



1859

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

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

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

**ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS COMO MEDIO
PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS
HABITANTES DEL BARRIO CAPULÍ LOMA DE LA
CIUDAD DE LOJA EN EL PERIODO 2014-2015.**

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

AUTOR

Edgar Stalin Ochoa Sánchez.

DIRECTOR DE TESIS

Lic. José Efraín Macao Naula, Mg Sc

LOJA - ECUADOR

2016

1859

CERTIFICACIÓN

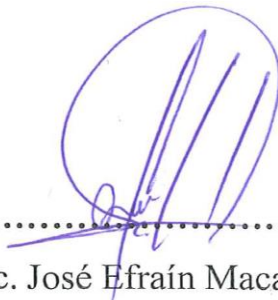
Lic. José Efraín Macao Naula, Mg. Sc.

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

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento de Régimen de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física y Deportes titulada: **ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS COMO MEDIO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS HABITANTES DEL BARRIO CAPULÍ LOMA DE LA CIUDAD DE LOJA EN EL PERIODO 2014-2015.** de autoría del Señor Edgar Stalin Ochoa Sánchez. La misma reúne a satisfacción los requisitos de fondo y de forma, exigidos estipulados en el reglamento de régimen académico de la universidad nacional de Loja, por lo que autorizo su presentación.

Loja, 10 de Noviembre del 2016



Lic. José Efraín Macao Naula, Mg. Sc.

DIRECTOR DE TESIS

AUTORIA

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

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

Autor: Edgar Stalin Ochoa Sánchez

Firma: 

Cédula: 1104453566

Fecha: Loja, 01 de Diciembre del 2016

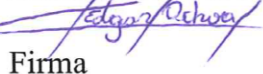
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, Edgar Stalin Ochoa Sánchez, declaro ser autor de la tesis titulada: ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS COMO MEDIO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS HABITANTES DEL BARRIO CAPULÍ LOMA DE LA CIUDAD DE LOJA EN EL PERIODO 2014-2015, como requisito para optar al grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física y Deportes, autorizo al sistema bibliográfico de la Universidad Nacional de Loja, para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

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

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

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a un día del mes de Diciembre del dos mil dieciséis.



Firma

Autor: Edgar Ochoa

Cedula: 1104453566

Dirección: Loja, Barrio Capulí Loma

Correo electrónico: stalinsito13mail.com

Teléfono celular: 0986766317

DATOS COMPLEMENTARIOS

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

Tribunal de Grado

PRESIDENTE Lic. José Picoita Quezada, Mg. Sc.

PRIMER VOCAL Mg. Yindra Flores Cala

SEGUNDO VOCAL PhD. Danilo Charchabal Pérez.

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo de tesis primeramente me gustaría agradecerte a ti Dios por bendecirme para llegar hasta donde he llegado, porque hiciste realidad este sueño anhelado. A la UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA por darme la oportunidad de superarme y obtener un título profesional. A mi director de tesis Lic. José Efraín Macao Naula, Mg. Sc. 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 y por brindarme esa amistad sincera que uno valora siempre. A los habitantes del barrio Capulí Lomas a sus directivos quienes me brindaron toda la ayuda necesaria para la realización de este trabajo investigativo.

A mi familia en especial a mis padres y hermanos y a cada una de las personas que siempre estuvieron conmigo proporcionándome su apoyo incondicional, mis más sinceros agradecimientos.

Edgar Stalin Ochoa Sánchez

El Autor

DEDICATORIA

Con fraterno agrado dedico el presente trabajo primeramente a Dios nuestro señor por haberme permitido continuar con mis estudios superiores y cumplir con una meta más.

A mi familia con mucho cariño y dedicación por apoyarme siempre. Para mis padres por su apoyo, consejos, comprensión, amor, ayuda en los momentos difíciles, a mis hermanos por haber estado presente incondicionalmente en esta etapa de mi vida y todos quienes me brindaron su apoyo incondicional.

A mis compañeros y amigos que estuvieron durante todo el tiempo de una u otra manera desde que inicie mis estudios.

Edgar Stalin Ochoa Sánchez

El Autor

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

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

TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR / NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD		
TESIS	Edgar Stalin Ochoa Sánchez, ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS COMO MEDIO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS HABITANTES DEL BARRIO CAPULÍ LOMA DELA CIUDAD DE LOJA EN EL PERIODO 2014-2015.	UNL	2016	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SUCRE	CAPULÍ LOMA	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

MAPA GEOGRAFICO Y CROQUIS UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN DE LOJA



Fuente: google heart

CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN BARRIO “CAPULÍ LOMA”



Fuente: google heart

ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS) SUMMARY
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
 - PROPUESTA ALTERNATIVA
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS
 - PROYECTO DE TESIS
 - OTROS ANEXOS

a. TÍTULO

**ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS COMO MEDIO PARA MEJORAR
LA CALIDAD DE VIDA EN LOS HABITANTES DEL BARRIO CAPULÍ
LOMA DE LA CIUDAD DE LOJA EN EL PERIODO 2014-2015.**

b. RESUMEN

El presente trabajo de investigación titulada: actividades físicas recreativas como medio para mejorar la calidad de vida en los habitantes del barrio Capulí Loma de la ciudad de Loja. El problema fundamental de la investigación fue: ¿Cómo se podría ayudar a los moradores del barrio Capulí Loma a realizar actividad física recreativa? El objetivo general fue promover la actividad física y recreativa y así prevenir una variedad de enfermedades causadas por la falta de actividades físicas recreativas, En la investigación para efectos se utilizó algunos métodos de investigación como son los métodos científicos inducción, deducción, análisis -síntesis, lógico histórico, métodos empíricos observación y encuesta, matemático, la encuesta que nos permitió la recolecta los datos que nos facilitaron obtener los resultados en el diagnóstico inicial.. Se pudo constatar que los habitantes del barrio Capulí carecen de actividades físicas recreativas, lo cual impide mejorar su calidad de vida. Como aporte práctico tenemos la propuesta alternativa: programa de ejercicios físicos y recreativos para mejorar el estado de salud de los moradores investigados.

Palabras clave: actividades físicas, calidad de vida, recreativas

SUMMARY

The present research work entitled: recreational physical activities as a means to improve the quality of life in the inhabitants of the Capulí Loma neighborhood of the city of Loja. The fundamental problem of the research was: How could the residents of the Capulí Loma neighborhood be helped to engage in recreational physical activity. The general objective was to promote physical and recreational activity and thus prevent a variety of diseases caused by the lack of physical recreational activities, In research for purposes we used some research methods such as scientific methods induction, deduction, analysis-synthesis, Historical data, empirical methods observation and survey, mathematical, the survey that allowed us to collect the data that facilitated us to obtain the results in the initial diagnosis. It was observed that the inhabitants of the Capulí neighborhood lack physical recreational activities, which prevents Improve your quality of life. As a practical contribution, we have the alternative proposal: physical and recreational exercise program to improve the health status of the residents of the neighborhood.

Key words: physical activities, quality of life, recreational

c. **INTRODUCCIÓN**

El presente trabajo de investigación denominado: actividades físicas recreativas como medio para mejorar la calidad de vida en los habitantes del barrio Capulí Loma de la ciudad de Loja. Las actividades físicas recreativas son aquellas de carácter físico recreativo, deportivo, turístico, a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollos individuales estas persiguen como objetivo mejorar el de bienestar de las personas y con ello su calidad de vida logrando como resultado final salud y alegría. El problema central fue ¿Cómo se podría ayudar a los moradores a realizar actividad física recreativa

La recreación se convierte en un modo de vida sana, instructiva, recreativa y educativa que busca la unidad entre las personas y el respeto mutuo. Las actividades físicas recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales los adultos mayores deben dedicar voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Las actividades físicas recreativas son de vital importancia para la salud del hombre, pues su práctica sistemática produce un incremento de la masa muscular, así como la calidad de la sangre en el sistema circulatorio y por lo tanto, un aumento de la hemoglobina que es la encargada de llevar el oxígeno a los diferentes tejidos.

Cuando hablamos de calidad de vida, ya sea de una persona, de un grupo de personas estamos haciendo referencia a todos aquellos elementos que hacen que esa vida sea digna, cómoda, agradable y satisfactoria. Por eso que surge la necesidad de analizar la calidad de vida de los habitantes del barrio Capulí Lomas.

Los objetivos específicos de la investigación fueron: Tener conocimientos sobre la recreación y calidad de vida Realizar un programa de actividades variadas e horarios diferentes, teniendo en cuenta las edades. Diagnosticar que actividades físicas y recreativas practican más frecuentes los moradores del barrio Capulí Loma. Planificar un programa actividades físicas, recreativas que ayuden a mejorar la calidad de vida y motivar en la práctica sistemática para las personas del barrio Capulí Loma. Ejecutar acciones encaminadas al desarrollo de la calidad de vida a través de la práctica frecuente de programas de ejercicios físicos y recreativos para las personas del barrio Capulí Loma. Evaluar cómo están llevando su vida cotidiana para poder implementar un

programa de ejercicios físicos y recreativos para mejorar el estado d salud de cada uno de ellos.

Los métodos utilizados en la investigación fueron: El científico, inducción, deducción, el estadístico entre otros, se aplicó la técnica de encuesta. La revisión de literatura se elaborado por medio de una amplia referencia bibliográfica, tanto en centros de documentación, bibliotecas e internet. Describe la metodología, población y muestra, así como el diseño de la investigación, y los instrumentos de recolección de datos, con el respectivo análisis estadístico de validez y confiabilidad. En esta parte se expone la discusión de los resultados, que nos permitirán como conclusión proponer una propuesta de un: programa de ejercicios físicos y recreativos para mejorar el estado de salud de cada uno de ellos.

Como aspecto a destacar en la discusión podemos plantear que una vez realizada la propuesta alternativa nos deja una buena satisfacción de haber logrado un resultado positivo, ya que se utilizaron algunos factores como la organización adecuada, planificación, la motivación, ejercicios físicos recreativos, eventos deportivos como futbol, ecuó vóley, baloncesto juegos recreativos, entre otros y la participación voluntaria de los habitantes del barrio capulí de la ciudad de Loja.

Entre los resultados podemos destacar que se pudo evidenciar que los habitantes del barrio Capulí carecen de conocimiento e información acerca de lo importante que es la práctica de actividad física recreativa para mantener una calidad de vida saludable y de condiciones estable. Los habitantes del barrio capulí no tienen una capacitación y orientación de cómo mejorar su calidad de vida a través la práctica de la actividad física recreativa.

Se recomienda aplicar el programa de ejercicios físicos y recreativos para mejorar el estado de salud de los moradores del barrio Capulí Loma.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

La actividad física y recreativa

La actividad física es fundamental ya que esta desarrolla a la persona y logro de una mejor calidad de vida, contrarrestando los problemas que trae aparejado el sedentarismo, en cuanto a la salud corporal y al empobrecimiento de la capacidad de acción. Esto nos permite reflexionar la importancia de la actividad física, si logramos la toma de conciencia en el niño y el joven del beneficio de la actividad físico- recreativa que tiene sobre la salud, permitirá que ellos sean los portadores de una postura crítica sobre el sedentarismo, que hoy día llevan los adultos y los gerentes, y en especial los ancianos, debido a que la sociedad toma en esta etapa de la vida como pasiva y es una imagen errónea.

Las actividades físicas-recreativas caben en todas las edades, desde el niño al anciano pasando, por el joven y adulto, entra en el campo de lo primordial asegurar esta extensión cronológica, es fundamental, ya que el recreo forma parte de los fines esencial del ocio. La actividad física no tan solo se debe articular en los barrios, si no que se debe extender más allá a nivel mundial, Utilizando para ello una herramienta llamada ya que el hombre emprende muchas de las actividades, sin utilidad aparente, donde el movimiento es la razón de la misma, en la cual se libera, se satisface, le da placer o simplemente le dan significado de tiempo de ocio.

La dedicación a las actividades físicas- recreativas, mejorar el funcionamiento fisiológico del organismo, favorecer el contacto social o lo más importante la satisfacción que produce el aprendizaje de una nueva destreza, mejorar la que poseen o por algo mucho más simple por haber realizado dicha la actividad y si buscamos la causa fisiológica de esta satisfacción, es producida por la endorfina liberada a través de la acción motriz. Es por ello que debemos transferir la importancia de la buena condición física en todas las etapas de la vida y en especial en la adulto y tercera edad, esto radica fundamentalmente en las acciones que producimos para obtenerla, debido a que el sedentarismo la va deteriorando, quien la contrarresta es el movimiento este la recupera y la mejora.

Avilés (2010) sostiene:

Estos programas en los distintos ámbitos nos permiten ver que se está produciendo una acción para concienciar a las personas a realizar ejercicio, esta concienciación a la

activada física nos va a permitir incrementar vida a los años; pero para ello debemos lograr que las personas descubran la satisfacción por la actividad física, estimulando la aptitud de cada individuo en su desarrollo potencial en permanente trabajo de cogestión y obtendremos de esta manera el bienestar deseado. (p.21).

Valoramos este criterio ya que constituye una necesidad para todos los seres humanos su participación activa y consciente, al contribuir a elevar la calidad y la creación de un estilo de vida, que beneficia al hombre en sus capacidades físicas, en la salud, en la economía, en los niveles de comunicación, en el desarrollo humano; factores esenciales en el desarrollo de la comunidad.

Es aquella que se realiza dirigida al trabajo del desarrollo, tanto de habilidades como de capacidades físicas, para lograr objetivos encaminados a mejorar el nivel de vida de las personas. Es la facultad de moverse, obrar, trabajar o realizar una acción. Constituir un nivel de integración mucho más concreto que el de otras formas colectivas tales como la clase social, la región, la denominación religiosa o la nación, y a la vez más amplia que un grupo primario. (Jiménez, 2011, p.20).

Consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa o agonística, tiene gran importancia higiénica preventiva para el desarrollo armónico del sujeto (niño, adolescente y adulto) para el mantenimiento del estado de salud del mismo. La práctica de cualquier deporte conserva siempre un carácter lúdico "y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo". (Costil, 1998, p.120).

Valoramos los criterios anteriores ya que desde el punto de vista explican la relación entre el ejercicio físico y la salud enfocándose únicamente a las dimensiones biológicas, o psicológicas, pero nuestra postura comprende la interconexión somatopsíquica, aunque por cuestiones de limitación teórica- metodológica enfocamos nuestro campo de estudio a los aspectos psicológicos de la actividad física en el adulto mayor.

Las actividades físicas recreativas al concebir un conjunto de actividades de diversos tipos y ser ejecutada en el tiempo libre, brinda al individuo la satisfacción por su realización, la misma representa para el niño un medio a través del cual contribuye a

su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo.

Desde el punto de vista del autor la actividad física recreativa es un factor determinante que puede dar sustanciales beneficios, si consideramos que la Actividad física es cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que den como resultado un gasto energético, llevados a cabo con regularidad durante un periodo de tiempo prolongado, de forma dosificada y orientada, para que pueda elevar el rendimiento del organismo.

Almaguer (2001) considera:

“La actividad física y la alimentación del ser humano determinan en gran medida que los procesos destructivos de la vida sean frenados y minimizados e incluso revertidos” (p. 23) En este sentido hay que destacar que el ejercicio físico no sólo repercute sobre unas 119 enfermedades que pueden ser evitadas, descartadas o amortiguadas en sus manifestaciones y signos.

(Moreno, 2002, p.123) Para el ser humano sedentario, bien debido a un déficit de tiempo por sus numerosas tareas, o porque no han tenido experiencias corporales atractivas sobre la base de la realización del ejercicio, le resulta difícil tanto comprender la necesidad de su realización, como iniciar y mantenerse de forma sistemática dentro de un programa de ejercitación. La persona que es físicamente activa se enferma menos, se interna menos, consume menos medicamentos. Vive más. Las actividades físicas y el deporte son manifestaciones culturales presentes en todos los grupos y sociedades, una parte importante del bagaje socio-cultural del individuo.

Tomando en consideración esta concepción y consciente de los males que trae consigo el abandono o la ausencia de la práctica del ejercicio físico, se viene realizando un intenso trabajo para elevar a planos significativos el papel de la actividad físico en la sociedad, como vía eficaz para la elevación constante de la calidad y prolongación de la vida.

Avilés (2010) describe:

La recreación que, como proceso de renovación constante de las actividades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección y que en consecuencia contribuyen al

desarrollo humano, sirve a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que contribuyan a su plenitud y su felicidad. (p.12)

La recreación

La recreación física son las actividades que transita por la práctica de actividades lúdico-recreativas, de deportes recreativos y de espectáculos deportivos, como uno de los componentes de la Cultura Física, que se realizan durante el tiempo libre de las personas, de forma voluntaria y opcional, al producir placer, diversión o enriquecimiento, que cumple una función educativa y de auto educación, a la vez que su ejecución conlleva al desarrollo psíquico físico social de la personalidad del hombre, por lo que debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.

La recreación artística, cultural, deportiva y pedagógica tiene como fin el mantenimiento, desarrollo y recuperación de habilidades diversas; pueden servir de estímulo de la creatividad, posibilitar experiencias que contribuyan al bienestar y autoestima de los adultos mayores.

Estas actividades logran las relaciones interpersonales y la integración social de las personas, con independencia de sus efectos sobre la salud y el bienestar psicológico. Las actividades físicas recreativas en los Adultos Mayores son de gran ayuda tanto para el mantenimiento y mejoramiento de su salud tanto física como mental, también se evita el envejecimiento prematuro del organismo, estimulando la creatividad, mejorando su autoestima, con lo que logran mayor independencia en sus quehaceres. (Ramos, 2008, p.65)

Recreación Física: es el proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección y que en consecuencia contribuyen al desarrollo humano.

Importancia de la recreación física

El termino recreación es escuchado hoy en muchas partes del mundo, su amplia variedad de contenido trae consigo que cada cual la identifique de diversos ángulos sobre la base de multiplicidad de forma e intereses, pero algo en lo que coinciden la mayoría de los estudiosos del tema es en plantear que la misma , no es solo una

agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad de manera tal que contribuya al desarrollo de las posibilidades del hombre fundamentando su valor como ser humano y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales, por lo tanto está ligado con la educación, auto-educación, higiene físico-psíquica, la diversión y la cultura en general.

Pérez (2003) manifiesta:

Según el autor la tarea más importante que tiene ante de sí la recreación física es asegurar la sistematicidad y permanencia de sus actividades para la ocupación del tiempo libre de la población a partir de satisfacer los gustos y preferencias recreativas. (p,21).

Al mismo tiempo, dichas actividades propician el desarrollo de las cualidades morales y sociales de la personalidad; además de la alegría de comunicarse, de compartir emociones y sentimientos de amistad, a los que también se suman posibilidades para la formación de la conciencia, de una conducta altamente moral, de libre expresión y autoafirmación, Incluyendo además la que orientación que aporta a las familias sobre la educación de sus hijos y el positivo papel en las interrelaciones sociales en general. (Alum, 2004, p.89)

Como se puede observar para conseguir un logro exitoso de estos requerimientos, la misma debe contar con un sistema de información que favorezca la caracterización más aceptada de la comunidad, a partir del diagnóstico de las necesidades recreativas y preferencias, que permita la planificación, organización, divulgación, coordinación, desarrollo y control de los programas.

Objetivo y principios

La Recreación Física persigue en la sociedad como objetivo más general, lo siguiente: La satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia salud y alegría. Atendiendo a este objetivo la Recreación Física se encauza por los siguientes principios:

Es una forma de actividad libre, realizada voluntariamente de forma opcional, sin ninguna compulsión.

Debe cumplir una función educativa y auto educadora, a la vez que su práctica coadyuva al trabajo y a la vida social.

Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.

Entonces apoyando los criterios de Martínez, podemos expresar dentro de esta línea de acotamiento del concepto que Recreación Física: Es el conjunto actividades de contenido Físico- Deportivo, Turístico o Terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Como señalamos anteriormente, como sinónimo de Recreación Física se usan diversos términos, que, de una forma u otra, recogen el sentido del mismo.

Características de la recreación física

Pérez Sánchez Aldo (1993) expone siete características esenciales del o que según él coinciden con las del deporte, las seis primeras son las descritas por Dumazedier, añadiendo él una séptima. (p.23 -25)

Ocupación voluntaria: Dependiendo del tipo de actividad física, la actitud y asiduidad con que se realice, alcanzará n nivel de intensidad determinado.

Nos encontramos con una realidad, y es que la práctica de actividad física conlleva generalmente un estímulo a la entrega, a la donación de energías gratuita, afición, esfuerzo, pasión.

Una forma de hacer activo el ocio, es ocupándolo voluntariamente, de forma que el individuo se sienta identificado con su propia persona como principal protagonista.

Descanso: Debemos entenderlo más como descanso psíquico que físico.

La evolución surgida por el trabajo en la civilización industrial ha tendido hacia tipos más o menos sedentarios en los que el cansancio es fundamentalmente emocional, psíquico, nervioso. El ejercicio físico recomienda como forma de descarga de las tensiones y acumulaciones, saca al hombre de la rutina, del hábito., de los estereotipos.

Diversión, recreo: Es de todas conocidas la importancia que la diversión, esparcimiento, recreo, distracción tienen para la vida del hombre, y como son constitutivos esenciales de la forma de vida (juego) de los niños.

Pérez S. A. (1993): "Baste el recuerdo de la nota esencial, especificadora de la función de divertir, recrear, que ha de tener el ocio: es el disfrute producido por un cambio de actividad, por una percepción estética, o emocional, o pasional".(p.13)

Entendemos que el deporte, actividad física - recreativa, constituye un importante agarradero como salida de todo tipo de trabajos, ocupación mental sedentariamente desarrollada. Como posible disfrute emocional o pasional, encuentran en su carácter competitivo, al que ya hemos aludido, una gran posibilidad de realización.

