis padres	1	2	3	4
Porque las clases de educación física de mi escuela no me gustan	1	2	3	4





















## ÍNDICE

<b>PORTADA</b>	i
<b>CERTIFICACIÓN</b>	ii
<b>AUTORÍA</b>	iii
<b>CARTA DE AUTORIZACIÓN</b>	iv
<b>AGRADECIMIENTO</b>	v
<b>DEDICATORIA</b>	vi
<b>ÁMBITO GEOGRÁFICO</b>	vii
<b>MAPA GEOGRÁFICO</b>	viii
<b>ESQUEMA DE CONTENIDOS</b>	ix
a. Título	1
b. Resumen	2
Summary	3
c. Introducción	4
d. Revisión de Literatura	7
e. Materiales y Métodos	22
f. Resultados	26
g. Discusión	36
h. Conclusiones	43
i. Recomendaciones	45
Propuesta Alternativa	46
j. Bibliografía	53
k. Anexos	56