



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

TITULO

EL INTERNET EN EL TIEMPO LIBRE Y LAS CONDUCTAS
SEDENTARIAS EN LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO
ANEXO A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA. PERÍODO
2014

Tesis previa a la obtención
del título de Licenciado en
Ciencias de la Educación.
Mención Cultura Física y
Deportes

Autor: DIEGO RAFAEL BRAVO RAMÍREZ

Directora: DRA.MG.SC.BÉLGICA AGUILAR

LOJA – ECUADOR
2015

CERTIFICACIÓN

Dra. Mg. Sc.

Bélgica Aguilar.

DOCENTE DE LA CARRERA DE LA CARRERA DE CULTURA FISICA

CERTIFICA:

Haber asesorado y revisado minuciosamente, durante todo su desarrollo la tesis titulada: **EL INTERNET EN EL TIEMPO LIBRE Y LAS CONDUCTAS SEDENTARIAS EN LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO ANEXO A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA. PERÍODO 2014**, de autoría de Diego Rafael Bravo Ramírez.

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

Loja, Julio del 2014


.....
DRA.MG.SC.BÉLGICA AGUILAR.
DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Diego Rafael Bravo Ramírez con número de cedula 2100632666, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a su representantes jurídicos de posibles reclamos, de acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi tesis en el repositorio institucional y/o biblioteca virtual.

Autora: Diego Rafael Bravo Ramírez.

Firma: 

Cédula: 2100632666

Fecha: Marzo del 2015

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

Yo, Diego Rafael Bravo Ramírez, declaro ser el autor de la tesis titulada **EL INTERNET EN EL TIEMPO LIBRE Y LAS CONDUCTAS SEDENTARIAS EN LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO ANEXO A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA. PERÍODO 2014**, como requisito para optar el Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física y Deportes, autorizo al sistema bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad Nacional de Loja, 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 los 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 18 días del mes de Marzo del 2015.

Firma: 

Autor: Diego Rafael Bravo Ramírez

Cedula: 2100632666

Dirección: Las Peñas

Correo Electrónico: diegorafaldu@hotmail.com

Teléfono: 2572978

Celular:

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora de tesis: Dra.Mg.sc. Bélgica Aguilar

Tribunal de grado: Lic. Luis Wagner Sotomayor Armijos

Mgs. Yindra Flores Cala

Lic. Mg. Sc. José Picoita Quezada

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo de tesis quisiera agradecer a la Universidad Nacional de Loja por darme la oportunidad de estudiar y ser profesional.

A mi directora de tesis, Dra. Bélgica Aguilar por su esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia y su motivación ha logrado en mí que pueda terminar mis estudios con éxito.

También me gustaría agradecer a mis profesores durante toda mi carrera profesional porque todos han aportado con un granito de arena a mi formación.

A las autoridades, docentes, y estudiantes del Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja; quienes con su participación e interés facilitaron el presente trabajo investigativo.

A mis padres por apoyarme en todo momento, por los valores que me han inculcado, y por haberme dado la oportunidad de tener una excelente educación en el transcurso de mi vida. Sobre todo por ser un excelente ejemplo de vida a seguir.

Diego Rafael Bravo Ramírez

DEDICATORIA

La concepción del presente trabajo de investigación, está dedicado a mis padres. Quienes a lo largo de mi vida, han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento.

Depositando su entera confianza, en cada desafío que se me ha presentado, sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad. Es por ellos, que he podido ir avanzando y llegar a la meta realizando mis sueños.

Diego Rafael Bravo Ramírez

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

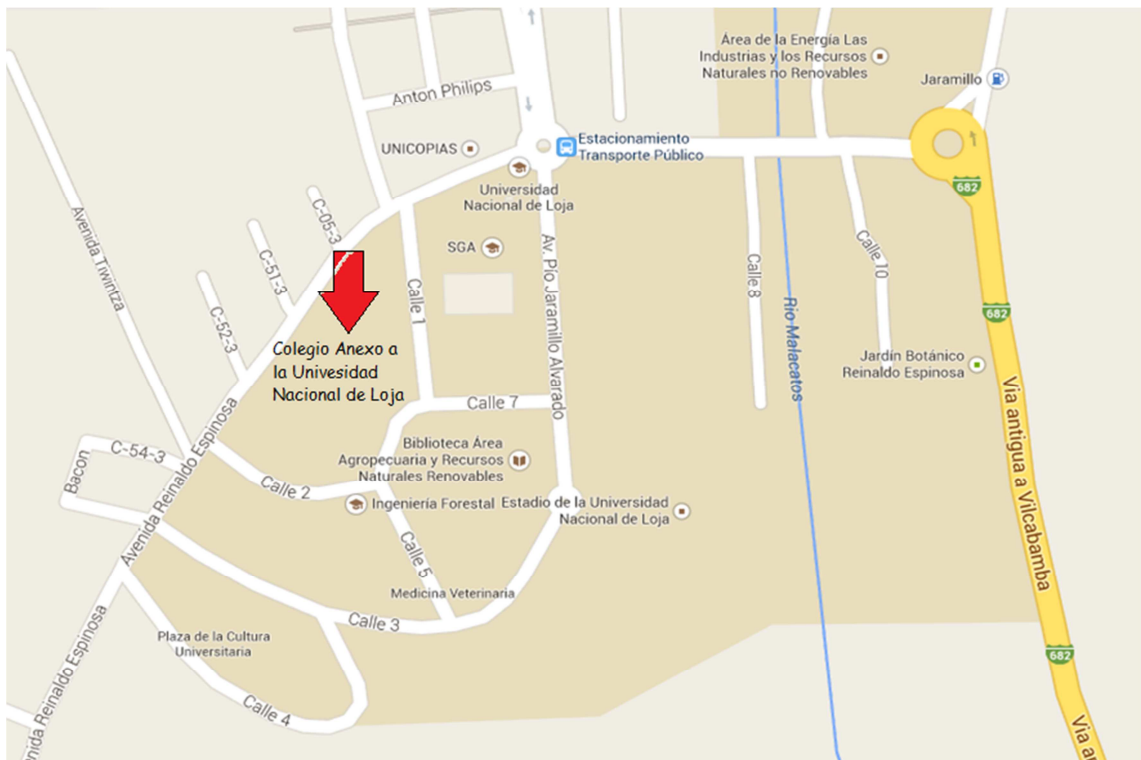
BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación

TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN							NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDADES	OTRAS DESAGREGACIONES	
TESIS	Diego Rafael Bravo Ramírez. / EL INTERNET EN EL TIEMPO LIBRE Y LAS CONDUCTAS SEDENTARIAS EN LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO ANEXO A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA. PERÍODO 2014	UNL	2014	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SUCRE	SAN SEBASTIAN	CD	LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. MENCIÓN CULTURA FISICA Y DEPORTES

MAPA GEOGRÁFICO DEL CANTÓN LOJA



CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN



ESQUEMA DE CONTENIDOS:

PRELIMINARES

PORTADA.

CERTIFICACIÓN.

AUTORIA.

CARTA DE AUTORIZACIÓN.

AGRADECIMIENTO.

DEDICATORIA.

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN.

UBICACIÓN GEOGRÁFICA.

ESQUEMA DE TESIS

- a) TÍTULO
- b) RESUMEN
ABSTRACT.
- c) INTRODUCCIÓN
- d) REVISIÓN LITERARIA
- e) MATERIALES Y MÉTODOS
- f) RESULTADOS
- g) DISCUSIÓN
- h) CONCLUSIONES
- i) RECOMENDACIONES
PROPUESTA ALTERNATIVA
- j) BIBLIOGRAFÍA
- k) ANEXOS

a. TÍTULO

EL INTERNET EN EL TIEMPO LIBRE Y LAS CONDUCTAS SEDENTARIAS
EN LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO ANEXO A LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DE LOJA. PERÍODO 2014

b. RESUMEN

El tema de la presente investigación se denomina, el internet en el tiempo libre y las conductas sedentarias en los adolescentes del Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja. Período 2014. Los crecientes avances tecnológicos y el uso del internet, es cada vez más inevitable en nuestras vidas. Los adolescentes en la actualidad hacen más uso del internet y dejan de lado la práctica de la actividad física en el tiempo libre, por lo que surge el problema, el uso inadecuado del internet en el tiempo libre provoca conductas sedentarias en los adolescentes de primer año de bachillerato del Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja; la misma tiene como objetivo principal, establecer el grado de influencia de la utilización del internet en el tiempo libre con el nivel de sedentarismo de los adolescentes de primer año de bachillerato del colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja; la revisión de literatura consta de dos categorías que son el Internet en el tiempo libre; y, Las conductas sedentarias en los adolescentes; la metodología utilizada se realiza a través de un enfoque cualitativo descriptivo, dada la poca medición que hay en el trabajo, con un diseño pre experimental ya que se trabaja con un solo grupo y se aplica un pre-test y un pos-test, el tipo de estudio es transversal. Se utilizaron métodos tales como el método científico, analítico-sintético, inductivo, deductivo que contribuyeron a la recopilación de información bibliográfica y de campo; la encuesta permitió el diagnóstico del problema existente, la organización y el análisis de los resultados obtenidos de la encuesta y los test aplicados, fueron organizados, tabulados, para luego ser procesados en términos de medidas descriptivas. Con esto se creó y aplico un programa de actividades físicas con el objetivo de reducir las conductas sedentarias y hacer un buen uso del tiempo libre en los adolescentes, realizando actividad física. Concluyéndose que el internet es una tecnología muy importante en la actualidad pero la falta de regulación por parte de la misma en los adolescentes, afecta el uso adecuado del tiempo libre, por lo cual no realizan actividades físicas. Recomendándose, organizar las actividades a realizar en el tiempo libre, implementando la práctica de la activada física y regulando el uso del internet, dentro del mismo.

ABSTRACT

The theme of this research is called, the internet during leisure time and sedentary behaviors in adolescents College Annex to the National University of Loja. Period 2014. Increasing technological advances and the use of internet is increasingly inevitable in our lives. Teens today make more use of the internet and neglect the practice of physical activity in leisure time, so the problem, misuse of internet leisure time sedentary behavior causes teens first year College baccalaureate Annex to the National University of Loja; it's main objective is to establish the degree of influence of the use of the internet in your free time with the level of sedentary adolescent high school freshman college Annex to the National University of Loja; literature review consists of two categories which are the Internet in leisure time; and Sedentary behaviors in adolescents; the methodology used is through a descriptive qualitative approach, given the limited measurement there at work, with a pre-experimental design as it works with one group and a pre-test and post-test is applied, the type of study is transversal. Methods such as deductive, analytic-synthetic, inductive scientific method that contributed to the collection of bibliographic and field were used; The survey allowed the diagnosis of existing problem, organization and analysis of the results of the survey and tests applied were organized, tabulated and then be processed in terms of descriptive measures. This was created and applied a physical activity program aimed at reducing sedentary behaviors and make good use of free time in adolescents, physical activity. Concluding that the internet is a very important technology in today but the lack of regulation by the same in adolescents, affecting the proper use of free time, so do not perform physical activities. Recommending, organize activities to do in your free time, implementing the practice of physical activated and regulating the use of the internet, inside.

c. INTRODUCCIÓN

El internet es una tecnología reciente y cada vez es más imprescindible en nuestras vidas, es increíble cómo ha avanzado y es posible hablar con una persona que está al otro lado del mundo, o ver una película o estudiar por una página o descargar un libro, comprar algo por la red, hacer nuevos amigos. El internet es una vía de información y comunicación muy práctica y rápida. Uno de los usos más amplios de internet tiene relación con el ocio y el tiempo libre. Muchas personas, en especial los jóvenes, utilizan internet para descargar material de la red a sus propias computadoras: música, películas, libros y otros archivos, en especial de entretenimiento o diversión.

El uso de Internet favorece la comunicación, la diversidad cultural y el abordaje a un nuevo universo de conocimiento. Internet se ha convertido en un instrumento de comunicación social debido al número cada vez mayor de adolescentes que usan la tecnología a su alcance. Hace solo una década, únicamente uno de cada diez adolescentes tenía acceso a Internet. Por lo tanto, los adolescentes se vieron forzados a escoger entre relaciones reales y relaciones en Internet. Los investigadores afirmaron que debido al escaso solapamiento, los adolescentes tuvieron dificultades para mantener relaciones de carne y hueso mientras exploraban el ciberespacio

Ahora que la mayor parte de los adolescentes occidentales tiene acceso a Internet, se ha comprobado que los adolescentes usan la tecnología para mantener las relaciones más que para entablar otras nuevas. Además, la aparición de nuevas herramientas de comunicación ayuda a los adolescentes a desarrollar aún más las relaciones existentes y no a aislarlas. (Fernández, 2012, págs. 6-7)

El Internet, siempre ha limitado la actividad física de los usuarios, lo cual incentiva a llevar vidas sedentarias acarreado diversos problemas. La dependencia a esta red acarrea problemas de salud mental, física y emocional de los individuos. Pasar horas y horas frente a una pantalla genera problemas de todo tipo, genéticos, inmunológicos, hormonales, ya que la desconexión producida en el cuerpo, al estar frente a un computador, afecta a órganos, puede generar cáncer, demencia, entre

otras enfermedades; por lo que el uso de internet reduce las funciones vitales del cuerpo. (Vallejos, 2007).

El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas, en las que todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, principalmente en las clases altas y en los círculos intelectuales, donde las personas se dedican más a actividades cerebrales y pueden menospreciar el trabajo físico. (Moral García, Redecillas Peiró, & Martínez López, 2012, pág. 15)

La actividad física está en total conexión con el movimiento mientras que el sedentarismo se basa justamente en lo contrario, en la determinación del tiempo dedicado a conductas de carácter sedentario no existe a nivel nacional ni internacional una metodología que defina de forma exacta su evaluación, sin embargo es habitual el análisis del tiempo dedicado a conductas como ver la televisión y a jugar con juegos de ordenador, videoconsolas o a conectarse a Internet. (Bianchi & Brinnitzer, 2000)

La adolescencia es una etapa decisiva en la adquisición y consolidación de los estilos de vida. Los adolescentes muestran general curiosidad y receptividad y aún son relativamente inexpertos. En su transición hacia la adultez, están muy abiertos a la influencia de los factores ambientales y de los modos de vivir que la sociedad les presenta como modélicos y habrá que intervenir en el entorno para reducir los factores que lo dificulten y aumentar los que lo favorecen. Partiendo del grave problema que la sociedad desarrollada actual sufre en forma de sedentarismo y falta de actividad física.

Con el tiempo, el organismo humano va sufriendo una serie de cambios fisiológicos relacionados con la disminución de las capacidades funcionales. Este proceso se verá acelerado por una actitud demasiado frecuente en la sociedad, sobre todo en escenarios urbanos: el sedentarismo. Si se combina el sedentarismo con malos hábitos alimenticios, es posible dar lugar a otra enfermedad que cada vez tiene mayor incidencia: la obesidad. Esta actividad plantea comprender la importancia de una

vida saludable y una buena alimentación para evitar problemas como la obesidad. (Pérez & Santiago, 2010)

El presente trabajo de investigación tiene como tema de estudio, el internet en el tiempo libre y las conductas sedentarias en los adolescentes del colegio anexo a la universidad nacional de Loja. Período 2014, para poder conocer cómo están los jóvenes entre los 14 y 17 años de esta institución, ya que en esta edad los adolescentes completan la modelación de sus conductas, son muchos de ellos víctimas del mal uso del tiempo libre.

Con este conocimiento de lo que es el sedentarismo la falta de actividad física y en la mayoría de casos producto del inapropiado uso del tiempo libre a causa de que muchos de los avances tecnológicos como lo es el internet han determinado que ocupen la mayor parte de este tiempo en actividades en que predomina la falta de actividad física y los estudiantes del Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja no están exentos de esta realidad por lo que se plantea el problema, el uso inadecuado del internet en el tiempo libre provoca conductas sedentarias en los adolescentes de primer año de bachillerato del Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja.

En este marco se planteó como objetivo general: Establecer el grado de influencia de la utilización del internet en el tiempo libre con el nivel de sedentarismo de los adolescentes de primer año de bachillerato del colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja, y como objetivos específicos se plantearon: Conocer cómo el uso del internet afecta a los adolescentes y provoca conductas sedentarias en los estudiantes de primer año de bachillerato del colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja. Identificar en que utilizan el tiempo libre y el grado de conductas sedentarias en los estudiantes de primer año de bachillerato del colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja. Construir un programa de actividades físico-deportivas para disminuir las conductas sedentarias en los adolescentes de primer año de bachillerato del colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja. Aplicar un programa de actividades físico-deportivas para disminuir las conductas sedentarias en los adolescentes de primer año de bachillerato del colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja. Evaluar el progreso en los adolescentes de primer año de

bachillerato del colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja de la ciudad de Loja frente a las conductas sedentarias.

Para que el proceso de investigación tenga una connotación fundamentada en el ámbito científico y teórico se basó en los siguientes métodos método científico se iniciará a partir de la concepción científica de la investigación, la misma que permitirá objetivar la información, sistematizarla y analizarla a partir del razonamiento lógico, la abstracción teórica y la concreción del pensamiento, permitiendo así el planteamiento del tema y la elaboración del proyecto definitivo en resumen me permitirá seguir esquemáticamente el proceso de la investigación, en el que se analizará detalladamente el problema respecto al uso inadecuado del internet en el tiempo libre provoca conductas sedentarias en los adolescentes de primer año de bachillerato del Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja. Método analítico-sintético método filosófico dualista por medio del cual se llega a la verdad de las cosas, primero se separan los elementos que intervienen en la realización de un fenómeno determinado, después se reúnen los elementos que tienen relación lógica entre sí (como en un rompecabezas) hasta completar y demostrar la verdad del conocimiento. Este método es el que va de lo general a lo particular. Este método se utilizará para la recolección de la información de la población, la cual será descompuesta y analizada para luego reconstruirla para la comprensión completa del problema. Método inductivo utilizará el método inductivo para iniciar el estudio de hechos particulares, que ocurren en la realidad objetiva, para llegar a conclusiones generales, es decir que me va a permitir realizar un análisis de cómo el uso inadecuado del internet en el tiempo libre provoca conductas sedentarias en los adolescentes. Método deductivo partirá de hechos generales para luego ir analizando y llegar a las causas particulares del problema investigativo, ya que permitirá evidenciar problemas generales para luego realizar un análisis pertinente para llegar a las posibles causas, luego determinar conclusiones y recomendaciones que ayudarán a disminuir las conductas sedentarias. Método estadístico permitirá la reproducción en cifras de los resultados obtenidos en el procesamiento y sistematización de dicha información, en tablas de frecuencia y representación gráfica.

La encuesta permitió el diagnóstico del problema existente, el 11,36% realiza actividad física en el tiempo libre menos de 1 hora semanal y el 88.64% realiza

actividad física en el tiempo libre entre 2 a 6 horas semanales. También se conoció que un 25% se conecta al internet menos de 1 hora diaria, el 75.36% se conecta al internet entre 2 a 6 horas diarias y el 13,64% se conecta al internet más de 6 horas diarias. Con esto se creó y aplicó un programa de actividades físicas de 12 semanas con el objetivo de reducir las conductas sedentarias y hacer un buen uso del tiempo libre en los adolescentes, realizando actividad física. Lo cual se corroboró mediante la aplicación de un test final.

En el presente trabajo de investigación se concluye que el internet es una tecnología muy importante en la actualidad pero la falta de regulación por parte de la misma en los adolescentes, afecta el uso adecuado del tiempo libre, por lo cual no realizan actividades físicas, las cuales son de gran importancia para la salud, el rendimiento académico y bienestar emocional de los mismos. Recomendándose, organizar las actividades a realizar en el tiempo libre, implementando la práctica de la actividad física y regulando el uso del internet, dentro del mismo.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

EL INTERNET EN EL TIEMPO LIBRE



La Internet es una colección de miles de redes de computadoras. También se le conoce como "Superautopista de la Información. Desde un punto de vista más amplio la Internet constituye un fenómeno sociocultural de importancia creciente, una nueva manera de entender las comunicaciones que están transformando el mundo, gracias a los millones de individuos que acceden a la mayor fuente de información que jamás haya existido y que provocan un inmenso y continuo trasvase de conocimientos entre ellos. (Vallejos, 2007)

La Internet es una red de ordenadores conectados en todo el mundo que ofrece diversos servicios a sus usuarios, como pueden ser el correo electrónico, el chat o la web. Todos los servicios que ofrece Internet son llevados a cabo por miles de ordenadores que están permanentemente encendidos y conectados a la red, esperando que los usuarios les soliciten los servicios y sirviéndolos una vez son solicitados. Estos ordenadores son los servidores, los hay que ofrecen correo electrónico, otros hacen posible nuestras conversaciones por chat, otros la transferencia de ficheros o la visita a las páginas web y así hasta completar la lista de servicios de Internet. (Vallejos, 2007)

¿Quién controla la Internet? Una característica importante de la red Internet es su descentralización, nadie gobierna la Internet, cada red conectada conserva su independencia. Sin embargo, para que semejante anarquía funcione es necesaria la existencia de una serie de procedimientos y mecanismos de coordinación. (Vallejos, 2007)

La conexión a Internet se realiza por medio del proveedor de servicio de acceso a Internet. Los proveedores llegan a acuerdos de interconexión entre ellos. Existen proveedores con infraestructura de red de distintos tamaños y ámbitos geográficos, y esto implica cierta jerarquía de redes en cuyo vértice están las redes troncales o "backbones" que son:

Redes de Agencias Federales de USANSFnet, NSInet, ESnet, MILnet FIX ("Federal Internet Exchange")

Redes de proveedores comerciales ALTERnet, PSInet. CIX ("Comercial Internet Exchange")

Redes internacionales EUnet, Ebone,... GIX("Global Internet Exchange")



Servicios del internet. Se suele asociar Internet a la web (www) pero Internet es mucho más. Entre los servicios que ofrece Internet están los siguientes:



Navegación por la web: La navegación por la World Wide Web (www) es el servicio más utilizado al conectarse a Internet. Existe una extensa y amplia variedad de páginas web disponibles que abarcan prácticamente todos los temas que pueden ser de interés para niños y jóvenes.

Correo electrónico: Permite el envío y recepción cualquier tipo de información digitalizada como textos, imágenes, sonido, No es interactivo (en tiempo real) pero permite la comunicación diferida de los usuarios.

Transferencia de archivos (carga/descarga de datos).FTP: El usuario puede descargar, desde máquinas remotas, a su equipo personal gran cantidad de archivos conteniendo información de diferente naturaleza, como textos, imágenes, aplicaciones software gratuito, etc., de forma sencilla y rápida.

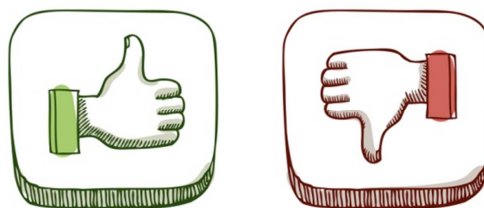
Búsquedas: Existen buscadores de información a varios niveles: temáticos, españoles, internacionales, etc., que permiten el acceso a informaciones específicas que pueden ser de interés en el desarrollo de la tarea docente.

Listas de correos: Se basa en la difusión de mensajes de correo a los suscriptores de la lista. Las listas se organizan en base a los temas que tratan y permiten el intercambio de experiencias, ideas, etc.

Grupos de noticias (News): Son grupos de discusión, organizados jerárquicamente, sobre temas diversos. Los servidores de noticias son los puntos de difusión a los que se conectan los usuarios para leer noticias de su interés o participar en los debates en los que se intercambian experiencias y conocimientos.

Mensajería instantánea (chats): Permite la comunicación directa o en tiempo real (on-line) de los usuarios pudiendo establecer conversaciones que incluyan archivos de diferente naturaleza. (Almela, 2010, pág. 17)

Ventajas y Riesgos del internet.



Los puntos clave de Internet, en los que se fundamentan tanto las ventajas como los inconvenientes, son los siguientes:

Acceso anónimo: el hecho de poder esconderse detrás del anonimato hace que el usuario se sienta libre de realizar acciones o acceder a informaciones que no haría si se le exigiese una autenticación.

Acceso permanente: el hecho de poder acceder a Internet prácticamente las 24 horas del día por un coste relativamente bajo y buen ancho de banda facilita la aparición de todo tipo de riesgos si no se controla debidamente, tanto por parte de los padres como de los educadores.

Facilidad de acceso a la información: al entrar en Internet se tiene disponible acceso rápido y gratuito a informaciones y servicios no siempre recomendados para los jóvenes, sobre todo para los que están en las primeras etapas formativas.

Facilidad en la transmisión de la información: la red actúa como un eficiente medio de transmisión de cualquier tipo de información produciendo un efecto multiplicador tanto en los aspectos positivos como negativos de Internet.

Facilidad de relación interpersonal: el propio anonimato con el que se mueven los internautas permite que se presenten falsas personalidades y se enmascaren actitudes perversas que quedarían de manifiesto con la presencia física. Esta facilidad en la comunicación interpersonal requiere de una madurez y capacidad de discernimiento de la que no todos los jóvenes disponen. (Almela, 2010, pág. 18)

Ventajas del uso del Internet



En principio, no se puede decir que Internet sea bueno o malo en sí mismo, sino que depende de la forma en que se utilice y de los objetivos que se persigan al acceder.

A continuación enumeramos las ventajas que ofrece la utilización de Internet y en general de las TIC, en el proceso formativo de los jóvenes:

Ayuda a la socialización de los jóvenes. El fácil acceso a Internet y la utilización de algunos de sus servicios (chats, juegos en red.) facilitan su proceso de socialización, reforzando su sentido de pertenencia al grupo así como sus habilidades para comunicarse con el resto del grupo utilizando estos servicios basados en las TIC.

Acerca la cultura, la ciencia y el ocio a todos los rincones del territorio, ya sean pueblos o pequeñas aldeas, y proporciona a sus habitantes canales de información y comunicación.

Permite que jóvenes aquejados de largas enfermedades o con movilidad limitada puedan proseguir su proceso formativo así como estar en contacto con compañeros.

Favorece las relaciones familiares de los inmigrantes con sus países de origen al poner a su disposición servicios económicos de conexión y comunicación.

Ayuda a la individualización en determinadas tareas educativas, como la realización de trabajos personales en los que cada uno buscará y analizará, en función de sus intereses particulares, favoreciendo también las iniciativas personales.

Acceso a gran cantidad de información de cualquier tipo. Noticias, eventos, prensa electrónica, bibliotecas on-line, información cultural, información científico-técnica, etc. Una importante consecuencia de ello es el mejor acceso a la cultura y un claro

beneficio en el proceso educativo. Otra consecuencia que se deriva es la necesidad de establecer criterios de búsqueda, valoración y selección de la información.

Mejoran los resultados académicos de los menores que disponen de acceso a Internet desde el domicilio frente a aquellos que sólo disponen de conexión desde el centro educativo.

Permite un mejor seguimiento por parte de los padres de la actividad escolar de los hijos, ya que pueden mantener un contacto más frecuente con los profesores y tutores, recibir indicaciones y sugerencias relativas a la forma en la que ellos pueden colaborar o ayudar a sus hijos, así como mantenerse informados de las notas y faltas de asistencia, etc.

Acceso a gran cantidad de recursos educativos, lo que es especialmente interesante para el docente, ya que pone a su disposición materiales en formato digital, cursos on-line, etc. que pueden ser de interés para su tarea docente. (Almela, 2010, págs. 18-19)

Riesgos del uso del internet



Frente a estas ventajas de Internet, que son muchas y muy importantes, es necesario disponer de la mayor información posible acerca de los riesgos que entraña, y así aprender a hacer un uso responsable, útil y constructivo de la red.

Desde el punto de vista educativo, que es el que nos ocupa, podemos agrupar los riesgos en 6 grupos:

Relativos al acceso a la información. Es necesario hacer una serie de comprobaciones básicas (origen o fuente de la información y fecha) que nos aporten

un margen de seguridad sobre la misma. Esta búsqueda de información puede conllevar una pérdida de tiempo importante y así mismo la propia navegación puede dispersar la atención. A menudo, al navegar se va pasando de una página a otra olvidando el objetivo inicial de la visita.

Relativos al tipo de información. Facilita el acceso a información cuya naturaleza es inadecuada para los jóvenes, como son contenidos relacionados con la violencia, terrorismo, pornografía, sectas, etc., o es presentada de forma no apropiada banalizando comportamientos y actitudes socialmente reprobables. La propia naturaleza de la red hace imposible llevar un control sobre la publicación de contenidos, sus autores y su posible penalización.

Relativos a relaciones personales. Internet puede crear un entorno que facilita los comportamientos desinhibidos, y pueden dar una imagen de las personas que no se corresponde con la realidad. En el otro extremo, Internet puede ser arriesgado porque puede generar un problema de socialización en los jóvenes, ya que fomenta el aislamiento.

Se puede producir una pérdida de intimidad: la participación en determinados foros, chats, relleno de formularios para obtener el acceso a ciertos servicios gratuitos, etc. requiere que el joven facilite algunos datos personales a terceros o entidades totalmente desconocidas, con el riesgo que ello supone.

Amistades ‘no convenientes’: a través de chats el joven puede contactar con personas de dudosa reputación, de carácter violento e intenciones no muy claras que enmascaran, todo ello, bajo la apariencia de amistad y entretenimiento.

Adicciones: una utilización incontrolada (referida a control temporal) de Internet puede provocar en los jóvenes, dependiendo de su perfil y circunstancias personales, situaciones de comportamientos compulsivos relacionados con la búsqueda de todo tipo de información, los juegos en red, juegos que suponen una apuesta económica, participación en chats, compras, participación en subastas, etc.

Relativos a la comunicación. La necesidad de establecer y mantener comunicación con los demás, hace que se minimicen ciertos riesgos relacionados con los servicios implicados, como son el correo electrónico, los blogs, chats, foros, etc. Ya son habituales los problemas derivados de la recepción masiva de correos basura (spam), el bloqueo de la cuenta al recibir correos con archivos adjuntos que gran tamaño, la participación en chats y foros a los que se facilita información personal que puede ser utilizada para fines no controlados por el usuario.

Relativos al propio funcionamiento de Internet. Internet no es una red segura.

En ella se producen situaciones de alarma debido a problemas, agujeros o fallos desde la propia tecnología que la sustenta. Por ejemplo, los virus y gusanos que se propagan por la red y que son capaces de destruir o dañar los archivos almacenados en el ordenador. Fallos en las conexiones debido a problemas de saturación que impiden o dificultan la navegación. Problemas derivados de accesos no autorizados a las máquinas por parte de intrusos.

Relativos a temas económicos. La facilidad de acceso junto con la enorme y atractiva oferta de medios y servicios, hacen a los jóvenes especialmente vulnerables. En esta situación se producen abusos de tipo publicitario, engaños, estafas, compras, negocios ilegales, etc. en los que caen casi siempre por falta madurez o conocimiento de los riesgos que están asumiendo. A todo ello se le añade el consiguiente gasto telefónico generado por el uso de algunos de esos servicios.

En este grupo también se podría incluir el tema de las descargas ilegales de software, música, películas, etc. a las que están tan acostumbrados los jóvenes sin saber, a menudo, que están incurriendo en un problema legal relativo a la propiedad intelectual. (Almela, 2010, págs. 19-21)

Medios técnicos para el buen uso de Internet

Existen una serie de herramientas software que pueden ayudar, tanto en la escuela como en el hogar, a disminuir el acceso de los menores a contenidos nocivos. Entre ellas tenemos:

Herramientas de monitorización: llevan a cabo un registro de las páginas visitadas y el tiempo de permanencia en ellas. No limita el acceso a páginas web de contenido inapropiado.

Filtros de contenidos: permiten bloquear el acceso a páginas web cuya dirección contenga un determinado patrón o el propio contenido de la página web contenga determinadas palabras. También permiten bloquear el acceso a ciertos servicios de Internet como a chats, etc., así como limitar el tiempo de conexión.

Cortafuegos: es una aplicación que, instalada en el equipo servidor de la red local, permite separar o filtrar la información entre la red interna y la red externa.

En general este tipo de herramientas software proporcionan una ayuda a los padres respecto al buen uso de Internet, pero la responsabilidad no puede recaer solamente en estas herramientas ya que no son totalmente fiables.

De cualquier forma, un requisito importante de estas herramientas es que sean sencillas de utilizar y permitan la personalización según las preferencias de los usuarios. (Boldú del Castillo, 2011)

El uso del internet en los adolescentes.

