UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA

TITULO:

"LA CULTURA FISICA, COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL EN LA PREVENCIÓN DE LOS NIVELES DE SEDENTARISMO EN LOS ALUMNOS DEL COLEGIO EXPERIMENTAL UNIVERSITARIO "MANUEL CABRERA LOZANO" EXTENSIÓN MOTUPE, UBICADA AL NORTE DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO 2013-2014"

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

AUTOR:

José Darío Tamay López.

DIRECTOR:

Mg. Sc. José Efraín Macao Naula.

LOJA-ECUADOR

2014

CERTIFICACIÓN

Mg. Sc. José Efraín Macao Naula.

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

CERTIFICA:

Que el señor: José Darío Tamay López ha trabajado bajo mi tutoría la presente tesis, titulada **"LA CULTURA FISICA, COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL EN LA PREVENCIÓN DE LOS NIVELES DE SEDENTARISMO EN LOS ALUMNOS DEL COLEGIO EXPERIMENTAL UNIVERSITARIO "MANUEL CABRERA LOZANO" EXTENSIÓN MOTUPE, UBICADA AL NORTE DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO 2013-2014"**, misma que cumple con la reglamentación pertinente, así como lo programado en el plan de tesis y reúne la suficiente validez hipotética como práctica, por consiguiente autorizo su certificación.

Loja, Diciembre de 2014

Mg. Sc. José Efraín Macao Naula.
DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo, José Darío Tamay López, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja, 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: José Darío Tamay López.

FIRMA:

CEDULA: 1105000416

FECHA: Loja, Diciembre 04 del 2014

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

Yo, José Darío Tamay López, **declaro** ser autor de la tesis titulada "LA CULTURA FISICA, COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL EN LA PREVENCIÓN DE LOS NIVELES DE SEDENTARISMO EN LOS ALUMNOS DEL COLEGIO EXPERIMENTAL UNIVERSITARIO "MANUEL CABRERA LOZANO" EXTENSIÓN MOTUPE, UBICADA AL NORTE DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO 2013-2014", como requisito para optar el grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física y Deportes; autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

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

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

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 04 días del mes de Diciembre del dos mil Catorce, firma el autor.

Firma:

Autor: José Darío Tamay López.
Cedula: 1105000416.
Dirección: Loja, Sauces Norte.
Correo electrónico:tamaylopez90@gmail.com
Celular:

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

TRIBUNAL DE GRADO:

Dr. Luis Benigno Montesinos Guarniso Mg. Sc.	(Presidente)
Dra. Rosa Ibelia Alvares Mg. Sc.	(Vocal)
Lcdo. Luis Wagner Sotomayor Armijos.	(Vocal)

DEDICATORIA

Dedico mi tesis con mucho cariño a Dios Porque ha estado conmigo a cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar.

De igual manera a mi Madre Silvia María López Ortega y a mí Padre Jorge Efraín Tamay Cuenca, por haberme apoyado en todo momento, a lo largo de mi carrera para poder culminar de la mejor manera, han velado por mí bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad.

A mis hermanas Paola Marisol Tamay López y Celene Mishel Tamay López. Quienes me han regalado su comprensión y su amor día a día para que pueda alcanzar mis objetivos.

Finalmente a los maestros, aquellos que marcaron cada etapa de nuestro camino universitario, y que me ayudaron en asesorías y dudas presentadas en la elaboración de la tesis. ¡Gracias a ustedes!

José Tamay

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo de tesis primeramente me gustaría agradecerte a ti Dios por bendecirme para llegar hasta donde he llegado, porque hiciste realidad este sueño anhelado.

Expresar un profundo e imperecedero reconocimiento a la UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, a las Autoridades y Docentes del Área de Educación el Arte y la Comunicación, mi correspondencia a los Docentes de la Carrera de Cultura Física de manera especial al Director de Tesis Mg. Sc. José Efraín Macao Naula por su esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos, experiencia su paciencia y su motivación ha logrado en mí que pueda terminar mis estudios con éxito.

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

Son muchas las personas que han formado parte de mi vida profesional a las que les encantaría agradecerles su amistad, consejos, apoyo, ánimo y compañía en los momentos más difíciles de mi vida. Algunas están aquí conmigo y otras en mis recuerdos y en mi corazón, sin importar en donde estén quiero darles las gracias por formar parte de mí, por todo lo que me han brindado y por todas sus bendiciones.

Para ellos muchas gracias y que dios los bendiga.

EL AUTOR

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

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

TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR / NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DEGRADACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD		
TESIS	José Darío Tamay López. "LA CULTURA FISICA, COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL EN LA PREVENCION DE LOS NIVELES DE SEDENTARISMO EN LOS ALUMNOS DEL COLEGIO UNIVERSITARIO MANUEL CABRERA LOZANO, PERIODO 2013-2014"	UNL	2013	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	VALLE	MOTUPE	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DE LA INVESTIGACIÓN

PROVINCIA: LOJA **CANTON:** LOJA **PARROQUIA:** VALLE **BARRIO COMUNIDA**: MOTUPE

MODELO DEL TERRITORI DESEADO

ESQUEMA DE TESIS

PORTADA
CERTIFICACIÓN
AUTORÍA
DEDICATORIA
AGRADECIMIENTO
AMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN
MAPA GEOGRÁFICO
ESQUEMA DE TESIS

a. Título

b. Resumen en castellano y traducido al inglés

c. Introducción

d. Revisión de literatura
e. Materiales y métodos
f. Resultados
g. Discusión
h. Conclusiones
i. Recomendaciones
j. Bibliografía
k. Anexos
ÍNDICE

a. TITULO

“LA CULTURA FISICA, COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL EN LA PREVENCIÓN DE LOS NIVELES DE SEDENTARISMO EN LOS ALUMNOS DEL COLEGIO EXPERIMENTAL UNIVERSITARIO “MANUEL CABRERA LOZANO” EXTENSIÓN MOTUPE, UBICADA AL NORTE DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO 2013-2014”

b. RESUMEN

La presente investigación aborda LA CULTURA FISICA, COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL EN LA PREVENCION DE LOS NIVELES DE SEDENTARISMO EN LOS ALUMNOS DEL COLEGIO EXPERIMENTAL UNIVERSITARIO MANUEL CABRERA LOZANO" El objeto de esta investigación tiene como finalidad obtener un conocimiento claro y real sobre el sedentarismo y disminuir los niveles del mismo por medio de la cultura física como elemento fundamental. Como problema la cultura física como elemento fundamental para disminuir y prevenir los niveles de sedentarismo, elevar el nivel de esfuerzo para el mejoramiento de esta problemática. El objetivo general Conocer la utilidad que tiene la práctica de la Cultura Física como elemento indispensable en la prevención de los problemas de salud que conlleva el sedentarismo en los alumnos y como objetivos específicos Conocer las diferentes formas de cómo prevenir los problemas del sedentarismo, en el establecimiento educativo a investigar y Determinar los beneficios que tiene la Cultura Física, para poder dar una solución problemas que conlleva el sedentarismo. Los métodos, técnicas y procedimientos utilizados para el proceso de esta investigación fueron Método deductivo; Método científico; Método Analítico; Método Descriptivo; fue de mucha importancia para poder llegar a tener hechos reales, aplicándose una encuesta para conocer la prevención de los niveles de sedentarismo que existe en los alumnos del Colegio Experimental Manuel Cabrera Lozano la encuesta fue aplicada a 60 alumnos y 2 docentes como también se utilizó la técnica de ficha de observación; la encuesta y recolección de la información los resultados que se lograron alcanzar me permitió comprobar las hipótesis planteadas. Entre las conclusiones tenemos que. Se concluye que las actividades recreativas si ayudan a salir del sedentarismo es productivo, nos distrae, se ejercita y se practica mas el deporte ayuda a combatir problemas de salud ya que una persona que goza de salud realiza cualquier actividad y el cuerpo elimina toxinas y mantienen el cuerpo en buen estado libre de estrés.