Formación (Información): El deporte recreativo desde el punto de vista físico es imprescindible ante el sedentarismo que se presenta en la actualidad, pero también a nivel intelectual, emocional, aprendemos jugando, sin resentimientos, nuestros límites personales. Es una espontánea educación libre y permanente.

Participación social: El tipo de trabajo colectivista que se va imponiendo en la sociedad actual da lugar al mismo tiempo a una mayor integración social. El hombre como un elemento más de este entretejido va ganando su propia identidad.

Desarrollo de la capacidad creadora: En la actividad física - recreativa el hombre ha de poner en juego sus propios recursos, discurrir y ejecutar multitud de acciones no automatizadas, solucionar los problemas...; en cada jugada existen posibilidades creativas. El hombre necesita esta sensación de iniciativa, sentirse protagonista.

Recuperación: Esta característica es incluida por Cagigal, y supone la recuperación de los estragos del sedentarismo que origina y favorece cardiopatías, anomalías vasculares, enfermedades respiratorias, reumáticas y malformaciones del aparato locomotor, así como también implica la recuperación del cansancio psíquico, canalizado y descargando toda la ansiedad.

Compartimos los criterios anteriores y entendemos que el aprovechamiento del tiempo libre es un concepto que ha sido objeto de numerosas discusiones y debates entre economistas, sociólogos y psicólogos. Su definición plantea numerosas interrogantes

que hoy no están totalmente solucionadas La importancia de crear una cultura en la población en cuanto al uso adecuado del tiempo libre en una sociedad moderna propiciando el desarrollo de la conducta y el pensamiento del hombre es una necesidad, ya que es precisamente durante ese espacio que el hombre genera sus potencialidades.

Actualmente la sociedad le exige a la escuela la formación de un ciudadano que conozca de las interrelaciones que se establecen entre salud y los factores sociales, como la educación, la cultura física y las distintas formas de esparcimiento y descanso, con un desarrollo de habilidades y capacidades que le permitan una participación efectiva en la definición de problemas en la toma de decisiones en la medida para modificar y mejorar los factores determinantes de la salud y con actividades responsables ante salud personal y colectiva. Por lo que la comunidad debe protagonizar, organizar y seleccionar de forma individual y colectiva las actividades más apropiadas según el entorno en que se desarrolla.

En la tercera etapa de la vida las personas se enfrentan a múltiples transformaciones que demandan significativos esfuerzos de adaptación. Para muchos el proceso de adaptación ocurre ante una serie de cambios negativos que se manifiestan en el aspecto físico y en el psíquico, así como en el ambiente social; algunos ancianos aceptan estos cambios negativos de una manera pasiva-dependiente, otros buscan la forma de reemplazar los roles perdidos por una mayor participación como abuelo, vecino o amigo, otros los más independientes disfrutan de diversas actividades de interés personal en su tiempo libre.

Para lograr una vejez exitosa debe mantenerse una participación activa en los roles sociales y comunitarios, lo que garantiza una adaptación satisfactoria, mejorando notablemente la calidad de vida durante la vejez. (Marías y Molina, 1998)

Otros teóricos entre ellos McDonald, citado por Isidre Marías y M. Cruz Molina (1998) formulan que el concepto de calidad de vida en el proceso de envejecimiento se define por cinco categorías generales que pueden servir de referencia tanto para los ancianos como a los profesionales que dedican sus esfuerzos y conocimientos a este grupo poblacional. Estas categorías relacionan el bienestar físico, las relaciones interpersonales, el desarrollo personal, las actividades espirituales y trascendentales y finalmente la categoría que constituyen las actividades físicas-recreativas.

Valoramos los criterios anteriores ya que se considera que la actividad física-recreativa constituye una alternativa que permite la adaptación a los cambios y pérdidas sociales, en la tercera edad, a partir de la realización de estas surgen nuevas motivaciones que influyen en el establecimiento de un nuevo estilo de vida y una nueva percepción de la vida, haciendo que estas personas tengan una existencia más agradable y productiva.

Si partimos de la premisa de que los ejercicios físicos se vinculan en sentido general con la rehabilitación geriátrica, a través de su práctica se mejoran los parámetros funcionales, tales como la capacidad cardiorrespiratoria, la movilidad articular, la motricidad y la relajación muscular, así como los patrones del sueño.

Con la práctica sistemática de un programa de ejercicios físicos bien dosificado, se consiguen altos niveles de salud. Pero sí lo analizamos desde el punto de vista psicológico, veremos que se asocia con sentimientos de logros y satisfacciones ante la vida, disminuyendo las tensiones, el estrés, las conductas de aislamiento y mejorando la autoestima y los estados de ánimo en general.

En el ámbito social, favorece la participación del hombre como ser social, al incrementar las relaciones humanas, fomentándose nuevas amistades y ofreciendo oportunidades de socialización, lo cual permite reemplazar la pérdida de familiares y amigos, por otras fuentes de apoyo. Por otro lado, la llegada del retiro laboral, implica una serie de trastornos para los ancianos que se ven afectados no solo económicamente sino emocional y socialmente, pero el hecho de integrarse al grupo realizando otras actividades contribuye de manera positiva a utilizar el tiempo libre en tareas que incentivan y reemplazan las sensaciones de ansiedad provocadas por la jubilación.

Es una realidad que la participación en un programa de ejercicios físicos recreativos donde estén presentes los juegos constituyen esencialmente una actitud frente a las necesidades de auto desempeño, integración social y autovaloración. Por este principio básico es la gimnasia grupal practicada sistemáticamente que debe buscar en su ejecución la corrección física por medio de la enseñanza y la repetición de los movimientos, así como estimular la motivación, tratando de eliminar las conductas de tristeza, abatimiento y soledad.

Basado en los criterios anteriores entendemos que en este sentido los programas de actividades físicas-recreativas que se desarrollan se identifican plenamente con las necesidades, intereses y motivaciones más significativos en la vida de las personas en general, con el objetivo de mejorar su calidad de vida.

Domingo Calvo, 1990) Las actividades físicas son la mejor alternativa para lograr beneficios en la salud, especialmente porque se realizan con una dosis adecuada acorde con las necesidades y posibilidades de cada persona, determinando un volumen, una intensidad y una frecuencia apropiada, sin olvidar, la medición de sus efectos. (p.43)

La calidad de vida es multidimensional incluye factores objetivos y subjetivos. Esto implica factores tanto personales, salud, autonomía, satisfacción y otros, como también socios ambientales; donde incluimos a la red de apoyo, los servicios sociales, etc.

En el desarrollo de la recreación se realizan actividades de diversos tipos que se ejecutan en tiempo libre, van a tomar como marco de acción una instalación, el campo deportivo o simplemente los recursos que ofrece la propia naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento. Representa para el niño una contribución a su desarrollo físico, social, intelectual; para el joven, la acción la aventura e independencia, para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo.

El buen uso del ocio y el tiempo libre es, fundamentalmente, un problema que debe ser abordado desde la perspectiva educativa, tanto desde el punto de vista individual como desde el colectivo. Por ello se debe ir con paso firme y seguro, hacia una racionalización del tiempo libre, en la que este se viva de la manera más positiva, para llegar a gozar el descanso con dignidad.

Las actividades físicas recreativas favorecen las relaciones sociales, la mayor parte de los juegos son colectivos, dentro de un grupo, un equipo o en una familia, los juegos suponen un intercambio de esta comunicación, proviene lo esencial del placer, a veces, no es más que un pretexto para enriquecer las relaciones afectivas o sociales. (Álvarez, Z, C. 2013)

La demanda de la actividad física recreativa, se hace más imperiosa antes estas condiciones bien como forma libre y voluntaria de participar activamente, llenando el tiempo libre y transformándolo en tiempo de ocio personal. (p.33).

Moreira (2014) define:

La Educación Física por su importancia práctica, tiene un peso grande en el desarrollo de la recreación en la escuela es por eso que nosotros los profesores de dicha asignatura tenemos que buscar vías y formas de hacer que la recreación estudiantil contribuya al logro que se quiere, de tener a nuestros estudiantes mejor preparados desde el punto de vista psíquico y mental. (p.43)

Las actividades preferidas en estas edades son los juegos deportivos como el fútbol, baloncesto, voleibol, existe una gran demanda recreativa, para las actividades culturales, especialmente la música y el baile con sus características exclusivas y propias de la escuela; actividades relacionadas con la naturaleza, los juegos pasivos, acampadas, campismo, Juegos tradicionales. Además, presentan gran interés por actividades donde intervenga el ciclismo, juegos de mesa; así como otras actividades de participación. (Colectivo de autores. (1996)., 2005)

Premisas de la recreación física.

La Recreación Física persigue en la sociedad como objetivo más general, lo siguiente:

La satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia salud y alegría, contribuir al desarrollo multilateral del individuo, proporcionar a través de la participación sistemática, un nivel de preparación física general superior.

Contribuir a la incorporación de hábitos socialmente aceptables como son: Respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad, etc., se debe dar oportunidades por medio de la participación para la formación moral y el desarrollo socio político ideológico. Es necesario facilitar durante el desarrollo de actividades, la observación de la naturaleza y la sociedad, la vinculación del conocimiento cultural y técnico en el contexto común

que permite la profundización en la concepción científica del mundo. (Carmota, 1996, p. 83)

Para el autor las actividades físicas recreativas contribuyen al desarrollo continuo de la personalidad, al brindar la oportunidad de emplear el tiempo libre, de una forma sana, espontánea y organizada, que permite volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador, que sirve a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, al ofertar satisfacción, plenitud y felicidad.

Fernández (2003) manifiesta:

Festival deportivo recreativo: Es la actividad donde se realiza diferentes actividades competitivas de diferentes juegos deportivos recreativos, donde participan todas las edades, en las cuales se incluyen entre otras; competencia en saco, en zanco, lanzamiento de argollas, tiro al blanco carrera de relevo, juegos con pelotas, etc.(p.32)

Plan de la calle: Actividad basada en juegos organizados y pre-deportivos que satisfagan las necesidades de los niños, tales como: Tesoros escondido, halar la soga, tiro a la argolla, etc.

Programa a jugar: Actividades pre-deportivas que están en el programa de educación física, sus características es desarrollar los elementos de las diferentes capacidades físicas.

Realización de festivales: Brinda la participación activa de toda la población en compañía de la familia, conservando la tradición.

Para que la actividad física recreativa comunitaria juegue su papel decisorio en el desarrollo del individuo y en la comunidad, tiene que estar en correspondencia con los intereses de pobladores, sus gustos y preferencias recreativas se debe llevar acabo planes debidamente organizados.

Características de la recreación Física

Cagigal (2004, p.23 - 25) son:

Ocupación voluntaria: Dependiendo del tipo de actividad física, la actitud y asiduidad con que se realice, alcanzaran un nivel de intensidad determinado. Nos

encontramos con una realidad, y es que la práctica de actividad física conlleva generalmente un estímulo a la entrega, a la donación de energías gratuita, afición, esfuerzo, pasión. Una forma de hacer activo el ocio, es ocupándolo voluntariamente, de forma que el individuo se sienta identificado con su propia persona como principal protagonista.

Descanso: Debemos entenderlo más como descanso psíquico que físico. La evolución surgida por el trabajo en la civilización industrial ha tendido hacia tipos más o menos sedentarios en los que el cansancio es fundamentalmente emocional, psíquico, nervioso.

El ejercicio físico recomienda como forma de descarga de las tensiones y acumulaciones, saca al hombre de la rutina, del hábito., de los estereotipos.

Diversión, recreo: Es de todos conocida la importancia que la diversión, esparcimiento, recreo, distracción tienen para la vida del hombre, y como son constitutivos esenciales de la forma de vida (juego) de los niños.

El autor expresa que la actividad física y recreativa, constituye un importante agarradero como salida de todo tipo de trabajos, ocupación mental sedentariamente desarrollada. Como posible disfrute emocional o pasional, encuentran en su carácter competitivo, al que ya hemos aludido, una gran posibilidad de realización.

Formación (Información): la actividad física recreativa desde el punto de vista físico es imprescindible ante el sedentarismo que se presenta en la actualidad, pero también a nivel intelectual, emocional, aprendemos jugando, sin resentimientos, nuestros límites personales. Es una espontánea educación libre y permanente.

Participación social: El tipo de trabajo colectivista que se va imponiendo en la sociedad actual da lugar al mismo tiempo a una mayor integración social. El hombre como un elemento más de este entretejido va ganando su propia identidad.

Desarrollo de la capacidad creadora: En la actividad física y recreativa el hombre ha de poner en juego sus propios recursos, discurrir y ejecutar multitud de

acciones no automatizadas, solucionar los problemas; en cada jugada existen posibilidades de creativas.

La recuperación: El hombre necesita esta sensación de iniciativa, sentirse protagonista recuperado; esta característica es incluida, supone la recuperación de los estragos del sedentarismo que origina y favorece cardiopatías, anomalías vasculares, enfermedades respiratorias, reumáticas y malformaciones del aparato locomotor, así como también implica la recuperación del cansancio psíquico, canalizado y descargando toda la ansiedad.

Es una forma real de satisfacer las demandas de la mayoría de la población y de una posibilidad de acceder a las exigencias de la sociedad futura que está configurada. Es una constante promoción de todos, anulando la selección, todo el mundo puede participar sin que la edad, el sexo, o el nivel de entrenamiento, y este debe responder a las motivaciones individuales.

Funciones de la recreación física

La Recreación Física cumple funciones objetivas biológicas y sociales. Entre las de marcado carácter biológico tenemos:

Grushin (2003) sostiene:

Que la regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa, la compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida, se debe optimizar las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico. (p.22)

Para el auto es perfeccionar las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud.

Las actividades de recreación se plantean como alternativas y los complementos de las perspectivas deportivas tradicionales. La recreación es la propia actividad, sus formas y espacios de recreación los que deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo, dando una oferta lo más amplia posible

Las funciones de la recreación física son múltiples y pudiéndose resumir en los siguientes puntos:

Pérez (2003) manifiesta:

Posibilita la ocupación del tiempo libre orientándose principalmente al avance y auge del "Deporte para Todos" o "Deporte Popular". (p.67)

Es una alternativa al deporte tradicional anclado en jerarquías y democracias instrumentando un tipo de práctica deportiva más popular, accesible y económica.

Estructura del ocio como una actividad formativa. Tiene dotación de carga pedagógica suficiente y capaz de permitir la libre proyección de la personalidad, por sus características se podía definir esta actividad como compensatoria de déficit existenciales de la vida- Es más, se puede incluir en el concepto de educación permanente.

Los diferentes comportamientos motrices implican inherentemente un fin educacional, nunca otra; cuya imposición pueda sustraer su naturaleza del ocio a la actividad. Las prácticas recreativas no descartan el aprendizaje bien de habilidades

Para el autor la función recreativa hace renacer un cierto número de valores educativos tales como: Buscar la comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, estimular la actividad, buscar la coeducación y el espíritu de equipos, solidaridad deportiva, respeto a compañeros, adversarios y juegos.

Debe activar a las personas, darle ocasión de "mover su cuerpo" aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal.

La concepción de "personas que juegan" es más importante que la de "personas que se mueven", se busca una actividad física, pero ante todo lúdica, esto permite una simplificación en lo que se refiere a las reglas del juego, el material necesario al terreno de práctica.

El jugar con los demás es más importante que el jugar contra lo demás. El ganar o perder, elemento agonístico de la práctica, pasar de ser objetivo a medio utilizado para divertirse.

Se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección, no debe existir obligatoriedad en la participación, la evaluación de las actividades, debe permitir que la participación sea activa o positiva

Se realiza desinteresadamente, sólo por la satisfacción que produce.

Da lugar a la liberación de tensiones propias de la vida cotidiana.

Se realiza en un clima y con una actitud predominante entusiasta contribuyendo a crear un espacio ideal para la mejora del contacto social y reencuentro.

No deberán estar sometidas a reglamentaciones demasiadas rígidas o encaminadas a la consecución de objetivos que la determinen o encasillen de forma excesiva, invalidando su característica fundamental de ocio, las reglas pueden ser creadas y adaptadas (a ellos mismos o a la situación), por los propios participantes, sus opiniones y posibilidades son un elemento fundamental a tener en cuenta. Esto implica un aporte creativo por parte de los participantes.

A de despertar la autonomía de los participantes: En la decisión de inicio, organización y regulación de la actividad, potenciar la colaboración de todos los participantes en la organización de la actividad.

En la solución de los problemas que surgen en la práctica deportiva (decisión de Juego, de entrenamiento y convivencia, contenido organizativo).

Se utiliza la variedad de actividades como atracción, existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlos, etc.

No espera un resultado final ni una realización acabada, sino anhela el gusto de los espíritus

La presentación de las actividades físicas-recreativas

Moreno (2005) afirma:

En primer lugar, el instructor debe estar convencido de que el juego o actividad ha sido bien seleccionado y su presentación va a servir para mejorar la educación total del individuo (si no estamos convencido de la actividad) física — deportiva - recreativa no lograremos realizar una buena presentación de esta. (p.21)

Una presentación no consecuenta (errónea) supone un fracaso seguro de juego o actividad, el profesor de recreación siempre debe tener una predisposición hacia las actividades físicas - deportivas - recreativas, lo conduciría de entrada a una buena presentación.

Cuando existe una cierta indiferencia por el profesor de recreación que plantea el juego o la actividad, los participantes lo van a notar y van a provocar u rechazo hacia las actividades planteadas.

Todo individuo necesita tomar parte en juegos y actividades que favorezcan su desarrollo, y que han causado placer a través de las edades históricas: Tregar, correr, rodar, andar, nadar, bailar, patinar, jugar, con pelotas, cantar, ejecutar instrumentos musicales, hacer cosas con sus propias manos, jugar y trabajar con palos, piedras, arena y agua, construir, modelar crear animales domésticos, la jardinería y la naturaleza, participar en juegos por equipos, realizar actividades en grupos, tener aventuras y expresar su espíritu de camaradería, siendo compañero de empresas con otros, este principio postulado por la "Asociación Internacional de Recreación" ya hace algunos años mantiene su plena vigencia en la actualidad.

En el mundo se presenta una tendencia a la concentración de la población en áreas urbanas y las ciudades de hoy constituyen precisamente un campo inepto para que los niños tengan la necesaria libertad para la espontanea realización de sus actividades recreativas. Es más; los elementos de "entretenimiento" comercial que han invadido la vida hogareña, hacen que exista una notoria desviación de aquellas apetencias naturales tan necesarias. Es por eso que quienes tenemos en nuestras manos la formación integral de nuestros niños no podemos eludir el conocimiento profundo de sus necesidades vitales. (Mesa, 2008, p.96)

Nuestros programas de Recreación Física Escolar deben incluir las diversas formas de actividad, pre-deportiva, deportiva, de juego, campamental, etc. que permitan aquel tipo de satisfacciones. Cada día es mayor la necesidad de motivaciones positivas en este sentido.

Y la Recreación Física con todos sus agentes, puede constituirse un eficaz medio que coadyuve con la educación Física a una idónea solución.

Programas de Educación Física en conjunto con programas de Recreación Física que incluyan juegos, campamentos, excursiones, clubes escolares, etc. Son elementos fundamentales como base organizativa para lograr con este principio tan importante en la formación de los niños.

Los Juegos Recreativos

Amador (1993) manifiesta:

Los juegos físicos recreativos dentro de la educación física tienen una gran importancia el trabajo mero del horario de descanso, (tal como se había planteado en un epígrafe anterior y ahora trataremos específicamente con relación a los juegos recreativos), el cual es desarrollado por las personas en base a su libre elección, incluyéndose como factores decisivos sus intereses y necesidades, lo que proporciona a este trabajo un carácter especial. Por otra parte, no caben dudas que esto ayuda a la comunidad a cumplir los objetivos del desarrollo multilateral del participante, así como la mejor preparación para el trabajo y la vida. (p.43)

Las actividades físicas recreativas se realizan como la expresión del interés de los individuos hacia las distintas formas de actividad de movimiento en base a la libre voluntad, creándose una buena situación para la influencia educativa, la cual es absorbida mejor por los alumnos en base al voluntarismo.

Existen dudas sobre si las actividades dirigidas en el tiempo extraescolar tienen motivación, planteándose que esta dirección puede acabar con la espontaneidad de los participantes; sin embargo, la experiencia demuestra lo contrario, ya que las actividades dirigidas posibilitan la participación para todos más equitativamente, aunque resulta muy necesario que exista un balance entre actividades libres y dirigidas.

La participación en las actividades recreativas es muy importante hábito de trabajo individual y grupal, así como contribuye a la fijación de sus intereses. La realización de actividades voluntarias de pasar el tiempo libre creativa y educativamente.

La actividad física recreativa es el movimiento del hombre, de sus intereses y estados anímicos y que se manifiesta de manera espontánea y consciente en la búsqueda de satisfacciones, además de ser educativas, ayudan a la formación de hábitos y actividades, así como destrezas.

Calidad de vida

A través del tiempo se ha intentado poder plantear una definición que abarque todas las áreas que implica el concepto de calidad de vida puesto que combina componentes subjetivos y objetivos donde el punto en común es el BIENESTAR individual. De los últimos, esos se pueden agruparse en 5 dominios principales: el bienestar físico (como salud, seguridad física), bienestar material (privacidad, alimentos, vivienda, transporte, posesiones), bienestar social (relaciones interpersonales con la familia, las amistades, etcétera), desarrollo y actividad (educación, productividad, contribución) y bienestar emocional (autoestima, estado respecto a los demás, religión). Sin embargo, es importante comprender que la respuesta a cada uno de estos dominios es subjetiva y tan variable gracias a la influencia de factores sociales, materiales, la edad misma, la situación de empleo o a las políticas en salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1999) manifiesta: que la "calidad de vida Calidad de Vida es la percepción de un individuo de su situación de vida, puesto que, en su contexto de su cultura y sistemas de valores, en relación a sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones". Es un concepto amplio que se ha operacionalizado en áreas o dominios: la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y su relación con las características más destacadas del medio ambiente.