Los adultos usan Internet para buscar información mientras que los adolescentes lo usan como una herramienta para comunicarse y socializar. Pero además de esto, la amplia gama de oportunidades que ofrece Internet es un gran beneficio tanto para los adultos como para los adolescentes. (Poch, 2009)

Es importante que los padres controlen la manera que sus hijos(as) usan el Internet. En general, los adolescentes se mantienen conectados más tiempo que los adultos, tienden a tener acceso a Internet desde diferentes lugares, participan en una variedad de servicios en línea y se adaptan con mayor facilidad a los cambios tecnológicos. Estas características ofrecen buenas oportunidades pero también traen problemas. (Poch, 2009)

A algunos padres les falta mucho tiempo para alcanzar a sus adolescentes, que están bien informados en cuanto a la tecnología. Los estudios indican que hay una brecha entre lo que piensan los adultos acerca de su capacidad y cómo los hijos ven la capacidad de los adultos. Los padres y los adolescentes pueden usar la tecnología en la comunicación y en la información como punto de discusión. Aquí se puede considerar al adolescente como al profesor y al padre como estudiante. Los padres pueden ofrecer una experiencia de la vida real como parte de la discusión. (Albero, 2002)

Impacto del internet en el tiempo libre.

Uno de los mayores problemas que avanzó el siglo XX y que cursaron con toda rapidez la actualidad tiene que ver con el impacto de las nuevas tecnologías en el uso de tiempo libre de los adolescentes y en general en toda la vida social del hombre.

Lógicamente que si bien es cierto no hacemos nada con ganar más tiempo libre con el uso de las nuevas tecnologías si el individuo no está preparado para usar tal tiempo libre en actividades que le generen placer necesitamos con urgencia educarnos para el ocio.

En este sentido cabe destacar que los adolescentes 12 a 16 años no escapan de esta realidad debido a que el impacto de las nuevas tecnologías también afectan el tiempo libre de este grupo etéreo debido que no se han diseñado estrategias institucionales para que dicho tiempo libre sea utilizado en actividades activas y no pasivas.

Hoy en día se observan a jóvenes sentados frente a el computador, navegando en Internet, comunicándose a través de mensajes de texto por medio del teléfono celular durante horas llegando inclusive a perder las horas de sueño por los planes que ofrecen las compañías telefónicas, observándose a adolescentes quedarse dormido durante las sesiones de clase, igual pasa con los que tienen internet instalado en sus habitaciones (González, 2000)

El tiempo libre



El tiempo libre se considera y contempla como el periodo de tiempo no sujeto a obligaciones. El hombre de hoy posee más horas libres de las que es consciente. Aproximadamente, las personas que realizan un trabajo de cuarenta horas semanales y con treinta días de vacaciones al año, pueden disfrutar del 29,5% de tiempo libre, en función del número total de horas que tiene el año.

Sin embargo, en el tiempo libre se realizan una serie de actividades, que aunque no son propiamente laborales pueden llegar a ser obligatorias, tales como las tareas domésticas cotidianas, los desplazamientos sobre todo en las grandes ciudades, las compras de primera necesidad. (Carreño, 2009)

Definición de ocio.

La definición más tradicional de ocio es la que dio el sociólogo francés Joffre Dumazedier en 1962, y dice así:

“El ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales, para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad”. (Dumazedier, 1962)

El ocio surge cuando se realizan las actividades satisfactorias y gratificantes que posibilita el tiempo liberado, de forma libre, decididas por uno mismo y gestionadas autónomamente. A través de la dimensión lúdica, el ocio cobra un carácter de diversión y de descanso que proporciona una mayor estabilidad, tanto psíquica como física. La diversión que proporciona el aspecto lúdico del ocio se puede analizar desde la perspectiva del juego en todas sus dimensiones.

El juego presente en el tiempo libre deja de ser un recurso, o una estrategia didáctica, para convertirse en una actividad real de ocio, elegida libremente y sin un objetivo directo de adquisición de nuevos contenidos. Desde esta perspectiva, el fin del juego es la actividad en sí misma, voluntaria y libremente elegida.

El juego en el tiempo libre es algo intrínseco, no un medio para alcanzar un fin. Ha de ser espontáneo, gratificante y realizado de forma voluntaria tras una elección entre varias alternativas. (Mendo, 2000)

Diferencia entre tiempo libre y ocio.

El término ocio ha estado cargado de desprestigio al recibir la herencia significativamente viciosa de la ociosidad, que en los libros de moral tradicional se considera la madre de todos los vicios.

Por lo tanto, la noción de tiempo libre contiene un matiz activo, una entidad positiva que puede transformarse en ocio, aunque no sea así siempre necesariamente. Precisamente la diversidad existente de actividades de tiempo libre y la libertad y capacidad de la población de poder disfrutar de ellas, es uno de los rasgos más destacados de las sociedades avanzadas.

Podemos ahora resumir diciendo que dentro de las actividades de tiempo libre, se incluyen las actividades de ocio, es decir, aquéllas que son elegidas por los individuos por sus cualidades de satisfacción personal. Así, el tiempo libre señala la simple disponibilidad de un espacio para actividades diversas, mientras que el ocio es como una toma de posición regocijante de esa disponibilidad (García Ferrando, 1995).

Pero si se analizara el significado de ocio, se podrían dar diversas interpretaciones conceptuales, el ocio puede clasificarse en cuatro tipos, con diferentes funciones:

Actividades de ocio de naturaleza física.

Actividades de ocio de naturaleza cultural.

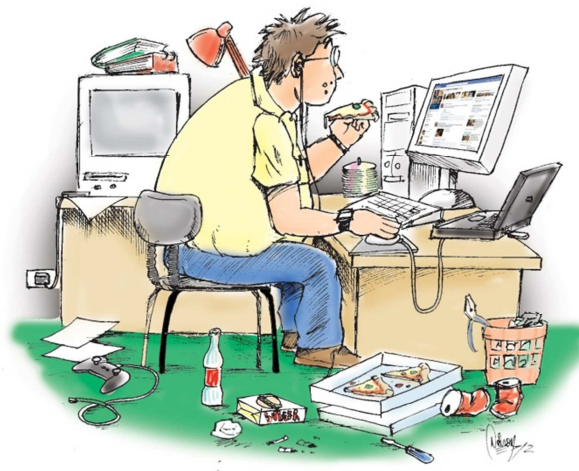
Actividades de ocio de naturaleza social.

Actividades de ocio de naturaleza práctica.

Se puede decir que las actividades físicas de ocio pretenden el descanso personal y el restablecimiento del equilibrio psicológico. Una buena parte de tales actividades son actualmente de carácter físico-deportivo, y pretenden establecer el equilibrio fisiológico y mental, la salud en suma, que altera la vida sedentaria y estresante del hombre moderno. Aunque sea la práctica físico-deportiva en sí misma la que permite perseguir ese ideal de salud y equilibrio psicosomático, el deporte espectáculo, que se realiza en contacto con el medio-natural, también es una actividad de ocio, ya que ofrece elementos de diversión a los espectadores, por más que en este caso no se puede considerar una actividad predominantemente física, sino más bien de carácter social o cultural, según el sentido que se le pretenda conferir a la competición deportiva. (Nuviala , F. R , & Montes, M, 2003, págs. 13-20)

Sedentarismo

El sedentarismo se define como la ausencia de movimiento, considerándose esta conducta como la acción contraria a la actividad física. Esta última ha sido conceptualizada comúnmente por la realización de actividades cotidianas como andar, montar en bicicleta, subir las escaleras, hacer la compra, etc., que implican el movimiento corporal de los músculos esqueléticos y que suponen un gasto energético superior al que correspondería al metabolismo basal.



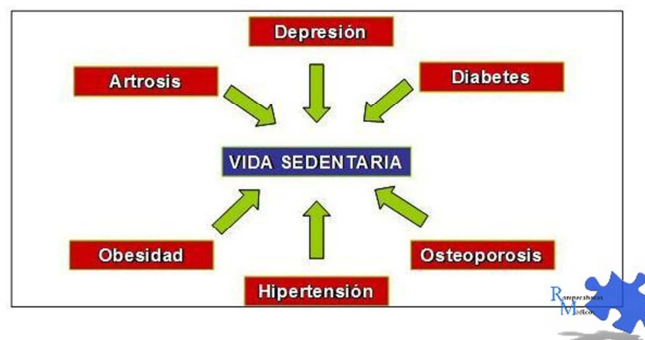
La aparición del sedentarismo se puede relacionar con los estilos de vida de la sociedad actual, los cuales implican una menor necesidad de movimiento y de

ejercicio físico, iniciándose en la infancia, desarrollándose en la adolescencia y teniendo su nivel más crítico en la edad adulta. Todo esto favorece la aparición de enfermedades hipo-cinéticas, el desarrollo de la obesidad y múltiples patologías cardiovasculares. (Moral García, Redecillas Peiró, & Martínez López, 2012, pág. 15)

El sedentarismo es una forma de vida caracterizada por la ausencia de actividad física o la tendencia a la falta de movimiento. En las sociedades urbanas se vive con un cúmulo de obligaciones: laborales, académicas, sociales con un exagerado desarrollo tecnológico en el que en edades tempranas se privilegia la poca actividad física todo ello asociado a la mala calidad de la alimentación.

Estos hábitos de vida sedentaria, mucho tiempo frente al televisor o videojuegos, en sus escritorios, computadoras, automóviles etc. Repercuten negativamente contra la protección de la salud, la mayoría de las personas de todas las edades, niños y adultos no son físicamente activos a un nivel suficiente para el mantenimiento de la salud. (León, Rodríguez-Pérez, Anía-Lafuente, Brito Díaz, & Aguirre-Jaime, 2007).

Consecuencias del sedentarismo.



Obesidad: una mala calidad alimentaria, exceso de alcohol, y falta de actividad física generan acumulación y almacenamiento de grasa.

Hipertensión arterial: la falta de actividad física y la mala alimentación, puede incrementar las lipoproteínas, colesterol y grasas en la sangre, impidiendo la flexibilidad de las paredes de los vasos sanguíneos y endurecer las arterias.

Problemas articulares: El exceso de peso sobrecarga las articulaciones de la columna vertebral y de los miembros inferiores principalmente las rodillas.

Problemas óseos: Osteoporosis, el sedentarismo, sobre todo en las mujeres menopáusicas contribuye a esta enfermedad, el ejercicio físico estimula la formación de hueso, mejorando la densidad mineral ósea.

Hiperlipidemia: la alta disponibilidad de carbohidratos facilita su transformación en grasas (triglicéridos y colesterol), y esto implica un mayor riesgo de complicaciones cardiovasculares además de la hipertensión como ser: aterosclerosis, angina de pecho, infarto del miocardio, y enfermedad cerebro vascular. (Márquez Rosa, Rodríguez Ordax, & Abajo Olea, 2006)

LAS CONDUCTAS SEDENTARIAS EN LOS ADOLESCENTES



La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero esencialmente positivos. No es solamente un período de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social. (Pérez & Santiago, 2010)

Comportamiento y características de los adolescentes. Características de la adolescencia temprana

	Características	Implicaciones educativas
A NIVEL FÍSICO	<ul style="list-style-type: none"> - Incremento de la estatura y el peso. - Preocupación por el aspecto físico. - Consumo de Drogas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Importancia de la actividad física para prevenir obesidad. - Actividades para el conocimiento y aceptación de uno mismo. - Educación para la salud y el consumo
A NIVEL PSICOLÓGICO	<ul style="list-style-type: none"> - Reacciones imprevistas y Descontroladas. - Oscilaciones entre sentimientos de superioridad e inferioridad. - Aumento de la memoria Significativa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Actuación equilibrada y estable del profesorado y familia. - Importancia del autoconcepto y autoestima. - Metodología activa y constructivista.
A NIVEL SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> - Necesidad de independencia. - Actitud de rebeldía y desobediencia. - Preocupación por el futuro, la vocación y el trabajo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la autonomía. - Metodología participativa e influir a través de amigos. - Hacer una buena planificación de la carrera.

Esta etapa se caracteriza por el crecimiento y desarrollo somático acelerado, inicio de los cambios puberales y de los caracteres sexuales secundarios. Preocupación por los cambios físicos, torpeza motora, marcada curiosidad sexual, búsqueda de autonomía

e independencia, por lo que los conflictos con la familia, maestros u otros adultos son más marcados. Es también frecuente el inicio de cambios bruscos en su conducta y emotividad. (Pérez & Santiago, 2010)

Características de la adolescencia tardía

En esta fase se ha culminado gran parte del crecimiento y desarrollo, el adolescente va a tener que tomar decisiones importantes en su perfil educacional y ocupacional. Se ha alcanzado un mayor control de los impulsos y maduración de la identidad, inclusive en su vida sexual, por lo que está muy cerca de ser un adulto joven. (Pérez & Santiago, 2010)

Características generales de la adolescencia.

Crecimiento corporal dado por aumento de peso, estatura y cambios de la forma y dimensiones corporales. Al momento de mayor aceleración de la velocidad de crecimiento en esta etapa, se le denomina estirón puberal.

Se produce un aumento de la masa muscular y de la fuerza muscular, más marcado en el varón, acompañado de un aumento en la capacidad de transportación de oxígeno, incremento de los mecanismos amortiguadores de la sangre, que permiten neutralizar de manera más eficiente los productos químicos derivados de la actividad muscular, también se produce un incremento y maduración de los pulmones y el corazón, teniendo por tanto un mayor rendimiento y recuperación más rápida frente al ejercicio físico.

El incremento de la velocidad de crecimiento, los cambios en la forma y dimensiones corporales, los procesos endocrino-metabólicos y la correspondiente maduración, no siempre ocurren de manera armónica, por lo que es común que presenten torpeza motora, incoordinación, fatiga, trastornos del sueño, que pueden generar trastornos emocionales y conductuales de manera transitoria.

El desarrollo sexual está caracterizado por la maduración de los órganos sexuales, la aparición de los caracteres sexuales secundarios y el inicio de la capacidad reproductiva.

Los aspectos psicosociales están integrados en una serie de características y comportamientos que en mayor o menor grado están presentes durante esta etapa, que son:

Búsqueda de sí mismos y de su identidad, necesidad de independencia

Tendencia grupal

Evolución del pensamiento concreto al abstracto. Las necesidades intelectuales y la capacidad de utilizar el conocimiento alcanzan su máxima eficiencia.

Manifestaciones y conductas sexuales con desarrollo de la identidad sexual.

Contradicciones en las manifestaciones de su conducta y constantes fluctuaciones de su estado anímico.

Relaciones conflictivas con los padres que oscilan entre la dependencia y la necesidad de separación de los mismos.

Actitud social reivindicativa: en este período, los jóvenes se hacen más analíticos, comienzan a pensar en términos simbólicos, formular hipótesis, corregir falsos preceptos, considerar alternativas y llegar a conclusiones propias. Se elabora una escala de valores en correspondencia con su imagen del mundo.

La elección de una ocupación y la necesidad de adiestramiento y capacitación para su desempeño.

Necesidad de formulación y respuesta para un proyecto de vida. (Pérez & Santiago, 2010)

Las actividades de los adolescentes. El uso del tiempo libre en los adolescentes.

Los factores que inciden en el disfrute y aprovechamiento de las actividades de ocio y tiempo libre juvenil son:

La atracción por la libertad, que conlleva una búsqueda de lo desconocido, lo prohibido, lo arriesgado, aquello que escapa al control de los padres: sexo, drogas, aventuras y rock'n roll.

La presión de grupo, que adecua y equipara hábitos de ocio a nivel generacional, incitando a la realización de algunas actividades como forma de imitación de modelos estereotipados.

En contra de lo anterior, la no permisividad de los padres debido a la edad y a su deseo de control sobre el comportamiento de los hijos, lo cual choca de plano con las ansias de libertad juvenil, que quedan bastante limitadas.

La actual mercantilización de los ocios, dado que para acceder a los principales centros de interés del ocio de la juventud –cine, música, moda, copas- es necesario prever sus costes económicos y acudir a aquellos lugares en donde se halle la oferta de actividades.

La falta de recursos económicos, que limita el acceso a los bienes culturales y a las actividades de ocio, ya que la paga familiar es insuficiente, y el trabajo remunerado escasea, porque no es todavía la ocupación principal de los jóvenes.

Una cierta incapacidad para organizarse su tiempo libre, debido a la falta de información y alternativas, y a esa presión de grupo que obliga a repetir siempre las mismas actividades de forma colectiva, sin dejar tiempo para la persona ni proponer nada nuevo. (Cruz, 1997, págs. 119-137)

Las conductas sedentarias

Las conductas sedentarias son las que requieren muy poco gasto de energía. Incluyen conductas que comportan estar sentado o recostado (pero no de pie) y se dan en ámbitos de trabajo (remunerado o no), viajes y tiempo de ocio. El tiempo empleado en esas conductas se considera tiempo sedentario. En las conductas sedentarias frecuentes, como el tiempo empleado en ver la televisión (TV), estar sentado en la escuela o utilizar ordenadores, los valores de equivalentes metabólicos. (Buhning, Oliva, & Bravo, 2009, págs. 36(1), 23-30.)

Como evaluar las conductas sedentarias.

Existen varias vías para cuantificar el sedentarismo, se puede llevar a cabo mediante la medición de la energía ocupada gracias al registro de la frecuencia cardiaca, el consumo de oxígeno, podómetro, acelerómetro y uno de los métodos más precisos, la del agua doblemente marcada. La forma más aplicable en la práctica clínica diaria es la de medición con escalas o cuestionario, a saber, está el auto reporte de percepción de nivel de actividad, cuestionarios para cuantificar el nivel de actividad física, reporte o medición de actividades realizadas durante tiempos de ocio, y cantidad de tiempo destinado a ejercicios extenuantes. No obstante, la medición del sedentarismo, continúa siendo una odisea debida básicamente a dos problemas, por un lado se carece de una definición uniforme del concepto, y por el otro, existen múltiples métodos propuestos para evaluarlo, siendo ninguno de ellos suficientemente práctico y a la vez preciso. (Kristian, Patricio, & Claudio, 2009)

La cuantificación de manera práctica de este estilo de vida en la población pediátrica, es crucial para ir evaluando la situación epidemiológica del lugar geográfico de

interés y también para pesquisar los individuos que padecen de este factor de riesgo potencialmente modificable e intervenirlo. Un cuestionario diseñado para individuos en edad adolescente, que tiene un formato para ser auto aplicado, se denomina Adolescent Sedentary Activities Questionnaire (ASAQ), el que evalúa cinco dimensiones que se detallan claramente, de las que derivan diez u once ítems, en los que se registra el tiempo ocupado en un número de actividades sedentarias previamente definidas (utilización de menos de 1,5MET). Entre las actividades evaluadas están: ver televisión, ocupar videojuegos, DVD, computadora, juegos y comunicación por internet, tiempo de estudio, lectura, estar sentado con amigos, uso de teléfono, tocar instrumentos musicales, desplazamientos en vehículos motorizados, hobbies, actividades artísticas, y asistencia a iglesia o al colegio en fin de semana, todas estas actividades fuera de horario escolar. El ASAQ tiene una buena fiabilidad test re-test y hasta que mejores métodos para evaluar la validez de criterio sean desarrollados, parece ser el mejor instrumento disponible para evaluar el tiempo destinado a una gama de comportamientos sedentarios entre jóvenes fuera de horas de clase. (Kristian, Patricio, & Claudio, 2009)

Un cuestionario diseñado para evaluar la actividad física en adolescentes durante la semana previa a la evaluación denominada Physical Activity Questionnaire (PAQ-C), tiene la limitación de no discriminar entre la intensidad, frecuencia y duración de las actividades físicas, Además que determina el sedentarismo de una forma indirecta ya que sólo se obtiene información del tiempo y la intensidad del ejercicio. Ya se ha descrito el método para obtener a través de una entrevista, las horas destinadas a actividades sedentarias la semana anterior a la aplicación de esta. La actividad sedentaria ha sido evaluada por preguntas en cuestionarios. Existen cuestionarios que determinan el sedentarismo validados en jóvenes estudiantes de secundaria. (Kristian, Patricio, & Claudio, 2009).

Actividad física en el tiempo



Se considera actividad física a todo aquello que permita estar en movimiento, que ayude a desarrollar o emplear ciertas habilidades mentales y corporales y que en general, favorezca el buen funcionamiento del cuerpo. Algunas actividades físicas pueden ser: caminar, el campismo, hacer ejercicios de estiramiento, pasear con los amigos o amigas, el ciclismo, visitar museos o exposiciones, barrer, sacudir, ordenar una habitación, poner en orden libros o material escolar, etcétera.

Las actividades deportivas son aquellas que tienen ciertas reglas, que se pueden practicar de manera individual o en equipo, que requieren cierta constancia, disciplina y concentración mental.

Las actividades recreativas son todas aquellas que divierten, alegran o deleitan. De esta manera, como actividades recreativas se pueden considerar a las actividades físicas, deportivas, lo mismo que las recreativas, como ir al cine, leer, escuchar música, ver televisión, conversar con los amigos o amigas, ir a fiestas, etcétera.

En la adolescencia, las actividades físicas, deportivas y recreativas adquieren una especial importancia, ya que en esta etapa de la vida ocurren una serie de cambios físicos, psicológicos y emocionales que en gran medida influyen en la vida adulta. Si durante este proceso se realiza con frecuencia alguna de las actividades mencionadas se obtendrán múltiples beneficios como:

Ayudar al cuerpo a crear condiciones para llegar a sus máximos niveles de desarrollo.

En el aspecto emocional, a través del deporte se puede canalizar el estrés y disminuir el enojo; además alienta el espíritu de competencia y proporcionar sensaciones de satisfacción.

Mejora las relaciones sociales, a través de la práctica deportiva se puede conocer a otros adolescentes, formar grupos para realizar otras actividades, resolver conflictos de manera respetuosa y tolerante y además ayuda a establecer formas de comunicación.

Por tanto, las actividades físicas, deportivas y recreativas, son de gran importancia, pues a través de ellas se aprende a relacionarse de manera sana y alegre con los demás, ayudan a la formación de hábitos y fortalecen la seguridad, confianza y autoestima. (Bianchi & Brinnitzer, 2000)

Beneficios de la actividad física recreativa.



La actividad física recreativa es esencial para el crecimiento, el desarrollo y la salud de los jóvenes. Mantenerse en movimiento regularmente, mejora la capacidad cardiovascular, la resistencia, la flexibilidad y la densidad ósea. Además de ayudar a

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

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

Hacer deporte de manera habitual ayuda a desarrollarse física y mentalmente y a relacionarse con las personas. La actividad física y el deporte, asociados a unos buenos hábitos alimentarios, son importantes para sentirse en forma y para prevenir enfermedades.

Ayuda a mantener una buena postura corporal y buen equilibrio.

Fortalece el corazón, los pulmones, los huesos y músculos.

Sirve para mantenerse en forma y de buen ánimo.

Sirve para mantenerse flexible.

Estimula a un buen desarrollo (físico, psicológico y social).

Favorece la asistencia a clases.

Incrementa el desempeño académico.

Mejora la relación con los padres.

Ayuda a manejar sus ansiedades y a relajarse.

Reduce los comportamientos negativos.

Disminuye el uso de drogas.

Disminuye problemas de comportamiento.

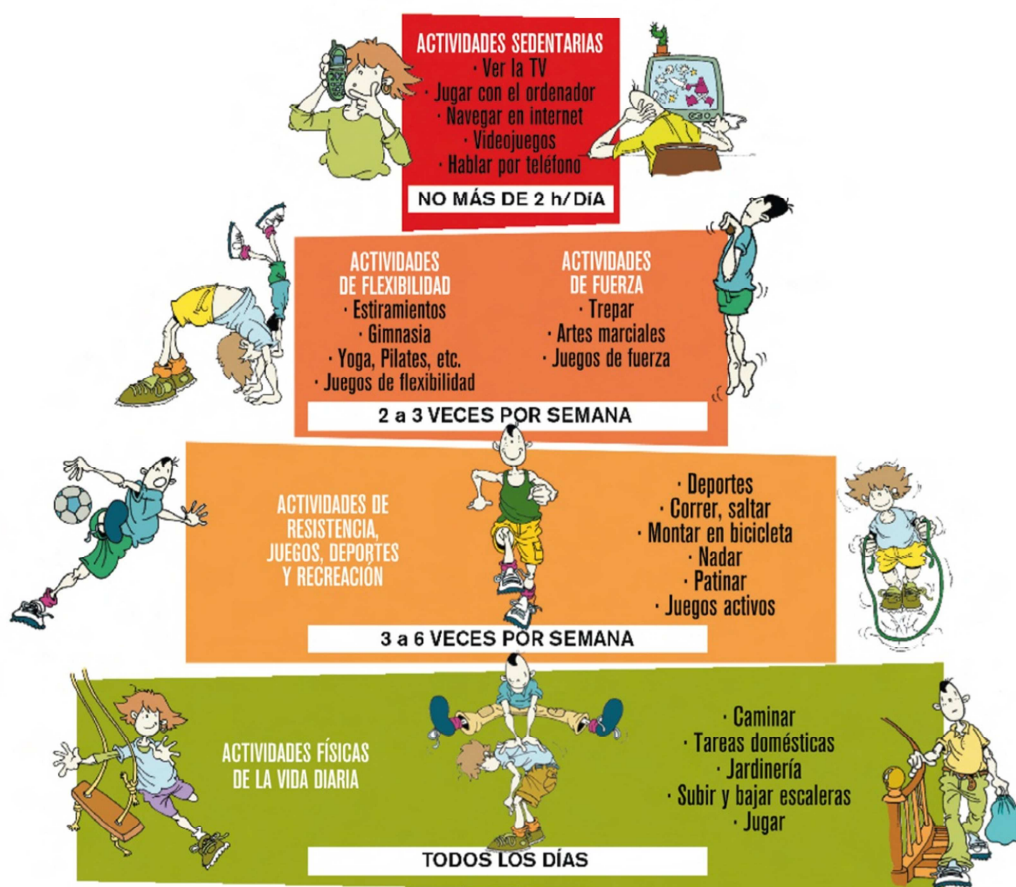
Enseña a seguir reglas y asumir responsabilidades.

Permite superar la timidez y a aumentar autoestima.

Promueve la colaboración.

Ayuda a la sociabilidad y a tener amigos. (Granero Gallegos & UNESCO, 2007)

Cómo usar el tiempo libre con actividad física. Actividades físicas recreativas para realizar en el tiempo libre.



Podemos encontrar una gran variedad de actividades físico-recreativas. Por definición, en cuanto con materiales diversos realicemos una actividad lúdica, placentera, donde predomine el movimiento y que, con antagonismo o no, no tenga la competición como fin último, estaremos hablando de actividades físico-recreativas.

Existen diversas clasificaciones establecidas para estructurar este tipo de actividades. Vamos a quedarnos con la siguiente:

a) Actividades físico-recreativas de manipulación o dominio de materiales diversos:

Juegos malabares: pelotas, pompones, aros, pañuelos, mazas, palos del diablo, diábolo, etc.

Juegos de lanzamiento y recepción: Indiacá, boomerang, disco volador.

Juegos con objetos voladores: Paracaídas, cometas.

Juegos de equilibrio: Zancos (altos y bajos), disco chino, plataforma de equilibrio, aros con guía, combas.

Juegos de golpeo con raquetas diversas: Palas y raquetas de diferentes tipos y utilizando diversos móviles.

Juegos con pelotas y balones de diferentes tamaños: bolos, balones gigantes, petanca.

b) Actividades físico-recreativas de adaptación a otros entornos:

Piscinas

Superficies deslizantes en la naturaleza con materiales de adaptación a esos entornos: patines, bicicletas de montaña, etc.

c) Deportes alternativos:

Juegos de bastón: Lacrosse, béisbol, hockey escolar (floor ball).

Juegos de volante: Indiacá.

Juegos de raqueta: Fon-tenis, mini-pádel, bádminton.

Juegos de estrategia con móviles diversos: balóncorf, ultimate.

Test de valoración para conocer el estado físico de los adolescentes. Que es la tolerancia cardiovascular.

La tolerancia cardiovascular es una indicación de la reserva dinámica de la regulación del sistema cardiovascular. Se evalúa sobre la base de parámetros de la VFC y se calcula mediante la ejecución de la maniobra de standup (es decir, un proceso transitorio fisiológico). La evaluación de la tolerancia cardiovascular se basa en la comparación del valor real calculado en comparación con el valor predicho y el rango normativo. Este parámetro indica la capacidad del sistema cardiovascular para tolerar dificultades físicas o emocionales. Cuanto mayor sea el parámetro, mejor y más eficaz es la capacidad del sistema para responder a los cambios.

La Adaptación cardiovascular se evalúa sobre la base de parámetros de la VFC recogidos durante los 5 minutos de proceso de sentado a de pie. Este parámetro

indica la capacidad del sistema cardiovascular para adaptarse a los cambios fisiológicos causados por problemas físicos o emocionales. Esta evaluación se basa en los cambios que tienen lugar en la función autonómica reguladora. Cuanto mayor sea el parámetro, mayor será la capacidad del sistema cardiovascular para compensar y adaptarse a los cambios en el cuerpo.

Tanto la tolerancia cardiovascular y la adaptación son los índices de la función reguladora cardiovascular. Si los parámetros son bajos y se mantienen por debajo de lo normal durante un período prolongado de tiempo, esto podría connotar la disfunción cardiovascular que puede ser simplemente consecuencia de una mala salud o de trastornos cardiovasculares más graves. (Morhaman & Heller, 2006)

Capacidad aeróbica y anaeróbica.

La capacidad aeróbica es la posibilidad que tiene el organismo de llevar a cabo eficientemente, una actividad física sostenida y de menor esfuerzo, con un grado leve de fatiga y una recuperación rápida. En términos de condición física, es la capacidad de realizar esfuerzos continuos de moderada y larga intensidad, que sobrepasen los tres minutos de tiempo. (Mouche, 2001)

Por medio de un entrenamiento aeróbico progresivo, que estimule el desarrollo del corazón, de los vasos sanguíneos y de los pulmones.

Un entrenamiento de éste tipo, favorecerá una adaptación máxima de dichos órganos, para lograr cumplir con el esfuerzo al que el organismo es sometido (Mouche, 2001)



Beneficios de entrenar la capacidad aeróbica.

Disminuir el agotamiento al enfrentar actividades físicas

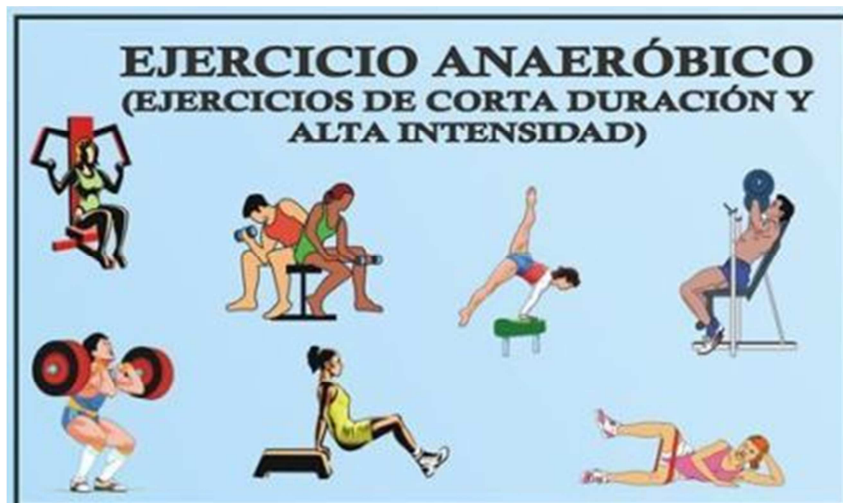
Disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial, el infarto o isquemia del miocardio.

Estimular su sistema inmunológico

Mantener un peso corporal adecuado, con lo que evitará enfermedades propias de la obesidad como la diabetes, artrosis, varices, etc.

Disminuir la predisposición a padecer de depresión. (Mouche, 2001)

La capacidad anaeróbica se define como la capacidad del organismo para funcionar los riñones y el hígado eficientemente al realizar actividades físicas de corta duración y de alta intensidad. Se conoce como ejercicio anaeróbico a aquella actividad física de duración reducida pero gran intensidad, en la que el metabolismo de los músculos no apela al oxígeno en el intercambio de energía. Con esto en mente, podemos indicar que la potencia anaeróbica es el poder del ser humano para ejecutar una actividad física intensa y breve.



Esta capacidad está asociada a la velocidad que puede alcanzar la persona y a la resistencia de sus músculos. Un sujeto con buena potencia anaeróbica podrá completar actividades físicas que implican un amplia intensidad en pocos segundos. (Mouche, 2001)

Test de escalón de Harvard. Definición del test escalón de Harvard.

El test de Harvard o test del escalón nos permite calcular la capacidad de recuperación del deportista a través de la frecuencia cardíaca. Este test consiste en bajar y subir un escalón de 50 centímetros de altura durante 5 minutos con una frecuencia de 30 repeticiones por minuto (1 repetición cada 2 segundos). La prueba finaliza cuando el alumno no es capaz de seguir el ritmo y se retrasa 10 segundos o si llega a los 5 minutos.