SUMMARY

This research addresses PHYSICAL CULTURE AS A FUNDAMENTAL ELEMENT IN THE PREVENTION OF LEVELS SEDENTARISM IN COLLEGE STUDENTS UNIVERSITY EXPERIMENTAL MANUEL CABRERA LOZANO "The purpose of this research is aimed at obtaining a fair and realistic knowledge as a key element. Problems physical culture as essential to reduce and prevent sedentary levels, raising the level of effort to improve this problem element. Besides being a prerequisite to obtaining a Bachelor's Degree of Science in Physical Education, Culture mention requirement. The overall objective Meet the usefulness of the practice of physical culture as an essential element in the prevention of health problems that come with sedentary students specific objectives and know the different ways on how to prevent the problems of physical inactivity in education to investigate and determine the benefits that Physical Culture, to give a solution to problems associated sedentary methods, techniques and procedures used for the process of this research facility were inductive Method; Deductive method; Inductive Method; Hypothetical Deductive Method; Scientific method; Analytical Method; Description Method; was of great importance to be able to have real facts, applied a survey to prevent levels of physical inactivity that exists in the students of Manuel Cabrera Lozano Experimental College survey was administered to 60 students and 2 teachers and also used the technical record of observation; the survey and data collection were achieved results that allowed me to achieve test the hypotheses, the conclusions we have to conclude that recreational activities do help to leave the sedentary lifestyle is productive, distracts us, exercising more and practiced sport helps combat health problems since a person who is healthy and performing any activity body eliminates toxins and keep the body in good stress-free state.

c. INTRODUCCIÓN

La Universidad Nacional de Loja, en su misión educativa se preocupa permanentemente en brindar una información sólida, especialmente en lo correspondiente a la investigación científica, relacionada con los problemas sociales y educativos que afectan a la sociedad en general; al haberme preparado en la Carrera de Cultura Física esto nos vinculó con un importante tema de investigación sobre. **"LA CULTURA FÍSICA , COMO ELEMENTO FUNDAMNETAL EN LA PREVENCIÓN DE LOS NIVELES DE SEDENTARISMO EN LOS ALUMNOS DEL COLEGIO EXPERIMENTAL UNIVERSITARIO "MANUEL CABRERA LOZANO" EXTENSION MOTUPE, UBICADO AL NORTE DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2013-2014.**

El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana.

La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una personal; la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible empezar a moverse. Se entiende por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. El ejercicio físico es una actividad planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física. Hablamos de deporte cuando el ejercicio es reglado y competitivo. Está comprobado que los estilos de vida sedentarios constituyen una de las 10 causas fundamentales de mortalidad, morbilidad y discapacidad; constituyendo el segundo factor de riesgo más importante de una mala salud, después del tabaquismo. El sedentarismo duplica el riego de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II y de obesidad; así mismo aumenta la posibilidad de sufrir

hipertensión arterial, osteoporosis cáncer de mama y colon entre otros. Para conocer la prevalencia de sedentarismo de forma adecuada, se ha valorado conjuntamente el ejercicio físico durante el tiempo libre y el realizado durante la actividad principal.

En la población adulta el sedentarismo es más frecuente entre las mujeres, es mayor en las edades más avanzadas y en los analfabetos funcionales. No se observa una clara relación entre actividad física y la clase social. El sedentarismo se previene desde temprana edad en los niños y/o adolescentes por medio de la sana educación física. Enseñar a los niños la importancia del deporte en su vida es una obligación de padres y educadores. El sedentarismo puede ser considerado una plaga de la edad contemporánea. Como tal es necesario combatirlo.

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. El esquema de la investigación esta estructura tomando referentes teóricos sobre la cultura física y el sedentarismo, ya que este es un tema que se puede aplicar a los jóvenes de otras instituciones, y edades y por ello nuestra perspectiva es coadyuvar en la solución y mejoramiento de este problema de tipo social. Este trabajo se desarrolla y estructura coherentemente de acuerdo al Art. 151 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja. El problema de investigación “LA CULTURA FÍSICA , COMO ELEMENTO FUNDAMNETAL EN LA PREVENCIÓN DE LOS NIVELES DE SEDENTARISMO EN LOS ALUMNOS DEL COLEGIO EXPERIMENTAL UNIVERSITARIO “MANUEL CABRERA LOZANO” EXTENSION MOTUPE, UBICADO AL NORTE DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2013-2014. Los objetivos como objetivo general Conocer la utilidad que tiene la práctica de la Cultura Física como elemento indispensable en la prevención de los problemas de salud que conlleva el sedentarismo en los alumnos.

Y como objetivos específicos, conocer las diferentes formas de cómo prevenir los problemas del sedentarismo, en el establecimiento educativo a investigar y determinar los beneficios que tiene la Cultura Física, para poder dar una solución problemas que conlleva el sedentarismo.

La metodología que se utilizó en el presente trabajo de investigación: Método Inductivo Es un proceso de análisis en donde tiene lugar el estudio de hechos y fenómenos particulares para llegar al descubrimiento de un principio general, aplicado como base en el momento de tabular y analizar la información obtenida de la aplicación de las encuestas. Se partió de las hipótesis planteadas que fueron comprobadas durante el desarrollo de la investigación para poder arribar a las conclusiones y generalizaciones.

Método Hipotético Deductivo En su procedimiento empírico el mismo que facilito recopilar el material de campo lo que permitió conocer sobre la cultura física como elemento fundamental en la prevención de los niveles de sedentarismo en los alumnos del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano. Así se contó con los datos empíricos extraídos de la realidad con los elementos teóricos científicos para emitir juicios de valor este método permitió verificar las hipótesis del trabajo. Método científico Porque es un proceso ordenado que se lo proceso a través del análisis, el descubrimiento de un estudio minucioso y claro de la problemática existente en la realidad a referentes teóricos bibliográficos así como de la página web y la realidad empírica encontrada. Este método lo utilice especialmente en las etapas de identificación, clasificación, resumen y tabulación de datos empíricos, y en la asociación de juicios de valor o conceptos que ayudaron a incrementar y contrastar el conocimiento de la realidad investigada y la comprensión cabal del objeto de estudio.

Método Analítico Es aquel método de investigación que consistió en la disgregación de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos. El análisis es la observación y examen de un hecho en particular. Es necesario conocer la naturaleza del fenómeno y objeto que se estudia para comprender su

esencia. Este método nos permitió conocer más del objeto de estudio, con lo cual se puede: explicar, hacer analogías, comprender mejor su comportamiento y establecer nuevas teorías.

Método Descriptivo Consiste en describir los hechos y fenómenos actuales, y que lo utilizamos para hacer una descripción actual de los problemas, sobre la Cultura Física como elemento fundamental en la prevención de los niveles de sedentarismo. Los criterios que darán los alumnos y profesor de Cultura Física donde se hizo la recolección de datos y el trabajo de investigación; es decir, interpretamos y evaluamos la realidad existente que tiene que ver con el problema elegido.

Las técnicas utilizadas fueron La recopilación de la información partió desde el campo documental, mediante consulta bibliográfica, la información generalizada en todos los actores se desarrollara a través de encuestas servirá para recabar información. La información de los docentes de Cultura Física y alumnos se desarrolló mediante la encuesta.

Ficha de observación.

