



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO:

LAS MOTIVACIONES Y ACTITUDES PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA EN LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA “DANIEL RODAS BUSTAMANTE” DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2013-2014.

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

AUTOR:

Geovanny Rafael Culquicondor Soto

DIRECTOR DE TESIS

Dr . Danilo Charchabal Pérez Ph.D

LOJA-ECUADOR

2015

CERTIFICACION

Dr. Danilo Charchabal Pérez
Ph.D.

DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

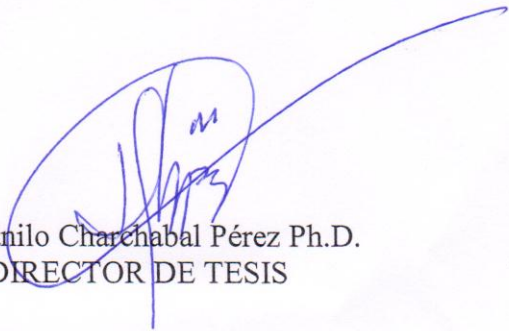
CERTIFICA:

Haber asesorado y revisado detenida y minuciosamente durante todo su desarrollo, la tesis titulada: LAS MOTIVACIONES Y ACTITUDES PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FISICA DEPORTIVA EN LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DANIEL RODAS BUSTAMANTE DE LA CIUDAD DE LOJA.

Esta tesis ha sido formulada bajo los lineamientos del nivel de pregrado del Área de la Educación el Arte y La Comunicación y estructurada de acuerdo a la normativa de la Universidad Nacional de Loja.

Por lo tanto autorizo continuar con los trámites legales pertinentes.

Loja, abril de 2015



Dr. Danilo Charchabal Pérez Ph.D.
DIRECTOR DE TESIS

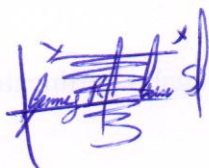
AUTORÍA

Yo Geovanny Rafael Culquicondor Soto, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y estimo 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: Geovanny Rafael Culquicondor Soto.

Firma:



Cédula: 1103407662.

Fecha: Loja, Abril 07 de 2015.

CARTA DE AUTORIZACION DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACION ELECTRONICA DEL TEXTO COMPLETO.

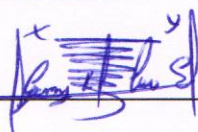
Yo, Geovanny Rafael Culquicondor Soto, declaro ser el autor de la tesis titulada: **LAS MOTIVACIONES Y ACTITUDES PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FISICA DEPORTIVA EN LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA “DANIEL RODAS BUSTAMANTE” DE LA CIUDAD DE LOJA.** Como requisito para optar el Grado de Licenciado en Cultura Física y Deporte, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de sus contenidos 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 la información del país del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

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

Para constancia de esta autorización, en la Ciudad de Loja, a los 07 días del mes de Abril de 2015, firma el autor.

Firma: _____



Autor: Geovanny Rafael Culquicondor Soto

Cédula: 1103407662

Dirección: Miraflores Bajo

Correo Electrónico: geovanny_rafael@hotmail.com

Teléfono: 2589486 **Celular:** 0997161455

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director de Tesis: Dr. Danilo Charchabal Pérez Ph.D.

Tribunal de Grado: Lcdo. Mg. Sc. José Efraim Macao Naula

Lcdo. Mg. Sc. Luis Wagner Sotomayor Armijos

Mg. Sc. Yindra Flores Cala

AGRADECIMIENTO

A Dios por darme la sabiduría para llevar acabo mi trabajo investigativo, con éxito.

A la Universidad Nacional de Loja, a la Carrera de Cultura Física y Deportes, al Dr. Danilo Charchabal Pérez Ph.D. Director de Tesis, por orientar y guiar la elaboración de este trabajo de investigación.

A mis padres, por estimular mis estudios y mi superación personal.

Autor: Geovanny Rafael Culquicondor Soto

DEDICATORIA

A mi Dios por darme las fuerzas suficientes para seguir adelante con todo este trabajo investigativo; a mis padres, hermanos y amigos que con su apoyo eh culminado mi trabajo.

A mis dos grandes tesoros que aunque no las tengo a mi lado son un pilar fundamental en mi vida para salir adelante; este triunfo es para ellas.

También para aquellas personas que estuvieron a mi lado demostrándome su apoyo incondicional para hacer posible este logro en mi vida.

Autor: Geovanny Rafael Culquicondor Soto

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

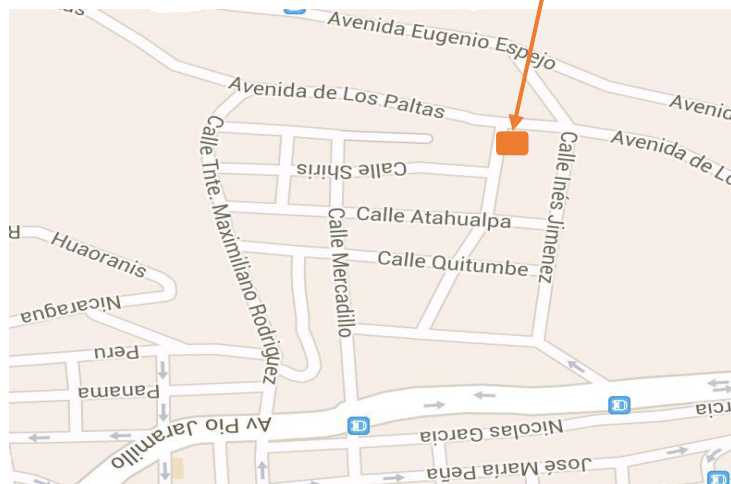
BIBLIOTECA, Área de la Educación el Arte y la Comunicación.

TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO							
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO	OTRAS DEGRADACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
TESIS	Geovanny Rafael Culquicondor Soto LAS MOTIVACIONES Y ACTITUDES PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA EN LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA "DANIEL RODAS BUSTAMANTE" DE LA CIUDAD DE LOJA	UNL	2013	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SAN SEBASTIAN	MIRA FLORES BAJO	CD	LIC. CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

UBICACIÓN GEOGRAFICA DEL CANTÓN DE LOJA



CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN ESCUELA DANIEL RODAS BUSTAMANTE



ESQUEMA DE TESIS

PORTADA

CERTIFICACIÓN

AUTORÍA

CARTA DE AUTORIZACION

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

MAPA GEOGRÁFICO.

ESQUEMA DE CONTENIDOS

- a. TÍTULO
- b. RESUMEN
SUMMARY
- c. INTRODUCCIÓN
- d. REVISIÓN DE LITERATURA
- e. MATERIALES Y MÉTODOS
- f. RESULTADOS
- g. DISCUSIÓN
- h. CONCLUSIONES
- i. RECOMENDACIONES
PROPUESTA ALTERNATIVA
- j. BIBLIOGRAFÍA
- k. ANEXOS.
PROYECTO APROBADO

a. TÍTULO

LAS MOTIVACIONES Y ACTITUDES PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FISICA DEPORTIVA EN LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DANIEL RODAS BUSTAMANTE DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2013- 2014.

b. RESUMEN

El presente trabajo de investigación va encaminado a conocer **LAS MOTIVACIONES Y ACTITUDES PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA EN LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DANIEL RODAS BUSTAMANTE DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2013-Año: 2014**. Este proyecto de investigación se centra en investigar sobre las consideraciones de los jóvenes con respecto a dos temas que juzgamos de gran relevancia que vamos a exponer a continuación: El área de la Educación Física y la práctica de la Actividad físico deportiva. Para el desarrollo de la investigación nos trazamos como objetivo: Indagar sobre la valoración que se realiza al alumno en los distintos aspectos del área curricular la práctica de la actividad física deportiva en el tiempo de ocio. Cabe señalar que la práctica de la actividad física de forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud. Se plantea una hipótesis integral donde se aplicaran métodos y técnicas adecuadas para la recolección de datos donde nos indicaran el rendimiento de actividad física deportiva. Llegando a la conclusión que la alternativa que se propone tiene un carácter desarrollador a la vez que vincula sistémicamente los elementos técnicos, tácticos y operativos, propiciando la estabilidad, ciclicidad y flexibilidad de los procesos que incorpora la misma, transformando los aspectos motivacionales y actitudes para la actividad físico deportivas en los escolares investigados.

SUMMARY

This research looks at walked to know **MOTIVATION AND ATTITUDES TOWARD THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY IN SPORTS SCHOOL STUDENTS DANIEL BUSTAMANTE RHODES Loja CITY PERIOD 2013-Año: 2014**. This research project focuses on researching youth considerations regarding two issues that we consider of great importance that we will explain below: The area of Physical Education and practice of sports physical activity. For the development of research we set ourselves the objective: To investigate the valuation is done by students in different aspects of the curriculum area practice of sports physical activity in leisure time. It should be noted that the practice of physical activity systematically and regularly be taken as a significant element in the prevention, development and rehabilitation of health. An integral hypothesis where methods and suitable for data collection where we indicate sports performance physical activity arises techniques were applied. Concluding that the alternative proposed is a developer while systemically linking technical, tactical and operational elements in nature, promoting stability, cyclicity and flexibility of processes embodying the same, transforming the motivational aspects and attitudes the sport and physical activity in school investigated.

c. INTRODUCCIÓN

La práctica del ejercicio físico se ha impuesto como una actividad más o menos habitual en múltiples manifestaciones de la vida cotidiana. En el campo social es fácil detectar que en cualquier núcleo de población es habitual encontrarse con personas con indumentaria deportiva y practicando actividad física. En el ámbito científico se realizan trabajos de investigación, publicaciones, congresos, simposios y cursos que tienen como temática la actividad física. En las instituciones académicas se han creado estudios universitarios que tienen como soporte la actividad física, creándose titulaciones no universitarias (módulos de grado medio y superior) y universitarias en sus tres ciclos: Diplomatura, Licenciatura y Doctorado.

La investigación consta de tres capítulos, el primero tiene en cuenta las referencias bibliográficas, todo los aportes que recibimos de los diferentes autores como guía conductor de todo el proceso investigativo, un segundo capítulo que se encarga de organizar toda la metodología a seguir, con métodos teóricos y empíricos que nos permiten descubrir el camino para llegar a las conclusiones finales del trabajo, también se destaca el tipo de investigación longitudinal con un carácter o enfoque cualitativo y un diseño pre experimental ya que solo trabajamos con un grupo y realizamos un pretest y un posttest para verificar la efectividad de la alternativa que se propone, un tercer capítulo relacionado con los análisis y resultados, el cual nos permite que la unificación de las referencias bibliográficas más los materiales y métodos empleados anteriormente nos den un cumulo de información y datos para hacer posteriormente comparaciones y demostrar cuan efectiva ha sido la propuesta alternativa.

La presente propuesta de trabajo, tiene el propósito de potenciar y fomentar de manera planificada las actividades física deportiva en los estudiantes de la Escuela Daniel Rodas Bustamante por intermedio del Proyecto LAS MOTIVACIONES Y ACTITUDES PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FISICA DEPORTIVA EN LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DANIEL RODAS BUSTAMANTE DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2013-AÑO: 2014.

Este proyecto de investigación se centra en indagar sobre las consideraciones de los jóvenes con respecto a dos temas que juzgamos de gran relevancia que vamos a exponer a continuación: El área de la Educación Física y la práctica de la Actividad físico deportiva. En cuanto al área de la Educación Física, las actitudes y las motivaciones del alumno hacia la misma es un tema de gran interés hacia los docentes. Coincidimos con Moreno, Rodríguez y Gutiérrez (2003) en que un estudio exhaustivo de las apreciaciones de los alumnos sobre la asignatura nos puede ofrecer ayuda de inestimable para promover acciones que mejoren las actuaciones de los docentes. Cada vez con más frecuencia el profesor se cuestiona su práctica docente planteándose cuestiones como las siguientes: ¿Están motivados los alumnos en el área de la educación física?, ¿Están de acuerdo con el sistema de evaluación?, ¿Cómo valoran la experiencia que reciben en las clases?, ¿Qué piensan de los profesores y de su metodología para impartir las clases?

Esta problemática ha sido una necesidad de estudio por los criterios y observaciones que hemos tenido en los encuentros con estudiantes y profesores de Educación Física, quienes han manifestado lo importante de establecer un programa organizado de actividades físicas deportivas para los alumnos de la escuela “Daniel Rodas Bustamante” Por tal motivo nos planteamos el siguiente problema científico. ¿Cómo incide las actitudes y motivaciones en la práctica de la actividad física y deportiva en los alumnos de la Escuela Daniel Rodas Bustamante de la ciudad de Loja?

Para el desarrollo de la investigación nos trazamos como objetivo general: Indagar sobre la valoración que realiza el alumno en los distintos aspectos del área curricular la práctica de la actividad física deportiva en el tiempo de ocio y como objetivos específicos tenemos, Fundamentar teóricamente las concepciones sobre actitudes, motivaciones y las actividades físicas deportivas en los estudiantes de la Escuela Daniel Rodas Bustamante de la ciudad de Loja. Diagnosticar el estado actual de las actitudes, motivaciones y estudiantes y las actividades físicas deportivas en los estudiantes de la Escuela Daniel Rodas Bustamante de la Ciudad de Loja. Proponer como alternativa: Programa de Actividades físicas deportivas para mejorar las actitudes y motivaciones en los estudiantes de la escuela Daniel Rodas Bustamante de la Ciudad de Loja. Aplicar la alternativa: Programa de Actividades físicas

deportivas para mejorar las actitudes y motivaciones en los estudiantes de la escuela Daniel Rodas Bustamante de la Ciudad de Loja. Validar la alternativa: Programa de Actividades físicas deportivas para mejorar las actitudes y motivaciones en los estudiantes de la escuela Daniel Rodas Bustamante de la Ciudad de Loja.

En cuanto a la práctica de la Actividad Físico Deportivo, existen numerosos estudios que demuestran los beneficios que produce si se realiza de forma saludable. Sin embargo, a pesar de conocer estos beneficios y de que estamos en una sociedad donde el deporte tiene una gran importancia, la práctica de la actividad física por parte de la población escolar, según diversos estudios, es escasa. Además, diferentes trabajos de investigación nos demuestran cómo durante la adolescencia se produce un importante fenómeno de abandono de la actividad físico deportivo. Se hace necesario estudiar las tasas de práctica de los jóvenes, pero sobre todo sus actitudes y motivaciones hacia esa práctica. Intentamos comprender las causas a las que aluden los adolescente que realizan ejercicios de forma regular para llevarlo a cabo, así como las motivaciones de los que nunca lo han realizado lo han abandonado. Esto no puede ayudar a reflexionar para establecer posibles estrategias de promoción de la actividad físico deportivo.

En los últimos años se está desarrollando la revalorización de la Educación Física como contenido educativo capaz de conseguir una formación integral de la persona a través de sus manifestaciones motrices, reforzado por el incremento de profesionales formados específicamente para esta área de conocimiento.

Es igualmente reconocido que en el momento actual la administración educativa está dando un tratamiento diferente y mejor, en lo que se refiere a la enseñanza de la misma en los diferentes niveles escolares y fundamentalmente en Primaria. Si bien es verdad que tal reconocimiento ya estaba contemplado en textos legales desde hacía varias décadas, también es cierto que en las tres últimas décadas se ha ido desarrollando una labor continuada de consolidación y consideración de la Educación Física como asignatura.

Entre las causas que han motivado que la Administración haya realizado un esfuerzo

en cuanto a instalaciones deportivas y creación de plazas de profesores especialistas en la materia en todos los centros de escolares, la propuesta de aumentar a 5 horas clases de Educación Física, dotación de material, de especialización de profesorado entre otras, demuestra la necesidad urgente de elevar el nivel de actividad física deportiva en nuestros estudiantes.

Es evidente que la situación actual ha cambiado y que se reconoce un espacio genuinamente propio para la enseñanza de la Educación Física y la práctica de Actividad Física Deportiva, ya que por primera vez se han dado los pasos en el ámbito legislativo para que la asignatura de Educación Física sea tratada y considerada como una más de las asignaturas del currículum del alumno de Primaria y Secundaria. Por lo tanto sería el momento de empezar a estudiar los factores humanos que pueden condicionar el éxito de la reforma emprendida.

Cabe suponer que estos cambios estén, a su vez, produciendo otros en las opiniones y actitudes de los alumnos de Educación Física. Quizás ese sea el mejor camino para poder integrar esta disciplina en el currículum de los estudios obligatorios con plena autonomía y especificidad. Pero, desde luego, los cambios no sólo han de ser externos sino también – y quizás principalmente – internos en lo que se refiere a la concepción que tengan los planificadores y administradores educativos, los directores, los profesores, los padres y, por supuesto los propios alumnos.

Por ello, ante esta nueva perspectiva de mejores infraestructuras, profesorado especializado y disciplina con espacio curricular adecuado, es nuestra intención realizar un estudio de la evolución que ha podido tener la práctica de Actividad Física Deportiva a lo largo de los últimos años como disciplina, así como analizar empíricamente la percepción y valoración que tienen actualmente los alumnos de la asignatura de Educación Física y las aplicaciones e influencias que sobre aquella pueden tener ciertos componentes socio-culturales, personales y en general percepción de los diferentes elementos que pueden tener relación con la mencionada disciplina.

Para que el proceso de investigación tenga una connotación establecida en el ámbito

científico y teórico se basó en los siguientes métodos: Análisis Síntesis, Inductivo, Deductivo, Histórico Lógico, Comparación, Estadístico y dentro de las técnicas utilizadas trabajamos con: Encuestas que se aplicó a los alumnos para conocer las motivaciones y actitudes hacia la práctica de la actividad física deportiva.

Podemos expresar que la temática que se aborda es novedosa y actual, requiere de gran atención por parte de instituciones y organizaciones en todas sus dimensiones.

Llegamos a la conclusión que la alternativa que se propone tiene un carácter desarrollador a la vez que vincula sistémicamente los elementos técnicos, tácticos y operativos, propiciando la estabilidad, ciclicidad y flexibilidad de los procesos que incorpora la misma, transformando los aspectos motivacionales y actitudes hacia la actividad físico deportivas en los escolares investigados.

d. REVISION DE LITERATURA

LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Toscano (2007) afirma:

“Los seres humanos han relacionado la AF, con la salud y con beneficios tanto físicos como mentales a lo largo de la historia”. Es así que en el antiguo Egipto, los sacerdotes utilizaban la AF, como parte de sus rituales, con el objetivo de curar y sanar a los enfermos, mientras que en la antigua Grecia adquirió gran importancia hasta el punto de construirse gimnasios y palestras para su práctica. (p.21).

Actividad física y salud.

García, Casperson y colaboradores (1985) afirma: “Que La Actividad Física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía”. El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física. García (1985).

Para el autor de esta investigación entiende por la actividad física es cualquier movimiento que genere un gasto energético, desde el mismo momento que se levanta y comienza a caminar hasta realizar las demás actividades del día. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento

La actividad física puede ayudar a:

- Quemar calorías y reducir la grasa corporal.
- Reducir el apetito.
- Mantener y controlar el peso, si el propósito es bajar de peso, la actividad física funciona mejor cuando también se reduce la ingesta de calorías. La cantidad de calorías quemadas depende de:
 - La cantidad de tiempo que se invierta en la actividad física. Por ejemplo,

caminando durante 45 minutos se quemarán más calorías que caminando durante 20 minutos.

- El peso corporal: Por ejemplo, una persona que pesa 250 libras (117 kg) gastará más energía caminando durante 30 minutos que una persona que pese 185 libras (87 kg). Ritmo: Por ejemplo, caminando a 5 km (3 millas) por hora se queman más calorías

Es evidente que la situación actual ha cambiado y que se reconoce un espacio genuinamente propio para la enseñanza de la Educación Física, ya que por primera vez se han dado los pasos en el ámbito legislativo para que la asignatura de Educación Física sea tratada y considerada como una más de las asignaturas del currículum del alumno de todos los niveles de enseñanza. Por lo tanto sería el momento de empezar a estudiar los factores humanos que pueden condicionar el éxito de la reforma emprendida.

Cabe suponer que estos cambios estén, a su vez, produciendo otros en las opiniones y actitudes de los alumnos de Educación Física. Quizás ese sea el mejor camino para poder integrar la Educación Física en el currículum de los estudios obligatorios con plena autonomía y especificidad. Pero, desde luego, los cambios no sólo han de ser externos sino también – y quizás principalmente – internos en lo que se refiere a la concepción que tengan los planificadores y administradores educativos, los directores, los profesores, los padres y, por supuesto los propios alumnos.

Por ello, ante esta nueva perspectiva de mejores infraestructuras, profesorado especializado y disciplina con espacio curricular adecuado, es nuestra intención realizar un estudio de la evolución que ha podido tener la Educación Física a lo largo de los últimos años como disciplina, así como analizar empíricamente la percepción y valoración que tienen actualmente los alumnos de la asignatura de Educación Física y las aplicaciones e influencias que sobre aquella pueden tener ciertos componentes socio- culturales, personales y en general percepción de los diferentes elementos que pueden tener relación con la mencionada disciplina.

Tasa metabólica basal.

La tasa metabólica basal (BMR) es el número de calorías que utiliza el cuerpo cuando está en reposo y representa la mayor cantidad de consumo de calorías de una persona. La tasa metabólica basal de un individuo depende de las funciones del organismo como respiración, digestión, ritmo cardíaco y función cerebral. La edad, el sexo, el peso y el tipo de actividad física afectan la tasa metabólica basal, la cual aumenta según la cantidad de tejido muscular del individuo y se reduce con la edad.

La actividad física aumenta el consumo de calorías y la tasa metabólica basal, la cual puede permanecer elevada después de 30 minutos de una actividad física moderada. Para muchas personas, la tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física. Esto quiere decir, por ejemplo, que incluso después de realizar una actividad física, cuando la persona se encuentra en estado sedentario y viendo televisión, el cuerpo está usando más calorías de lo habitual.

Efectos sobre el apetito.

La actividad física a un ritmo moderado no aumenta el apetito; de hecho, en algunos casos lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos que en los que tienen un peso corporal ideal.

Pérdida de grasa corporal.

Una persona pierde el 25% de la masa corporal magra y un 75% de la grasa corporal cuando pierde peso únicamente mediante la reducción de calorías. La combinación de la reducción de calorías con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98% y una pérdida de peso que se logra con esta combinación es más efectiva. Para el mantenimiento de un peso corporal deseable, se recomienda mantener el nivel de calorías junto con la actividad física para preservar la masa corporal magra y el tono muscular.

Recomendaciones:

Para bajar de peso y mantenerlo:

Realizar actividad física al menos 3 veces por semana y, si se incrementa a 4 o 5 veces por semana, los beneficios serán aún mayores.

Distribuir la actividad física durante toda la semana en lugar de hacerla durante 3 o 4 días consecutivos para disminuir el riesgo de lesiones. La frecuencia cardíaca que se debe alcanzar durante la actividad física debe estar entre un 60 y un 90% de la frecuencia cardíaca máxima.

Para calcular la frecuencia cardíaca que se debe alcanzar, se puede utilizar la siguiente fórmula:

220 (latidos por minuto) menos la edad = frecuencia cardíaca máxima. Frecuencia cardíaca máxima multiplicada por el nivel de intensidad = frecuencia cardíaca que se debe alcanzar.

Por ejemplo, una mujer de 50 años que se ejercita a un máximo de 60%, debe usar el siguiente cálculo:

$$220 - 50 = 170 \text{ (frecuencia cardíaca máxima)}$$

$$170 \times 60\% = 102 \text{ (frecuencia cardíaca por lograr)}$$

Este es su frecuencia cardíaca ideal, sin importar el tipo de actividad física que decida realizar.

La actividad física a un 60 ó 70% de la frecuencia cardíaca máxima puede realizarse de forma continua y segura durante un tiempo prolongado. Si un ejercicio es muy agotador, no se puede mantener una conversación durante la actividad física (la persona está sin aliento).

De acuerdo con el American College of Sports Medicine (2007), la actividad física que se realiza menos de dos veces por semana a menos del 60% de la frecuencia cardíaca máxima y por menos de 10 minutos al día no ayuda al desarrollo y mantenimiento de una buena forma física. Si se suspende la actividad

física, los beneficios a nivel de salud se pierden por completo. Al cabo de 2 ó 3 semanas, el nivel de salud se reduce, y al cabo de 3 a 8 meses se ha perdido por completo y la persona tiene que comenzar de nuevo.

Se recomiendan 20 minutos de actividad aeróbica continua 3 días a la semana para la pérdida de peso. Ejemplos de actividad física que pueden considerarse aeróbica son: caminar, correr, trotar, escalar, nadar, pasear en bicicleta, remar, esquiar a campo traviesa y saltar la cuerda.

Efectos secundarios.

Sánchez (2006) afirma: “La actividad física debe realizarse a un ritmo que sea apropiado para la persona”. (p.53). Es importante y conveniente hacerse evaluar por un especialista en medicina deportiva para evitar que se produzcan lesiones por una actividad física iniciada sin tomar en consideración el tipo o duración de la actividad y la condición física de la persona.

Procesos: actividad física.

Corbin, Pangrazi, &Franks, (2006) afirman: “Que con respecto a Actividad Física podemos definirla como movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal”. Corbin (2006).

Si bien, no es la única concepción de lo que es, cabe añadir otras definiciones encontradas, como Sheet (1997) manifiesta:“cualquier actividad que involucre movimientos significativos del cuerpo o de los miembros y todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas”. (p.32)

Speack (2002) afirma: “Que considerando cada una de estas definiciones, diríamos que la actividad física comprende diferentes dimensiones, formas y/o sus categorías” (p24). A continuación se hará una descripción de las características de la actividad física con sus dimensiones y con su categorización.

And Human Services. PhysicalActivity (1996) manifiesta: “Quede entrada empezaremos con las dimensiones donde se desenvuelve la AF, siendo estas las actividades ocupacionales, de casa, de transporte y de tiempo libre, esta última subdividida en actividades deportivas, recreativas, de entrenamiento o de ejercicio” Health (p. 11-20).

Luego de estas dimensiones podemos categorizar la AF según sus propiedades sea esta mecánica o metabólica. En la primera se tiene en cuenta si la tensión de la contracción muscular genera movimiento, dicho de otra manera, si existe contracción isométrica, en la cual no hay cambio de la longitud del músculo, es decir no hay movimiento, o si por el contrario existe contracción isotónica que genera una tensión constante durante el ejercicio dinámico suponiendo la presencia de movimiento.

Katch, Match & McArdle (2004) manifiesta: “Que por otra parte, la categoría metabólica se clasifica, según, el tipo de transferencia energética durante el ejercicio a diferentes intensidades”. Katch (2004). En primer lugar, la categoría metabólica aeróbica, proporciona la cantidad más grande de transferencia energética, durante ejercicios de intensidades moderadas y de largo plazo, a través de 3 vías metabólicas: la glucólisis, el ciclo de Krebs y la cadena respiratoria. Por último, encontramos la categoría metabólica anaeróbica, donde predominan dos subcategorías, una de producción de energía inmediata a través del trifosfato de adenosina (ATP) y la fosfocreatina (CrP) llamada (anaeróbica aláctica), la cual se desarrolla durante pruebas de corta duración e intensidades elevadas como el sprint; y la segunda categoría es la (anaeróbica láctica), la cual necesita de las reacciones anaeróbicas de la glucólisis para generar energía a corto plazo, esto es, durante ejercicios intensos de mayor duración (1 a 2 minutos).

Sub categorías de la actividad física.