Cuando se termina la prueba tomaremos el tiempo y el deportista se sentará, tomando la frecuencia cardíaca 1 minuto, 2 minutos y 3 minutos después de haber terminado el ejercicio. (James, A, & Pat, 2005)

Normas: El ritmo debe de ser mantenido constantemente a lo largo de toda la prueba. Si el alumno se retrasa en más de 10 segundos la prueba se considera finalizada. Para facilitar el ritmo de ejecución se puede utilizar un metrónomo. El test o Prueba del escalón de Harvard (Harvard Step Test) es una de las muchas formas de calcular la capacidad de recuperación del deportista a través de la frecuencia cardíaca. El test de Harvard es una de las formas más sencillas de evaluar la capacidad cardiovascular. Está fundamentada en que el tiempo de recuperación después del ejercicio es un índice confiable para valorar la tolerancia aeróbica o aptitud cardiorrespiratoria. La prueba se desarrolló en la Universidad de Harvard en 1943. (Edgar, 2008)

Objetivo del test escalón de Harvard.

- Evaluar la tolerancia cardiovascular.
- Medir la capacidad aeróbica máxima.

Desarrollo del test escalón de Harvard.

Explique el concepto de la prueba del escalón al sujeto.

Lea la hoja de exoneración para la prueba al sujeto recibe la firma de éste.

Prepare las hojas para onotar los datos.

Permita que el participante descanse durante 3-5 minutos, luego tome la presión arterial y la frecuencia cardiaca en reposo. Decida si la persona está lista para llevar a cabo la prueba.

Demuestre la forma correcta de subir y bajar el escalón. Dirija siempre con el mismo pie. Se requiere estirar las piernas en toda su extensión al estar arriba del escalón.

Los brazos se mantienen en los lados.

Ofrezca una práctica. Instruya al sujeto a subir y bajar el escalón en un conteo de cuatro.

<i>Arriba</i>	<i>(1)</i>	<i>Pie izquierdo arriba.</i>
<i>Dos</i>	<i>(2)</i>	<i>Pie derecho arriba</i>
<i>Tres</i>	<i>(3)</i>	<i>Pie izquierdo arriba.</i>
<i>Cuatro</i>	<i>(4)</i>	<i>Pie derecho abajo.</i>

Es importante que le sujeto practique la cadencia correctamente para cada ejecución.

Varones: 2 Segundos para cada ejecución (30/min)

Mujeres: 2.5 segundos para cada ejecución (24/min)

Se debe comprobar la cadencia correcta de cada ciclo o ejecución completa (subir y bajar el escalón una vez), fijando el metro a:

- *Varones: 120 conteos/minuto*
- *Mujeres: 96 conteos/minuto*

Administración de la prueba.

Prepare el reloj de la prueba:

Varones: 5 minutos

Mujeres: 6 minutos

Active el metrónomo.

Varones: 120 conteos/minuto

Mujeres: 96 conteos/minuto

Comience la prueba:

Varones: suben y bajan el escalón 30 veces por minuto (2 segundos por cada ejecución completa), durante un periodo de 5 minutos.

Mujeres: suben y bajan el escalón 24 veces por minuto (2.5 segundos por cada ejecución completa), durante un periodo de 4 minutos.

La prueba debe detenerse cuando:

Se complete el tiempo requerido (varones 5 minutos; mujeres 4 minutos)

El individuo siente fatiga excesiva o cualquier otro síntoma o signo de intolerancia al ejercicio. Es importante anotar el tiempo que registro hasta este punto.

Después de completar la prueba:

Sentar al sujeto en un banco o una silla. Si el participante se mareo al sentarse, éste se debe levantar y comenzar a moverse y la prueba suspendida.

Tomar el pulso durante intervalos de 30 segundos, luego del 1er, 2do, y 3er minuto de recuperación.

Valoración del test escalón de Harvard.

Calcule el índice de aptitud cardiovascular (IAC)

Método largo:

$$IAC = \frac{(\text{duración del ejercicio en segundos})(100)}{(2)(\text{suma de los pulsos durante la recuperación})}$$

Método Corto:

$$IAC = \frac{(\text{duración del ejercicio en segundos})(100)}{(5.5)(\text{pulso del 1er minuto de recuperación})}$$

Determinación su clasificación cardiovascular según las tablas:

Tabla método largo para la determinación a base del índice de aptitud cardiorrespiratorio (IAC)	
Puntuación	Clasificación
Menos de 55	Puy pobre

56-64	Pobre
65-79	Promedio
80-89	Bueno
Mayor de 90	Excelente

Fuente: (Edgar, 2008)

Tabla 1

Tabla método Corto para la determinación a base del Índice de Aptitud Cardiorrespiratorio (IAC)	
Puntuación	Clasificación
Menos de 40	Pobre
40-60	Promedio
60-80	Bueno
Sobre 80	Excelente

Fuente: (Edgar, 2008)

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales

Los materiales de escritorio utilizados en la presente investigación son hojas de papel Bond A4, computadora portátil, impresora, lápices, borradores, libreta de apuntes y bibliografía actualizada.

Para la ejecución del trabajo de campo se utilizó las canchas deportivas de la Universidad Nacional de Loja, otros materiales indispensables para el cumplimiento de la investigación son cajón de 30cm, cronometro, pulsometro, bascula, metro, cinta métrica o tallimetro, balones, conos, silbato, pañuelos, aros, cronometro, agua, laminas. Los materiales son necesarios en el presente estudio ya que estos posibilitaron el cumplimiento exitoso del trabajo investigativo.

Tipo de Enfoque

El enfoque de la investigación es de tipo cualitativo descriptivo, dada la poca medición que hay en el trabajo, con un diseño pre experimental ya que se trabaja con un solo grupo y se aplica un pre-test y un pos-test y porque nació de una idea, de la cual se derivó el objetivo de establecer el grado de influencia de la utilización del internet en el tiempo libre con el nivel de sedentarismo de los adolescentes de primer año de bachillerato del colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja, surgiendo algunas preguntas de investigación como: ¿La falta de regulación por parte de los padres al uso del internet en el tiempo libre produce conductas sedentarias en los adolescentes? ¿El uso que hace un adolescente de internet puede ser problemático cuando el número de horas de conexión afecta al correcto desarrollo de su vida cotidiana? ¿El uso desmedido de computadores y teléfonos móviles con acceso a internet, ha cambiado los hábitos de los adolescentes creando generaciones cuya principal característica es la pereza para realizar diferentes actividades?, luego se revisó la literatura y se fue suprimiendo la información que no tuvo relación con el tema de estudio y se construyó un marco o perspectiva teórica.

En este enfoque se plantea un problema delimitado y concreto. Las preguntas de investigación propuestas versan sobre cuestiones específicas. La recolección de la

información bibliográfica se fundamentó en la medición, se llevó a cabo al utilizar procedimientos estandarizados y admitidos por una comunidad científica.

Tipo de estudio

El tipo de estudio es transversal, el cual es apropiado cuando la investigación se centra en analizar cuál es el nivel de una o diversas variables en un momento dado. También es adecuado para analizar la relación entre un conjunto de variables en un punto del tiempo determinado. El tiempo es importante porque es determinante en la relación causa-efecto.

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.

Procedimiento

Para la investigación se la realizo a partir de los cinco objetivos:

Se realizó la búsqueda de información para poder tener una buena fundamentación teórica basada en libros científicamente avalados por la alta confiabilidad que exteriorizan; mismos que permitieron analizar y criticar prepositivamente conceptos, teorías y concepciones; sintetizando, interpretando y permitiendo verificar los objetivos planteados, los cuales posibilitaron el cumplimiento del trabajo basado principalmente en la práctica de la actividad física en el tiempo libre y la disminución de conductas sedentarias por uso del internet en los adolescentes del colegio anexo a la Universidad Nacional de Loja.

Se realizó un diagnóstico el cual se fundamentó en una encuesta y dos test dirigidos a los adolescentes de primero año de bachillerato para conocer cuántos poseían

conductas sedentarias relacionadas al uso del internet en el tiempo libre y para conocer el peso y el estado físico en que se encontraban.

Con los datos conseguidos de la encuesta y los test, se planifico y aplicó una propuesta alternativa de actividades recreativas de 12 semanas que tuvo como tema: La práctica de la actividad física como recurso para disminuir las conductas sedentarias y mejorar la condición física en los adolescentes. Para ello resultará necesario un cronograma de trabajo, el cual permitirá organizar las actividades a desarrollarse cumpliendo de esta manera con la elaboración y aplicación de un plan de actividades físicas. Con el objetivo de disminuir las conductas sedentarias con relación al uso del internet e introducir las actividades físicas recreativas como parte del tiempo libre de los adolescentes.

Una vez aplicado el plan de actividades físicas se procedió a la evaluación del proceso mediante métodos estadísticos; los mismo que evidenciaron el desempeño favorable de los agentes implicados en la valoración, cuyos resultados permitieron obtener diversidad de criterios; imprescindibles en la ejecución del trabajo de investigación.

Para la elaboración de la propuesta de intervención se tomó como referencia los siguientes aspectos título, presentación, objetivos, referentes teóricos, metodología, cronograma de trabajo, análisis de resultados, evaluación, bibliografía y anexos.

La evaluación consistió con la fórmula aplicada del coeficiente de correlación de Pearson (r).

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

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

Propiedades

El coeficiente de correlación no varía al hacerlo la escala de medición. Es decir, si expresamos la altura en metros o en centímetros el coeficiente de correlación no varía.

El signo del coeficiente de correlación es el mismo que el de la covarianza.

Si la covarianza es positiva, la correlación es directa.

Si la covarianza es negativa, la correlación es inversa.

Si la covarianza es nula, no existe correlación.

El coeficiente de correlación lineal es un número real comprendido entre -1 y 1 .

$$-1 \leq r \leq 1$$

Si el coeficiente de correlación lineal toma valores cercanos a -1 la correlación es fuerte e inversa, y será tanto más fuerte cuanto más se aproxime r a -1 .

Si el coeficiente de correlación lineal toma valores cercanos a 1 la correlación es fuerte y directa, y será tanto más fuerte cuanto más se aproxime r a 1 .

Si el coeficiente de correlación lineal toma valores cercanos a 0 , la correlación es débil.

Si $r = 1$ ó -1 , los puntos de la nube están sobre la recta creciente o decreciente.

Entre ambas variables hay dependencia funcional.

Recolección

La recolección de los datos se la realizó de la siguiente forma:

Fichas bibliográficas, mapas conceptuales, tablas de actividad física, gráficos, pirámides y resúmenes; sirviendo de guía hacia la conceptualización de las variables de la investigación; las cuales permitieron organizar, procesar, analizar e interpretar lógicamente y racionalmente la información presente en la revisión de la literatura.

Una tabla de Excel para la encuesta de diagnóstico que se aplicó a los estudiantes que permitió recolectar información para conocer cuántos poseían conductas sedentarias relacionadas al uso del internet en el tiempo libre, esta importante técnica se la aplicó en forma individual a cada estudiante. Igualmente para conocer el estado físico de los

estudiantes. Cabe recalcar que los datos fueron tabulados y explicados en tablas porcentuales.

Test de valoración son una serie de pruebas, que de una forma objetiva nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona, los cuales se lo aplicó al inicio del trabajo y después de 12 semanas; este programa de actividades utilizó los siguientes ítems, conocer el estado físico de cada estudiante, conocer el peso ideal de los estudiantes y determinar la capacidad de recuperación cardiaca. Con los datos del test inicial y el test final se procedió a calcular aplicando la fórmula del coeficiente de correlación de Pearson. La intervención se la desarrollo en forma individual; permitiendo así obtener datos reales y confiables de cada estudiante evaluado.

Métodos

En la presente investigación cuyo título es El internet en el tiempo libre y las conductas sedentarias en los adolescentes del colegio anexo a la Universidad Nacional de Loja, se la realizo en el periodo septiembre 2013 a julio 2014, se utilizó los siguientes métodos:

Método Científico este importante método se iniciará a partir de la concepción científica de la investigación, la misma que permitirá objetivar la información, sistematizarla y analizarla a partir del razonamiento lógico, la abstracción teórica y la concreción del pensamiento, permitiendo así el planteamiento del tema y la elaboración del proyecto definitivo en resumen me permitirá seguir esquemáticamente el proceso de la investigación, en el que se analizará detalladamente el problema respecto al uso inadecuado del internet en el tiempo libre provoca conductas sedentarias en los adolescentes de primer año de bachillerato del Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja. Se tomará en consideración también los objetivos, variables, procesamiento estadístico, centrada en aspectos metodológicos y técnicos que conlleven a la verificación de los hechos y fundamentada en la realidad objetiva del presente estudio.

Método Analítico-Sintético: Método filosófico dualista por medio del cual se llega a la verdad de las cosas, primero se separan los elementos que intervienen en la realización de un fenómeno determinado, después se reúnen los elementos que tienen relación lógica entre sí (como en un rompecabezas) hasta completar y demostrar la

verdad del conocimiento. Este método es el que va de lo general a lo particular. Este método se utilizará para la recolección de la información de la población, la cual será descompuesta y analizada para luego reconstruirla para la comprensión completa del problema.

Método inductivo: se utilizará el método inductivo para iniciar el estudio de hechos particulares, que ocurren en la realidad objetiva, para llegar a conclusiones generales, es decir que me va a permitir realizar un análisis de cómo el uso inadecuado del internet en el tiempo libre provoca conductas sedentarias en los adolescentes.

Método deductivo se partirá de hechos generales para luego ir analizando y llegar a las causas particulares del problema investigativo, ya que permitirá evidenciar problemas generales para luego realizar un análisis pertinente para llegar a las posibles causas, luego determinar conclusiones y recomendaciones que ayudarán a disminuir las conductas sedentarias.

Método estadístico: este método permitirá la reproducción en cifras de los resultados obtenidos en el procesamiento y sistematización de dicha información, en tablas de frecuencia y representación gráfica.

Técnicas e Instrumentos

Para la realización del presente trabajo de investigación se utilizó las siguientes técnicas como la encuesta y los test, que se aplicó a los adolescentes de primer año de bachillerato del Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja, para identificar en que utilizan el tiempo libre, el grado de conductas sedentarias y la capacidad cardiovascular de cada uno de ellos. Y con el objetivo de adquirir datos necesarios para descubrir el problema y proponer una propuesta alternativa.

Población y Muestra

Población

La población de esta investigación está constituida por 109 estudiantes de primer año de bachillerato del Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja, en el año 2013 - 2014.

Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja

Estudiantes de Primer año de bachillerato del Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja	ESTUDIANTES		TOTAL
	MUJERES	HOMBRES	
Paralelo "A"	12	14	26
Paralelo "B"	9	18	27
Paralelo "C"	11	16	27
Paralelo "D"	13	16	29
TOTAL	45	64	109

Muestra

La muestra para la siguiente investigación es de 44 estudiantes: 14 Mujeres y 30 Hombres, de primer año de bachillerato de los paralelos "B y D", del Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja.

Estudiantes de Primer año de bachillerato del Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja	ESTUDIANTES		TOTAL
	MUJERES	HOMBRES	
Paralelo "B"	8	14	22
Paralelo "D"	6	16	22
TOTAL	14	30	44

f. RESULTADOS

Encuesta aplicada a los estudiantes de primer año de bachillerato del Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja.

Para el análisis e interpretación de los resultados, de la presente investigación se consideró las preguntas más relevantes de la encuesta.

TABLA N° 1

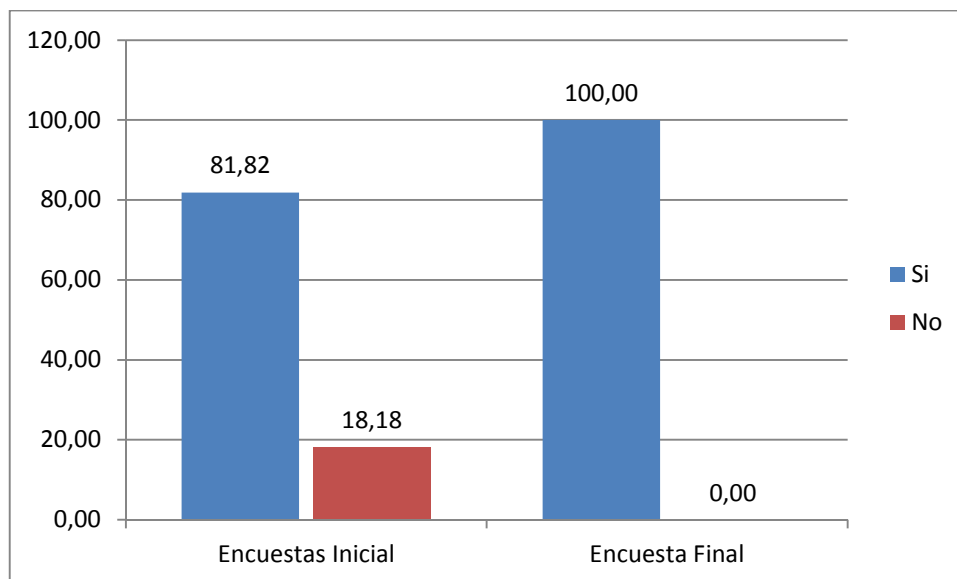
1. ¿Realiza actividad física en su tiempo libre?

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE

INDICADORES	Encuestas Inicial		Encuesta Final	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Si	36	81,82	44	100
No	8	18,18	0	0
Total	44	100	44	100

Fuente: Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja

Responsable: Diego R. Bravo R. **Año:** 2014



Análisis e interpretación:

La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento. La actividad física puede ayudar a quemar calorías y

reducir la grasa corporal, reducir el apetito y mantener y controlar el peso. (Izquierdo, Biomechanics and Neuromuscular Basis of Physical Activity and Sports., 2008)

Se conoce como Tiempo Libre a aquel tiempo que la gente le dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales. Su rasgo diferencial es que se trata de un tiempo recreativo el cual puede ser utilizado por su titular a discreción, es decir, a diferencia de lo que ocurre con aquel tiempo no libre en el cual la mayoría de las veces no se puede elegir el tiempo de realización, en este, la persona puede decidir cuántas horas destinarle. (Izquierdo, 2008)

En la encuesta inicial, en esta interrogante el 81,82 % de los encuestados supieron manifestar que si realizan actividad física en su tiempo libre, quedando de esta manera un porcentaje minoritario del 18,18 % que concierne a las personas que no realizan actividad física. Luego de aplicar la propuesta alternativa se volvió aplicar la encuesta dando como resultados que el 100% de los estudiantes sí realizan actividades físicas en su tiempo libre. Así, se puede determinar que, como una forma de mantenimiento y acondicionamiento del cuerpo humano, es muy necesario el desarrollo de ejercicio físico en periodos de tiempo libre; y, tal aseveración ha logrado crear conciencia social en nuestros días de acuerdo a lo manifestado por la mayoría de encuestados.

TABLA N° 2

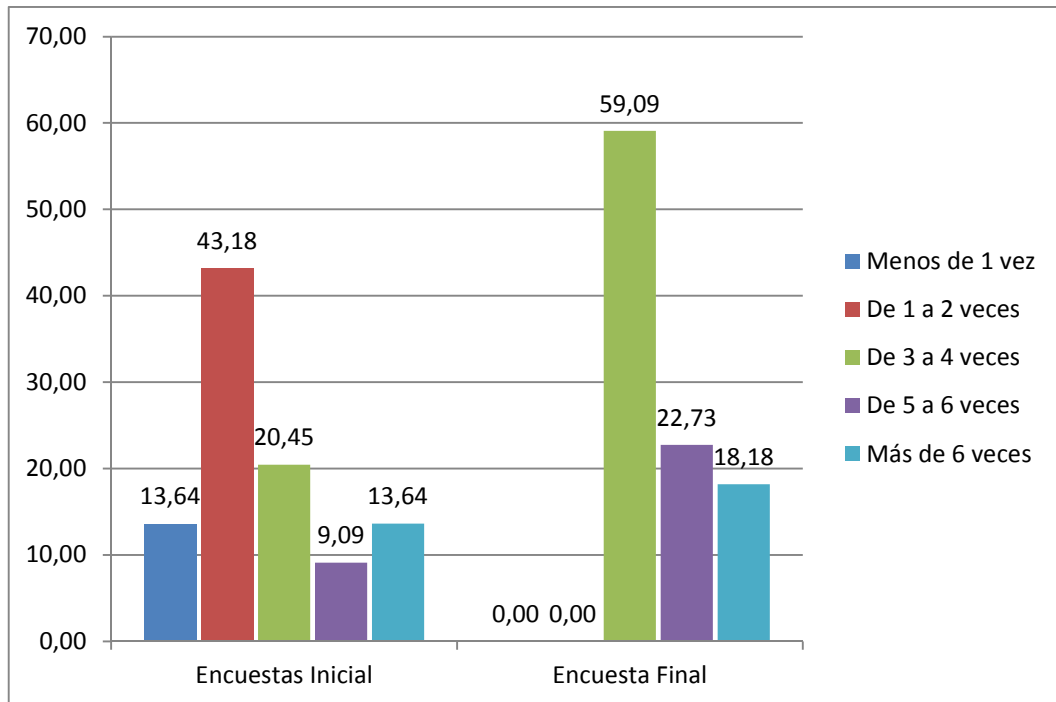
2. ¿Cuántas veces por semana realiza actividad física en su tiempo libre?

Actividad física por semana

INDICADORES	Encuesta Inicial		Encuesta Final	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Menos de 1 vez	6	13,64	0	0
De 1 a 2 veces	19	43,18	0	0
De 3 a 4 veces	9	20,45	26	59,09
De 5 a 6 veces	4	9,09	10	22,73
Más de 6 veces	6	13,64	8	18,18
Total	44	100	44	100

Fuente: Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja

Responsable: Diego R. Bravo R. **Año:** 2014



Análisis e interpretación:

Al hablar de la realización de actividad física semanal hacemos referencia a un plan de acondicionamiento físico entendido como el desarrollo de la suma de cualidades físicas básicas importantes para el rendimiento, acopladas tomando en consideración la capacidad física adaptada en un tiempo determinado. (Fernández Río, Medina, Garro, & Pérez González, 2010)

Para los niños y jóvenes de 5 a 17 años de edad, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT) (Fernández Río, Medina, Garro, & Pérez González, 2010)

De las respuestas obtenidas en el diagnóstico inicial tenemos que un porcentaje mayoritario del 43,18 % realiza actividad física en su tiempo libre 1 a 2 veces por semana; el 20,45 % realiza 3 a 4 veces; el 13,64% realiza más de 6 veces; así mismo, otro porcentaje de 13,64 % realiza menos de 1 vez; y, el 9,09 % restante realiza actividad física de 5 a 6 veces por semana. Sin embargo luego de aplicada la

propuesta alternativa se determinó en el diagnóstico final que un 59,09% realiza actividad física en su tiempo libre de 3 a 4 veces por semana; un 22,73% realizan de 5 a 6 veces y, el 18,18% restante realizan actividad física más de 6 veces. De tal manera, se puede establecer que se debe realizar actividad física, como mínimo tres veces por semana, de actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos. 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.

TABLA N° 3

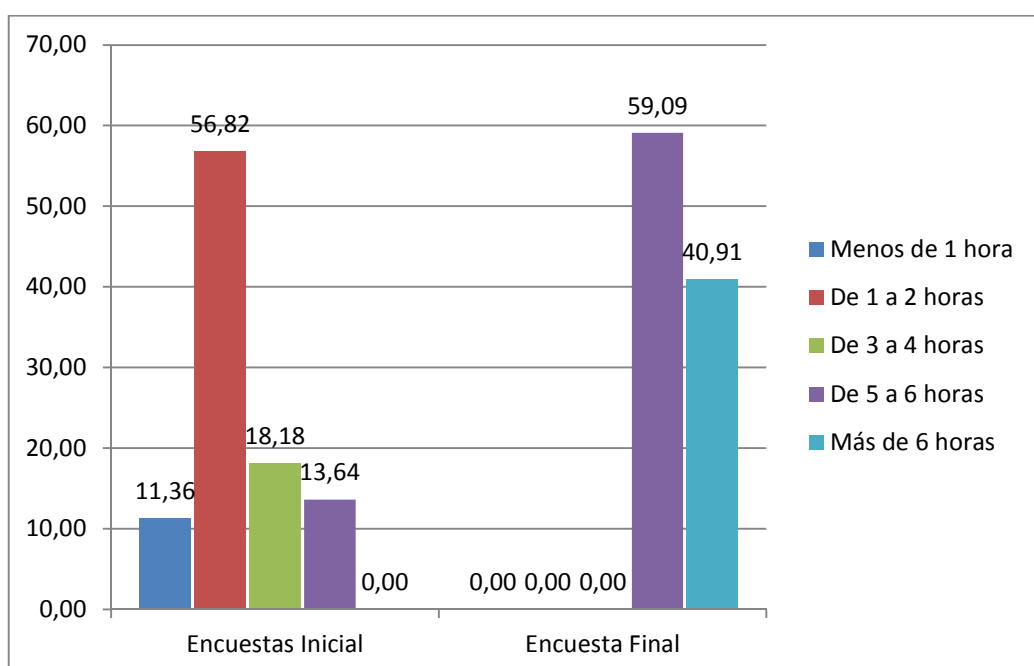
3. ¿Cuántas horas semanales de actividad física realiza en su tiempo libre?

Horas semanales destinadas a la actividad física en el tiempo libre

INDICADORES	Encuesta Inicial		Encuesta Final	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Menos de 1 hora	5	11,36	0	0,00
De 1 a 2 horas	25	56,82	0	0,00
De 3 a 4 horas	8	18,18	0	0,00
De 5 a 6 horas	6	13,64	26	59,09
Más de 6 horas	0	0,00	18	40,91
Total	44	100	44	100

Fuente: Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja

Responsable: Diego R. Bravo R. **Año:** 2014



Análisis e interpretación:

La actividad física regular para niños y adolescentes promueve la salud y el estar en forma. En comparación con los niños inactivos, los niños que realizan actividades físicas de forma regular tienen músculos y huesos más fuertes. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben invertir 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. (Organización Mundial de la Salud, 2010)

La realización de actividad física es esencial para el desarrollo psicomotriz de las personas en general, pero no es tarea sencilla desarrollarlo; de tal forma que, se debe elegir con absoluto cuidado los periodos de tiempo, los ejercicios y los alimentos que se deben ingerir para lograr los resultados deseados. (Blasco, Capdevila, Pintanel, Valiente, & Cruz, 2008)

En esta interrogante, de los resultados obtenidos se obtuvo un porcentaje del 56,82 % que realiza actividad física en su tiempo libre de 1 a 2 horas por semana; el 18,18 % realiza 3 a 4 horas; el 13,64 % realiza de 5 a 6 horas; y, el 11,36 % restante realiza 1 hora semanal de actividad física en su tiempo libre. Así, se puede establecer que se debe realizar como mínimo de 1 a 2 horas semanales de actividad física en nuestro tiempo libre mínimo. Luego de aplicada la propuesta alternativa, se dio como resultados del diagnóstico final que el 59,09% de los estudiantes realizan actividad física de 5 a 6 horas en sus tiempos libres, y el 40,91% restante realizan actividades físicas más de 6 horas en su tiempo libre. Lo que quiere decir que las horas de práctica de actividad física en el tiempo han aumentado. Lo cual es favorable para los adolescentes en cuanto su salud. Aunque la mayoría de los adolescentes deben hacer al menos 60 minutos de ejercicio diario, principalmente a partir de ejercicios cardiovasculares de intensidad moderada como caminar rápido, o de ejercicios vigorosos como correr.

TABLA N° 4

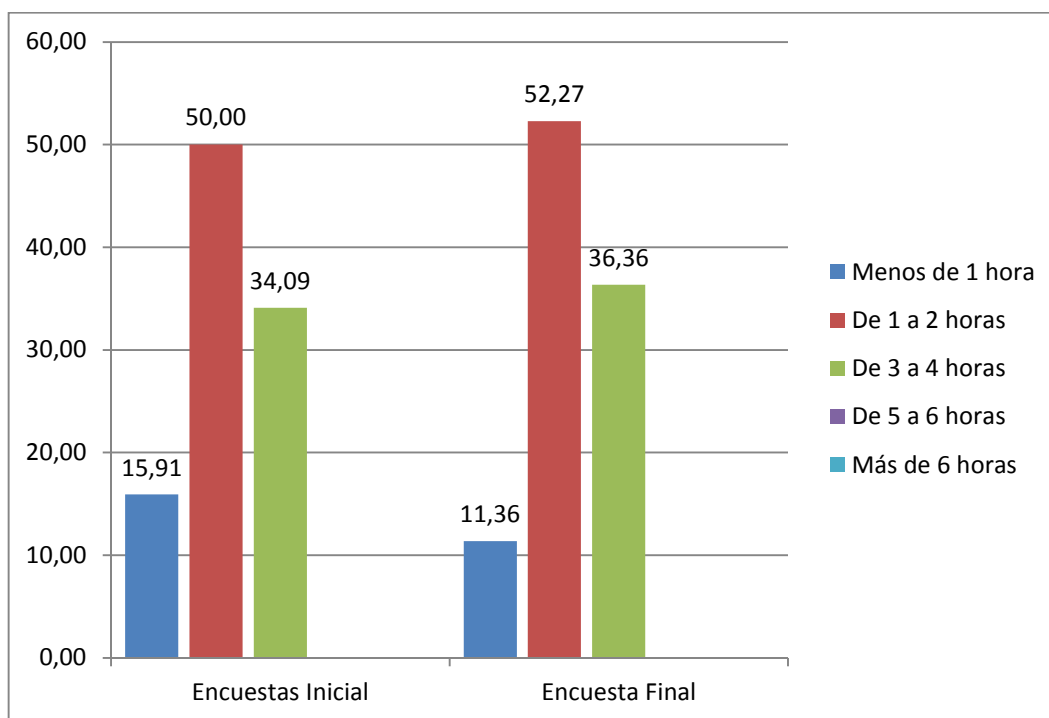
4. ¿Cuál es el tiempo que usted designa para hacer deberes en el día?

Tiempo designado para hacer deberes

INDICADORES	Encuesta Inicial		Encuesta Final	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Menos de 1 hora	7	15,91	5	11,36
De 1 a 2 horas	22	50,00	23	52,27
De 3 a 4 horas	15	34,09	16	36,36
De 5 a 6 horas	0	0,00	0	0,00
Más de 6 horas	0	0,00	0	0,00
Total	44	100	44	100

Fuente: Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja

Responsable: Diego R. Bravo R. **Año:** 2014



Análisis e interpretación:

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea. Es necesario establecer con precisión los niveles de actividad física recomendados por sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles. (Miñarro, 2007)

Los niños y adolescentes que practican deporte gozan de un mejor estado de salud y bienestar, son más fuertes, también de mentalidad, son más sociables y padecen menos trastornos mentales como la depresión o la ansiedad. Además, cada vez más estudios evidencian que la actividad física tiene una relación directa con la mejora del rendimiento cognitivo de los niños y adolescentes. Además, por el hecho de realizar actividad física consuetudinariamente no se deben descuidar las actividades sociales y/o académicas complementarias a nuestro desarrollo como personas. (Miñarro, 2007)

En el diagnóstico inicial, en esta pregunta, el 50,00 % de los encuestados manifiestan que dedican 1 a 2 horas diarias a realizar deberes; el 34,09 % dedica 3 a 4 horas; y, el 15,91 % dedica menos de 1 hora diaria para hacer deberes. Como es apreciable, los resultados obedecen principalmente a la modalidad de estudios que se encuentren realizando en lo que se incluye la complejidad académica en la que se encuentren. Después de aplicar la propuesta alternativa como diagnóstico final se conoció que un 11,36% realizan sus deberes académicos en menos de una 1 hora, el 52,27% manifestó que realizan sus deberes entre 1 y 2 horas, y el 36,36% se dedican a realizar sus deberes dentro de 3 a 4 horas. Los deberes son una rutina diaria que no debe ser afrontada de forma negativa, sino como parte del proceso de aprendizaje, con la realización de los deberes los estudiantes lograrán tener más destreza en la resolución de actividades y aprenderán a administrar su tiempo y a organizarse mejor, ya que en ocasiones las tareas requieren hacer búsquedas por internet, realizar una entrega en una fecha determinada, etc. y todo esto les ayudará además en su vida adulta.

TABLA N° 5

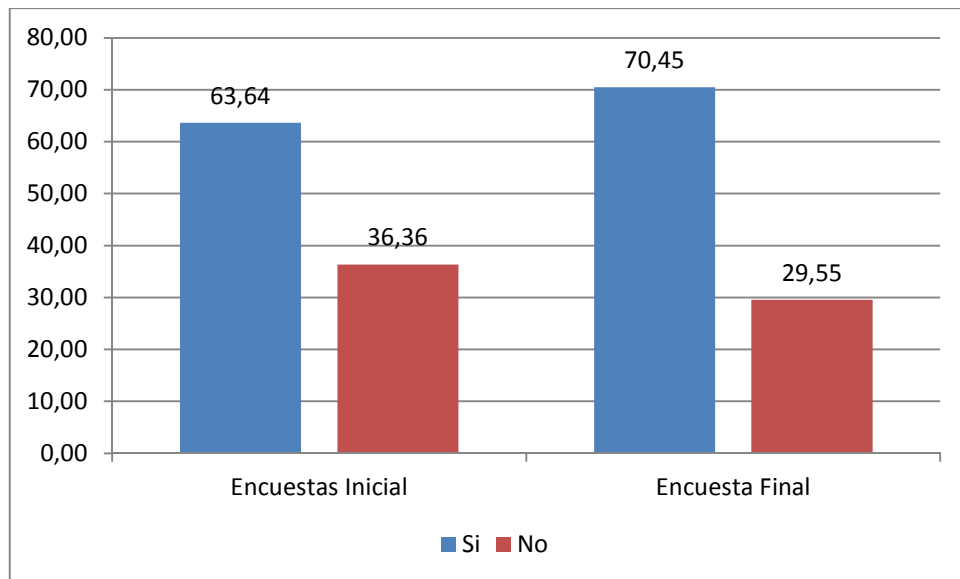
5. ¿Tiene internet en su hogar?