Es en este sentido, que la operacionalización del concepto Calidad de Vida ha llevado a tal formulación y construcción de instrumentos o encuestas que valoran la satisfacción de personas, desde una mirada general. Sin embargo, las particularidades de los diferentes procesos patológicos y la presión por objetivar su impacto específico, ha motivado la creación de instrumentos específicos relacionados a cada enfermedad y su impacto particular sobre la vida de las personas. De este modo, podemos distinguir instrumentos generales de Calidad de vida y otros relacionados a aspectos específicos de los diferentes cuadros patológicos (Instrumentos calidad de vida relacionados a la enfermedad) los factores básicos son la familia, educación, trabajo, infraestructura, y salud de cada persona.

La calidad de vida es el objetivo al que debería tender el estilo de desarrollo de un país que se preocupe por el ser humano integral. Este concepto alude al bienestar en

todas las facetas del hombre, atendiendo a la creación de condiciones para satisfacer sus necesidades materiales (comida y cobijo), psicológicas (seguridad y afecto), sociales (trabajo, derechos y responsabilidades) y ecológicas (calidad del aire, del agua).

La importancia de la calidad de vida

Muchas son las personas que participan, de forma activa o bien pasiva, en la organización de estas actividades a lo largo de su vida, constituyendo en la actualidad un verdadero sector como centros de atracción.

Debemos tener en cuenta que la calidad de vida es parte de un concepto fundamentado en la competición y claramente dirigido a los adultos. La inclusión de realizar actividad física de forma mimética; copiando en gran medida los elementos clásicos y tradicionales de la competición de alto nivel. En las últimas décadas hemos podido observar que el deporte escolar ha ganado en definición y se ha empezado a separar de su progenitor, y ya podemos considerarlo un concepto con significado propio y con características muy concretas y definidas.

En el momento de aplicación de nuevas estrategias metodológicas dentro de maestros especialistas de educación física, se consideró importante la relación existente entre el área curricular y las actividades practicadas en los centros educativos en horario no lectivo. Muchos centros ganaron en calidad y en cantidad de practicantes, y se dio un fuerte impulso a la práctica recreativa. Hoy en día resultaría erróneo considerar el como un elemento complementario o subordinado al área de educación física que se imparte en los centros, ya que tiene una entidad propia y un camino muy claro de crecimiento y de visión de futuro. Como mínimo, los objetivos de la educación física han de estar en consonancia teniendo en cuenta el espacio y el alcance de las dos realidades.

Como podemos observar, la recreación es un elemento importante en el desarrollo de ciertas competencias que el individuo ha de potenciar y trabajar: competencia social y ciudadana, competencia en comunicación lingüística, competencia en aprender a aprender, competencia cultural y artística, y competencia en autonomía e iniciativa personal. Este es uno de los nuevos retos del sistema educativo y de las actividades de ocio y de tiempo libre, ya que son responsables directos de la formación

de individuos en todas sus dimensiones y con aquellos elementos clave que les servirán para su vida adulta.

El movimiento calidad de vida empezó como fruto de diferentes necesidades y como una copia de recreación de alto nivel. En los años ochenta y noventa la eclosión deportiva vivida a nivel mundial ha sido uno de los elementos determinantes para considerar el deporte como un verdadero elemento de cambio social en el siglo XXI.

VARIABLES como la edad, el sexo, el lugar de nacimiento, las diferentes modalidades deportivas, han sido clave en los Consejos Deportivos de las diferentes comarcas y las

Federaciones a fin de iniciar un proceso de definición de los distintos modelos adaptando a lo largo de los años los reglamentos y las modalidades.

Al mismo tiempo, tanto los ayuntamientos están alcanzando que la práctica de la actividad física, facilitando su promoción y democratizando su acceso a todas las personas. Este ha sido un elemento importante, del que hoy en día recogemos frutos a nivel tangible y también a nivel intangible, la práctica de actividades estaba muy vinculada a las comunidades concertadas, ya que constituía un valor añadido a la propia organización del centro. Con el tiempo las escuelas públicas han abierto sus puertas en horario no lectivo

Todas aquellas actividades físicas, ya sean competitivas, de salud o recreativas, que se llevan a cabo por parte de jóvenes, principalmente en centros de áreas verdes, pero también en asociaciones, entidades y clubs deportivos. La filosofía que debe guiar los pasos del deporte escolar, a diferencia del deporte profesional, debe centrarse más en el deportista que en los resultados. Podemos dar aún un paso más centrandolo la atención en las personas y quizás no tanto en la actividad física recreativa.

Los programas de iniciación de buen vivir deben facilitar que las personas que conozcan todos los deportes posibles, todas las modalidades y todas las ofertas vinculadas a su entorno socio cultural, recibiendo una formación inicial específica que posibilite la elección de aquella actividad que más les guste de acuerdo con sus preferencias, deseos y necesidades.

Los objetivos fundamentales de la actividad física deben partir básicamente del concepto de educación integral y de formación desde un punto de vista psicopedagógico. La actividad física se encarga de ser el primero en potenciar la formación en valores y contribuir así al desarrollo de un individuo que integra mediante la práctica deportiva todas sus dimensiones que lo configuran como persona. Orientado desde la pedagogía.

Petrus (1998) sostiene:

Que es cierto que la práctica deportiva y a la vez recreativa es actividad muy atractiva y motivadora para los niños y jóvenes y adultos, aunque la sociedad siga criticando a las nuevas generaciones acusándolas de falta de esfuerzo y disciplina. A menudo el mundo en el que vivimos está estructurado de forma contradictoria. Este aumento también se observa. (p12)

Las nuevas corrientes sociales imponen en cierta manera lo que antes se consideraba educación no formal, como educación complementaria o compensadora, ya que parece ser que juega un importante papel en el equilibrio con la actividad formal desarrollada en la escuela. Es necesario dar un paso más adelante y entender el ocio como un espacio y un tiempo nuevo en nuestras vidas, y la recreación como una práctica específica de ocio en la comunidad, y güera de ella es una de las actividades más practicadas en distintas edades.

La calidad de vida a nivel macro social uno de los elementos característicos, definidores y definitivos de nuestra época. Con el potencial educativo que tiene la práctica recreativa, es evidente que se debe saber utilizar como herramienta y como elemento de cohesión y desarrollo social y personal.

El problema o la dificultad es que muchas veces los propios adultos intentan ir contra el buen espíritu de la norma y provocan conflictos vinculados de forma habitual con el dualismo ganar/perder. Definitivamente un reflejo de calidad de vida adulto o del deporte espectáculo y debe convertirse en un referente educativo más de esta sociedad que necesita herramientas para formar a una ciudadanía más abierta, flexible y no tan centrada en la competitividad, cuestión que parece difícil en un contexto tan competitivo y consumista. Para la sociedad actual, requiere una serie de aptitudes y de

implicaciones. El individuo que realiza actividad física tiene más posibilidad de desarrollar y de potenciar una serie de estrategias y competencias nuevas y diferentes que aquellas personas que no han jugado o no han entrenado con sus compañeros y compañeras en un ambiente recreativo

En definitiva, la calidad de vida debe alcanzar un equilibrio entre el aprendizaje y la actividad, entre la competición y la práctica de tiempo libre, y entre la diversidad y la progresiva especialización.

La calidad de vida en las personas

(Verdugo A, M Á, 2006)

“Nos referimos a una calidad de vida en el que debe predominar es la formación integral del ser humano que puede desarrollarse en etapas posteriores”.(p.22)

El diálogo como capacidad básica de todo ser humano y mente de resolución de conflictos sociales requiere también de un aprendizaje. Para el diálogo efectivo y que contribuya a la mejora de la educación integral de las personas es necesario una pauta fundamental, la serenidad, el sosiego y la tolerancia.

Lamentablemente no siempre es éste el ambiente que rodea a una competición deportiva escolar, la "obsesión competitiva" que existe provoca efectos contrarios a los mencionados como son la excitación, el apasionamiento o la alteración.

Es imprescindible enseñar a los jóvenes a respetar las normas o reglamentos de forma justa y ecuánime. En la edad escolar, donde el maestro/a se constituye en arbitro de situaciones problemáticas, la existencia de tareas en las que sean los propios alumnos/as los que tengan que conocer y hacer cumplir las normas del juego son elementos con una riqueza educativa intrínseca,

Una sociedad tan competitiva como la actual dificulta significativamente la enseñanza de pautas de cooperación. Sin embargo, a través del deporte se fomenta la cooperación y podemos darnos cuenta de la necesidad que tenemos de los demás para resolver determinadas situaciones o tareas.

También para conseguir transmitir a nuestra comunidad la cooperación a través de la actividad física recreativa podemos estimular la comunicación y la coordinación del grupo al que nos dirigimos.

Compartir es una forma de participar con otros en una actividad. Proporciona esta participación, pero como mencionamos anteriormente el estilo de vida de la sociedad contemporánea inmersa en la competitividad y en el hecho de alcanzar retos inigualables, en muchas ocasiones desvía la educación de hábitos en los que se acepten a las personas tal y como son, cooperemos en actividades concretas, y admitamos la cooperación de otros.

La socialización a través de la calidad de vida es una tarea que no siempre se ejerce es un modelo competitivo es el que impera en todos los niveles, de la recreación tal y como venimos observando. Por tanto, es necesario un cambio de aptitud y sobre todo tener conciencia de que el camino seguido, en muchas ocasiones, no es el correcto para conseguir los efectos sobre nuestra comunidad intervenga en la formación integral.

Factores para una buena calidad de vida

La calidad de vida en el trabajo actúa sobre aspectos importantes para el desenvolvimiento psicológico y socio-profesional del individuo y produce motivación para el trabajo, capacidad de adaptación a los cambios en el ambiente de trabajo, creatividad y voluntad para innovar o aceptar los cambios en la organización.

Alimentación: A la hora de describir el concepto de alimentación, se puede decir que este es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo vivo que sea de aquellos elementos que requiere para vivir. La alimentación es, por tanto, una de las actividades y procesos más esenciales de los seres vivos ya que está directamente relacionada con la supervivencia.

La alimentación siempre es un acto voluntario y por lo general, llevado a cabo ante la necesidad fisiológica o biológica de incorporar nuevos nutrientes y energía para funcionar correctamente. Los tipos de alimentación pueden variar de acuerdo al tipo de ser vivo del que estemos hablando. En este sentido, debemos mencionar alimentación

herbívora (aquella que se sustenta sólo de plantas), alimentación carnívora (que recurre sólo a la carne de otros animales) y finalmente la alimentación omnívora (combinación de las dos anteriores y característica del ser humano).

Mientras que los vegetales y los animales recurren a la alimentación como una simple necesidad fisiológica que busca cubrir las necesidades básicas de supervivencia, el ser humano ha transformado desde tiempos inmemoriales al proceso de alimentación en una situación social en la que además de ingerirse los productos deseados y útiles, también se comparten experiencias y situaciones con los pares. Con este fin, el ser humano ha desarrollado no sólo instrumentos que le permitan obtener más fácilmente los alimentos, si no también espacios y prácticas especialmente destinados a la alimentación, pudiendo encontrar hoy en día diferentes tipos de alimentación de acuerdo a cada necesidad individual.

Prevención de Enfermedades: Los métodos de prevención de las enfermedades van desde simples precauciones en el hogar, como lavarse las manos, hasta las costosas campañas internacionales para erradicar enfermedades.

Hasta el Siglo XIX no había mucho conocimiento sobre la propagación de las enfermedades. Ahora sabemos que la "peste" es una infección potencialmente mortal que se transmite a través de la pulga de la rata. Las víctimas sufren de fiebre y nodos linfáticos hinchados en la ingle y en las axilas. Más de la mitad de los infectados morían. La medicina contemporánea, no conocía ningún remedio para esta aflicción.

A mediados del Siglo XVIII se descubrió que el "escorbuto" (enfermedad que padecían los marineros en las largas travesías cuyos síntomas son las encías sangrantes y la rigidez de las extremidades) se curan comiendo cítricos, demostró la importancia de las dietas en la persecución de las enfermedades, y los barcos comenzaron a llevar, entre sus provisiones, cargas de limones.

En el Siglo XX se descubrió que los cítricos poseen abundante vitamina C (ácido ascórbico), y que la falta de esta sustancia provoca "escorbuto".

El presente informe muestra que el impacto de las enfermedades crónicas está creciendo de forma sostenida en numerosos países de ingresos bajos y medios. La necesidad de prever y comprender la relevancia de las enfermedades crónicas y de

intervenir urgentemente contra ellas es una cuestión cada vez más importante. Para ello es preciso que los dirigentes nacionales que están en condiciones de reforzar las actividades de prevención y control de las enfermedades crónicas, así como la comunidad de salud pública internacional, adopten un nuevo enfoque. Como primer paso, es fundamental comunicar los conocimientos y la información más recientes y precisos a los profesionales sanitarios de atención directa y al público en general.

Calidad de vida, la Actividad Física en el tiempo libre

Bouet (1983) afirma:

“Que la gran dificultad para precisar la conceptualización de las actividades físicas del tiempo libre constituidas por un amplio espectro de funciones papeles y aplicaciones al deporte, así como por las motivaciones de los deportistas” (p.43).

Según Dumazedier (1964):

Diferencia entre práctica y espectáculo, distinguiendo en prácticas las realizadas por amateurs (propias del tiempo libre), por profesionales (profesores, entrenadores...-trabajo) y por alumnos (educación). Las prácticas realizadas por amateurs pueden ser organizadas o no y las organizadas pueden ser o no con competiciones. (p.34)

Define así mismo la ambigüedad de los términos deporte y actividad deportiva afirmando la necesidad de utilizar un concepto mucho más extenso de actividad física, aquel que incluyera los vocablos danza, yoga, expresión corporal, pesca, jardinería... y pone en cuestión si es necesaria la existencia de la competición para considerar una práctica corporal como deportiva. Plantea la diferencia entre deporte para todos y deporte de masas. (Pérez, 1993, p.125)

Este autor define el deporte para todos como aquellas prácticas deportivas traídas de forma que todos, cualquiera sea su edad fuerzas u otras características puedan sentirse satisfechos y encontrar placer o su propia satisfacción personal. Su importancia no estaría en la competición ni en los resultados que lograrían sino en las características fundamentales del ocio que son: la libertad, el placer, el abandono y la expansión personal. Siguiendo las orientaciones de Dumazedier y piel, podemos presentar una primera aproximación al concepto que nos ocupa, definiendo: las prácticas físicas del tiempo libre como aquellas actividades físicas que pueden desarrollarse durante el

tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivo-competitivas...) sin importar cualquiera sea el espacio donde se desarrollan, el número de participantes, el objetivo o la entidad organizadora.

No podemos olvidar que las prácticas físico recreativas, son prácticas sociales que se desarrollan en la sociedad; las prácticas implican un consumo individual (material necesario para realizar actividades físicas), y uno colectivo (utilización del equipamiento).

Nos acotará que tras las aproximaciones anteriormente expresadas nos hallamos en la medida de especificar con mayor claridad el concepto de actividad física del tiempo libre: "Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización. (Según M del Castillo, 2010.p.21)

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Para el trabajo investigativo se utilizó diferentes materiales como: material bibliográfico, útiles de escritorio, computadora, internet, bibliotecas virtuales, entre otros, estos materiales fueron de gran importancia ya que nos facilitó realizar de la mejor manera la investigación.

Métodos

Tipo de Enfoque

Cualitativo, En este enfoque se plantea un problema de estudio delimitado y concreto. Su ejecución presenta características de investigación pre – experimental y de ella pudieron delimitarse cuatro fases que nos llevaran a dar solución al problema planteado en dicha investigación.

Fases de la investigación:

1ra fase: Precisión del problema.

Una vez declarada la problemática, acerca de un programa de ejercicios físicos y recreativos para mejorar el estado d salud de cada uno de los habitantes del barrio capulí.

2da fase:

Diagnóstico sobre los el estado físico y calidad de vida de los habitantes del sector.

Se diagnosticó el nivel de calidad de vida y estado físico a través de encuestas, se aplicó una encuesta inicial y una encuesta final para validar la propuesta alternativa.

3ra fase:

Elaboración y aplicación de una propuesta alternativa: de un programa de ejercicios físicos y recreativos para mejorar el estado de salud de cada uno de los habitantes del barrio capulí.

4ta. Fase:

Valoración final de resultados, una vez aplicada la propuesta alternativa de ejercicios y actividades físicas y recreativas.

Tipo de diseño:

El diseño que se utilizó en la investigación es pre - experimental. Se llaman así, porque su grado de control es mínimo, al compararse con un diseño experimental real, generalmente es útil como un primer acercamiento al problema de investigación en la realidad. No existe la posibilidad de comparación de grupos, este diseño no cumple con los requisitos de un "verdadero" experimento, no hay manipulación de la variable independiente, por lo cual este tipo de diseño consiste en administrar un tratamiento o estímulo en la modalidad de sólo pos prueba o en la de preprueba-postprueba Modalidades.

Métodos Teóricos

Análisis Síntesis: me permitió a través de sus interpretaciones desarrollar referencias válidas y confiables de los datos que se manejaron a través de los instrumentos aplicados. Se lo manejará en situaciones extensas y complejas de nuestra investigación es decir se realizó una descomposición minuciosa de los temas más sobresalientes en nuestro marco teórico y luego de haber analizado se realizarán críticas que llevarán a formar una síntesis de todos aquellos conceptos que tomamos en consideración de algunos autores.

Método deductivo: Se utilizará para establecer la estructura teórica en base a la revisión de la información recopilada. Se basa en ir encadenando conocimientos que se suponen verdaderos de manera tal que se obtienen de nuevos conocimientos• Se valida de la lógica• Combina principios necesarios y simples.

Histórico-Lógico: Se utilizará de tal manera que destacamos aquellos aspectos relevantes de esta investigación tomando en cuenta tanto para el marco teórico aquellos conceptos y teorías pasadas de carácter significativo que han aportado con nuestro trabajo. Este método se refiere a que en la Sociedad los diversos problemas o fenómenos no se presentan de manera azarosa, sino que es el resultado de un Largo proceso que los origina, motiva o da lugar a su existencia.

Técnicas e Instrumentos

La Observación

La observación es un elemento fundamental de todo proceso investigativo; en ella se apoya el investigador para obtener el mayor número de datos.

Encuesta: Nos permite obtener información ahí la definición del autor

Comparación: se utilizó para valorar los resultados comparados entre las encuestas iniciales y finales, lo que permitió valorar el avance obtenido en la propuesta planteada.

Población Y Muestra

La población y muestra total es de 40 habitantes del barrio Capulí Loma, a quienes se les realizó una encuesta inicial para verificar cuál es su calidad de vida y final para evaluar los resultados de una vez aplicada la alternativa.

Caracterización del grupo:

El grupo se encuentra conformado por 40 habitantes del barrio capulí con quienes se trabajó en este trabajo de investigación, los mismos que fueron muy colaboradores y sobre todo muy interesados en mejorar su calidad de vida.

Sector	Población	Muestra
CAPULÍ – LOMA	40	40

El proceso técnico que se utilizó para este fin es el análisis estadístico de los datos esta será la operación esencial de la tabulación que es el recurso para determinar la información que ayudo a la investigación. La tabulación se realizará inicialmente en una tabla en donde se vaciará los datos de forma ordenada.

f. RESULTADOS

ENCUESTAS APLICADAS A LOS HABITANTES DEL BARRIO CAPULÍ LOMA

1-¿Conoce la importancia de la actividad física y recreativa?

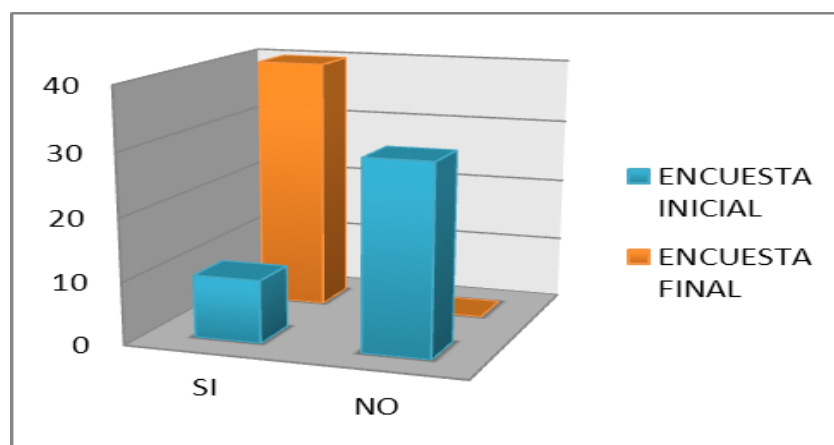
Tabla N°1

HABITANTES				
Alternativas	Encuesta inicial		Encuesta final	
	f	%	f	%
SI	10	25	40	100
NO	30	75	0	0
TOTAL	40	100	40	100

Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes del barrio Capulí Loma

Autor: Edgar Stalin Ochoa Sánchez

Año: 2015



Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes del barrio Capulí Loma

Autor: Edgar Stalin Ochoa Sánchez

Año: 2015

Análisis e interpretación

La actividad física recreativa es fundamental ya que está encaminada a mejorar el nivel de vida de las personas, tiene gran importancia higiénica preventiva para el desarrollo armónico del sujeto (niño, adolescente y adulto) para el mantenimiento del estado de salud del mismo. Los resultados estadísticos que muestra la primera interrogante en la encuesta inicial: es el 25% manifiesta que si conoce sobre la

importancia de la actividad física recreativa el 75% carece de conocimiento y luego de aplicar la alternativa la encuesta final nos muestra el que el 100% manifiesta que ya tiene un mayor conocimiento sobre lo importante que es la actividad física recreativa dejando como análisis que las actividades realizadas surgieron efecto ayudando de esta manera a mejorar la calidad de vida de los habitantes del barrio capulí.