Ejercicio

Centre for Health Promotion and Research Sydney (1999) Afirma: “Que en cuanto a ejercicio, vale la pena decir que es un concepto discutido en la literatura desde principios del siglo XX, esto se dio porque no se hacía una verdadera

distinción entre este y Actividad Física”. (P.77). Así mismo el ejercicio era relacionado con ejecuciones vigorosas de actividades físicas aeróbicas y competitivas, en consecuencia eran difíciles de mantener como estrategia para promover salud. Sólo hasta los años 90, se dejó de usar el término ejercicio como genérico de todos los tipos de actividad.

Algo semejante al término de AF, ocurre con el término Ejercicio o su equivalente, “entrenamiento físico” a este lo podemos definir como “una subcategoría de la actividad física, siendo planeado, estructurado y repetitivo, además de tener como propósito mejorar y mantener uno o más de los componentes de la aptitud física”. (Corbin, Pangrazi, & Franks, 2005, p. 8, 10,11).

Si bien tampoco es la única concepción de lo que es, esta parece ser a juicio propio una definición integral. No obstante consideramos importantes otras definiciones, las cuales no se alejan considerablemente de la primera: Knuttgen (2003) afirma: “Que es una actividad física de tiempo libre, dirigida con la intención de desarrollar aptitud física” o “cualquier actividad que involucre la generación de fuerza por los músculos activados, incluyendo actividades de la vida diaria, trabajo, recreación, y deportes competitivos”. (p.94).

Ahora bien, cabe añadir las características típicas del ejercicio, las cuales envuelven una amplia gama de poder de producción metabólica. En particular, el ejercicio relacionado con la aptitud física y salud, requieren un ritmo discreto o moderado de transformación de energía potencial metabólica, es decir se trabaja a Intensidades sub máximas o moderadas, esto con motivo de proveer aptitud física aeróbica o cardiovascular. Por último y contrariamente, el ejercicio de entrenamiento competitivo, particularmente requieren de altas intensidades que desarrollan fuerza y poder máximo.

Mejía (2005) manifiesta: “Que en resumen tanto una actividad física, como un ejercicio físico adecuado, pueden mejorar o mantener la aptitud física, lo que los convierte en un componente central de la salud y el bienestar” (P. 12).

Deporte.

Wilmore y Costill (1995) manifiesta: “Que en lo que concierne al deporte debemos hacer notar qué es una subcategoría de la actividad física, especializada, de carácter competitivo que requiere de entrenamiento físico y que generalmente se realiza a altas intensidades” (p. 580-615). Además está reglamentada por instituciones y organismos estatales o gubernamentales. De modo que su objetivo principal no es el de mejorar o mantener salud, en definitiva esta hecho principalmente para competir. Wilmore y Costill (1995),

Aptitud física.

En relación con aptitud física, hay que decir que la mayoría de las definiciones encontradas, coinciden en que esta es la habilidad que posee la persona para realizar las tareas que demanda su vida diaria con el objetivo de mejorar calidad de vida.

A continuación señalaremos cada definición encontrada de aptitud física por Wilmore y Costill (1996) afirma: “Que es habilidad para llevar a cabo tareas diarias con vigor, sin fatiga indebida y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre empleado y encarar situaciones de emergencia” (p. 580-615). Estado caracterizado por la habilidad para realizar actividades diarias con vigor, y una demostración de las características y capacidades que están asociadas con un bajo riesgo de desarrollar enfermedades hipo cinéticas.

Que otro tanto puede decirse de aptitud física, cuando se consideran sus atributos como lo son resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, fuerza muscular, velocidad, flexibilidad, agilidad, balance, tiempo de reacción y composición corporal, esto, porque permite identificar y diferenciar la aptitud física de desempeño y la aptitud física de salud. (Department of Health and Human Services. Physical Activity and Health, 1996, P.11-20).U.S. A continuación se hace una explicación de cada una:

Aptitud física de salud: como su nombre lo dice se relaciona con salud, y su importancia radica en que esta incluye atributos básicos como la resistencia

cardiorrespiratoria, fuerza muscular, resistencia muscular, composición corporal y flexibilidad, como los componentes que permiten promover salud y bienestar. Por consiguiente el resto de atributos tienen una importancia relativa que van a depender del rendimiento particular de la persona y del objetivo en salud que se quiera alcanzar.

Aptitud física de desempeño: Con ella se busca el alto rendimiento deportivo, de ahí que se consideran como importantes además de los atributos básicos, los atributos relacionados con las destrezas como la coordinación, el balance, el tiempo de reacción, la velocidad; de modo que se buscan capacidades motoras específicas para cada actividad competitiva o deporte.

Aptitud física fisiológica: Indica el funcionamiento de los sistemas biológicos como: el metabólico, el morfológico y la integridad ósea; sistemas que pueden mejorar notablemente con bajos incrementos de actividad física sin necesidad de entrenamientos que tengan por objetivo mejorar el desempeño físico, así como el consumo de oxígeno. Por otra parte el concepto de aptitud física se presenta como un modelo multidimensional y jerárquico explicado aquí gráficamente.

Como conclusión, los 3 estados básicos para alcanzar aptitud física son: una función cardiovascular, una composición corporal y una flexibilidad apropiada, según las variables de edad, raza, género, entre otros. Luego de ello se puede seleccionar actividades que generen adaptaciones y refuercen o potencialicen habilidades según el objetivo particular de la persona. Es el caso de las personas que deciden mejorar su rendimiento deportivo, los tres estados básicos de la aptitud física no son suficientes, por lo cual, es necesario mejorar coordinación, tiempo de reacción, velocidad, entre otros.

Salud

Que con respecto al término salud, se describe como un proceso de autorregulación dinámica del organismo frente a las exigencias ambientales, lo que permite adaptarse para disfrutar de la vida, mientras crecemos, maduramos, envejecemos, nos lesionamos y esperamos la muerte; es decir, una adaptación

constante a las condiciones de vida, para poder realizarnos personal o colectivamente. (Ariasca, 2002).

Lo cierto es que no exige ausencia de enfermedad, puesto que cada individuo o comunidad tiene necesidades y riesgos durante su vida, lo cual puede beneficiar o estropear la realización de cada individuo.

Bienestar

En lo que atañe a bienestar, se dice, que es otro de los términos usados de diferentes maneras, lo que puede generar confusión. Ahora bien, con respecto a la relación entre salud y bienestar, se encontró que esta última es un componente positivo de la salud, una subcategoría, que refleja la capacidad del individuo para disfrutar la vida exitosamente, es decir, sentirse bien en el contexto físico, social, intelectual, emocional, espiritual, profesional y ambiental. (Research Digest, 2001, p.13).

En conclusión, bienestar puede referirse como un estado de ser, en lugar de una manera de vivir.”

Cabe añadir que los contextos mencionados anteriormente, se consideran sub-dimensiones del bienestar, y están relacionados entre sí. En otras palabras, si uno de ellos es afectado, los demás también, alterando por supuesto el bienestar de la persona. Es por ello que los comportamientos y los ambientes saludables son relevantes al promover la salud y el bienestar, y por ende la calidad de vida, que refleja el sentido de la felicidad y la satisfacción por nuestras vidas.

Recapitulando, debemos hacer notar, que bienestar así como salud, son conceptos amplios, es decir multidimensionales, que van más allá de la aptitud física, lo que sugiere la necesidad de identificar las sub-dimensiones del ser para posteriormente buscar instrumentos que puedan medirlas y generar resultados válidos y confiables de lo que es bienestar. Por lo pronto, es bien conocido cómo los modos de vida malsanos son una de las causas principales del aumento en las tasas de mortalidad y morbilidad, pero poco se sabe de cómo estos estilos de vida, el

medio ambiente, los sistemas sanitarios, influyen en el bienestar y la salud, ya que hasta el momento la mayor parte de las medidas existentes se enfocan al estado físico.

Serra (2006) afirma: “En medicina humana y veterinaria la actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo” (p.2).

Aranceta (2006) manifiesta: “Que a veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física”. (p.45). La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

Efectos de la actividad física.

Se ha comunicado que los estudiantes de ambos sexos (niñas y niños) que presentan obesidad ven televisión más tiempo y realizan actividades menos intensas y más breves que estudiantes normales. También se ha demostrado en escolares obesos un bajo gasto energético de reposo y reducidos índices de actividad física, que incluye el deporte la Educación Física.

Castellón, Pérez y Corrales (2003) afirma: La actividad física regular se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad crónica, accidente cerebrovascular, mortalidad cardiovascular (p. 43-49).

Serra (2006) manifiesta: “Que la actividad física no sólo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal que puede permanecer elevado después de 30 minutos de acabar una actividad física moderada” (p.2). La tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física. La actividad física moderada no aumenta el apetito incluso lo reduce. Las

investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos, que en los que tienen un peso corporal ideal.

Una reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98%, mientras que si sólo se produce una reducción de calorías en la dieta se pierde un 25% de masa corporal magra, es decir, músculo, y menos de un 75% de la grasa.

Por el contrario, el abuso de la actividad física sin planeación y vigilancia puede ser destructivo. Desde envejecimiento celular prematuro, desgaste emocional y físico, debilitamiento del sistema inmunológico.

Propósito de la actividad física:

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoraría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, lumbalgias, etc. (Castellón, Pérez y Romero 2003, p. 43-49).

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

A nivel cardíaco: Se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial A nivel pulmonar:

Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos pulmonares el intercambio

de la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).

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

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

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

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

A nivel osteomuscular: Incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea con lo cual se previene la osteoporosis.

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

Por actividad física se entiende una actividad metódica, es decir, regular que implique que todos los órganos del cuerpo se pongan en movimiento, se usen y rompan con los almacenes de grasa, fortalezcan los músculos y los huesos y revitalicen el sistema circulatorio. Muchas de esas actividades físicas son tan

simples como caminar o usar la bicicleta. En ellas la compañía puede ser una magnífica ayuda para mantener el propósito (un colega, un compañero de trabajo, el cónyuge, el hijo o la hija).

Caminar es la actividad física más elemental y completa. No se trata de recorrer un par de metros dentro de la oficina, sino de ponerse metas: recorrer un kilómetro cada día. Las formas más elaboradas de esta actividad la constituyen disciplinas como el marchismo o el montañismo. Una regla de oro para quien quiere dejar el sedentarismo es no utilizar vehículos allí en donde sean prescindibles.

La natación es dicho el deporte más completo, porque pone en acto todos los músculos del organismo.

El ciclismo, sobre todo practicado en equipo, puede resultar un deporte atractivo, además que la bicicleta puede ser un medio de transporte dentro del barrio, la urbanización e incluso en lugares de trabajo o estudio con grandes áreas.

Los gimnasios se han vuelto bastante populares. Algunas personas los ven como vanidad, pero a decir verdad son los lugares más completos para garantizar el ejercicio físico que el organismo requiere.

Bailar, una actividad divertida y presente en todas las culturas, es otra manera de mover el cuerpo y salir del sedentarismo.

El campismo es otra actividad muy completa y en la actualidad existen numerosos clubes organizaciones, así como las iniciativas familiares o en grupos de amigos.

La esgrima es un deporte muy complejo en el que se utilizan manos y piernas.

El yoga que ayuda a mejorar problemas de la espalda y a estirar los músculos.

El parkour que es una actividad física completa, corrige la forma de saltar, da mayor fuerza, velocidad, elasticidad y concentración.

El **sedentarismo físico** es la carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de

una persona, lo que por lo general pone al organismo humano en una situación vulnerable ante enfermedades, especialmente cardíacas. El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades intelectuales. Paralelo al sedentarismo físico está el problema de la obesidad, patología preocupante en los países industrializados.

Consecuencia de la inactividad física:

El sedentarismo. Actividad física y potencia aeróbica: ¿Cómo influyen sobre los factores de riesgo cardiovascular clásicos y emergentes?

Kramer (2009) afirma: “El **sedentarismo físico** es la carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona, lo que por lo general pone al organismo humano en una situación vulnerable ante enfermedades, especialmente cardíacas” (p. 737-745). El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades intelectuales. Paralelo al sedentarismo físico está el problema de la obesidad, patología preocupante en los países industrializados

El sedentarismo se previene desde temprana edad en los niños y/o adolescentes por medio de la sana educación física. Enseñar al niño la importancia del deporte en su vida es una obligación de padres y educadores. Si el menor de edad no le da la importancia que tiene a la actividad física desde temprana edad, será un adulto propenso al sedentarismo. La educación física es cuestión de salud vital. De la misma forma los estados deben velar por la promoción deportiva entre su población y no hacer del deporte un privilegio de pocos. Una sana alimentación está también en la línea de la prevención del sedentarismo. Empresas y lugares de trabajo en general deben tener un espacio para las actividades físicas de su personal. Reducir el sedentarismo, es reducir el riesgo de enfermedades. El deporte no es perder el tiempo. Así se previene el sedentarismo.

El sedentarismo puede ser considerado una plaga de la edad contemporánea. Como tal es necesario combatirlo. Por lo general las personas sedentarias no consideran que lo son y solo se dan cuenta cuando están frente a un médico por una enfermedad que se hubiera podido prevenir con la práctica de un deporte regular. Por esto los estados deben elaborar programas permanentes de prevención y de tratamiento del sedentarismo entre su población como la promoción del deporte y de una sana alimentación. El sedentario debe saber que tiene que moverse y que pasar horas y horas frente a un escritorio, libros, ordenadores, reuniones, lecciones, conferencias e incluso viajes, no son la actividad física que el organismo requiere. Es necesario que la persona sedentaria anote en su agenda diaria al menos una hora de deporte. La actividad deportiva debe ser una constante. Un problema del sedentario que se hace propósitos de abandonar el sedentarismo es que no es persistente y si comienza con toda la voluntad, su organismo ya está acostumbrado al sedentarismo y bien pronto pierde interés para regresar al trono de su inactividad física.

No solo el propósito de programar una actividad deportiva es parte del tratamiento contra la plaga del sedentarismo. También un cambio en las actitudes cotidianas: algunas personas utilizan el coche para ir a la esquina, el elevador para subir al siguiente piso, dentro de la oficina se desplazan en la silla de ruedas como si fueran discapacitados. La bicicleta, caminar, subir escalas, moverse, destensionarse, todas ellas son maneras que ayudan un poco a combatir el sedentarismo. En cambio elementos nocivos que perjudican el propósito: horas frente a un televisor y con un sándwich en la mano, horas eternas frente a un ordenador y otras cosas similares.

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

Bartrina (2006) manifiesta: Que el aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad (p. 330). Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.

Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas y desarrollo de dilataciones venosas (varices, dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares Tendencia a enfermedades crónicas degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.

Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc., lo que les impide realizar funciones básicas como respirar, dormir, caminar y jugar.

Disminuye el nivel de concentración.

Alteraciones en el sistema nervioso alcanzando algunas irreversibles.

La economía familiar empieza a ser afectada, debido a que, una persona con estos padecimientos invierte entre el 25% y el 30% de su ingreso económico en el tratamiento y manejo de su enfermedad.

ACTITUDES

Entender el comportamiento organizacional nunca antes ha tenido tanta importancia como en la actualidad. Un repaso de los cambios que operan en las organizaciones respaldará tal afirmación. Por ejemplo, la reestructuración de las empresas y la reducción de costos son factores de productividad de la competencia global requiere que los empleados sean más flexibles y que aprendan a enfrentar los cambios rápidos y las innovaciones. En pocas palabras, el comportamiento organizacional enfrenta muchos retos y tiene muchas oportunidades hoy en día.

Quienes integran las organizaciones, se preocupan por el mejoramiento de la conducta organizacional. El directivo, el profesional, el oficinista y el operario, todos ellos trabajan con otras personas, lo cual influye en la calidad de vida que se desarrolla en los centros de trabajo. En este contexto, los gerentes que representan el sistema administrativo (quienes toman las decisiones) deben tratar de conocer las bases del comportamiento organizacional como medio para mejorar las relaciones entre las personas y la organización. Los gerentes tratan de crear un

ambiente en el que la gente se sienta motivada, trabaje más productivamente y sea más eficiente.

A través de este trabajo trataremos las actitudes dentro de las organizaciones, conoceremos los diferentes tipos de actitudes dentro de las empresas, la influencia e importancia que tienen, la forma en que afecta a la organización. También explicaremos las diversas formas de medir las actitudes de los empleados, y como puede modificarse de manera que ambas partes, el empleado y el empleador se sientan en un ambiente laboral satisfactorio y generen productividad que se traduce como éxito empresarial

La **actitud** es la forma de actuar de una persona, el comportamiento que emplea un individuo para hacer las cosas. En este sentido, se puede decir que es su forma de ser o el comportamiento de actuar, también puede considerarse como cierta forma de motivación social -de carácter, por tanto, secundario, frente a la motivación biológica, de tipo primario- que impulsa y orienta la acción hacia determinados objetivos y metas. Eiser define la actitud de la siguiente forma: predisposición aprendida a responder de un modo consistente a un objeto social.

En la Psicología Social, las actitudes constituyen valiosos elementos para la predicción de conductas. Para el mismo autor de la obra Fish, la actitud se refiere a un sentimiento a favor o en contra de un objeto social, el cual puede ser una persona, un hecho social, o cualquier producto de la actividad humana.

Basándose en diversas definiciones de actitudes, Rodríguez (1991), definió la actitud como una organización duradera de creencias y cogniciones en general, dotada de una carga afectiva a favor o en contra de un objeto definido, que predispone a una acción coherente con las cogniciones y afectos relativos a dicho objeto. Las actitudes son consideradas variables intercurrentes, al no ser observables directamente pero sujetas a inferencias observables. (p.56).

Fazio & Ewaldsen, (1998): “Las actitudes son asociaciones entre objetos actitudinales (prácticamente cualquier aspecto del mundo social) y las

evaluaciones de esos objetos”. (p.67).

Judd (1996): “Las actitudes son evaluaciones duraderas de diversos aspectos del mundo social, evaluaciones que se almacenan en la memoria”. (p.178).

Young (2001): “Se puede definir una actitud como la tendencia o predisposición aprendida, más o menos generalizada y de tono afectivo, a responder de un modo bastante persistente y característico, por lo común positiva o negativamente (a favor o en contra), con referencia a una situación, idea, valor, objeto o clase de objetos materiales, o a una persona o grupo de personas”. (p.69)

Características de las actitudes.

Las actitudes son adquiridas, son el resultado de las experiencias y del aprendizaje que el individuo ha obtenido a lo largo de su historia de vida, que contribuye a que denote una tendencia a responder de determinada manera y no de otra.

Las actitudes son de naturaleza dinámica, es decir, pueden ser flexibles y susceptibles a cambio, especialmente si tienen impacto en el contexto en el que se presenta la conducta.

Las actitudes son impulsoras del comportamiento, son la tendencia a responder o a actuar a partir de los múltiples estímulos del ambiente.

Las actitudes son transferibles, es decir, con una actitud se puede responder a múltiples y diferentes situaciones del ambiente.

Rodríguez (1991) afirma: “Que distingue tres componentes de las actitudes”:

Componente cognoscitivo: para que exista una actitud, es necesario que exista también una representación cognoscitiva de objeto. Está formada por las percepciones y creencias hacia un objeto, así como por la información que tenemos sobre un objeto. En este caso se habla de modelos actitudinales de expectativa por valor, sobre todo en referencia a los estudios de Fishbein y Ajzen.

Los objetos no conocidos o sobre los que no se posee información no pueden generar actitudes. La representación cognoscitiva puede ser vaga o errónea, en el primer caso el afecto relacionado con el objeto tenderá a ser poco intenso; cuando sea errónea no afectará para nada a la intensidad del afecto. **Componente afectivo:** es el sentimiento en favor o en contra de un objeto social. Es el componente más característico de las actitudes. Aquí radica la diferencia principal con las creencias y las opiniones - que se caracterizan por su componente cognoscitivo - **Componente conductual:** es la tendencia a reaccionar hacia los objetos de una determinada manera. Es el componente activo de la actitud.

Para explicar la relación entre actitud y conducta, Fishbein y Ajzen, (1980), citado en Rodríguez />) han desarrollado una teoría general del comportamiento, que integra un grupo de variables que se encuentran relacionadas con la toma de decisiones a nivel conductual, ha sido llamada Teoría de la acción razonada. La psicología social distingue un estudio de la estructura intra- actitudinal de la actitud, para identificar la estructura interna, de un estudio de la estructura inter-actitudinal.

Funciones de la actitud.

En los procesos cognitivos, emotivos, conductuales y sociales, son múltiples. La principal función resulta ser la cognoscitiva. Las actitudes están en la base de los procesos cognitivos-emotivos prepuestos al conocimiento y a la orientación en el ambiente. Las actitudes pueden tener funciones instrumentales, expresivas, de adaptación social (como en los estudios de Sherif sobre la actitud en relación al ingroup, el propio grupo de referencia y el outgroup, el grupo externo), ego defensivo (un ejemplo clásico es el estudio sobre la personalidad autoritaria de Adorno en los años 50).

Este concepto resulta central en toda la psicología social porque tiene una aplicación en muchos campos distintos:

Frente a objetos o conductas específicas con finalidad predictiva de la conducta, en los estudios de mercado.

Grupos o minorías étnicas, mediante el estudio de los prejuicios y de los estereotipos. Fines y objetivos abstractos, donde este tipo de actitud está definido como valor personal.

La actitud en relación a sí mismo, definida como autoestima.

Actitud y sociología

Rodríguez (1991) afirma: “El concepto de actitud, como una tendencia a responder de igual manera en iguales circunstancias, no sólo es de interés en Psicología Social sino también en Sociología”. (p. 97). Desde el punto de vista afectivo, es posible encontrar algunas actitudes básicas en el hombre, que servirán para describir su comportamiento social del mundo.

Baruch (1999) afirma: “Que Ética describe al amor como la tendencia a compartir penas y alegrías de nuestros semejantes, mientras que al odio lo describe como la tendencia a alegrarnos del sufrimiento ajeno y a entristecernos por su alegría”.(p.143). Si a estas actitudes les agregamos el egoísmo, como tendencia a interesarnos sólo por cada uno de nosotros mismos y a la negligencia como tendencia a desinteresarnos por todos, tenemos prácticamente cubierta la totalidad de las actitudes afectivas posibles.

Podemos decir que todo ser humano posee, en distintas proporciones, algo de amor, algo de odio, de egoísmo y de negligencia, preponderando una de ellas en cada caso. Es posible hablar de una “actitud característica” en cada persona, por lo que habrá tantas actitudes distintas como personas existan en el mundo. Dicha actitud, precisamente, caracteriza a cada ser humano y no es algo fijo o permanente, sino que puede cambiar debido a la educación o bien a la influencia recibida desde el medio social.

Tanto en Psicología Social como en Sociología se buscan variables observables y cuantificables que sirvan de soporte a descripciones que puedan encuadrarse en el marco de la ciencia experimental, de ahí que es posible definir a la actitud característica como el cociente entre respuesta y estímulo: $A = R/E$. (Barón

&Byrne, 2005, p.166) Así, la actitud del amor implica compartir penas y alegrías (que habría de ser la respuesta), mientras que el estímulo serían las penas y alegrías originales que luego habríamos de compartir. Si asociamos el bien al amor, mientras que al odio, al egoísmo y la negligencia les asociamos el mal, disponemos de una ética elemental que podrá incluirse en una descripción compatible con el método de la ciencia.

MOTIVACION

Pinillos (1977) afirma: La palabra **motivación** deriva del latín "*motivus*" o "*motus*", que significa «causa del movimiento». (p. 503). La motivación puede definirse como el señalamiento o énfasis que se descubre en una persona hacia un determinado medio de satisfacer una necesidad, creando o aumentando con ello el impulso necesario para que ponga en obra ese medio o esa acción, o bien para que deje de hacerlo.

Woolfolk, (2006) manifiesta: Otros autores definen la motivación como "la raíz dinámica del comportamiento, es decir, los factores o determinantes internos que incitan a una acción"(p. 669). La motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta.

Según la Psicología y la Filosofía.

En psicología y filosofía, la motivación implica estados internos que dirigen el organismo hacia metas o fines determinados; son los impulsos que mueven a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación. Este término está relacionado con «voluntad» e «interés». Las distintas escuelas de psicología tienen diversas teorías sobre cómo se origina la motivación y su efecto en la conducta. Todas aportan, desde diferentes perspectivas, conceptos clarificadores que explican cómo se origina (para obtener éxito, culminar una expectativa, satisfacer un deseo).

Para comprender mejor la motivación humana, la teoría que mejor la describe es la aportada por Maslow (2008) afirma: “el cual jerarquizó los motivos que todo ser humano tiene o podría tener dependiendo de su situación personal”.(p.34).

Motivación de trabajo «es un conjunto de fuerzas energéticas que se originan tanto dentro como más allá de ser un individuo, para iniciar un comportamiento relacionado con el trabajo y para determinar su forma, dirección, intensidad y rendimiento».

Mientras que la motivación a menudo puede utilizarse como una herramienta para ayudar a predecir el comportamiento, varía considerablemente entre los individuos y a menudo debe combinarse con la capacidad y los factores ambientales para influir realmente en rendimiento y comportamiento. (Pinder, 2011, p.55)

Debido a la función de motivación en que influyen en el rendimiento y comportamiento laboral, es clave para las organizaciones a comprender y estructurar el ambiente de trabajo para fomentar comportamientos productivos y desalentar a aquellos que son improductivos. La motivación en los colaboradores de una compañía es de vital importancia debido a que ellos darán todo de sí en pro de un objetivo personal u organizacional. La motivación laboral se da mediante la relación de recompensas y rendimiento; ya que este tipo de incentivos les da mérito o reconocimiento a labores asignadas. Un personal altamente motivado le aporta ideas creativas e innovadoras a la compañía que quizás podrán generarle éxito al grupo de trabajo en la organización.

Variables motivacionales.

Documentadas por primera vez por E. Duffy en 1930, se definen las variables motivacionales como la dual índole energética y direccional con frecuencia unida en una sola. (p.39)

Se distinguen tres categorías, que son las siguientes:

Variables energéticas: Su función consiste en activar la conducta. Variables direccionales: Regulan y orientan la actividad.

Variables mixtas (o vectoriales): que incluyen simultáneamente las dos anteriores y crean un doble efecto de intensidad y dirección sobre la conducta.¹

Causa de la motivación.

Los motivos pueden agruparse en diversas categorías:

En primer lugar figuran los motivos racionales y los emocionales. Los motivos pueden ser egocéntricos o altruistas.

Los motivos pueden ser también de atracción o de rechazo, según muevan a hacer algo en favor de los demás o a dejar de hacer algo que se está realizando o que podría hacerse.

La motivación también puede ser debida a factores intrínsecos y factores extrínsecos. Los primeros vienen del entendimiento personal del mundo y los segundos vienen de la incentivación externa de ciertos factores.

Factores extrínsecos pueden ser:

- El dinero.
- El tiempo de trabajo.
- Viajes.
- Coches.
- Cenas.
- Bienes materiales.

Todos estos factores pueden incrementarse o disminuirse en el espacio alrededor del individuo; sin embargo, los factores intrínsecos dependen del significado que le dé la persona a lo que hace. Si bien es cierto, los llamados factores extrínsecos también dependen de esta interpretación de la persona, éstos pueden cambiarse radicalmente de forma muy rápida, mientras que los intrínsecos requieren de un trabajo de asimilación más adecuado a la mente del individuo. Los factores intrínsecos tratan de los deseos de las personas de hacer cosas por el hecho de considerarlas importantes o interesantes. Existen tres factores intrínsecos importantes. Véase el libro de Dan Pink 2010, sobre la motivación.