Internet en el hogar

INDICADORES	Encuesta Inicial		Encuesta Final	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Si	28	63,64	31	70,45
No	16	36,36	13	29,55
Total	44	100	44	100

Fuente: Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja

Responsable: Diego R. Bravo R. **Año:** 2014



Análisis e interpretación:

El internet es un medio muy importante como fuente de información, pero también es perjudicial cuando su uso no corresponde a lo planificado correctivamente en el ámbito familiar por ejemplo. (Gil & Rodríguez, 2010)

Es evidente que Internet está produciendo un rápido cambio en las costumbres y modos de vida de las personas, ya que en cierto sentido está modificando la forma en que nos relacionamos unos con otros. El Internet ha llegado a gran parte de los hogares, tal y como la conocemos hoy por hoy, puede categorizarse como una tecnología joven o relativamente reciente si la comparamos con otras tecnologías, pero ello no ha sido ninguna dificultad para que haya conseguido adentrarse en la cotidianidad de nuestras vidas en muy poco tiempo.

El diagnóstico inicial de la presente interrogante se aprecian los resultados de los encuestados en un 63,64 % que manifiestan que si tienen el servicio de internet en su casa, mientras que el 36,36 % supo afirmar que no posee este servicio. Luego de aplicar la propuesta alternativa se dio como diagnostico final que 70,45% sí cuenta con el servicio de internet en su hogar y el 29,55% no cuenta con este servicio. De lo expuesto, se puede determinar que es justificable lo dicho por la mayoría de personas, en razón de que en la actualidad el uso del internet es indispensable para desarrollar nuestras actividades cotidianas; respecto de porcentaje que manifiesta lo contrario es justificable puesto que si el internet es indispensable para ciertas

actividades así mismo este servicio tiene un costo y algunas personas no tienen la posibilidad de adquirirlo.

TABLA N° 6

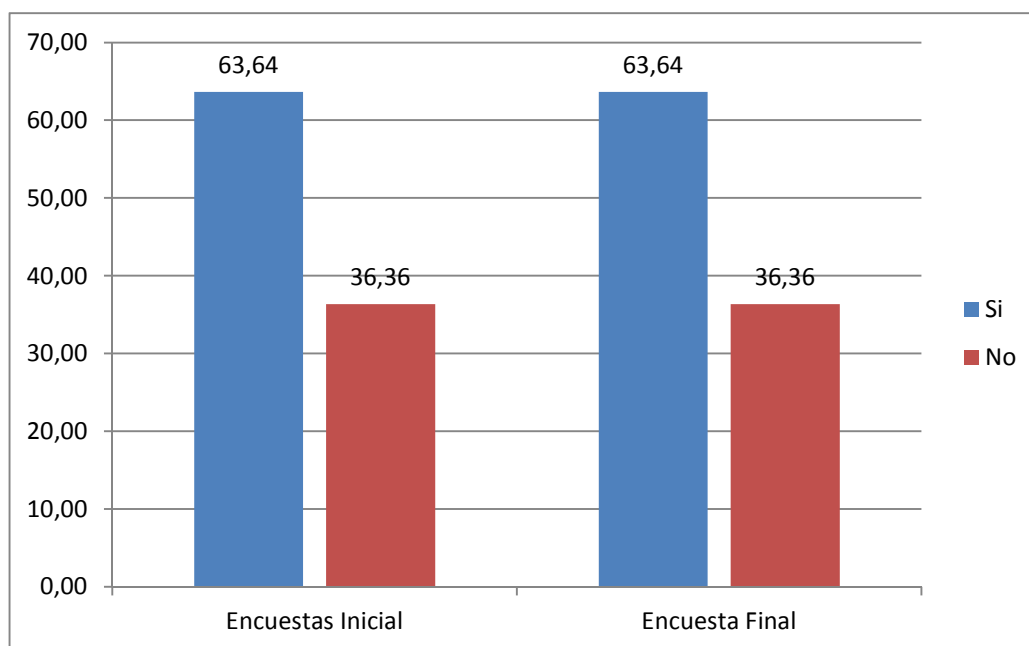
6. ¿Tiene celular con acceso a internet?

Celulares con acceso a internet

INDICADORES	Encuesta Inicial		Encuesta Final	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Si	28	63,64	28	63,64
No	16	36,36	16	36,36
Total	44	100	44	100

Fuente: Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja

Responsable: Diego R. Bravo R. **Año:** 2014



Análisis e interpretación:

La telefonía móvil de hoy en día se ha convertido en un instrumento muy útil debido a la fácil comunicación entre personas. Los celulares cuentan con distintas aplicaciones que pueden facilitar diversas labores cotidianas. Además, contribuyen al entretenimiento de las personas en los momentos de ocio. (Hernández, 2012)

Se conoce como celular al dispositivo inalámbrico electrónico que está preparado para tener acceso a la telefonía celular, también conocida como móvil. En tanto, la

denominación celular tiene su razón de ser en que cada una de las antenas repetidoras, que forman parte de la red, son células. Los teléfonos celulares se han vuelto indispensable en nuestros días como medios de comunicación, no es de extrañarse que se puede apreciar que incluso pueden haber más de estos dispositivos móviles que seres humanos; así mismo, su actividad está estrechamente relacionada con el uso de internet. (Hernández, 2012)

En el diagnóstico inicial y final los resultados obtenidos, se evidencia que el 63,64 % afirma que si tiene celular con acceso a internet, mientras que el 36,36 % restante asegura que no tiene este servicio en sus dispositivos móviles. De acuerdo a lo anotado, los resultados varían principal y lógicamente de acuerdo a las posibilidades económicas de los sujetos acreedores de estos instrumentos de comunicación celular.

TABLA N° 7

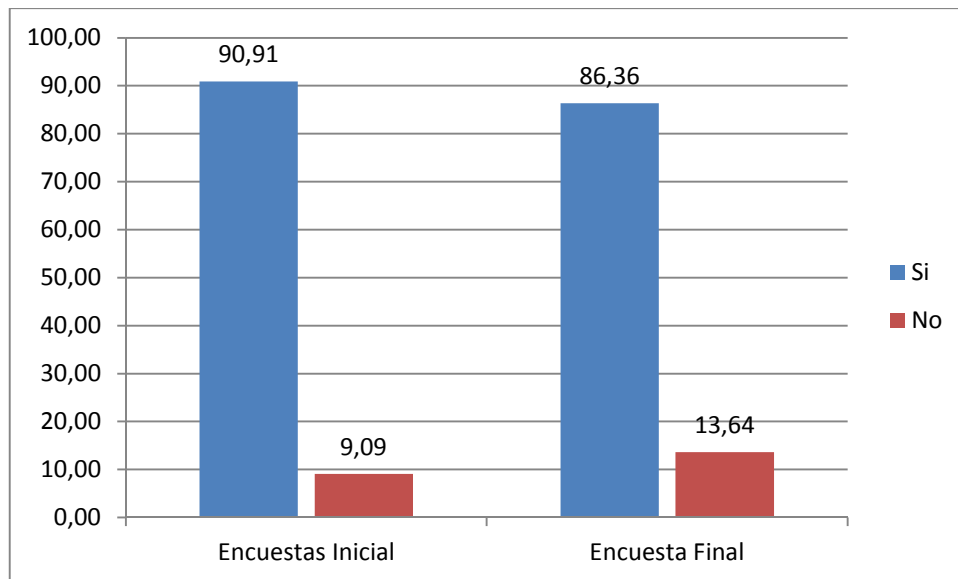
7. ¿Hace uso del internet en su tiempo libre?

El internet en el tiempo libre

INDICADORES	Encuesta Inicial		Encuesta Final	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Si	40	90,91	38	86,36
No	4	9,09	6	13,64
Total	44	100	44	100

Fuente: Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja

Responsable: Diego R. Bravo R. **Año:** 2014



Análisis e interpretación:

Gracias a la tecnología que facilita el trabajo haciendo las tareas de igual magnitud con mucho menos tiempo es cada vez mayor el tiempo libre que tienen los jóvenes. Tiempo libre es aquel tiempo destinado a realizar actividades de diversa índole no sistemática ni programadas, es decir, el que no está determinado por la obligatoriedad si no que se utiliza libremente de acuerdo a las preferencias de las personas.” (Sarukhán, 1995)

Hoy en día se observan a jóvenes sentados frente a el computador, navegando en Internet, comunicándose a través de mensajes de texto por medio del teléfono celular durante horas llegando inclusive a perder las horas de sueño por los planes que ofrecen las compañías telefónicas, observándose a adolescentes quedarse dormido durante las sesiones de clase, igual pasa con los que tienen internet instalado en sus habitaciones (Gonzáles, 2000)

Los resultados iniciales de esta interrogante demuestran que, el 90,91 % de los encuestados supieron manifestar que si hacen uso del internet en su tiempo libre, y el 9,09 % restante afirma que no lo hace. Y luego de la aplicación de la propuesta alternativa los resultados finales de esta interrogante determinaron que, 86,36% de los estudiantes si hacen uso del internet en el tiempo libre, y el 13,64% no hace uso de esta tecnología en su tiempo libre. Determinantemente, la mayoría del campo encuestado hace uso del internet por diversos motivos, situación que es justificable

principalmente por la popularidad de este servicio y el uso de su sistema que facilita las actividades diarias de las personas.

TABLA N° 8

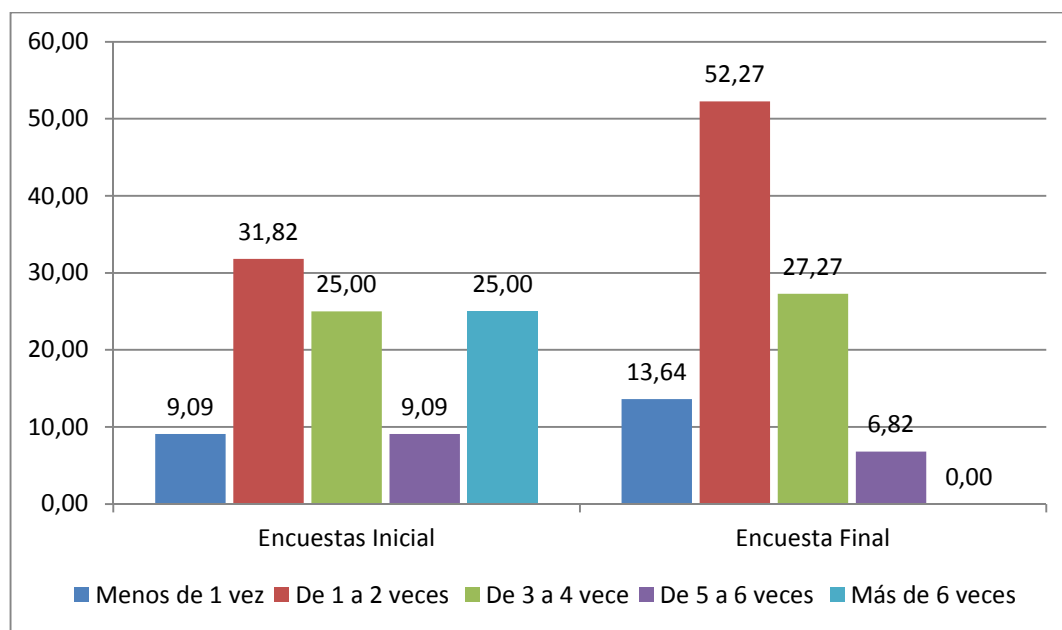
8. ¿Cuántas veces por semana se conecta a internet?

Uso del internet durante la semana

INDICADORES	Encuesta Inicial		Encuesta Final	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Menos de 1 vez	4	9,09	6	13,64
De 1 a 2 veces	14	31,82	23	52,27
De 3 a 4 vece	11	25,00	12	27,27
De 5 a 6 veces	4	9,09	3	6,82
Más de 6 veces	11	25,00	0	0,00
Total	44	100	44	100

Fuente: Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja

Responsable: Diego R. Bravo R. **Año:** 2014



Análisis e interpretación:

Uno de los mayores problemas que avanzó el siglo XX y que cursaron con toda rapidez la actualidad tiene que ver con el impacto de las nuevas tecnologías en el uso de tiempo libre de los adolescentes y en general en toda la vida social del hombre. El uso de internet produce preocupación por las posibles consecuencias negativas que pudieran tener sobre de quienes los utilizan con regularidad, ya que exige una

considerable dedicación de tiempo. Se ha reportado en este campo que los adolescentes presentan una mayor adicción cuando se les compara con otros grupos de edad. (Gil & Rodríguez, 2010)

Hoy en día, existe la adicción a las nuevas tecnologías que se puede dar por una falta de objetivos o por la inestabilidad de la persona ante tantas incertezas que se deben afrontar en el presente, donde es especialmente precario el mundo del trabajo. A ello también puede contribuir la falta de valores, que hace que muchas personas se hundan. (Katz & Rice, 2006)

De los resultados arrojados en el diagnóstico inicial de la presente interrogante, tenemos que el 31,82 % se conecta a internet de 1 a 2 veces por semana; el 25,00 % se conecta más de 6 veces por semana; así mismo, un 25,00 % se conecta de 3 a 4 veces; el 9,09 % de 5 a 6 veces; y, el 9,09 % se conecta menos de 1 vez por semana a internet. Y después de aplicada la propuesta alternativa con los resultados del diagnóstico final se determinó que el 13,64% se conecta a internet menos de una vez por semana; el 52,27% se conecta de 1 a 2 veces por semana; un 27,27% lo hace de 3 a 4 veces por semana y el 6,82% restante se conecta entre 5 a 6 veces por semana. De estos resultados, se puede apreciar que la totalidad de los encuestados usa internet como mínimo una vez por semana.

TABLA N° 9

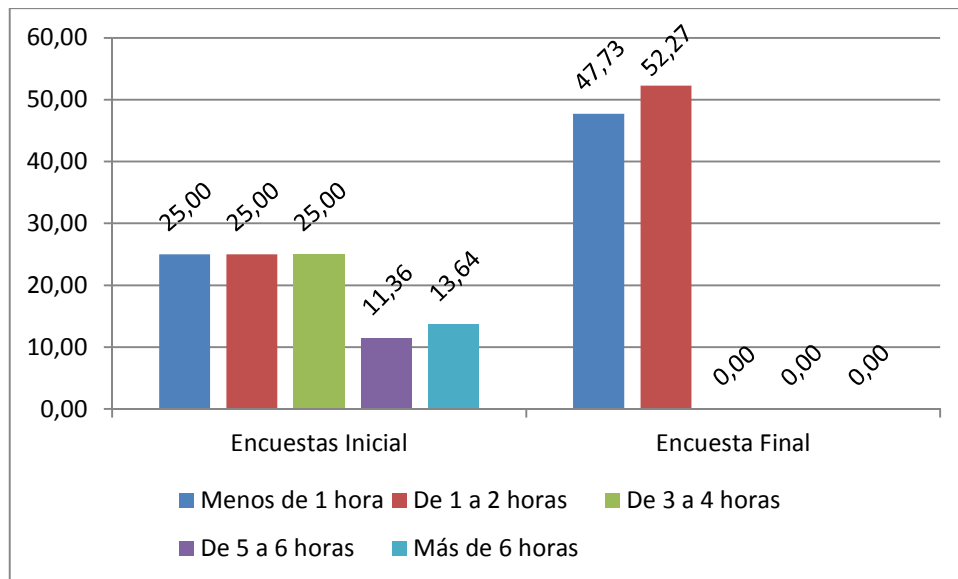
9. ¿Cuántas horas al día se conecta usted a internet?

Horas al día conectado al internet

Criterio	Encuesta Inicial		Encuesta Final	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Menos de 1 hora	11	25,00	21	47,73
De 1 a 2 horas	11	25,00	23	52,27
De 3 a 4 horas	11	25,00	0	0,00
De 5 a 6 horas	5	11,36	0	0,00
Más de 6 horas	6	13,64	0	0,00
Total	44	100	44	100

Fuente: Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja

Responsable: Diego R. Bravo R. **Año:** 2014



Análisis e interpretación:

Las nuevas tecnologías ofrecen muchas posibilidades de bien social, pero al mismo tiempo pueden esclavizar a muchas personas ante un ordenador y abocarlas a un diálogo frenético hombre-máquina que hace que pasen largos ratos buscando en Internet. Empuja a los usuarios, incluso, a inagotables juegos en los que se frivoliza la eliminación de personas, es decir, la muerte; a unos enfermizos mundos de adicción al sexo o, simplemente, a buscar por buscar. No es necesario decir que el uso exagerado del teléfono móvil puede obligar a muchos a estar colgados de él en largas conversaciones para expresar cosas banales. (Katz & Rice, 2006)

Son abundantes las obsesiones de muchas personas por pasar largos ratos inmersos en la virtualidad de unas imágenes, sumergidas en una irrealidad de la vida. Hay muchos que habitualmente se pasan horas y horas ante el internet. (Gracia, Vigo, Fernández, & Marcó, 2011)

Del diagnóstico inicial, tenemos que el 25,00 % se conecta a internet de 3 a 4 horas al día; otro 25,00 % se conecta de 1 a 2 horas por día; así mismo, otro 25,00 % se conecta menos de 1 hora por día; el 13,64 % más de 6 horas diarias; y, el 11,36 % se conecta de 5 a 6 horas diarias a internet. Y Mientras en el diagnóstico final se determina que el 47,73% de los estudiantes se conectan a internet menos de 1 hora, y el 52,27% se conecta a internet de 1 a 2 horas diarias. En tal sentido, se pueden

determinar que el periodo de tiempo que las personas encuestadas se conectan a internet se da de acuerdo al tiempo libre que; y como en la interrogante anterior, apreciamos que la totalidad de los encuestados se conecta al menos una hora al día a internet.

TABLA N° 10

10. ¿Alguien te controla el uso del internet?

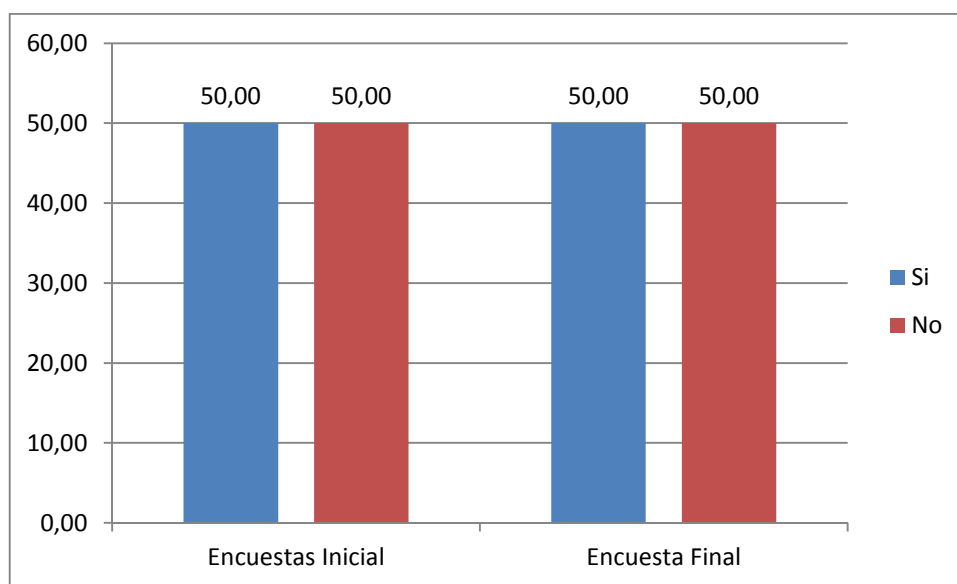
Control del uso del internet

Criterio	Encuesta Inicial		Encuesta Final	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Si	22	50,00	22	50,00
No	22	50,00	22	50,00
Total	44	100	44	100

Fuente: Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja

Responsable: Diego R. Bravo R. **Año:** 2014

Gráfico N° 10



Análisis e interpretación:

Una de las fuentes que más dudas genera a las familias es el ordenador debido a que los niños y niñas se acercan a la pantalla a edades cada vez más tempranas, y lo hacen por lo general para jugar, navegar y chatear con sus amistades. Internet se ha convertido en una increíble herramienta de información y comunicación, pero también puede llegar a ser un recurso comprometido si los menores acceden a la red sin una supervisión y un asesoramiento adecuados.

Otras nuevas adicciones no tienen nada que ver con la tecnología, pero también son debidas a un deseo de huida del estrés. Conducen a unas relaciones obsesivas entre la juventud, alrededor de una cerveza o de unas mezclas estimulantes, que se transforman en encuentros rituales, llenos de dimensiones compulsivas. (Gracia, Vigo, Fernández, & Marcó, 2011)

El diagnóstico al inicio y al final de esta interrogante determina que, el 50,00 % de los encuestados manifiestan que alguien les controla el uso de internet, mientras que el 50,00 % restante afirman que nadie les controla el uso de internet. Como se aprecia, existe equidad en cuanto al control del acceso a internet de los encuestados. En los últimos años, niños y adolescentes han aprendido hábilmente el manejo de las computadoras; sin embargo, aunque pueden ser usuarios experimentados ignoran y pueden manejar incorrectamente los peligros que su uso implica. Por lo cual los padres o representantes de los estudiantes deben regular el tiempo y el uso que le deben dar al internet, pues, el internet se ha convertido en una increíble herramienta de información y comunicación, pero también puede llegar a ser un recurso comprometido si los menores acceden a la red sin una supervisión y un asesoramiento adecuados.

Test aplicados a los estudiantes de primer año de bachillerato del Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja.

CUADRO N° 11

Prueba de Índice de Masa Corporal (IMC)

(r) de PEARSON	PRETEST Test Inicial		POSTEST Test Final		Coeficiente de correlación de Pearson r: 1 r ² : 1		
	f	X	f	Y	XY	X ²	Y ²
Bajo Peso < 18	0	0	0	0	0	0	0
Peso Adecuado 18,5 - 24,9	44	934,82	44	936,37	29358 0,6	293183,6	293978,4
Sobrepeso 25 - 29,9	0	0	0	0	0	0	0
Obeso 30 - 39,9	0	0	0	0	0	0	0
Extremadamente obeso > = 40	0	0	0	0	0	0	0
Σ	44	934,82	44	936,37	29358 0,6	293183,6	293978,4

Fuente: Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja

Responsable: Diego R. Bravo R.

Año: 2014

ANÁLISIS.- El índice de masa corporal (IMC) es una medida de asociación entre el peso y la talla de un individuo. Se utiliza para conocer si el peso de las personas se encuentra en nivel saludable. Consiste en medir y pesar a los estudiantes para calcular el índice de masa corporal, este cálculo se realiza mediante una fórmula sencilla, misma que es dividir el peso entre la estatura al cuadrado y basta contar con una calculadora. Para poder sacar el Índice de Masa Corporal, se necesita primeramente dos datos importantes: Estatura exacta, y Peso exacto. Una vez tengamos estos datos, se procede a calcular el IMC con la siguiente fórmula: $IMC = \text{Peso (Kg)} / \text{Talla}^2 \text{ (m)}$.

Realizado el test y aplicando la fórmula de correlación de Pearson, el resultado que se observa en el trabajo aplicado es $r(x, y)=1$, que representa el 100%, esto quiere decir que el trabajo aplicado en la propuesta alternativa sirvió porque permitió mejorar y mantener un nivel de peso saludable.

CUADRO N° 12
Test de escalón de Harvard

(r) de PEARSON	PRETEST Test Inicial		POSTEST Test Final		Coefficiente de correlación de Pearson r: 0,7729336 r²: 0,59742644		
	<i>f</i>	X	<i>f</i>	Y	XY	X ²	Y ²
Pobre	7	268,0	2	85,6	22940,8	71824	7327,36
Promedio	37	1878,0	28	1446,1	2715775,8	3526884	2091205,21
Bueno	0	0,0	14	885,5	0	0	784110,25
Excelente	0	0,0	0	0	0	0	0
Σ	44	2146,0	44	2417,2	2738716,6	3598708	2882642,82

Fuente: Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja

Responsable: Diego R. Bravo R.

Año: 2014

ANÁLISIS.- El test o Prueba del escalón de Harvard es una de las muchas formas de calcular la capacidad de recuperación del deportista a través de la frecuencia cardíaca. Consiste en bajar y subir un escalón de 30 centímetros de altura durante 5

minutos con una frecuencia de 30 ciclos por minuto. Un ciclo se considera cuando el alumno coloca un pie sobre el escalón, sube colocando ambos pies en el mismo, extiende completamente las piernas y endereza la espalda, e inmediatamente desciende, comenzando con el pie que subió primero. Cuando el alumno termina la prueba, se sienta y se realiza la toma de pulsaciones al minuto de finalizar el ejercicio, de 30 segundos. Se obtiene una puntuación, que es el resultado del test, según la siguiente ecuación: $[(D * 100)] / [5,5 * (P1)]$. Está fundamentada en que el tiempo de recuperación después del ejercicio es un índice confiable para valorar la tolerancia aeróbica o aptitud cardiorrespiratoria. La prueba se desarrolló en la Universidad de Harvard en 1943. (Edgar, 2008)

Realizado el test y aplicando la fórmula de correlación de Pearson, el resultado que se observa en el trabajo aplicado es $r(x, y) = 0,7729336$ y $r^2 = 0,59742644$ que representa el 60%, esto quiere decir que el trabajo aplicado en la propuesta alternativa sirvió porque permitió mejorar en gran parte la capacidad cardiovascular en los estudiantes del colegio anexo a la Universidad Nacional de Loja.

g. DISCUSIÓN

Objetivo específico 1

- Conocer cómo el uso del internet afecta a los adolescentes y provoca conductas sedentarias en los estudiantes de primer año de bachillerato del colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja.

Objetivo específico 2

- Identificar en que utilizan el tiempo libre y el grado de conductas sedentarias en los estudiantes de primer año de bachillerato del colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja.

Diagnostico de la realidad temática

Informantes	Indicadores	Indicadores en situación negativa			Indicadores en situación positiva		
		Deficiencias	Obsolescencias	Necesidades	Teneres	Innovaciones	Satisfactores
Estudiantes del Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja	ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE	Falta de interés e incentivación para la práctica de actividades físicas en el tiempo libre, por parte de los padres. Poca motivación e interés por las actividades que se planifican en el barrio o en los colegios referentes	Padres que no se interesan y descuidan las actividades que realizan sus hijos en el tiempo libre. Aplicación de Métodos antiguos y de motivación inadecuados a los jóvenes, para ocupar el tiempo libre en	Padres que se preocupen por las actividades que realizan sus hijos en el tiempo libre, motivándolos a la práctica de la actividad física, como alternativa para el uso del tiempo libre. Crear	Padres consientes preocupados de las actividades que deben realizar sus hijos para hacer un buen uso del tiempo libre, impulsándolos a la práctica de la actividad física.	Padres que utilizan medios adecuados para fomentar e incentivar la práctica de la actividad física en el tiempo libre. Programas comunitarios de actividades	El 81.82 % si realiza actividad física en su tiempo libre, lo que evitan que tengan problemas de salud y se mantengan en buen estado fisiológico psicológico y social.

		<p>a las actividades físicas.</p> <p>Desconocimientos de la importancia de las actividades físicas.</p>	<p>actividades sanas.</p> <p>Promoción de la actividad física más dirigida al deporte de rendimiento que al mejoramiento de la salud de los jóvenes.</p>	<p>programas de actividades físicas recreativas que motiven a los jóvenes hacia la práctica de la actividad física.</p> <p>Desarrollar programas de promoción de la salud a través de las actividades físicas y recreativas para los jóvenes. Explicar a los jóvenes de la importancia de las actividades físicas para la salud y no como un medio de buscar resultado deportivo.</p>	<p>Programas de actividades físicas comunitarias consolidadas, para desarrollar actividades físicas sanas.</p> <p>Concientizar a todos los jóvenes y padres de familia de la importancia de la práctica de las actividades físicas recreativa para la salud y el buen vivir de los ecuatorianos.</p>	<p>físicas y a largo plazo en caminado a mejorar la salud y el bienestar de los jóvenes.</p> <p>Programas de concientización sobre el uso del tiempo libre, y los beneficios de la actividad física para la salud y el buen vivir</p>	
--	--	---	--	---	--	---	--

<p style="text-align: center;">ACTIVIDAD FÍSICA POR SEMANA</p>	<p>El 43% que es la mayoría de los estudiantes realizan actividad física de 1 a 2 veces por semana lo cual no es lo suficiente. Lo mínimo sería realizar actividad física 3 veces por semana y esta debe ser vigorosa que refuercen, en particular, los músculos y huesos.</p>	<p>Medios de información anticuados sobre la importancia de las actividades físicas para los jóvenes.</p> <p>Introducción de equipos de tecnologías avanzadas como internet, celulares, video juegos y otros, los cuales ocupan gran parte del tiempo libre y que afectan la estabilidad y la salud de los jóvenes.</p> <p>Programas de actividades físicas anticuados con falta de carácter, organizado y centrado en la salud de los participantes.</p>	<p>Medios de comunicación que expliquen la realidad de la importancia de las actividades físicas y los efectos del excesivo y mal uso de las tecnologías a través de la utilización del internet, celular, videos juegos.</p> <p>Personas o profesores capacitados para que realicen actividades físicas en los barrios, y comunidades</p>	<p>Medios de comunicación que informen e incentiven las actividades físicas y recreativas sanas para la juventud.</p> <p>Profesores preparados para realizar el trabajo de las actividades físicas en los barrios y comunidades.</p>	<p>Activista deportivos comunitarios que garantizan estas actividades durante la semana</p> <p>Profesores que utilizan tecnologías, métodos, medios y procedimientos para desarrollar las actividades físicas comunitarias.</p>	<p>Solo el 20, 43% de los jóvenes realizan más de 3 a 4 veces actividad física en la semana. La mayor parte de la actividad física debe ser aeróbica y de intensidad moderada, por ejemplo, caminar, correr, saltar, realizar deportes y montar en bicicleta.</p>
<p style="text-align: center;">EL INTERNET EN EL TIEMPO LIBRE</p>	<p>El 90.91% hace uso del internet en el tiempo libre. Los adolescentes viven pegados a</p>	<p>Falta de comunicación e información reales acerca de los beneficios y</p>	<p>Crear reglas en los hogares por parte de los padres de familia sobre el</p>	<p>Tener programas informativos para promover el desarrollo de</p>	<p>Proyectos que utilicen medios, formas y procedimientos</p>	<p>El 90% de los jóvenes hacen uso del internet, en sus tiempos libres. Lo cual</p>

		<p>sus teléfonos portátiles, están pendientes de los chat, del correo electrónico, de conectarse al Facebook y a otras redes sociales. Las nuevas tecnologías calan hondo en la sociedad, sobre todo entre los más jóvenes. Disminuyendo así la práctica de actividades físicas. Falta de regulación al uso del internet en los adolescentes, que afecta el uso adecuado del tiempo libre, por lo cual no realizan actividades físicas. Hemos encontrado fracasos escolares derivados de la falta de atención y concentración, debido a trastornos del sueño provocados por estar</p>	<p>desventajas del internet y las nuevas tecnologías en los adolescentes.</p> <p>Carencia de reglas dentro de los hogares para el uso normal del internet y otras tecnologías, creando hábitos de uso permanente y excesivo de los mismos que a la larga son perjudiciales para la salud y en aspectos académicos y sociales.</p>	<p>uso indiscriminados de las tecnologías basadas en el internet, celular entre otros.</p> <p>Divulgar la importancia de otras actividades para ocupar el tiempo libre que disminuya los malos hábitos del uso inadecuado de las tecnologías.</p> <p>Concientizar con programas informativos la necesidad de disminuir el uso de las tecnologías excesivo, e incorporarse a la práctica de las actividades físicas recreativas.</p>	<p>las actividades físicas recreativas en los jóvenes.</p> <p>Programas y proyectos comunitarios para el desarrollo del tiempo libre en los jóvenes.</p>	<p>modernos, para la utilización del tiempo libre, en actividades físicas y sanas.</p>	<p>es justificable por la popularidad y fácil acceso a este servicio. El uso de este servicio debe ser medido ya que un uso excesivo puede ser perjudicial en varios aspectos para los jóvenes</p>
--	--	---	---	---	--	--	--

		conectados hasta altas horas de noche					
	HORAS AL DÍA CONECTADO AL INTERNET	El 75 % utiliza la internet de 1 a 4 horas diarios y el 25 % restante utilizan el internet de 5 a más de 6 horas al día lo que demuestra que hay una adicción al uso del internet convirtiéndose en una conducta sedentaria que a largo plazo puede afectar su salud de forma silenciosa.	Mala organización del tiempo libre, y poca regulación al tiempo de uso del internet. Métodos de información anticuados y poco actualizado sobre los malos hábitos del uso de las tecnologías durante el tiempo libre.	Aplicar programas informativos sobre las enfermedades que causan la utilización excesiva, de las nuevas tecnologías tales como Internet, celular, entre otros.	Programas informativos actualizados que exponen la importancia de las actividades físicas recreativas y otras para el buen vivir de los jóvenes.	Programas que utilicen medios, y procedimientos actualizados, para la utilización adecuada del internet y el beneficio del uso del tiempo libre en actividades físicas.	El 50% de los estudiantes utilizan el internet de 1 a 2 horas diarias. Lo que se puede demostrar que hay un uso moderado por parte de los mismos.