2 ¿Le gusta la actividad física recreativa?

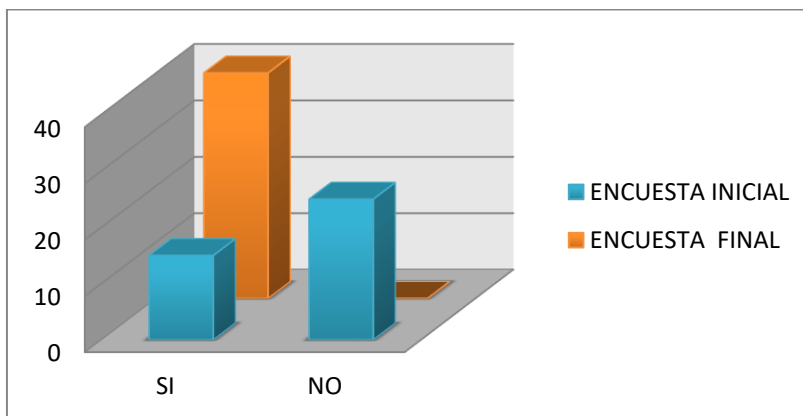
Tabla N 2

Habitantes				
Alternativas	Encuesta inicial		Encuesta final	
	f		f	%
SI	15	37	40	100
NO	25	63	0	0
TOTAL	40	100	40	100

Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes del barrio Capulí Loma

Autor: Edgar Stalin Ochoa Sánchez

Año: 2015



Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes del barrio Capulí Loma

Autor: Edgar Stalin Ochoa Sánchez

Año: 2015

Análisis e interpretación

La actividad física está involucrada en la mayor parte de las acciones, movimientos o labores diarias que se realiza por no decir en todas como; correr, caminar, trabajar, bailar. El mínimo movimiento que se realice con algún segmento de nuestro cuerpo o con su totalidad será actividad física, no es necesario realizar deporte aficionado o de élite para decir que se está realizando actividad física Analizando los resultados de la pregunta dos de la encuesta inicial tenemos el 37% de los encuestados

manifiestan que si le gusta la actividad física recreativa y el 63% manifiesta que no, luego de haber realizado actividades físico recreativas el 100% expresa tener interés por la actividad físico recreativa dejando como resultado positivo que las actividades realizadas tuvieron éxito ayudando en si a mejorar la calidad de vida de los habitante del barrio Capulí.

3-¿Realiza alguna actividad física en su barrio?

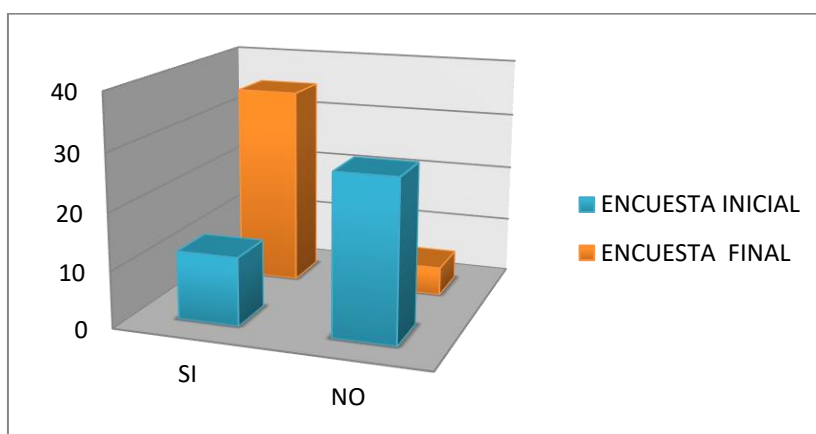
Tabla N 3

HABITANTES				
Alternativas	Encuesta inicial		Encuesta final	
	f	%	f	%
SI	12	30	35	87
NO	28	70	5	13
TOTAL	40	100	40	100

Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes del barrio Capulí Loma

Autor: Edgar Stalin Ochoa Sánchez

Año: 2015



Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes del barrio Capulí Loma

Autor: Edgar Stalin Ochoa Sánchez

Año: 2015

Análisis e interpretación

La recreación física son las actividades que transita por la práctica de actividades lúdico-recreativas, de deportes recreativos y de espectáculos deportivos, que se realizan durante el tiempo libre de las personas, de forma voluntaria y opcional, al producir placer, diversión o enriquecimiento, que cumple una función educativa y de auto educación, a la vez que su ejecución conlleva al desarrollo psíquico físico social de la personalidad del hombre continuando con el análisis en la encuesta inicial nos arroja el

siguiente resultado el 30% si realiza alguna actividad física recreativa en su barrio y el 70% no realiza , y luego de poner en práctica las diferentes actividades recreativas 87% de los encuestados ya realiza alguna actividad y el 13% no realiza dejando como resultado positivo que la mayoría de habitantes ya practican alguna actividad recreativa.

4-¿Cuantos días a la semana practica actividad física?

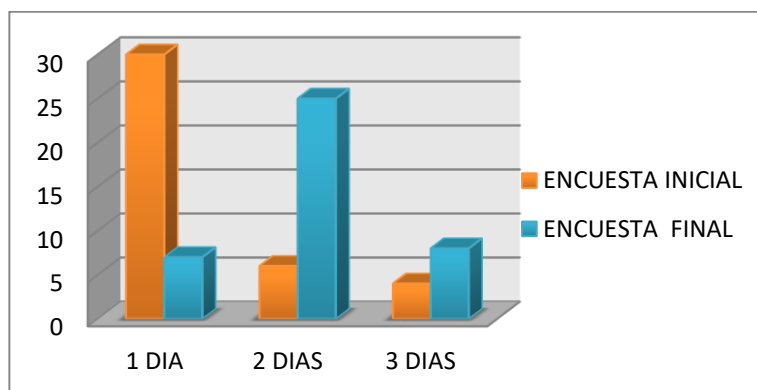
Tabla N 4

HABITANTES				
Alternativas	Encuesta inicial		Encuesta final	
	f	%	f	%
1 Día	30	75	7	63
2 Días	6	15	25	20
3 Días	4	10	8	17
Total	15	100	15	100

Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes del barrio Capulí Loma

Autor: Edgar Stalin Ochoa Sánchez

Año: 2015



Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes del barrio Capulí Loma

Autor: Edgar Stalin Ochoa Sánchez

Año: 2015

Análisis e interpretación

La práctica regular de actividades físicas y recreativas, plantea un doble reto: la oportunidad de aprovechar al máximo unos años más de vida y una mayor necesidad de hacer frente y en mejores condiciones a las incapacidades que surgen en las personas. al realizar el respectivo análisis sobre si realizan alguna actividad física recreativa el 75% manifiesta que realiza un día, el 15% 2 días y el 10% 3 días de actividad física recreativa, y luego de ejecutar la alternativa el en la encuesta final nos da el 63% si

realiza un día, el 20% 2 días y el 17% 3 días dando como resultado positivo las actividades planteadas en la propuesta.

5-¿Cuántas horas realiza actividad física al día?

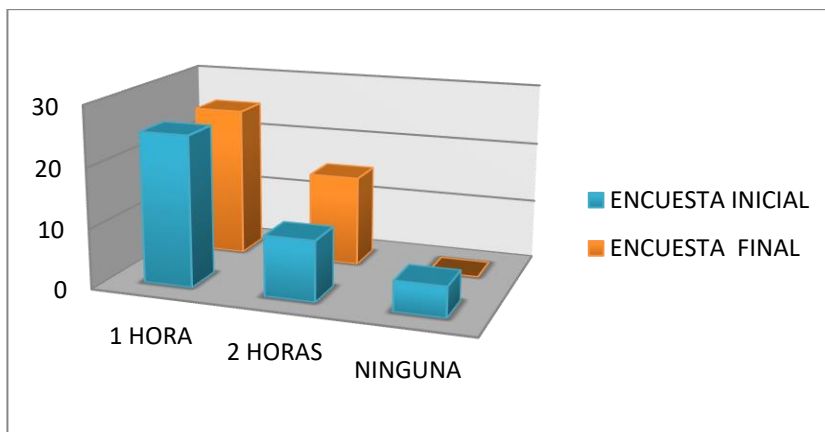
Tabla N 5

HABITANTES				
Alternativas	Encuesta inicial		Encuesta final	
	f	%	f	%
1 Hora	25	62	25	62
2 Horas	10	25	15	38
Ninguna	5	13	0	0
Total	40	100	15	100

Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes del barrio Capulí Loma

Autor: Edgar Stalin Ochoa Sánchez

Año: 2015



Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes del barrio Capulí Loma

Autor: Edgar Stalin Ochoa Sánchez

Año: 2015

Análisis e interpretación

Dedicar un tiempo determinado del tiempo libre que posee cada una de las personas ayuda mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio, mejora la salud ósea y funcional, combate el estrés y sedentarismo. De acuerdo a los datos estadísticos que arroja la interrogante cinco el 62% manifiesta que, si realiza una hora diaria de actividad, el 25% dos horas diarias y el 13% ninguna hora al día. Luego de la alternativa en la encuesta final el 62% de los encuestados ya realiza una hora al día de actividad físico recreativo y 38% dos horas al día, dejando como conclusión que los habitantes desean mejorar su calidad de vida a través de la práctica de actividades recreativas.

6-¿Que deporte práctica más en su comunidad?

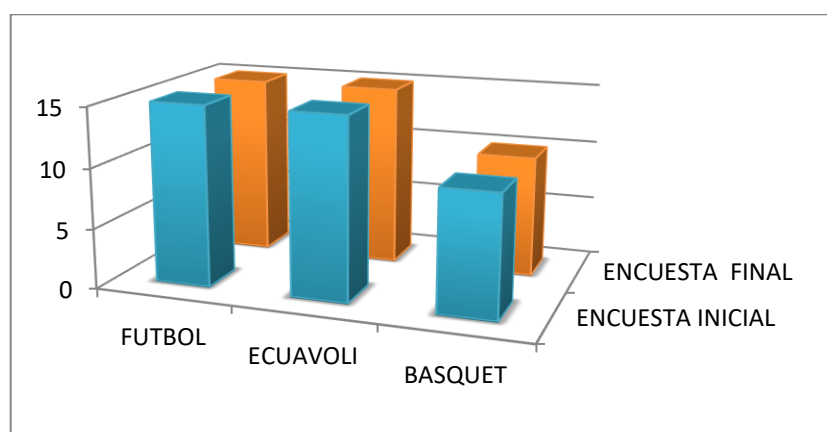
Tabla N 6

HABITANTES				
Alternativas	Encuesta inicial		Encuesta final	
	f	%	f	%
Futbol	15	37	15	37
Ecuavo ley	15	38	15	38
Basquet	10	25	10	25
Total	40	100	40	100

Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes del barrio Capulí Loma

Autor: Edgar Stalin Ochoa Sánchez

Año: 2015



Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes del barrio Capulí Loma

Autor: Edgar Stalin Ochoa Sánchez

Año: 2015

Análisis e interpretación

La práctica de algún deporte en la vida de las personas mejora su salud física y emocional, y verán su calidad de vida incrementada, por supuesto la actividad física debe adecuarse a la edad del practicante, al realizar el análisis en la encuesta inicial tenemos que el 37% de los encuestados manifiestan que la actividad que realizan es el futbol, el 38% el ecuavóley y el 25% el baloncesto. En la encuesta final tenemos los mismos resultados dejando como análisis que todos los habitantes realizan por lo menos una actividad deportiva.

7-¿Participa en un algún equipo deportivo de su comunidad?

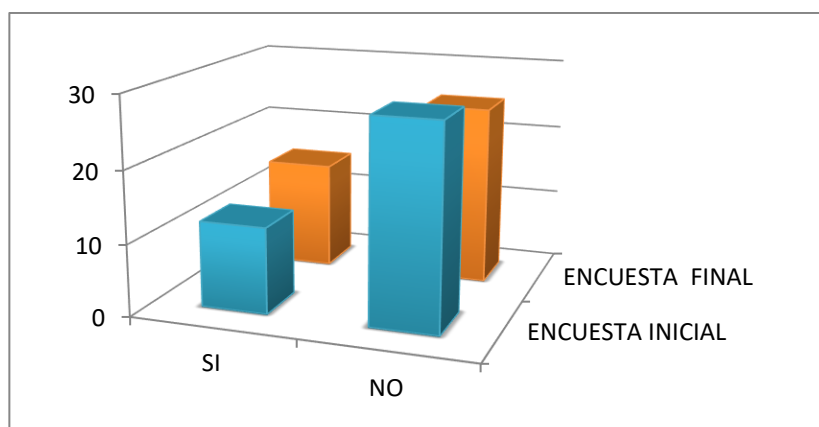
Tabla N 7

Habitantes				
Alternativas	Encuesta inicial		Encuesta final	
	f	%	f	%
SI	12	30	15	37
NO	28	70	25	63
Total	40	100	40	100

Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes del barrio Capulí Loma

Autor: Edgar Stalin Ochoa Sánchez

Año: 2015



Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes del barrio Capulí Loma

Autor: Edgar Stalin Ochoa Sánchez

Año: 2015

Análisis e interpretación

Quienes practican deporte con regularidad mejoran su estado de salud y su calidad de vida, porque la realización regular y sistemática de una actividad física adecuada para las circunstancias particulares de cada persona, es sumamente beneficiosa para la prevención de enfermedades y para el desarrollo y rehabilitación de la salud, además de un medio excelente para mejorar el equilibrio personal y reducir el estrés. Analizando el cuadro tenemos que el 30% forma parte de un equipo deportivo de su barrio y el 30% no integra en ningún equipo, luego aplicada la alternativa los encuestados el 37% manifiestan que si pertenecen a un equipo deportivo de su localidad y el 63% no integra a ningún club deportivo.

8 ¿Le gustaría representar a su comunidad en diferentes eventos recreativos?

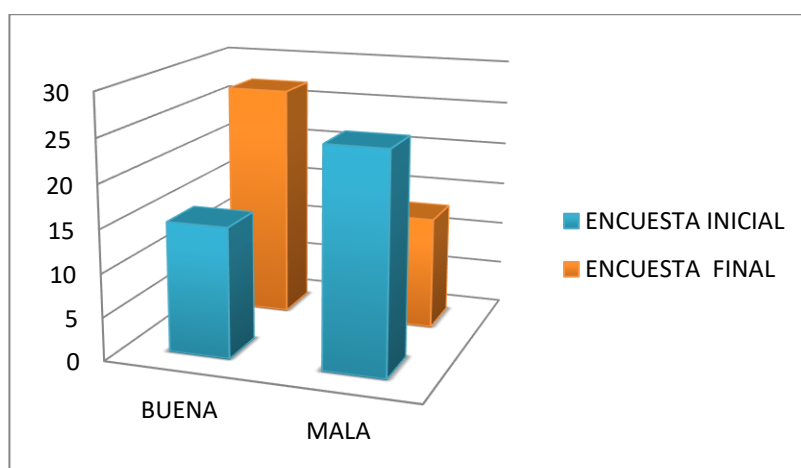
Tabla N 8

HABITANTES				
Alternativas	Encuesta inicial		Encuesta final	
	f	%	f	%
SI	15	63	27	67
NO	25	37	13	33
TOTAL	40	100	40	100

Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes del barrio Capulí Loma

Autor: Edgar Stalin Ochoa Sánchez

Año: 2015



Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes del barrio Capulí Loma

Autor: Edgar Stalin Ochoa Sánchez

Año: 2015

Análisis e interpretación

La participación en los eventos deportivos ayuda a la persona a mantener la unidad entre sí, ayuda tener una mejor relación social con quienes nos rodean en el contorno social. El cuadro estadístico de la pregunta ocho arroja los siguientes resultados el 63% dicen que si les gustaría ser partícipes de algún evento deportivo y el 37% manifiesta que no y mientras que en la segunda encuesta luego de haber realizado la propuesta el 67% si desean intervenir en algún evento deportivo y el 33% expresa que no dando como conclusión que en gran mayoría los habitantes si les gusta integrarse a algún evento deportivo y así representar a su comunidad.

RESULTADOS DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN

¿Le dan la importancia necesaria a la práctica de actividad física los moradores del Barrio Capulí Loma?

En la observación se pudo notar que los moradores no le prestan el interés necesario a la práctica de las actividades físicas recreativas, ya que bajan hacer ejercicios muy pocos en el tiempo libre y una gran mayoría manifiesta tener problemas de salud y sedentarismo.

¿El gusto por practicar la actividad física recreativa en los moradores del barrio Capulí Loma?

Se pudo comprobar que no les gusta mucho la práctica diversa de diferentes deportes o actividades recreativas sana, ya que se dedican más al Ecuavóley, y la gran mayoría solo participa como espectadores.

¿Días a la semana que practican actividades físicas recreativas?

Se pudo comprobar que los moradores participantes en la investigación no practican de forma sistemáticas actividades físicas recreativas, ya que durante los días que hacen ejercicios no se repiten los mismos practicantes siempre aparecen nuevos muy poco hacen deportes dos o tres días a la semana, la mayoría una vez y cuando máximo dos veces a la semana.

¿Qué deporte práctica más en su comunidad?

En este aspecto podemos decir que el Ecuavóley es el deporte más practicado e incluso más que el fútbol y el baloncesto, siempre lo hacen en familia, y esporádicamente, lo que quiere decir que se les hace necesario realizar actividades físicas recreativas que involucre otras acciones que no solo sean deportes para dar una mayor participación a los habitantes practicantes.

¿Cómo es el apoyo de los directivos de la comunidad hacia la práctica deportiva y las actividades físicas recreativas?

Lo que se pudo detectar es que no existe un trabajo dirigido a la práctica de las actividades físicas recreativas y deportivas por parte de los directivos, e incluso su participación es nula, por lo que ellos aún no interpretan y conocen la importancia de estas actividades tan necesaria para la salud de los seres humanos, lo que quiere decir que se hace necesario crear un programa de actividades físicas recreativas y deportivas en función de la comunidad Capulí Loma.

g. **DISCUSIÓN**

Indicadores en situación negativa

Objetivo Específico N0 1 y 2. Diagnosticar el estado actual de la calidad de vida de los habitantes del barrio Capulí Lomas de la ciudad de Loja.

Objetivo no.1, 2,3 Proponer, aplicar y validar la alternativa.

1-¿Conoce la importancia de la actividad física y recreativa?

Infor mante	Criterio	Indicadores en situación negativa			Indicadores en situación positiva		
		Deficiencia	obsolescencia	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfacciones
Habitantes-capulí	El 75% carece de conocimiento sobre la importancia de la actividad física recreativa	Falta de orientación sobre lo importante que la actividad física recreativa.	Escases de talleres, charlas sobre la importancia de la práctica de la actividad física recreativa.	- Elaborar planes y programas de orientación, de actividades recreativas y deportivas.	Se desarrolló un taller de capacitación sobre lo importante que es la ejecución de actividad física recreativa.	Investigación de temáticas relacionadas con la importancia y beneficios de la actividad física recreativa. Se utilizó material físico, bibliográfico y virtual.	Los habitantes del barrio capulí tienen un mayor conocimiento sobre lo importante que es la actividad físico recreativo.

2- ¿Le gusta la actividad física recreativa?

Informante	Criterio	Indicadores en situación negativa			Indicadores en situación positiva		
		Deficiencia	Obsolescencia	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfacciones
Habitantes-capulí	El 63% tiene poco interés por la actividad física recreativa.	Falta de información sobre la importancia y los beneficios de la práctica de la actividad física recreativa en la calidad de vida de los habitantes del sector	Falta de información a los moradores del barrio. Ausencia de comunicación y dialogo por parte de las autoridades competentes relacionadas con la actividad física, salud, recreación y deporte.	Planificar charlas, talleres y Brindar toda la información sobre la importancia de la actividad física recreativa	Organización y Planificación adecuada para la realización de talleres y charlas. Implementos adecuados, para la realización de la charla.	Se elaboró un programa de investigación de la importancia y beneficios de la actividad física a través del uso de la tecnología.	Resultado positivo ya que los habitantes tienen un mayor interés por mejorar su calidad de vida.

3- ¿Realiza alguna actividad física en su barrio?

Informante	Criterio	Indicadores en situación negativa			Indicadores en situación positiva		
		Deficiencia	Obsolescencia	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
Habitantes-capulí	El 70% de los habitantes no realiza actividad física recreativa alguna.	Falta de actividad físicas recreativas en el sector. No se motiva a los moradores a realizar alguna	No dedican parte de su tiempo libre a realizar alguna actividad física. Viven con actividades rutinarias y sedentarias que perjudican su	Planificar y poner en práctica actividades físicas que ayuden a mejorar la calidad de vida de los moradores y dejen de a poco a un lado las	Contar con un programa de actividades físicas garantizados de forma sistemática y duradera para mejorar progresiva	Métodos activos y procesos que garanticen mejorar la calidad de vida de los habitantes investigados. Uso de	Muy buena cooperación por parte de los habitantes en las actividades realizadas en beneficio de mejorar su calidad de vida.

		actividad física recreativa en bienestar de sí mismo y de salud	calidad de vida.	actividades rutinarias.	mente la calidad de vida de las personas. Personal capacitado para desarrollar los ejercicios físicos y recreativos.	implementos adecuados que faciliten la ejecución de las actividades físicas.	
--	--	---	------------------	-------------------------	---	--	--

4 ¿Cuántos días a la semana práctica actividad física?