Son aspectos relacionados con el tema de investigación que nos permite recabar información la Cultura Física como elemento fundamental en la prevención de los niveles de sedentarismo. Empleada con el propósito de observar cómo se vienen desarrollando las clases de los docentes de la materia antes mencionada paran prevenir con el sedentarismo.

La encuesta.

La encuesta es una técnica de investigación que consiste en un formulario diseñado ya sea con preguntas abiertas, cerradas o de elección múltiple, dichas preguntas deben ser estructuradas de manera precisa y clara, capaz que les permita a los encuestados dar respuestas concisas. Se aplicó a 2 docentes de Cultura Física y 60 alumnos del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano, el cuestionario que se elaboró de

acuerdo a los indicadores acerca de la cultura Física como elemento fundamental en la prevención de los niveles de sedentarismo.

Recolección de la información.

Una vez establecidos los objetivos de la investigación, determinado el diseño de la muestra, los pasos para su selección y el diseño del instrumento para la recolección de la información, se planificó el procedimiento de la misma y se procederá a hacerla efecto. La fase de recolección de información es también denominada trabajo de campo, y esta engloba, al conjunto de acciones necesarias, para obtener la información necesaria, para el objeto de estudio. Las hipótesis que fueron el eje de esta investigación se sustentaran en

Hipótesis General Las actividades recreativas ayudan a salir del sedentarismo a los alumnos del Colegio Universitario Manuel Cabrera Lozano.

Hipótesis Específicas: Realizar actividad física influye positivamente en los alumnos para salir del sedentarismo y Motivar a los alumnos del Colegio Universitario Manuel Cabrera Lozano a realizar actividad física para evitar el sedentarismo. La presentación de la investigación se enmarcan de acuerdo a los lineamientos de investigación ya que se considera todas las pautas para el desarrollo del objeto de estudio en el cual se describe; la metodología, el diseño de la investigación los métodos para el desarrollo de la investigación las técnicas e instrumento así como la población y muestra.

Se expone el análisis e interpretación de los resultados, se realiza la comprobación de la hipótesis como resultado de la aplicación de los instrumentos a través de un proceso de análisis e interpretación descritos lo que permite sustentar o rechazar los supuestos teóricos. Posteriormente y con base a los elementos definidos se procede a realizar las conclusiones: Concluyo que una buena relacion y practica de las actividades recreativas ayudan positivamente a nuestro cuerpo a eliminar toxinas, manteniendolo en

buen estado fisico, libre de estrés, esto ayudara a combatir el sedemtarismo. Concluyo mediante los resultados obtenidos en esta investigación y luego del análisis interpretativo, concluyo que realizar cualquier actividad física, ya sea caminar, trotar, juegos en conjunto o cualquier actividad recreativa mejora el estado físico, esto influirá positivamente a eliminar el sedentarismo de raíz; Manifiesto que la motivación adecuada por parte de los docentes deben ser constantes para que de esta manera, los involucrados en esta caso como son los alumnos y la sociedad entera deben practicar Cultura Física en todos sus ámbitos y de esta manera descartar problemas sociales como, vicios, drogas, alcohol, y el sedentarismo; Los docentes consideran que la horas de clases impartidas no son suficientes para dar a conocer lo relacionado con el sedentarismo por el tiempo que no es suficiente ya que el sedentarismo es un tema muy amplio e interesante.; Concluyo que los alumnos están dispuestos a realizar actividades físicas, en sus tiempos libres, para mejorar su calidad de vida para así evitar el sedentarismo y ser un ejemplo parar las demás instituciones educativas y porque no a la sociedad.

Recomendaciones. Puedo recomendar que los docentes, deben motivar a los con charlas, ejemplos de vida, exposiciones, esto lograra tener una buena relación con la Actividades Físicas, conocer los beneficios y la consecuencias de la falta de la misma; Recomiendo que las autoridades del plantel soliciten capacitación, a los docentes de Cultura Física por Medio del Ministerio del Deporte, esto permitirá enriquecer los conocimientos en todo ámbito del Cultura Física, para así fomentar a los alumnos las actividades físicas y hacer conocer los problemas de sedentarismo; Que los docentes deben realizar actividades talleres o actividades extras para ayudar a motivar a los alumnos practicando el deporte y de esa manera mejorar la calidad de vida.

Recomiendo que los alumnos junto a los docentes propicien un proyecto para aplicarlo con la sociedad ayudando a evitar el sedentarismo, problemas como estrés, enfermedades teniendo así jóvenes emprendedores por una buena causa; Los alumnos con esta práctica siga manifestándose y que

esta actividad se masifique en toda la población estudiantil y que genere una coyuntura para el resto de la sociedad e inclusive en el hogar haciendo esta práctica una cultura.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

CULTURA FÍSICA.

La cultura física, más allá de que se relacione directamente con el cuidado del cuerpo en busca del bienestar, no sólo se liga a la realización de alguna actividad que implique esfuerzo físico o realizar algún deporte específico. Eso es sólo una parte. Bien sabemos que, para estar saludables, no basta con cumplir con una parte del todo. La gimnasia, los deportes y los ejercicios físicos son el complemento de una vida sana, de una alimentación equilibrada y saludable, de la visita a médicos para controles periódicos.

También es el conjunto de experiencias y logros obtenidos de la creación y aplicación de principios, fundamentos, condiciones, metodologías orientadas a la ejercitación del ser humano, manifestaciones y realizaciones humanas en materia de actividad física encaminada al ocio, educación, competición, aptitud física y salud. La Cultura Física, más conocida como Educación Física, es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo**.** Es decir la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social también.

El deporte.

Es el tipo de actividad generalmente física; fundamentalmente competitiva, reglamentada, codificada, clasificada en individual o colectiva; dirigida al logro de técnicas motrices cada vez más perfectas marcas más altas; tiempos mejores, etc., en fin una demostración humana de alto rendimiento físico e intelectual.

La recreación física.

Es la forma de actividad física realizada con fines de ocio, placer, aplicada en el tiempo libre de las personas y su manifestación es diferente en todas las personas. Las diferentes disciplinas de la recreación física conllevan la práctica de actividades lúdico-recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.

Ocio y tiempo libre, como requisito previo.

Los seres humanos pasan su tiempo en actividades del diario vivir , trabajar , dormir , los derechos sociales y el esparcimiento, el último de ellos libre de compromisos anteriores con las necesidades fisiológicas o sociales, un requisito previo para la recreación. Ocio y tiempo libre se ha incrementado con el aumento de la longevidad y, para muchos, con la disminución de horas pasó por la supervivencia física y económica, sin embargo, otros argumentan que la presión del tiempo se ha incrementado para la gente moderna, ya que están comprometidos con demasiadas tareas. Otros factores que dan cuenta de un mayor papel de la recreación son la riqueza, las tendencias demográficas, y aumento de la comercialización de ofertas recreativas. Mientras que una percepción es que el ocio es sólo "tiempo libre", el tiempo no consumido por las necesidades de la vida, otro sostiene que el ocio es una fuerza que permite a los individuos a considerar y reflexionar sobre los valores y realidades que se pierden en las actividades de la vida cotidiana, por lo tanto ser un elemento esencial del desarrollo

personal y de la civilización. Esta dirección de pensamiento incluso se ha extendido a la vista que el ocio es el propósito del trabajo, y una recompensa en sí misma, y la "vida libre" refleja los valores y el carácter de una nación.

El ocio es considerado como un derecho humano en la Declaración Universal de los Derechos Humanos .

Juego, la recreación y el trabajo.