Interpretación

El 81.82 % de los estudiantes realiza actividad física en su tiempo libre, lo que evitan que tengan problemas de salud y se mantengan en buen estado fisiológico porque reduce el riesgo de producir ciertas enfermedades y ayuda a combatir la obesidad; psicológico ya que aumenta la seguridad en uno mismo y social puesto que desarrolla la solidaridad y la sociabilidad, Pero a veces existe la falta de interés e incentivación para la práctica de actividades físicas en el tiempo libre, por parte de los padres, y el desconocimiento de la importancia de aquellas. Es se da porque los padres no se interesan y descuidan las actividades que realizan sus hijos en el tiempo libre y porque existe una promoción de la actividad física dirigida más al deporte de rendimiento que al mejoramiento de la salud de los jóvenes.

Por lo que se necesita que los padres se preocupen por las actividades que realizan sus hijos en el tiempo libre, motivándolos a la práctica de la actividad física como alternativa para el uso de tiempo libre y que se desarrollen programas de promoción de la salud a través de las actividades físicas y recreativas para los jóvenes, explicándoles que la importancia de las actividades físicas se deben realizar para la salud y no como un medio para buscar resultados deportivos.

El 43% que es la mayoría de los estudiantes realizan actividad física de 1 a 2 veces por semana lo cual no es lo suficiente. Lo mínimo sería realizar actividad física 3 veces por semana y esta debe ser vigorosa que refuercen, en particular, los músculos y huesos. Y esto ocurre porque hay programas de actividades físicas anticuados, con falta de carácter organizado. Y Para esto se requieren programas y personas o profesores capacitados para que realicen actividades físicas en los barrios, y comunidades, centrados en la salud de los participantes.

El 90.91% hace uso del internet en el tiempo libre. Los adolescentes viven pegados a sus teléfonos portátiles, están pendientes de los chat, del correo electrónico, de conectarse al Facebook y a otras redes sociales, la falta de regulación al uso del internet en los adolescentes afecta el uso adecuado del tiempo libre, por lo cual no realizan actividades físicas. Debido a que hay una falta de comunicación e información acerca de los beneficios y desventajas del internet y las nuevas tecnologías, también la carencia de reglas dentro de los hogares para el uso normal del internet y otras tecnologías, crean hábitos de uso permanente y excesivo de los mismos que a la larga son perjudiciales para la salud y en aspectos académicos y sociales de los jóvenes. Lo que es conveniente crear reglas en los hogares por parte de los padres de familia sobre el uso indiscriminados de las tecnologías basadas en el internet, celular entre otros, divulgar la importancia de otras actividades para ocupar el tiempo libre que disminuya los malos hábitos del uso inadecuado de las tecnologías.

El 75 % utiliza la internet de 1 a 4 horas diarios y el 25 % restante utilizan el internet de 5 a más de 6 horas al día lo que demuestra que hay una adicción al uso del internet convirtiéndose en una conducta sedentaria que a largo plazo puede afectar su salud de forma silenciosa. Esto es debido a que hay una mala organización del tiempo libre, y poca regulación al tiempo de uso del internet y porque existen métodos de información

anticuados y poco actualizado sobre los malos hábitos del uso de las tecnologías durante el tiempo libre. Por lo que es necesario moderar el uso del internet en el tiempo libre y aplicar programas informativos sobre las enfermedades que causan la utilización excesiva, de las nuevas tecnologías tales como Internet, celular, entre otros.

Objetivo específico 3

- Construir un programa de actividades físico-deportivas para disminuir las conductas sedentarias en los adolescentes de primer año de bachillerato del colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja.

Objetivo específico 4

- Aplicar un programa de actividades físico-deportivas para disminuir las conductas sedentarias en los adolescentes de primer año de bachillerato del colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja.

Objetivo específico 5

- Evaluar el progreso en los adolescentes de primer año de bachillerato del colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja de la ciudad de Loja frente a las conductas sedentarias

Aplicación y valoración de la propuesta alternativa

Propuesta Alternativa	Estrategia de aplicación	Valoración con coeficiente de correlación de Pearson
LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO RECURSO PARA DISMINUIR LAS CONDUCTAS SEDENTARIAS Y MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS ADOLESCENTES.	TEST DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL IMC	$r(x, y) = 1$
	TEST DEL ESCALÓN DE HARVARD	$r(x, y) = 0,7729336$

Al aplicar y evaluar el diagnóstico inicial se pudo identificar en que utilizan el tiempo libre y el grado de conductas sedentarias en los estudiantes de primer año de bachillerato del colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja. Y un test final de

valoración se puede constatar que el trabajo realizado durante 12 semanas, sirvió para el trabajo de la propuesta alternativa titulada “La práctica de la actividad física como recurso para disminuir las conductas sedentarias y mejorar la condición física en los adolescentes”, permitiendo así disminuir las conductas sedentarias e implementar la práctica de la actividad física mejorando la condición física de los estudiantes en el tiempo libre de los adolescentes. La variación entre las dos pruebas calculadas con el coeficiente de correlación de Pearson generó resultados con signo positivo. Esto permite decir que las personas involucradas en la propuesta alternativa mencionada causaron efecto positivo realizando un trabajo que mejoró la condición física en los adolescentes.

h. CONCLUSIONES

- El internet es una tecnología muy importante en la actualidad pero la falta de regulación por parte de la misma en los adolescentes, afecta el uso adecuado del tiempo libre, por lo cual no realizan actividades físicas, las cuales son esenciales para el crecimiento, el desarrollo y la salud de los adolescentes.
- Existe una falta de interés e incentivación para la práctica de actividades físicas en el tiempo libre, por parte de los padres.
- Existe poca información acerca del uso adecuado del tiempo libre, los beneficios de la actividad física y los riesgos de uso excesivo del internet y otras tecnologías.
- El 43% que es la mayoría de los estudiantes realizan actividad física de 1 a 2 veces por semana, lo cual no es lo suficiente.
- El 75 % utiliza el internet de 1 a 4 horas diarios y el 25 % restante utilizan el internet de 5 a más de 6 horas al día lo que demuestra que hay una adicción al uso del internet convirtiéndose en una conducta sedentaria que a largo plazo puede afectar su salud de forma silenciosa.

i. RECOMENDACIONES

- Organizar las actividades a realizar en el tiempo libre, implementando la práctica de la actividad física y regulando el uso del internet, dentro del mismo.
- Interés de los padres por las actividades que realizan sus hijos en el tiempo libre, motivándolos a la práctica de la actividad física, como alternativa para el uso del tiempo libre.
- Orientar e informar a los jóvenes acerca del uso adecuado del tiempo libre, para que disminuyan el uso excesivo de las nuevas tecnologías e incorporen la práctica de la actividad física como alternativa para tiempo libre.
- Realizar actividades físicas como mínimo 60 minutos diarios o por lo menos tres veces por semana, la mayor parte de la actividad física debe ser aeróbica y de intensidad moderada, por ejemplo, caminar, correr, saltar, realizar deportes y montar en bicicleta.
- Moderar el tiempo de uso diario del internet, concientizar a los jóvenes de la importancia de otras actividades para ocupar el tiempo libre, y crear programas que motiven a los jóvenes a realizar actividades físicas y recreativas.



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

TITULO

LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO RECURSO
PARA DISMINUIR LAS CONDUCTAS SEDENTARIAS Y
MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS ADOLESCENTES.

Propuesta alternativa previa a
la obtención del título de
Licenciado en Ciencias de la
Educación. Mención Cultura
Física y Deportes.

Autor: DIEGO RAFAEL BRAVO RAMÍREZ

Directora de tesis: DRA.MG.SC.BÉLGICA AGUILAR

LOJA – ECUADOR
2014

1. TÍTULO

LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO RECURSO PARA DISMINUIR LAS CONDUCTAS SEDENTARIAS Y MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS ADOLESCENTES.

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

- Emplear un programa de actividad física recreativa para disminuir las conductas sedentarias por el uso del internet en los adolescentes de primer año de bachillerato del colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Practicar actividad física tres veces por semana.
- Implementar las actividades físicas como parte del tiempo libre de los estudiantes.
- Mejorar la condición física de los estudiantes.

3. INTRODUCCIÓN

La realización regular y sistemática de una actividad física con miras a hacer deporte y recrear, ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención de la salud tanto física como mental; así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana. El hacer actividades deportivas y recreativas, permite que las personas como entes individuales tengan vitalidad, el vigor, la fuerza y la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelve. (Ferreira, 2010)

La condición física, también conocida como forma física, es la traducción española del término inglés physical fitness que hace referencia a la capacidad o potencial físico de una persona. El Presidents Council on Physical Fitness and Sports la define como la habilidad para llevar a cabo las tareas diarias con vigor y vigilancia, sin fatiga indebida y energía suficiente para disfrutar de las actividades de tiempo libre y afrontar situaciones inesperadas (en Plasencia y Bolívar, 1989). Viene a ser un nivel, resultado, producto o estado que se alcanza haciendo actividad física. Tradicionalmente se le ha vinculado con la búsqueda constante de mejora física y se entiende y utiliza como preparación para el rendimiento deportivo, puesto que sigue los principios del entrenamiento (Almond, 1990). Por lo tanto, este paradigma adopta una perspectiva de entrenamiento y rendimiento para mejorar la condición física de la población. (Devís & Peiró, 1993)

La actividad física es un elemento esencial en el establecimiento de una situación ideal de salud. Si a cualquier edad el ejercicio físico es recomendable, todavía lo será más en el niño y el adolescente, ya que puede considerarse como un elemento básico para el desarrollo. Hay que tener en cuenta la actividad del niño para administrar la energía que necesita, ya que la tendencia actual a la vida sedentaria, favorecida por los horarios prolongados de colegio y el abuso del internet y la televisión, hace que las necesidades energéticas sean menores en los niños más sedentarios. Por lo que se planteó la propuesta titulada: La práctica de la actividad física como recurso para disminuir las conductas sedentarias y mejorar la condición física en los adolescentes. Para lo cual se desarrolló una programa de actividades físicas para los estudiantes con conductas sedentarias del colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

ACTIVIDAD FÍSICA

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;
- mejora la salud ósea y funcional, y
- es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

La actividad física en los jóvenes

Niveles recomendados de actividad física para la salud de 5 a 17 años

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no trasmisibles (ENT), se recomienda que:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- 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. (OMS, 2013)

Actividad física para todos

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.

Efectos beneficiosos de la actividad física en los jóvenes

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.

La intensidad de la actividad física

La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. Se puede estimar preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para realizar esa actividad.

La intensidad de diferentes formas de actividad física varía de una persona a otra. La intensidad de la actividad física depende de lo ejercitado que esté cada uno y de su

forma física. Por consiguiente, los ejemplos siguientes son orientativos y variarán de una persona a otra.

Actividad física moderada (aproximadamente 3-6 MET)

Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco.

Ejemplos de ejercicio moderado son los siguientes:

- caminar a paso rápido;
- bailar;
- jardinería;
- tareas domésticas;
- caza y recolección tradicionales;
- participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos;
- trabajos de construcción generales (p. ej., hacer tejados, pintar, etc.);
- desplazamiento de cargas moderadas (< 20 kg).

Actividad física intensa (aproximadamente > 6 MET)

Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.

Se consideran ejercicios vigorosos:

- footing;
- ascender a paso rápido o trepar por una ladera;
- desplazamientos rápidos en bicicleta;
- aeróbic;
- natación rápida;
- deportes y juegos competitivos (p. ej., juegos tradicionales, fútbol, voleibol, hockey, baloncesto);
- trabajo intenso con pala o excavación de zanjas;
- desplazamiento de cargas pesadas (> 20 kg).

A menudo se utilizan los equivalentes metabólicos (MET) para expresar la intensidad de las actividades físicas. Los MET son la razón entre el metabolismo de una persona durante la realización de un trabajo y su metabolismo basal. Un MET se define como el costo energético de estar sentado tranquilamente y es equivalente a un consumo de 1 kcal/kg/h. Se calcula que, en comparación con esta situación, el consumo calórico es unas 3 a 6 veces mayor (3-6 MET) cuando se realiza una actividad de intensidad moderada, y más de 6 veces mayor (> 6 MET) cuando se realiza una actividad vigorosa. (OMS, 2013)

VIDA SEDENTARIA

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

Causas de la inactividad física

Los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente. En las grandes ciudades de crecimiento rápido del mundo en desarrollo la inactividad es un problema aún mayor. La urbanización ha creado varios factores ambientales que desalientan la actividad física:

- Superpoblación.
- Aumento de la pobreza.
- Aumento de la criminalidad.
- Gran densidad del tráfico.
- Mala calidad del aire.
- Inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.

Por consiguiente, las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo. Se necesitan con urgencia medidas de salud pública eficaces para mejorar la actividad física de todas las poblaciones.

Poblaciones en riesgo

La evolución mundial de la actividad física es especialmente preocupante en algunas poblaciones de alto riesgo: jóvenes, mujeres y adultos mayores. Es importante que, a la hora de desarrollar y aplicar la iniciativa "Por tu salud, muévete", los Estados Miembros consideren específicamente las necesidades de estas poblaciones. (OMS, 2013)

LA CONDICIÓN FÍSICA

La condición física es un estado que permite a la persona poder desarrollar una actividad física con energía, eficacia y sin que se note el cansancio. Una buena condición física permitirá realizar un mayor número de actividades, con mayor eficacia y durante más tiempo, además de prevenir enfermedades y asegurar un buen estado de salud. Por el contrario una mala condición física repercute negativamente en la realización de nuestras actividades diarias. Puede incluso, si el nivel es muy bajo, traspasar el umbral de salud y entrar en el de enfermedad, por un malfuncionamiento de los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano.

Destacamos algunas definiciones sobre “condición física”:

- Clarke (1967) precisa que la Condición Física es la habilidad de realizar un trabajo físico “diario con vigor y efectividad”, y que tiene como producto el retraso de la aparición de la fatiga, con el menor gasto energético y evitando las lesiones, por lo cual debe practicarse con la máxima eficiencia mecánica. Consideramos que el concepto no cambia si la actividad física es realizada con

una intensidad moderada e irla aumentando progresivamente, pues de esta manera también se alcanza la capacidad de trabajo adecuada.

- Grösser (1988) consideró la Condición Física “como la suma ponderada de todas las capacidades físicas o condicionales importantes para el logro de rendimientos deportivos realizados a través de la personalidad del deportista. Se desarrolla por medio del entrenamiento de las capacidades o cualidades físicas, el acondicionamiento físico, ya sea de *tipo general*, básico para todos los deportistas, o de *tipo especial*, específico para los especialistas en un deporte.
- Rigal en ese mismo año (1988) plantea que la motricidad será, por lo tanto, “el conjunto de funciones que permiten los movimientos en el ser humano”.
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) define “Condición Física como bienestar integral corporal, mental y social” según aparece en el Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992).
- En su libro, Verjorshanski (2000) presenta esta definición: “Condición Física es la capacidad de realizar una tarea específica, soportar las exigencias de esa tarea en condiciones específicas de forma eficiente y segura donde las tareas se caracterizan en una serie de elementos que incurren en una atención física y psicológica concreta”.
- Bouchard, citado por Zaragoza (2004) plantea que “mientras que los factores de la Condición Física relacionada con el rendimiento, dependen fundamentalmente de factores genéticos, los componentes de la condición física relacionada con la salud se ven más influenciados por las prácticas físicas, asociándose estos, con un bajo riesgo de desarrollar enfermedades derivadas del sedentarismo”.
- Rodríguez (2006) define la “Condición Física como el estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio de manera activa, afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que [permite] evitar las enfermedades hipocinéticas, y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual, experimentando plenamente la alegría de vivir”.

Después de este análisis por numerosas definiciones de la Condición Física y de su evaluación, hemos apreciado que ambas se perfilan en las últimas décadas acercándose al término salud, con la búsqueda del bienestar físico y mental del individuo y poder contribuir a la prevención de enfermedades y el mejoramiento de la calidad de vida. (Candeaux & Hernández, 2012)

5. METODOLOGÍA DE TRABAJO

TEMA	ACTIVIDADES	MÉTODOS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Test Inicial	✓ TEST DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL IMC	<p>Objetivo: Conocer si el peso de las personas se encuentra en nivel saludable.</p> <p>Desarrollo: Medir y pesar a los estudiantes para calcular el índice de masa corporal. El Índice de Masa Corporal (IMC) es la medida que relaciona el peso y estatura de una persona, esto con el fin de calcular si tiene sobrepeso u obesidad. Este cálculo se realiza mediante una fórmula sencilla, misma que es dividir el peso entre la estatura al cuadrado y basta contar con una calculadora. Para poder sacar el Índice de Masa Corporal, se necesita primeramente dos datos importantes: Estatura exacta, y Peso exacto. Una vez tengamos estos datos, se procede a calcular el IMC con la siguiente fórmula: $IMC = \text{Peso (Kg)} / \text{Talla}^2 \text{ (m)}$. (Ministerio de Salud Pública)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Recursos humanos ➤ Bascula ➤ Metro o tallimetro 	Conocer si el peso de los estudiantes se encuentra en nivel saludable
Test Inicial	✓ TEST DEL ESCALÓN DE HARVARD	<p>Objetivo: Evaluar la tolerancia cardiovascular y Medir la capacidad aeróbica máxima.</p> <p>Desarrollo: Cada estudiante debe subir y bajar un escalón de 30 centímetros de altura durante 5 minutos con una frecuencia de 30 ciclos por minuto. Un ciclo se considera cuando el alumno coloca un pie sobre el escalón, sube colocando ambos pies en el mismo, extiende completamente las piernas y endereza la espalda, e inmediatamente desciende, comenzando con el pie que subió primero. Después el estudiante se sienta en reposo y se realiza la toma de pulsaciones al minuto de finalizar el ejercicio. Se obtiene una puntuación, que es el resultado del test, según la siguiente ecuación: $[(D * 100)] / [5,5 * (P1)]$ (Edgar, PRUEBA DEL ESCALÓN DE HARVARD, 2008)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Recursos humanos ➤ Escalón de 30 cm ➤ Pulsometro ➤ Cronometro ➤ Silbato 	Evaluar la capacidad cardiovascular de los estudiantes

<p>Actividades Físicas</p>	<p>✓ FÚTBOL</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El reloj: Se forman dos equipos, un grupo se ponen en círculo con un balón y el otro fuera formando una columna. Se trata de ver quién da más pases en el tiempo que los de afuera dan una vuelta sobre el círculo haciendo relevos. Es decir los del círculo se pasan el balón y cuentan cuantos pases hacen hasta que el último del otro equipo de la vuelta. Gana el equipo que más pases logre dar. ✓ El torito: Se forman en círculo y va uno en el centro del círculo, este trata de tocar el balón mientras los otros realizan pases. Al que se lo intercepte se pondrá en el centro y así sucesivamente. Si lo logran hacer 10 toques antes de que intercepten el balón el del centro pagará una penitencia. ✓ Blancos y negros: se forman dos grupos que se ubicarán en filas, los unos frente a los otros a una distancia de 2 a 3m, en el centro de la cancha. Un equipo serán blancos y el otro negros. A quien nombre el profesor (blancos o negros), se convierten en perseguidores y deben alcanzar a la fila contraria antes que crucen la línea de fondo de la cancha, cada jugador tocado será un punto al equipo contrario. ✓ “Juego de pase con el pie, recepción con la mano y gol con la cabeza”: Formar dos equipos y jugar de la siguiente manera, los pases se realizan con el pie, el balón se recibe con las manos y el gol se lo hará con la cabeza. Deben hacer como mínimo 5 pases para hacer el gol sin que el equipo contrario les intercepte el balón. ✓ “Pases en zig-zag”: Se ubican conos para realizar los pases en zig-zag. Por parejas se colocan enfrentados y en el centro los conos, deberán pasarse el balón por en medio de los conos. ✓ “Los tres mosqueteros”: La cancha se divide en 4 espacios y en cada espacio se ubica a un estudiante, el cuarto niño sale del fondo de una portería y tendrá que llegar a la otra portería sin que le quiten el balón, una vez que el estudiante pase el espacio delimitado, el defensa no puede entrar en otro espacio, si el cuarto niño llega a la otra portería gana. ✓ Competencia de fútbol: Formar dos equipos y jugar un partido, respetando las reglas planteadas. Gana el equipo que logre primero los 6 goles. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Recursos humanos ➤ Cancha ➤ Balones ➤ Silbato ➤ Cronometro 	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar juegos relacionados al fútbol para mejorar la condición física. • Ejecutar juegos de conducción de implementos, demostrando coordinación y precisión. • Motivar la práctica de actividad física y el juego limpio mediante la aplicación de las reglas de juego.
----------------------------	------------------------	---	--	--

<p>Actividades físicas</p>	<p>✓ BALONCESTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ “A pillar botando”: un alumno es el que pilla. Debe desplazarse botando un balón e intentar tocar con la mano libre a un compañero, el compañero tocado, cogerá otro balón y seguirán pillando hasta que todos tengan balón. ✓ “Básquet con Pases Exteriores”: Dos equipos juegan en oposición para meter canasta. Los participantes de un mismo equipo se pasan el balón para encontrar la ocasión de conseguirlo. No se puede botar el balón. Fuera del campo están repartidos los jugadores del 3º equipo que ayudan al equipo que está en posesión del balón. El balón debe ser pasado dentro - fuera del campo y fuera - dentro. Al coger el rebote del tablero o del aro hay que volver a pasar fuera. ✓ “El Abanico”: Se forman dos equipos, formando un semicírculo, colocándose en el centro un jugador. El juego consiste en el intercambio de pases lo más rápidamente posible. El jugador central envía el balón al primer jugador del “abanico”, que se lo devuelve inmediatamente; y así sucesivamente hasta el último. Gana el equipo que antes complete el abanico. ✓ “Pillar mediante pases”. Consiste en que dos jugadores se la quedan, tienen un balón y deben realizar pases para acercarse a alguno de sus compañeros y tocarles con el balón. Cuando consiguen pillar a alguien, la persona tocada acompaña a los dos que empezaron el juego, es decir se van acumulando jugadores hasta que no queda nadie. ✓ “El Toque”: El juego consiste en tocar, sin ser tocado, una parte determinada del compañero (rodilla, pie, etc.). Según indique el profesor. Hacer combates en parejas de 5 puntos. ✓ “5 pases”: En cada media cancha de baloncesto se enfrentan un grupo de 5 jugadores contra los otros 5. Consiste en lograr pasarse el balón 5 veces consecutivas sin que el equipo contrario robe el balón, solo se puede robar si el balón esta por el aire. Si roban el balón cambian los roles del juego. Si logran los 5 pases seguidos es un punto. A ver quién llega antes a lograr 3 puntos. Asimismo, sólo pueden avanzar dando un paso para trabajar el pie de pivote en baloncesto y no vale botar el balón. ✓ Competencia de Baloncesto: Formar dos equipos y jugar un partido, respetando las reglas planteadas. Gana el equipo que 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Recursos humanos ◦ Cancha ◦ Balones ◦ Silbato ◦ Cronometro 	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar juegos con reglas sencillas, en pequeños y grandes grupos. • Realizar juegos que mejoren la condición física. • Participar activamente de las actividades realizadas. • Contribuir con los demás en la participación de las actividades realizadas
----------------------------	----------------------------	---	--	---

		logre primero llegar a los 20 puntos.		
Actividades físicas	✓ VOLEIBOL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ “DIEZ PASES”: Formar dos grupos, cada grupo se coloca en círculo, y realizan pases con bote en medio. Cada diez pases conseguidos se obtiene un punto, pero si el balón bota más de dos veces en el suelo se vuelve a contar de principio. ✓ “RELEVOS EN PARED”: Cada grupo en fila frente a la pared y el primero de cada grupo con su balón. A la señal, el 1º, realiza un toque de dedos o antebrazos hacia la pared de manera que el siguiente compañero hace el gesto, después de que el balón toque el suelo. El jugador que toca el balón corre hacia la última posición. Gana el equipo que consiga cuatro rotaciones seguidas sin perder el control del balón. ✓ “VOLEIBOL-TENIS”: Se juega uno contra uno, en un campo reducido con la red situada a 2,50-3m. Hay que golpear el balón con toque de dedos o toque de antebrazos, tras un bote en el campo propio. Si no se posee red se puede utilizar un elástico. ✓ RECOGIDA DE BALÓN: en equipos colocados en filas detrás de la línea final de la cancha; el primero sale corriendo con el balón, lo deposita en la línea central, sigue hasta tocar la línea final y vuelve y toma la pelota para entregarla al siguiente; se harán relevos. ✓ BALÓN TOCADO: en círculo, dos jugadores dentro; los demás se pasarán el balón entre ellos, pero sin saltar más de un jugador, ni retenerlo; tratando de evitar éste sea atrapado o ser tocados en posesión del balón; el que sea tocado, retenga o reciba mal pasará al centro. ✓ BALÓN ENTRE EQUIPOS: dos equipos de 5-8 jugadores, situados libremente en el terreno. El profesor lanza el balón al aire y comienza quien lo atrape, se darán pases entre el equipo sin que se lo quiten; cada pase cuenta un punto. ✓ Competencia de Voleibol: Formar dos equipos y jugar un 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Recursos humanos ✓ Cancha ✓ Balones ✓ Red o Elástico ✓ Silbato ✓ Cronometro 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar juegos que mejoren la condición física. • Participar activamente de las actividades realizadas. • Contribuir con los demás en la participación de las actividades realizadas

		partido, respetando las reglas planteadas. Gana el equipo que gane dos set de 12 puntos cada set.		
Actividades Recreativas	✓ JUEGOS RECREATIVOS	<p>✓ LOS RINCONES Objetivo: Desarrollar la velocidad de desplazamiento y la agilidad a través de diversas situaciones lúdicas. Reglas: No se puede permanecer más de 10 segundos en casa. Descripción del Juego: Se forman dos grupos de igual número aproximadamente. El círculo central servirá de cárcel y en las 4 esquinas del campo se dibujarán unas zonas que servirán de casa. Uno de los grupos perseguirá al otro para intentar pillarlos y meterlos en la cárcel. Los compañeros que aún no estén pillados pueden salvar a los que están en la cárcel dándoles una palmada en la mano.</p> <p>✓ LOS MISILES Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción y la velocidad en los diferentes desplazamientos. Reglas: Obtiene punto el equipo cuyo miembro llegue primero a la línea. Gana el equipo que al finalizar el juego tenga más puntos. Descripción del Juego: Se forman grupos de 5 ó 6 alumnos numerados y colocados en línea en el fondo de la pista. Cuando se dice uno de los números, el que lo tiene de cada grupo sale a toda velocidad hasta llegar a la línea opuesta.</p> <p>✓ LA CAZA Objetivo: Mejorar la condición física general Número de jugadores: 3 en cada grupo, formar varios grupos (al menos 2) Material: balones ligeros. Organización: Los jugadores se dividen en un grupo de cazadores y en uno de conejos. Los balones ligeros servirán de “municiones”. El grupo de cazadores pasa el balón ligero de jugador a jugador de forma que se consiga el mayor número de aciertos. El jugador al que le sea pasado el balón no puede seguir corriendo con el balón en la mano.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Recursos humanos ◦ Cancha ◦ Balones de espuma ◦ Balón de baloncesto ◦ Aros ◦ Costales ◦ Pañuelos 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar juegos que mejoren la condición física. • Participar activamente de las actividades realizadas. • Contribuir con los demás en la participación de las actividades realizadas

		<p>Idea del juego: El grupo de cazadores debe conseguir el mayor número de aciertos sobre el grupo de conejos dentro de un determinado espacio de tiempo. Si se consigue se cambiarán los papeles.</p> <p>Variantes: si no se dispone de balones ligeros, el acierto sobre un conejo solamente será válido cuando el balón rebote antes en el suelo (indirecto).</p> <p>✓ LA PORTERÍA VOLADORA</p> <p>Objetivo: Trabajar la Condición física general, cooperación</p> <p>Número de jugadores: A partir de 10.</p> <p>Material: 1 balón de baloncesto, 2 aros de gimnasia.</p> <p>Organización: 2 equipos se enfrentan jugando “baloncesto”. Sin embargo, no se juega sobre cestas, sino sobre una “portería voladora”. Las porterías voladoras se componen de un jugador de cada equipo que se encuentra en la zona de tiro libre del campo contrario con un aro en la mano. Los demás jugadores no pueden pisar la zona de tiro libre.</p> <p>Idea del juego: La portería voladora debe de moverse en la zona contraria de tiro libre con tanta habilidad que los propios compañeros puedan introducir el balón a través del aro. Si se consigue, la portería habrá sido lo suficientemente rápida y se habrá conseguido una canasta.</p> <p>✓ “STANDO”</p> <p>Objetivo: Mejorar la Condición física general</p> <p>Número de jugadores: entre 8 y 15.</p> <p>Campo: dependiendo del tamaño del grupo, medio campo de baloncesto o mayor.</p> <p>Material: un balón ligero.</p> <p>Organización: los jugadores cuentan y cada uno memoriza su número. Si el grupo se conoce entre sí, puede operar con los nombres. Uno de los jugadores que se encuentran en el círculo lanza el balón al aire y dice un número o un nombre. Mientras todos los jugadores se alejan corriendo, el jugador nombrado debe esforzarse en atrapar el balón. En cuanto lo haya conseguido dirá “Stando” o “alto”, con lo cual todos los demás permanecerán quietos. Ahora intentará tocar a uno de sus compañeros lanzando el con el balón. Si lo consigue, quien haya sido tocado deberá lanzar el balón la próxima vez. Si quien tiene el balón no consigue dar a nadie, deberá ir a buscar el balón y volver a intentar.</p>		
--	--	--	--	--

		<p>Idea del juego: corriendo y lanzando con habilidad hay que acertar o bien evitar muchos certeros lanzamientos.</p> <p>✓ CARRERAS DE SACOS</p> <p>Objetivo: mejorar la condición física general</p> <p>Número de jugadores: de 4 en adelante</p> <p>Material: Costales</p> <p>Organización: cada jugador se introduce en el interior del saco (preferible que llegue a la altura de la cintura). Se marca una línea de salida y otra de llegada y lógicamente gana el que llegue primero a la meta.</p> <p>Variantes: esto también se puede hacer en equipos y bajo tiempo cronometrado.</p> <p>Idea del juego: tratar de llegar primero a la meta o zona señalada sin salirse del saco.</p> <p>✓ CARDENALES Y CARPINTEROS</p> <p>Objetivo: mejorar la Condición física general</p> <p>Número de jugadores: de 4 en adelante</p> <p>Material: Pañuelos</p> <p>Organización: Se forman dos grupos, uno frente al otro. Se marcarán unas metas y se les pondrá nombre a los equipos. Cuando el maestro (monitor) diga el nombre de cualquier equipo, éste correrá a alcanzar al equipo contrario. A la persona que este equipo alcance pasará a integrar parte del equipo contrario. Si alguno llega a la meta, ya no podrá ser atrapado por su contrario. El equipo que al final quede con más integrantes, ganará.</p> <p>Variantes: Se pueden utilizar pañuelos amarrados en la cintura de los jugadores y cuando el uno del equipo contrario lo tome, pasará a ser parte del equipo.</p> <p>Idea del juego: atrapar a todos los jugadores del otro equipo. (Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, 2007)</p>		
--	--	--	--	--

Test Final	✓ TEST DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL IMC	<p>Objetivo: Conocer si el peso de las personas se encuentra en nivel saludable.</p> <p>Desarrollo: Medir y pesar a los estudiantes para calcular el índice de masa corporal. El Índice de Masa Corporal (IMC) es la medida que relaciona el peso y estatura de una persona, esto con el fin de calcular si tiene sobrepeso u obesidad. Este cálculo se realiza mediante una fórmula sencilla, misma que es dividir el peso entre la estatura al cuadrado y basta contar con una calculadora. Para poder sacar el Índice de Masa Corporal, se necesita primeramente dos datos importantes: Estatura exacta, y Peso exacto. Una vez tengamos estos datos, se procede a calcular el IMC con la siguiente fórmula: $IMC = \text{Peso (Kg)} / \text{Talla}^2 \text{ (m)}$. (Ministerio de Salud Pública)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Recursos humanos ➤ Bascula ➤ Metro o tallimetro 	Conocer si el peso de los estudiantes se encuentra en nivel saludable
Test Final	✓ TEST DEL ESCALÓN DE HARVARD	<p>Objetivo: Evaluar la tolerancia cardiovascular y Medir la capacidad aeróbica máxima.</p> <p>Desarrollo: Cada estudiante debe subir y bajar un escalón de 30 centímetros de altura durante 5 minutos con una frecuencia de 30 ciclos por minuto. Un ciclo se considera cuando el alumno coloca un pie sobre el escalón, sube colocando ambos pies en el mismo, extiende completamente las piernas y endereza la espalda, e inmediatamente desciende, comenzando con el pie que subió primero. Después el estudiante se sienta en reposo y se realiza la toma de pulsaciones al minuto de finalizar el ejercicio. Se obtiene una puntuación, que es el resultado del test, según la siguiente ecuación: $[(D * 100)] / [5,5 * (P1)]$ (Edgar, PRUEBA DEL ESCALÓN DE HARVARD, 2008)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Recursos humanos ➤ Escalón de 30 cm ➤ Pulsometro ➤ Cronometro ➤ Silbato 	Evaluar la capacidad cardiovascular de los estudiantes

6. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

TIEMPO	2014											
	Abril				Mayo				Junio			
Actividad	Semanas				Semanas				Semanas			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Aplicación de Test	X	X										
Futbol			X				X			X		
Baloncesto				X		X		X				
Voleibol					X				X			
Juegos recreativos			X	X	X	X	X	X	X	X		
Aplicación de Test											X	X

7. RECURSOS

❖ Recursos Humanos

- ✓ Estudiantes de 14-17 años de edad cronológica del Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja
- ✓ Investigador.