Autonomía: el impulso que dirige nuestras vidas, libertad para tener control sobre lo que hacemos.

Maestría: el deseo de ser mejor en algo que realmente importa.

Propósito: la intención de hacer lo que hacemos por servicio a algo más grande que nosotros mismos.

Motivación intrínseca y teoría de los 16 deseos básico.

A partir de un estudio en el que participaron más de 6000 personas Reiss (2003) afirma: “Que propuso una teoría que encuentra 16 deseos básicos que guiarían prácticamente todos los comportamientos humanos”, (p.167). Los 16 deseos básicos que motivan nuestras acciones y definen nuestra personalidad son:

Aceptación, la necesidad de sentirse aprobado

Curiosidad, la necesidad de aprender.

Comer, la necesidad de alimentarse.

Familia, la necesidad de tener hijos.

Honor, la necesidad de ser leal a los valores tradicionales de nuestro grupo étnico o clan. Idealismo, la necesidad de buscar justicia social.

Independencia, la necesidad de asegurar la individualidad. Orden, la necesidad de tener un ambiente organizado y estable.

Actividad física, la necesidad de hacer ejercicio. Poder, la necesidad de influenciar

Romance, la necesidad sexual

Ahorrar, la necesidad de guardar.

Contacto social, la necesidad de tener amigos.

Posición social, la necesidad de destacar socialmente. Tranquilidad, la necesidad de sentirse seguro.

Venganza, la necesidad de obtener un desquita

Desmotivación.

Yagosessky (1995) afirma: “Que un término opuesto a motivación es desmotivación, generalmente definido como un sentimiento de desesperanza ante los obstáculos o como un estado de angustia y pérdida de entusiasmo, disposición o energía”.(p.20). Aunque la desmotivación puede verse como una consecuencia normal en las personas cuando se ven bloqueados o limitados sus anhelos por diversas causas, tiene consecuencias que deben prevenirse.

Para el en Psicología, Yagosessky Conferencista y Escritor, la desmotivación es un estado interior limitador y complejo, caracterizado por la presencia de pensamientos limitantes y sensación de desánimo, que se origina como consecuencia de la generalización de experiencias negativas, propias o ajenas, y una auto-percepción de incapacidad para generar los resultados deseados. Desde su punto de vista, la desmotivación puede resultar claramente nociva si se convierte en una tendencia recurrente o estable, pues tiende a afectar la salud, a limitar la capacidad de vinculación y a desfavorecer la productividad.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales: Hoja de trabajo, Láminas didácticas, Materiales de oficina (grapadoras, perforadoras, clips, cinta adhesiva, papel bond, carpetas, otros), Papelógrafo, Guías didácticas, Pizarra de acetato, Marcadores de tinta líquida, Borradores de pizarra, Ulas, Cintas, Cuerdas, Pelotas de caucho, Bastones, Juegos de chalecos, Conos, Platos, Cintas elásticas, Escaleras, Vallas, Step, Cronómetro, Silbatos.

Tecnológicos: Computador portátil, Proyector portátil, Flash memory, CD, Impresoras multifunción, Cámara fotográfica.

Métodos Teóricos

Análisis Síntesis: Se utilizó durante toda la consulta o bibliografía de la literatura científica, documentación especializada, así como en la elaboración de la información obtenida relacionado con la actividad físico deportiva.

Inductivo: Con este método analizamos cosas particulares a partir de la cual extraíamos conclusiones de carácter general, el objetivo estuvo encaminado al descubrimiento de generalizaciones y teorías a partir de las observaciones sistemáticas de la realidad, siguiendo los criterios de Bisquerra. (p.62)

Deductivo: Permitió interpretar los datos empíricos, así como establecer los vínculos, nexos y relaciones entre los conocimientos obtenidos, su significación e influencia en el desarrollo del problema investigado, este nos remitió a una teoría y a partir del marco teórico se formuló una hipótesis mediante un razonamiento deductivo que posteriormente validamos empíricamente.

Histórico-Lógico: Se aplicó atendiendo a la necesidad de revisar toda la información disponible, obteniéndose primeramente la descripción del objeto estudiado y partiendo de esta base, se extrajo los rasgos más sobresalientes que marcaban la tendencia sobre el conocimiento en el campo de acción.

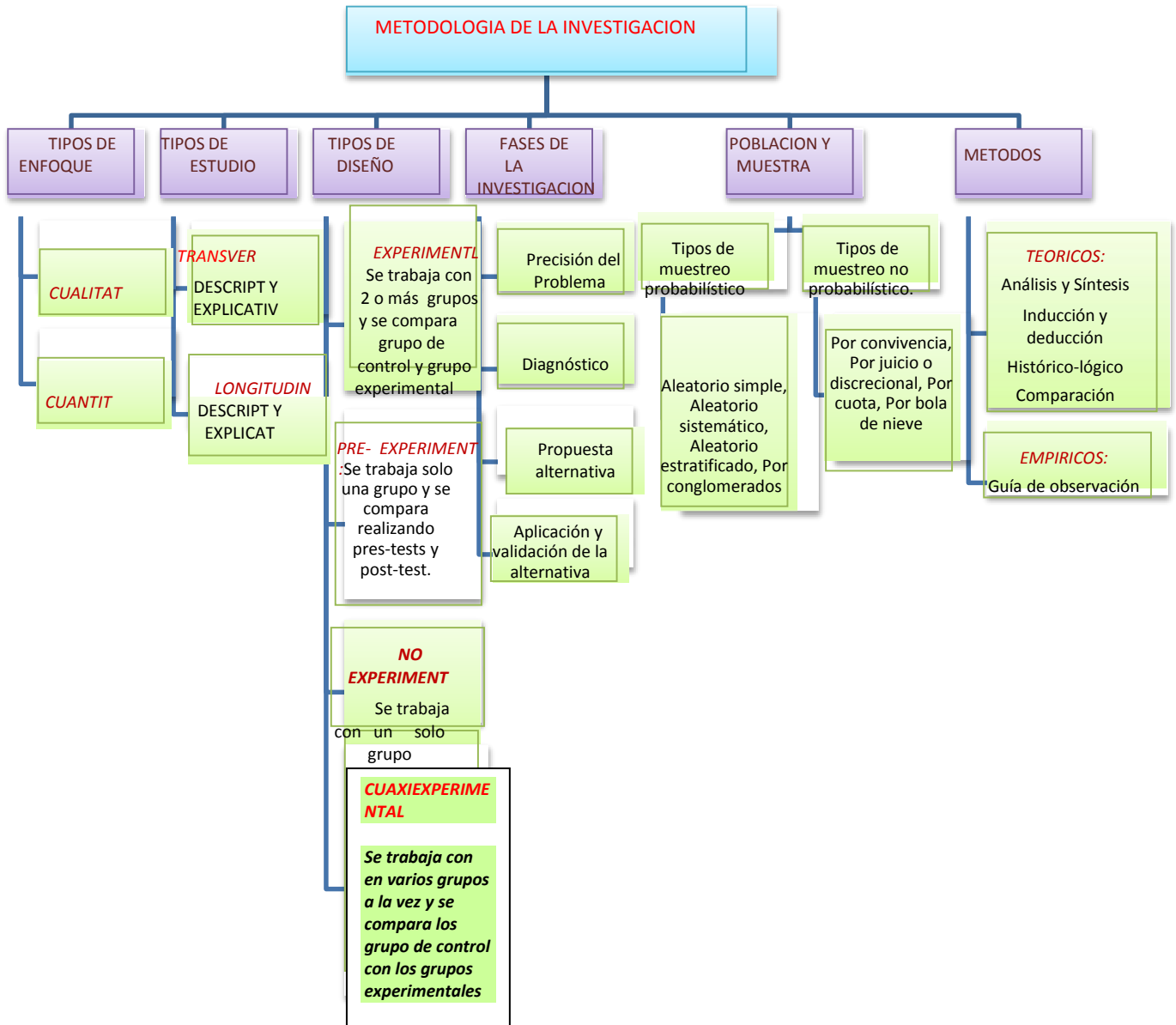
Comparación: Se utilizó para valorar los resultados comparados entre las encuestas iniciales y finales, lo que permitió valorar el avance obtenido luego de aplicada la

alternativa: Programa de actividad física deportiva para los alumnos de la escuela Daniel Rodas Bustamante.

Método estadístico: Se utilizó el análisis descriptivo de los datos, se ha empleado el procedimiento de frecuencia y porcentaje, dentro del modelo estadístico descriptivo utilizando tablas y gráficos para obtener los resultados de las encuestas.

Metodología de la Investigación

MAPA CONCEPTUAL DE LA METODOLOGÍA



Autor: Ph.D. Danilo Charchabal Pérez 2013.

Elaborado. Geovanny Rafael Culquicondor Soto 2014.

Tipo de Enfoque

Cualitativo, es la descripción de las cualidades de un fenómeno, busca un concepto que pueda abarcar una parte de la realidad. No se trata de probar o de medir en qué grado una cierta cualidad se encuentra en un cierto acontecimiento dado, sino de descubrir tantas cualidades como sea posible, se utilizó la recolección de datos para resolver la situación polémica de ¿Cómo incide las actitudes y motivaciones en la práctica de la actividad física y deportivas en los alumnos de la Escuela “Daniel Rodas Bustamante” de la ciudad de Loja? La cual requiere de un profundo entendimiento del comportamiento humano y las razones que lo gobierna, para incorporarse de forma voluntaria a la Actividades físico deportiva de forma voluntaria y sistemática.

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

Su ejecución presentó características de investigación pre – experimental, durante el periodo 2013 al Año: 2014, y de ella pudieron delimitarse cuatro fases que englobaban una serie de acciones y estudios que permitieron conformar el resultado principal dando respuesta al problema definido. Estas fueron:

Fases de la investigación:

1ra fase: Precisión del problema.

Una vez declarada la problemática, acerca de ¿Cómo incide las actitudes y motivaciones en la práctica de la actividad física y deportivas en los alumnos de la Escuela “Daniel Rodas Bustamante” de la ciudad de Loja? Se profundizó en el estudio de la documentación bibliográfica acerca de la temática a estudiar.

2da fase: Diagnóstico actual sobre la participación de los estudiantes de la Escuela Daniel Rodas Bustamante en la práctica de las actividades físicas deportivas. Se diagnosticó el nivel de desarrollo de participación a través de encuestas y la propuesta alternativa de un Programa de Actividades físico deportiva sobre el grado

de asistencia y sistematicidad en estas actividades.

3ra fase: Elaboración y aplicación de una propuesta alternativa: Programa de Actividades Físicas deportivas para los estudiantes de la Escuela Daniel Rodas Bustamante para incrementar la participación en este tipo de actividad.

4ta. Fase: valoración final de resultados, una vez aplicada la propuesta alternativa: Programa de Actividades Físicas deportivas para los estudiantes de la Escuela Daniel Rodas Bustamante.

Tipo de estudio

La investigación es de tipo longitudinal descriptiva planteada por, Hernández (2011). (p.66).

Este tipo de estudio se enmarca en la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; es decir, están dirigidos a responder por las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales. Como su nombre lo indica, su interés se centra en la descripción por qué el interés del investigador es analizar cambios a través del tiempo en determinadas variables o en relaciones entre estas.

En segundo lugar los diseños descriptivos recolectan datos a través del tiempo en puntos o periodos especificados para hacer inferencias respecto al cambio, determinantes y consecuencias. Consiste en observar a un mismo grupo de sujetos a lo largo de un periodo de tiempo.

Tipo De diseño: Pre-experimental

En los diseños pre – experimentales se analiza una sola variable y prácticamente no existe ningún tipo de control. No existe manipulación de la variable independiente.

Es importante tener en cuenta que entre su clasificación cuentan con diseños pretest –posttest de un solo grupo, diseño de grupo no equivalente sin pretest. Hay poca utilización de la matemática en este tipo de diseño, tiene un análisis factorial

exploratoria; usada para descubrir la estructura interna de un número relativamente grande de variables, pruebas no paramétricas; pruebas estadísticas sin suposición alguna sobre la distribución de probabilidad.

Diseño de preprueba – posprueba con un solo grupo: a un grupo se le aplica una prueba previa, se le administra el tratamiento y luego se aplica una prueba posterior.

Caracterización del grupo:

El grupo estaba conformado por 35 alumnos, de ellos 17 varones y 12 mujeres de la Escuela Daniel Rodas Bustamante, la edad promedio fue de 12 años y cursaban el 7mo año de educación básica de la institución. Se tuvo en cuenta la participación en actividades físico deportivas en la escuela y fuera de ella, sus destrezas eran favorables en el desarrollo de una buena educación, fueron muy colaboradores y sobre todo muy interesados en incrementar las acciones en este tipo de actividad.

Técnicas e Instrumentos

Encuesta.

1. Se le aplicó una encuesta a los estudiantes relacionados con las actitudes en la práctica de la actividad física y deportiva, con n total de 5 ítem.
2. En la segunda pregunta se destaca si practica algún deporte o actividad física durante su tiempo libre. Con 4 ítem
3. En la tercera pregunta se marcaba dos o tres deportes que practicaba actualmente. Con 15 ítem.
4. En la cuarta con qué frecuencia practica actividades física deportivas, con un total de 4 ítem
5. En la quinta se manifestaba con que intensidad realizaba las actividades físicos deportivos. Con 4 ítem
6. En la sexta manifestaba cuales eran los motivos que te habían hecho no practicar ejercicios físicos. Con 12 ítem.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Las estadísticas de por sí no tienen sentido si no se consideran o se relacionan

dentro del contexto con que se trabajan. Por lo tanto es necesario entender los conceptos de población y de muestra para lograr comprender mejor su significado en la investigación educativa o social que se lleva a cabo.



Partiendo del concepto de población dado por Levin & Rubin (1996): es el conjunto total de individuos, objetos o medidas que poseen algunas características comunes observables en un lugar y en un momento determinado. Cuando se llevó a cabo esta investigación tuvimos en cuenta algunas características esenciales al seleccionarse la población bajo estudio.

Entre éstas tenemos:

1. **Homogeneidad** - que todos los miembros de la población tengan las mismas características según las variables que se vayan a considerar en el estudio o investigación.
2. **Tiempo** - se refiere al período de tiempo donde se ubicaría la población de interés.

Tuvimos en cuenta que el estudio es del momento presente.

3. **Espacio** - se refiere al lugar donde se ubica la población de interés. En este caso fue la Escuela Daniel Rodas Bustamante, el mismo no era muy abarcador y por falta de tiempo y recursos lo limitamos a esta comunidad en específico.
4. **Cantidad** - se refiere al tamaño de la población. El tamaño de la población es sumamente importante porque ello determina o afecta al tamaño de la muestra que

se vaya a seleccionar, tuvimos en cuenta además que la falta de recursos y tiempo también nos limita la extensión de la población que se vaya a investigar.

Muestra según Spiegel (1991). La muestra es un subconjunto fielmente representativo de la población, hay diferentes tipos de muestreo. El tipo de muestra que seleccionamos dependió de la calidad y cuán representativo queríamos que sea el estudio de la población. Por sus características aplicamos:

Muestreo intencionado: Aquí seleccionamos los elementos que a nuestro juicio eran representativos, lo cual nos exigió un conocimiento previo de la población que se investiga, en este caso se tomó el grupo completo, porque sus características eran muy semejantes.

La población eran los 35 alumnos de séptimo año que se iniciaron el año escolar 2013 al Año: 2014 en la Escuela Daniel Rodas Bustamante, luego se procedió a la selección de la totalidad de la población. Quedando como muestra de trabajo los 35 alumnos.

Objetivo.

Indagar sobre la valoración que realiza el alumno en los distintos aspectos del área curricular la práctica de la actividad física deportiva en el tiempo de ocio.

Análisis de los resultados:

La Alternativa: Programa de actividades físico deportiva, fue dirigido a:

- Actividades físicas deportivas
- Juegos pre deportivos
- Juegos recreativos deportivos
- Programas para jugar
- Taller de Actividad Física deportiva

Análisis de los resultados antes de aplicada la alternativa de actividades físico deportiva para los estudiantes de la escuela Daniel Rodas Bustamante

Se realizó un minucioso estudio relacionado con la práctica de la actividad físico deportivo y se trabajaron las categorías de la motivación y las actitudes de los alumnos de la Escuela Daniel Rodas Bustamante. Tal y como aparece en el capítulo relacionado con la metodología, de la investigación, se trabajó con un tipo de procedimiento estadístico, para analizar los datos cuantitativos del cuestionario aplicado. Se utilizó el análisis descriptivo de los datos, se ha empleado el procedimiento de frecuencia y porcentaje dentro dl modelo estadístico y descriptivo utilizando tablas y gráficos.

f. RESULTADOS

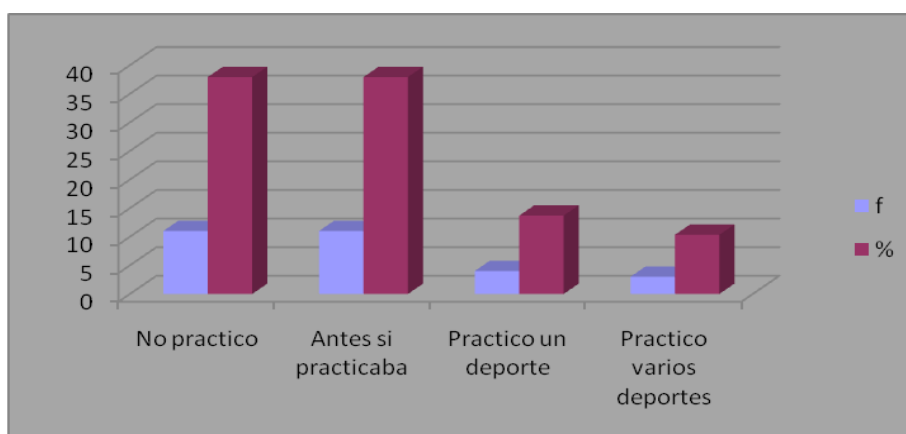
¿Practicas algún deporte o actividad física con carácter voluntario en tu tiempo libre?

Tabla N° 1

VALIDOS	INDICADOR	f	%
	No practico	11	37,93
	Ante si practicaba, ahora no	11	37,93
	Practico un deporte	4	13,7
	Practico varios deportes	3	10,34
	Total	29	
PERDIDOS	Sistema	0	0
TOTAL	Total	29	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Daniel Rodas Bustamante

Autor: Geovanny Rafael Culquicondor Soto. Año: 2014



ANÁLISIS

Podemos definir la actividad física como todo movimiento del aparato locomotor que conlleva un incremento del gasto energético. La actividad física o deporte es todo tipo de movimiento voluntario planificado e intencionado y repetitivo que persigue la mejora o el mantenimiento de una buena condición física y psíquica. En la pregunta ¿Practicas algún deporte o actividad física con carácter voluntario en tu tiempo libre? Podemos observar en la tabla los datos que se reflejan, significa que 22 alumnos de lo cual representa el 75,86, plantea que no practican deportes sistemáticamente y otros que ante si practicaban y ahora no. Aquí se demuestra que hay dificultades en la promoción de la actividad deportiva y mucho más que es la utilización del ejercicio físico para el buen vivir de los ecuatorianos. Constituye una gran

preocupación para los directivos de la escuela y también para los profesores de Educación física de incentivar a los alumnos a la práctica del ejercicio físico. Aparece también relacionado la práctica de un deporte por el 13,7 % de los estudiantes y la práctica de varios deportes por solo el 10,34%, lo que significa que el tiempo libre de los estudiantes es deficiente y esto puede afirmar dificultades en su conducta.

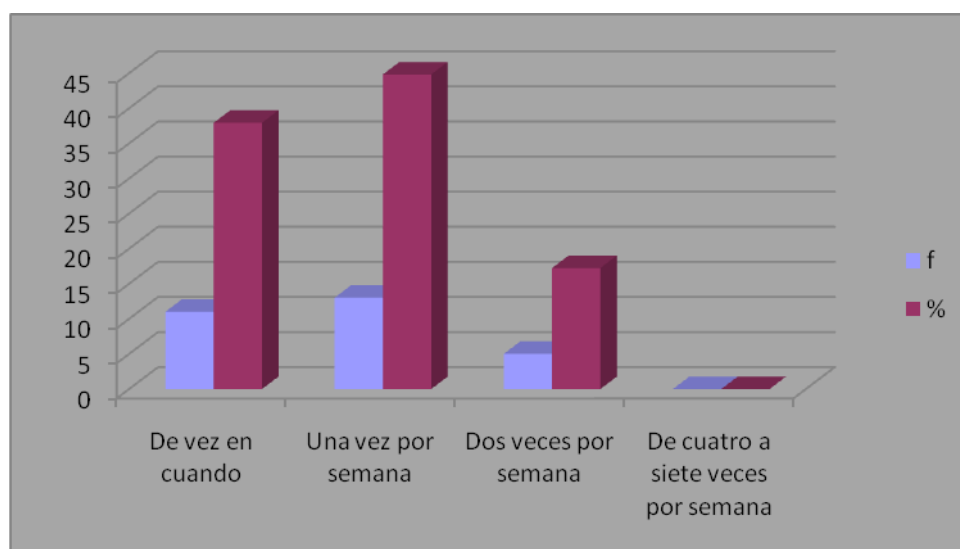
¿Con qué frecuencia practicas esas actividades deportivas en tu tiempo libre?

Tabla N° 2

VALIDOS	INDICADOR	f	%
	De vez en cuando	11	37,93
	Una vez por semana	13	44,82
	Dos veces por	5	17,24
	De cuatro a siete veces por	0	0
	Total	29	
PERDIDOS	Sistema	0	0
TOTAL	Total	29	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Daniel Rodas Bustamante

Autor: Geovanny Rafael Culquicondor Soto. **Año:** 2014



ANÁLISIS

Actividades de tiempo libre. La ocupación del tiempo libre a través de actividades deportivo ayuda a formarnos como personas, además de tener un carácter preventivo

a algunos de los males que aquejan a la sociedad depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción. Esto hace que el tiempo libre sea una reivindicación de todas las clases sociales y grupos de edades. Al analizar con qué frecuencia practicas esas actividades físico deportivas en tu tiempo libre, los encuestados el 82, 75 % manifestaron que practican de vez en cuando o una vez por semana, siendo el 17, 24 los que practican dos veces por semana, esto es alarmante ya que los niños al salir de la escuela en su tiempo libre no realizan en su mayoría actividades físicas deportivas limitando así sus condiciones atléticas y la posibilidad de mejorar su calidad de vida.

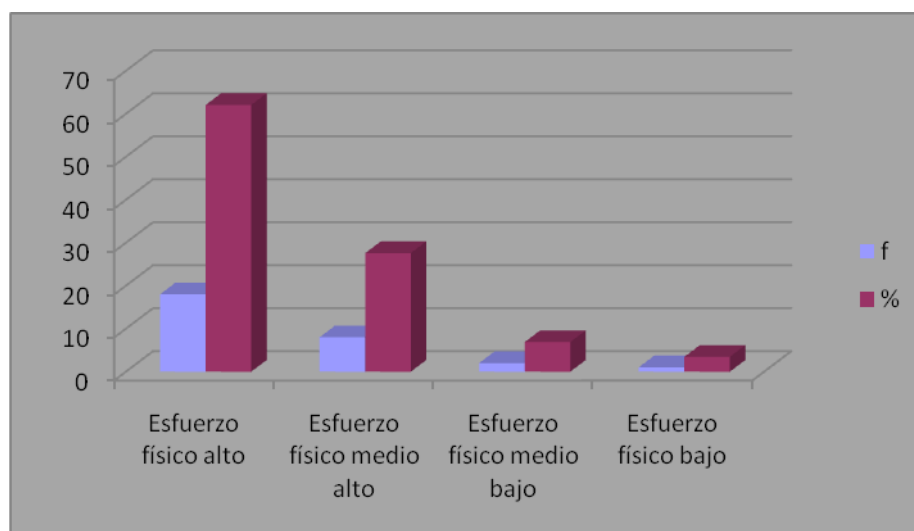
¿Con qué intensidad practicas dichas actividades físico deportivas?

Tabla N° 3

VALIDOS	INDICADOR	f	%
	Esfuerzo físico alto	18	62,06
	Esfuerzo físico medio alto	8	27,58
	Esfuerzo físico medio bajo	2	6,89
	Esfuerzo físico bajo	1	3,44
	Total	29	
PERDIDOS	Sistema	0	0
TOTAL	Total	29	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Daniel Rodas Bustamante

Autor: Geovanny Rafael Culquicondor Soto. **Año:** 2014



ANÁLISIS

El ejercicio físico y el deporte mejoran nuestra salud y calidad de vida, aportando una serie de beneficios a nivel físico, psíquico y socio-afectivo. Como se manifiesta en la tabla 3 relacionado con la intensidad de la práctica de la actividad físico deportiva, muestra que el porcentaje entre esfuerzo físico alto y esfuerzo físico medio alcanza valores 89,64, lo que demuestra que los niños son sometidos a alto régimen de intensidad en sus juegos o entrenamientos dirigidos por entrenadores en sus tiempos libres. Esto también puede ser una de las causas de abandono o de no querer practicar actividad física deportiva.

¿Las actividades físicas que prácticas en tu tiempo libre, suelen tener carácter competitivo?

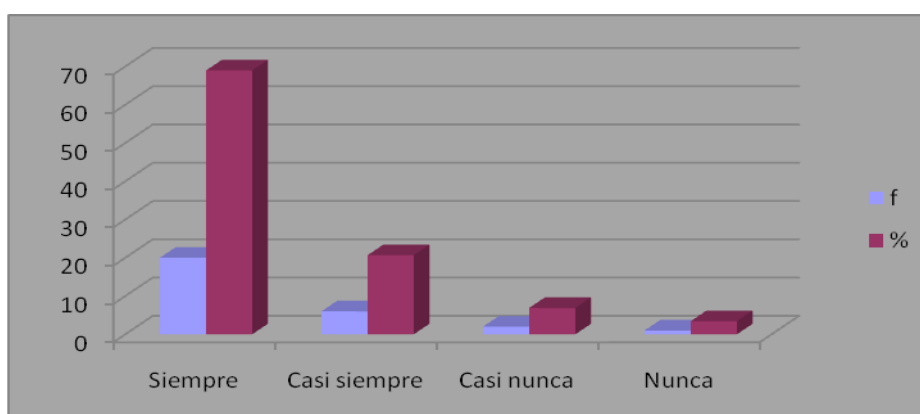
Tabla N° 4

VALIDOS	INDICADOR	f	%
	Siempre	20	68,96
	Casi siempre	6	20,68
	Casi nunca	2	6,89
	Nunca	1	3,44
	Total	29	
PERDIDOS	Sistema	0	0
TOTAL	Total	29	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Daniel Rodas Bustamante

Autor: Geovanny Rafael Culquicondor Soto.

Año: 2014



ANÁLISIS

La práctica de actividad física en el tiempo libre es una necesidad social para el

individuo ya que en cierta medida de su empleo racional y útil dependerá el papel que desempeña el hombre dentro de la sociedad que se desarrolla. La sociedad actual se caracteriza por la búsqueda permanente de tiempo libre a través de la disminución de la jornada laboral, la jornada única educativa o la llegada de la jubilación. La cuestión fundamental que gira en torno a estos planteamientos es la de buscar un aprovechamiento óptimo del tiempo libre; que permita al individuo seguir formándose como persona. Es importante tener presente que los niños a estas edades manifiestan un gran interés por el juego, siempre vamos a observar que el carácter competitivo es muy elevado, en este cuestionario no es la excepción, el carácter competitivo acumula un porcentaje en la casilla de siempre del 68,96% y casi siempre un 20,68%, lo que demuestra esa motivación por jugar, ahora bien, hay juegos deportivos que necesitan habilidades y destrezas y si esto no ocurre entonces el niño puede optar por el abandono o por no querer practicar deportes.