La recreación es difícil de separar de la idea general de juego , que suele ser el plazo para la actividad recreativa de los niños. Los niños jugando podrían imitar las actividades que reflejen la realidad de la vida adulta. Se ha propuesto que las actividades lúdicas o recreativos medios de expresión o de exceso de energía, su canalización hacia actividades socialmente aceptables que cumplan individuales, así como las necesidades sociales, sin necesidad de coacción, y la satisfacción y el placer para el participante. Un punto de vista tradicional sostiene que el trabajo es apoyado por la recreación, el esparcimiento de ser útil para "recargar las pilas" para que el desempeño del trabajo se mejora. Trabajo, una actividad que generalmente se realiza por la necesidad económica y útil para la sociedad y organizado en el marco económico, sin embargo también puede ser agradable y puede ser auto-impuesta por lo tanto borrosa la distinción a la recreación. Muchas de las actividades puede ser un trabajo para una persona y de recreación para otro, o, a nivel individual, sobre la actividad el tiempo de ocio puede llegar a ser el trabajo, y viceversa. Por lo tanto, para un músico, tocar un instrumento puede ser a la vez una profesión, y en otra una recreación que hay mucho más que hacer.

Las actividades recreativas

La recreación es una parte esencial de la vida humana y encuentra muchas formas diferentes que son en forma natural por los intereses individuales, sino también por la construcción social circundante. Las actividades recreativas pueden ser comunal o en solitario, activo o pasivo, al aire libre o

bajo techo, sanos o dañinos, y útil para la sociedad o perjudicial. Una lista de actividades típico podría ser casi interminable incluidas las actividades de la mayoría de los humanos, algunos ejemplos que leer, jugar o escuchar música, ver películas o la televisión, los deportes de jardinería, la caza, aficiones, estudios y viajes. No todas las actividades recreativas puede ser considerado sabio, sano, o socialmente aceptable o útil-ejemplos son los juegos de azar, beber o actividades delictivas. Las drogas recreativas se utilizan para mejorar la experiencia recreativa, un tema amplio y controversial ya que algunos fármacos se aceptan o tolerada por la sociedad dentro de los límites, y no otras declaradas ilegales. El espacio público como parques y playas son lugares esenciales para muchas actividades recreativas. Turismo ha reconocido que muchos visitantes están especialmente atraídos por las ofertas de ocio. En apoyo de las actividades recreativas del gobierno ha tenido un papel importante en su creación, mantenimiento y organización, e industrias enteras se han desarrollado de mercancías o servicios. Recreación-relacionados con la empresa es un factor importante en la economía. Se ha estimado que el sector de la recreación al aire libre sólo aporta $ 730 mil millones anuales a la economía de EE.UU. y genera 6,5 millones de empleos. La recreación nos libra de tensiones, nos renueve y nos hace humanizar, lo cual es muy importante en esta era moderna tecnológica y deshumanizadora. Pero la gente por sí sola no puede recrearse debidamente, necesita líderes recreativos que ayuden a ésta gente encontrar retos y metas constructivas y que aprovechen bien su tiempo libre. La recreación es pues función y responsabilidad del gobierno.

Áreas de la recreación

Las actividades que comúnmente proveen experiencias recreativas toman una variedad de formas. Esto se debe a que la recreación depende de las actitudes e intereses particulares del individuo hacia la actividad. Simplemente, se trata de la selección de una variedad casi infinita de actividades recreativas disponibles durante el ocio. Por ejemplo, muchas

personas disfrutan la pesca, cantar, patinar, fotografiar, bailar o tomar parte en un juego. El interés por las muchas formas de recreación varía según la edad, intereses, habilidad física, capacidad intelectual y deseos del individuo por cambiar. Por otro lado, algunas actividades se pueden practicar y son disfrutables a través de toda la vida.

La recreación, pues, puede incluir leer un libro, sembrar flores en el patio, observa un espectáculo de titiriteros, escuchar un concierto sinfónico, crear una pintura al óleo, cuidar los nietos, acampar con la familia, jugar baloncesto con los amigos, colectar estampillas o cartas de béisbol, ir a un baile, jugar solitario, dar la bienvenida a los amigos en una fiesta. La recreación se puede experimentar por una persona mientras se encuentre sola, con otros, o en un grupo grande. En ciertas formas consiste de participaciones activas; en otras, de relajación silenciosa, escuchar u observar, similar a la educación, la recreación es para la gente de cualquier país y de cualquier edad.

El potencial de la recreación para una vida creativa, satisfaciente y enriquecida aumenta los límites del ocio. En resumen, tenemos que las formas de las actividades recreativas puede ser:

- Juegos
- Deportes
- Artesanías
- Música
- Bailes
- Literatura Idiomática y afine.
- Drama.
- Actividades recreativas de índole social.
- Actividades especiales
- Actividades de servicio a la Comunidad.
- Actividades al aire libre (campamentos, pasadías, giras.).
- Pasatiempos ("hobbies").

Recreación organizada.

Muchas actividades se organizan, generalmente por las instituciones públicas, agencias voluntarias de trabajo en grupo, grupos privados, con el apoyo de las cuotas de afiliación, y las empresas comerciales. Ejemplos de cada uno de estos son el Servicio de Parques Nacionales , la YMCA , los Kiwanis y Disney Mundial.

Recreación beneficios en la salud

La recreación tiene muchos beneficios de salud, y, en consecuencia, la terapia recreativa ha sido desarrollada para tomar ventaja de este efecto. Esta terapia se aplica en la rehabilitación , y en el cuidado de los ancianos, los discapacitados o personas con enfermedades crónicas. La actividad física recreativa es importante para reducir la obesidad y el riesgo de osteoporosis, lo más importante en los hombres que es el cáncer de colon y de próstata, y en las mujeres que de la mama; Sin embargo, no todos los tumores malignos se reducen, como recreación al aire libre se ha relacionado con un mayor riesgo de melanoma . Extremo recreación de aventura , naturalmente, lleva sus propios riesgos.

Recreación como una carrera.

Un especialista en recreación que se esperaría para satisfacer las necesidades recreativas de una comunidad o grupo asignado de interés. Las instituciones educativas ofrecen cursos que conducen a un título de bachiller en artes en la gestión de la recreación. Las personas con tales grados a menudo trabajan en parques y centros recreativos en las ciudades, en proyectos comunitarios y actividades. La creación de redes con los instructores, el presupuesto , y evaluación de los programas continúan las tareas comunes de trabajo.

En los Estados Unidos, la mayoría de los estados cuentan con una organización profesional para la educación continua y certificación en el manejo de la recreación. La Asociación Nacional de Recreación y Park

administra un programa de certificación llamado CPRP (Certificado de Parque y Recreación Profesional). Que se considera un estándar nacional para las prácticas profesionales de recreación especializada.

Tipos de recreación.

La recreación puede ser activa o pasiva. La recreación activa implica acción, dícese en específico de la persona que mientras presta unos servicios disfruta de los mismos. Por el otro lado, la recreación pasiva ocurre cuando el individuo recibe la recreación sin cooperar en ella, porque disfruta de la recreación sin oponer resistencia a ella. Por ejemplo, ir al cine. Por el otro lado, los campamentos estimulan las posibilidades físicas e intelectuales del joven. Juegos: Estos juegos pueden ser desarrollados en cada uno de los deportes individuales y colectivos. Entre estos juegos tenemos los tradicionales, el pre deportivo, los intelectuales y los sociales.

Expresión Cultural y Social: Se encargan de la elaboración de objetivos creativos, representaciones y organización de equipos a través de los clubes deportivos y recreativos. Estos tienen el fin de organizar, planificar y dirigir la ejecución de una actividad deportiva o recreativa determinada de acuerdo a sus fines y objetivos. Ejemplo de estos clubes son: Los de excursionismo y montañismo. Vida al aire libre: Son aquellas actividades que se desarrollan en un medio natural, permitiendo la integración del individuo con la naturaleza, preservando los recursos naturales y haciendo buen uso del tiempo libre. Sus características son: Conocimiento sobre parques naturales, Parques recreacionales y monumentos naturales, arreglo del morral y carpas, conservación y reforestación, conocimiento de las características y equipos para excursiones y campamentos.