❖ Recursos Institucionales

- ✓ Universidad Nacional de Loja
- ✓ Área de la Educación el Arte y la Comunicación
- ✓ Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja

8. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RUBROS	VALOR
Transporte	60
Fotocopias de documentos	120
Materiales de Oficina	100
Reproducción de Instrumentos de investigación	110
Levantamiento del texto definitivo de la propuesta alternativa	50
Imprevistos	100
Consultas a especialistas	150
Implementos deportivos y recreativos	150
TOTAL	840

El financiamiento estará a cargo exclusivamente de su autor.

9. RESULTADOS ESPERADOS

En el transcurso de la aplicación de la propuesta alternativa se podrán presentar meritorios resultados; los cuales reflejarán el nivel de motivación de los adolescentes para realizar actividades físicas en su tiempo libre, es por ello que se recomienda

trabajar eficientemente; ya que de esta forma se garantizará el cumplimiento de los objetivos en sus diversas etapas y por ende se logrará cumplir con éxito la propuesta aplicada.

Algunas de las aspiraciones de la propuesta alternativa son las de practicar actividad física tres veces por semana, implementar las actividades físicas como parte del tiempo libre de los estudiantes y mejorar la condición física de los estudiantes y por lo tanto lograr disminuir las conductas sedentarias en los estudiantes de primer año de bachillerato del colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja.

10. EVALUACIÓN

La etapa de evaluación resulta indispensable en la elaboración de esta propuesta alternativa; pues esta permitirá conocer diversos criterios de opinión sobre la estructuración de la antes mencionada.

Esta propuesta alternativa está orientada a disminuir las conductas sedentarias por el uso del internet en los adolescentes y por ende implementar la práctica de la actividad física en su tiempo libre para mejorar su condición física.

Vale destacar que es a través de esta valoración que se conocerá el nivel de progreso de los adolescentes en diversos períodos; mismos que indicarán la categoría diagnóstica para cada pequeño valorado, cuyo propósito será la a disminución de las conductas sedentarias por el uso del internet, en los adolescentes y la implementación de la práctica de la actividad física en el tiempo libre.

11. BIBLIOGRAFÍA

Candeaux, M. L., & Hernández, D. H. (Julio de 2012). La condición física. Evolución histórica de este concepto. *efdeportes.com*.

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. (2007). *Juegos Recreativos*. Mexico.

Devís, J., & Peiró, C. (1993). LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN NIÑOS/AS Y JÓVENES: LA ESCUELA Y LA EDUCACIÓN FÍSICA. *Psicología del Deporte*, 73.

Edgar, L. C. (2008). *PRUEBA DEL ESCALÓN DE HARVARD*. Recuperado el 2014, de Experimento de Laboratorio F-16:
http://www.saludmed.com/LabFisio/PDF/LAB_F16-Harvard.pdf

Fereira, S. K. (2010). *Actividades deportivas y recreativas para ocupar el tiempo libre de los jóvenes*. ANZOATEGUI.

Fuentes, A. d., & Sabaté, J. (12 de Noviembre de 2008). *EROSKI CONSUMER* (<http://www.consumer.es/>). Obtenido de <http://www.consumer.es/web/es/tecnologia/internet/2008/11/12/180713.php>.

Ministerio de Salud Pública. (s.f.). *Ministerio de Salud Pública*. Recuperado el 22 de Mayo de 2014, de Unidad de Nutrición, Calculadora de Índice de Masa Corporal (IMC): <http://www.salud.gob.ec/unidad-de-nutricion-calculadora-de-indice-de-masa-corporal-imc/>

OMS, O. M. (09 de Julio de 2013). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 04 de 05 de 2014, de Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud:
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

12. ANEXOS



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

PLAN DE ACTIVIDAD SEMANAL

Tema: El internet en el tiempo libre y las conductas sedentarias en los adolescentes del colegio anexo a la Universidad Nacional de Loja, se la realizo en el periodo septiembre 2013 a julio 2014

Tesista: **Diego Rafael Bravo Ramírez.**

Introducción: El uso inadecuado del internet en el tiempo libre provoca conductas sedentarias en los adolescentes de primer año de bachillerato del Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja. Por tal motivo, en esta semana se aplicara un test de condición física denominado Test de escalón de Harvard, que permitirá evaluar la tolerancia cardiovascular y conocer el estado físico que se encuentran los estudiantes.

Objetivo:

- Realizar actividades físicas como fútbol, voleibol y baloncesto para disminuir las conductas sedentarias.

Días: Martes, Jueves y Viernes.

Horario: 15:00 Pm - 17:00 Pm **Fecha:** 24- 25- 27 de Marzo del 2014.

Institución: Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja.

Tema	Métodos	Actividad	Bibliografía	Recursos
Actividades físicas (Fútbol)	<p>Método Directo</p> <p>Técnica: Observación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo. • Dialogo sobre el tema a tratar: • Ejercicio de calentamiento: • Ejercicios de Lubricación • Desarrollo del tema: <ul style="list-style-type: none"> – El reloj: Se forman dos equipos, un grupo se ponen en círculo con un balón y el otro fuera formando una columna. Se trata de ver quién da más pases en el tiempo que los de afuera dan una vuelta sobre el circulo haciendo relevos. Es decir los del círculos se pasan el balón y 	<ul style="list-style-type: none"> • http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/007196.htm • http://www 	<ul style="list-style-type: none"> • Cancha • Balones • Silbato • Cronometro

		<p>contaran cuantos pases hacen hasta que el ultimo del otro equipo de la vuelta. Gana el equipo que más pases logre dar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El torito: Se forman en círculo y va uno en el centro del círculo, este trata de tocar el balón mientras los otros realizan pases. Al que se lo intercepte se pondrá en el centro y así sucesivamente. Si lo logran hacer 10 toques antes de que intercepten el balón el del centro pagara una penitencia. - Blancos y negros: se forman dos grupos que se ubicaran en filas, los unos frente a los otros a una distancia de 2 a 3m, en el centro de la cancha. Un equipo serán blancos y el otro negros. A quien nombre el profesor (blancos o negros), se convierten en perseguidores y deben alcanzar a la fila contraria antes que crucen la línea de fondo de la cancha, cada jugador tocado será un punto al equipo contrario. - Competencia de fútbol: Formar dos equipos y jugar un partido, respetando las reglas planteadas. Gana el equipo que logre primero los 6 goles. <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Ejercicios de estiramientos y relajación 	<p>w.clinicamedicainternacional.com/indice_masa_corporal.html</p>	
<p>Actividades físicas (Baloncesto)</p>	<p>Método Directo</p> <p>Técnica: Observación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo. • Dialogo sobre el tema a tratar: • Ejercicio de calentamiento: • Ejercicios de Lubricación • Desarrollo del tema: <ul style="list-style-type: none"> - “A pillar botando”: un alumno es el que pilla. Debe desplazarse botando un balón e intentar tocar con la mano libre a un compañero, el compañero tocado, cogerá otro balón y seguirán pillando hasta que todos tengan balón. - “Básquet con Pases Exteriores”: Dos equipos juegan en oposición para meter canasta. Los participantes de un mismo equipo se pasan el balón para encontrar la ocasión de conseguirlo. No se puede botar el balón. Fuera del campo están repartidos los jugadores del 3º equipo que ayudan al equipo que está en posesión del balón. El balón debe ser pasado dentro - fuera del campo y fuera - dentro. Al coger el rebote del tablero o del aro hay que volver a pasar fuera. - “El Abanico”: Se forman dos equipos, formando un semicírculo, colocándose en el centro un jugador. El juego consiste en el 	<ul style="list-style-type: none"> • http://es.wikipedia.org/wiki/Puerta_del_escalar%C3%B3n_de_Harvard • http://www.revistafidias.com/index.php/mediateca/test-y-utilidades/117-test-de-harvard 	<ul style="list-style-type: none"> • Cancha • Balones • Silbato • Cronometro

		<p>intercambio de pases lo más rápidamente posible. El jugador central envía el balón al primer jugador del “abanico”, que se lo devuelve inmediatamente; y así sucesivamente hasta el último. Gana el equipo que antes complete el abanico.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Competencia de Baloncesto: Formar dos equipos y jugar un partido, respetando las reglas planteadas. Gana el equipo que logre primero llegar a los 20 puntos. <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Ejercicios de estiramientos y relajación 		
Actividades físicas (Voleibol)	<p>Método Directo</p> <p>Técnica: Observación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo. • Dialogo sobre el tema a tratar: • Ejercicio de calentamiento: • Ejercicios de Lubricación • Desarrollo del tema: <ul style="list-style-type: none"> – “DIEZ PASES”: Formar dos grupos, cada grupo se coloca en círculo, y realizan pases con bote en medio. Cada diez pases conseguidos se obtiene un punto, pero si el balón bota más de dos veces en el suelo se vuelve a contar de principio. – “RELEVOS EN PARED”: Cada grupo en fila frente a la pared y el primero de cada grupo con su balón. A la señal, el 1º, realiza un toque de dedos o antebrazos hacia la pared de manera que el siguiente compañero hace el gesto, después de que el balón toque el suelo. El jugador que toca el balón corre hacia la última posición. Gana el equipo que consiga cuatro rotaciones seguidas sin perder el control del balón. – “VOLEIBOL-TENIS”: Se juega uno contra uno, en un campo reducido con la red situada a 2,50-3m. Hay que golpear el balón con toque de dedos o toque de antebrazos, tras un bote en el campo propio. Si no se posee red se puede utilizar un elástico. – Competencia de Voleibol: Formar dos equipos y jugar un partido, respetando las reglas planteadas. Gana el equipo que gane dos set de 12 puntos cada set. <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Ejercicios de estiramientos y relajación 	<ul style="list-style-type: none"> • http://es.wikipedia.org/wiki/Pueba_del_escala%C3%B3n_de_Harvard • http://www.revistafidias.com/index.php/mediateca/test-y-utilidades/117-test-de-harvard 	<ul style="list-style-type: none"> • Cancha • Balones • Red o Elástico • Silbato • Cronometro

j. BIBLIOGRAFÍA

- Alarcón, M. C. (2008). *Usos de internet en estudiantes de bachillerato de ciudad de Bogotá*. INSTITUTO ALBERTO MERANI. Bogota D.C.: INSTITUTO ALBERTO MERANI.
- Albero, M. (2002). *Adolescentes e Internet. Mitos y realidades de la sociedad de la información en línea*. 2003: en Zer Revista de estudios de comunicación.
- Alberto de las Fuentes, J. S. (12 de Noviembre de 2008). *EROSKI CONSUMER* (<http://www.consumer.es/>). Obtenido de <http://www.consumer.es/web/es/tecnologia/internet/2008/11/12/180713.php>.
- Almela, S. C. (2010). *El Buen uso del Internet*. ISBN.
- Bianchi, S., & Brinnitzer, E. (2000). Relación entre motivación para la práctica de la actividad física extraescolar y agentes socializadores. *Mujeres adolescentes y actividad física.*, 26.
- Blasco, T., Capdevila, L., Pintanel, M., Valiente, L., & Cruz, J. (2008). *Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios*. Revista de Psicología del deporte.
- Boldú del Castillo, A. (2011). *Mejora del acceso a Internet*. Guatemala.
- Buhring, K., Oliva, P., & Bravo, C. (2009). Determinación no experimental de la conducta sedentaria en escolares. *Revista chilena de nutrición*, 36(1), 23-30.
- Carreño, C. J. (2009). *Ocio y Tiempo libre: una aproximación a sus representaciones y percepciones*.
- Cruz, C. E. (1997). *El uso del tiempo libre y las relaciones asimétricas de género y entre generaciones* (Vol. 12). Mexico.
- Dra. Cristina, F., Dr. Aníbal Domingo, F., Dr. Juan Manuel, A. M., & Sr. Eduardo, T. (2013). *Navegacion Segura y Uso Responsable del Internet*. España.
- Dumazedier, J. (1962). Francia.
- Edgar, L. C. (2008). *PRUEBA DEL ESCALÓN DE HARVARD*. Recuperado el 2014, de Experimento de Laboratorio F-16 : http://www.saludmed.com/LabFisio/PDF/LAB_F16-Harvard.pdf
- Fernández Río, J., Medina, J., Garro, J., & Pérez González, M. (2010). *Un ejemplo de investigación-acción aplicado al bloque de contenidos de condición física en Enseñanza Secundaria*. . Revista Española de Educación Física y Deportes.
- Gil, S., & Rodríguez, E. (2010). *Física re-creativa*. Prentice Hall.

- González, H. (2000). *Las Nuevas Tecnologías y su impacto sociocultural y educativo*. (Vol. 4). Educere.
- Gracia, B. M., Vigo, A. M., Fernández, P. ., & Marcó, A. M. (2011). *Problemas conductuales relacionados con el uso de Internet*. Un estudio exploratorio.
- Granero Gallegos, A., & UNESCO, C. (2007). *LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN LA NATURALEZA Y LA INDUSTRIA TURÍSTICA THE PHYSICAL-SPORTS ACTIVITIES IN THE NATURE AND THE TOURIST INDUSTRY*.
- Heras, J. L. (2012). La adicción de los adolescentes a Internet: ¿La incipiente epidemia del siglo 21? (I. d. Públicas, Ed.) *Claves de Políticas Públicas*.
- Hernández, J. (2012). *Los medios de...¿ comunicación? .* Foro de Educación.
- Izquierdo, M. (2008). *Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte/Biomechanics and Neuromuscular Basis of Physical Activity and Sports*. Médica Panamericana.
- James, D. G., A, G. F., & Pat, R. V. (2005). *Test y Pruebas Físicas* (cuarta ed.). Barcelona, España: ISBN.
- Katz, J., & Rice, R. (2006). *Consecuencias sociales del uso de Internet*. . UOC.
- Kristian, B. B., Patricio, O. M., & Claudio, B. C. (2009). *DETERMINACIÓN NO EXPERIMENTAL DE LA CONDUCTA*. Chile: ISBN.
- León, A. C., Rodríguez-Pérez, M. D., Anía-Lafuente, B., Brito Díaz, B., & Aguirre-Jaime, A. (2007). *Sedentarismo: tiempo de ocio activo frente a porcentaje del gasto energético*.
- Márquez Rosa, S., Rodríguez Ordax, J., & Abajo Olea, S. (2006). *Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física*.
- Mendo, H. (2000). Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. *Revista digital de educación Física y Deportes*, Argentina.
- Miñarro, P. (2007). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física: detección y alternativas*. Inde.
- Moral García, J., Redecillas Peiró, M., & Martínez López, E. (2012). *Sedentary lifestyle or adolescent andalusian*. *Journal of Sport and Health Research*. ISSN: D.A.A. Scientific Section.
- Morhaman, D. E., & Heller, L. J. (2006). *Fisiología Cardiovascular* (sexta ed.). Mexico : ISBN.
- Mouche, M. (2001). *Evaluación de la potencia anaeróbica*. Barcelona: ISBN.

- Nuviala , A., F. R , J., & Montes, M, E. G. (2003). *Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes: La influencia de los padres. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación.* (Vol. 6). ISBN.
- Pérez, D. S., & Santiago, D. M. (2010). *El concepto de adolescencia.*
- Poch, F. (2009). Uso autoinformado de Internet en adolescentes: Perfil psicológico de un uso elevado de red. En F. Poch, *International Journal of Psychology & Psychological Therapy* (págs. 109-122).
- Vallejos, I. O. (2007). *Introduccion A Internet.*

k. ANEXOS



1859

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

TEMA

EL INTERNET EN EL TIEMPO LIBRE Y LAS CONDUCTAS
SEDENTARIAS EN LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO
ANEXO A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.
PERÍODO 2014

Proyecto previo a la obtención
del grado de Licenciado en
Ciencias de la Educación.
Mención Cultura Física y
Deportes.

Autor: DIEGO RAFAEL BRAVO RAMÍREZ

Asesora: DRA.MG.SC.BÉLGICA AGUILAR

LOJA – ECUADOR
2014

a. TEMA:

EL INTERNET EN EL TIEMPO LIBRE Y LAS CONDUCTAS SEDENTARIAS
EN LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO ANEXO A LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DE LOJA. PERÍODO 2014

b. PROBLEMÁTICA

El internet es una tecnología reciente y cada vez es más imprescindible en nuestras vidas, es increíble cómo ha avanzado y es posible hablar con una persona que está al otro lado del mundo, o ver una película o estudiar por una página o descargar un libro, comprar algo por la red, hacer nuevos amigos. El internet es una vía de información y comunicación muy práctica y rápida. Uno de los usos más amplios de internet tiene relación con el ocio y el tiempo libre. Muchas personas, en especial los jóvenes, utilizan internet para descargar material de la red a sus propias computadoras: música, películas, libros y otros archivos, en especial de entretenimiento o diversión.

En estos últimos tiempos han cobrado auge portales como YouTube, donde los usuarios pueden tener acceso a una gran variedad de videos sobre prácticamente cualquier tema, o Facebook y Twitter, las redes sociales más populares por la cantidad de usuarios que las usan. También se puede acceder a través de internet a una gran variedad de juegos en red.

Son indiscutibles las numerosas posibilidades y ventajas que ofrece el uso de internet en todos los ámbitos. Sin embargo, no se deben ignorar los peligros y riesgos que puede conllevar el hacer un mal uso del mismo, sobretodo en sectores de la población especialmente influenciables o vulnerables como pueden ser los niños y los adolescentes.

En los últimos años, los niños y los adolescentes han aprendido hábilmente cómo utilizar las computadoras e Internet. Es, después de la televisión, el medio de comunicación que mayor influencia tiene. El uso que hace un adolescente de internet puede ser problemático cuando el número de horas de conexión afecta al correcto desarrollo de su vida cotidiana, causándole, por ejemplo, estados de somnolencia, alteraciones en su estado de ánimo o una reducción significativa de las horas que dedica al estudio o a otras obligaciones.

Podríamos definir el tiempo libre, tal como lo hace E. Weber (1969), como el conjunto de aquellos períodos de la vida de un individuo en los que la persona se siente libre de determinaciones extrínsecas, sobre todo en la forma de trabajo

asalariado, quedando con ello libre para emplear con sentido tales momentos, de tal manera que resulte posible llevar una vida verdaderamente humana.

También podemos hablar de tiempo libre como el conjunto de actividades que realiza el sujeto durante un tiempo disponible, una vez deducido el empleo en sus necesidades vitales, y sociofamiliares. Del mismo modo podría ser considerado como un período libre de necesidades, obligaciones, actividades condicionadas, una serie de actividades dirigidas al descanso, diversión, desarrollo con carácter liberatorio, gratuito, hedonístico, personal, con una

Actitud activa, participación social, participación cultural, desarrollo personal, partiendo de los condicionantes y sociales.

Desde otro acercamiento, ocio sería el conjunto de actividades propias del tiempo libre. A este nivel pertenece la famosa definición de Dumazedier (1964):

«El ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente, sea para descansar o para divertirse, o para desarrollar su formación o formación desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales o sociales».

El uso del tiempo libre es considerado para la adolescencia un espacio de relajación y ocio; en el cual los adolescentes disponen las actividades que más les gusta realizar. Los países industrializados han disminuido las jornadas de trabajo dejando de esta forma mayor tiempo disponible para el ocio. En nuestra sociedad, este fenómeno no presenta las mismas características, los problemas económicos por lo que atraviesa la inmensa mayoría de nuestra población han conducido a que los adultos cada día dediquen mayor cantidad de su tiempo a las actividades laborales y disminuyendo el tiempo de ocio, que en muchos casos era tiempo que les dedicaban a los niños. Esto conlleva, a que la mayor parte de los adolescentes se encuentren solos sin la presencia de sus padres cuando regresan del colegio, lo que representa situaciones de riesgo para esta población.

La adolescencia es la aproximación al mundo de los adultos. Aparecen nuevas formas de ocupar el tiempo libre que antes o les estaban dificultadas o no despertaban su interés. Muchas de esas alternativas son sedentarias y en los ambientes en los que suelen reunirse se dan conductas poco saludables (beber alcohol, fumar, trasnochar). Las nuevas tecnologías trajeron consigo además de

entretenimiento una nueva cultura en la que la ley del menor esfuerzo físico es la que prima. El uso desmedido de videojuegos, televisores, computadores y teléfonos móviles con acceso a internet y redes sociales, ha cambiado los hábitos de la humanidad y creado generaciones cuya principal característica es la pereza para realizar diferentes actividades.

La actividad física, que tiene una importancia vital en la niñez, empieza en cierto modo a perder peso cuando se llega a la adolescencia. Muchos niños que practicaban algún deporte lo abandonan al llegar a los 15 ó 16 años. Esto es debido a que el deporte deja de ser un juego y adquiere un carácter competitivo en el que se marcan unos objetivos que en muchas ocasiones son muy poco realistas, al ser conscientes de ello los jóvenes pierden la ilusión y emplean su tiempo libre de otra manera.

Según (García Ferrando, 1997) El género y la edad son factores condicionantes en el momento de realizar actividad física en el tiempo libre. Existe una gran diferencia entre sexos, el índice de mujeres que no practican ninguna actividad física es mayor en comparación a los hombres. La influencia de los padres es un aspecto importante para la motivación hacia los adolescentes en la práctica de alguna actividad físico/deportiva en el tiempo disponible del sujeto; los padres, educadores, entrenadores, organizadores, árbitros, deportistas y medios de comunicación como agentes de socialización influyen en toda el proceso de formación, la actitud positiva o negativa de los padres y madres hacia las actividades extraescolares de los adolescentes pueden influir en el interés de los adolescentes para realizar actividades físicas.

El sedentarismo es la carencia de actividad física fuerte como el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardíacas y sociales. El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades cerebrales. Asimismo, como consecuencia del sedentarismo físico aparece la Obesidad que es un problema preocupante en los países desarrollados, al igual que el sedentarismo. A pesar de que la población mundial sabe lo positivo que es la práctica de Actividad Física para la salud de los sujetos, un porcentaje elevado de los adolescentes no

siguen las recomendaciones de práctica de Actividad Física diaria (Cantera, 1997; Márquez y cols., 2003)

(Román, Serra, Ribas, Pérez y Aranceta, 2008). La inactividad física es un hecho en la mayoría de los países desarrollados. En Estados Unidos, 18-21% de los varones y el 27% de las mujeres declararon que son inactivos, y en España el 36% de la población no practica actividad físico-deportiva de forma regular. Estos estilos de vida sedentarios son también evidentes en la infancia y la juventud, haciéndose más acusados en la adolescencia, especialmente con referencia a las chicas.

Los datos relativos a España revelan, según las encuestas de salud de carácter nacional, que en torno a los 12-13 años se produce un aumento de las conductas sedentarias, haciéndose más pronunciado entre las chicas. Coincidiendo con esto se produce un estancamiento en la participación de los niños, varias veces por semana, en actividades de entrenamiento deportivo, concordando esta circunstancia con el tránsito de la escuela al instituto. En España el 36% de la población no practica AF de forma habitual. Menos del 30% de los niños hace AF, cumpliendo tan sólo el 33% las recomendaciones necesarias de al menos 60 minutos diarios.

El estudio del sedentarismo y la Actividad Física en los últimos años ha sido abordado en numerosas investigaciones, autores como Sallis y cols. (2000) y Van der Horst y cols. (2007) realizaron sendas revisiones bibliográficas al respecto llegando a la conclusión que: Los hombres son más activos que las mujeres. La Actividad Física disminuye con el avance de la edad, entre los 13 y 18 años se produce un retroceso, siendo en el hombre más acentuado. Sallis (2000) sostiene que el descenso de la Actividad Física con la edad es uno de los mayores descubrimientos y que podría guardar relación con la actividad hormonal de los sujetos.

(Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2013) La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por la contracción de un músculo esquelético que genera un gasto de energía (Pate et al., 1995). El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas que se desempeñan dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, pista, etc.), a menudo asociada con la competitividad deportiva.

Las personas activas pueden tener un mejor control sobre su salud, especialmente en lo que respecta a la presión arterial, peso corporal y diversos mecanismos relacionados con el control de niveles de insulina, disminuyendo el riesgo de adquirir diabetes mellitus tipo II. Sin embargo, para que la actividad física produzca efectos positivos en la salud, es preciso que se cumpla con los requisitos de intensidad, duración y frecuencia, tomando en cuenta las recomendaciones de acuerdo con la edad.

(World Health Organization, 2010). La actividad física se ubica en la lista de acciones protectoras más importantes para prevenir un conjunto de problemas crónicos que azota a millones de personas a escala mundial. Con la expansión de los procesos de globalización, urbanización y desarrollo económico y tecnológico, se observa una tendencia a la menor actividad física y al incremento del sedentarismo en la población. La inactividad física ha sido definida como el cuarto factor de riesgo, asociado con el 6% de la mortalidad a escala mundial, seguida de la hipertensión arterial, consumo de cigarrillo y niveles altos de glucosa.

En Ecuador la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) muestra que la prevalencia de actividad física en el país también presenta datos que alarman a las autoridades. Más de un tercio (34%) de los adolescentes son inactivos, y el 31,1% es irregularmente activo. Solo tres de cada 10 jóvenes realizan alguna actividad física o deporte después de las tareas diarias. Estos resultados varían con respecto a los adultos de hasta 60 años. Un 46,2% de mujeres tiene mediana o alta actividad versus el 64,9% de hombres. El informe destaca que el promedio de ver televisión y jugar videojuegos en niños, entre 10 y 19 años, es de dos a cuatro horas. Esto explicaría algunos problemas de sobrepeso, según Vilma Freire, investigadora principal de Ensanut, quien alertó sobre el incremento de hipertensión y diabetes. Enfatizó que es necesario reforzar las loncheras escolares en los colegios, el etiquetado de productos e hizo una convocatoria a las empresas privadas de alimentos para tomar medidas más sanas.

(Encuesta del INEC) La última encuesta del Instituto Nacional de Estadística y Censos, sobre el acceso de los ecuatorianos a las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), realizada en diciembre de 2011, reveló que el 24,7% de los hogares tiene una computadora de escritorio y el 9,8% tiene una portátil. Esto es, el

35% de los 3 815 000 hogares que existen en el país. El sondeo realizado en 579 centros poblados abarcó una muestra de 21 768 viviendas, según Byron Villacís, director del INEC.

El porcentaje de personas que usó Internet en los últimos 12 meses corresponde a 31,4%; hace cuatro años, esa estadística era del 25,7%, devaluando un alza de 5,7 puntos porcentuales. Quienes mayor uso le dieron en 2011 a Internet en el Ecuador fueron los hombres con el 32%, frente al 30,8% para las mujeres. En ambos casos, la cifra subió seis puntos en cuatro años.

En cuanto a las edades, se determinó que seis de cada 10 jóvenes de entre los 16 y 24 años tuvo un uso activo del Internet (59,4%), seguidos por quienes tienen de 25 a 34 años (39,6%). Quienes menos usaron el Internet fluctúan entre los 65 y 74 años (3,3%). El 57,3% de los usuarios ingresó por lo menos una vez al día; mientras el 36,9% lo hizo en promedio una vez por semana. El principal uso del Internet se enfocó en las comunicaciones con la familia y amigos, y los ingresos a la web se realizaron en su mayoría desde el hogar del usuario.

Pichincha se registró como la provincia con mayor porcentaje de población que usó Internet en 2011, con el 44,5%, seguida por Azuay con el 36,9%, y la que menos lo usó fue Santa Elena, con 18%. Un elemento que resaltó Villacís es que el quintil más pobre del Ecuador incrementó su hábito del uso de Internet. En 2008, el 7,9% de pobres utilizaba Internet, y ahora llega al 15,5%. De ellos, el 50% lo utilizó para comunicarse y su frecuencia de acceso es del 57,3% al menos una vez al día y el 36,9% mínimo una vez a la semana.

Es por esto que surgen las siguientes interrogantes:

- ¿La falta de regulación por parte de los padres al uso del internet en el tiempo libre produce conductas sedentarias en los adolescentes?
- ¿El uso que hace un adolescente de internet puede ser problemático cuando el número de horas de conexión afecta al correcto desarrollo de su vida cotidiana?
- ¿El uso desmedido de computadores y teléfonos móviles con acceso a internet, ha cambiado los hábitos de los adolescentes creando generaciones cuya principal característica es la pereza para realizar diferentes actividades?

La presente investigación se llevara a cabo en el Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja ubicado en la ciudad universitaria Guillermo Falconí Espinosa, Av. Reinaldo Espinoza y Pío Jaramillo Alvarado, s/n. Área de la Educación, el Arte y la Comunicación. El colegio se crea mediante resolución del Honorable Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Loja del 28 de septiembre de 1971, como establecimiento anexo a la entonces Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación. Su finalidad fue la de servir como centro de práctica docente de los profesionistas a nivel medio que se forman en la unidad académica universitaria, a más de constituirse en una alternativa de servicio a la comunidad de la ciudad y provincia de Loja, como de la región sur del país.

La aparición del internet ha provocado que los adolescentes de ambos sexos dediquen en la actualidad una parte mucho mayor de su tiempo libre en actividades de tipo sedentario. La falta de una rutina de actividades físico-deportivas y la ausencia de los representantes familiares genera en los hijos el mal uso de su tiempo libre, muchos de los adolescentes de primer año de bachillerato del Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja, luego de salir de clases y fines de semana, dedican su tiempo libre al uso del internet, dejando de lado las actividades físico-deportivas, favoreciendo al sedentarismo siendo esté el causante de muchas enfermedades tales como la diabetes, la obesidad o enfermedades cardiovasculares. A esto se debe sumar el control, casi inexistente, a los contenidos que se difunden por este medio

Como conclusión el sedentarismo que es la falta de actividad física y producto por la inapropiada utilización del tiempo libre a causa de que muchos de los avances tecnológicos como lo es el internet han determinado que ocupen la mayor parte de este tiempo en actividades en que predomina la falta de actividad física.

Por lo que los estudiantes del Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja, no están exentos de esta realidad y en ellos se puede considerar un alto índice de sedentarismo, una mala utilización del internet y falta de actividad física en el tiempo libre se plantea el siguiente problema: **“El uso inadecuado del internet en el tiempo libre provoca conductas sedentarias en los adolescentes de primer año de bachillerato del Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja.”**

c. JUSTIFICACIÓN

Esta investigación tiene como objeto principal, establecer el grado de relación entre la utilización del internet con el nivel de sedentarismo de los adolescentes de 1° año de bachillerato del colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja de la ciudad de Loja.

Ya que es un problema que se viene palpando en la actualidad a medida que va avanzando la tecnología se va creando una costumbre del menor esfuerzo dentro de la población lojana y con mayor impacto en las poblaciones más jóvenes y los adolescentes de primer año de bachillerato del colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja no están exentos de esta realidad.