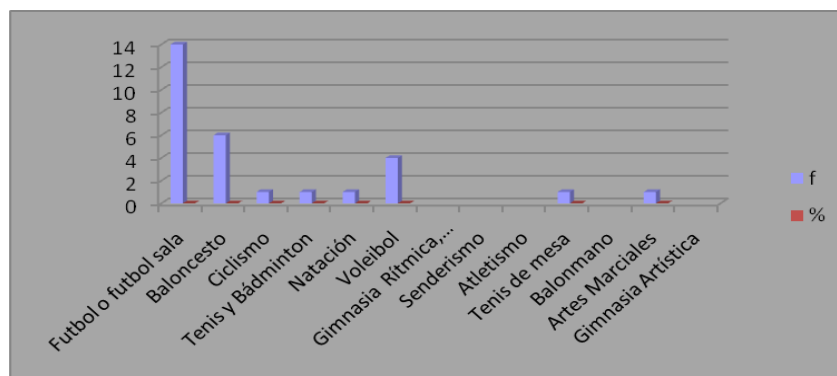
“Señale las actividades físicas o deportivas que practicas en tu tiempo libre”.

Tabla N° 5

VALIDOS	INDICADOR	f	%
	Futbol o futbol sala	14	48.27
	Baloncesto	6	20.68
	Ciclismo	1	3.44
	Tenis y Bádminton	1	3.44
	Natación	1	3.44
	Voleibol	4	13.79
	Gimnasia Rítmica, baile, aerobio		
	Senderismo		
	Atletismo		
	Tenis de mesa	1	3.44
	Balonmano		
	Artes Marciales	1	3.44
	Gimnasia Artística		
	Otros		
	Total	29	
	Sistema	0	0
	Total	29	100
PERDIDOS			
TOTAL			

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Daniel Rodas Bustamante

Autor: Geovanny Rafael Culquicondor Soto. **Año:** 2014



ANÁLISIS

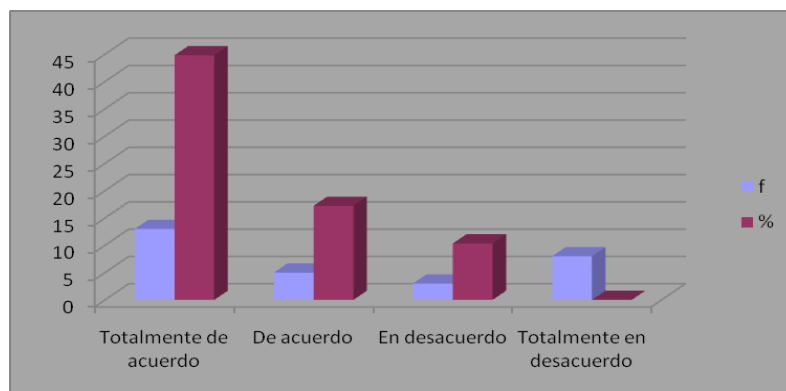
La actividad física y el deporte están considerados como actividad social de interés público, dados los valores y beneficios que aportan al individuo y a la sociedad en general. En estas edades que investigamos a los niños de la escuela Daniel Rodas Bustamante, es importante conocer que ellos muestran interés por los deportes que más ven practicar por ejemplo en los deportes seleccionados manifiestan que el que más practican es el fútbol y el fútbol sala, con un 48,27 % luego el baloncesto con un 20,68 % y el voleibol con un 13,79, en sentido general son las disciplinas deportivas que más se manifiestan en los niños para su práctica. Importante es ver como el fútbol continua arrasando en los gustos de los estudiantes y esto se debe a la divulgación y otros incentivos que tiene esta disciplina deportiva.

¿Cómo son las actitudes de los alumnos hacia la práctica de la actividad físico deportiva?

Tabla N° 6

VALIDOS	INDICADOR	f	%
	Totalmente de acuerdo	13	44,82
	De acuerdo	5	17,24
	En desacuerdo	3	10,34
	Totalmente en desacuerdo	8	27,58
	Total	29	
PERDIDOS	Sistema	0	0
TOTAL	Total	29	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Daniel Rodas Bustamante
Autor: Geovanny Rafael Culquicondor Soto. **Año:** 2014



ANÁLISIS

Es indispensable promocionar la práctica de actividad físico deportiva ya que es beneficioso para el desarrollo multilateral de los niños, en la misma se ponen de manifiesto los componentes físico, psicológicos y sociales. En la tabla y gráfico relacionado con las actitudes de los alumnos hacia la práctica de la actividad físico deportiva como se puede observar el 66,06 %, está de acuerdo o totalmente de acuerdo con que le gusta la actividad físico deportiva, esto constata con la otra gran parte de estos jóvenes que no realizan Actividad físico deportiva, estos jóvenes muestran que le satisface, solo el 37,82 % está en desacuerdo o totalmente en desacuerdo, lo que significa que se puede mejorar las actitudes hacia la práctica del ejercicio físico.

¿La práctica de la actividad física deportiva me resulta divertida?

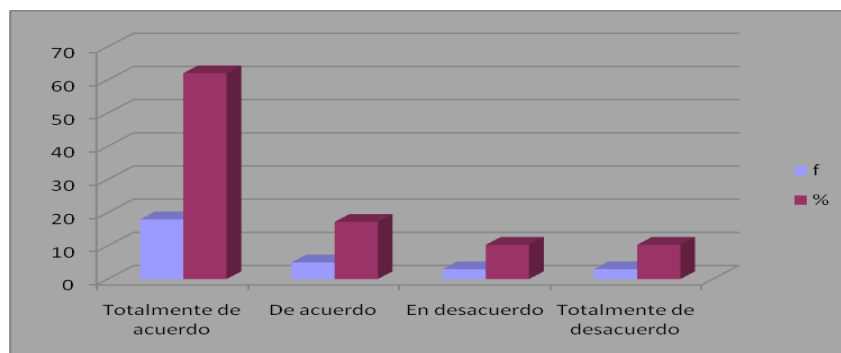
Tabla N° 7

VALIDOS	INDICADOR	f	%
	Totalmente de acuerdo	18	62,06
	De acuerdo	5	17,24
	En desacuerdo	3	10,34
	Totalmente en desacuerdo	3	10,34
	Total	29	
PERDIDO	Sistema	0	0
TOTAL	Total	29	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Daniel Rodas Bustamante

Autor: Geovanny Rafael Culquicondor Soto.

Año: 2014



ANÁLISIS

La actividad física como medio de diversión, constituye algo especial y codiciado por los niños, ya que en ella pueden interactuar entre todos, además de ser beneficios sirve para elevar la calidad de vida de los mismos, se demuestra lo saludable que es, además que eleva la autoestima de quienes lo practican. El 62,06 % coincide totalmente de acuerdo, y de acuerdo el 17,24 %, lo que unido da un 79,30 %, demostrando así que la diversión es la primera opción de los niños cuando quieren recrearse. Solo el 10,34 está en desacuerdo y el 10,34 % en totalmente en desacuerdo.

¿Qué motivaciones tiene hacia la práctica de la actividad físico deportivo?

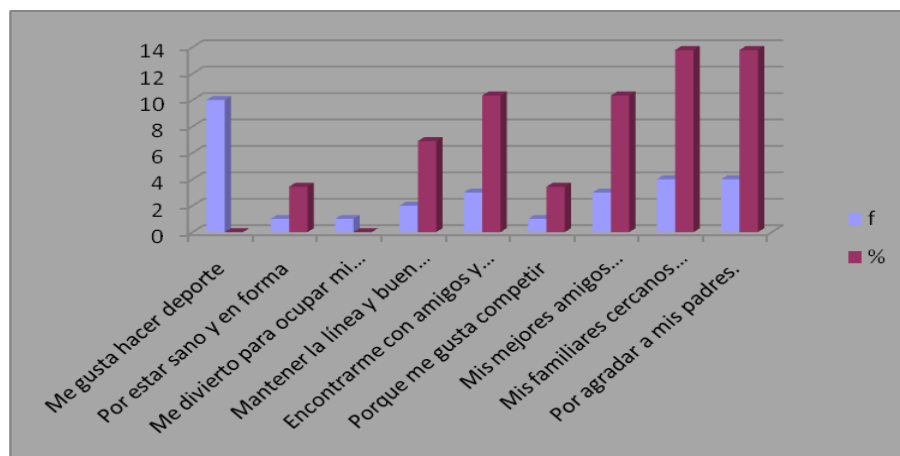
Tabla N° 8

VALIDOS	INDICADOR	f	%
	Me gusta hacer deporte	10	34,48
	Por estar sano y en forma	1	3,44
	Me divierto para ocupar mi tiempo libre	1	3,44
	Mantener la línea y buen aspecto físico	2	6,89
	Encontrarme con amigos y hacer nuevos amigos	3	10,34
	Porque me gusta competir	1	3,44
	Mis mejores amigos también practican	3	10,34
	Mis familiares cercanos también practican	4	13,79
	Por agradar a mis padres.	4	13,79
	Total	2	
PERDIDOS	Sistema	0	0
TOTAL	Total	2	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Daniel Rodas Bustamante

Autor: Geovanny Rafael Culquicondor Soto.

Año: 2014



ANÁLISIS

El ámbito de los procesos psicológicos de motivación y emoción en la actividad física y el deporte, sigue siendo en la actualidad uno de los campos de interés más relevante y con un mayor volumen de trabajos. La importancia de estos aspectos psicológicos desde los mismos inicios de la psicología del deporte está íntimamente vinculada con algunas de las características propias hacia los niños. La motivación es de carácter recreativo por medio de dinámicas, juegos y así despertar el interés por la práctica física deportiva. Referente a la tabla y gráfico relacionado con: ¿Qué motivaciones tiene hacia la práctica de la actividad físico deportiva?, se observa como el índice de me gusta hacer deporte prevalece por encima de los demás, demostrando su interés por el deporte con un 34,48 %. Referente a los amigos se observa que existe un 10,34 % para mis familiares cercanos también practican y un 10,34 % por agradecer a mis padres, esto demuestra la influencia de los mismos en sus hijos hacia la práctica de la actividad física deportiva.

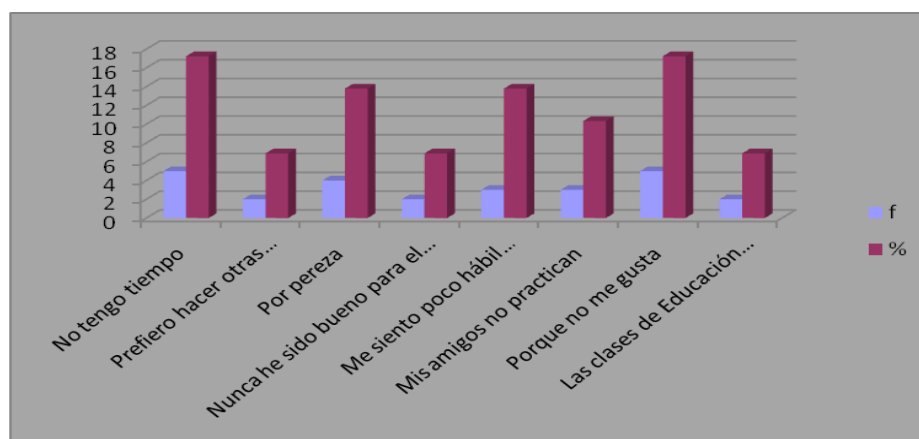
¿Cuáles son los motivos de que no practica actividades físico deportivas?

Tabla N° 9

VALIDOS	INDICADOR	f	%
	No tengo tiempo	5	17,24
	Prefiero hacer otras actividades	2	6,89
	Por pereza	4	13,79
	Nunca he sido bueno para el deporte	2	6,89
	Me siento poco hábil respecto a los demás	3	13,79
	Mis amigos no practican	3	10,34
	Porque no me gusta	5	17,24
	Las clases de Educación Física no me gustan nada.	2	6,89
	No le veo utilidad	3	10,34
	Total	2	100
PERDIDOS	Sistema	0	0
TOTAL	Total	2	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Daniel Rodas Bustamante

Autor: Geovanny Rafael Culquicondor Soto. Año: 2014



ANÁLISIS

Referente a la motivación hacia la práctica deportiva verificamos que en gran mayoría es por el tiempo, porque en los hogares no, prestan mucho interés hacia la práctica del deporte, de tal manera q el niño pierde el gusto por el mismo, la pereza y la pocas ganas de practicar deporte son evidencias que se muestran en la gran mayoría de niños. De tal manera que debemos trabajar en conjunto maestros y padres para fomentar la práctica deportiva y así mejorar el desarrollo físico, emocional e intelectual d nuestros niños. En la tabla y grafico relacionado con: ¿Cuáles son los

motivos de que no practica actividades físico deportivas?, aparece como primer aspecto el no tengo tiempo, con un 17,24 % y porque no me gusta el 17,24 %, estos dos aspectos que guardan relación entre sí, equivalen a un 34,48 % lo cual es preocupante que a esas edades o no le gusten o el tiempo es escaso para realizar actividades físico deportivas en su tiempo libre.

INTERPRETACIÓN

Como podemos observar en la tabla los datos que se reflejan es significativo que 22 alumnos de lo cual representa el 75,86, plantean que no practican deportes sistemáticamente y otros que ante si practicaban y ahora no. Más adelante responden relacionado con la intensidad de la práctica de la actividad físico deportiva, muestra que el porcentaje entre esfuerzo físico alto y esfuerzo físico medio alcanza valores 89,64%, se observar además que el carácter competitivo es muy elevado, en este cuestionario no es la excepción, el carácter competitivo acumula un porciento en la casilla de siempre del 68,96% y casi siempre un 20,68%, para un porcentaje final de 89,58 %.

Al valorar e interpretar esta situación podemos ver que pueden incidir algunos aspectos en que los alumnos de la escuela Daniel Rodas Bustamante manifiesten este rechazo hacia la práctica de la actividad física y deportiva, a no practicar deporte sistemáticamente luego de concluido su actividad académica, responde a situaciones en la comunidad donde radica pero también a la motivación propia que puede dejar la clase de educación física a estos alumnos o al déficit de instalaciones y recursos para practicar. También es necesario analizar la situación del trabajo de alta intensidad con que juegan o practican los niños esto puede convertirse en un arma de doble filo, es habitual que ellos hagan ejercicios con mucha energía, pero en ocasiones hay entrenadores en la comunidad que ejercen un alto índice de intensidad en los ejercicio

Se destaca también el carácter competitivo con un alto porcentaje donde al parecer todas las acciones que realizan es a través del juego, esto es importante y necesario pero sería inteligente también de una forma u otra tratar de llevar habilidades técnicas ya sea a través de la propia clase de Educación Física como por medio de

un programa de ejercicios físicos técnicos que le puedan crear las destrezas necesaria para jugar. O que ocurre es que cuando el niño no domina la técnica de algún deporte entonces se cohibe a jugar o participar y por ende pierde el interés por el deporte.

Al analizar con qué frecuencia prácticas esas actividades físico deportivo en tu tiempo libre, los encuestados el 82, 75 % manifestaron que practican de vez en cuando o una vez por semana, esto demuestra y apoya los criterios anteriores, donde se observa un desinterés total hacia esta actividad quizás por factores objetivos o subjetivos que se necesita valorar desde la escuela y la comunidad donde radica esos niños. Sin embargo manifiestan sus intereses por la práctica de los deportes tales como el fútbol y el fútbol sala, con un alto índice, seguido por el baloncesto y el voleibol. Es lógico debido a que son los de mayor divulgación y promoción, además constituyen deportes de conjuntos que pueden ser practicados por varios amigos.

En la tabla y grafico relacionado con las actitudes de los alumnos hacia la práctica de la actividad físico deportiva como se puede observar el 66, 06 %, está de acuerdo o totalmente de acuerdo con que le gusta la actividad físico deportiva, es importante ver cómo influye los aspectos tratado anteriormente con las actitudes de los alumnos hacia la práctica deportiva, si valoramos que el porcentaje de gusto por el deporte es alto, entonces podemos ver que se necesita trabajo de promoción y nuevas propuestas que transformen las actitudes de los niños por la actividad físico deportiva. Los alumnos manifiestan en su La actividad física como medio de diversión, entre totalmente de acuerdo, y de acuerdo para un 79,30 %, estos son factores positivos ya que puede facilitar una buena promoción para incentivarlos a las practicas sistemática del ejercicio físico.

Referente a la tabla y grafico relacionado con: ¿qué motivaciones tiene hacia la práctica de la actividad físico deportiva?, se observa como el índice de me gusta hacer deporte prevalece por encima de los demás, demostrando su interés por el deporte con un 34,48 %. Esto demuestra que la motivación esta, lo que se necesita crear las condiciones para practicar actividad físico deportivas. Otro aspecto importante fue la presencia de los amigos en las actividades deportivas con un 10,24

%, para mis familiares cercanos también practican con un 13,79 % por agradar a mis padres, esto demuestra la influencia de los mismos en sus hijos hacia la práctica de la actividad físico deportiva, donde su incidencia es fundamental para lograr la participación sistemáticas en estas actividades.

En la tabla y gráfico relacionado con: ¿Cuáles son los motivos de que no practica actividades físico deportivas?, aparece como primer aspecto el no tengo tiempo, con un 17,24 % y porque no me gusta el 17,24 %, estos dos aspectos que guardan relación entre sí, equivalen a un 34,48 % lo cual es preocupante que a esas edades o no le gusten o el tiempo es escaso para realizar actividades físico deportivas en su tiempo libre. Es importante promover la el ejercicio físico deportiva para la salud y bienestar en los estudiantes.

g. DISCUSIÓN

Objetivo N0 2.

Objetivo no. 3,4 y 5. Proponer, aplicar y valorar la alternativa como alternativa: Programa de Actividades físicas deportivas para mejorar las actitudes y motivaciones en los estudiantes de la escuela Daniel Rodas Bustamante de la Ciudad de Loja.

Objetivo Especifico N0 2. Diagnosticar el estado actual de actual de las actitudes, motivaciones y estudiantes y las actividades físicas deportivas en los estudiantes de la Escuela Daniel Rodas Bustamante de la Ciudad de Loja.

Inform	Criterios	Indicadores en situación negativa			Indicadores en situación positiva		
		Deficiencias	Obsolescencia	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
Práctica de actividad físico deportivas							
Estudiantes	No practico 37,93%	Insuficiente practica de actividad físico escolar.	Ausencia de planes y programas para la práctica de actividades físicas	Crear y planificar una alternativa de actividades físicas deportivas.			
Frecuencia de práctica de actividad físico deportivas							
	Una vez por semana 44,82%	Insuficiente planificación de actividades deportivas	Ausencia de planes y programas para la práctica de actividades físicas	Proponer programas de actividades físicas deportivas			
Intensidad de la de práctica de actividad físico deportiva							
	Esfuerzo físico alto 62,06%	Sobrecargas de entrenamientos	aplicación de entrenamientos empíricos sin planificación concebidas	Organizar los entrenamientos planificado científicamente			
La práctica en tu tiempo libre tienen carácter competitivo							
	Siempre 68,96%	Exigencia deportiva competitiva	Se aplican sistema de juego sin el conocimiento de los deportista de los fundamentos técnicos	Aplicar planes y programas de entrenamientos con cargas dosificadas de Elementos técnicos			
Porciento de encuestado que practican algún deporte							

	Fútbol o fútbol sala 48,27%	Insuficiente práctica de otros deportes	Promoción a los deportes de más impacto a nivel internacional	Promover la práctica deportiva y apoyar al resto de los deportes			
Satisfacción con la práctica de la actividad físico deportiva							
	Totalmente de acuerdo 44,82 %	Insuficiente satisfacción por la práctica de actividades	Aplicación de métodos tradicionales y entrenamientos empíricos	Aplicar planes de entrenamientos contemporáneos			
Consideración de la práctica de la actividad física como medio de diversión							
	Totalmente de acuerdo 62,06%	Insuficiente la práctica de actividad física como medio de diversión.	Aplicación de métodos tradicionales encaminado al alto rendimiento	Aplicación de métodos activos relacionado con la práctica de actividades físicas para la diversión.			
Motivos hacia la práctica de actividad físico deportiva							
	34, 48% Me gusta hacer deporte	Insuficiente interés por la práctica del deporte	Sobrecargas de entrenamientos y poca motivación por parte de los directivos y profesores de educación física	Ampliar la cantidad de deportes escolares en los centros Educativos, y desarrollar competencias internas.			
Motivos de no practica de actividad físico deportiva.							
	No tengo tiempo 17,24%	Insuficiente interés por la práctica del deporte	Sobrecargas de entrenamientos y poca motivación por parte de los directivos y profesores de educación física	Ampliar la cantidad de deportes escolares en los centros Educativos, y desarrollar competencias internas.			
Padres de familia Docentes							

Objetivo N0 2.

Objetivo no. 3,4 y 5. Proponer, aplicar y valorar la alternativa: Programa de Actividades físicas deportivas para mejorar las actitudes y motivaciones en los estudiantes de la escuela Daniel Rodas Bustamante de la Ciudad de Loja.

Objetivo Especifico N0 2. Diagnosticar el estado actual de las actitudes, motivaciones y estudiantes y las actividades físicas deportivas en los estudiantes de la Escuela Daniel Rodas Bustamante de la Ciudad de Loja.

Infor	Criterios	Indicadores en situación negativa			Indicadores en situación positiva		
		Deficiencias	Obsolescencia	Necesidade	Teneres	Innovación	Satisfactores
Práctica de actividad físico deportivas							

Estudi antes	Practico un deporte 41,37%				Instalaciones y materiales deportivos. Entrenador capacitado, planificación de la actividad	Métodos y planes de entrenamientos, videos, Instalaciones y materiales deportivos	Especialización deportiva.
	Frecuencia de práctica de actividad físico deportivas						
	Dos veces por semana 51,72%				Instalaciones y materiales deportivos. Entrenador capacitado, planificación de la actividad	Métodos y planes de entrenamientos, videos, Instalaciones y materiales deportivos	Especialización deportiva
	Intensidad de la de práctica de actividad físico deportiva						
	Esfuerzo físico alto 79,31%				Preparación física elevada habilidades y destrezas	Métodos y planes de entrenamientos	Aumento de las capacidades físicas
	La práctica en tu tiempo libre tienen carácter competitivo						
Siempre 68,96%				Grupos y equipos	Métodos de entrenamientos de alta calidad	La atleta desarrolla valores y cualidades físicas.	
Porcentaje de encuestado que practican algún deporte							

	Futbol o futbol sala 27,58%				Medios, divulgación y promoción	Equipamientos y métodos de entrenamientos	Los padres y los amigos van al entrenamiento y se forman deportistas.
Satisfacción con la práctica de la actividad físico deportiva							
	Totalmente de acuerdo 62,06%				Recursos, entrenadores y medios para la practica	Medios de motivación y actitudes hacia la practica	Los métodos de activación y preparación.
Consideración de la práctica de la actividad física como medio de diversión							
	Me gusta hacer deporte 6,22%				Entrenador capacitado, instalaciones, recursos, eventos	Tecnologías en los implementos, planificación científica, programas de entrenamientos	Gusto y preferencias por la actividad deportiva.
Motivos hacia la práctica de actividad físico deportiva							
Prefiero hacer otras actividades 6,89%					Entrenador capacitado, instalaciones, recursos, eventos	Tecnologías en los implementos, planificación científica, programas de entrenamientos	Gusto y preferencias por la actividad deportiva.
Padres de familia Docentes							

	Alternativa Título	Aplicación de Estrategias	Validación
	Título: Alternativa de Actividades físico deportiva para los estudiantes de la Escuela Daniel Rodas Bustamante.	Plan de actividades N0 1: Demuestra tus potencialidades en el terreno.: Voleibol, futbol y Baloncesto.	Grupo de expertos y especialistas
		Plan de actividades N0 2: Competencias Inter – grupos	Grupo de expertos y especialistas
		Plan de actividades N0 3: Torneos de Voleibol "Por el cuarteto perfecto"	Grupo de expertos y especialistas
		Actividad No. 4 y 5 - Encuentro recreativos a través de Juegos de mesa y encuentros competitivos "contra el tablero".	Grupo de expertos y especialistas

Actividades físico deportiva para los estudiantes de la escuela Daniel Rodas Bustamante después de aplicada la alternativa.

Se realizó un minucioso estudio relacionado con la práctica de la actividad físico deportivo y se trabajaron las categorías de la motivación y las actitudes de los alumnos de la Escuela Daniel Rodas Bustamante. Tal y como aparece en el capítulo relacionado con la metodología, de la investigación, se trabajó con un tipo de procedimiento estadístico, para analizar los datos cuantitativos del cuestionario aplicado. Se utilizó el análisis descriptivo de los datos, se ha empleado el procedimiento de frecuencia y porcentaje dentro del modelo estadístico y descriptivo utilizando tablas y gráficos.

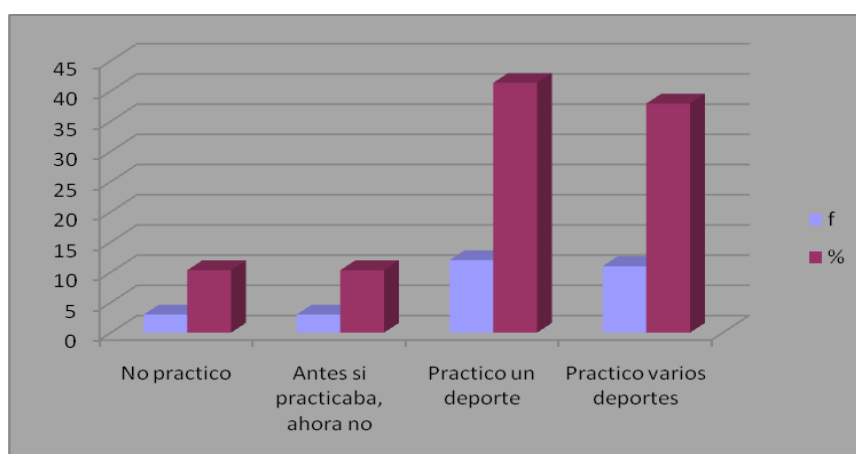
¿Practicas algún deporte o actividad física con carácter voluntario en tu tiempo libre?

Tabla N° 10

VALIDOS	INDICADOR	f	%
	No practico	3	10,34
	Ante si practicaba, ahora no	3	10,34
	Practico un deporte	12	41,37
	Practico varios deportes	11	37,93
	Total	29	
PERDIDOS	Sistema	0	0
TOTAL	Total	29	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Daniel Rodas Bustamante

Autor: Geovanny Rafael Culquicondor Soto. **Año:** 2014



ANÁLISIS

Podemos definir la actividad física como todo movimiento del aparato locomotor que conlleva un incremento del gasto energético. La actividad física o deporte es todo tipo de movimiento voluntario planificado e intencionado y repetitivo que persigue la mejora o el mantenimiento de una buena condición física y psíquica. Como podemos observar en la tabla los datos que se reflejan es significativo que 22 alumnos de lo cual representa el 75,86%, plantea que no practican deportes sistemáticamente y otros que ante si practicaban y ahora ocurrido durante el diagnóstico inicial. Luego de aplicada la alternativa los resultados fueron los siguientes: el 79,30%, se incorporó a la práctica sistemática de actividades físicas lo que significa que el tiempo libre de los estudiantes mejoro en correspondencia con el diagnóstico inicial.