Informantes	Criterio	Indicadores en situación negativa			Indicadores en situación positiva		
		Deficiencia	Obsolescencia	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
Habitantes-capulí	El 75% de los encuestados realiza alguna actividad física recreativa un día a la semana.	No existen programas de motivación por las actividades físicas y recreativas comunitarias. Falta de interés, dedicación y un tiempo libre determinado por practicar actividades físicas recreativas.	Falta de organización por parte de las autoridades comunitarias en promover e incentivar actividades físicas recreativas en bienestar de sus moradores.	Gestionar a quien correspondan la realización de actividades físicas recreativas para su comunidad. Hacer uso de los espacios libres del sector.	Ejecución de actividades físicas comunitarias organizadas por la comunidad y hacer uso de los espacios libres.	Poner en práctica actividades de mayor interés en los habitantes. Investigar actividades físicas colectivas acorde a la personalidad de los habitantes.	Muy buena por la sistematización con que realizan las actividades físicas con frecuencia de hasta 3 días por semana.

5- ¿Que deporte práctica con mayor frecuencia en su comunidad?

Informante	Criterio	Indicadores en situación negativa			Indicadores en situación positiva		
		Deficiencia	Obsolescencia	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
Habitantes-capulí	El 37% de los encuestados manifiestan que la actividad que realizan es el futbol,	No existe la práctica de los diferentes deportes de conjunto como una recreación.	Actividades tradicionales, lo mismo de siempre quedarse en casa ya sea viendo tv entre otras que perjudican su calidad de vida.	Incentivar la práctica de los diferentes deportes d conjunto como actividad recreativa	Espacios en buen estado para la práctica deportiva y recreativa .	Demostraciones de la práctica deportiva a través de videos, etc.	Los habitantes se sienten contentos y con mayor interés por seguir practicando estos deportes.

6 ¿Participa en un algún equipo deportivo de su comunidad?

Informantes	Criterio	Indicadores en situación negativa			Indicadores en situación positiva		
		Deficiencia	Obsolescencia	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
Habitantes-capulí	El 70% no forma parte de ningún equipo deportivo.	No hay organización y creación permanente de un equipo deportivo en el sector. Falta de unión social entre los moradores.	Desorganización en la comunidad y falta de motivación para formar un equipo deportivo.	Formar un equipo en uno o dos disciplinas deportivas entre todos los moradores del barrio. Representar a su barrio y participar en conjunto con otras comunidades en los diferentes eventos deportivos, recreativos.	Tener una directiva que dirija el equipo y se haga responsable del mismo.	Utilizar instalaciones adecuadas para la creación del equipo deportivo.	Se creó 2 equipos deportivos uno de futbol y otro de vóley.

Interpretación en la situación negativa: la falta de información, y capacitación sobre lo importante que es la actividad física recreativa es uno de las causas que no permitían que los habitantes del barrio no tengan una buena calidad de vida, pero entre otros problemas que se pudo constatar está también la falta de gestión por parte de las autoridades barriales, escasas de organización, planificación de ejercicios y actividades recreativas entre otros problemas son también algunas de las razones por las que la calidad de vida de los habitantes del barrio capulí no era de buena calidad.

Interpretación situación positiva: una vez realizada la propuesta alternativa nos deja una buena satisfacción de haber logrado un resultado positivo, ya que se utilizaron algunos factores como la organización adecuada, planificación, la motivación, ejercicios físicos recreativos, eventos deportivos como futbol, ecuó voleibol, baloncesto juegos recreativos, entre otros y la participación voluntaria de los habitantes del barrio capulí de la ciudad de Loja.

h. CONCLUSIONES

Al concluir el presente trabajo de tesis y analizando los resultados obtenidos en el proceso y desarrollo de la propuesta alternativa se llegó a las siguientes conclusiones.

- Se pudo evidenciar que los habitantes del barrio Capulí Loma, carecen de conocimiento e información acerca de lo importante que es la práctica de actividad física recreativa para mantener una calidad de vida saludable y de condiciones estables.
- Los habitantes del barrio Capulí Loma, no tienen una capacitación y orientación de cómo mejorar su calidad de vida a través de la práctica de la actividad física recreativa.
- No existen programas de actividades físicas, recreativas y deportivas en la comunidad que motive a los habitantes a tener un mayor interés por las actividades físicas recreativas.
- Falta de espacios adecuados para la práctica de la actividad física ya que es fundamental e importante para realizar adecuadamente.
- Falta de organización de actividades recreativas y eventos deportivos que promuevan la actividad física en la comunidad.

i. RECOMENDACIONES

- Al personal y autoridades de turno se recomienda llegar al sector con capacitación y orientación e informar sobre lo importante que es la práctica de la actividad física recreativa.
- Organizar y planificar talleres y charlas sobre las consecuencias que trae la falta de actividades físicas recreativas y hacer conciencia sobre lo perjudicial que es para su diario vivir.
- Aplicar o desarrollar el conjunto de charlas, actividades, ejercicios físicos recreativos y deportivos pospuestos en la alternativa para el mejorar la calidad de vida de los habitantes del barrio capulí.
- Lograr que la ejecución de la propuesta alternativa surja efecto en los habitantes del barrio y de esa forma surjan cambios progresivos en su calidad de vida.
- Motivar e incentivar a los moradores del sector investigado a la práctica de la actividad física recreativa la misma que servirá para mejorar su estado de vida fisiológico y social.



1859

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

PROPUESTA ALTERNATIVA

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS Y
DEPORTIVAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS
HABITANTES DEL BARRIO CAPULÍ LOMA DE LA CIUDAD DE
LOJA EN EL PERIODO 2014-2015.**

AUTOR

Edgar Stalin Ochoa Sanchez.

DIRECTOR DE TESIS:

Lic. José Efraín Macao Naula, Mg. Sc.

LOJA - ECUADOR

2015

PROPUESTA:

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS Y DEPORTIVAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS HABITANTES DEL BARRIO CAPULÍ LOMAS DE LA CIUDAD DE LOJA EN EL PERIODO 2014-2015.

INTRODUCCIÓN:

La actividad física está asociada con un funcionamiento óptimo y una baja incidencia de limitación funcional entre personas relativamente sanas y entre aquellos con patologías crónicas. Además, se ha observado que la capacidad física está asociada con una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares y mortalidad. Tienen efectos positivos en las personas que la practican ayudando a tener una actividad motora regular y continua.

Las actividades físicas-recreativas caben en todas las edades, desde el niño al anciano pasando, por el joven y adulto, entra en el campo de lo primordial asegurar esta extensión cronológica, es fundamental ya que el recreo forma parte de los fines esencial del ocio, además contribuye a tener una mejor integración social y a una productividad en el uso del tiempo libre.

Luego de analizar determinar el problema que afecta en la calidad de vida se estableció un programa de actividades físicas, recreativas para mejorar la calidad de vida de los habitantes del barrio capulí

Los resultados obtenidos en la encuesta realizada a los habitantes del barrio capulí, es de suma importancia la misma que nos llevó a poner en ejecución una propuesta alternativa de actividades físicas recreativas como caminatas, bailoterpia, juegos recreativos y deportivos entre otras, la misma que tuvo la aceptación y colaboración de todos los participantes, ayudando de esta forma a mejorar la calidad de vida de cada uno de los moradores del barrio.

METODOLOGÍA:

La metodología para la realización de la propuesta titulada; programa de actividades físicas recreativas y deportivas para mejorar la calidad de vida en los habitantes del barrio Capulí Lomas de la ciudad de Loja, se realizará considerando las circunstancias,

condiciones y acuerdos que se lleguen con los habitantes del sector, se ha considerado de suma importancia los siguientes aspectos.

Esta propuesta será de gran ayuda en los habitantes del sector quienes deberán poner en práctica, ya que es un programa que cuenta con actividades físicas recreativas las mismas que son fáciles entender y realizarlo y de esa forma mejorar su calidad de vida.

El mismo que tiene como objetivo principal incrementar la participación de los moradores del barrio en las actividades físico-recreativas que contribuyan a promover la autonomía, independencia y el mejoramiento del estado de salud y su calidad de vida. Propiciar el bienestar físico, psicológico y social fomentando la productividad en el uso del tiempo libre. Participar en juegos, actividades recreativas y eventos deportivos que tributen a la estimulación de los procesos cognitivos, afectivos y volitivos de las personas.

La metodología que se utilizara en este programa de actividades físicas es dinámica e interactiva, completa, que ayudan a la motivación e interés de los habitantes a la práctica de las actividades físicas recreativas en su tiempo libre.

FUNDAMENTACION TEORICA

SITUACIÓN PROBLEMÁTICA:

La Alternativa se la conoce como una acción o derecho que se tiene para hacer una cosa. Opción entre dos cosas. Diversidad de formas. Conveniencia de su efecto transformador. Por otra parte, se define una alternativa. Alternativa: altertif- alternatus. Del francés Alternative. -Opción entre dos o más cosas. Efecto de alternar (hacer algo por turno).

Se exponen los elementos que la caracterizan y criterios que sirvieron de base se para la selección de las actividades, su estructura, la descripción de cada uno de ellas. También se aborda el análisis de la aplicación y de los resultados alcanzados con su implementación en la práctica y las ventajas que aportó a la calidad de vida de los habitantes del barrio Capulí Lomas de la ciudad de Loja. La alternativa que se propone es actividades físicas recreativas, con el propósito de mejorar la calidad de vida de las

personas que conforman este barrio, incluye la orientación y ejecución de esta alternativa para lograr los objetivos propuestos.

JUSTIFICACIÓN:

Se justifica ya que son muchos los beneficios que le trae la práctica de las actividades físicas recreativas para el organismo, la salud y el bienestar de las personas.

La alternativa que se propone programa de actividades físicas recreativas para mejorar la calidad de vida de los habitantes del barrio Capulí Lomas, es muy importante ya que permitirá mejorar la calidad de vida de las personas y de esta manera contrarrestar los problemas que afectan en calidad de vida. Se realizó esta investigación debido a la ausencia de programas de actividades físicas y recreativas que permitieran la inclusión de estas personas en la comunidad.

Es factible su realización ya que contamos con recursos y materiales en buenas condiciones que permitan desarrollar de mejor manera esta propuesta, también contamos el apoyo de los habitantes del sector investigado que es lo principal, quienes están dispuestos a colaborar para mejorar su calidad de vida.

OBJETIVOS:

Objetivo general:

Sugerir programa de actividades físicas, recreativas para mejorar la calidad de vida de los habitantes del barrio Capulí Lomas de la ciudad Loja.

Objetivos específicos:

- Proponer programa de actividades físicas, recreativas para mejorar la calidad de vida de los habitantes del barrio capulí de la ciudad de Loja.
- Aplicar el programa de actividades físicas, recreativas para mejorar la calidad de vida.
- Evaluar los avances de la propuesta aplicada a los habitantes del barrio Capulí Lomas de la ciudad Loja.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES														
PROPUESTA	ACTIVIDADES	ABRIL				MAYO				JUNIO				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
	Charla: la importancia y beneficios de la actividad física recreativa en el bienestar de las personas.			X										
	Video conferencia: consecuencias y enfermedades que trae la falta de actividad física.				X									
	actividades recreativas (baile del tomate, el baile de la silla)					X								
	Juegos recreativos tradicionales (el huevo en la cuchara, carrera de ensacados)						X							
	Actividad – bailo terapia							X						
	Ejercicios de flexión y extensión								X					
	Ejercicios - estiramiento de músculos									X				
	Reunión para la conformación de un o más equipos deportivos.										X			
Eventos deportivos (futbol, eua vóley y baloncesto)											X			
Encuentro deportivos con otros barrios aledaños.													X	

DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

ACTIVIDAD NO 1:

CHARLA: IMPORTANCIA Y BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA.

Objetivo: orientar a los habitantes del barrio capulí sobre la importancia y beneficios de la actividad física recreativa.

Tiempo de duración: 1 hora

Personal implicado: habitantes del barrio Capulí Lomas de la ciudad de Loja

Dirigida por: Edgar Stalin Ochoa Sánchez.

Descripción:

El propósito de esta charla es de capacitar a los habitantes de lo importante que es la actividad física recreativa y así lograr que mejoren su calidad de vida progresivamente.

Temática: importancia y beneficios de la actividad física recreativa

La actividad física regular de intensidad moderada, como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte tiene considerables beneficios para la salud. En todas las edades, los beneficios de la actividad física contrarrestan los posibles daños provocados, por ejemplo, por accidentes.

La actividad física regular y en niveles adecuados: Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio, mejora la salud ósea y funcional, reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y colon y depresión, reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera; y es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso. La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.

Parte final: juego Imitación de animales.

Formación: los jugadores estarán sentados cómodos

Desarrollo: un jugador del grupo señalará a otro y dirá el nombre de un animal que se pueda imitar a través del sonido.

Reglas: el jugador que no lo logre, realizará un piropo a uno del sexo opuesto.

Ejercicios de estiramiento y relajación.



ACTIVIDAD NO 2:

VIDEO CONFERENCIA: CONSECUENCIAS Y ENFERMEDADES QUE TRAE LA FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA.

Objetivo: que los habitantes conozcan las consecuencias y enfermedades que trae consigo la falta de actividades física recreativas.

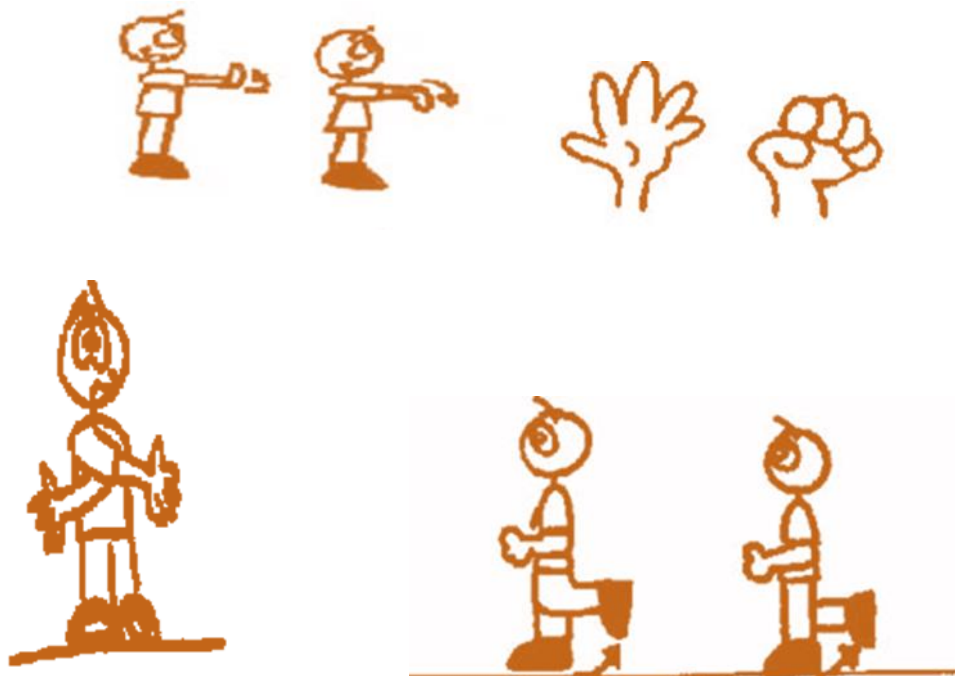
Tiempo de duración: 1 hora

Personal implicado: habitantes del barrio Capulí Lomas de la ciudad de Loja

Dirigida por: Edgar Stalin Ochoa Sánchez.

Descripción: El video conferencia permite que los habitantes tengan conocimiento de las causas y enfermedades (obesidad, sedentarismo, enfermedades cardiovasculares, pérdida de masa macular, entre otras) producidas por la falta de actividad física recreativa.

Parte final: ejercicios de flexión y estiramiento



ACTIVIDAD NO 3:

ACTIVIDADES RECREATIVAS (BAILE DEL TOMATE, EL BAILE DE LA SILLA)

Objetivo: incentivar y motivar a la práctica de las diferentes actividades recreativas.

Tiempo de duración: 1 hora

Personal implicado: habitantes del barrio Capulí Lomas de la ciudad de Loja

Dirigida por: Edgar Stalin Ochoa Sánchez.

Descripción: que los habitantes tengan mayor interés por realizar alguna actividad recreativa dejando a un lado las actividades rutinarias al mismo tiempo rescatando los juegos populares.

El baile del tomate:

Materiales: tomates riñón, música - **Número de concursantes:** el juego se realiza en parejas (hombre- mujer); el número de parejas es indefinido

En el desarrollo del juego varias parejas bailan animadamente con un tomate riñón en la frente, y sin utilizar las manos para nada; gana solamente la pareja que termine bailando con el tomate apegado entre los dos, luego que los demás participantes han hecho caer su tomate o han sido descalificados por el jurado.

El baile de la silla.

Materiales: sillas, música.

Para el desarrollo del juego se debe tener siempre un número de sillas menor al número total de participantes, las sillas deben estar unidas por el espaldar, cuando la música da inicio los participantes deben comenzar a bailar en fila alrededor de las sillas sin detenerse; en el momento menos pensado la persona encargada de la música pondrá pausa y la música dejara de sonar, entonces los jugadores deben sentarse lo más rápido posible en la silla que esté más cerca de él, perderá el jugador que se haya quedado sin sentarse en una silla. El jugador perdedor deberá salir y retirar una silla para que el

juego prosiga, el juego continuara de la misma manera hasta que solamente queden 2 participantes y una silla para definir al ganador

El baile del palo

Materiales: un palo delgado, música. - Número de jugadores: el que desee jugar.

El juego es muy sencillo, primero hay que hacer una fila con todos los que van a participar, al frente debe estar dos personas sosteniendo un palo delgado –comúnmente es el palo de escoba- a altura de sus hombros, entonces comenzara la música a sonar y los participantes deben pasar bailando por debajo del palo sin tocar el mismo y sin caerse, una vez que pasen todos los participantes, los que sostienen el palo lo deberán bajar un poco más, y así sucesivamente hasta que los participantes se vayan eliminando uno por uno hasta que quede solamente un ganador. Para realizar este juego es necesario –aunque no indispensable- una canción destinada para el mismo denominada “El baile del Palo”, una música muy animada que a estilo de merengue prende el ambiente para que inicie el juego.

ACTIVIDAD NO 4:

JUEGOS RECREATIVOS TRADICIONALES – POPULARES (EL HUEVO EN LA CUCHARA, CARRERA DE ENSACADOS)

Objetivo: recrearse a través de los juegos populares como una actividad recreativa

Tiempo de duración: 1 hora

Personal implicado: habitantes del barrio Capulí Lomas de la ciudad de Loja

Dirigida por: Edgar Stalin Ochoa Sánchez.

Descripción: que el habitante realice actividades recreativas a través del rescate de los juegos populares. El juego es la acción y efecto de jugar, un ejercicio sometido a reglas predeterminadas, que se practica con el ánimo de diversión.

Los juegos populares son actividades recreativas lúdicas de gran valor y tradición, que forman parte íntegra del patrimonio cultural de una sociedad, practicadas con el ánimo

de diversión, integración social, y/o ocupación del tiempo libre; y que se encuentran reguladas por reglas simples que se adaptan a los tiempos, espacios y necesidades de los que lo practican ayudando a las personas a mantener una actividad relajante aislados del sedentarismo y las actividades rutinarias.

Carrera de los ensacados

- Materiales: talegos o sacos - Número de jugadores: mínimo 2 y un máximo sugerido de 10.

Para el desarrollo del juego los participantes deben recorrer una pista y distancia determinada, brincando con los pies dentro de un saco de yute o cabuya (lo que hace más interesante la carrera), lo más rápido posible y sin caerse para de esta manera poder llegar primeros a la meta.

La carrera del huevo y la cuchara.

- Materiales: cucharas: huevos (en estado natural o cocinados) - Número de jugadores: mínimo 2 máximo sugerido 8.

Para el desarrollo de este simpático juego se necesita contar con un lugar de un espacio moderado, que sea plano y sobre todo sin obstáculos, los jugadores se ubican en la línea de partida sosteniendo con la boca una cuchara con un huevo.

A la señal dada por algún colaborador o juez, todos deben salir corriendo, en cuclillas o de la forma que se haya fijado anteriormente hasta un punto de llegada, una o las veces que se halla programado. Gana el jugador que conserve la cuchara con el huevo en la boca, hasta el final de la carrera.

ACTIVIDAD NO 5

BAILOTERAPIA

Objetivo: realizar actividad física recreativa atreves de la bailo terapia como medio para mejorar la calidad de vida de los habitantes.

Tiempo de duración: 1 hora

Personal implicado: habitantes del barrio Capulí Lomas de la ciudad de Loja

Dirigida por: Edgar Stalin Ochoa Sánchez.

Descripción: la bailoterapia es una forma más de ejercicio físico y recreativo, mejora la vida social de quienes la practican en la actualidad se ha hecho popular por la forma divertida de ejercitarse, y sus beneficios para elevar la calidad de vida de las personas. (Esto se puede realizar diariamente, como una opción de actividad física divertida, para ejercitarse físicamente a través del baile). La bailoterapia es una opción saludable y divertida para elevar la calidad de vida de todas las personas que la realizan. Un punto a favor para la Bailoterapia es que, prácticamente, no hay edad, sexo, ni requerimientos físicos extremos para poder practicarla, basta con que la persona tenga una salud promedio permite a todo público desarrollar su autoestima, su estado anímico, estabilizar la presión arterial, el sistema inmune se enriquece, se liberan endorfinas, se baja de peso, pero lo más importante es que cualquier persona puede bailar sin mayor esfuerzo tomando solo como fundamento los pasos básicos que le permitirán bailar fácilmente cualquier ritmo y es ahí donde radica el éxito de la misma.