Con la siguiente investigación se pretende dar solución a este problema realizando un plan de actividades físicas, deportivas y recreativas que ayude a los adolescentes a disminuir sus conductas sedentarias, mejorar su forma de vida incluyendo actividades sanas en sus tiempos libres y regular el uso del internet durante las mismas.

d. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Establecer el grado de influencia de la utilización del internet en el tiempo libre con el nivel de sedentarismo de los adolescentes de primer año de bachillerato del colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Conocer cómo el uso del internet afecta a los adolescentes y provoca conductas sedentarias en los estudiantes de primer año de bachillerato del colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja.
- Identificar en que utilizan el tiempo libre y el grado de conductas sedentarias en los estudiantes de primer año de bachillerato del colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja.
- Construir un programa de actividades físico-deportivas para disminuir las conductas sedentarias en los adolescentes de primer año de bachillerato del colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja.
- Aplicar un programa de actividades físico-deportivas para disminuir las conductas sedentarias en los adolescentes de primer año de bachillerato del colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja.
- Evaluar el progreso en los adolescentes de primer año de bachillerato del colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja de la ciudad de Loja frente a las conductas sedentarias.

e. MARCO TEÓRICO

1. CAPITULO I.- EL INTERNET EN EL TIEMPO LIBRE

1.1. LA TECNOLOGÍA MODERNA

1.2. EL TIEMPO LIBRE

1.3. SEDENTARISMO

2. CAPITULO II.- LAS CONDUCTAS SEDENTARIAS EN LOS ADOLESCENTES

2.1. LOS ADOLESCENTES

2.2. LAS ACTIVIDADES DE LOS ADOLESCENTES

2.3. LAS CONDUCTAS SEDENTARIAS

3. CAPITULO III.- EL CAMBIO DE LAS CONDUCTAS SEDENTARIAS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE

3.1. ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO

3.2. COMO USAR EL TIEMPO LIBRE CON ACTIVIDAD FÍSICA.

3.3. TEST DE VALORACIÓN PARA CONOCER EL ESTADO FÍSICO DE LOS ADOLESCENTES

3.4. CAPACIDAD AERÓBICA Y ANAERÓBICA.

3.5. TEST DE ESCALÓN DE HARVARD.

3.6. DEFINICIÓN DEL TEST ESCALÓN DE HARVARD.

3.7. OBJETIVO DEL TEST ESCALÓN DE HARVARD.

3.8. DESARROLLO DEL TEST ESCALÓN DE HARVARD.

3.9. VALORACIÓN DEL TEST ESCALÓN DE HARVARD.

1. CAPITULO I.- EL INTERNET EN EL TIEMPO LIBRE

1.1. LA TECNOLOGÍA MODERNA

La Internet es una colección de miles de redes de computadoras. También se le conoce como "Superautopista de la Información. Desde un punto de vista más amplio la Internet constituye un fenómeno sociocultural de importancia creciente, una nueva manera de entender las comunicaciones que están transformando el mundo, gracias a los millones de individuos que acceden a la mayor fuente de información que jamás haya existido y que provocan un inmenso y continuo trasvase de conocimientos entre ellos. (Vallejos, 2007)

Internet es una red de ordenadores conectados en todo el mundo que ofrece diversos servicios a sus usuarios, como pueden ser el correo electrónico, el chat o la web. Todos los servicios que ofrece Internet son llevados a cabo por miles de ordenadores que están permanentemente encendidos y conectados a la red, esperando que los usuarios les soliciten los servicios y sirviéndolos una vez son solicitados. Estos ordenadores son los servidores, los hay que ofrecen correo electrónico, otros hacen posible nuestras conversaciones por chat, otros la transferencia de ficheros o la visita a las páginas web y así hasta completar la lista de servicios de Internet. (Vallejos, 2007)

¿Quién controla la Internet?

Una característica importante de la red Internet es su descentralización, nadie gobierna la Internet, cada red conectada conserva su independencia. Sin embargo, para que semejante anarquía funcione es necesaria la existencia de una serie de procedimientos y mecanismos de coordinación. (Vallejos, 2007)

La conexión a Internet se realiza por medio del proveedor de servicio de acceso a Internet. Los proveedores llegan a acuerdos de interconexión entre ellos. Existen proveedores con infraestructura de red de distintos tamaños y ámbitos geográficos, y esto implica cierta jerarquía de redes en cuyo vértice están las redes troncales o "backbones" que son:

1. Redes de Agencias Federales de USANSFnet, NSInet, ESnet, MILnet FIX ("Federal Internet Exchange")
2. Redes de proveedores comerciales ALTERnet, PSInet. CIX ("Comercial Internet Exchange")
3. Redes internacionales EUnet, Ebone,... GIX("Global Internet Exchange")

Servicios del internet.

Se suele asociar Internet a la web (www) pero Internet es mucho más. Entre los servicios que ofrece Internet están los siguientes:

- **Navegación por la web:** La navegación por la World Wide Web (www) es el servicio más utilizado al conectarse a Internet. Existe una extensa y amplia variedad de páginas web disponibles que abarcan prácticamente todos los temas que pueden ser de interés para niños y jóvenes.
- **Correo electrónico:** Permite el envío y recepción cualquier tipo de información digitalizada como textos, imágenes, sonido, No es interactivo (en tiempo real) pero permite la comunicación diferida de los usuarios.
- **Transferencia de archivos (carga/descarga de datos).FTP:** El usuario puede descargar, desde máquinas remotas, a su equipo personal gran cantidad de archivos conteniendo información de diferente naturaleza, como textos, imágenes, aplicaciones software gratuito, etc, de forma sencilla y rápida.
- **Búsquedas:** Existen buscadores de información a varios niveles: temáticos, españoles, internacionales, etc, que permiten el acceso a informaciones específicas que pueden ser de interés en el desarrollo de la tarea docente.
- **Listas de correos:** Se basa en la difusión de mensajes de correo a los suscriptores de la lista. Las listas se organizan en base a los temas que tratan y permiten el intercambio de experiencias, ideas, etc.

- **Grupos de noticias (News):** Son grupos de discusión, organizados jerárquicamente, sobre temas diversos. Los servidores de noticias son los puntos de difusión a los que se conectan los usuarios para leer noticias de su interés o participar en los debates en los que se intercambian experiencias y conocimientos.
- **Mensajería instantánea (chats):** Permite la comunicación directa o en tiempo real (on-line) de los usuarios pudiendo establecer conversaciones que incluyan archivos de diferente naturaleza. (Almela, El Buen uso del Internet, 2010)

Ventajas y Riesgos del internet.

Los puntos clave de Internet, en los que se fundamentan tanto las ventajas como los inconvenientes, son los siguientes:

- **Acceso anónimo:** el hecho de poder esconderse detrás del anonimato hace que el usuario se sienta libre de realizar acciones o acceder a informaciones que no haría si se le exigiese una autenticación.
- **Acceso permanente:** el hecho de poder acceder a Internet prácticamente las 24 horas del día por un coste relativamente bajo y buen ancho de banda facilita la aparición de todo tipo de riesgos si no se controla debidamente, tanto por parte de los padres como de los educadores.
- **Facilidad de acceso a la información:** al entrar en Internet se tiene disponible acceso rápido y gratuito a informaciones y servicios no siempre recomendados para los jóvenes, sobre todo para los que están en las primeras etapas formativas.
- **Facilidad en la transmisión de la información:** la red actúa como un eficiente medio de transmisión de cualquier tipo de información produciendo

un efecto multiplicador tanto en los aspectos positivos como negativos de Internet.

- **Facilidad de relación interpersonal:** el propio anonimato con el que se mueven los internautas permite que se presenten falsas personalidades y se enmascaren actitudes perversas que quedarían de manifiesto con la presencia física. Esta facilidad en la comunicación interpersonal requiere de una madurez y capacidad de discernimiento de la que no todos los jóvenes disponen. (Almela, El Buen uso del Internet, 2010)

Ventajas del uso del Internet

En principio, no se puede decir que Internet sea bueno o malo en sí mismo, sino que depende de la forma en que se utilice y de los objetivos que se persigan al acceder.

A continuación enumeramos las ventajas que ofrece la utilización de Internet y en general de las TIC, en el proceso formativo de los jóvenes:

- Ayuda a la socialización de los jóvenes. El fácil acceso a Internet y la utilización de algunos de sus servicios (chats, juegos en red.) facilitan su proceso de socialización, reforzando su sentido de pertenencia al grupo así como sus habilidades para comunicarse con el resto del grupo utilizando estos servicios basados en las TIC.
- Acerca la cultura, la ciencia y el ocio a todos los rincones del territorio, ya sean pueblos o pequeñas aldeas, y proporciona a sus habitantes canales de información y comunicación.
- Permite que jóvenes aquejados de largas enfermedades o con movilidad limitada puedan proseguir su proceso formativo así como estar en contacto con compañeros.
- Favorece las relaciones familiares de los inmigrantes con sus países de origen al poner a su disposición servicios económicos de conexión y comunicación.

- Ayuda a la individualización en determinadas tareas educativas, como la realización de trabajos personales en los que cada uno buscará y analizará, en función de sus intereses particulares, favoreciendo también las iniciativas personales.
- Acceso a gran cantidad de información de cualquier tipo. Noticias, eventos, prensa electrónica, bibliotecas on-line, información cultural, información científico-técnica, etc. Una importante consecuencia de ello es el mejor acceso a la cultura y un claro beneficio en el proceso educativo. Otra consecuencia que se deriva es la necesidad de establecer criterios de búsqueda, valoración y selección de la información.
- Mejoran los resultados académicos de los menores que disponen de acceso a Internet desde el domicilio frente a aquellos que sólo disponen de conexión desde el centro educativo.
- Permite un mejor seguimiento por parte de los padres de la actividad escolar de los hijos, ya que pueden mantener un contacto más frecuente con los profesores y tutores, recibir indicaciones y sugerencias relativas a la forma en la que ellos pueden colaborar o ayudar a sus hijos, así como mantenerse informados de las notas y faltas de asistencia, etc.
- Acceso a gran cantidad de recursos educativos, lo que es especialmente interesante para el docente, ya que pone a su disposición materiales en formato digital, cursos on-line, etc. que pueden ser de interés para su tarea docente. (Almela, El Buen uso del Internet, 2010)

Riesgos del uso del internet

Frente a estas ventajas de Internet, que son muchas y muy importantes, es necesario disponer de la mayor información posible acerca de los riesgos que entraña, y así aprender a hacer un uso responsable, útil y constructivo de la red.

Desde el punto de vista educativo, que es el que nos ocupa, podemos agrupar los riesgos en 6 grupos:

- **Relativos al acceso a la información.** Es necesario hacer una serie de comprobaciones básicas (origen o fuente de la información y fecha) que nos aporten un margen de seguridad sobre la misma. Esta búsqueda de información puede conllevar una pérdida de tiempo importante y así mismo la propia navegación puede dispersar la atención. A menudo, al navegar se va pasando de una página a otra olvidando el objetivo inicial de la visita.
- **Relativos al tipo de información.** Facilita el acceso a información cuya naturaleza es inadecuada para los jóvenes, como son contenidos relacionados con la violencia, terrorismo, pornografía, sectas, etc, o es presentada de forma no apropiada banalizando comportamientos y actitudes socialmente reprobables. La propia naturaleza de la red hace imposible llevar un control sobre la publicación de contenidos, sus autores y su posible penalización.
- **Relativos a relaciones personales.** Internet puede crear un entorno que facilita los comportamientos desinhibidos, y pueden dar una imagen de las personas que no se corresponde con la realidad. En el otro extremo, Internet puede ser arriesgado porque puede generar un problema de socialización en los jóvenes, ya que fomenta el aislamiento.

Se puede producir una pérdida de intimidad: la participación en determinados foros, chats, rellenado de formularios para obtener el acceso a ciertos servicios gratuitos, etc. requiere que el joven facilite algunos datos personales a terceros o entidades totalmente desconocidas, con el riesgo que ello supone.

Amistades ‘no convenientes’: a través de chats el joven puede contactar con personas de dudosa reputación, de carácter violento e intenciones no muy claras que enmascaran, todo ello, bajo la apariencia de amistad y entretenimiento.

- **Adicciones:** una utilización incontrolada (referida a control temporal) de Internet puede provocar en los jóvenes, dependiendo de su perfil y circunstancias personales, situaciones de comportamientos compulsivos

relacionados con la búsqueda de todo tipo de información, los juegos en red, juegos que suponen una apuesta económica, participación en chats, compras, participación en subastas, etc.

- **Relativos a la comunicación.** La necesidad de establecer y mantener comunicación con los demás, hace que se minimicen ciertos riesgos relacionados con los servicios implicados, como son el correo electrónico, los blogs, chats, foros, etc. Ya son habituales los problemas derivados de la recepción masiva de correos basura (spam), el bloqueo de la cuenta al recibir correos con archivos adjuntos que gran tamaño, la participación en chats y foros a los que se facilita información personal que puede ser utilizada para fines no controlados por el usuario.
- **Relativos al propio funcionamiento de Internet.** Internet no es una red segura.

En ella se producen situaciones de alarma debido a problemas, agujeros o fallos desde la propia tecnología que la sustenta. Por ejemplo, los virus y gusanos que se propagan por la red y que son capaces de destruir o dañar los archivos almacenados en el ordenador. Fallos en las conexiones debido a problemas de saturación que impiden o dificultan la navegación. Problemas derivados de accesos no autorizados a las máquinas por parte de intrusos.

- **Relativos a temas económicos.** La facilidad de acceso junto con la enorme y atractiva oferta de medios y servicios, hacen a los jóvenes especialmente vulnerables. En esta situación se producen abusos de tipo publicitario, engaños, estafas, compras, negocios ilegales, etc. en los que caen casi siempre por falta madurez o conocimiento de los riesgos que están asumiendo. A todo ello se le añade el consiguiente gasto telefónico generado por el uso de algunos de esos servicios.

En este grupo también se podría incluir el tema de las descargas ilegales de software, música, películas, etc. a las que están tan acostumbrados los jóvenes

sin saber, a menudo, que están incurriendo en un problema legal relativo a la propiedad intelectual. (Almela, El Buen uso del Internet, 2010)

Medios técnicos para el buen uso de Internet

Existen una serie de herramientas software que pueden ayudar, tanto en la escuela como en el hogar, a disminuir el acceso de los menores a contenidos nocivos. Entre ellas tenemos:

- **Herramientas de monitorización:** llevan a cabo un registro de las páginas visitadas y el tiempo de permanencia en ellas. No limita el acceso a páginas web de contenido inapropiado.
- **Filtros de contenidos:** permiten bloquear el acceso a páginas web cuya dirección contenga un determinado patrón o el propio contenido de la página web contenga determinadas palabras. También permiten bloquear el acceso a ciertos servicios de Internet como a chats, etc, así como limitar el tiempo de conexión.
- **Cortafuegos:** es una aplicación que, instalada en el equipo servidor de la red local, permite separar o filtrar la información entre la red interna y la red externa.

En general este tipo de herramientas software proporcionan una ayuda a los padres respecto al buen uso de Internet, pero la responsabilidad no puede recaer solamente en estas herramientas ya que no son totalmente fiables.

De cualquier forma, un requisito importante de estas herramientas es que sean sencillas de utilizar y permitan la personalización según las preferencias de los usuarios. (Boldú del Castillo, 2011)

El uso del internet en los adolescentes.

Los adultos usan Internet para buscar información mientras que los adolescentes lo usan como una herramienta para comunicarse y socializar. Pero además de esto, la

amplia gama de oportunidades que ofrece Internet es un gran beneficio tanto para los adultos como para los adolescentes. (Poch, 2009)

Es importante que los padres controlen la manera que sus hijos(as) usan el Internet. En general, los adolescentes se mantienen conectados más tiempo que los adultos, tienden a tener acceso a Internet desde diferentes lugares, participan en una variedad de servicios en línea y se adaptan con mayor facilidad a los cambios tecnológicos. Estas características ofrecen buenas oportunidades pero también traen problemas. (Poch, 2009)

A algunos padres les falta mucho tiempo para alcanzar a sus adolescentes, que están bien informados en cuanto a la tecnología. Los estudios indican que hay una brecha entre lo que piensan los adultos acerca de su capacidad y cómo los hijos ven la capacidad de los adultos. Los padres y los adolescentes pueden usar la tecnología en la comunicación y en la información como punto de discusión. Aquí se puede considerar al adolescente como al profesor y al padre como estudiante. Los padres pueden ofrecer una experiencia de la vida real como parte de la discusión. (Albero, 2002)

Impacto del internet en el tiempo libre.

Uno de los mayores problemas que avanzó el siglo XX y que cursaron con toda rapidez la actualidad tiene que ver con el impacto de las nuevas tecnologías en el uso de tiempo libre de los adolescentes y en general en toda la vida social del hombre.

Lógicamente que si bien es cierto no hacemos nada con ganar más tiempo libre con el uso de las nuevas tecnologías si el individuo no está preparado para usar tal tiempo libre en actividades que le generen placer necesitamos con urgencia educarnos para el ocio.

En este sentido cabe destacar que los adolescentes 12 a 16 años no escapan de esta realidad debido a que el impacto de las nuevas tecnologías también afectan el tiempo

libre de este grupo etéreo debido que no se han diseñado estrategias institucionales para que dicho tiempo libre sea utilizado en actividades activas y no pasivas.

Hoy en día se observan a jóvenes sentados frente a el computador, navegando en Internet, comunicándose a través de mensajes de texto por medio del teléfono celular durante horas llegando inclusive a perder las horas de sueño por los planes que ofrecen las compañías telefónicas, observándose a adolescentes quedarse dormido durante las sesiones de clase, igual pasa con los que tienen internet instalado en sus habitaciones (González, 2000)

1.2. EL TIEMPO LIBRE

El tiempo libre se considera y contempla como el periodo de tiempo no sujeto a obligaciones. El hombre de hoy posee más horas libres de las que es consciente. Aproximadamente, las personas que realizan un trabajo de cuarenta horas semanales y con treinta días de vacaciones al año, pueden disfrutar del 29,5% de tiempo libre, en función del número total de horas que tiene el año.

Sin embargo, en el tiempo libre se realizan una serie de actividades, que aunque no son propiamente laborales pueden llegar a ser obligatorias, tales como las tareas domésticas cotidianas, los desplazamientos sobre todo en las grandes ciudades, las compras de primera necesidad. (Carreño, 2009)

Definición de ocio.

La definición más tradicional de ocio es la que dio el sociólogo francés Joffre Dumazedier en 1962, y dice así:

“El ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales, para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad”. (Dumazedier, 1962)

El ocio surge cuando se realizan las actividades satisfactorias y gratificantes que posibilita el tiempo liberado, de forma libre, decididas por uno mismo y gestionadas autónomamente. A través de la dimensión lúdica, el ocio cobra un carácter de diversión y de descanso que proporciona una mayor estabilidad, tanto psíquica como física. La diversión que proporciona el aspecto lúdico del ocio se puede analizar desde la perspectiva del juego en todas sus dimensiones.

El juego presente en el tiempo libre deja de ser un recurso, o una estrategia didáctica, para convertirse en una actividad real de ocio, elegida libremente y sin un objetivo directo de adquisición de nuevos contenidos. Desde esta perspectiva, el fin del juego es la actividad en sí misma, voluntaria y libremente elegida.

El juego en el tiempo libre es algo intrínseco, no un medio para alcanzar un fin. Ha de ser espontáneo, gratificante y realizado de forma voluntaria tras una elección entre varias alternativas. (Mendo, 2000)

Diferencia entre tiempo libre y ocio.

El término ocio ha estado cargado de desprestigio al recibir la herencia significativamente viciosa de la ociosidad, que en los libros de moral tradicional se considera la madre de todos los vicios.

Por lo tanto, la noción de tiempo libre contiene un matiz activo, una entidad positiva que puede transformarse en ocio, aunque no sea así siempre necesariamente. Precisamente la diversidad existente de actividades de tiempo libre y la libertad y capacidad de la población de poder disfrutar de ellas, es uno de los rasgos más destacados de las sociedades avanzadas.

Podemos ahora resumir diciendo que dentro de las actividades de tiempo libre, se incluyen las actividades de ocio, es decir, aquéllas que son elegidas por los individuos por sus cualidades de satisfacción personal. Así, el tiempo libre señala la simple disponibilidad de un espacio para actividades diversas, mientras que el ocio es

como una toma de posición disfrutadora de esa disponibilidad (García Ferrando et. col., 1995).

Pero si se analizara el significado de ocio, se podrían dar diversas interpretaciones conceptuales, el ocio puede clasificarse en cuatro tipos, con diferentes funciones:

- Actividades de ocio de naturaleza física.
- Actividades de ocio de naturaleza cultural.
- Actividades de ocio de naturaleza social.
- Actividades de ocio de naturaleza práctica.

Se puede decir que las actividades físicas de ocio pretenden el descanso personal y el restablecimiento del equilibrio psicológico. Una buena parte de tales actividades son actualmente de carácter físico-deportivo, y pretenden establecer el equilibrio fisiológico y mental, la salud en suma, que altera la vida sedentaria y estresante del hombre moderno. Aunque sea la práctica físico-deportiva en sí misma la que permite perseguir ese ideal de salud y equilibrio psicosomático, el deporte espectáculo, que se realiza en contacto con el medio-natural, también es una actividad de ocio, ya que ofrece elementos de diversión a los espectadores, por más que en este caso no se puede considerar una actividad predominantemente física, sino más bien de carácter social o cultural, según el sentido que se le pretenda conferir a la competición deportiva. (Nuviola , F. R , & Montes, M, 2003)

1.3. SEDENTARISMO

El sedentarismo se define como la ausencia de movimiento, considerándose esta conducta como la acción contraria a la actividad física. Esta última ha sido conceptualizada comúnmente por la realización de actividades cotidianas como andar, montar en bicicleta, subir las escaleras, hacer la compra, etc., que implican el movimiento corporal de los músculos esqueléticos y que suponen un gasto energético superior al que correspondería al metabolismo basal.

La aparición del sedentarismo se puede relacionar con los estilos de vida de la sociedad actual, los cuales implican una menor necesidad de movimiento y de ejercicio físico, iniciándose en la infancia, desarrollándose en la adolescencia y teniendo su nivel más crítico en la edad adulta. Todo esto favorece la aparición de enfermedades hipo-cinéticas, el desarrollo de la obesidad y múltiples patologías cardiovasculares. (Moral García, Redecillas Peiró, & Martínez López, Sedentary lifestyle or adolescent andalusian. Journal of Sport and Health Research., 2012)

El sedentarismo es una forma de vida caracterizada por la ausencia de actividad física o la tendencia a la falta de movimiento. En las sociedades urbanas se vive con un cúmulo de obligaciones: laborales, académicas, sociales con un exagerado desarrollo tecnológico en el que en edades tempranas se privilegia la poca actividad física todo ello asociado a la mala calidad de la alimentación.

Estos hábitos de vida sedentaria, mucho tiempo frente al televisor o videojuegos, en sus escritorios, computadoras, automóviles etc. Repercuten negativamente contra la protección de la salud, la mayoría de las personas de todas las edades, niños y adultos no son físicamente activos a un nivel suficiente para el mantenimiento de la salud. (León, Rodríguez-Pérez, Anía-Lafuente, Brito Díaz, & Aguirre-Jaime, 2007).

Consecuencias del sedentarismo.

Obesidad: una mala calidad alimentaria, exceso de alcohol, y falta de actividad física generan acumulación y almacenamiento de grasa.

Hipertensión arterial: la falta de actividad física y la mala alimentación, puede incrementar las lipoproteínas, colesterol y grasas en la sangre, impidiendo la flexibilidad de las paredes de los vasos sanguíneos y endurecer las arterias.

Problemas articulares: El exceso de peso sobrecarga las articulaciones de la columna vertebral y de los miembros inferiores principalmente las rodillas.

Problemas óseos: Osteoporosis, el sedentarismo, sobre todo en las mujeres menopáusicas contribuye a esta enfermedad, el ejercicio físico estimula la formación de hueso, mejorando la densidad mineral ósea.

Hiperlipidemia: la alta disponibilidad de carbohidratos facilita su transformación en grasas (triglicéridos y colesterol), y esto implica un mayor riesgo de complicaciones cardiovasculares además de la hipertensión como ser: aterosclerosis, angina de pecho, infarto del miocardio, y enfermedad cerebro vascular. (Márquez Rosa, Rodríguez Ordax, & Abajo Olea, 2006)

2. CAPITULO II.- LAS CONDUCTAS SEDENTARIAS EN LOS ADOLESCENTES

2.1. LOS ADOLESCENTES

La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero esencialmente positivos. No es solamente un período de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social. (Pérez & Santiago, 2010)

Comportamiento y características de los adolescentes. Características de la adolescencia temprana

Esta etapa se caracteriza por el crecimiento y desarrollo somático acelerado, inicio de los cambios puberales y de los caracteres sexuales secundarios. Preocupación por los cambios físicos, torpeza motora, marcada curiosidad sexual, búsqueda de autonomía e independencia, por lo que los conflictos con la familia, maestros u otros adultos son más marcados. Es también frecuente el inicio de cambios bruscos en su conducta y emotividad. (Pérez & Santiago, 2010)

Características de la adolescencia tardía

En esta fase se ha culminado gran parte del crecimiento y desarrollo, el adolescente va a tener que tomar decisiones importantes en su perfil educacional y ocupacional. Se ha alcanzado un mayor control de los impulsos y maduración de la identidad, inclusive en su vida sexual, por lo que está muy cerca de ser un adulto joven. (Pérez & Santiago, 2010)

Características generales de la adolescencia.

- Crecimiento corporal dado por aumento de peso, estatura y cambios de la forma y dimensiones corporales. Al momento de mayor aceleración de la velocidad de crecimiento en esta etapa, se le denomina estirón puberal.
- Se produce un aumento de la masa muscular y de la fuerza muscular, más marcado en el varón, acompañado de un aumento en la capacidad de transportación de oxígeno, incremento de los mecanismos amortiguadores de la sangre, que permiten neutralizar de manera más eficiente los productos químicos derivados de la actividad muscular, también se produce un incremento y maduración de los pulmones y el corazón, teniendo por tanto un mayor rendimiento y recuperación más rápida frente al ejercicio físico.
- El incremento de la velocidad de crecimiento, los cambios en la forma y dimensiones corporales, los procesos endocrino-metabólicos y la correspondiente maduración, no siempre ocurren de manera armónica, por lo que es común que presenten torpeza motora, incoordinación, fatiga, trastornos del sueño, que pueden generar trastornos emocionales y conductuales de manera transitoria.
- El desarrollo sexual está caracterizado por la maduración de los órganos sexuales, la aparición de los caracteres sexuales secundarios y el inicio de la capacidad reproductiva.
- Los aspectos psicosociales están integrados en una serie de características y comportamientos que en mayor o menor grado están presentes durante esta etapa, que son:
 - Búsqueda de sí mismos y de su identidad, necesidad de independencia
 - Tendencia grupal

- Evolución del pensamiento concreto al abstracto. Las necesidades intelectuales y la capacidad de utilizar el conocimiento alcanzan su máxima eficiencia.
 - Manifestaciones y conductas sexuales con desarrollo de la identidad sexual.
 - Contradicciones en las manifestaciones de su conducta y constantes fluctuaciones de su estado anímico.
 - Relaciones conflictivas con los padres que oscilan entre la dependencia y la necesidad de separación de los mismos.
 - Actitud social reivindicativa: en este período, los jóvenes se hacen más analíticos, comienzan a pensar en términos simbólicos, formular hipótesis, corregir falsos preceptos, considerar
 - alternativas y llegar a conclusiones propias. Se elabora una escala de valores en correspondencia con su imagen del mundo.
 - La elección de una ocupación y la necesidad de adiestramiento y capacitación para su desempeño.
 - Necesidad de formulación y respuesta para un proyecto de vida.
- (Pérez & Santiago, 2010)

2.2. LAS ACTIVIDADES DE LOS ADOLESCENTES

El uso del tiempo libre en los adolescentes.

Los factores que inciden en el disfrute y aprovechamiento de las actividades de ocio y tiempo libre juvenil son:

- La atracción por la libertad, que conlleva una búsqueda de lo desconocido, lo prohibido, lo arriesgado, aquello que escapa al control de los padres: sexo, drogas, aventuras y rock'n roll.
- La presión de grupo, que adecua y equipara hábitos de ocio a nivel generacional, incitando a la realización de algunas actividades como forma de imitación de modelos estereotipados.

- En contra de lo anterior, la no permisividad de los padres debido a la edad y a su deseo de control sobre el comportamiento de los hijos, lo cual choca de plano con las ansias de libertad juvenil, que quedan bastante limitadas.
- La actual mercantilización de los ocios, dado que para acceder a los principales centros de interés del ocio de la juventud –cine, música, moda, copas- es necesario prever sus costes económicos y acudir a aquellos lugares en donde se halle la oferta de actividades.
- La falta de recursos económicos, que limita el acceso a los bienes culturales y a las actividades de ocio, ya que la paga familiar es insuficiente, y el trabajo remunerado escasea, porque no es todavía la ocupación principal de los jóvenes.

Una cierta incapacidad para organizarse su tiempo libre, debido a la falta de información y alternativas, y a esa presión de grupo que obliga a repetir siempre las mismas actividades de forma colectiva, sin dejar tiempo para la persona ni proponer nada nuevo. (Cruz, 1997)

2.3. LAS CONDUCTAS SEDENTARIAS

Las conductas sedentarias son las que requieren muy poco gasto de energía. Incluyen conductas que comportan estar sentado o recostado (pero no de pie) y se dan en ámbitos de trabajo (remunerado o no), viajes y tiempo de ocio. El tiempo empleado en esas conductas se considera tiempo sedentario. En las conductas sedentarias frecuentes, como el tiempo empleado en ver la televisión (TV), estar sentado en la escuela o utilizar ordenadores, los valores de equivalentes metabólicos. (Buhring, Oliva, & Bravo, 2009)

Como evaluar las conductas sedentarias.

Existen varias vías para cuantificar el sedentarismo, se puede llevar a cabo mediante la medición de la energía ocupada gracias al registro de la frecuencia cardiaca, el consumo de oxígeno, podómetro, acelerómetro y uno de los métodos más precisos, la del agua doblemente marcada. La forma más aplicable en la práctica clínica diaria es la de medición con escalas o cuestionario, a saber, está el auto reporte de percepción de nivel de actividad, cuestionarios para cuantificar el nivel de actividad física, reporte o medición de actividades realizadas durante tiempos de ocio, y cantidad de

tiempo destinado a ejercicios extenuantes. No obstante, la medición del sedentarismo, continúa siendo una odisea debida básicamente a dos problemas, por un lado se carece de una definición uniforme del concepto, y por el otro, existen múltiples métodos propuestos para evaluarlo, siendo ninguno de ellos suficientemente práctico y a la vez preciso. (Kristian, Patricio, & Claudio, 2009)

La cuantificación de manera práctica de este estilo de vida en la población pediátrica, es crucial para ir evaluando la situación epidemiológica del lugar geográfico de interés y también para pesquisar los individuos que padecen de este factor de riesgo potencialmente modificable e intervenirlo. Un cuestionario diseñado para individuos en edad adolescente, que tiene un formato para ser auto aplicado, se denomina Adolescent Sedentary Activities Questionnaire (ASAQ), el que evalúa cinco dimensiones que se detallan claramente, de las que derivan diez u once ítems, en los que se registra el tiempo ocupado en un número de actividades sedentarias previamente definidas (utilización de menos de 1,5MET). Entre las actividades evaluadas están: ver televisión, ocupar videojuegos, DVD, computadora, juegos y comunicación por internet, tiempo de estudio, lectura, estar sentado con amigos, uso de teléfono, tocar instrumentos musicales, desplazamientos en vehículos motorizados, hobbies, actividades artísticas, y asistencia a iglesia o al colegio en fin de semana, todas estas actividades fuera de horario escolar. El ASAQ tiene una buena fiabilidad test re-test y hasta que mejores métodos para evaluar la validez de criterio sean desarrollados, parece ser el mejor instrumento disponible para evaluar el tiempo destinado a una gama de comportamientos sedentarios entre jóvenes fuera de horas de clase. (Kristian, Patricio, & Claudio, 2009)

Un cuestionario diseñado para evaluar la actividad física en adolescentes durante la semana previa a la evaluación denominada Physical Activity Questionnaire (PAQ-C), tiene la limitación de no discriminar entre la intensidad, frecuencia y duración de las actividades físicas, Además que determina el sedentarismo de una forma indirecta ya que sólo se obtiene información del tiempo y la intensidad del ejercicio. Ya se ha descrito el método para obtener a través de una entrevista, las horas destinadas a actividades sedentarias la semana anterior a la aplicación de esta. La actividad sedentaria ha sido evaluada por preguntas en cuestionarios. Existen cuestionarios que

determinan el sedentarismo validados en jóvenes estudiantes de secundaria. (Kristian, Patricio, & Claudio, 2009)

3. CAPITULO III.- EL CAMBIO DE LAS CONDUCTAS SEDENTARIAS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE

3.1. ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO

Se considera actividad física a todo aquello que permita estar en movimiento, que ayude a desarrollar o emplear ciertas habilidades mentales y corporales y que en general, favorezca el buen funcionamiento del cuerpo. Algunas actividades físicas pueden ser: caminar, el campismo, hacer ejercicios de estiramiento, pasear con los amigos o amigas, el ciclismo, visitar museos o exposiciones, barrer, sacudir, ordenar una habitación, poner en orden libros o material escolar, etcétera.