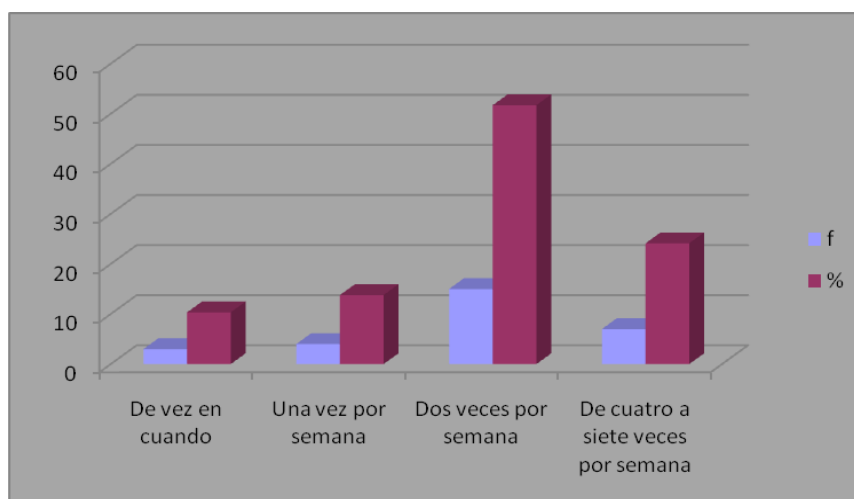
¿Con qué frecuencia practicas esas actividades deportivas en tu tiempo libre?

Tabla N° 11

VALIDOS	INDICADOR	f	%
	De vez en cuando	3	10,34
	Una vez por semana	4	13,79
	Dos veces por semana	15	51,72
	De cuatro a siete veces por semana	7	24,13
	Total	29	
PERDIDOS	Sistema	0	0
TOTAL	Total	29	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Daniel Rodas Bustamante

Autor: Geovanny Rafael Culquicondor Soto. Año: 2014



ANÁLISIS

Actividades de tiempo libre. La ocupación del tiempo libre a través de actividades deportivas ayuda a formarnos como personas, además de tener un carácter preventivo a algunos de los males que aquejan a la sociedad depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción. Esto hace que el tiempo libre sea una reivindicación de todas las clases sociales y grupos de edades. Al analizar con qué frecuencia practicas esas actividades físico deportivas en tu tiempo libre, los encuestados el 82, 75 % manifestaron que practican de vez en cuando o una vez por semana, siendo el 17, 24 los que practican dos veces por semana durante el diagnóstico inicial. Luego de aplicada la alternativa el porcentaje de práctica de deportes de dos a 7 veces aumento en un 75,85 %, lo que demuestra la efectividad de la misma y permita que los estudiantes adquieran mayores capacidades físicas y técnicas en cada deporte practicado.

¿Con qué intensidad practica dichas actividades físico deportivas?

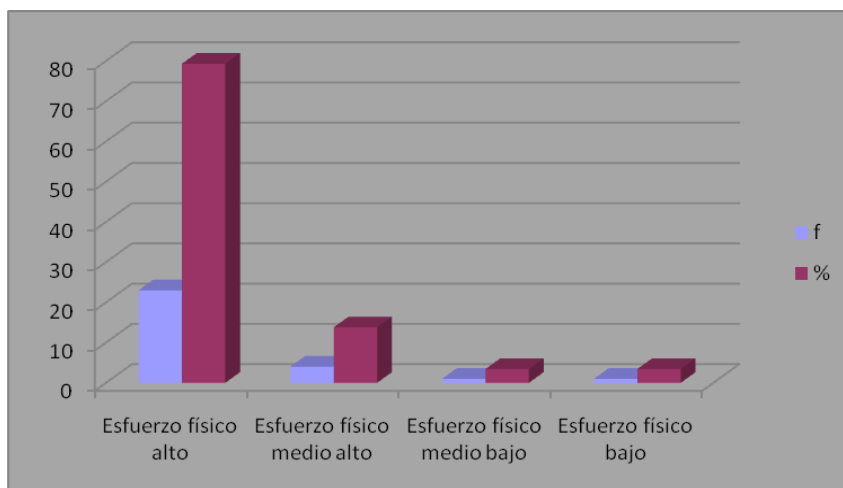
Tabla N° 12

VALIDOS	INDICADOR	f	%
	Esfuerzo físico alto	23	79,31
	Esfuerzo físico medio alto	4	13,79
	Esfuerzo físico medio bajo	1	3,44
	Esfuerzo físico bajo	1	3,44
	Total	29	
PERDIDOS	Sistema	0	0
TOTAL	Total	29	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Daniel Rodas Bustamante

Autor: Geovanny Rafael Culquicondor Soto.

Año: 2014



ANÁLISIS

El ejercicio físico y el deporte mejoran nuestra salud y calidad de vida, aportando una serie de beneficios a nivel físico, psíquico y socio-afectivo. Como se manifiesta en la tabla el gráfico relacionado con la intensidad de la práctica de la actividad físico deportiva, muestra que el porcentaje entre esfuerzo físico alto y esfuerzo físico medio alcanza valores 89,64%. Sin embargo después de aplicada la alternativa bajo a 83,10 %, esto demuestra que los estudiantes en sus prácticas ya aceptaban los juegos y entrenamientos con una disminución de los esfuerzos físicos.

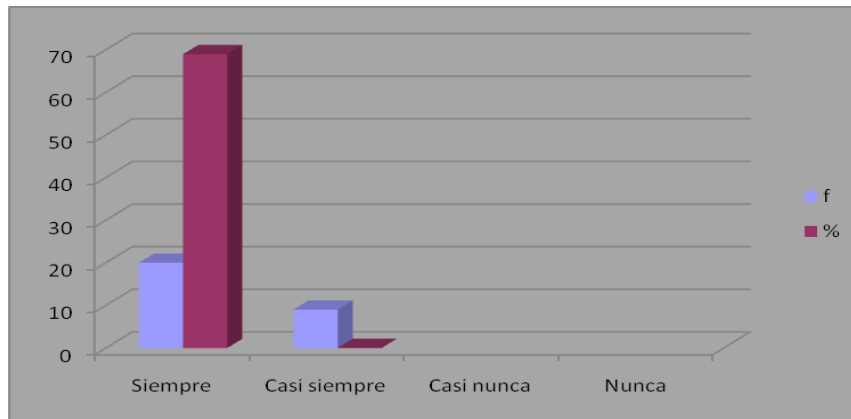
Las actividades físicas que prácticas en tu tiempo libre ¿Suelen tener carácter competitivo?

Tabla N° 13

VALIDOS	INDICADOR	f	%
	Siempre	20	68,96
	Casi siempre	9	31,03
	Casi nunca		
	Nunca		
	Total	29	
PERDIDOS	Sistema	0	0
TOTAL	Total	29	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Daniel Rodas Bustamante

Autor: Geovanny Rafael Culquicondor Soto. **Año:** 2014



ANÁLISIS

La práctica de actividad física en el tiempo libre es una necesidad social para el individuo ya que en cierta medida de su empleo racional y útil dependerá el papel que desempeña el hombre dentro de la sociedad que se desarrolla. La sociedad actual se caracteriza por la búsqueda permanente de tiempo libre a través de la disminución de la jornada laboral, la jornada única educativa o la llegada de la jubilación. La cuestión fundamental que gira en torno a estos planteamientos es la de buscar un aprovechamiento óptimo del tiempo libre; que permita al individuo seguir formándose como persona. Es importante tener presente que los niños a estas edades manifiestan un gran interés por el juego, siempre vamos a observar que el carácter competitivo es muy elevado, en este cuestionario no es la excepción, el carácter competitivo acumula un porcentaje en la casilla de siempre del 68,96% y casi siempre un 20,68%. Sin embargo al aplicar la alternativa los porcentajes demuestran su interés por el juego en un 99,99%.

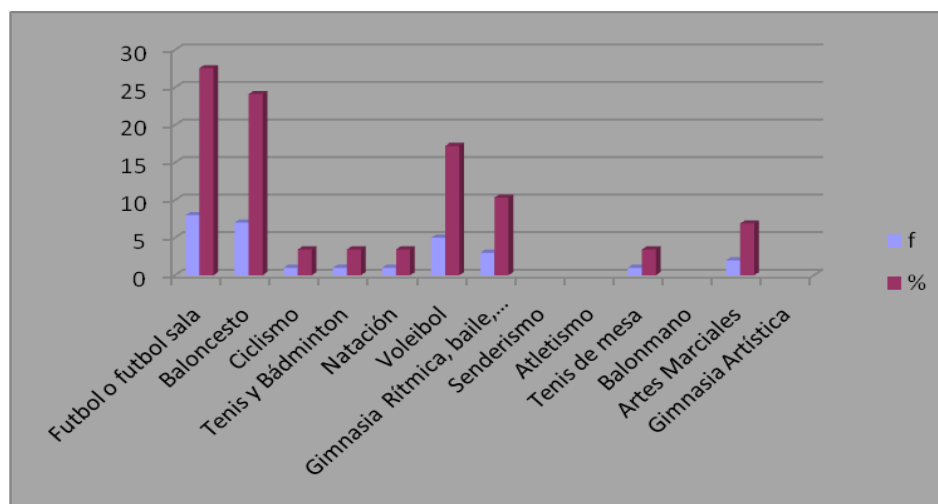
Señale las actividades físicas o deportivas que practicas en tu tiempo libre.

Tabla N° 14

VALIDOS	INDICADOR	f	%
	Futbol o futbol sala	8	27,58
	Baloncesto	7	24,13
	Ciclismo	1	3,44
	Tenis y Bádminton	1	3,44
	Natación	1	3,44
	Voleibol	5	17,24
	Gimnasia Rítmica, baile, aerobio	3	10,34
	Senderismo		
	Atletismo		
	Tenis de mesa	1	3,44
	Balonmano		
	Artes Marciales	2	6,89
	Gimnasia Artística		
	Otros		
	Total	29	
	Sistema	0	0
	Total	29	100
PERDIDOS			
TOTAL			

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Daniel Rodas Bustamante

Autor: Geovanny Rafael Culquicondor Soto. Año: 2014



ANÁLISIS

La actividad física y el deporte están considerados como actividad social de interés público, dados los valores y beneficios que aportan al individuo y a la sociedad en

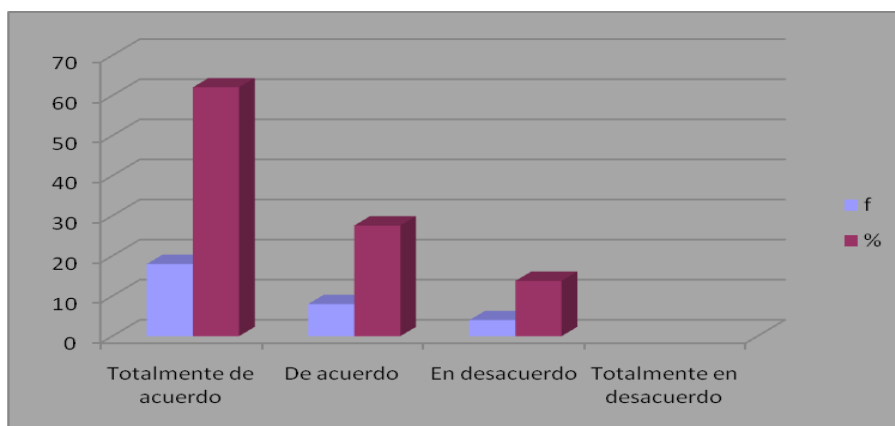
general. En estas edades que investigamos a los niños de la escuela Daniel Rodas Bustamante, es importante conocer que ellos muestran interés por los deportes que más ven practicar por ejemplo en los deportes seleccionados manifiestan que el que más practican es el fútbol y el fútbol sala, con un 48,27% luego el baloncesto con un 20,68, sin embargo luego de aplicada la alternativa los resultados fueron superiores demostrando que se repitieron más la práctica de diferentes deportes y disminuyeron el fútbol y el baloncesto a un 51,71%, esto se debe a la divulgación y otros incentivo que le dieron a o la práctica de otras disciplinas deportivas.

¿Cómo son las actitudes de los alumnos hacia la práctica de la actividad físico deportiva?

Tabla N° 15

VALIDOS	INDICADOR	f	%
	Totalmente de acuerdo	18	62,06
	De acuerdo	8	27,58
	En desacuerdo	4	13,79
	Totalmente en desacuerdo		
	Total	29	
PERDIDOS	Sistema	0	0
TOTAL	Total	29	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Daniel Rodas Bustamante
Autor: Geovanny Rafael Culquicondor Soto. Año: 2014



ANÁLISIS

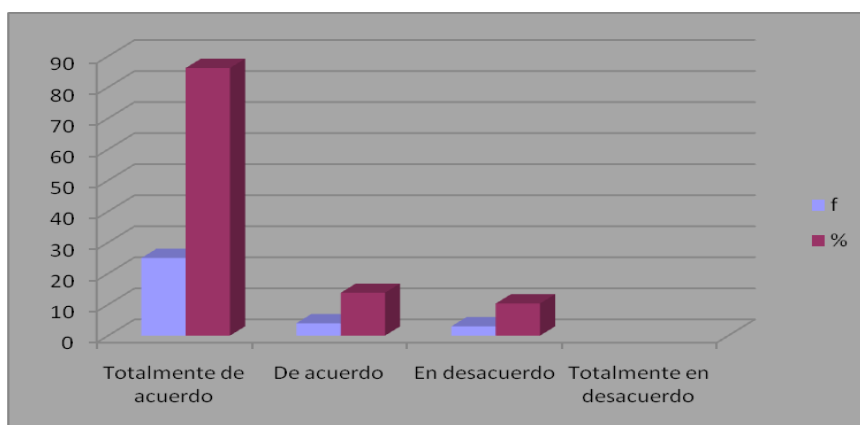
Es indispensable promocionar la práctica de actividad físico deportiva ya que es beneficioso para el desarrollo multilateral de los niños, en la misma se ponen de manifiesto los componentes físico, psicológicos y sociales. En la tabla y gráfico relacionado con las actitudes de los alumnos hacia la práctica de la actividad física deportiva como se puede observar el 66,06 %, está de acuerdo o totalmente de acuerdo con que le gusta la actividad físico deportiva, luego de aplicada la alternativa esto se elevó a un 89,64% por la práctica de actividades físicas.

¿La práctica de la actividad física deportiva me resulta divertida?

Tabla N° 16

VALIDOS	INDICADOR	f	PORCENTAJE
	Totalmente de acuerdo	25	86,20
	De acuerdo	4	13,79
	En desacuerdo	3	10,34
	Totalmente en desacuerdo		
	Total	29	
PERDIDOS	Sistema	0	0
TOTAL	Total	29	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Daniel Rodas Bustamante
Autor: Geovanny Rafael Culquicondor Soto. Año: 2014



ANÁLISIS

La actividad física como medio de diversión, constituye algo especial y codiciado por los niños, ya que en ella pueden interactuar entre todos, además de ser

beneficios sirve para elevar la calidad de vida de los mismos, se demuestra lo saludable que es, además que eleva la autoestima de quienes lo practican, podemos observar que el 62,06 % coincide totalmente de acuerdo, y de acuerdo el 17,24 %, lo que unido da un 79,30 %, demostrando así que la diversión es la primera opción de los niños cuando quieren recrearse. Luego de aplicada la alternativa esta subió sus valores a 86,20 % lue estaban totalmente de acuerdo.

¿Qué motivaciones tiene hacia la práctica de la actividad físico deportiva?

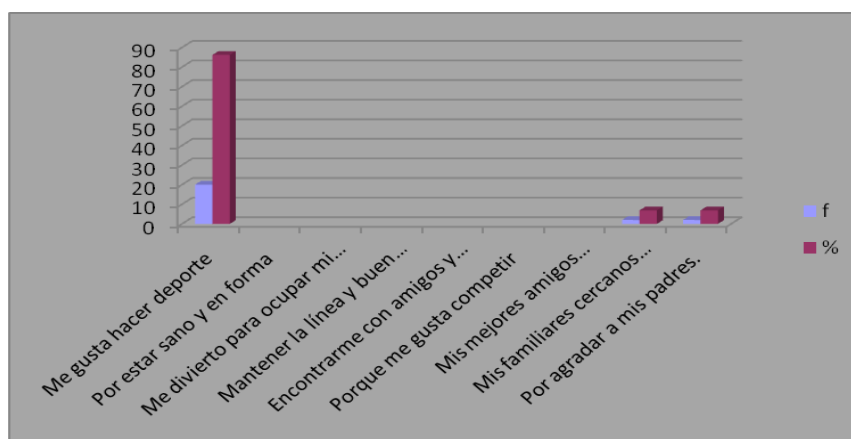
Tabla N° 17

VALIDOS	INDICADOR	f	%
	Me gusta hacer deporte	20	86,22
	Por estar sano y en forma		
	Me divierto para ocupar mi tiempo libre		
	Mantener la línea y buen aspecto físico		
	Encontrarme con amigos y hacer nuevos amigos		
	Porque me gusta competir		
	Mis mejores amigos también practican		
	Mis familiares cercanos también practican	2	6,89
	Por agradar a mis padres.	2	6,89
	Total	24	
PERDIDOS	Sistema	0	0
TOTAL	Total	24	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Daniel Rodas Bustamante

Autor: Geovanny Rafael Culquicondor Soto.

Año: 2014



ANÁLISIS

El ámbito de los procesos psicológicos de motivación y emoción en la actividad física y el deporte, sigue siendo en la actualidad uno de los campos de interés más relevante y con un mayor volumen de trabajos. La importancia de estos aspectos psicológicos desde los mismos inicios de la psicología del deporte está íntimamente vinculada con algunas de las características propias hacia los niños. La motivación es de carácter recreativo por medio de dinámicas, juegos y así despertar el interés por la práctica física deportiva. Referente a la tabla y grafico relacionado con: ¿qué motivaciones tiene hacia la práctica de la actividad físico deportiva?, se observa como el índice de me gusta hacer deporte prevalece por encima de los demás, demostrando su interés por el deporte con un 34,48 %. Ahora luego de aplicad la alternativa subió a un 86, 22 % de los estudiantes que les gusta hacer deportes.

¿Cuáles son los motivos de que no practica actividades físico deportivas?

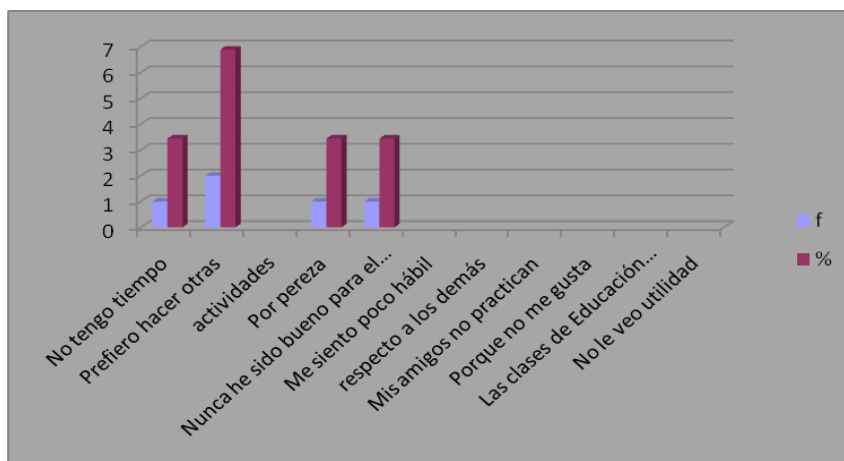
Tabla N° 18

VALIDOS	INDICADOR	f	%
	No tengo tiempo	1	3,44
	Prefiero hacer otras actividades	2	6,89
	Por pereza	1	3,44
	Nunca he sido bueno para el deporte	1	3,44
	Me siento poco hábil respecto a los demás		
	Mis amigos no practican		
	Porque no me gusta		
	Las clases de Educación Física no me gustan nada.		
	No le veo utilidad		
	Total	5	
PERDIDOS	Sistema	0	0
TOTAL	Total	5	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Daniel Rodas Bustamante

Autor: Geovanny Rafael Culquicondor Soto.

Año: 2014



ANÁLISIS

Referente a la motivación hacia la práctica deportiva verificamos que en gran mayoría es por el tiempo, porque en los hogares no, prestan mucho interés hacia la práctica del deporte, de tal manera q el niño pierde el gusto por el mismo, la pereza y la pocas ganas de practicar deporte son evidencias que se muestran en la gran mayoría de niños. De tal manera que debemos trabajar en conjunto maestros y padres para fomentar la práctica deportiva y así mejorar el desarrollo físico, emocional e intelectual d nuestros niños. En la tabla y grafico relacionado con: ¿Cuáles son los motivos de que no practica actividades físico deportivas?, aparece como primer aspecto el no tengo tiempo, con un 17,24 % y porque no me gusta el 17,24 %, estos dos aspectos que guardan relación entre sí, equivalen a un 34,48 % lo cual es preocupante que a esas edades o no le gusten o el tiempo es escaso para realizar actividades físico deportivas en su tiempo libre. Luego de aplicada la alternativa se pudo comprobar que el 86 % de los alumnos practican el deporte porque les gusta.

h. CONCLUSIONES

La alternativa aplicada: Actividades físico deportiva para los estudiantes de la Escuela Daniel Rodas Bustamante, fue validada con los resultados obtenidos en la investigación.

El Desarrollo Integral sobre las actividades físico deportivas, la motivación y las actitudes se sustenta en el análisis y estudio de la literatura más actual sobre el tema y la discriminación de los elementos que confluyen en la determinación de las peculiaridades de la alternativa que se propone.

El Diagnóstico realizado reveló la existencia de una insuficiente atención y desarrollo de las actividades físico deportivas, así como en la motivación y actitudes de los escolares seleccionados.

La alternativa que se propone tiene un carácter desarrollador a la vez que vincula sistémicamente los elementos técnicos, tácticos y operativos, propiciando la estabilidad, ciclicidad y flexibilidad de los procesos que incorpora la misma, transformando los aspectos motivacionales y actitudes hacia la actividad físico deportivas en los escolares investigados.

i.-RECOMENDACIONES.

- Desarrollar un programa de capacitación para los profesores de educación física con el objetivo de aplicar programas de actividades físicas en el centro educativo.
- Generalizar esta investigación a los diferentes centros escolares para su implementación en función de mejorar aspectos motivacionales y de actitudes hacia la actividad física deportivas en los escolares.
- Lograr que se implemente actividades físicas para todos los alumnos de la escuela, esperando un buen resultado.
- Realizar métodos y alternativas para la práctica de actividad física en todos los establecimientos.

PROPUESTA ALTERNATIVA

ALTERNATIVA DE ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA PARA LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DANIEL RODAS BUSTAMANTE.

INTRODUCCIÓN.

En medicina humana y veterinaria, la actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal.² A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física.³ La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

La alternativa va encaminada a lograr incorporar a los estudiantes de la escuela Daniel Rodas Bustamante a la práctica de actividades físico deportivos con la elaboración de un conjunto de acciones que con un componente educativo general que logre el acercamiento de los mismos en las actividades socialmente útil a través del ejercicio físico.

Fundamentación teórica de la alternativa sobre la Actividad Física Deportiva.

Las actividades físico deportivas deben estar encaminadas hacia las necesidades socioculturales demandadas por la población en general y sobre todo por los niños que constituyen el grupo atareo al que va dirigida la presente investigación. Pretende ser un espacio abierto al desarrollo personal y en el centro escolar, en el que tiene cabida todo aquel estudiante que quiera formar parte activa de esta propuesta con el fin de potenciar la participación intergeneracional, la actividad, el encuentro con otros, la cooperación y la acción social, donde se integran partiendo de la realidad que viven las personas de estas edades y bajo un clima de colaboración, donde se fomenten iniciativas, motivaciones y actitudes para una educación histórico físico

deportiva y cultural, para mejorar la capacidad físicas, de salud, de imaginación y de creatividad que consiga una mayor sensibilidad hacia el impacto de la escuela hacia la realización de actividades físicas deportivas.

Haciendo un análisis de las influencias que ejercen las actividades físico deportivo en la cultura general e integral el Dr. Alejandro E. Ramos Rodríguez en su Monografía Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo local plantea:

Las actividades de este tipo son una forma de contribuir al desarrollo personal y social, a la diversión y al compromiso con la acción social y el bien común, configurando un tiempo creativo, activo y comunitario. La recreación no es solo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento de este tipo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, esta está ligada por tanto con la educación, auto educación, higiene - física y psíquica, la diversión y la cultura general integral de nuestro pueblo.

Campos, C. (1998 - 2012) “señala que los estudios sobre los hábitos recreativo físicos deportivos han marcado un acercamiento sociológico clásico a la literatura del marketing del deporte de tiempo libre”(p.66). Dichos estudios destacan la importancia del deporte como ejercicio físico, como diversión y como preferencia personal (1980, 1985, 2013).

Otras variables relevantes fueron los aspectos sociales, el mantener la línea, la reproducción, la competición o la imagen personal como motivador del deporte, ha sido destacada por Balibrea y Carrión (1999) cuando afirmaron:

Como una de los principales motivadores de nuestra sociedad actual, además del deporte como diversión, como reproducción y como relación social.

Las acciones de esta dirección están encaminadas a la formación de valores de identidad en los jóvenes, sustentada en una evolución sociocultural de su pensamiento y acción, perceptible, no sólo, en la existencia de conocimientos en

torno a los elementos étnicos, sociales e históricos que tipifican y condicionan nuestra identidad; sino en el desarrollo de un pensamiento histórico garantía del desempeño dinámico y productivo de las personas desde las perspectivas de su relación con lo local y universal que proporcionen en la persona la oportunidad de responder a lo que le resulta más intrínsecamente agradable, ya sea una actividad particular, una conversación con un amigo, con una idea creadora, la recreación placentera, al igual que la creativa y educativa tiene la posibilidad de contribuir al desarrollo humano, con el fin de dar una adecuada respuesta al objetivo esencial de la Actividad Físico Deportivas en la Escuela Daniel Rodas Bustamante, de brindar alternativas para satisfacer los gustos y preferencias físicos recreativos de los jóvenes.

Objetivo General:

Elaborar y aplicar la Alternativa de Actividades físico deportiva para los estudiantes de la Escuela Daniel Rodas Bustamante para incrementar la participación de los estudiantes en las prácticas sistemática del ejercicio físico.

Objetivos Específicos:

1. Programar un conjunto de ejercicios físicos en horarios de la tarde a través de juegos deportivos, según las motivaciones de los estudiantes Escuela Daniel Rodas Bustamante
2. Programar un conjunto de competencias deportivas entre los estudiantes de la Escuela Daniel Rodas Bustamante a través de la formación de equipos según las condiciones de los mismos.
3. Organizar festivales recreativo deportivo, que se puede realizar entre los estudiantes Escuela Daniel Rodas Bustamante, luego de una motivación, que ellos convoquen, además, con la participación de otros jóvenes estudiantes y trabajadores, estableciendo intercambio de competencias deportivas y culturales entre ellos.
4. Convocar a charlas de diferentes temas que pueden ser de salud, deporte, historia, coordinados previamente con personas preparadas al respecto donde participen de conjunto estos jóvenes desvinculados y el resto de los jóvenes de la comunidad que si están incorporados al estudio y al trabajo.

5. Elaborar y aplicar la alternativa de las Actividades físico deportivo para los estudiantes de la Escuela Daniel Rodas Bustamante

Indicaciones Metodológicas para el desarrollo de la Alternativa de Actividades físico deportiva para los estudiantes de la Escuela Daniel Rodas Bustamante.