Parte final: ejercicios de respiración y relajación.

ACTIVIDAD 6

EJERCICIOS DE FLEXIÓN Y EXTENSIÓN

Objetivo: mejorar la movilidad del cuerpo a través de estos ejercicios.

Tiempo de duración: 1 hora

Personal implicado: habitantes del barrio Capulí Lomas de la ciudad de Loja

Dirigida por: Edgar Stalin Ochoa Sánchez

Recursos necesarios: local con condiciones, sillas, mesas

Descripción:

Partiendo de la posición neutra se harán flexión y extensión del cuello, de manera suave y pausada, respetando el rango de movimiento de cada paciente.

Partiendo desde la posición neutra se realizarán rotaciones de cabeza y cuello hacia ambos lados de manera alternada.

Realizar elevaciones de los hombros de forma alternada, partiendo desde una postura relajada de los brazos pegados al tórax.

Con los brazos pegados al tórax y los hombros relajados, llevarlos hacia el frente, abajo, atrás y arriba simulando hacer un círculo, primero hacia el frente y luego del total de las repeticiones, se hará la misma cantidad, pero hacia atrás.

Realizar flexión total de los brazos partiendo desde la posición neutra de hombro, pudiéndose hacer de modo bilateral o alternado.

Partiendo de la flexión total de hombro, se realiza una flexión de codo de un brazo combinado con una flexión de columna del lado contra lateral y viceversa. (Como tratando de tocar el techo con una mano).

Realizar flexión y extensión de codo partiendo desde la posición neutra de hombro y codo y manteniendo los brazos pegados al tórax de manera relajada.

Partiendo de una extensión de hombro con flexión de codo, se realiza una extensión de codo manteniendo la extensión de hombro y se regresa a la posición inicial.

Desde una flexión de hombro a 90° y extensión de codo, con el antebrazo en posición prona y las muñecas en posición neutra, se realizarán flexión y extensión palmar.

Con posición neutra de hombro, flexión de codo antebrazos en posición supina y muñecas en posición neutra, se hace flexión y extensión de dedos. (Cerrando las manos)

Con posición neutra de hombro, flexión de codo antebrazos en posición supina y muñecas en posición neutra, se realiza la oposición de cada dedo contra el pulgar.

ACTIVIDAD NO 7:

EJERCICIOS - ESTIRAMIENTO DE MÚSCULOS

Objetivo: mejorar la flexibilidad del adulto mayor

Tiempo de duración: 1 hora

Personal implicado: habitantes del barrio Capulí Lomas de la ciudad de Loja

Dirigida por: Edgar Stalin Ochoa Sánchez

Descripción

Desde una flexión de hombro a 90° y extensión de codo, con el antebrazo en posición prona y las muñecas en posición neutra, se realizarán flexión y extensión palmar.

Con posición neutra de hombro, flexión de codo antebrazos en posición supina y muñecas en posición neutra, se hace flexión y extensión de dedos. (Cerrando las manos)

Con los brazos en flexión a 90°, codos en extensión, antebrazos y muñecas en posición neutra, se realiza una aducción o flexión horizontal sobrepasando la línea media (tijeras).

-Partiendo desde la postura de pie, se realizará flexión de cadera y rodilla de una pierna, regresando a la postura inicial y entonces se hace lo mismo con la pierna contraria (como simulando marchar).

Caminar sobre la punta de los pies un tramo aproximado de 3 mts.

Regresar caminando sobre los talones. Hacer 10 repeticiones de cada uno

De pie, con los pies separados y las manos en la cintura rodillas a 45 grados

Flexionar las aproximadamente y hacer 10 repeticiones.

Juego de conjunto: el barco de pie en rueda, situados mirando hacia fuera, pasando los brazos por la cintura o los hombros de los compañeros, balancearse primero sin mover los pies del lugar como si fuera un barco que se mece sobre el agua. Luego desplazarse todos a la vez en cualquier dirección siguiendo el movimiento propio del grupo.

ACTIVIDAD NO 8:

REUNIÓN PARA LA CONFORMACIÓN DE UN O MÁS EQUIPOS DEPORTIVOS.

Objetivo: conformar un equipo deportivo de futbol y ecua vóley con su respectiva directiva que pueda representar al sector en algunos eventos deportivos en los que puedan ser partícipes.

Tiempo de duración: 1 hora

Personal implicado: habitantes del barrio Capulí Lomas de la ciudad de Loja

Dirigida por: Edgar Stalin Ochoa Sánchez

Descripción: socialización e intercambio de criterios y opiniones entre los moradores de la comunidad para elegir la respectiva directiva y conformar equipos deportivos con los que puedan salir a participar con otros barrios aledaños.

Parte final: dinámica

La pelota caliente

Formación: en forma de círculos

Desarrollo: a la señal del profesor se comienza a pasar el balón hacia la parte derecha, al escuchar el silbato el que posee el balón tiene que pasar al centro del círculo y cantar una canción.

Reglas: se tiene que pasar el balón a todos los jugadores, no se puede caer, ni tirarlo, hay que entregarlo en la mano al compañero que está a su derecha.

ACTIVIDAD NO 9 y 10:

EVENTOS DEPORTIVOS (FUTBOL, ECUA VÓLEY Y BALONCESTO)

Objetivo: promover la actividad física recreativa a través de la práctica deportiva en los deportes de conjunto de mayor aceptación (futbol, ecua vóley y baloncesto)

Tiempo de duración: 1 hora

Personal implicado: habitantes del barrio Capulí Lomas de la ciudad de Loja

Dirigida por: Edgar Stalin Ochoa Sánchez

Descripción: realizar como medio de actividad física y recreación los juegos deportivos de mayor interés en los habitantes del barrio capulí como son el futbol, ecua vóley y baloncesto y de esta forma promover la actividad física recreativa que ayude a alcanzar una mejor calidad de vida, que favorezcan para al cuidado de la salud, a una mejor utilización del tiempo libre en actividades sanas, así como el incremento de sus capacidades físicas condicionales y coordinativas en la actividad cotidiana.

Desarrollo de los juegos deportivos (futbol, ecua vóley y baloncesto) con la participación de los moradores del barrio capulí y barrios aledaños invitados.

Parte final: juegos de estiramiento y relajación y clausura de la propuesta alternativa.

Evaluación de la alternativa

Título - Alternativa.	Aplicación de Estrategias conjunto de ejercicios metodológicos.	Validación
PROPUESTA ALTERNATIVA	Actividad 1: Charla: la importancia y beneficios de la actividad física recreativa.	Muy buena los habitantes del barrio capulí tienen un conocimiento amplio de lo importante que la práctica de la actividad física recreativa.
	Actividad 2: Video conferencia: consecuencias y enfermedades que trae la falta de actividad física.	Muy buena Se ayudó a que los moradores del sector conozcan y hagan conciencia de las consecuencias que produce la falta de actividad física recreativa.
	Actividad 3: actividades recreativas (baile del tomate, el baile de la silla)	Muy Buena permitió que las personas dejen el estrés a un lado y disfruten de un ambiente de distracción a través de la práctica los juegos populares
	Actividad 4: Juegos recreativos tradicionales (el huevo en la cuchara ,, carrera de ensacados)	Muy Bueno las personas se recrearon a través de los juegos recreativos aislándose de las actividades rutinarias cotidianas
	Actividad 5: Actividad – bailo terapia	Muy bueno: se ayudó a que los habitantes mejoren su movilidad articular progresivamente.
	Actividad 6: Ejercicios de flexión y extensión	Excelente: permitió que los moradores fortalezcan las articulaciones de su cuerpo.
		Muy Bueno: a través de estos

	Actividad 7: Ejercicios - estiramiento de músculos	ejercicios ayudo a que fortalezcan sus músculos y tengan una mejor flexibilidad.
	Actividad 8: Reunión para la conformación de un o más equipos deportivos.	Muy buena: se ayudó a conformar 2 equipo deportivos uno de futbol y uno ecua vóley entre los habitantes del barrio.
	Actividad 9: Eventos deportivos (futbol, ecua vóley y baloncesto)	Muy Buena: se promovió la actividad físico recreativa y deportiva atreves de la realización de los deportes de conjunto.
	Actividad 10: Encuentro deportivos con otros barrios aledaños.	Muy bueno: se logró que los habitantes compartan momentos de amistad y confraternidad con los moradores de los otros sectores.

Conclusiones luego de aplicar la alternativa.

Una vez ejecutada la alternativa se procedió a evaluar y se determinó que la realización de los diferentes ejercicios y actividades recreativas y deportivas tuvieron un resultado satisfactorio ayudando a mejorar la calidad de vida de los habitantes del barrio Capulí Lomas de la ciudad de Loja.

La metodología y los diferentes métodos que se utilizó para el desarrollo de las actividades físicas recreativas y deportivas fue efectiva.

La aplicación y validación de la propuesta alternativa, en la que intervienen algunos factores como la organización, planificación, la motivación, realización de ejercicios recreativos, y deportivos y la participación por parte de los habitantes del barrio tuvo una efectividad muy buena ya que ayudo a que puedan ir mejorando su calidad de vida.

j. BIBLIOGRAFIA

Carnota Lauzán, Orlando. Cuando el tiempo no alcanza. La Habana: Ed. de Ciencias Sociales, 1991.

Fernández Díaz, R. Trabajo Comunitario. Selección de lectura. La Habana. Editorial Félix Varela. Ciudad Habana, 2003.

Grushin, B. Cuestiones de Tiempo libre en Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos, 2003.

Mesa Anoceto, C. Magda. (2006 - 2008)

Petrus, A. (1998)

Verdugo Alonso, Miguel Ángel, 2006)

Pérez, Sánchez, Aldo. Convención Internacional Argentina. Conceptos Recreación Tiempo Libre (1980) en Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos Editorial I.S.C.F. Ciudad Habana 2003.

Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 5 (19) pp.222-237 diciembre 2005 - ISSN: 1577-0354. Moreno González, A. (2005).

Gildenberger, C. 1978, Desarrollo y Calidad de Vida. En: Revista Argentina de Relaciones Internacionales, N 12. CEINAR. Buenos Aires.

Ortega, R. y Pujol, A. (1997) Estilos de vida saludables: actividad física. Programa Roche de actualización en cardiología. Madrid, Ediciones Ergón, S.A.

Becerra, A.; Carmona, F.; Cerezo, M.; Hernández, H. y Lara, A. (2002). Ejercicio físico para la salud. Revista Mexicana de Cardiología 12(4): 168-180.

Albamonte,A. (1991) Ejercicios para la tercera edad. Argentina. Editorial Albatros

Pszemiarower, N.P y Pszemiarower S.N. (1992). Calidad de vida y desarrollo en la vejez. En Revista Geriátrica 8 (1) 33-37. Costa Rica

Libros Acosta, Alberto (2010). "Respuestas regionales para problemas globales". En Sumak Kawsay /buen vivir y cambios civilizatorios, Irene león (Coord.): 89-104. Quito: FEDAEPS. Albuja, Alfredo (1962).

México".

(DOMINGO CALVO, 1990) actividad física y el ejercicio Manual de observación psicomotriz. Barcelona: Inde.

(ESCOLAR CASTELLON, PEREZ ROMERO DE LA CRUZ, Y CORRALES MARQUEZ, 2003), El National Institute on Aging 1993 en su artículo Age page Health Quakery,



k. ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

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

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA

**ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS COMO MEDIO
PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS
HABITANTES DEL BARRIO CAPULÍ LOMA DE LA
CIUDAD DE LOJA EN EL PERIODO 2014-2015.**

Proyecto de Tesis previa a la
obtención del grado de Licenciado en
Ciencias de la Educación, Mención:
Cultura Física y Deportes

AUTOR

Edgar Stalin Ochoa Sanches.

DIRECTOR

Lic. José Efraín Macao Naula Mg. Sc.

**LOJA - ECUADOR
2014**

a. TEMA

ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS COMO MEDIO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS HABITANTES DEL BARRIO CAPULÍ LOMA DE LA CIUDAD DE LOJA EN EL PERIODO 2014-2015

b. PROBLEMÁTICA

En la actualidad constituye una necesidad para todos los seres humanos su participación activa y consciente, al contribuir a elevar la calidad y la creación de un estilo de vida, que beneficia al hombre en sus capacidades físicas, en la salud, en la economía, en los niveles de comunicación, en el desarrollo humano; factores esenciales en el desarrollo de la comunidad.

En nuestra colectividad se ha observado la carencia de actividades física recreativa dentro de la educación como en la sociedad en general, ya que esto está produciendo que los habitantes un estilo de vida rutinaria, monótona sin un interés por el cuidado de su propia salud. Por ello la recreación con actividades físicas hace referencia a crear o reproducir algo nuevo, para divertirse o deleitarse en la búsqueda de distracción antes, en medio o después del trabajo para crear momentos de entretenimiento que se decide tener las personas de diferentes clases sociales. Son casi infinitas las posibilidades de recreación que existen hoy en día, especialmente porque cada persona puede descubrir y desarrollar intereses por distintas formas de recreación y divertimento. En el estudio de la actividad física recreativa dentro de la sociedad común es muy escasa ya que, debido al poco interés por parte de las autoridades de turno por el bienestar de sus habitantes para el cuidado de su salud, ya que debe ser menester para mejorar su calidad de vida dentro de una colectividad tan asfixiante por el estilo de vida que lleva cada individuo.

Durante siglos, la evolución del ejercicio físico ha sido lenta, al igual que los progresos tecnológicos. Sin embargo, en el siglo XX, este avance fue de tal magnitud que los hábitos y costumbres sociales variaron en muy poco tiempo. Por lo que se puede decir que la práctica de la actividad física se ha popularizado mucho, sobre todo en las sociedades desarrolladas, y más en concreto en el siglo actual. Pero la relación que se atribuye entre actividad física y salud suele ser simple y parcial, centrándose en aspectos muy concretos, no relacionando dicha actividad física con una noción completa de bienestar, nivel físico tanto, como psicológico y social.

La actividad física es considerada a nivel mundial, el medio más eficaz para contrarrestar problemas de salud, en los países desarrollados han hecho de la actividad física, una herramienta que sirve como terapia para los problemas respiratorios y otras

enfermedades que han sido un problema en los niños, generalmente les impide psicológica y físicamente realizar cualquier tipo de actividad física. Los miedos y temores propios de las crisis respiratorias, ocasionan que no puedan desenvolverse libremente en el medio que les rodea.

En Ecuador, en la ciudad de Loja en el barrio "Capulí Loma" existe un gran número de personas con muchas enfermedades debido a la falta de deporte. En la ciudad no se ha preocupado por incluir Programas de Cultura Física, que sirvan como medio de ayuda para el estrés y la rutina diaria de las personas del barrio a estudiarse.

La recreación física en el desarrollo local, entiéndase en las comunidades, no puede asumirse solo en el esparcimiento de los participantes de su tiempo libre con actividades simples, sino que debe concebirse dentro de un proyecto de desarrollo integral, que reporte bienestar, desarrollo multilateral, un nivel de preparación física general superior y la incorporación de hábitos socialmente aceptables, tales como : la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad.

Esto ha provocado que las personas no cuenten con la atención necesaria que les permita llevar un estilo de vida igual al de los demás. Una de las problemáticas que presenta es la falta de, recreación y de esta manera tener una mejor calidad de vida. Esto incide directamente en el equilibrio emocional de los niños y adultos, logrando afectar en algunos casos el desempeño académico y físico. Muchas veces el desinterés de los directivos, profesores y padres de familia, ha ocasionado que no se pueda lograr implementar actividades en la ciudad, que permitan controlar el nivel de esta necesidad.

No se ha hecho el análisis y proyección sobre el impacto que generaría incluir Programas de Actividad Física. El efecto que se produce trasciende en el desarrollo de adultos, jóvenes y aun en los niños, en su accionar diario y en su desempeño continuo. Finalmente mencionaremos como última problemática, la falta de iniciativa por parte de las autoridades y del área de Cultura Física. Teniendo en cuenta que las actividades recreativas físicas son más recomendadas para combatir las enfermedades. Para ello se investigará el problema en si del cual se desprenden las siguientes preguntas que pueden originar el problema:

¿De qué manera influye la falta de actividad física recreativa con los moradores barrio Capulí Loma?;

¿Cuál es la importancia de hacer actividad física recreativa con los moradores barrio Capulí Loma?

¿La actividad física recreativa son un factor importante en el desarrollo de destrezas y habilidades con los moradores barrio Capulí Loma?

¿Cómo se podría ayudar a los moradores del barrio Capulí Loma a realizar actividad física recreativa?

c. JUSTIFICACIÓN

Esta investigación va encaminada a la situación existente y su relación a las actividades físicas recreativas como componente esencial, que, como necesidades, requerimientos y exigencias actuales en la práctica, recreativa y física, necesitan los habitantes en las comunidades ecuatorianas.

La importancia que tiene esta investigación es que permitirá a través de la propuesta de un programa de actividades físicas recreativas, organizada y planificada, garantizar el desarrollo de los habitantes del barrio Capulí Loma, esto contribuirá a mejorar la calidad de vida, El propósito principal de este trabajo fue discutir diversas estrategias tocante a la planificación y diseño de programas de las actividades físicas, para una población , aparentemente saludables habidos de realizar ejercicios físicos en la comunidad donde reside, puesto que este tipo de trabajo no es muy usual, siempre se realiza en áreas recreativas de los institutos de deportes, pero no en los barrios organizada y sistemáticamente dirigidos por profesores especializados. Será muy bien acogido y de gran impacto en la comunidad. Ya que permitirá durante el tiempo libre mejora su salud, y lo saca del mundo oscuro de la delincuencia, las drogas, las pandillas entre otras.

Este proyecto se propone recuperar y construir un adecuado performance de las actividades físicas recreativas y comunitaria que permita dar cumplimiento al objetivo planteado en la investigación en el barrio Capulí Loma, con lo cual se beneficia a los habitantes; específicamente a nuestra comunidad, así propendemos hacia la formación integral y la prevención de problemas sociales como la drogadicción, las pandillas juveniles, la delincuencia juvenil, y la falta de recursos económicos propios, entre otros y a su vez se les dará solución al problema planteado en la investigación que realizamos. ¿La Falta de un programa de actividades físicas recreativas que ayuden a mejorar la calidad de vida de los habitantes del barrio Capulí Loma de la provincia de Loja?

Este tema ha sido poco tratado en investigaciones en la ciudad de Loja, así como a nivel de Ecuador y donde no se han encontrado trabajo con características similares, el mismo requiere de una atención prioritaria ya que permite mejorarla calidad de vida de los afectados y desarrollar actitudes y motivaciones, físicas recreativas de los habitantes para que puedan cumplir con el proyecto del Buen Vivir ecuatoriano.

Los aportes de esta investigación se enmarcan en las teorías que aporta, relacionada con el tema de las actividades físicas recreativas en una comunidad y a su vez les permitirá la generalización de ideas a otras comunidades. En el aspecto práctico el aporte es la propuesta de un programa de actividades físicas para los habitantes del barrio Capulí Loma y el aporte metodológico, brindara todas las estrategias metodológicas que sean necesarias para la implementación del programa, que facilite la metodología de enseñanza de los procesos que impartirán los profesores al frente de esta actividad.

d. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Determinar la importancia de las actividades física recreativa en la contribución para mejorar la calidad de vida en los moradores del Barrio Capulí Loma.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Tener conocimientos sobre la recreación y calidad de vida Realizar un programa de actividades variadas e horarios diferentes, teniendo en cuenta las edades.
- Diagnosticar que actividades físicas y recreativas practican más frecuentes los moradores del barrio Capulí Loma.
- Planificar un programa actividades físicas, recreativas que ayuden a mejorar la calidad de vida y motivar en la práctica sistemática para las personas del barrio Capulí Loma.
- Ejecutar acciones encaminadas al desarrollo de la calidad de vida a través de la práctica frecuente de programas de ejercicios físicos y recreativos para las personas del barrio Capulí Loma.
- Evaluar cómo están llevando su vida cotidiana para poder implementar un programa de ejercicios físicos y recreativos para mejor el estado d salud de cada uno de ellos.

e. MARCO TEÓRICO

1.1 Concepto de actividades físicas recreativas

La actividad física es fundamental ya que esta desarrolla a la persona y logro de una mejor calidad de vida, contrarrestando los problemas que trae aparejado el sedentarismo, en cuanto a la salud corporal y al empobrecimiento de la capacidad de acción. Esto nos permite reflexionar la importancia de la actividad física, si logramos la toma de conciencia en el niño y el joven del beneficio de la actividad físico- recreativa que tiene sobre la salud, permitirá que ellos sean los portadores de una postura crítica sobre el sedentarismo, que hoy día llevan los adultos y los gerentes, y en especial los ancianos, debido a que la sociedad toma en esta etapa de la vida como pasiva y es una imagen errónea.

Las actividades físicas-recreativas caben en todas las edades, desde el niño al anciano pasando, por el joven y adulto, entra en el campo de lo primordial asegurar esta extensión cronológica, es fundamental, ya que el recreo forma parte de los fines esencial del ocio. La actividad física no tan solo se debe articular en los barrios, si no que se debe extender más allá a nivel mundial, Utilizando para ello una herramienta llamada ya que el hombre emprende muchas de las actividades, sin utilidad aparente, donde el movimiento es la razón de la misma, en la cual se libera, se satisface, le da placer o simplemente le dan significado de tiempo de ocio.