Características:

- Son actividades libres, espontáneas y naturales
- Es universal.
- Se realiza generalmente en el llamado tiempo libre.
- Produce satisfacción y agrado.
- Ofrece oportunidades para el descanso y compensación.
- Ofrece oportunidades de creación y expresión.
- involucra actividades que son generalmente auto-motivadas y voluntarias.
- Es por naturaleza seria y requiere concentración del participante.
- Es un estado de expresión creativa.
- Es constructiva y benéfica para el individuo y la sociedad.
- Algunas veces puede proporcionar beneficios económicos.

Importancia de la recreación

- Mantiene el equilibrio entre la rutina diaria y las actividades. placenteras, para evitar la muerte prematura de la juventud.
- Enriquece la vida de la gente.
- Contribuye a la dicha humana.
- Contribuye al desarrollo y bienestar físico.
- Es disciplina.
- Es identidad y expresión.
- Como valor grupal, subordina intereses egoístas.
- Fomenta cualidades cívicas.
- Previene la delincuencia.
- Es cooperación, lealtad y compañerismo.
- Educa a la sociedad para el buen uso del tiempo libre.
- Proporciona un medio aceptable de expresión recreativa.

Principios de la recreación

- Proporcionar a todos los niños la oportunidad de realizar actividades que favorezcan su desarrollo (trepar, saltar, correr, bailar, cantar, dramatizar, hacer manualidades, construir, modelar.
- Todo niño necesita descubrir qué actividades le brindan satisfacciones personales y debe ser ayudado para adquirir destrezas de esas actividades.
- Todo hombre debe ser alentado para que tenga uno o más hobbies.
- El juego feliz de la infancia es esencial para el crecimiento normal
- Una forma de satisfacción recreativa es la de cooperar como ciudadano en la construcción de una mejor forma de vida para compartirla con toda la comunidad.
- El hombre cumple adecuadamente su recreación cuando la actividad que elige crea en él espíritu de juego y encuentra constantemente placer en todos los acontecimientos de su vida.
- El descanso, el reposo y la reflexión son formas de recreación que no deben ser reemplazadas por otras formas activas
- Toda persona debe saber algunas canciones para que pueda cantar cuando tenga deseo.
- Es necesaria la acción colectiva para dar oportunidad a niños hombres y mujeres de vivir ese aspecto de la vida.
- Las formas de recreación del adulto deben ser las que le permitan emplear aquellas facultades que no utiliza en las demás esferas de su actividad.

Valor educativo de la recreación.

- Como valor educativo, establece conjunto de valores que contribuye a la formación del individuo.
- Pone sus recursos en favor del educando, para la correlación de las áreas intelectuales.
- Permite el desarrollo integral de la persona.

- Integra la persona a la comunidad.
- Permite la transmisión de la herencia cultural.
- Se logra a través de aficiones y el afianzamiento de valores intelectuales, estéticos, éticos y morales.
- Fomenta el uso constructivo del tiempo libre.
- Adapta socialmente al niño.
- Autodisciplina al educando.
- Da oportunidad para practicar situaciones de mando.

Instrumentos de la recreación.

- Artes plásticas.
- Artes escénicas.
- Artes musicales.
- La comunicación.
- Educación Física y Deportes.

Sedentarismo.

El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como, menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana.

La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona, la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares, así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse.

Se considera que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías.

También lo es aquella que solo efectúa una actividad semanal de forma no repetitiva por lo cual las estructuras y funciones de nuestro organismo no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días, como requieren. La falta de ejercicio o sedentarismo disminuye la capacidad de adaptación a cualquier actividad física, iniciando un círculo vicioso. Está comprobado que los estilos de vida sedentarios constituyen una de las 10 causas fundamentales de mortalidad, morbilidad y discapacidad; constituyendo el segundo factor de riesgo más importante de una mala salud, después del tabaquismo.

El sedentarismo duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II y de obesidad; así mismo aumenta la posibilidad de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de mama y colon entre otros. Para conocer el sedentarismo de forma adecuada, se ha valorado conjuntamente el ejercicio físico durante el tiempo libre y el realizado durante la actividad principal.

En la población adulta el sedentarismo es más frecuente entre mujeres, es mayor en las edades más avanzadas y en los analfabetos funcionales. No se observa una clara relación entre actividad física y la clase social. El sedentarismo 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.

Las consecuencias pueden ser muchas:

- Propensión a la obesidad: la persona sedentaria no gasta las grasas que consume y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen. Contrariamente a lo que se piensa, que reduciendo la cantidad de alimentos con las dietas se reduce el volumen de grasas, las dietas sin un régimen deportivo lo único que hacen es activar dichos "almacenes de grasa". Una dieta sin deporte está condenada al fracaso.
- Debilitamiento óseo: la carencia de actividad física hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que puede derivar en enfermedades óseas como la osteoporosis, que se manifiesta en un debilitamiento de los huesos.
- Cansancio inmediato ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico como subir escaleras, caminar, levantar objetos o correr.
- El aumento del volumen de grasas en el organismo implica también el colesterol en el cual las arterias y venas se vuelven también almacenes de grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y por lo tanto tenga que hacer un doble esfuerzo. De esto vienen los problemas cardíacos y fatiga ante cualquier esfuerzo.
- Problemas de espalda que generan dolores frecuentes.
- Propensión a desgarros musculares.
- También puede debilitar la mente, ya que el cansancio, el estrés, que generan estas consecuencias, llegan directamente al cerebro.
- Menor digestión.

Prevención.

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.

Tratamiento.

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, des tensionarse, 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.

Hay que tener en cuenta que el sedentarismo afecta a los músculos y al metabolismo de las grasas con lo que se pone en peligro a la salud de las personas que no hacen suficiente ejercicio, diversos estudios científicos demuestran la existencia de una relación directa entre sedentarismo y mayor riesgo de muerte, que aumenta a partir de 4 horas al día en las que se permanezca sentado y se dispara si el tiempo sin actividad supera las 8 horas. Naturalmente, estos índices aumentan si, además, se sufre una enfermedad cardiovascular, diabetes, sobrepeso u obesidad. Una de las recomendaciones fundamentales para luchar contra el sedentarismo, y sus efectos negativos para la salud, es reducir las horas diarias que se permanece sentado.

Niños y jóvenes tienen que realizar al menos 60 minutos de actividad física moderada a intensa, ya sea en su vida familiar o escolar. En el caso de los adultos, es necesario que al menos hagan ejercicio en su tiempo libre, ya sea caminar, o hacer actividades físicas en el gimnasio, o en casa. Los mayores de 65 años deben llevar a cabo el mismo tipo de ejercicio, ya que les ayuda a mantenerse en forma, y a prevenir caídas, si tienen problemas de movilidad. Las ventajas de hacer ejercicio incluyen mantener sanos los huesos, músculos y articulaciones, y prevenir en un elevado tanto por ciento enfermedades como la diabetes, el cáncer de colon, la hipertensión o la osteoporosis. Además, a nivel psicológico, ayuda a reducir problemas como el estrés, la ansiedad y la depresión.

Salud.