Las actividades deportivas son aquellas que tienen ciertas reglas, que se pueden practicar de manera individual o en equipo, que requieren cierta constancia, disciplina y concentración mental.

Las actividades recreativas son todas aquellas que divierten, alegran o deleitan. De esta manera, como actividades recreativas se pueden considerar a las actividades físicas, deportivas, lo mismo que las recreativas, como ir al cine, leer, escuchar música, ver televisión, conversar con los amigos o amigas, ir a fiestas, etcétera.

En la adolescencia, las actividades físicas, deportivas y recreativas adquieren una especial importancia, ya que en esta etapa de la vida ocurren una serie de cambios físicos, psicológicos y emocionales que en gran medida influyen en la vida adulta. Si durante este proceso se realiza con frecuencia alguna de las actividades mencionadas se obtendrán múltiples beneficios como:

- Ayudar al cuerpo a crear condiciones para llegar a sus máximos niveles de desarrollo.

- En el aspecto emocional, a través del deporte se puede canalizar el estrés y disminuir el enojo; además alienta el espíritu de competencia y proporcionar sensaciones de satisfacción.
- Mejora las relaciones sociales, a través de la práctica deportiva se puede conocer a otros adolescentes, formar grupos para realizar otras actividades, resolver conflictos de manera respetuosa y tolerante y además ayuda a establecer formas de comunicación.

Por tanto, las actividades físicas, deportivas y recreativas, son de gran importancia, pues a través de ellas se aprende a relacionarse de manera sana y alegre con los demás, ayudan a la formación de hábitos y fortalecen la seguridad, confianza y autoestima. (Bianchi & Brinnitzer, 2000)

Beneficios de la actividad física recreativa.

La actividad física recreativa es esencial para el crecimiento, el desarrollo y la salud de los jóvenes. Mantenerse en movimiento regularmente, mejora la capacidad cardiovascular, la resistencia, la flexibilidad y la densidad ósea.

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

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

- Hacer deporte de manera habitual ayuda a desarrollarse física y mentalmente y a relacionarse con las personas. La actividad física y el deporte, asociados a unos buenos hábitos alimentarios, son importantes para sentirse en forma y para prevenir enfermedades.
- Ayuda a mantener una buena postura corporal y buen equilibrio.

- Fortalece el corazón, los pulmones, los huesos y músculos.
- Sirve para mantenerse en forma y de buen ánimo.
- Sirve para mantenerse flexible.
- Estimula a un buen desarrollo (físico, psicológico y social).
- Favorece la asistencia a clases.
- Incrementa el desempeño académico.
- Mejora la relación con los padres.
- Ayuda a manejar sus ansiedades y a relajarse.
- Reduce los comportamientos negativos.
- Disminuye el uso de drogas.
- Disminuye problemas de comportamiento.
- Enseña a seguir reglas y asumir responsabilidades.
- Permite superar la timidez y a aumentar autoestima.
- Promueve la colaboración.
- Ayuda a la sociabilidad y a tener amigos. (Granero Gallegos & UNESCO, 2007)

3.2. COMO USAR EL TIEMPO LIBRE CON ACTIVIDAD FÍSICA.

Actividades físicas recreativas para realizar en el tiempo libre.

Podemos encontrar una gran variedad de actividades físico-recreativas. Por definición, en cuanto con materiales diversos realicemos una actividad lúdica, placentera, donde predomine el movimiento y que, con antagonismo o no, no tenga la competición como fin último, estaremos hablando de actividades físico-recreativas.

Existen diversas clasificaciones establecidas para estructurar este tipo de actividades. Vamos a quedarnos con la siguiente:

- d) Actividades físico-recreativas de manipulación o dominio de materiales diversos:

- Juegos malabares: pelotas, pompones, aros, pañuelos, mazas, palos del diablo, diábolo, etc.
- Juegos de lanzamiento y recepción: Indiacá, boomerang, disco volador.
- Juegos con objetos voladores: Paracaídas, cometas.
- Juegos de equilibrio: Zancos (altos y bajos), disco chino, plataforma de equilibrio, aros con guía, combas.
- Juegos de golpeo con raquetas diversas: Palas y raquetas de diferentes tipos y utilizando diversos móviles.
- Juegos con pelotas y balones de diferentes tamaños: bolos, balones gigantes, petanca.

e) Actividades físico-recreativas de adaptación a otros entornos:

- Piscinas
- superficies deslizantes en la naturaleza con materiales de adaptación a esos entornos: patines, bicicletas de montaña, etc.

f) Deportes alternativos:

- Juegos de bastón: Lacrosse, béisbol, hockey escolar (floor ball).
- Juegos de volante: Indiacá.
- Juegos de raqueta: Fon-tenis, mini-pádel, bádminton.
- Juegos de estrategia con móviles diversos: balóncorf, ultimate.

3.3. TES DE VALORACIÓN PARA CONOCER EL ESTADO FÍSICO DE LOS ADOLESCENTES

Que es la tolerancia cardiovascular.

La tolerancia cardiovascular es una indicación de la reserva dinámica de la regulación del sistema cardiovascular. Se evalúa sobre la base de parámetros de la VFC y se calcula mediante la ejecución de la maniobra de standup (es decir, un proceso transitorio fisiológico). La evaluación de la tolerancia cardiovascular se basa en la comparación del valor real calculado en comparación con el valor predicho y el

rango normativo. Este parámetro indica la capacidad del sistema cardiovascular para tolerar dificultades físicas o emocionales. Cuanto mayor sea el parámetro, mejor y más eficaz es la capacidad del sistema para responder a los cambios.

La Adaptación cardiovascular se evalúa sobre la base de parámetros de la VFC recogidos durante los 5 minutos de proceso de sentado a de pie. Este parámetro indica la capacidad del sistema cardiovascular para adaptarse a los cambios fisiológicos causados por problemas físicos o emocionales. Esta evaluación se basa en los cambios que tienen lugar en la función autonómica reguladora. Cuanto mayor sea el parámetro, mayor será la capacidad del sistema cardiovascular para compensar y adaptarse a los cambios en el cuerpo.

Tanto la tolerancia cardiovascular y la adaptación son los índices de la función reguladora cardiovascular. Si los parámetros son bajos y se mantienen por debajo de lo normal durante un período prolongado de tiempo, esto podría connotar la disfunción cardiovascular que puede ser simplemente consecuencia de una mala salud o de trastornos cardiovasculares más graves. (Morhaman & Heller, 2006)

3.4. CAPACIDAD AERÓBICA Y ANAERÓBICA.

Capacidad aeróbica.

La capacidad aeróbica es la posibilidad que tiene el organismo de llevar a cabo eficientemente, una actividad física sostenida y de menor esfuerzo, con un grado leve de fatiga y una recuperación rápida.

En términos de condición física, es la capacidad de realizar esfuerzos continuos de moderada y larga intensidad, que sobrepasen los tres minutos de tiempo. (Mouche, 2001)

Como incrementar la capacidad aeróbica.

Por medio de un entrenamiento aeróbico progresivo, que estimule el desarrollo del corazón, de los vasos sanguíneos y de los pulmones.

Un entrenamiento de éste tipo, favorecerá una adaptación máxima de dichos órganos, para lograr cumplir con el esfuerzo al que el organismo es sometido (Mouche, 2001)

Beneficios de entrenar la capacidad aeróbica.

- Disminuir el agotamiento al enfrentar actividades físicas
- Disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial, el infarto o isquemia del miocardio.
- Estimular su sistema inmunológico
- Mantener un peso corporal adecuado, con lo que evitará enfermedades propias de la obesidad como la diabetes, artrosis, varices, etc.
- Disminuir la predisposición a padecer de depresión. (Mouche, 2001)

Capacidad anaeróbica.

La capacidad anaeróbica se define como la capacidad del organismo para funcionar los riñones y el hígado eficientemente al realizar actividades físicas de corta duración y de alta intensidad

Se conoce como ejercicio anaeróbico a aquella actividad física de duración reducida pero gran intensidad, en la que el metabolismo de los músculos no apela al oxígeno en el intercambio de energía. Con esto en mente, podemos indicar que la potencia anaeróbica es el poder del ser humano para ejecutar una actividad física intensa y breve.

Esta capacidad está asociada a la velocidad que puede alcanzar la persona y a la resistencia de sus músculos. Un sujeto con buena potencia anaeróbica podrá

completar actividades físicas que implican un amplia intensidad en pocos segundos. (Mouche, 2001)

3.5. TEST DE ESCALÓN DE HARVARD

3.6. Definición del test escalón de Harvard.

El test de Harvard o test del escalón nos permite calcular la capacidad de recuperación del deportista a través de la frecuencia cardíaca.

Este test consiste en bajar y subir un escalón de 50 centímetros de altura durante 5 minutos con una frecuencia de 30 repeticiones por minuto (1 repetición cada 2 segundos). La prueba finaliza cuando el alumno no es capaz de seguir el ritmo y se retrasa 10 segundos o si llega a los 5 minutos.

Cuando se termina la prueba tomaremos el tiempo y el deportista se sentará, tomando la frecuencia cardíaca 1 minuto, 2 minutos y 3 minutos después de haber terminado el ejercicio. (James, A, & Pat, 2005)

Normas: El ritmo debe de ser mantenido constantemente a lo largo de toda la prueba. Si el alumno se retrasa en más de 10 segundos la prueba se considera finalizada. Para facilitar el ritmo de ejecución se puede utilizar un metrónomo.

El test o Prueba del escalón de Harvard (Harvard Step Test) es una de las muchas formas de calcular la capacidad de recuperación del deportista a través de la frecuencia cardíaca. El test de Harvard es una de las formas más sencillas de evaluar la capacidad cardiovascular. Está fundamentada en que el tiempo de recuperación después del ejercicio es un índice confiable para valorar la tolerancia aeróbica o aptitud cardiorrespiratoria. La prueba se desarrolló en la Universidad de Harvard en 1943. (Edgar, 2008)

3.7. OBJETIVO DEL TEST ESCALÓN DE HARVARD

- Evaluar la tolerancia cardiovascular.
- Medir la capacidad aeróbica máxima.

3.8. DESARROLLO DEL TEST ESCALÓN DE HARVARD

- Explique el concepto de la prueba del escalón al sujeto.
- Lea la hoja de exoneración para la prueba al sujeto recibe la firma de éste.
- Prepare las hojas para onotar los datos.
- Permita que el participante descanse durante 3-5 minutos, luego tome la presión arterial y la frecuencia cardiaca en reposo. Decida si la persona está lista para llevar a cabo la prueba.
- Demuestre la forma correcta de subir y bajar el escalón. Dirija siempre con el mismo pie. Se requiere estirar las piernas en toda su extensión al estar arriba del escalón.
- Los brazos se mantienen en los lados.
- Ofrezca una práctica. Instruya al sujeto a subir y bajar el escalón en un conteo de cuatro.
 - *Arriba (1) Pie izquierdo arriba.*
 - *Dos (2) Pie derecho arriba*
 - *Tres (3) Pie izquierdo arriba.*
 - *Cuatro (4) Pie derecho abajo.*

Es importante que le sujeto practique la cadencia correctamente para cada ejecución.

- *Varones: 2 Segundos para cada ejecución (30/min)*
- *Mujeres: 2.5 segundos para cada ejecución (24/min)*

Se debe comprobar la cadencia correcta de cada ciclo o ejecución completa (subir y bajar el escalón una vez), fijando el metro a:

- *Varones: 120 conteos/minuto*
- *Mujeres: 96 conteos/minuto*

Administración de la prueba.

- Prepare el reloj de la prueba:
 - *Varones: 5 minutos*
 - *Mujeres: 6 minutos*

- Active el metrónomo.
 - **Varones:** 120 conteos/minuto
 - **Mujeres:** 96 conteos/minuto

- Comience la prueba:
 - **Varones:** suben y bajan el escalón 30 veces por minuto (2 segundos por cada ejecución completa), durante un periodo de 5 minutos.
 - **Mujeres:** suben y bajan el escalón 24 veces por minuto (2.5 segundos por cada ejecución completa), durante un periodo de 4 minutos.

- La prueba debe detenerse cuando:
 - Se complete el tiempo requerido (varones 5 minutos; mujeres 4 minutos)
 - El individuo siente fatiga excesiva o cualquier otro síntoma o signo de intolerancia al ejercicio. Es importante anotar el tiempo que registro hasta este punto.

- Después de completar la prueba:
 - Sentar al sujeto en un banco o una silla. Si el participante se mareo al sentarse, éste se debe levantar y comenzar a moverse y la prueba suspendida.
 - Tomar el pulso durante intervalos de 30 segundos, luego del 1er, 2do, y 3er minuto de recuperación.

3.9. VALORACIÓN DEL TEST ESCALÓN DE HARVARD

Calcule el índice de aptitud cardiovascular (IAC)

Método largo:

$$IAC = \frac{(\text{duración del ejercicio en segundos})(100)}{(2)(\text{suma de los pulsos durante la recuperación})}$$

Método Corto:

$$IAC = \frac{(\text{duración del ejercicio en segundos})(100)}{(5.5)(\text{pulso del 1er minuto de recuperación})}$$

Determinación su clasificación cardiovascular según las tablas:

Tabla método largo para la determinación a base del índice de aptitud cardiorrespiratorio (IAC)	
Puntuación	Clasificación
Menos de 55	Puy pobre
56-64	Pobre
65-79	Promedio
80-89	Bueno
Mayor de 90	Excelente

Fuente: (Edgar, 2008)

Elaboración: El Autor

Tabla 2

Tabla método Corto para la determinación a base del Índice de Aptitud Cardiorrespiratorio (IAC)	
Puntuación	Clasificación
Menos de 40	Pobre
40-60	Promedio
60-80	Bueno
Sobre 80	Excelente

Fuente: (Edgar, 2008)

Elaboración: El Autor

f. METODOLOGÍA

En la presente investigación cuyo título es El internet en el tiempo libre y las conductas sedentarias en los adolescentes del colegio anexo a la Universidad Nacional de Loja, se la realizo en el periodo septiembre 2013 a julio 2014, se utilizó los siguientes métodos:

Método Científico este importante método se iniciará a partir de la concepción científica de la investigación, la misma que permitirá objetivar la información, sistematizarla y analizarla a partir del razonamiento lógico, la abstracción teórica y la concreción del pensamiento, permitiendo así el planteamiento del tema y la elaboración del proyecto definitivo en resumen me permitirá seguir esquemáticamente el proceso de la investigación, en el que se analizará detalladamente el problema respecto al uso inadecuado del internet en el tiempo libre provoca conductas sedentarias en los adolescentes de primer año de bachillerato del Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja. Se tomará en consideración también los objetivos, variables, procesamiento estadístico, centrada en aspectos metodológicos y técnicos que conlleven a la verificación de los hechos y fundamentada en la realidad objetiva del presente estudio. **Método Analítico-Sintético:** Método filosófico dualista por medio del cual se llega a la verdad de las cosas, primero se separan los elementos que intervienen en la realización de un fenómeno determinado, después se reúnen los elementos que tienen relación lógica entre sí (como en un rompecabezas) hasta completar y demostrar la verdad del conocimiento. Este método es el que va de lo general a lo particular. Este método se utilizará para la recolección de la información de la población, la cual será descompuesta y analizada para luego reconstruirla para la comprensión completa del problema.

Método inductivo se utilizará el método inductivo para iniciar el estudio de hechos particulares, que ocurren en la realidad objetiva, para llegar a conclusiones generales, es decir que me va a permitir realizar un análisis de cómo el uso inadecuado del internet en el tiempo libre provoca conductas sedentarias en los adolescentes.

Método deductivo se partirá de hechos generales para luego ir analizando y llegar a las causas particulares del problema investigativo, ya que permitirá evidenciar problemas generales para luego realizar un análisis pertinente para llegar a las

posibles causas, luego determinar conclusiones y recomendaciones que ayudarán a disminuir las conductas sedentarias.

Método estadístico este método permitirá la reproducción en cifras de los resultados obtenidos en el procesamiento y sistematización de dicha información, en tablas de frecuencia y representación gráfica.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS:

En este proyecto las técnicas a utilizar son el test y la encuesta y los instrumentos son el cuestionario

El Test

Es una técnica derivada de la entrevista y la encuesta tiene como objeto lograr información sobre rasgos definidos de la personalidad, la conducta o determinados comportamientos y características individuales o colectivas de la persona (inteligencia, interés, actitudes, aptitudes, rendimiento, memoria, manipulación, etc.). A través de preguntas, actividades, manipulaciones, etc., que son observadas y evaluadas por el investigador.

Test a utilizar en esta investigación son los siguientes:

TEST de ÍNDICE DE MASA CORPORAL

Este test se utilizara para Conocer si el peso de las personas se encuentra en nivel saludable. Consiste en Medir y pesar a los estudiantes para calcular el índice de masa corporal. El Índice de Masa Corporal (IMC) es la medida que relaciona el peso y estatura de una persona, esto con el fin de calcular si tiene sobrepeso u obesidad. Este cálculo se realiza mediante una fórmula sencilla, misma que es dividir el peso entre la estatura al cuadrado y basta contar con una calculadora. Para poder sacar el Índice de Masa Corporal, se necesita primeramente dos datos importantes: Estatura exacta, y Peso exacto. Una vez tengamos estos datos, se procede a calcular el IMC con la siguiente fórmula: $IMC = \text{Peso (Kg)} / \text{Talla}^2 \text{ (m)}$.

HARVARD o TEST DE ESCALON

Este test se utilizara para medir la adaptación cardiovascular al esfuerzo. Consiste en que cada estudiante debe subir y bajar un escalón de 30 centímetros de altura durante

5 minutos con una frecuencia de 30 ciclos por minuto. Un ciclo se considera cuando el alumno coloca un pie sobre el escalón, sube colocando ambos pies en el mismo, extiende completamente las piernas y endereza la espalda, e inmediatamente desciende, comenzando con el pie que subió primero. Después el estudiante se sienta en reposo y se realiza la toma de pulsaciones al minuto de finalizar el ejercicio. Se obtiene una puntuación, que es el resultado del test, según la siguiente ecuación: $[(D * 100)] / [5,5 * (P1)]$

La Encuesta

La encuesta es una técnica destinada a obtener datos de varias personas cuyas opiniones impersonales interesan al investigador. Para ello, a diferencia de la entrevista, se utiliza un listado de preguntas escritas que se entregan a los sujetos, a fin de que las contesten igualmente por escrito. Ese listado se denomina cuestionario. Es impersonal porque el cuestionario no lleve el nombre ni otra identificación de la persona que lo responde, ya que no interesan esos datos. Es una técnica que se puede aplicar a sectores más amplios del universo, de manera mucho más económica que mediante entrevistas.

El investigador debe seleccionar las preguntas más convenientes, de acuerdo con la naturaleza de la investigación y, sobre todo, considerando el nivel de educación de las personas que se van a responder el cuestionario.

INSTRUMENTO

El cuestionario

El cuestionario es un instrumento básico de la observación en la encuesta y en la entrevista. En el cuestionario se formula una serie de preguntas que permiten medir una o más variables. Posibilita observar los hechos a través de la valoración que hace de los mismos el encuestado o entrevistado, limitándose la investigación a las valoraciones subjetivas de éste.

La estructura y el carácter del cuestionario lo definen el contenido y la forma de las preguntas que se les formula a los interrogados. La pregunta en el cuestionario por su contenido pueden dividirse en dos grandes grupos: pregunta directa o indirecta.

La pregunta directa: coincide el contenido de la pregunta con el objeto de interés del investigador. La formulación de la pregunta indirecta constituye uno de los problemas más difíciles de la construcción de las encuestas.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población para esta investigación está comprendida por los estudiantes de primer año de bachillerato del Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja. A los cuales se les aplicara una encuesta para de ahí sacar la muestra con los que se trabajará en el proyecto de tesis.

g. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto 2014- Diciembre 2015							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Elaboración del proyecto	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																																
Aprobación del proyecto	■	■	■	■					■	■	■	■					■	■	■	■																																
Trabajo de campo																					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																				
Recolección y tabulación de datos																																	■	■	■	■																
Presentación de la tesis																																									■	■	■	■								
Graduación																																													■	■	■	■				

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS:

❖ Recursos Humanos

- ✓ Tesista
- ✓ Estudiantes de primer año de bachillerato del colegio anexo a la universidad nacional de Loja.

❖ Recursos Institucionales

- ✓ Universidad Nacional de Loja
- ✓ Área de la Educación el Arte y la Comunicación.
- ✓ Carrera de cultura física
- ✓ Colegio Anexo a la Universidad Nacional de Loja

❖ RECURSOS MATERIALES:

- ✓ Libros y Enciclopedias
- ✓ Tesis
- ✓ Computadora
- ✓ Internet
- ✓ Impresión del informe final
- ✓ Copias Xerox
- ✓ Suministros y materiales de oficina
- ✓ Implementos para las actividades físicas, deportivas y recreativas

FINANCIAMIENTO:

RUBROS	VALOR
FOTOCOPIAS DE DOCUMENTOS.	150
MATERIALES DE OFICINA	200
REPRODUCCIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	180
IMPRESIÓN Y EMPASTADO	200
TRANSPORTE	100
IMPLEMENTOS PARA LAS ACTIVIDADES	200
IMPREVISTOS	600
TOTAL	1.630

i. BIBLIOGRAFIA

- Albero, M. (2002). *Adolescentes e Internet. Mitos y realidades de la sociedad de la información en línea*. 2003: en Zer Revista de estudios de comunicación.
- Almela, S. C. (2010). *El Buen uso del Internet*. ISBN.
- Bianchi, S., & Brinnitzer, E. (2000). Relación entre motivación para la práctica de la actividad física extraescolar y agentes socializadores. *Mujeres adolescentes y actividad física.*, 26.
- Boldú del Castillo, A. (2011). *Mejora del acceso a Internet*. Guatemala.
- Buhring, K., Oliva, P., & Bravo, C. (2009). Determinación no experimental de la conducta sedentaria en escolares. *Revista chilena de nutrición*, 36(1), 23-30.
- Carreño, C. J. (2009). *Ocio y Tiempo libre: una aproximación a sus representaciones y percepciones*.
- Cruz, C. E. (1997). *El uso del tiempo libre y las relaciones asimétricas de género y entre generaciones* (Vol. 12). Mexico.
- Dumazedier, J. (1962). Francia.
- Edgar, L. C. (2008). *PRUEBA DEL ESCALÓN DE HARVARD*. Recuperado el 2014, de Experimento de Laboratorio F-16 : http://www.saludmed.com/LabFisio/PDF/LAB_F16-Harvard.pdf
- González, H. (2000). *Las Nuevas Tecnologías y su impacto sociocultural y educativo*. (Vol. 4). Educere.
- Granero Gallegos, A., & UNESCO, C. (2007). *LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN LA NATURALEZA Y LA INDUSTRIA TURÍSTICA THE PHYSICAL-SPORTS ACTIVITIES IN THE NATURE AND THE TOURIST INDUSTRY*.
- James, D. G., A, G. F., & Pat, R. V. (2005). *Test y Pruebas Físicas* (cuarta ed.). Barcelona, España: ISBN.
- Kristian, B. B., Patricio, O. M., & Claudio, B. C. (2009). *DETERMINACIÓN NO EXPERIMENTAL DE LA CONDUCTA*. Chile: ISBN.
- León, A. C., Rodríguez-Pérez, M. D., Anía-Lafuente, B., Brito Díaz, B., & Aguirre-Jaime, A. (2007). *Sedentarismo: tiempo de ocio activo frente a porcentaje del gasto energético*.

- Márquez Rosa, S., Rodríguez Ordax, J., & Abajo Olea, S. (2006). *Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física*.
- Mendo, H. (2000). Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. *Revista digital de educación Física y Deportes*, Argentina.
- Moral García, J., Redecillas Peiró, M., & Martínez López, E. (2012). *Sedentary lifestyle or adolescent andalusian*. *Journal of Sport and Health Research*. ISSN: D.A.A. Scientific Section.
- Morhaman, D. E., & Heller, L. J. (2006). *Fisiología Cardiovascular* (sexta ed.). Mexico : ISBN.
- Mouche, M. (2001). *Evaluación de la potencia anaeróbica*. Barcelona: ISBN.
- Nuviala , A., F. R , J., & Montes, M, E. G. (2003). *Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes: La influencia de los padres. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. (Vol. 6). ISBN.
- Pérez, D. S., & Santiago, D. M. (2010). *El concepto de adolescencia*.
- Poch, F. (2009). Uso autoinformado de Internet en adolescentes: Perfil psicológico de un uso elevado de red. En F. Poch, *International Journal of Psychology & Psychological Therapy* (págs. 109-122).
- Vallejos, I. O. (2007). *Introduccion A Internet*.

OTROS ANEXOS



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

Apreciado estudiante:

En mi calidad de estudiante de la Carrera de Cultura Física y Deportes, me encuentro desarrollando mi tesis de grado sobre el tema: **EL INTERNET EN EL TIEMPO LIBRE Y LAS CONDUCTAS SEDENTARIAS EN LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO ANEXO A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA. PERÍODO 2014**. De ante mano le agradezco enormemente brindarme un momento de su tiempo y responder a la siguiente encuesta, la misma que será de vital importancia; por cuanto aportará datos significativos en la realización de mi proyecto de investigación, como requisito para optar el título de Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención Cultura Física y Deportes.

Sírvase leer detenidamente, cada uno de las preguntas y marque con una (X) la categoría que considere correcta.

Datos del estudiante:

Nombre:

Paralelo:

Fecha:

ENCUESTA DE CONDUCTAS SEDENTARIAS

1. ¿Sabe Ud. qué es el tiempo libre?

SI ()

NO ()

2. ¿Conoce Ud. lo que es la actividad física-deportiva?

SI ()

NO ()

3. ¿Realiza actividad física-deportiva en su tiempo libre?

SI ()

NO ()

4. ¿Cuántas veces por semana realiza actividad física-deportiva en su tiempo libre?

- Menos de 1 vez ()
- De 1 a 2 veces ()
- De 3 a 4 vece ()
- De 5 a 6 veces ()
- Más de 6 veces ()

5. ¿Cuántas horas semanales de actividad física-deportiva realiza en su tiempo libre?

- Menos de 1 hora ()
- De 1 a 2 horas ()
- De 3 a 4 horas ()
- De 5 a 6 horas ()
- Más de 6 horas ()

6. ¿Cuál es el tiempo que usted designa para hacer deberes?

- Menos de 1 hora ()
- De 1 a 2 horas ()
- De 3 a 4 horas ()
- De 5 a 6 horas ()
- Más de 6 horas ()

7. ¿Realiza actividades actividad física-deportiva en el tiempo libre con su familia?

- Menos de 1 vez ()
- De 1 a 2 veces ()
- De 3 a 4 vece ()
- De 5 a 6 veces ()
- Más de 6 veces ()

8. ¿Realiza actividad física-deportiva en el tiempo libre con sus amigos?

- Menos de 1 vez ()
- De 1 a 2 veces ()
- De 3 a 4 vece ()
- De 5 a 6 veces ()
- Más de 6 veces ()

9. ¿Tiene internet en su hogar?

- SI ()
- NO ()

10. ¿Tiene celular con acceso a internet?

- SI ()
- NO ()

11. ¿Hace uso del internet en su tiempo libre?

SI ()

NO ()

12. ¿Cuántas veces por semana se conecta a internet?

Menos de 1 vez ()

De 1 a 2 veces ()

De 3 a 4 vece ()

De 5 a 6 veces ()

Más de 6 veces ()

13. ¿Cuántas horas al día se conecta usted a internet?

Menos de 1 hora ()

De 1 a 2 horas ()

De 3 a 4 horas ()

De 5 a 6 horas ()

Más de 6 horas ()

14. ¿Alguien te controla el uso del internet en su casa?

SI ()

NO ()

Gracias



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
TEST DEL ESCALÓN DE HARVARD



TEMA: EL INTERNET EN EL TIEMPO LIBRE Y LAS CONDUCTAS SEDENTARIAS EN LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO ANEXO A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA. PERÍODO 2014

TESISTA: DIEGO RAFAEL BRAVO RAMÍREZ

INTRODUCCIÓN: En mi calidad de estudiante de la Carrera de Cultura Física y Deportes, me encuentro desarrollando mi tesis de grado. De ante mano le agradezco enormemente brindarme un momento de su colaboración y realizar al siguiente test físico, el mismo que será de vital importancia; por cuanto aportará datos significativos en la realización del proyecto de investigación, como requisito para optar el título de Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención Cultura Física y Deportes

OBJETIVO: Evaluar la tolerancia cardiovascular. Medir la capacidad aeróbica máxima.

OBSERVACIÓN: Consiste en bajar y subir un escalón de 30 centímetros de altura durante 5 minutos con una frecuencia de 30 ciclos por minuto. Un ciclo se considera cuando el alumno coloca un pie sobre el escalón, sube colocando ambos pies en el mismo, extiende completamente las piernas y endereza la espalda, e inmediatamente desciende, comenzando con el pie que subió primero. Cuando el alumno termina la prueba se sienta y se realizan la toma de pulsaciones al minuto de finalizar el ejercicio, de 30 segundos. Se obtiene una puntuación, que es el resultado del test, según la siguiente ecuación: $[(D * 100)] / [5,5 * (P1)]$

Normas: El ritmo debe de ser mantenido constantemente a lo largo de toda la prueba. Si el alumno se retrasa en más de 10 segundos la prueba se considera finalizada. Para facilitar el ritmo de ejecución se puede utilizar un metrónomo.

Material e instalaciones: Banco o escalón de 50,8 cm de altura (aunque 50 cm también son válidos), cronómetro y metrónomo.

TEST DEL ESCALÓN DE HARVARD

PRE-TEST		POST-TEST	
Valoración $[(D * 100)] / [5,5 * (P1)]$		DATOS:	Valoración $[(D * 100)] / [5,5 * (P1)]$
Pobre	Menos de 40	Pobre	Menos de 40
Promedio	40-60	Promedio	40-60
Bueno	60-80	Bueno	60-80
Excelente	Sobre 80	Excelente	Sobre 80
VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA:		VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA:	



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES
INDICE DE MASA CORPORAL



TEMA: EL INTERNET EN EL TIEMPO LIBRE Y LAS CONDUCTAS SEDENTARIAS EN LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO ANEXO A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA. PERÍODO 2014

TESISTA: DIEGO RAFAEL BRAVO RAMÍREZ

INTRODUCCIÓN: En mi calidad de estudiante de la Carrera de Cultura Física y Deportes, me encuentro desarrollando mi tesis de grado. De ante mano le agradezco enormemente brindarme un momento de su colaboración y realizar al siguiente test físico, el mismo que será de vital importancia; por cuanto aportará datos significativos en la realización del proyecto de investigación, como requisito para optar el título de Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención Cultura Física y Deportes

OBJETIVO: Evaluar el peso ideal en función del tamaño y peso de las personas.

OBSERVACIÓN: El Índice de Masa Corporal (IMC) es la medida que relaciona el peso y estatura de una persona, esto con el fin de calcular si tiene sobrepeso u obesidad. Este cálculo se realiza mediante una fórmula sencilla, misma que es dividir el peso entre la estatura al cuadrado y basta contar con una calculadora. Para poder sacar el Índice de Masa Corporal, se necesita primeramente dos datos importantes: Estatura exacta, y Peso exacto. Una vez tengamos estos datos, se procede a calcular el IMC con la siguiente fórmula: $IMC = \text{Peso (Kg)} / \text{Talla}^2 \text{ (m)}$.

Material e instalaciones: Tallimetro y Bascula

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

PRE-TEST		POST-TEST	
Valoración IMC= Peso (kg)/ Talla² (m)		Valoración IMC= Peso (kg)/ Talla² (m)	
DATOS:		DATOS:	
Peso bajo	Menos de 18	Peso bajo	Menos de 18
Normal	18 - 24.9	Normal	18 - 24.9
Sobrepeso	25 - 26.9	Sobrepeso	25 - 26.9
Obesidad I	27 - 29.9	Obesidad I	27 - 29.9
Obesidad II	30 - 39.9	Obesidad II	30 - 39.9
Obesidad Extrema	Mayor de 40	Obesidad Extrema	Mayor de 40
VALORACIÓN DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL:		VALORACIÓN DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL:	



1859





ÍNDICE

Portada.....	i
Certificación.....	ii
Autoría.....	iii
Carta de autorización.....	iv
Agradecimiento.....	v
Dedicatoria.....	vi
Matriz del ámbito geográfico.....	vii
Mapa geográfico y croquis.....	viii
Esquema de tesis.....	ix
a. Título.....	1
b. Resumen.....	2
c. Introducción.....	4
d. Revisión de literatura.....	9
e. Materiales y métodos.....	40
f. Resultados.....	47
g. Discusión.....	65
h. Conclusiones.....	73
i. Recomendaciones.....	74
Propuesta alternativa.....	75
j. Bibliografía.....	97
k. Anexos.....	100
Proyecto.....	100
Otros anexos.....	149
Índice.....	157