La dedicación a las actividades físicas- recreativas, mejorar el funcionamiento fisiológico del organismo, favorecer el contacto social o lo más importante la satisfacción que produce el aprendizaje de una nueva destreza, mejorar la que poseen o por algo mucho más simple por haber realizado dicha la actividad y si buscamos la causa fisiológica de esta satisfacción, es producida por la endorfina liberada a través de la acción motriz. Es por ello que debemos transferir la importancia de la buena condición física en todas las etapas de la vida y en especial en la adulto y tercera edad, esto radica fundamentalmente en las acciones que producimos para obtenerla, debido a que el sedentarismo la va deteriorando, quien la contrarresta es el movimiento este la recupera y la mejora.

Estos programas en los distintos ámbitos nos permiten ver que se está produciendo una acción para concienciar a las personas a realizar ejercicio, esta concienciación a la

activada física nos va a permitir incrementar vida a los años; pero para ello debemos lograr que las personas descubran la satisfacción por la actividad física, estimulando la aptitud de cada individuo en su desarrollo potencial en permanente trabajo de cogestión y obtendremos de esta manera el bienestar deseado.

Avilés (2010) sostiene:

Constituye una necesidad para todos los seres humanos su participación activa y consciente, al contribuir a elevar la calidad y la creación de un estilo de vida, que beneficia al hombre en sus capacidades físicas, en la salud, en la economía, en los niveles de comunicación, en el desarrollo humano; factores esenciales en el desarrollo de la comunidad. (p.34)

Las actividades físicas recreativas al concebir un conjunto de actividades de diversos tipos y ser ejecutada en el tiempo libre, brinda al individuo la satisfacción por su realización, la misma representa para el niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo.

Desde el punto de vista del autor la actividad física recreativa es un factor determinante que puede dar sustanciales beneficios, si consideramos que la Actividad física es cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que den como resultado un gasto energético, llevados a cabo con regularidad durante un periodo de tiempo prolongado, de forma dosificada y orientada, para que pueda elevar el rendimiento del organismo.

Almaguer (2001) considera:

La actividad física y la alimentación del ser humano determinan en gran medida que los procesos destructivos de la vida sean frenados y minimizados e incluso revertidos (p. 23) En este sentido hay que destacar que el ejercicio físico no sólo repercute sobre unas 119 enfermedades que pueden ser evitadas, descartadas o amortiguadas en sus manifestaciones y signos. Para el ser humano sedentario, bien debido a un déficit de tiempo por sus numerosas tareas, o porque no han tenido experiencias corporales atractivas sobre la base de la realización del ejercicio, le resulta difícil tanto comprender la necesidad de su realización, como iniciar y mantenerse de forma sistemática dentro

de un programa de ejercitación. La persona que es físicamente activa se enferma menos, se interna menos, consume menos medicamentos. Vive más. Las actividades físicas y el deporte son manifestaciones culturales presentes en todos los grupos y sociedades, una parte importante del bagaje socio-cultural del individuo.

Tomando en consideración esta concepción y consciente de los males que trae consigo el abandono o la ausencia de la práctica del ejercicio físico, se viene realizando un intenso trabajo para elevar a planos significativos el papel de la actividad físico en la sociedad, como vía eficaz para la elevación constante de la calidad y prolongación de la vida.

1.2 Importancia de la recreación física

El termino recreación es escuchado hoy en muchas partes del mundo, su amplia variedad de contenido trae consigo que cada cual la identifique de diversos ángulos sobre la base de multiplicidad de forma e intereses, pero algo en lo que coinciden la mayoría de los estudiosos del tema es en plantear que la misma , no es solo una agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad de manera tal que contribuya al desarrollo de las posibilidades del hombre fundamentando su valor como ser humano y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales, por lo tanto está ligado con la educación, auto-educación, higiene físico-psíquica, la diversión y la cultura en general.

(Pérez Sánchez Aldo. (2003-2005)

Según el autor la tarea más importante que tiene ante de sí la recreación física es asegurar la sistematicidad y permanencia de sus actividades para la ocupación del tiempo libre de la población a partir de satisfacer los gustos y preferencias recreativas.

Alum (2004) afirma

Al mismo tiempo, dichas actividades propician el desarrollo de las cualidades morales y sociales de la personalidad; además de la alegría de comunicarse, de compartir emociones y sentimientos de amistad, a los que también se suman posibilidades para la formación de la conciencia, de una conducta altamente moral, de libre expresión y autoafirmación, Incluyendo además la que orientación que aporta a las

familias sobre la educación de sus hijos y el positivo papel en las interrelaciones sociales en general.(p.89)

Como se puede observar para conseguir un logro exitoso de estos requerimientos, la misma debe contar con un sistema de información que favorezca la caracterización más aceptada de la comunidad, a partir del diagnóstico de las necesidades recreativas y preferencias, que permita la planificación, organización, divulgación, coordinación, desarrollo y control de los programas.

En el desarrollo de la recreación se realizan actividades de diversos tipos que se ejecutan en tiempo libre, van a tomar como marco de acción una instalación, el campo deportivo o simplemente los recursos que ofrece la propia naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento. Representa para el niño una contribución a su desarrollo físico, social, intelectual; para el joven, la acción la aventura e independencia, para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo.

El buen uso del ocio y el tiempo libre es, fundamentalmente, un problema que debe ser abordado desde la perspectiva educativa, tanto desde el punto de vista individual como desde el colectivo. Por ello se debe ir con paso firme y seguro, hacia una racionalización del tiempo libre, en la que este se viva de la manera más positiva, para llegar a gozar el descanso con dignidad.

Las actividades físicas recreativas favorecen las relaciones sociales, la mayor parte de los juegos son colectivos, dentro de un grupo, un equipo o en una familia, los juegos suponen un intercambio de esta comunicación, proviene lo esencial del placer, a veces, no es más que un pretexto para enriquecer las relaciones afectivas o sociales. (Álvarez de Zayas, Carlos. (1996, 2013)

La demanda de la actividad física recreativa, se hace más imperiosa antes estas condiciones bien como forma libre y voluntaria de participar activamente, llenando el tiempo libre y transformándolo en tiempo de ocio personal.

La Educación Física por su importancia práctica, tiene un peso grande en el desarrollo de la recreación en la escuela es por eso que nosotros los profesores de dicha asignatura tenemos que buscar vías y formas de hacer que la recreación estudiantil contribuya al

logro que se quiere, de tener a nuestros estudiantes mejor preparados desde el punto de vista psíquico y mental. (Moreira Barahona, R (1977), 2014)

Las actividades preferidas en estas edades son los juegos deportivos como el fútbol, baloncesto, voleibol, existe una gran demanda recreativa, para las actividades culturales, especialmente la música y el baile con sus características exclusivas y propias de la escuela; actividades relacionadas con la naturaleza, los juegos pasivos, acampadas, campismo, Juegos tradicionales. Además, presentan gran interés por actividades donde intervenga el ciclismo, juegos de mesa; así como otras actividades de participación. (Colectivo de autores. (1996)., 2005)

1.3.-Premisas de la recreación física.

La Recreación Física persigue en la sociedad como objetivo más general, lo siguiente:

Carmota (1996) afirma: La satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia salud y alegría, contribuir al desarrollo multilateral del individuo, proporcionar a través de la participación sistemática, un nivel de preparación física general superior.

Contribuir a la incorporación de hábitos socialmente aceptables como son: Respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad, etc., se debe dar oportunidades por medio de la participación para la formación moral y el desarrollo socio político ideológico. Es necesario facilitar durante el desarrollo de actividades, la observación de la naturaleza y la sociedad, la vinculación del conocimiento cultural y técnico en el contexto común que permite la profundización en la concepción científica del mundo. (p. 83)

Para el autor las actividades físicas recreativas contribuyen al desarrollo continuo de la personalidad, al brindar la oportunidad de emplear el tiempo libre, de una forma sana, espontánea y organizada, que permite volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador, que sirve a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, al ofertar satisfacción, plenitud y felicidad.

Conocer las actividades que forman parte del programa de Recreación Física:

Fernández (2003) manifiesta:

Festival deportivo recreativo: Es la actividad donde se realiza diferentes actividades competitivas de diferentes juegos deportivos recreativos, donde participan todas las edades, en las cuales se incluyen entre otras; competencia en saco, en zanco, lanzamiento de argollas, tiro al blanco carrera de relevo, juegos con pelotas, etc.

Plan de la calle: Actividad basada en juegos organizados y pre-deportivos que satisfagan las necesidades de los niños, tales como: Tesoros escondido, halar la soga, tiro a la argolla, etc.

Programa a jugar: Actividades pre-deportivas que están en el programa de educación física, sus características es desarrollar los elementos de las diferentes capacidades físicas.

Realización de festivales: Brinda la participación activa de toda la población en compañía de la familia, conservando la tradición.

Para que la actividad física recreativa comunitaria juegue su papel decisorio en el desarrollo del individuo y en la comunidad, tiene que estar en correspondencia con los intereses de pobladores, sus gustos y preferencias recreativas se debe llevar acabo planes debidamente organizados.

1.4 Características de la recreación Física:

Las características esenciales según Cagigal (2004) son:

Ocupación voluntaria: Dependiendo del tipo de actividad física, la actitud y asiduidad con que se realice, alcanzaran un nivel de intensidad determinado. Nos encontramos con una realidad, y es que la práctica de actividad física conlleva generalmente un estímulo a la entrega, a la donación de energías gratuita, afición, esfuerzo, pasión. Una forma de hacer activo el ocio, es ocupándolo voluntariamente, de forma que el individuo se sienta identificado con su propia persona como principal protagonista.

Descanso: Debemos entenderlo más como descanso psíquico que físico. La evolución surgida por el trabajo en la civilización industrial ha tendido hacia tipos más o menos sedentarios en los que el cansancio es fundamentalmente emocional, psíquico, nervioso.

El ejercicio físico recomienda como forma de descarga de las tensiones y acumulaciones, saca al hombre de la rutina, del hábito., de los estereotipos.

Diversión, recreo: Es de todos conocida la importancia que la diversión, esparcimiento, recreo, distracción tienen para la vida del hombre, y como son constitutivos esenciales de la forma de vida (juego) de los niños.

El autor expresa que la actividad física y recreativa, constituye un importante agarradero como salida de todo tipo de trabajos, ocupación mental sedentariamente desarrollada. Como posible disfrute emocional o pasional, encuentran en su carácter competitivo, al que ya hemos aludido, una gran posibilidad de realización.

Formación (Información): la actividad física recreativa desde el punto de vista físico es imprescindible ante el sedentarismo que se presenta en la actualidad, pero también a nivel intelectual, emocional, aprendemos jugando, sin resentimientos, nuestros límites personales. Es una espontánea educación libre y permanente.

Participación social: El tipo de trabajo colectivista que se va imponiendo en la sociedad actual da lugar al mismo tiempo a una mayor integración social. El hombre como un elemento más de este entretejido va ganando su propia identidad.

Desarrollo de la capacidad creadora: En la actividad física y recreativa el hombre ha de poner en juego sus propios recursos, discurrir y ejecutar multitud de acciones no automatizadas, solucionar los problemas; en cada jugada existen posibilidades de creativas.

La recuperación: El hombre necesita esta sensación de iniciativa, sentirse protagonista recuperado; esta característica es incluida, supone la recuperación de los estragos del sedentarismo que origina y favorece cardiopatías, anomalías vasculares, enfermedades respiratorias, reumáticas y malformaciones del aparato locomotor, así como también implica la recuperación del cansancio psíquico, canalizado y descargando toda la ansiedad.

Es una forma real de satisfacer las demandas de la mayoría de la población y de una posibilidad de acceder a las exigencias de la sociedad futura que está configurada. Es una constante promoción de todos, anulando la selección, todo el mundo puede

participar sin que la edad, el sexo, o el nivel de entrenamiento, y este debe responder a las motivaciones individuales.

1.5 Funciones de la recreación física

La Recreación Física cumple funciones objetivas biológicas y sociales. Entre las de marcado carácter biológico tenemos:

Grushin (2003) sostiene: Que la regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa, la compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida, se debe optimizar las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico.

Para el auto es perfeccionar las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud.

Las actividades de recreación se plantean como alternativas y los complementos de las perspectivas deportivas tradicionales. La recreación es la propia actividad, sus formas y espacios de recreación los que deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo, dando una oferta lo más amplia posible

Las funciones de la recreación física son múltiples y pudiéndose resumir en los siguientes puntos:

Pérez (2003) manifiesta:

Posibilita la ocupación del tiempo libre orientándose principalmente al avance y auge del "Deporte para Todos" o "Deporte Popular".

Es una alternativa al deporte tradicional anclado en jerarquías y democracias instrumentando un tipo de práctica deportiva más popular, accesible y económica.

Estructura del ocio como una actividad formativa. Tiene dotación de carga pedagógica suficiente y capaz de permitir la libre proyección de 3a personalidad, por sus características se podía definir esta actividad como compensatoria de déficit

existenciales de la vida- Es más, se puede incluir en el concepto de educación permanente.

Los diferentes comportamientos motrices implican inherentemente un fin educacional, nunca otra; cuya imposición pueda sustraer su naturaleza del ocio a la actividad. Las prácticas recreativas no descartan el aprendizaje bien de habilidades

Para el autor la función recreativa hace renacer un cierto número de valores educativos tales como: Buscar la comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, estimular la actividad, buscar la coeducación y el espíritu de equipos, solidaridad deportiva, respeto a compañeros, adversarios y juegos.

Debe activar a las personas, darle ocasión de "mover su cuerpo" aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal.

La concepción de "personas que juegan" es más importante que la de "personas que se mueven", se busca una actividad física, pero ante todo lúdica, esto permite una simplificación en lo que se refiere a las reglas del juego, el material necesario al terreno de práctica.

El jugar con los demás es más importante que el jugar contra lo demás. El ganar o perder, elemento agonístico de la práctica, pasar de ser objetivo a medio utilizado para divertirse.

Se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección, no debe existir obligatoriedad en la participación, la evaluación de las actividades, debe permitir que la participación sea activa o positiva.

Se realiza desinteresadamente, sólo por la satisfacción que produce.

Da lugar a la liberación de tensiones propias de la vida cotidiana.

Se realiza en un clima y con una actitud predominante entusiasta contribuyendo a crear un espacio ideal para la mejora del contacto social y reencuentro.

No deberán estar sometidas a reglamentaciones demasiadas rígidas o encaminadas a la consecución de objetivos que la determinen o encasillen de forma excesiva, invalidando su característica fundamental de ocio, las reglas pueden ser creadas y adaptadas (a ellos

mismos o a la situación), por los propios participantes, sus opiniones y posibilidades son un elemento fundamental a tener en cuenta. Esto implica un aporte creativo por parte de los participantes.

A de despertar la autonomía de los participantes: En la decisión de inicio, organización y regulación de la actividad, potenciar la colaboración de todos los participantes en la organización de la actividad.

En la solución de los problemas que surgen en la práctica deportiva (decisión de Juego, de entrenamiento y convivencia, contenido organizativo).

Se utiliza la variedad de actividades como atracción, existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlos, etc.

No espera un resultado final ni una realización acabada, sino anhela el gusto de los espíritus

1.6 La presentación de las actividades físicas-recreativas

Moreno (2005) afirma:

En primer lugar, el instructor debe estar convencido de que el juego o actividad ha sido bien seleccionado y su presentación va a servir para mejorar la educación total del individuo (si no estamos convencido de la actividad) física — deportiva - recreativa no lograremos realizar una buena presentación de esta.

Una presentación no consecuente (errónea) supone un fracaso seguro de juego o actividad, el profesor de recreación siempre debe tener una predisposición hacia las actividades físicas - deportivas - recreativas, lo conduciría de entrada a una buena presentación.

Cuando existe una cierta indiferencia por el profesor de recreación que plantea el juego o la actividad, los participantes lo van a notar y van a provocar u rechazo hacia las actividades planteadas.

Todo individuo necesita tomar parte en juegos y actividades que favorezcan su desarrollo, y que han causado placer a través de las edades históricas: Trepár, correr, rodar, andar, nadar, bailar, patinar, jugar, con pelotas, cantar, ejecutar instrumentos musicales, hacer cosas con sus propias manos, jugar y trabajar con palos, piedras, arena

y agua, construir, modelar crear animales domésticos, la jardinería y la naturaleza, participar en juegos por equipos, realizar actividades en grupos, tener aventuras y expresar su espíritu de camaradería, siendo compañero de empresas con otros, este principio postulado por la "Asociación Internacional de Recreación" ya hace algunos años mantiene su plena vigencia en la actualidad. En el mundo se presenta una tendencia a la concentración de la población en áreas urbanas y las ciudades de hoy constituyen precisamente un campo inepto para que los niños tengan la necesaria libertad para la espontánea realización de sus actividades recreativas. Es más; los elementos de "entretenimiento" comercial que han invadido la vida hogareña, hacen que exista una notoria desviación de aquellas apetencias naturales tan necesarias. Es por eso que quienes tenemos en nuestras manos la formación integral de nuestros niños no podemos eludir el conocimiento profundo de sus necesidades vitales. (Mesa Anoceto, C. Magda. (2006 - 2008)

Nuestros programas de Recreación Física Escolar deben incluir las diversas formas de actividad, pre-deportiva, deportiva, de juego, campamental, etc. que permitan aquel tipo de satisfacciones. Cada día es mayor la necesidad de motivaciones positivas en este sentido.

Y la Recreación Física con todos sus agentes, puede constituirse un eficaz medio que coadyuve con la educación Física a una idónea solución.

Programas de Educación Física en conjunto con programas de Recreación Física que incluyan juegos, campamentos, excursiones, clubes escolares, etc. Son elementos fundamentales como base organizativa para lograr con este principio tan importante en la formación de los niños.

1.7 Los Juegos Recreativos

Amador (1993) manifiesta:

Los juegos físicos recreativos dentro de la educación física tienen una gran importancia el trabajo mero del horario de descanso, (tal como se había planteado en un epígrafe anterior y ahora trataremos específicamente con relación a los juegos recreativos), el cual es desarrollado por las personas en base a su libre elección, incluyéndose como factores decisivos sus intereses y necesidades, lo que proporciona a este trabajo un

carácter especial. Por otra parte, no caben dudas que esto ayuda a la comunidad a cumplir los objetivos del desarrollo multilateral del participante, así como la mejor preparación para el trabajo y la vida.

Las actividades físicas recreativas se realizan como la expresión del interés de los individuos hacia las distintas formas de actividad de movimiento en base a la libre voluntad, creándose una buena situación para la influencia educativa, la cual es absorbida mejor por los alumnos en base al voluntarismo.

Existen dudas sobre si las actividades dirigidas en el tiempo extraescolar tienen motivación, planteándose que esta dirección puede acabar con la espontaneidad de los participantes; sin embargo, la experiencia demuestra lo contrario, ya que las actividades dirigidas posibilitan la participación para todos más equitativamente, aunque resulta muy necesario que exista un balance entre actividades libres y dirigidas.

La participación en las actividades recreativas es muy importante hábito de trabajo individual y grupal, así como contribuye a la fijación de sus intereses. La realización de actividades voluntarias de pasar el tiempo libre creativa y educativamente.

La actividad física recreativa es el movimiento del hombre, de sus intereses y estados anímicos y que se manifiesta de manera espontánea y consciente en la búsqueda de satisfacciones, además de ser educativas, ayudan a la formación de hábitos y actividades, así como destrezas.

CATEGORÍA II LA CALIDAD DE VIDA

2.1 Concepto

A través del tiempo se ha intentado poder plantear una definición que abarque todas las áreas que implica el concepto de *calidad de vida* puesto que combina componentes subjetivos y objetivos donde el punto en común es el BIENESTAR individual. De los últimos, esos se pueden agruparse en 5 dominios principales: el bienestar físico (como salud, seguridad física), bienestar material (privacidad, alimentos, vivienda, transporte, posesiones), bienestar social (relaciones interpersonales con la familia, las amistades, etcétera), desarrollo y actividad (educación, productividad, contribución) y bienestar emocional (autoestima, estado respecto a los demás, religión). Sin embargo, es

importante comprender que la respuesta a cada uno de estos dominios es subjetiva y tan variable gracias a la influencia de factores sociales, materiales, la edad misma, la situación de empleo o a las políticas en salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1999) manifiesta: que la "calidad de vida Calidad de Vida es la percepción de un individuo de su situación de vida, puesto que, en su contexto de su cultura y sistemas de valores, en relación a sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones". Es un concepto amplio que se ha operacionalizado en áreas o dominios: la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y su relación con las características más destacadas del medio ambiente. Es en este sentido, que la operacionalización del concepto Calidad de Vida ha llevado a tal formulación y construcción de instrumentos o encuestas que valoran la satisfacción de personas, desde una mirada general. Sin embargo, las particularidades de los diferentes procesos patológicos y la presión por objetivar su impacto específico, ha motivado la creación de instrumentos específicos relacionados a cada enfermedad y su impacto particular sobre la vida de las personas.

De este modo, podemos distinguir instrumentos generales de Calidad de vida y otros relacionados a aspectos específicos de los diferentes cuadros patológicos (Instrumentos calidad de vida relacionados a la enfermedad) los factores básicos son la familia, educación, trabajo, infraestructura, y salud de cada persona. Un indicador comúnmente usado para medir la calidad de vida en el Índice de Desarrollo Humano (IDH), establecido por la Naciones Unidas para medir el grado de desarrollo de los países a través del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.

Gildenberger (2005) sostiene:

La calidad de vida es el objetivo al que debería tender el estilo de desarrollo de un país que se preocupe por el ser humano integral. Este concepto alude al bienestar en todas las facetas del hombre, atendiendo a la creación de condiciones para satisfacer sus necesidades materiales (comida y cobijo), psicológicas (seguridad y afecto), sociales (trabajo, derechos y responsabilidades) y ecológicas (calidad del aire, del agua).