La salud en los tiempos modernos se plantea como algo más que una lucha contra la enfermedad, entendiendo a la enfermedad como el "resultado de una agresión ambiental, de tipo biológico, físico químico o psico-social y que, por tanto, el proceso generador de enfermedades está en función de una realidad social históricamente determinada que incide tanto en la calidad de vida como en la calidad del medio ambiente y de la cultura" (Antó y Martí, 1977). Desde la concepción de salud como "el completo estado de bienestar físico, psíquico y social" establecida por la Organización Mundial para la Salud (O.M.S., 1960), se ha producido una reconstrucción de dicha definición con relación a considerar el medio social donde se desenvuelve el sujeto, como una pauta primordial de atención que eclipsa cualquier atención de la persona como individualidad.

Bajo esta perspectiva, es de destacar la definición aportada por diversos autores, en los cuales se aprecia que la salud no es considerada exclusivamente en referencia a aspectos relacionados con la enfermedad, sino que es un concepto claramente multidimensional, donde el contexto social juega un papel preponderante. De esta forma,

Perea (1992), destaca la salud como el "conjunto de condiciones y calidad de vida que permita a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno". Corbella (1993) definió la salud como "una manera de vivir cada vez más autónoma, más solidaria y más gozosa" y Rodríguez Martín (1995), la define como "el proceso por el que el hombre desarrolla al máximo sus capacidades, tendiendo a la plenitud de su autorrealización personal y social".

La salud puede ser considerada desde varios puntos de vista. El profesor Marcos Becerro (1989) señala la existencia de los diferentes tipos de salud:

• **Salud física**: relacionada con el buen funcionamiento de los órganos y sistemas corporales.

• **Salud mental**: relacionada con el buen funcionamiento de los procesos mentales del sujeto. 10

• **Salud individual**: estado de salud física o mental de un individuo concreto.

• **Salud colectiva**: consideraciones de salud en una colectividad o grupo social importante.

• **Salud ambiental**: estado de salud de elementos de la naturaleza y otras especies en relación con la especie humana.

Estrechamente unido a la salud y con una relación causa-efecto directa nos encontramos con el concepto de estilo de vida, que se presenta al igual que la salud, como un término subjetivo que aglutina diferentes aspectos. Según el Glosario de promoción de la salud de la Junta de Andalucía (1986) "el estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de comunicación, etc. Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y, por tanto, no son fijos, sino que están sujetos a modificaciones".

De igual modo que no existe un estado ideal de salud, no hay tampoco estilos de vida prescritos como óptimos para todo el mundo.

La cultura, los ingresos, la vida familiar, la edad, la capacidad física, las tradiciones, y el ambiente del trabajo y del hogar hacen que algunos modos y condiciones de vida sean más atractivos, factibles y apropiados".

Henderson y cols. (1980) definen los estilos de vida como "el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona". En la misma

línea argumental, Mendoza (1995) señala que el estilo de vida puede definirse como “el conjunto de patrones de conducta que caracteriza la manera general de vivir de un individuo o grupo”. En ambas definiciones aparece el concepto de conducta o comportamiento y los hábitos frecuentes en la vida de las personas, siendo el deseo de tener salud una de las aspiraciones y deseos más demandados por el ser humano, tal y como revelan los resultados de grandes encuestas sociológicas efectuadas (Levy y Anderson, 1980).

Los diferentes estilos de vida y todas las variables que los conforman generan un continuum que abarca desde estilos de vida muy saludables a estilos de vida nada saludables. La adopción de estos estilos de vida dará como resultado la consecución de una buena o mala calidad de vida. A este respecto, Levy y Anderson (1980) consideran como indicadores de calidad de vida que se repiten con mayor frecuencia en los estudios sociológicos, los siguientes: salud, alimentación adecuada, educación, ocupación, condiciones de trabajo, condiciones de vivienda, seguridad social, vestimenta adecuada y derechos humanos.

Podríamos pensar que dichos elementos se encuentran asegurados en las sociedades más desarrolladas.

Racionero (1986), establece una jerarquía de necesidades, organizando los indicadores de calidad de vida en cuatro campos:

1.Seguridad personal: hace referencia a la cobertura de las necesidades biológicas del cuerpo que garanticen la integridad corporal y la ausencia de enfermedades, así como lo referido a indicadores de tipo económico que satisfagan las necesidades de protección, seguridad y salud.

2. Ambiente físico: referidos a las condiciones medioambientales que se desarrollen en el entorno vital: eliminación de la polución, ruidos, cogestión y contaminaciones diversas que puedan afectar directamente a los seres vivos.

3. Ambiente social: características de los grupos sociales y entorno de amistades que nos rodean y que poseen una influencia directa en nuestros hábitos y comportamientos.

4. Ambiente psíquico: incluye indicadores sobre la necesidad de autorrealización o libertad para el pleno desarrollo de talentos y capacidades de la persona, que garantice el desenvolvimiento correcto en el contexto social.

La concepción global e integradora de salud como estado de bienestar físico, psíquico y social encuentra un paralelismo directo con el término calidad de vida, siendo coincidentes en muchos aspectos, sin llegar a ser sinónimos. No podemos concebir calidad de vida en ausencia del concepto salud y, nuestro propósito se centrará en promover estilos de vida que conduzcan hacia el logro de la misma.

En Educación Física se pretende establecer una formación integral mediante el empleo del movimiento. Las posibilidades motrices y la experimentación con nuestro cuerpo permitirá la adquisición de capacidades, aprendizajes y relaciones sociales, en las cuales, el cuerpo ejercerá un papel instrumental esencial en el proceso educativo. Según señala García (1990), durante muchos años, la Educación Física ha seguido líneas metodológicas en las cuales el adiestramiento del cuerpo se constituía en finalidad última. De este modo, conseguir un estado físico satisfactorio es el objetivo principal, y el cuerpo es la base principal y el objeto de la intervención. Sin duda, esta concepción claramente reduccionista, reduce las posibilidades educativas del movimiento. No obstante, es preciso atender otras dimensiones en el tratamiento de lo corporal dentro del ámbito educativo y de las actividades físicas.

El cuerpo en nuestros días posee una consideración especial desde la perspectiva de la actividad física y el deporte. Hargreaves (1990) considera que el cuerpo tiene dentro de la sociedad una clara influencia en diversos apartados:

• **Imágenes y poder.** Uno de los cultos del capitalismo moderno es la construcción de imágenes lanzadas hacia la cultura del consumo.

Existe una fuerte proliferación de imágenes deportivas sexualidades que refleja el predominio de la imagen del cuerpo en las sociedades industriales.

• **Imágenes de feminidad popular**. La imagen corporal en el deporte está marcando una clara diferencia entre las manifestaciones de deporte masculinas y femeninas. A este fenómeno contribuye de forma decisiva el diseño de prendas deportivas y la cosmética en general que hace penetrar a la moda directamente en el mundo del deporte.

• **Imágenes de poder sexual**. En los últimos años, el cuerpo femenino se ha convertido en una imagen de poder físico y sexual.

Manifestación de este hecho es la apropiación que la mujer ha establecido con los años de deportes tradicionalmente masculinos.

• **Imágenes del comercio**. En la actualidad, la imagen corporal es un escaparate para la promoción y la venta. La buena forma física 16combinada con la apariencia “sexy” se muestra constantemente en fotos e ilustraciones de venta de productos, manifestando un claro reclamo para la sociedad de consumo.

• **Imágenes y fantasía.** La imagen corporal, sobre todo en la mujer, puede ser utilizada como herramienta que despierta la fantasía en el observador. Desde un punto de vista de promoción comercial, la ropa deportiva deja ver las formas corporales, de tal manera que el observador se ve más atraído por el espectáculo.

Condición física y salud corporal.

En el marco conceptual de la materia Educación Física y Salud Corporal, cuando nos referimos a la consecución de mejoras funcionales, hacemos referencia a las modificaciones orgánicas producidas mediante un adecuado acondicionamiento físico en la edad escolar.