Para el desarrollo de la Alternativa de Actividades físico deportiva para los estudiantes de la Escuela Daniel Rodas Bustamante, en primer lugar tienen que existir las condiciones mínimas indispensables en el área que ocupa la escuela.

Los factores directivos de la Escuela Daniel Rodas Bustamante, deben conocer la alternativa que se propone y los objetivos que el mismo persigue, de manera tal que apoyen la organización y desarrollo de las actividades.

Las actividades planificadas deben cumplirse en la fecha establecida y lograr que el objetivo educativo que persiguen sea desarrollado ampliamente. Estas actividades deben ser bien divulgadas por diferentes vías, en murales, con pancartas u otras vías que sean posibles y que permitan que en un momento determinado los estudiantes y trabajadores del centro escolar puedan participar en la misma, como espectadores, sobre todo en aquellos casos de torneos, festivales deportivo recreativos, competencias entre equipos, entre otros.

Plan de acción de la alternativa.

Existen otras áreas en las cuales se practican actividades físico deportivas como son terrenos rústicos construidos de las escuelas para satisfacer sus necesidades de práctica del deporte y de recreación.

Desarrollo de las actividades del plan de acción se cataloga como eventos:

Actividad No. 1- Demuestra tus potencialidades en el terreno: Voleibol, futbol y Baloncesto.

Se ponen los medios de cada deporte en varias áreas de las canchas, ya sea cancha de voleibol, cancha para futbol y el pequeño terreno de baloncesto, de ahí, ellos

según sus intereses y motivaciones, escogen el deporte que quieren practicar.

Materiales a utilizar: Balones, mallas, porterías, bates, pelotas.

Objetivo: Lograr un ambiente de colectividad, compañerismo y trabajo en equipo a través de la práctica de cada uno de estos deportes. Así se incrementa la participación en los tres deportes de mayor preferencia en las encuestas aplicadas a los estudiantes.

Descripción de los Deportes: Voleibol

Organización: Se organizarán de 4 a 6 equipos formando tríos, es decir equipos de a 3.

Indicaciones: Se jugará con las reglas pertinentes de este deporte, con la excepción de la puntuación que es a 11 puntos. El equipo ganador permanecerá en la cancha y el perdedor le cede el puesto al equipo que está en el orden para jugar.

Futbol

Organización: Se organizan 4 equipos de a 5, un portero y 4 jugadores en la cancha.

Indicaciones: Este tipo de juego se le llama fustal, ya que se juega con porterías pequeñas y gana aquel equipo que anote primero un gol. De extenderse mucho los juegos se jugará a 10 minutos y de no anotarse gol en ese tiempo se hará una ronda de penales golpeando el balón sin portero a una distancia de 20 metros.

Baloncesto

Organización: Se organizan de 8 a 10 equipos de a 3, donde hay un capitán por cada equipo.

Indicaciones: A este juego se le llama el "Baloncesto de tres, el cual consta de 3 jugadores al campo, se juega a un solo a 5 minutos. Los ganadores se enfrentan entre si y los perdedores contra perdedores.

Actividad No. 2- Competencias Inter - grupos

Materiales a utilizar: Balones, mallas, Porterías, Bates, Pelotas.

Objetivos: Desarrollar habilidades competitivas bajo condiciones de solidaridad, y cooperación entre los jóvenes.

Organización: Estas competencias se realizarán en dependencia del deporte que mayor satisfacción y motivación despierta en ellos.

Indicaciones: Se convocarán los deportes a competencia y los equipos que participarán en cada una de los eventos, explicándoles las reglas del mismo y cada equipo deben tener un nombre que lo distinga o lo represente. Se podrán invitar a estas competencias jóvenes que estudien en el barrio como una manera de apoyar y de ir buscando el vínculo entre ellos con el objetivo de contribuir a la formación de valores e ir eliminando el rechazo y la imagen negativa que se tienen de los mismos. Las competencias podrán ser en voleibol, futbol y baloncesto.

Atletismo

Organización: Se organizan de por paralelo en grupo de 4 y se compitió en carrera de velocidad, donde hay un capitán por cada equipo

Indicaciones: A este juego se le llama el “más rápido”; se compitió por equipo de los paralelos, aquí se ubicaron a través de un sorteo y a partir de aquí corrieron por 4 carriles.

Materiales: Pista de carrera, conos, silbatos, cinta métricas

Actividad No. 3- Torneos de Voleibol "Por el cuarteto perfecto"

Materiales a utilizar: Balones y mallas.

Objetivos: Establecer vínculos de solidaridad y colaboración entre los equipos que se enfrentan en el deporte, de manera de alcanzar el reconocimiento colectivo del vencedor compartiendo el estímulo ganado entre todos.

Organización: Se organizarán de 4 a 6 equipos formando cuartetos, es decir, equipos de a 4.

Indicaciones: Se jugará con las reglas pertinentes de este deporte, con la excepción de la puntuación que es a 11 puntos. El equipo ganador permanecerá en la cancha y el perdedor le cede el puesto al equipo que está en el orden para jugar.

Actividad No. 4 y 5 - Encuentro recreativos a través de Juegos de mesa y

encuentros competitivos "contra el tablero".

Materiales a utilizar: Tableros, fichas, mesas.

Objetivos: Establecer vínculos de comunicación sin rivalidad entre los competidores, creando un ambiente de fraternidad y colaboración.

Organización: Se convocará a los niños a que participen en los juegos que más los motiven, ya sea damas, dominó, parchís, longana y ajedrez.

Indicaciones: En dependencia del juego que escojan, se realizará la distribución de los materiales y participantes. Se les orientarán las reglas de cada uno de los juegos, y siempre existirá un individuo ajeno al juego que velará por el cumplimiento de las reglas. Existirán ocasiones que estos encuentros los denominaremos "Contra el tablero", para darle mayor relevancia y dinamismo a la actividad y se vea de cierta manera como una competencia superior.

Actividad No. 6- Muestra y debate de Videos Deportivos: Futbol, voleibol y baloncesto.

Materiales a utilizar: Videos, DVD, TV, Sala de presentación.

Objetivos: Lograr el intercambio de opiniones entre los niños participantes en los debates de los materiales presentados, desarrollando las capacidades de expresión oral y respeto ante la emisión de criterios.

Organización: Se citará el día, hora y lugar de la semana que se realizará la actividad, se informándose previamente que tema se va a mostrar para el debate.

Desarrollo: Se explicará al inicio de la actividad el tema y el objetivo y como se debe realizar al final de la muestra el debate del mismo. Se llevarán elaboradas un conjunto de preguntas que se harán y que tienen como objetivo principal promover un debate solidario entre los participantes.

Actividad No. 7- Intercambio con comentaristas deportivos y profesores de experiencia sobre juegos relevantes en el campo del Voleibol, Béisbol y Futbol.

Objetivos: Enriquecer los conocimientos en los jóvenes acerca de las temáticas de los juegos más relevantes en que estos deportes han tenido participación.

Organización: Coordinar con los comentaristas los días que pueden disponer para el intercambio con los jóvenes.

Indicaciones: Intercambio de la temática con los niños.

Actividad No. 8- Festival deportivo recreativo, con el nombre "Más cerca de mi escuela".

Materiales a utilizar: Balones, conos, banderitas, sogas, mallas, bates, pelotas, Silbatos, entre otros medios.

Objetivos: Estrechar los vínculos entre los niños y lo demás miembros de la comunidad.

Organización: Se preparará con antelación las condiciones materiales y humanas para este Festival Deportivo Recreativo, lanzando la convocatoria a todos los miembros de la escuela, y se organizará toda la actividad, dándoles tareas a estos jóvenes para la preparación de la misma.

Indicaciones: Se realizarán múltiples actividades deportivo recreativas, las cuales llaman la atención de los jóvenes tales como: Tracción de soga, juegos de dominó, juegos de baloncesto (La Guerrilla) o 3 vs 3, Juegos de Fútbol, Voleibol. Opciones de "Para Bailar" entre otras.

Actividad No. 9-Torneos deportivos populares

Materiales a utilizar: Balones, Net, Porterías, Bates, Pelotas.

Objetivos: Establecer vínculos de solidaridad y colaboración entre los equipos que se enfrentan en el Deporte, de manera de alcanzar el reconocimiento colectivo del vencedor compartiendo el estímulo ganado entre todos.

Organización: Se organizaran estos torneos en dependencia del orden de prioridad y cantidad de participantes por cada deporte ya sea individual o colectivo.

Indicaciones: Se velara porque en cada deporte que se practique se cumplan las reglas y que haya una disciplina total por parte de los participantes y siempre invitar al personal de la comunidad que estudia y trabaja a participar en las mismas.

Actividad No. 10- Intercambio con el médico de la comunidad acerca de la importancia del Deporte y la Recreación para la salud y para lograr estilos de vida saludables.

Objetivos: Desarrollar conocimientos en los niños acerca de las temáticas de salud

relacionadas con la práctica del deporte y la Recreación de manera tal de motivar aún más la participación en dichas actividades.

Organización: Coordinar con el médico de familia la realización de la actividad, buscando el mejor local con que se cuente, y preparando la charla con todos los materiales que permitan demostrar la importancia de la actividad física y la recreación, y su relación con la salud del individuo, se puede además incluir la muestra de una pequeña exposición alegórica al tema que se debatirá en el local donde se realizará la actividad.

Desarrollo: Intercambio de la temática con los niños, estimulando su participación. Teniendo en consideración los estudios realizados, que los niños mostraron un grupo de preferencias hacia las actividades físico recreativas, que les favorece en las relaciones de grupo y estimulan sus motivaciones.

Se diseñó la Alternativa de Actividades físico deportiva para los estudiantes de la Escuela Daniel Rodas Bustamante, encaminado a lograr un movimiento en los niños, que logre el incremento de su participación en estas actividades, para que las cuales vayan ocupando el espacio de participación comunitaria, que permita ocupar el tiempo libre en un grupo de actividades que van formándolos y enriqueciendo su cultura general integral.

j. BIBLIOGRAFÍA

- Ariasca D. Actividad física y salud. PubliCE Standar, Grupo Sobre Entrenamiento. Pid: 1. 2002.
- Armenteros. Albelo B. Actividades físicas recreativas en la comunidad universitaria. [Citado Enero de 2012].
- ATALAH S., Eduardo et al. Patrones alimentarios y de actividad física en escolares de la Región de Aysén (en español). Rev. chil. pediatr. [online]. 1999, vol.70, n.6 [citado 2010-01-05], pp. 483-490. ISSN 0370-4106. doi: 10.4067/S0370-41061999000600005.
- Castellón, Pérez romero de la Cruz, y Márquez, Actividad física y enfermedad (en español). An. Med. Interna (Madrid) 2003, vol.20, n.8 [citado 2010-01-05], pp. 43-49. ISSN 0212-71
- García Ferrando, M. (1990). "Aspectos sociales del deporte. Una reflexión
- José Luis Pinillos (1977). Principios de psicología. Madrid, España: Alianza Universal. pp. 503. ISBN 84-206-2100-5.
- Katch F., Match V, McArdle W. Fundamento de fisiología del ejercicio. McGraw Hill, Interamericana. 2004.
- Knuttgen H. PhD Exercise Physiology. Series Editor the physician and sportsmedicine - VOL 31 - NO.MARCH. 2003.
- KRAMER, Verónica et al. Actividad física y potencia aeróbica: ¿Cómo influyen sobre los factores de riesgo cardiovascular clásicos y emergentes? (en español). Rev. méd. Chile. 2009, vol.137, n.6 [citado 2010-01-05], pp. 737-745. ISSN 0034-9887. doi: 10.4067/S0034-98872009000600002.
- Londoño Areiza M. Recreación, Actividad física y Salud. [Citado enero de 2012].
- Luis Ángel Vilaú Díaz. Licenciado en Cultura Física y Deportes. Máster en Actividad Física en la Comunidad. Asistente. Facultad de Ciencias Médicas "Dr. Ernesto Che Guevara de la Serna". Pinar del Río.
- Martínez-Yuste, Julio Mateos (2004) (en español). Tupuedescurar. Ediciones Mandala. pp. 26-27. ISBN 8488769903.
- Mejia A. Pediatric physical activity and fitness. Cardiopulmonary

physicaltherapy journal.Vol 16. pagina 12. 2005.

- Motivation. Handbook of Psychology. W.C. Borman, (2002). D.R. Ilgen, R. J. Klimoski. Motivación y PNL.
- Muñoz Espinosa I. Ocupaciones de tiempo libre: Una aproximación desde la perspectiva de los ciclos vitales, desarrollo y necesidades humanas. Revista Chilena de Terapia Ocupacional. [Internet]. 2006 [Citado enero de 2012]; 6: [Aprox. 6p.].
- Muñoz Espinosa, I*, Salgado Gómez, P*. Ocupaciones de Tiempo Libre: Una aproximación desde la perspectiva de los ciclos vitales, desarrollo y necesidades humanas. No Disponible. No Disponible. Fact Sheet 2 OPS-WHO. 1997.
- Peña Castellano GI, Ávila Burton M, Bruzón Peña A. Alternativas físico-recreativas para los jóvenes desvinculados en la comunidad Mariana Grajales de banes, en Contribuciones a las Ciencias Sociales, junio 2010.
- Pérez A. Fundamentos Teóricos metodológicos. Capítulo I. La Habana: Editorial José Martí; 2003.
- Pérez, A Fundamentos Teóricos metodológicos Capítulo I, Editorial José Martí. 2003.
- Pinder, C. C. (en inglés). Work motivation in organizational behavior (2nd edition edición). New York: Psychology Press.
- Ramos Rodríguez Alejandro, "Monografía Tiempo Libre y Recreación en el desarrollo local". 2012. C, Habana.
- Reiss, Steven (March 5, 2002). Who am I? The 16 Basic Desires that Motivate Our Actions and Define Our Personalities. Berkley Trade. ISBN 978-0-425-18340-3
- Rodríguez E. Tiempo Libre y personalidad. La Habana: Ciencias Sociales, 1989.
- Rodríguez E. Tiempo Libre y Personalidad. La Habana: Editorial Ciencias Sociales; 1982.
- Rodríguez E. Tiempo Libre y Personalidad. La Habana: Editorial Ciencias Sociales; 1982.

- Sánchez Delgado, Juan C. Definición y Clasificación de Actividad Física y Salud. PubliCE Standard. 18/09/2006. Pid: 704.
- Serra Majem, Lluís (2006) (en español). Actividad física y salud: Estudio enkid. Elsevier, España. pp. 2. ISBN 8445817205.
- Serra mano, Lluís (2006). Javier Aranceta Bartrina. ed (en español). Nutrición y salud pública: métodos, bases científicas y aplicaciones (2 edición). Elsevier, España. pp. 330. ISBN 8445815288. Sociológica”, Madrid: Alianza Deportes.
- Speack Barbara. From Exercise To Physical Activity Holistic Nursing Practice. Vol 16, pagina 24. 2002.
- The President’S CounsilOn Physical Fitness And Sport. Healthy People 2010 Physical Activity and Fitness. Research Digest Serie 3 N 13. 2001.
- The President’S CounsilOn Physical Fitness And Sport. Toward Uniform Definition Of Wellness: a comentar. Research Digest Serie 3 N 15. 2001.
- U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Cap 2, pag 11-20. 1996.
- University of Western Australia and the Centre for Health Promotion and Research Sydney. National physical activity guidelines for Australians. May. 1999.
- Wilmore JH, Costill DL. Exercise Standards. Physiology of Sport and Science. Champaign AHA Medical/Scientific Statement. Circulation; Vol 91:pag 580-615. 1995.
- Woolfolk, Anita (2006) (en español). Psicología Educativa (Novena edición). Pearson Educación. pp. 669.

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO:

LAS MOTIVACIONES Y ACTITUDES PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA EN LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA “DANIEL RODAS BUSTAMANTE” DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2013-2014.

PROYECTO DE TESIS PREVIO AL GRADO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.

AUTOR:

Geovanny Rafael Culquicondor Soto

ASESORA PROYECTO:

Dra. Rosa Alvarez Mg. Sc.

LOJA-ECUADOR

2014

a. TEMA

LAS MOTIVACIONES Y ACTITUDES PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FISICA DEPORTIVA EN LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DANIEL RODAS BUSTAMANTE DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2013- 2014.

b. PROBLEMÁTICA

PROBLEMATIZACIÓN:

Planteamiento del problema

Este proyecto de investigación se centra en indagar sobre las consideraciones de los jóvenes con respecto a dos temas que juzgamos de gran relevancia que vamos a exponer a continuación: El área de la Educación Física y la práctica de la Actividad físico deportiva. En cuanto al área de la Educación Física, las actitudes y las motivaciones del alumno hacia la misma es un tema de gran interés hacia los docentes. Coincidimos con Moreno, Rodríguez y Gutiérrez (2003) en que un estudio exhaustivo de las apreciaciones de los alumnos sobre la asignatura nos puede ofrecer ayuda de inestimable para promover acciones que mejoren las actuaciones de los docentes. Cada vez con más frecuencia el profesor se cuestiona su práctica docente planteándose cuestiones como las siguientes: ¿Están motivados los alumnos en el área de la educación física?, ¿Están de acuerdo con el sistema de evaluación? , ¿Cómo valoran la experiencia que reciben en las clases?, ¿Qué piensan de los profesores y de su metodología para impartir las clases?

En cuanto a la práctica de la Actividad Físico Deportivo, existen numerosos estudios que demuestran los beneficios que produce si se realiza de forma saludable. Sin embargo, a pesar de conocer estos beneficios y de que estamos en una sociedad donde el deporte tiene una gran importancia, la práctica de la actividad física por parte de la población escolar, según diversos estudios, es escasa. Además, diferentes trabajos de investigación nos demuestran cómo durante la adolescencia se produce un importante fenómeno de abandono de la actividad físico deportivo. Se hace necesario estudiar las tasas de práctica de los jóvenes, pero sobre todo sus actitudes y motivaciones hacia esa práctica. Intentamos comprender las causas a las que aluden los adolescente que realizan ejercicios de forma regular para llevarlo a cabo, así como las motivaciones de los que nunca lo han realizado lo han abandonado. Esto no puede ayudar a reflexionar para establecer posibles estrategias de promoción de la actividad físico deportivo.

Esta problemática ha sido una necesidad de estudio por los criterios y observaciones que hemos tenido en los encuentros con estudiantes y profesores de Educación Física, quienes han manifestado lo importante de establecer un programa organizado de actividades físicas deportivas para los alumnos de la escuela “Daniel Rodas Bustamante”

Por tal motivo nos planteamos el siguiente problema científico.

¿Cómo incide las actitudes y motivaciones en la práctica de la actividad física y deportiva en los alumnos de la Escuela “Daniel Rodas Bustamante” de la ciudad de Loja?

c. JUSTIFICACIÓN

La práctica del ejercicio físico se ha impuesto como una actividad más o menos habitual en múltiples manifestaciones de la vida cotidiana. En el campo social es fácil detectar que en cualquier núcleo de población es habitual encontrarse con personas con indumentaria deportiva y practicando actividad física. En el ámbito científico se realizan trabajos de investigación, publicaciones, congresos, simposios y cursos que tienen como temática la actividad física. En las instituciones académicas se han creado estudios universitarios que tienen como soporte la actividad física, creándose titulaciones no universitarias (módulos de grado medio y superior) y universitarias en sus tres ciclos: Diplomatura, Licenciatura y Doctorado.

En los últimos años se está desarrollando la revalorización de la Educación Física como contenido educativo capaz de conseguir una formación integral de la persona a través de sus manifestaciones motrices, reforzado por el incremento de profesionales formados específicamente para esta área de conocimiento.

Es igualmente reconocido que en el momento actual la administración educativa está dando un tratamiento diferente y mejor, en lo que se refiere a la enseñanza de la misma en los diferentes niveles escolares y fundamentalmente en Primaria. Si bien es verdad que tal reconocimiento ya estaba contemplado en textos legales desde hacía varias décadas, también es cierto que en las tres últimas décadas se ha ido desarrollando una labor continuada de consolidación y consideración de la Educación Física como asignatura.

Entre las causas que han motivado que la Administración haya realizado un esfuerzo en cuanto a instalaciones deportivas y creación de plazas de profesores especialistas en la materia en todos los centros de escolares, la propuesta de aumentar a 5 horas clases de Educación Física, dotación de material, de especialización de profesorado entre otras, demuestra la necesidad urgente de elevar el nivel de actividad física deportiva en nuestros estudiantes.

Es evidente que la situación actual ha cambiado y que se reconoce un espacio genuinamente propio para la enseñanza de la Educación Física y la práctica

de Actividad Física Deportiva, ya que por primera vez se han dado los pasos en el ámbito legislativo para que la asignatura de Educación Física sea tratada y considerada como una más de las asignaturas del currículum del alumno de Primaria y Secundaria. Por lo tanto sería el momento de empezar a estudiar los factores humanos que pueden condicionar el éxito de la reforma emprendida.

Cabe suponer que estos cambios estén, a su vez, produciendo otros en las opiniones y actitudes de los alumnos de Educación Física. Quizás ese sea el mejor camino para poder integrar esta disciplina en el currículum de los estudios obligatorios con plena autonomía y especificidad. Pero, desde luego, los cambios no sólo han de ser externos sino también – y quizás principalmente – internos en lo que se refiere a la concepción que tengan los planificadores y administradores educativos, los directores, los profesores, los padres y, por supuesto los propios alumnos.

Por ello, ante esta nueva perspectiva de mejores infraestructuras, profesorado especializado y disciplina con espacio curricular adecuado, es nuestra intención realizar un estudio de la evolución que ha podido tener la práctica de Actividad Física Deportiva a lo largo de los últimos años como disciplina, así como analizar empíricamente la percepción y valoración que tienen actualmente los alumnos de la asignatura de Educación Física y las aplicaciones e influencias que sobre aquella pueden tener ciertos componentes socio-culturales, personales y en general percepción de los diferentes elementos que pueden tener relación con la mencionada disciplina.

La presente propuesta de trabajo, tiene el propósito de potenciar y fomentar de manera planificada las actividades física deportiva en los estudiantes de la Escuela Daniel Rodas Bustamante por intermedio del Proyecto **LAS MOTIVACIONES Y ACTITUDES PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FISICA DEPORTIVA EN LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DANIEL RODAS BUSTAMANTE DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2013-Año: 2014.**

d. OBJETIVOS

Objetivo General

Indagar sobre la valoración que realiza el alumno en los distintos aspectos del área curricular la práctica de la actividad física deportiva en el tiempo de ocio.

Los objetivos específicos en este trabajo de investigación son:

1. Fundamentar teóricamente las concepciones sobre actitudes, motivaciones y las actividades físicas deportivas en los estudiantes de la Escuela Daniel Rodas Bustamante de la ciudad de Loja.
2. Diagnosticar el estado actual de las actitudes, motivaciones y estudiantes y las actividades físicas deportivas en los estudiantes de la Escuela Daniel Rodas Bustamante de la ciudad de Loja.
3. Proponer como alternativa: Programa de Actividades físicas deportivas para mejorar las actitudes y motivaciones en los estudiantes de la escuela Daniel Rodas Bustamante de la Ciudad de Loja.
4. Aplicar la alternativa: Programa de Actividades físicas deportivas para mejorar las actitudes y motivaciones en los estudiantes de la escuela Daniel Rodas Bustamante de la Ciudad de Loja.
5. Validar la alternativa: Programa de Actividades físicas deportivas para mejorar las actitudes y motivaciones en los estudiantes de la escuela Daniel Rodas Bustamante de la Ciudad de Loja.

e. MARCO TEÓRICO

La actividad física.

Toscano (2007) afirma:

“Los seres humanos han relacionado la AF, con la salud y con beneficios tanto físicos como mentales a lo largo de la historia”. Es así que en el antiguo Egipto, los sacerdotes utilizaban la AF, como parte de sus rituales, con el objetivo de curar y sanar a los enfermos, mientras que en la antigua Grecia adquirió gran importancia hasta el punto de construirse gimnasios y palestras para su práctica.

Actividad física y salud.

García, Casperson y colaboradores (1985) afirma: “Que La Actividad Física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía”. El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física. García (1985).

Para el autor de esta investigación entiende por la actividad física es cualquier movimiento que genere un gasto energético, desde el mismo momento que se levanta y comienza a caminar hasta realizar las demás actividades del día. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.

La actividad física puede ayudar a:

- Quemar calorías y reducir la grasa corporal.
- Reducir el apetito.
- Mantener y controlar el peso.

Si el propósito es bajar de peso, la actividad física funciona mejor cuando también se reduce la ingesta de calorías. La cantidad de calorías quemadas depende de:

La cantidad de tiempo que se invierta en la actividad física. Por ejemplo,

caminando durante 45 minutos se quemarán más calorías que caminando durante 20 minutos.

- El peso corporal: Por ejemplo, una persona que pesa 250 libras (117 kg) gastará más energía caminando durante 30 minutos que una persona que pese 185 libras (87 kg).
- Ritmo: Por ejemplo, caminando a 5 km (3 millas) por hora se queman más calorías.

Es evidente que la situación actual ha cambiado y que se reconoce un espacio genuinamente propio para la enseñanza de la Educación Física, ya que por primera vez se han dado los pasos en el ámbito legislativo para que la asignatura de Educación Física sea tratada y considerada como una más de las asignaturas del currículum del alumno de todos los niveles de enseñanza. Por lo tanto sería el momento de empezar a estudiar los factores humanos que pueden condicionar el éxito de la reforma emprendida.

Cabe suponer que estos cambios estén, a su vez, produciendo otros en las opiniones y actitudes de los alumnos de Educación Física. Quizás ese sea el mejor camino para poder integrar la Educación Física en el currículum de los estudios obligatorios con plena autonomía y especificidad. Pero, desde luego, los cambios no sólo han de ser externos sino también – y quizás principalmente – internos en lo que se refiere a la concepción que tengan los planificadores y administradores educativos, los directores, los profesores, los padres y, por supuesto los propios alumnos.

Por ello, ante esta nueva perspectiva de mejores infraestructuras, profesorado especializado y disciplina con espacio curricular adecuado, es nuestra intención realizar un estudio de la evolución que ha podido tener la Educación Física a lo largo de los últimos años como disciplina, así como analizar empíricamente la percepción y valoración que tienen actualmente los alumnos de la asignatura de Educación Física y las aplicaciones e influencias que sobre aquella pueden tener ciertos componentes socio- culturales, personales y en general percepción de los diferentes elementos que pueden tener relación con la mencionada disciplina.

Tasa metabólica basal

La tasa metabólica basal (BMR) es el número de calorías que utiliza el cuerpo cuando está en reposo y representa la mayor cantidad de consumo de calorías de una persona. La tasa metabólica basal de un individuo depende de las funciones del organismo como respiración, digestión, ritmo cardíaco y función cerebral. La edad, el sexo, el peso y el tipo de actividad física afectan la tasa metabólica basal, la cual aumenta según la cantidad de tejido muscular del individuo y se reduce con la edad.

La actividad física aumenta el consumo de calorías y la tasa metabólica basal, la cual puede permanecer elevada después de 30 minutos de una actividad física moderada. Para muchas personas, la tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física. Esto quiere decir, por ejemplo, que incluso después de realizar una actividad física, cuando la persona se encuentra en estado sedentario y viendo televisión, el cuerpo está usando más calorías de lo habitual.

Efectos sobre el apetito.

La actividad física a un ritmo moderado no aumenta el apetito; de hecho, en algunos casos lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos que en los que tienen un peso corporal ideal.