2.2.- La importancia de la calidad de vida

Muchas son las personas que participan, de forma activa o bien pasiva, en la organización de estas actividades a lo largo de su vida, constituyendo en la actualidad un verdadero sector como centros de atracción.

Debemos tener en cuenta que la calidad de vida es parte de un concepto fundamentado en la competición y claramente dirigido a los adultos. La inclusión de realizar actividad física de forma mimética; copiando en gran medida los elementos clásicos y tradicionales de la competición de alto nivel. En las últimas décadas hemos podido observar que el deporte escolar ha ganado en definición y se ha empezado a separar de su progenitor, y ya podemos considerarlo un concepto con significado propio y con características muy concretas y definidas.

En el momento de aplicación de nuevas estrategias metodológicas dentro de maestros especialistas de educación física, se consideró importante la relación existente entre el área curricular y las actividades practicadas en los centros educativos en horario no lectivo. Muchos centros ganaron en calidad y en cantidad de practicantes, y se dio un fuerte impulso a la práctica recreativa. Hoy en día resultaría erróneo considerar el como un elemento complementario o subordinado al área de educación física que se imparte en los centros, ya que tiene una entidad propia y un camino muy claro de crecimiento y de visión de futuro. Como mínimo, los objetivos de la educación física han de estar en consonancia teniendo en cuenta el espacio y el alcance de las dos realidades.

Como podemos observar, la recreación es un elemento importante en el desarrollo de ciertas competencias que el individuo ha de potenciar y trabajar: competencia social y ciudadana, competencia en comunicación lingüística, competencia en aprender a aprender, competencia cultural y artística, y competencia en autonomía e iniciativa personal. Este es uno de los nuevos retos del sistema educativo y de las actividades de ocio y de tiempo libre, ya que son responsables directos de la formación de individuos en todas sus dimensiones y con aquellos elementos clave que les servirán para su vida adulta.

El movimiento calidad de vida empezó como fruto de diferentes necesidades y como una copia de recreación de alto nivel. En los años ochenta y noventa la eclosión

deportiva vivida a nivel mundial ha sido uno de los elementos determinantes para considerar el deporte como un verdadero elemento de cambio social en el siglo XXI.

Variables como la edad, el sexo, el lugar de nacimiento, las diferentes modalidades deportivas, han sido clave en los Consejos Deportivos de las diferentes comarcas y las Federaciones a fin de iniciar un proceso de definición de los distintos modelos adaptando a lo largo de los años los reglamentos y las modalidades.

Al mismo tiempo, tanto los ayuntamientos están alcanzando que la práctica de la actividad física, facilitando su promoción y democratizando su acceso a todas las personas. Este ha sido un elemento importante, del que hoy en día recogemos frutos a nivel tangible y también a nivel intangible, la práctica de actividades estaba muy vinculada a las comunidades concertadas, ya que constituía un valor añadido a la propia organización del centro. Con el tiempo las escuelas públicas han abierto sus puertas en horario no lectivo y todas aquellas actividades físicas, ya sean competitivas, de salud o recreativas, que se llevan a cabo por parte de jóvenes, principalmente en centros de áreas verdes, pero también en asociaciones, entidades y clubs deportivos. La filosofía que debe guiar los pasos del deporte escolar, a diferencia del deporte profesional, debe centrarse más en el deportista que en los resultados. Podemos dar aún un paso más centrando la atención en las personas y quizás no tanto en la actividad física recreativa.

Los programas de iniciación de buen vivir deben facilitar que las personas que conozcan todos los deportes posibles, todas las modalidades y todas las ofertas vinculadas a su entorno socio cultural, recibiendo una formación inicial específica que posibilite la elección de aquella actividad que más les guste de acuerdo con sus preferencias, deseos y necesidades.

Los objetivos fundamentales de la actividad física deben partir básicamente del concepto de educación integral y de formación desde un punto de vista psicopedagógico. La actividad física se encarga de ser el primero en potenciar la formación en valores y contribuir así al desarrollo de un individuo que integra mediante la práctica deportiva todas sus dimensiones que lo configuran como persona. Orientado desde la pedagogía.

Petrus (1998) sostiene:

Que es cierto que la práctica deportiva y a la vez recreativa es actividad muy atractiva y motivadora para los niños y jóvenes y adultos, aunque la sociedad siga criticando a las nuevas generaciones acusándolas de falta de esfuerzo y disciplina. A menudo el mundo en el que vivimos está estructurado de forma contradictoria. Este aumento también se observa.

Las nuevas corrientes sociales imponen en cierta manera lo que antes se consideraba educación no formal, como educación complementaria o compensadora, ya que parece ser que juega un importante papel en el equilibrio con la actividad formal desarrollada en la escuela. Es necesario dar un paso más adelante y entender el ocio como un espacio y un tiempo nuevo en nuestras vidas, y la recreación como una práctica específica de ocio en la comunidad, y güera de ella es una de las actividades más practicadas en distintas edades.

La calidad de vida a nivel macro social uno de los elementos característicos, definidores y definitivos de nuestra época. Con el potencial educativo que tiene la práctica recreativa, es evidente que se debe saber utilizar como herramienta y como elemento de cohesión y desarrollo social y personal.

El problema o la dificultad es que muchas veces los propios adultos intentan ir contra el buen espíritu de la norma y provocan conflictos vinculados de forma habitual con el dualismo ganar/perder. Definitivamente un reflejo de calidad de vida adulto o del deporte espectáculo y debe convertirse en un referente educativo más de esta sociedad que necesita herramientas para formar a una ciudadanía más abierta, flexible y no tan centrada en la competitividad, cuestión que parece difícil en un contexto tan competitivo y consumista. Para la sociedad actual, requiere una serie de aptitudes y de implicaciones. El individuo que realiza actividad física tiene más posibilidad de desarrollar y de potenciar una serie de estrategias y competencias nuevas y diferentes que aquellas personas que no han jugado o no han entrenado con sus compañeros y compañeras en un ambiente recreativo

En definitiva, la calidad de vida debe alcanzar un equilibrio entre el aprendizaje y la actividad, entre la competición y la práctica de tiempo libre, y entre la diversidad y la progresiva especialización.

2.3- La calidad de vida en las personas

(Verdugo Alonso, Miguel Ángel, 2006)

Nos referimos a una calidad de vida en el que debe predominar es la formación integral del ser humano que puede desarrollarse en etapas posteriores.

El diálogo como capacidad básica de todo ser humano y mente de resolución de conflictos sociales requiere también de un aprendizaje. Para el diálogo efectivo y que contribuya a la mejora de la educación integral de las personas es necesario una pauta fundamental, la serenidad, el sosiego y la tolerancia.

Lamentablemente no siempre es éste el ambiente que rodea a una competición deportiva escolar, la "obsesión competitiva" que existe provoca efectos contrarios a los mencionados como son la excitación, el apasionamiento o la alteración.

Es imprescindible enseñar a los jóvenes a respetar las normas o reglamentos de forma justa y ecuánime. En la edad escolar, donde el maestro/a se constituye en árbitro de situaciones problemáticas, la existencia de tareas en las que sean los propios alumnos/as los que tengan que conocer y hacer cumplir las normas del juego son elementos con una riqueza educativa intrínseca,

Una sociedad tan competitiva como la actual dificulta significativamente la enseñanza de pautas de cooperación. Sin embargo, a través del deporte se fomenta la cooperación y podemos darnos cuenta de la necesidad que tenemos de los demás para resolver determinadas situaciones o tareas.

También para conseguir transmitir a nuestra comunidad la cooperación a través de la actividad física recreativa podemos estimular la comunicación y la coordinación del grupo al que nos dirigimos.

Compartir es una forma de participar con otros en una actividad. Proporciona esta participación, pero como mencionamos anteriormente el estilo de vida de la sociedad contemporánea inmersa en la competitividad y en el hecho de alcanzar retos inigualables, en muchas ocasiones desvía la educación de hábitos en los que se acepten a las personas tal y como son, cooperemos en actividades concretas, y admitamos la cooperación de otros.

La socialización a través de la calidad de vida es una tarea que no siempre se ejerce es un modelo competitivo es el que impera en todos los niveles, de la recreación tal y como venimos observando. Por tanto, es necesario un cambio de aptitud y sobre todo tener conciencia de que el camino seguido, en muchas ocasiones, no es el correcto para conseguir los efectos sobre nuestra comunidad intervenga en la formación integral.

2.4 factores para una buena calidad de vida

La calidad de vida en el trabajo actúa sobre aspectos importantes para el desenvolvimiento psicológico y socio-profesional del individuo y produce motivación para el trabajo, capacidad de adaptación a los cambios en el ambiente de trabajo, creatividad y voluntad para innovar o aceptar los cambios en la organización.

2.4.1 Alimentación

A la hora de describir el concepto de alimentación, se puede decir que este es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo vivo que sea de aquellos elementos que requiere para vivir. La alimentación es, por tanto, una de las actividades y procesos más esenciales de los seres vivos ya que está directamente relacionada con la supervivencia. La alimentación siempre es un acto voluntario y por lo general, llevado a cabo ante la necesidad fisiológica o biológica de incorporar nuevos nutrientes y energía para funcionar correctamente. Los tipos de alimentación pueden variar de acuerdo al tipo de ser vivo del que estemos hablando. En este sentido, debemos mencionar alimentación herbívora (aquella que se sustenta sólo de plantas), alimentación carnívora (que recurre sólo a la carne de otros animales) y finalmente la alimentación omnívora (combinación de las dos anteriores y característica del ser humano).

Mientras que los vegetales y los animales recurren a la alimentación como una simple necesidad fisiológica que busca cubrir las necesidades básicas de supervivencia, el ser humano ha transformado desde tiempos inmemoriales al proceso de alimentación en una situación social en la que además de ingerirse los productos deseados y útiles, también se comparten experiencias y situaciones con los pares. Con este fin, el ser humano ha desarrollado no sólo instrumentos que le permitan obtener más fácilmente

los alimentos, si no también espacios y prácticas especialmente destinados a la alimentación, pudiendo encontrar hoy en día diferentes tipos de alimentación de acuerdo a cada necesidad individual.

2.4.2 Prevención de Enfermedades

Los métodos de prevención de las enfermedades van desde simples precauciones en el hogar, como lavarse las manos, hasta las costosas campañas internacionales para erradicar enfermedades.

Hasta el Siglo XIX no había mucho conocimiento sobre la propagación de las enfermedades. Ahora sabemos que la "*peste*" es una infección potencialmente mortal que se transmite a través de la pulga de la rata. Las víctimas sufren de fiebre y nodos linfáticos hinchados en la ingle y en las axilas. Más de la mitad de los infectados morían. La medicina contemporánea, no conocía ningún remedio para esta aflicción.

A mediados del Siglo XVIII se descubrió que el "*escorbuto*" (enfermedad que padecían los marineros en las largas travesías cuyos síntomas son las encías sangrantes y la rigidez de las extremidades) se curan comiendo cítricos, demostró la importancia de las dietas en la persecución de las enfermedades, y los barcos comenzaron a llevar, entre sus provisiones, cargas de limones.

En el Siglo XX se descubrió que los cítricos poseen abundante vitamina C (*ácido ascórbico*), y que la falta de esta sustancia provoca "*escorbuto*".

El presente informe muestra que el impacto de las enfermedades crónicas está creciendo de forma sostenida en numerosos países de ingresos bajos y medios. La necesidad de prever y comprender la relevancia de las enfermedades crónicas y de intervenir urgentemente contra ellas es una cuestión cada vez más importante. Para ello es preciso que los dirigentes nacionales que están en condiciones de reforzar las actividades de prevención y control de las enfermedades crónicas, así como la comunidad de salud pública internacional, adopten un nuevo enfoque. Como primer paso, es fundamental comunicar los conocimientos y la información más recientes y precisos a los profesionales sanitarios de atención directa y al público en general.

f. METODOLOGÍA

La presente investigación, es de tipo descriptiva, cualitativa y cuantitativa, porque se va a describir las actividades físicas recreativas como medio para mejorar la calidad de vida en los habitantes del barrio Capulí Loma de la ciudad de Loja en el periodo 2014-2015

Los principales métodos y técnicas a emplearse en la investigación son los siguientes:

Método Científico

Se utilizará principalmente en la revisión de conocimiento en la ciencia de la educación, directamente en el análisis de las actividades físicas recreativas en la calidad de vida en los habitantes del barrio Capulí Loma de la ciudad de Loja y en la sistematización de datos y estructuras teóricas como fundamento del problema a investigarse.

Método inductivo

Este método es importante porque parte de casos particulares para descubrir realidades o hechos de un principio general que los rige, basado en la experiencia, y también en la observación.

Es necesario este método en la investigación ya que cuando de la observación de los hechos particulares obtenemos proporciones generales, o sea, es aquel que establece general una vez realizado el estudio y el análisis de los hechos de fenómenos en particular.

Método deductivo

Procede de lo general a lo particular. Este método me ayudará en el desarrollo y estudio de las encuestas sobre las actividades físicas recreativas y la calidad de vida de los moradores de dicho barrio y es la que llevará a las conclusiones y recomendaciones más adecuadas.

En la investigación, estos métodos tanto inductivo como deductivo se utilizarán de manera unificada, puesto que también será importante y muy necesaria la observación del problema concreto de la realidad para así llegar a las conclusiones.

Método descriptivo

Consiste en la observación de los fenómenos y realidades, pero va más allá de la simple recolección, tabulación de datos, sino que procura a la interpretación racional y el análisis objetivo de los mismos, este método no trata de inferir o modificar la realidad, sino que es necesario para la interpretación racional y el análisis objetivo de la información recogida a través de la encuesta que me permitirá la redacción del informe final de la investigación.

Método Analítico- Sintético

Este método lo utilizaré para el análisis en la problemática, el marco teórico, y para dar a conocer las diversas conclusiones, plantear las recomendaciones, así como también en el proceso de la investigación.

Método Estadístico

Contribuye en el análisis y representación numérica de la información de campo, utilizado para la tabulación de datos, también en la información en cuadros estadísticos y representarlos gráficamente e interpretar los datos utilizando las frecuencias porcentuales.

Método Bibliográfico

Se aplicará al instante de obtener la información de los textos o de las fuentes bibliográficas durante el desarrollo de la investigación.

Con el método bibliográfico permite la búsqueda de la información que brinda el mayor soporte para lo que se pretende investigar. Es de gran ayuda ya que permitió obtener la información de diferentes autores precisas y concretos, y con ello aportar con argumentación de cada una de las citas de los autores antes mencionados.

Técnicas de investigación

Como técnicas de la investigación se utiliza la observación, la encuesta y las técnicas para la investigación bibliográficas como: la lectura científica, resúmenes, esquemas e instrumentos que garanticen la calidad de la información recolectada.

Observación directa

Esta técnica se utilizará para indagar sobre algunos aspectos como los tipos de motivación que se plantea en la clase para el mejoramiento del rendimiento académico en el área de la educación física en la escuela donde se realizará la investigación.

La Encuesta

La encuesta será utilizada en la investigación, es estructurada en función de los indicadores de cada variable y orientada a los moradores del sector para después ser aplicadas que permitirán procesar técnicamente la información con precisión y claridad encontrada la respuesta a los problemas señalados en la problemática y principalmente a la comprobación de los objetivos propuestos de la investigación.

POBLACION Y MUESTRA

La población que interviene en el presente trabajo de investigación estará constituida por los moradores del barrio Capulí Loma de la ciudad de Loja entre adultos jóvenes diferentes; el número de moradores son de 40 persona.

g. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	AÑO 2015 – 2016														
	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Marzo	Abril y mayo	Junio y Julio	Agosto y Septiembre	Octubre y Noviembre	Diciembre	Enero			
<i>Observación Científica</i>	X	X													
<i>Tema</i>		x													
<i>Problema</i>		x	X	X											
<i>Justificación</i>			x	X											
<i>Objetivos</i>				x	X										
<i>Marco teórico</i>				x	X	x	x								
<i>Metodología</i>					x	x									
<i>Recursos Humanos, Materiales, financiamiento, presupuesto, cronograma</i>					x	x									
<i>Socialización proyecto</i>						x									
<i>Aprobación del proyecto</i>						x	X								
<i>Recolección de información</i>							x	x							
<i>Redacción del primer borrador de tesis</i>								x	x	x	x	x	x		
<i>Revisión del director de tesis</i>										x	x				
<i>Designación del tribunal del jurado</i>											x	x			
<i>Sustentación pública</i>												x	x	x	X

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS

En el proceso de trabajo se utilizará los siguientes recursos:

Recursos institucionales

- Universidad Nacional de Loja
- Área de la Educación el Área y la Comunicación
- Carrera de Cultura Física
- Barrio Capulí Loma dela ciudad de Loja

Recursos humanos

- Investigador Edgar Ochoa
- Asesora Dra. Bélgica Aguilar
- Autoridades del barrio
- Moradores (adultos, jóvenes niños)

Recursos Materiales

- Materiales bibliográficos
 - Textos
 - Libros
 - Internet
- Materiales de oficinas
 - Hojas de papel boom
 - Computadora
 - Clips
 - Grapadora
 - Perforadora
 - Impresiones
 - Flash memory
 - Copias
 - Perfiles.

Todos estos recursos tienen como objetivo fundamental la búsqueda de los conocimientos válidos y confiables que me sirvieron para la recopilación de la información para aplicarlos en el proceso investigativo.

Para la elaboración del proyecto de investigación he elaborado el presente

PRESUPUESTO

RECURSOS ECONOMICOS	EGRESOS
BIBLIOGRAFIA	120
LEVANTAMIENTO DEL TEXTO	148.00
INTRENET	45.00
TRANSPORTE	35.00
VARIOS	250.00
TOTAL	780

FINANCIAMIENTO

Al término de la investigación se tomará en cuenta gastos imprevistos se agregarán al cuadro del presupuesto; todos los gastos serán cubiertos por el investigador.

i. BIBLIOGRAFÍA

- Carnota Lauzán, Orlando. Cuando el tiempo no alcanza. La Habana: Ed. de Ciencias Sociales, 1991.
 - Fernández Díaz, R. Trabajo Comunitario. Selección de lectura. La Habana. Editorial Félix Varela. Ciudad Habana, 2003.
 - Grushin, B. Cuestiones de Tiempo libre en Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos, 2003.
 - Mesa Anoceto, C. Magda. (2006 - 2008)
 - Petrus, A. (1998)
 - Verdugo Alonso, Miguel Ángel, 2006)
 - Pérez, Sánchez, Aldo. Convención Internacional Argentina. Conceptos Recreación Tiempo Libre (1980) en Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos Editorial I.S.C.F. Ciudad Habana 2003.
 - Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 5 (19) pp.222-237 diciembre 2005 - ISSN: 1577-0354. Moreno González, A. (2005).
- Gildenberger, C. 1978, Desarrollo y Calidad de Vida. En: Revista Argentina de Relaciones Internacionales, N 12. CEINAR. Buenos Aires

Anexos



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA EDUCACION ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA

Encuesta dirigida a los habitantes del barrio Capulí Loma.

Como estudiante de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA de la carrera de CULTURA FISICA, le solicito de la manera más comedida responder a las siguientes interrogantes planteadas con la finalidad de poder desarrollar mi proyecto de tesis. La actividad física y recreativa con habitantes del barrio Capulí Loma.

1.- ¿Conoce la importancia de la actividad física y recreativa?

Si ()

No ()

2.- ¿Le gusta la actividad física recreativa?

Si ()

No ()

3.- ¿Realizas actividad física en tu barrio.

Si ()

No ()

4.- ¿Cuantos días a la semana practica actividad física?

1 día ()

2 días ()

3 días ()

5.- ¿Cuántas horas realiza actividad física al día?

- 1 ()
2 ()
3 ()

6.- ¿Que deporte práctica más en su comunidad?

- Futbol ()
Ecuavóley ()
Básquet ()

7.- ¿Participa en un algún equipo deportivo de su comunidad?

- Si ()
No ()

8.- ¿Le gustaría representar a su comunidad en diferentes eventos recreativos?

- Si ()
No ()

Anexo:

Ficha de observación.

¿Le dan la importancia necesaria a la práctica de actividad física los moradores del Barrio Capulí Loma?

¿El gusto por practicar la actividad física recreativa en los moradores del barrio Cupulí Loma?

¿Días a la semana que practican actividades físicas recreativas?

¿Qué deporte práctica más en su comunidad?

¿Cómo es el apoyo de los directivos de la comunidad hacia la práctica deportiva y las actividades físicas recreativas?

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo: Evidencia graficas





ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TITULO	1
b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS) SUMMARY	2
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	6
La actividad física y recreativa.....	6
La recreación	9
Importancia de la recreación física.....	9
Objetivo y principios.....	10
Premisas de la recreación física.....	16
Características de la recreación Física.....	17
Funciones de la recreación física.....	19
La presentación de las actividades físicas-recreativas.....	21
Los Juegos Recreativos.....	23
Calidad de vida.....	24
Factores para una buena calidad de vida.....	29
e. MATERIALES Y MÉTODOS	33
f. RESULTADOS	36
g. DISCUSIÓN	45
h. CONCLUSIONES	50
i. RECOMENDACIONES	51
PROPUESTA ALTERNATIVA	52
j. BIBLIOGRAFÍA	74

k. ANEXOS.....	76
a. TEMA.....	77
b. PROBLEMÁTICA.....	78
c. JUSTIFICACIÓN.....	81
d. OBJETIVOS.....	83
e. MARCO TEÓRICO.....	84
f. METODOLOGÍA.....	103
g. CRONOGRAMA.....	106
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	109
i. BIBLIOGRAFÍA.....	112
ÍNDICE.....	117