En el caso que nos ocupa, esa condición o aptitudes son físicas, de tal forma que el proceso de acondicionamiento debe llevarnos a conseguir o mantener un determinado estado de condición o aptitud física que, tal y como queda definida en el Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992) tiene que ver con el nivel de cualidades o capacidades de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad que se posean.

Son lo que conocemos habitualmente como las cualidades o capacidades físicas básicas, siendo éste el término con el que nos referiremos a ellas en tanto que entendemos que el término cualidad indica un valor elevado, finalizado, de prestación y funcionamiento; mientras que el término capacidad atiende a la potencialidad, a la posibilidad de desarrollarlas y a los procesos que van dotando de cualidad a las diversas capacitaciones a medida que se desarrollan. De esta forma podemos afirmar que las capacidades físicas básicas son el término general que designa los diferentes factores que sustentan la condición física (Castañer y Camerino, 1991).

Los diferentes niveles o grado de desarrollo que se pueden adquirir de condición física y, por ende, de las capacidades que la conforman, suelen expresarse de dos maneras. Por un lado, de una forma generalizada, mediante la cual se consigue un grado de condición física de carácter general, que atiende a unos grados básicos de desarrollo, a una actuación deportiva y, de actividad física general con un carácter amplio y polivalente. Por otro lado, la específica, que propicia un desarrollo concreto y particular en relación con un deporte o una actividad física específica.

Por otro lado, el planteamiento de ejercitación y actividades físicas está resultando cada vez más atractivo en el ámbito recreativo, de aprovechamiento del ocio y de tiempo libre, debido al crecimiento del deporte para todos y la incorporación de numerosos colectivos a la práctica de la actividad física.

El aumento, cada vez mayor, del interés por la práctica de los llamados deportes de la naturaleza (actividades náuticas, montaña, actividades al aire libre, etc.), junto al auge del turismo deportivo, es decir, aquella forma de turismo que tiene como motivación intrínseca la práctica de una actividad deportiva, hacen que sean muchas las personas que se preocupen por mantener un estado de condición física que le permita participar en estas actividades sin que suponga por ello un riesgo para su salud, bien sea por que son actividades esporádicas, bien porque según los casos, es necesario tener una determinada condición física para disfrutar de ellas plenamente.

Las actividades físicas bajo esta orientación deben ir destinadas hacia la activación de determinados sistemas orgánicos, con objeto de mejorar o al menos mantener unos niveles adecuados en su funcionamiento, lo que lógicamente repercutirá en una elevación de la condición física. Si hablamos de procesos de acondicionamiento físico es preciso establecer una aproximación al concepto de condición física, ya que de no ser así, ocasionaríamos una laguna en el conocimiento de este ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte. Decir, por otro lado, que no será nuestro objeto de estudio aquellos procesos de acondicionamiento físico específico que garantizan la consecución del más alto rendimiento deportivo, sino analizar la organización de las actividades físicas que procuren un acondicionamiento físico general y básico, dado que es el desarrollado en las etapas escolares. Su objetivo es crear una adecuada condición física básica, un correcto estado de salud orgánico y un repertorio motor amplio. Analicemos a continuación lo que supone la llamada condición física básica y qué relación presenta con las capacidades físicas básicas.

En una primera aproximación, se dice que una persona tiene una buena condición física, cuando presenta un nivel de desarrollo adecuado de sus cualidades físicas. Es decir, que la condición física puede ser considerada como el sumatorio de las capacidades físicas que posee una persona, bien por genética, bien por influencia externa.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

MATERIALES: Para el desarrollo del trabajo investigativo fue necesario e indispensable utilizar los siguientes materiales. Bibliografía, Computadora, Internet, Material de oficina.

MÉTODOS

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

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

Método Inductivo.

Es un proceso de análisis en donde tiene lugar el estudio de hechos y fenómenos particulares para llegar al descubrimiento de un principio general, aplicado como base en el momento de tabular y analizar la información obtenida de la aplicación de las encuestas.

Se partió de las hipótesis planteadas que fueron comprobadas durante el desarrollo de la investigación para poder arribar a las conclusiones y generalizaciones.

Método Hipotético Deductivo.

En su procedimiento empírico el mismo que facilito recopilar el material de campo lo que permitió conocer sobre la cultura física como elemento fundamental en la prevención de los niveles de sedentarismo en los alumnos del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano. Así se contó con los datos empíricos extraídos de la realidad con los elementos teóricos científicos para emitir juicios de valor este método permitió verificar las hipótesis del trabajo.

Método científico.

Porque es un proceso ordenado que se lo proceso a través del análisis, el descubrimiento de un estudio minucioso y claro de la problemática existente en la realidad a referentes teóricos bibliográficos así como de la página web. Realidad empírica encontrada.

Este método lo utilice especialmente en las etapas de identificación, clasificación, resumen y tabulación de datos empíricos, y en la asociación de juicios de valor o conceptos que ayudaron a incrementar y contrastar el conocimiento de la realidad investigada y la comprensión cabal del objeto de estudio.

Método Analítico

Es aquel método de investigación que consistió en la disgregación de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos.

El análisis es la observación y examen de un hecho en particular. Es necesario conocer la naturaleza del fenómeno y objeto que se estudia para comprender su esencia.

Este método nos permitió conocer más del objeto de estudio, con lo cual se puede: explicar, hacer analogías, comprender mejor su comportamiento y establecer nuevas teorías.

Método Descriptivo.

Consiste en describir los hechos y fenómenos actuales, y que lo utilizamos para hacer una descripción actual de los problemas, sobre la Cultura Física como elemento fundamental en la prevención de los niveles de sedentarismo.

Los criterios que darán los alumnos y profesor de Cultura Física donde se hizo la recolección de datos y el trabajo de investigación; es decir,

interpretamos y evaluamos la realidad existente que tiene que ver con el problema elegido.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

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

La información de los docentes de Cultura Física y alumnos se desarrolló mediante la encuesta.

Las técnicas utilizadas en la investigación son:

FICHA DE OBSERVACIÓN.

Son aspectos relacionados con el tema de investigación que nos permite recabar información la cultura física como elemento fundamental en la prevención de los niveles de sedentarismo.

Empleada con el propósito de observar cómo se vienen desarrollando las clases de los docentes de Educación Física paran prevenir con el sedentarismo.

LA ENCUESTA

La encuesta es una técnica de investigación que consiste en un formulario diseñado ya sea con preguntas abiertas, cerradas o de elección múltiple, dichas preguntas deben ser estructuradas de manera precisa y clara, capaz que les permita a los encuestados dar respuestas concisas.

Se aplicó a 2 docentes de Cultura Física y 60 alumnos del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano, el cuestionario que se elaboró de acuerdo a los indicadores acerca de la cultura Física como elemento fundamental en la prevención de los niveles de sedentarismo.

RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN:

Una vez establecidos los objetivos de la investigación, determinado el diseño de la muestra, los pasos para su selección y el diseño del instrumento para la recolección de la información, se planificó el procedimiento de la misma y se procederá a hacerla efecto.

La fase de recolección de información es también denominada trabajo de campo, y esta engloba, al conjunto de acciones necesarias, para obtener la información necesaria, para el objeto de estudio.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población estuvo conformada por 2 Docentes de Cultura Física, y por alumnos del colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano.

La muestra investigada, se trabajó con:

DOCENTES DE CULTURA FISICA DEL COLEGIO EXPERIMENTAL MANUEL CABRERA LOZANO

Informantes	N	%
Docentes de Cultura Física	2	100%
Total:	**2**	**100%**

Fuente: Autoridades del Colegio Experimental Manuel cabrera Lozano
Elaboración: José D Tamay. **AÑO:** 2014.