Pérdida de grasa corporal.

Una persona pierde el 25% de la masa corporal magra y un 75% de la grasa corporal cuando pierde peso únicamente mediante la reducción de calorías. La combinación de la reducción de calorías con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98% y una pérdida de peso que se logra con esta combinación es más efectiva. Para el mantenimiento de un peso corporal deseable, se recomienda mantener el nivel de calorías junto con la actividad física para preservar la masa corporal magra y el tono muscular.

Recomendaciones:

Para bajar de peso y mantenerlo:

- Realizar actividad física al menos 3 veces por semana y, si se incrementa a 4 ó 5 veces por semana, los beneficios serán aún mayores. Distribuir la actividad física durante toda la semana en lugar de hacerla durante 3 ó 4 días consecutivos para disminuir el riesgo de lesiones.
- La frecuencia cardíaca que se debe alcanzar durante la actividad física debe estar entre un 60 y un 90% de la frecuencia cardíaca máxima.

Para calcular la frecuencia cardíaca que se debe alcanzar, se puede utilizar la siguiente fórmula:

1. 220 (latidos por minuto) menos la edad = frecuencia cardíaca máxima.
Frecuencia cardíaca máxima multiplicada por el nivel de intensidad = frecuencia cardíaca que se debe alcanzar.

Por ejemplo, una mujer de 50 años que se ejercita a un máximo de 60%, debe usar el siguiente cálculo:

$220 - 50 = 170$ (frecuencia cardíaca máxima)

$170 \times 60\% = 102$ (frecuencia cardíaca por lograr)

Este es su frecuencia cardíaca ideal, sin importar el tipo de actividad física que decida realizar. La actividad física a un 60 ó 70% de la frecuencia cardíaca máxima puede realizarse de forma continua y segura durante un tiempo prolongado. Si un ejercicio es muy agotador, no se puede mantener una conversación durante la actividad física (la persona está sin aliento).

De acuerdo con el American College of Sports Medicine (2007), la actividad física que se realiza menos de dos veces por semana a menos del 60% de la frecuencia cardíaca máxima y por menos de 10 minutos al día no ayuda al desarrollo y mantenimiento de una buena forma física. Si se suspende la actividad física, los beneficios a nivel de salud se pierden por completo. Al cabo de 2 ó 3 semanas, el nivel de salud se reduce, y al cabo de 3 a 8 meses se ha perdido por completo y la

persona tiene que comenzar de nuevo.

Se recomiendan 20 minutos de actividad aeróbica continua 3 días a la semana para la pérdida de peso. Ejemplos de actividad física que pueden considerarse aeróbica son: caminar, correr, trotar, escalar, nadar, pasear en bicicleta, remar, esquiar a campo traviesa y saltar la cuerda.

Efectos secundarios.

Sánchez (2006) afirma: “La actividad física debe realizarse a un ritmo que sea apropiado para la persona”. Es importante y conveniente hacerse evaluar por un especialista en medicina deportiva para evitar que se produzcan lesiones por una actividad física iniciada sin tomar en consideración el tipo o duración de la actividad y la condición física de la persona.

Procesos: actividad física.

Corbin, Pangrazi, &Franks, (2006) afirman: “Que con respecto a Actividad Física podemos definirla como movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal”. Corbin (2006).

Si bien, no es la única concepción de lo que es, cabe añadir otras definiciones encontradas, como Sheet (1997) manifiesta: “cualquier actividad que involucre movimientos significativos del cuerpo o de los miembros y todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas”.

Speack (2002) afirma: “Que considerando cada una de estas definiciones, diríamos que la actividad física comprende diferentes dimensiones, formas y/o sus categorías” (p24). A continuación se hará una descripción de las características de la actividad física con sus dimensiones y con su categorización.

And Human Services. Physical Activity(1996) manifiesta: “Quede entrada empezaremos con las dimensiones donde se desenvuelve la AF, siendo estas las

actividades ocupacionales, de casa, de transporte y de tiempo libre, esta última subdividida en actividades deportivas, recreativas, de entrenamiento o de ejercicio” Health (p. 11-20).

Luego de estas dimensiones podemos categorizar la AF según sus propiedades sea esta mecánica o metabólica. En la primera se tiene en cuenta si la tensión de la contracción muscular genera movimiento, dicho de otra manera, si existe contracción isométrica, en la cual no hay cambio de la longitud del músculo, es decir no hay movimiento, o si por el contrario existe contracción isotónica que genera una tensión constante durante el ejercicio dinámico suponiendo la presencia de movimiento.

Katch, Match & McArdle (2004) manifiesta: “Que por otra parte, la categoría metabólica se clasifica, según, el tipo de transferencia energética durante el ejercicio a diferentes intensidades”. Katch (2004).

En primer lugar, la categoría metabólica aeróbica, proporciona la cantidad más grande de transferencia energética, durante ejercicios de intensidades moderadas y de largo plazo, a través de 3 vías metabólicas: la glucólisis, el ciclo de Krebs y la cadena respiratoria. Por último, encontramos la categoría metabólica anaeróbica, donde predominan dos subcategorías, una de producción de energía inmediata a través del trifosfato de adenosina (ATP) y la fosfocreatina (CrP) llamada (anaeróbica aláctica), la cual se desarrolla durante pruebas de corta duración e intensidades elevadas como el sprint; y la segunda categoría es la (anaeróbica láctica), la cual necesita de las reacciones anaeróbicas de la glucólisis para generar energía a corto plazo, esto es, durante ejercicios intensos de mayor duración (1 a 2 minutos).

Sub categorías de la actividad física.

Ejercicio

Centre for Health Promotion and Research Sydney (1999) Afirma: “Que en cuanto a ejercicio, vale la pena decir que es un concepto discutido en la literatura desde principios del siglo XX, esto se dio porque no se hacía una verdadera distinción

entre este y Actividad Física”. Así mismo el ejercicio era relacionado con ejecuciones vigorosas de actividades físicas aeróbicas y competitivas, en consecuencia eran difíciles de mantener como estrategia para promover salud. Sólo hasta los años 90, se dejó de usar el término ejercicio como genérico de todos los tipos de actividad.

Algo semejante al término de AF, ocurre con el término Ejercicio o su equivalente, “entrenamiento físico” a este lo podemos definir como “una subcategoría de la actividad física, siendo planeado, estructurado y repetitivo, además de tener como propósito mejorar y mantener uno o más de los componentes de la aptitud física”. (Corbin, Pangrazi, & Franks, 2005, p. 8, 10,11).

Si bien tampoco es la única concepción de lo que es, esta parece ser a juicio propio una definición integral. No obstante consideramos importantes otras definiciones, las cuales no se alejan considerablemente de la primera: Knuttgen (2003) afirma: “Que es una actividad física de tiempo libre, dirigida con la intención de desarrollar aptitud física” o “cualquier actividad que involucre la generación de fuerza por los músculos activados, incluyendo actividades de la vida diaria, trabajo, recreación, y deportes competitivos”.

Ahora bien, cabe añadir las características típicas del ejercicio, las cuales envuelven una amplia gama de poder de producción metabólica. En particular, el ejercicio relacionado con la aptitud física y salud, requieren un ritmo discreto o moderado de transformación de energía potencial metabólica, es decir se trabaja a Intensidades sub máximas o moderadas, esto con motivo de proveer aptitud física aeróbica o cardiovascular. Por último y contrariamente, el ejercicio de entrenamiento competitivo, particularmente requieren de altas intensidades que desarrollan fuerza y poder máximo.

Mejía (2005) manifiesta: “Que en resumen tanto una actividad física, como un ejercicio físico adecuado, pueden mejorar o mantener la aptitud física, lo que los convierte en un componente central de la salud y el bienestar” (P. 12).

Deporte.

Wilmore y Costill (1995) manifiesta: “Que en lo que concierne al deporte debemos hacer notar qué es una subcategoría de la actividad física, especializada, de carácter competitivo que requiere de entrenamiento físico y que generalmente se realiza a altas intensidades” (p. 580-615). Además está reglamentada por instituciones y organismos estatales o gubernamentales. De modo que su objetivo principal no es el de mejorar o mantener salud, en definitiva esta hecho principalmente para competir. Wilmore y Costill (1995).

Aptitud física.

En relación con aptitud física, hay que decir que la mayoría de las definiciones encontradas, coinciden en que esta es la habilidad que posee la persona para realizar las tareas que demanda su vida diaria con el objetivo de mejorar calidad de vida.

A continuación señalaremos cada definición encontrada de aptitud física por Wilmore y Costill (1996) afirma: “Que es habilidad para llevar a cabo tareas diarias con vigor, sin fatiga indebida y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre empleado y encarar situaciones de emergencia” (p. 580-615) y estado caracterizado por la habilidad para realizar actividades diarias con vigor, y una demostración de las características y capacidades que están asociadas con un bajo riesgo de desarrollar enfermedades hipo cinéticas.

Que otro tanto puede decirse de aptitud física, cuando se consideran sus atributos como lo son resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, fuerza muscular, velocidad, flexibilidad, agilidad, balance, tiempo de reacción y composición corporal, esto, porque permite identificar y diferenciar la aptitud física de desempeño y la aptitud física de salud. (Department of Health and Human Services. Physical Activity and Health, 1996, P.11-20).U.S. A continuación se hace una explicación de cada una:

Aptitud física de salud: como su nombre lo dice se relaciona con salud, y su importancia radica en que esta incluye atributos básicos como la resistencia cardiorrespiratoria, fuerza muscular, resistencia muscular, composición corporal y

flexibilidad, como los componentes que permiten promover salud y bienestar. Por consiguiente el resto de atributos tienen una importancia relativa que van a depender del rendimiento particular de la persona y del objetivo en salud que se quiera alcanzar.

Aptitud física de desempeño: Con ella se busca el alto rendimiento deportivo, de ahí que se consideran como importantes además de los atributos básicos, los atributos relacionados con las destrezas como la coordinación, el balance, el tiempo de reacción, la velocidad; de modo que se buscan capacidades motoras específicas para cada actividad competitiva o deporte.

Aptitud física fisiológica: Indica el funcionamiento de los sistemas biológicos como: el metabólico, el morfológico y la integridad ósea; sistemas que pueden mejorar notablemente con bajos incrementos de actividad física sin necesidad de entrenamientos que tengan por objetivo mejorar el desempeño físico, así como el consumo de oxígeno.

Por otra parte el concepto de aptitud física se presenta como un modelo multidimensional y jerárquico explicado aquí gráficamente.

Como conclusión, los 3 estados básicos para alcanzar aptitud física son: una función cardiovascular, una composición corporal y una flexibilidad apropiada, según las variables de edad, raza, género, entre otros. Luego de ello se puede seleccionar actividades que generen adaptaciones y refuercen o potencialicen habilidades según el objetivo particular de la persona. Es el caso de las personas que deciden mejorar su rendimiento deportivo, los tres estados básicos de la aptitud física no son suficientes, por lo cual, es necesario mejorar coordinación, tiempo de reacción, velocidad, entre otros.

Salud.

Que con respecto al término salud, se describe como un proceso de autorregulación dinámica del organismo frente a las exigencias ambientales, lo que permite

adaptarse para disfrutar de la vida, mientras crecemos, maduramos, envejecemos, nos lesionamos y esperamos la muerte; es decir, una adaptación constante a las condiciones de vida, para poder realizarnos personal o colectivamente. (Ariasca, 2002).

Lo cierto es que no exige ausencia de enfermedad, puesto que cada individuo o comunidad tiene necesidades y riesgos durante su vida, lo cual puede beneficiar o estropear la realización de cada individuo.

Bienestar.

En lo que atañe a bienestar, se dice, que es otro de los términos usados de diferentes maneras, lo que puede generar confusión. Ahora bien, con respecto a la relación entre salud y bienestar, se encontró que esta última es un componente positivo de la salud, una subcategoría, que refleja la capacidad del individuo para disfrutar la vida exitosamente, es decir, sentirse bien en el contexto físico, social, intelectual, emocional, espiritual, profesional y ambiental. (Research Digest, 2001, p.13). En conclusión, bienestar puede referirse como un estado de ser, en lugar de una manera de vivir.”

Cabe añadir que los contextos mencionados anteriormente, se consideran sub-dimensiones del bienestar, y están relacionados entre sí. En otras palabras, si uno de ellos es afectado, los demás también, alterando por supuesto el bienestar de la persona. Es por ello que los comportamientos y los ambientes saludables son relevantes al promover la salud y el bienestar, y por ende la calidad de vida, que refleja el sentido de la felicidad y la satisfacción por nuestras vidas.

Recapitulando, debemos hacer notar, que bienestar así como salud, son conceptos amplios, es decir multidimensionales, que van más allá de la aptitud física, lo que sugiere la necesidad de identificar las sub-dimensiones del ser para posteriormente buscar instrumentos que puedan medirlas y generar resultados válidos y confiables de lo que es bienestar. Por lo pronto, es bien conocido cómo los modos de vida malsanos son una de las causas principales del aumento en las tasas de mortalidad y morbilidad, pero poco se sabe de cómo estos estilos de vida, el

medio ambiente, los sistemas sanitarios, influyen en el bienestar y la salud, ya que hasta el momento la mayor parte de las medidas existentes se enfocan al estado físico.

Serra (2006) afirma: “En medicina humana y veterinaria, la actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo” (p.2).

Aranceta (2006) manifiesta: “Que a veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física”. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

Efectos de la actividad física.

1. Se ha comunicado que los estudiantes de ambos sexos (niñas y niños) que presentan obesidad ven televisión más tiempo y realizan actividades menos intensas y más breves que estudiantes normales. También se ha demostrado en escolares obesos un bajo gasto energético de reposo y reducidos índices de actividad física, que incluye el deporte y la educación física.
2. Castellón, Pérez y Corrales (2003) afirma: La actividad física regular se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, mortalidad cardiovascular (p. 43-49).
3. Serra (2006) manifiesta: “Que la actividad física no sólo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de acabar una actividad física moderada” (p.2). La tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física. La actividad física moderada no

aumenta el apetito, incluso lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos, que en los que tienen un peso corporal ideal.

Una reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98%, mientras que si sólo se produce una reducción de calorías en la dieta se pierde un 25% de masa corporal magra, es decir, músculo, y menos de un 75% de la grasa.

Por el contrario, el abuso de la actividad física sin planeación y vigilancia puede ser destructivo. Desde envejecimiento celular prematuro, desgaste emocional y físico, debilitamiento del sistema inmunológico.

Propósito de la actividad física:

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoraría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, lumbalgias, etc. (Castellón, Pérez y Romero 2003, p. 43-49). En general, los beneficios de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

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

A nivel cardíaco: Se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial. A nivel pulmonar: Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos pulmonares y el intercambio de la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y

disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).

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

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

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

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

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

A nivel osteomuscular: Incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea con lo cual se previene la osteoporosis.

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

Por actividad física se entiende una actividad metódica, es decir, regular que implique que todos los órganos del cuerpo se pongan en movimiento, se usen y rompan con los almacenes de grasa, fortalezcan los músculos y los huesos y

revitalicen el sistema circulatorio. Muchas de esas actividades físicas son tan simples como caminar o usar la bicicleta. En ellas la compañía puede ser una magnífica ayuda para mantener el propósito (un colega, un compañero de trabajo, el cónyuge, el hijo o la hija).

1. Caminar es la actividad física más elemental y completa. No se trata de recorrer un par de metros dentro de la oficina, sino de ponerse metas: recorrer un kilómetro cada día. Las formas más elaboradas de esta actividad la constituyen disciplinas como el marchismo o el montañismo. Una regla de oro para quien quiere dejar el sedentarismo es no utilizar vehículos allí en donde sean prescindibles.
2. La natación es dicha el deporte más completo, porque pone en acto todos los músculos del organismo.
3. El ciclismo, sobre todo practicado en equipo, puede resultar un deporte atractivo, además que la bicicleta puede ser un medio de transporte dentro del barrio, la urbanización e incluso en lugares de trabajo o estudio con grandes áreas.
4. Los gimnasios se han vuelto bastante populares. Algunas personas los ven como vanidad, pero a decir verdad son los lugares más completos para garantizar el ejercicio físico que el organismo requiere.
5. Bailar, una actividad divertida y presente en todas las culturas, es otra manera de mover el cuerpo y salir del sedentarismo.
6. El campismo es otra actividad muy completa y en la actualidad existen numerosos clubes y organizaciones, así como las iniciativas familiares o en grupos de amigos.
7. La esgrima es un deporte muy complejo en el que se utilizan manos y piernas.
8. El yoga que ayuda a mejorar problemas de la espalda y a estirar los músculos.
9. El parkour que es una actividad física completa, corrige la forma de saltar, da mayor fuerza, velocidad, elasticidad y concentración.

El **sedentarismo físico** es la carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona, lo que por lo general pone al organismo humano en una situación

vulnerable ante enfermedades, especialmente cardíacas. El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades intelectuales. Paralelo al sedentarismo físico está el problema de la obesidad, patología preocupante en los países industrializados.

Consecuencia de la inactividad física:

El sedentarismo. Actividad física y potencia aeróbica: ¿Cómo influyen sobre los factores de riesgo cardiovascular clásicos y emergentes?

Kramer (2009) afirma: “El **sedentarismo físico** es la carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona, lo que por lo general pone al organismo humano en una situación vulnerable ante enfermedades, especialmente cardíacas” (p. 737-745). El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades intelectuales. Paralelo al sedentarismo físico está el problema de la obesidad, patología preocupante en los países industrializados.

El sedentarismo se previene desde temprana edad en los niños y/o adolescentes por medio de la sana educación física. Enseñar al niño la importancia del deporte en su vida es una obligación de padres y educadores. Si el menor de edad no le da la importancia que tiene a la actividad física desde temprana edad, será un adulto propenso al sedentarismo. La educación física es cuestión de salud vital. De la misma forma los estados deben velar por la promoción deportiva entre su población y no hacer del deporte un privilegio de pocos. Una sana alimentación está también en la línea de la prevención del sedentarismo. Empresas y lugares de trabajo en general deben tener un espacio para las actividades físicas de su personal. Reducir el sedentarismo, es reducir el riesgo de enfermedades. El deporte no es perder el tiempo. Así se previene el sedentarismo.

El sedentarismo puede ser considerado una plaga de la edad contemporánea. Como tal es necesario combatirlo. Por lo general las personas sedentarias no consideran que lo son y solo se dan cuenta cuando están frente a un médico por una enfermedad que se hubiera podido prevenir con la práctica de un deporte regular. Por esto los estados deben elaborar programas permanentes de prevención y de tratamiento del sedentarismo entre su población como la promoción del deporte y de una sana alimentación. El sedentario debe saber que tiene que moverse y que pasar horas y horas frente a un escritorio, libros, ordenadores, reuniones, lecciones, conferencias e incluso viajes, no son la actividad física que el organismo requiere. Es necesario que la persona sedentaria anote en su agenda diaria al menos una hora de deporte. La actividad deportiva debe ser una constante. Un problema del sedentario que se hace propósitos de abandonar el sedentarismo es que no es persistente y si comienza con toda la voluntad, su organismo ya está acostumbrado al sedentarismo y bien pronto pierde interés para regresar al trono de su inactividad física.

No solo el propósito de programar una actividad deportiva es parte del tratamiento contra la plaga del sedentarismo. También un cambio en las actitudes cotidianas: algunas personas utilizan el coche para ir a la esquina, el elevador para subir al siguiente piso, dentro de la oficina se desplazan en la silla de ruedas como si fueran discapacitados. La bicicleta, caminar, subir escalas, moverse, destensionarse, todas ellas son maneras que ayudan un poco a combatir el sedentarismo. En cambio elementos nocivos que perjudican el propósito: horas frente a un televisor y con un sándwich en la mano, horas eternas frente a un ordenador y otras cosas similares.

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

1. Bartrina (2006) manifiesta: Que el aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad. (p. 330). Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.

2. Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices. Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
3. Tendencia a enfermedades crónicas degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.
4. Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc., lo que les impide realizar funciones básicas como respirar, dormir, caminar y jugar.
5. Disminuye el nivel de concentración.
6. Alteraciones en el sistema nervioso alcanzando algunas irreversibles.
7. La economía familiar empieza a ser afectada, debido a que, una persona con estos padecimientos invierte entre el 25% y el 30% de su ingreso económico en el tratamiento y manejo de su enfermedad.

Actitudes.

Entender el comportamiento organizacional nunca antes ha tenido tanta importancia como en la actualidad. Un repaso de los cambios que operan en las organizaciones respaldará tal afirmación. Por ejemplo, la reestructuración de las empresas y la reducción de costos son factores de productividad; la competencia global requiere que los empleados sean más flexibles y que aprendan a enfrentar los cambios rápidos y las innovaciones. En pocas palabras, el comportamiento organizacional enfrenta muchos retos y tiene muchas oportunidades hoy en día.

Quienes integran las organizaciones, se preocupan por el mejoramiento de la conducta organizacional. El directivo, el profesional, el oficinista y el operario, todos ellos trabajan con otras personas, lo cual influye en la calidad de vida que se desarrolla en los centros de trabajo. En este contexto, los gerentes que representan el sistema administrativo (quienes toman las decisiones) deben tratar de conocer las bases del comportamiento organizacional como medio para mejorar las relaciones entre las personas y la organización. Los gerentes tratan de crear un ambiente en el que la gente se sienta motivada, trabaje más productivamente y sea más eficiente.

A través de este trabajo trataremos las actitudes dentro de las organizaciones, conoceremos los diferentes tipos de actitudes dentro de las empresas, la influencia e importancia que tienen, la forma en que afecta a la organización.

También explicaremos las diversas formas de medir las actitudes de los empleados, y como puede modificarse de manera que ambas partes, el empleado y el empleador se sientan en un ambiente laboral satisfactorio y generen productividad que se traduce como éxito empresarial.

La **actitud** es la forma de actuar de una persona, el comportamiento que emplea un individuo para hacer las cosas. En este sentido, se puede decir que es su forma de ser o el comportamiento de actuar, también puede considerarse como cierta forma de motivación social -de carácter, por tanto, secundario, frente a la motivación biológica, de tipo primario- que impulsa y orienta la acción hacia determinados objetivos y metas. Eiser define la actitud de la siguiente forma: predisposición aprendida a responder de un modo consistente a un objeto social.

En la Psicología Social, las actitudes constituyen valiosos elementos para la predicción de conductas.² Para el mismo autor de la obra Fish, la actitud se refiere a un sentimiento a favor o en contra de un objeto social, el cual puede ser una persona, un hecho social, o cualquier producto de la actividad humana.

Basándose en diversas definiciones de actitudes, Rodríguez² definió la actitud como una organización duradera de creencias y cogniciones en general, dotada de una carga afectiva a favor o en contra de un objeto definido, que predispone a una acción coherente con las cogniciones y afectos relativos a dicho objeto. Las actitudes son consideradas variables intercurrentes, al no ser observables directamente pero sujetas a inferencias observables.

Fazio & Ewoldsen: “Las actitudes son asociaciones entre objetos actitudinales (prácticamente cualquier aspecto del mundo social) y las evaluaciones de esos objetos”.

Judd: “Las actitudes son evaluaciones duraderas de diversos aspectos del mundo social, evaluaciones que se almacenan en la memoria”.

Young: “Se puede definir una actitud como la tendencia o predisposición aprendida, más o menos generalizada y de tono afectivo, a responder de un modo bastante persistente y característico, por lo común positiva o negativamente (a favor o en contra), con referencia a una situación, idea, valor, objeto o clase de objetos materiales, o a una persona o grupo de personas”.

Características de las actitudes

1. Las actitudes son adquiridas, son el resultado de las experiencias y del aprendizaje que el individuo ha obtenido a lo largo de su historia de vida, que contribuye a que denote una tendencia a responder de determinada manera y no de otra.
2. Las actitudes son de naturaleza dinámica, es decir, pueden ser flexibles y susceptibles a cambio, especialmente si tienen impacto en el contexto en el que se presenta la conducta.
3. Las actitudes son impulsoras del comportamiento, son la tendencia a responder o a actuar a partir de los múltiples estímulos del ambiente.
4. Las actitudes son transferibles, es decir, con una actitud se puede responder a múltiples y diferentes situaciones del ambiente.

Rodríguez (1991) afirma: “Que distingue tres componentes de las actitudes”:

1. **Componente cognoscitivo:** para que exista una actitud, es necesario que exista también una representación cognoscitiva de objeto. Está formada por las percepciones y creencias hacia un objeto, así como por la información que tenemos sobre un objeto. En este caso se habla de modelos actitudinales de expectativa por valor, sobre todo en referencia a los estudios de Fishbein y Ajzen. Los objetos no conocidos o sobre los que no se posee información no pueden generar actitudes. La representación cognoscitiva puede ser vaga o errónea, en el primer caso el afecto relacionado con el objeto tenderá a ser poco intenso; cuando sea errónea no afectará para nada a la intensidad del afecto.

2. **Componente afectivo:** es el sentimiento en favor o en contra de un objeto social. Es el componente más característico de las actitudes. Aquí radica la diferencia principal con las creencias y las opiniones - que se caracterizan por su componente cognoscitivo -.
3. **Componente conductual:** es la tendencia a reaccionar hacia los objetos de una determinada manera. Es el componente activo de la actitud.

Para explicar la relación entre actitud y conducta, Fishbein y Ajzen, (1980, citado en Rodríguez />) han desarrollado una teoría general del comportamiento, que integra un grupo de variables que se encuentran relacionadas con la toma de decisiones a nivel conductual, ha sido llamada Teoría de la acción razonada.

La psicología social distingue un estudio de la estructura intra- actitudinal de la actitud, para identificar la estructura interna, de un estudio de la estructura inter-actitudinal.

Funciones de la actitud.

En los procesos cognitivos, emotivos, conductuales y sociales, son múltiples. La principal función resulta ser la cognoscitiva. Las actitudes están en la base de los procesos cognitivos-emotivos prepuestos al conocimiento y a la orientación en el ambiente. Las actitudes pueden tener funciones instrumentales, expresivas, de adaptación social (como en los estudios de Sherif sobre la actitud en relación al ingroup, el propio grupo de referencia y el outgroup, el grupo externo), ego defensivo (un ejemplo clásico es el estudio sobre la personalidad autoritaria de Adorno en los años50).

Este concepto resulta central en toda la psicología social porque tiene una aplicación en muchos campos distintos:

1. Frente a objetos o conductas específicas con finalidad predictiva de la conducta, en los estudios de mercado.
2. Grupos o minorías étnicas, mediante el estudio de los prejuicios y de los estereotipos.

3. Fines y objetivos abstractos, donde este tipo de actitud está definido como valor personal.
4. La actitud en relación a sí mismo, definida como autoestima.

Actitud y sociología

Rodríguez (1991) afirma: “El concepto de actitud, como una tendencia a responder de igual manera en iguales circunstancias, no sólo es de interés en Psicología Social sino también en Sociología”.

Desde el punto de vista afectivo, es posible encontrar algunas actitudes básicas en el hombre, que servirán para describir su comportamiento social del mundo.

Baruch AÑO afirma: “Que Ética describe al amor como la tendencia a compartir penas y alegrías de nuestros semejantes, mientras que al odio lo describe como la tendencia a alegrarnos del sufrimiento ajeno y a entristecernos por su alegría”.

Si a estas actitudes les agregamos el egoísmo, como tendencia a interesarnos sólo por cada uno de nosotros mismos y a la negligencia como tendencia a desinteresarnos por todos, tenemos prácticamente cubierta la totalidad de las actitudes afectivas posibles.

Podemos decir que todo ser humano posee, en distintas proporciones, algo de amor, algo de odio, de egoísmo y de negligencia, preponderando una de ellas en cada caso.

Es posible hablar de una “actitud característica” en cada persona, por lo que habrá tantas actitudes distintas como personas existan en el mundo. Dicha actitud, precisamente, caracteriza a cada ser humano y no es algo fijo o permanente, sino que puede cambiar debido a la educación o bien a la influencia recibida desde el medio social.

Tanto en Psicología Social como en Sociología se buscan variables observables y

cuantificables que sirvan de soporte a descripciones que puedan encuadrarse en el marco de la ciencia experimental, de ahí que es posible definir a la actitud característica como el cociente entre respuesta y estímulo: $A = R/E$. (Barón & Byrne, 2005)

Así, la actitud del amor implica compartir penas y alegrías (que habría de ser la respuesta), mientras que el estímulo serían las penas y alegrías originales que luego habríamos de compartir.

Si asociamos el bien al amor, mientras que al odio, al egoísmo y la negligencia les asociamos el mal, disponemos de una ética elemental que podrá incluirse en una descripción compatible con el método de la ciencia.

Motivaciones

Pinillos (1977) afirma: La palabra **motivación** deriva del latín "*motivus*" o "*motus*", que significa «causa del movimiento». (p. 503). La motivación puede definirse como el señalamiento o énfasis que se descubre en una persona hacia un determinado medio de satisfacer una necesidad, creando o aumentando con ello el impulso necesario para que ponga en obra ese medio o esa acción, o bien para que deje de hacerlo.

Woolfolk, (2006) manifiesta: Otros autores definen la motivación como "la raíz dinámica del comportamiento, es decir, los factores o determinantes internos que incitan a una acción"(p. 669). La motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta.

Según la Psicología y la Filosofía.

En psicología y filosofía, la motivación implica estados internos que dirigen el organismo hacia metas o fines determinados; son los impulsos que mueven a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación.

Este término está relacionado con «voluntad» e «interés».

Las distintas escuelas de psicología tienen diversas teorías sobre cómo se origina la motivación y su efecto en la conducta. Todas aportan, desde diferentes perspectivas, conceptos clarificadores que explican cómo se origina (para obtener éxito, culminar una expectativa, satisfacer un deseo).

Para comprender mejor la motivación humana, la teoría que mejor la describe es la aportada por Maslow (2008) afirma: “el cual jerarquizó los motivos que todo ser humano tiene o podría tener dependiendo de su situación personal”.

Motivación de trabajo «es un conjunto de fuerzas energéticas que se originan tanto dentro como más allá de ser un individuo, para iniciar un comportamiento relacionado con el trabajo y para determinar su forma, dirección, intensidad y rendimiento».

Mientras que la motivación a menudo puede utilizarse como una herramienta para ayudar a predecir el comportamiento, varía considerablemente entre los individuos y a menudo debe combinarse con la capacidad y los factores ambientales para influir realmente en rendimiento y comportamiento. (Pinder, 2011)

Debido a la función de motivación en que influyen en el rendimiento y comportamiento laboral, es clave para las organizaciones a comprender y estructurar el ambiente de trabajo para fomentar comportamientos productivos y desalentar a aquellos que son improductivos. La motivación en los colaboradores de una compañía es de vital importancia debido a que ellos darán todo de sí en pro de un objetivo personal u organizacional. La motivación laboral se da mediante la relación de recompensas y rendimiento; ya que este tipo de incentivos les da mérito o reconocimiento a labores asignadas.

Un personal altamente motivado le aporta ideas creativas e innovadoras a la compañía que quizás podrán generarle éxito al grupo de trabajo en la organización.

Variables motivacionales.

Documentadas por primera vez por E. Duffy en 1930, se definen las variables motivacionales como la dual índole energética y direccional con frecuencia unida en una sola.

Se distinguen tres categorías, que son las siguientes:

1. Variables energéticas: Su función consiste en activar la conducta.
2. Variables direccionales: Regulan y orientan la actividad.
3. Variables mixtas (o vectoriales): que incluyen simultáneamente las dos anteriores y crean un doble efecto de intensidad y dirección sobre la conducta.

Causa de la motivación.

Los motivos pueden agruparse en diversas categorías:

1. En primer lugar figuran los motivos racionales y los emocionales.
2. Los motivos pueden ser egocéntricos o altruistas.
3. Los motivos pueden ser también de atracción o de rechazo, según muevan a hacer algo en favor de los demás o a dejar de hacer algo que se está realizando o que podría hacerse.

La motivación también puede ser debida a factores intrínsecos y factores extrínsecos. Los primeros vienen del entendimiento personal del mundo y los segundos vienen de la incentivación externa de ciertos factores.

Factores extrínsecos pueden ser:

1. El dinero.
2. El tiempo de trabajo
3. Viajes.
4. Coches.
5. Cenas.
6. Bienes materiales.

Todos estos factores pueden incrementarse o disminuirse en el espacio alrededor del individuo; sin embargo, los factores intrínsecos dependen del significado que le dé la persona a lo que hace. Si bien es cierto, los llamados factores extrínsecos también dependen de esta interpretación de la persona, éstos pueden cambiarse radicalmente de forma muy rápida, mientras que los intrínsecos requieren de un trabajo de asimilación más adecuado a la mente del individuo. Los factores intrínsecos tratan de los deseos de las personas de hacer cosas por el hecho de considerarlas importantes o interesantes.

Existen tres factores intrínsecos importantes. Véase el libro de Dan Pink 2010, sobre la motivación.

1. Autonomía: el impulso que dirige nuestras vidas, libertad para tener control sobre lo que hacemos.
2. Maestría: el deseo de ser mejor en algo que realmente importa.
3. Propósito: la intención de hacer lo que hacemos por servicio a algo más grande que nosotros mismos.

Motivación intrínseca y teoría de los 16 deseos básico.

A partir de un estudio en el que participaron más de 6000 personas Reiss (2003) afirma: “Que propuso una teoría que encuentra 16 deseos básicos que guiarían prácticamente todos los comportamientos humanos”. Los 16 deseos básicos que motivan nuestras acciones y definen nuestra personalidad son:

1. Aceptación, la necesidad de sentirse aprobado.
2. Curiosidad, la necesidad de aprender.
3. Comer, la necesidad de alimentarse.
4. Familia, la necesidad de tener hijos.
5. Honor, la necesidad de ser leal a los valores tradicionales de nuestro grupo étnico o clan.
6. Idealismo, la necesidad de buscar justicia social.
7. Independencia, la necesidad de asegurar la individualidad.
8. Orden, la necesidad de tener un ambiente organizado y estable.
9. Actividad física, la necesidad de hacer ejercicio.

10. Poder, la necesidad de influenciar.
11. Romance, la necesidad sexual.
12. Ahorrar, la necesidad de guardar.
13. Contacto social, la necesidad de tener amigos.
14. Posición social, la necesidad de destacar socialmente.
15. Tranquilidad, la necesidad de sentirse seguro.
16. Venganza, la necesidad de obtener un desquita.

Desmotivación.

Yagosessky (1995) afirma: “Que un término opuesto a motivación es desmotivación, generalmente definido como un sentimiento de desesperanza ante los obstáculos o como un estado de angustia y pérdida de entusiasmo, disposición o energía.

Aunque la desmotivación puede verse como una consecuencia normal en las personas cuando se ven bloqueados o limitados sus anhelos por diversas causas, tiene consecuencias que deben prevenirse.

Para el en Psicología, Yagosessky Conferencista y Escritor, la desmotivación es un estado interior limitador y complejo, caracterizado por la presencia de pensamientos limitantes y sensación de desánimo, que se origina como consecuencia de la generalización de experiencias negativas, propias o ajenas, y una auto-percepción de incapacidad para generar los resultados deseados.

Desde su punto de vista, la desmotivación puede resultar claramente nociva si se convierte en una tendencia recurrente o estable, pues tiende a afectar la salud, a limitar la capacidad de vinculación y a desfavorecer la productividad por cuanto afecta la confianza en uno mismo, el flujo de la creatividad, la capacidad de tomar riesgos y la fuerza de voluntad.

f. METODOLOGÍA

ALTERNATIVA DE ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA PARA LOS ALUMOS DE LA ESCUELA DANIEL RODAS BUSTAMANTE.

En medicina humana y veterinaria, la actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal.² A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física.³ La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

La alternativa va encaminada a lograr incorporar a los estudiantes de la escuela Daniel Rodas Bustamante a la práctica de actividades físico deportivos con la elaboración de un conjunto de acciones que con un componente educativo general que logre el acercamiento de los mismos en las actividades socialmente útil a través del ejercicio físico.

Fundamentación teórica de la alternativa sobre la Actividad Física Deportiva.

Las actividades físico deportivas deben estar encaminadas hacia las necesidades socioculturales demandadas por la población en general y sobre todo por los niños que constituyen el grupo atareo al que va dirigida la presente investigación. Pretende ser un espacio abierto al desarrollo personal y en el centro escolar, en el que tiene cabida todo aquel estudiante que quiera formar parte activa de esta propuesta con el fin de potenciar la participación intergeneracional, la actividad, el encuentro con otros, la cooperación y la acción social, donde se integran partiendo de la realidad que viven las personas de estas edades y bajo un clima de colaboración, donde se fomenten iniciativas, motivaciones y actitudes para una educación histórico físico deportiva y cultural, para mejorar la capacidad físicas, de

salud, de imaginación y de creatividad que consiga una mayor sensibilidad hacia el impacto de la escuela hacia la realización de actividades físicas deportivas.

Haciendo un análisis de las influencias que ejercen las actividades físico deportivo en la cultura general e integral el Dr. Alejandro E. Ramos Rodríguez en su Monografía Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo local plantea:

"Las actividades de este tipo son una forma de contribuir al desarrollo personal y social, a la diversión y al compromiso con la acción social y el bien común, configurando un tiempo creativo, activo y comunitario. La recreación no es solo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento de este tipo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, esta está ligada por tanto con la educación, auto educación, higiene - física y psíquica, la diversión y la cultura general integral de nuestro pueblo".

Campos, C. (1998 - 2012) señala que los estudios sobre los hábitos recreativo físicos deportivos han marcado un acercamiento sociológico clásico a la literatura del marketing del deporte de tiempo libre. Dichos estudios destacan la importancia del deporte como ejercicio físico, como diversión y como preferencia personal (1980, 1985,2013).

Otras variables relevantes fueron los aspectos sociales, el mantener la línea, la reproducción, la competición o la imagen personal como motivador del deporte, ha sido destacada por Balibrea y Carrión (1999) cuando afirmaron:

Como una de los principales motivadores de nuestra sociedad actual, además del deporte como diversión, como reproducción y como relación social.

Las acciones de esta dirección están encaminadas a la formación de valores de identidad en los jóvenes, sustentada en una evolución sociocultural de su pensamiento y acción, perceptible, no sólo, en la existencia de conocimientos en

torno a los elementos étnicos, sociales e históricos que tipifican y condicionan nuestra identidad; sino en el desarrollo de un pensamiento histórico garantía del desempeño dinámico y productivo de las personas desde las perspectivas de su relación con lo local y universal que proporcionen en la persona la oportunidad de responder a lo que le resulta más intrínsecamente agradable, ya sea una actividad particular, una conversación con un amigo, con una idea creadora, la recreación placentera, al igual que la creativa y educativa tiene la posibilidad de contribuir al desarrollo humano, con el fin de dar una adecuada respuesta al objetivo esencial de la Actividad Físico Deportivas en la Escuela Daniel Rodas Bustamante, de brindar alternativas para satisfacer los gustos y preferencias físicos recreativos de los jóvenes.

Objetivo General:

Elaborar y aplicar la Alternativa de Actividades físico deportivo para los estudiantes de la Escuela Daniel Rodas Bustamante para incrementar la participación de los estudiantes en las prácticas sistemática del ejercicio físico.

Objetivos Específicos:

1. Programar un conjunto de ejercicios físicos en horarios de la tarde a través de juegos deportivos, según las motivaciones de los estudiantes Escuela Daniel Rodas Bustamante.
2. Programar un conjunto de competencias deportivas entre los estudiantes de la Escuela Daniel Rodas Bustamante a través de la formación de equipos según las condiciones de los mismos.
3. Organizar festivales recreativo_ deportivo, que se puede realizar entre los estudiantes Escuela Daniel Rodas Bustamante, luego de una motivación, que ellos convoquen, además, con la participación de otros jóvenes estudiantes y trabajadores, estableciendo intercambio de competencias deportivas y culturales entre ellos.
4. Convocar a charlas de diferentes temas que pueden ser de salud, deporte, historia,

coordinados previamente con personas preparadas al respecto donde participen de conjunto estos jóvenes desvinculados y el resto de los jóvenes de la comunidad que si están incorporados al estudio y al trabajo.

5. Elaborar y aplicar la alternativa de las actividades físico deportivo para los estudiantes de la Escuela Daniel Rodas Bustamante.

Alcance del Proyecto

Para operativizar las actividades físicas **LAS MOTIVACIONES Y ACTITUDES PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FISICA DEPORTIVA EN LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DANIEL RODAS BUSTAMANTE DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2013- 2014.**

RECURSOS.

Humanos:

- Estudiante responsable del proyecto.
- Estudiantes de la escuela “Daniel Rodas Bustamante” de la ciudad de Loja
- Docente de la Institución Educativa.

Materiales:

- Hoja de trabajo.
- Láminas didácticas.
- Materiales de oficina (grapadoras, perforadoras, clips, cinta adhesiva, papel bond, carpetas, otros).
- Papelógrafo.
- Guías didácticas.
- Pizarra de acetato.
- Marcadores de tinta líquida.
- Borradores de pizarra.
- Ulas.
- Cintas.
- Cuerdas.
- Pelotas de caucho.
- Bastones.
- Juegos de chalecos.
- Conos.
- Platillos.
- Cintas elásticas.
- Escaleras.
- Vallas.
- Step.

- Cronómetro.
- Silbatos.

Tecnológicos:

- Computador portátil.
- Proyector portátil.
- Flash memory.
- CD.
- UPS.
- Impresoras multifunción.
- Cámara fotográfica.

Servicios

- Fotocopiado.
- Internet.
- Difusión, información y publicidad.

BENEFICIARIOS.

Los beneficiarios directos serán los alumnos de la escuela “Daniel Rodas Bustamante” de la ciudad de Loja, quienes participaran en las acciones que emite el proyecto, puesto que, las experiencias y resultados de las actividades físico deportivas, constituirán insumos valiosos para el mejoramiento del “Buen Vivir”, otorgándoles una mayor pertinencia social. Son beneficiarios también los docentes y estudiantes de la Carrera de Cultura Física y Deportes, puesto que, las experiencias y resultados de las prácticas profesionales y actividades de servicios comunitarios, constituyen insumos valiosos para el mejoramiento de la calidad de los procesos de formación profesional y enriquecen el currículo de la carrera con nuevas experiencias en el campo disciplinar.

BENEFICIARIOS INDIRECTOS.

Los beneficiarios indirectos son los miembros de la sociedad en general, puesto que, el fomento de la práctica de actividades físicas y los deportes redundara en su buen vivir durante su tiempo libre, con su familia, amigos, permite también el desarrollo de habilidades y destrezas básicas para la practicas de deportes, en resumen contribuye a mejorar su calidad de vida en general, además este proyecto puede ser generalizado a otras instituciones educativas de la Provincia de Loja.

ESTUDIO DE IMPACTO.

Socioeconómico.

El impacto que genera este proyecto es de carácter social, la importancia de desarrollar habilidades y destrezas básicas para realizar actividad deportiva, creara hábitos de práctica de ejercicios físicos, lo cual le permitirá utilizar de la mejor manera el uso del tiempo libre así como elevar la calidad de vida de los alumnos de la escuela “Daniel Rodas Bustamante” de la ciudad de Loja. Igualmente se eliminan el sedentarismo, la obesidad, problemas de presión arterial y otras patologías que necesitan de una buena actividad física para mantener su organismo en forma, esto sin duda es un elemento de suma importancia para alcanzar el buen vivir de los beneficiarios.

INFORME DE AVANCES.

Para el seguimiento y monitoreo, el docente responsable del proyecto, en base a la ejecución de las actividades asignadas a los docentes, alumnos y alumnas participantes, elaborará y remitirá a la coordinación de la Carrera de Cultura Física y Deportes, informes mensuales de las actividades desarrolladas con las correspondientes evidencias, ello posibilitará el control permanente de lo ejecutado con relación a lo planificado, para que en caso de ser necesario, se realicen los correspondientes ajustes y se cumplan con los objetivos y metas de trabajo.

g. CRONOGRAMA

Actividades	Marzo 2014		Abril 2014			Mayo 2014			Junio 2014			Julio 2014			Sept 2014			Oct 2014			Nov 2014			Dic 2014			Ene 2015			Mar 2015				
Observación científica		X	X																															
Tema				X																														
Problema				X	X	X																												
Justificación							X	X																										
Objetivos								X	X																									
Marco Teórico										X	X	X	X																					
Metodología													X	X																				
Recursos humanos, Materiales, Financiamiento, presupuesto,														X	X																			

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Conceptos de Gastos	Costo (un año)	Financiamiento		
		UNL	Carrera de Cultura Física y Deportes.	Otros
Gastos corrientes.	30.00	30.00		
Edición, impresión y reproducción.	20.00	20.00		
Difusión, información y publicidad.	5.00	5.00		
Materiales de oficina.	8.00	8.00		
Materiales didácticos.	20.00	20.00		
TOTAL	83,00	83,00		

FINANCIAMIENTO: Los gastos que demande la presente investigación serán asumidos por el autor en su totalidad.

i. BIBLIOGRAFÍA

- Ariasca D. Actividad física y salud. PubliCE Standar, Grupo Sobre Entrenamiento. Pid: 1. 2002.
- Armenteros. Albelo B. Actividades físicas recreativas en la comunidad universitaria. [Citado Enero de 2012].
- ATALAH S., Eduardo et al. Patrones alimentarios y de actividad física en escolares de la Región de Aysén (en español). Rev. chil. pediatr. [online]. 1999, vol.70, n.6 [citado 2010-01-05], pp. 483-490. ISSN 0370-4106. doi: 10.4067/S0370-41061999000600005.
- Castellón, Pérez romero de la Cruz, y Márquez, Actividad física y enfermedad (en español). An. Med. Interna (Madrid) 2003, vol.20, n.8 [citado 2010-01-05], pp. 43-49. ISSN 0212-71
- García Ferrando, M. (1990). "Aspectos sociales del deporte. Una reflexión
- José Luis Pinillos (1977). Principios de psicología. Madrid, España: Alianza Universal. pp. 503. ISBN 84-206-2100-5.
- Katch F., Match V, McArdle W. Fundamento de fisiología del ejercicio. McGraw Hill, Interamericana. 2004.
- Knuttgen H. PhD Exercise Physiology. Series Editor the physician and sportsmedicine - VOL 31 - NO.MARCH. 2003.
- KRAMER, Verónica et al. Actividad física y potencia aeróbica: ¿Cómo influyen sobre los factores de riesgo cardiovascular clásicos y emergentes? (en español). Rev. méd. Chile. 2009, vol.137, n.6 [citado 2010-01-05], pp. 737-745. ISSN 0034-9887. doi: 10.4067/S0034-98872009000600002.
- Londoño Areiza M. Recreación, Actividad física y Salud. [Citado enero de 2012].
- Luis Ángel Vilaú Díaz. Licenciado en Cultura Física y Deportes. Máster en Actividad Física en la Comunidad. Asistente. Facultad de Ciencias Médicas "Dr. Ernesto Che Guevara de la Serna". Pinar del Río.
- Martínez-Yuste, Julio Mateos (2004) (en español). Tupuedescurar. Ediciones Mandala. pp. 26-27. ISBN 8488769903.
- Mejia A. Pediatric physical activity and fitness. Cardiopulmonary physicaltherapy journal.Vol 16. pagina 12. 2005.

- Motivation. Handbook of Psychology. W.C. Borman, (2002). D.R. Ilgen, R. J. Klimoski. Motivación y PNL.
- Muñoz Espinosa I. Ocupaciones de tiempo libre: Una aproximación desde la perspectiva de los ciclos vitales, desarrollo y necesidades humanas. Revista Chilena de Terapia Ocupacional. [Internet]. 2006 [Citado enero de 2012]; 6: [Aprox. 6p.].
- Muñoz Espinosa, I*, Salgado Gómez, P*. Ocupaciones de Tiempo Libre: Una aproximación desde la perspectiva de los ciclos vitales, desarrollo y necesidades humanas. No Disponible. No Disponible. FactSheet 2 OPS-WHO. 1997.
- Peña Castellano GI, Ávila Burton M, Bruzón Peña A. Alternativas físico-recreativas para los jóvenes desvinculados en la comunidad Mariana Grajales de banes, en Contribuciones a las Ciencias Sociales, junio 2010.
- Pérez A. Fundamentos Teóricos metodológicos. Capítulo I. La Habana: Editorial José Martí; 2003.
- Pérez, A Fundamentos Teóricos metodológicos Capítulo I, Editorial José Martí. 2003.
- Pinder, C. C. (en inglés). Work motivation in organizational behavior (2nd edition edición). New York: Psychology Press.
- Ramos Rodríguez Alejandro, "Monografía Tiempo Libre y Recreación en el desarrollo local". 2012. C, Habana.
- Reiss, Steven (March 5, 2002). Who am I? The 16 Basic Desires that Motivate Our Actions and Define Our Personalities. Berkley Trade. ISBN 978-0-425-18340-3
- Rodríguez E. Tiempo Libre y personalidad. La Habana: Ciencias Sociales, 1989.
- Rodríguez E. Tiempo Libre y Personalidad. La Habana: Editorial Ciencias Sociales; 1982.
- Rodríguez E. Tiempo Libre y Personalidad. La Habana: Editorial Ciencias Sociales; 1982.
- Sánchez Delgado, Juan C. Definición y Clasificación de Actividad

Física y Salud. PubliCE Standard. 18/09/2006. Pid: 704.

- Serra Majem, Lluís (2006) (en español). Actividad física y salud: Estudio enkid. Elsevier, España. pp. 2. ISBN 8445817205.
- Serra mano, Lluís (2006). Javier Aranceta Bartrina. ed (en español). Nutrición y salud pública: métodos, bases científicas y aplicaciones (2 edición). Elsevier, España. pp. 330. ISBN 8445815288. Sociológica”, Madrid: Alianza Deportes.
- Speack Barbara. From Exercise To Physical Activity Holistic Nursing Practice. Vol 16, pagina 24. 2002.
- The President’S Council On Physical Fitness And Sport. Healthy People 2010 Physical Activity and Fitness. Research Digest Serie 3 N 13. 2001.
- The President’S Council On Physical Fitness And Sport. Toward Uniform Definition Of Wellness: a comentar. Research Digest Serie 3 N 15. 2001.
- U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Cap 2, pag 11-20. 1996.
- University of Western Australia and the Centre for Health Promotion and Research Sydney. National physical activity guidelines for australians. May. 1999.
- Wilmore JH, Costill DL. Exercise Standards. Physiology of Sport and Science. Champaign AHA Medical/Scientific Statement. Circulation; Vol 91:pag 580-615. 1995.
- Woolfolk, Anita (2006) (en español). Psicología Educativa (Novena edición). Pearson Educación. pp. 669.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
ENCUESTA PARA LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DANIEL RODAS
BUSTAMANTE.

Estamos realizando una encuesta sobre la influencia de la motivación y la actitud en la práctica de las actividades físicas en los estudiantes de la escuela “Daniel Rodas Bustamante”. El objetivo de este estudio es conocer cómo se comportan estos elementos para transformar esa situación y lograr un estudiante más integral.

El cuestionario es anónimo, por lo cual se garantiza el secreto de las respuestas. Te rogamos que contestes con la mayor sinceridad posible.

Instrucciones para contestar el cuestionario

Marca con un círculo con un círculo alrededor del número que identifique la respuesta que has elegido.

CUESTIÓN

¿CUAL ES TU SEXO?

HOMBRE	1
MUJER	2

CUESTIÓN 1.

Las primeras preguntas son sobre tus actitudes para la práctica de la actividad físico deportivo. A continuación hay una serie de frases con las que puedes estar más o menos de acuerdo, o bien no saber cuál es tu postura. Señala, por favor, la casilla que mejor refleje tu opinión en relación con cada una de las frases.

	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
La práctica de actividad físico deportivo me gusta.	1	2	3	4
La práctica de actividad físico deportivo me resulta	1	2	3	4
La práctica de actividad físico deportivo es buena	1	2	3	4
La práctica de actividad físico deportivo es buena	1	2	3	4
En el futuro, cuando termine el instituto, practicaré	1	2	3	4

CUESTIÓN 2.

Señala haciendo un círculo a la respuesta correcta. Fuera del horario escolar ¿practicarás algún deporte o actividad físico deportivo con carácter voluntario en tu tiempo libre?

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

CUESTIÓN 3.

Señala las actividades físico deportivo que practicas rodeando el número que tienen a lado. Pueden señalar un máximo de tres. Si practicas alguna que no está señala la casilla

15 y pon el nombre del deporte en los puntos.

Atletismo	1
Baloncesto	2
Fútbol, fútbol sala	3
Gimnasia artística o deportiva.	4
Gimnasia rítmica, baile aeróbico.	5
Artes marciales (judo, karate, etc.)	6
Voleibol	7
Tenis, bádminton.	8
Natación.	9
Ciclismo, bicicleta de montaña.	10
Esquí alpino, esquí de fondo.	11
Balónmano.	12
Sedentarismo, montañismo.	13
Tenis de mesa.	14
Otro	15

CUESTIÓN 4.

¿Con qué frecuencia esas actividades físico deportivas en tu tiempo libre?

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

CUESTIÓN 5.

¿Con qué intensidad practicabas dichas actividades físico deportivas?

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

CUESTIÓN 6.

Indica en qué grado estás de acuerdo con respecto a los motivos que te llevan a no practicar actividad físico deportiva. Yo no práctico actividad físico deportivo.

	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Porque no me gusta.	1	2	3	4
Porque no tengo tiempo.	1	2	3	4
Por pereza.	1	2	3	4
Porque no le veo utilidad.	1	2	3	4
Porque mis amigos no practican.	1	2	3	4
Porque prefiero hacer otras cosas en mi tiempo libre.	1	2	3	4
Porque no me divierte.	1	2	3	4
Porque me siento menos habiloso con respecto a los demás.	1	2	3	4
Porque nunca he sido bueno practicando deporte.	1	2	3	4
Porque no he encontrado ningún deporte que	1	2	3	4
Por mis padres.	1	2	3	4
Porque la Educación Física del instituto no me gustaba nada.	1	2	3	4

REGISTRO DE EVIDENCIAS FOTOGRÁFICOS (TRABAJO DE CAMPO)





ÍNDICE

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
MAPA GEOGRÁFICO	viii
ESQUEMA DE CONTENIDOS	ix
a. Título	1
b. Resumen	2
Summary	3
c. Introducción	4
d. Revisión de Literatura	9
e. Materiales y Métodos	35
f. Resultados	44
g. Discusión	57
h. Conclusiones	72
i. Recomendaciones	73
PROPUESTA ALTERNATIVA	74
j. Bibliografía	83
k. Anexos PROYECTO APROBADO	86
a. Tema	87
b. Problemática	88

c. Justificación	90
d. Objetivos	92
e. Marco Teorico	93
f. Metodología	119
g. Cronograma	125
h. Presupuesto y Financiamiento	127
i. Bibliografía	128
j. Anexos	131
Índice	136