ALUMNOS DEL COLEGIO EXPERIMENTAL MANUEL CABRERA

Informantes	Alumnos	Porcentaje
alumnos	60	100%
Total:	**60**	**100%**

Fuente: Alumnos del Colegio Experimental Manuel Cabrera Lozano.
Elaboración: José D Tamay L. **AÑO:** 2014.

f. RESULTADOS

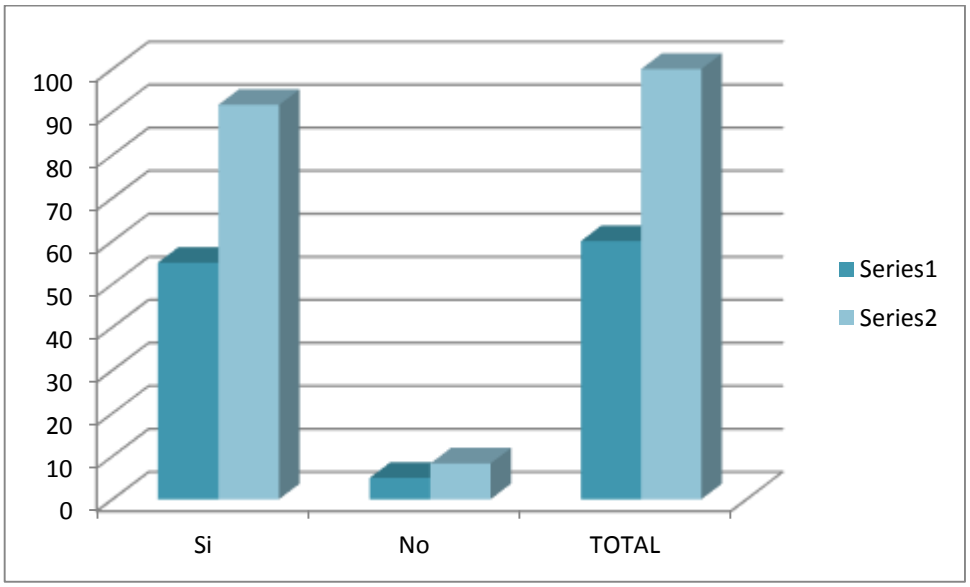
ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ALUMNOS DEL COLEGIO EXPERIMENTAL UNIVERSITARIO MANUEL CABRERA LZANO

CUADRO N° 1

Realiza alguna Actividad Física

Alternativas	f	%
Si	50	83
No	10	17
TOTAL	**60**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano.
Autor: José D. Tamay L. **Año: 2014**



Análisis e interpretación

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física. El 83% de los alumnos responden que si

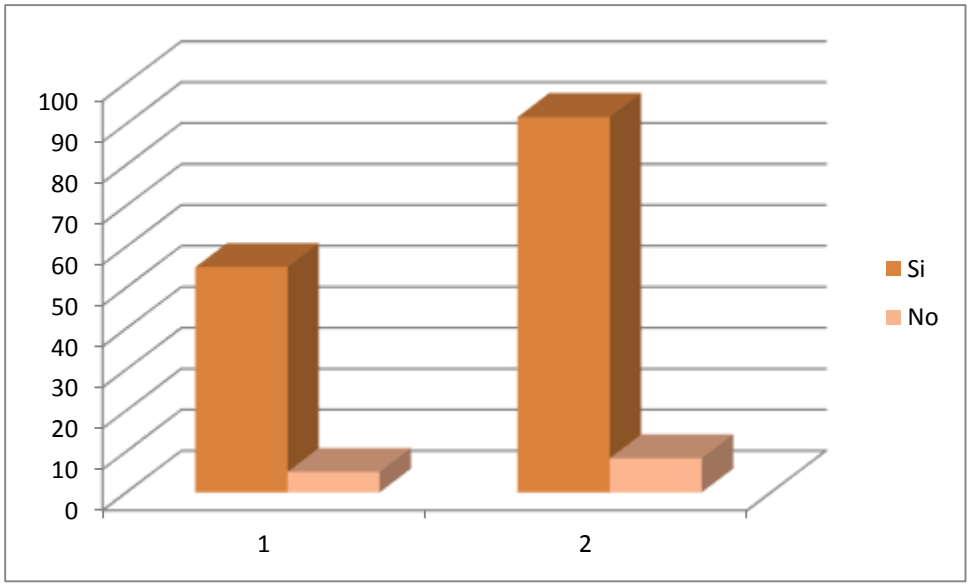
realizan una actividad física para mejorar la salud, desestrezarse, tener un buen físico, estar en forma y permite tener recreación y de esta manera entrenar; el 17% de los alumnos responden que no realizan una actividad física por pereza y no les gusta.

CUADRO N° 2

Cree que es importante realizar una Actividad Física

Alternativas	f	%
Si	60	100
No	0	0
TOTAL	**60**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano.
Autor: José D. Tamay L. **Año: 2014**



Análisis e interpretación

La importancia y necesidad de realizar actividad física se ha incrementado en los últimos años en los países occidentales, sobre todo debido a la industrialización e incremento de la utilización de la tecnología, y al incremento del poder adquisitivo de los ciudadanos. Estos cambios en la forma de vida han provocado un importante incremento del sedentarismo en las vidas familiares y laborales. Larga es la lista de factores que han provocado esta ausencia de ejercicio físico (ej. transportes, tipo de ocio pasivo, incremento del tiempo libre, etc.).

Se hace necesario, pese a las tendencias hacia el sedentarismo y la vida cómoda, que no se obvie el necesario papel que la actividad física tiene en nuestro desarrollo y mantenimiento físico-biológico (Europea Comisión, 2004)

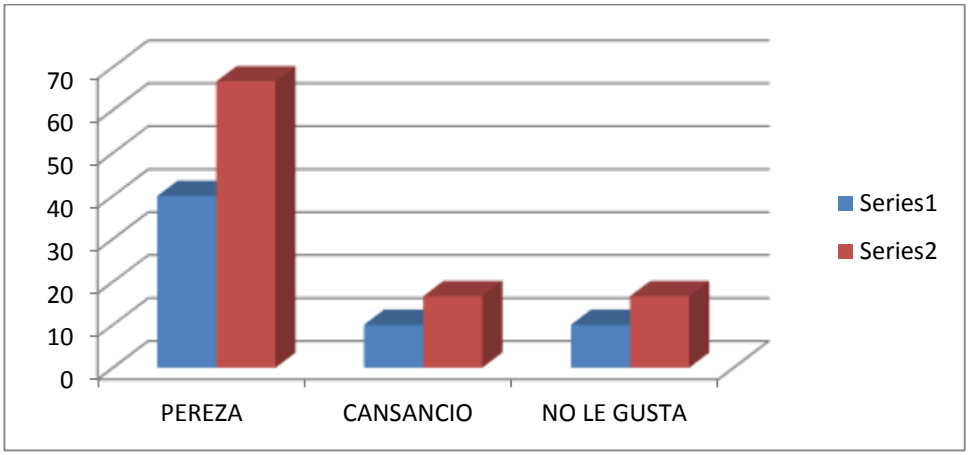
El 100% de los alumnos opinan que al realizar alguna actividad física es importante porque así se puede mantener cuerpo sano, un buen estado físico, ser más ágil, tener un buen rendimiento, es una manera de distraernos, nos mantiene más vitalizados.

CUADRO N° 3

Si no realiza una Actividad Física. No lo hace por.

Alternativas	f	%
PEREZA	40	67
CANSANCIO	10	17
NO LE GUSTA	10	16
TOTAL	**60**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano.
Autor: José D. Tamay L. **Año: 2014.**



Análisis e interpretación

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

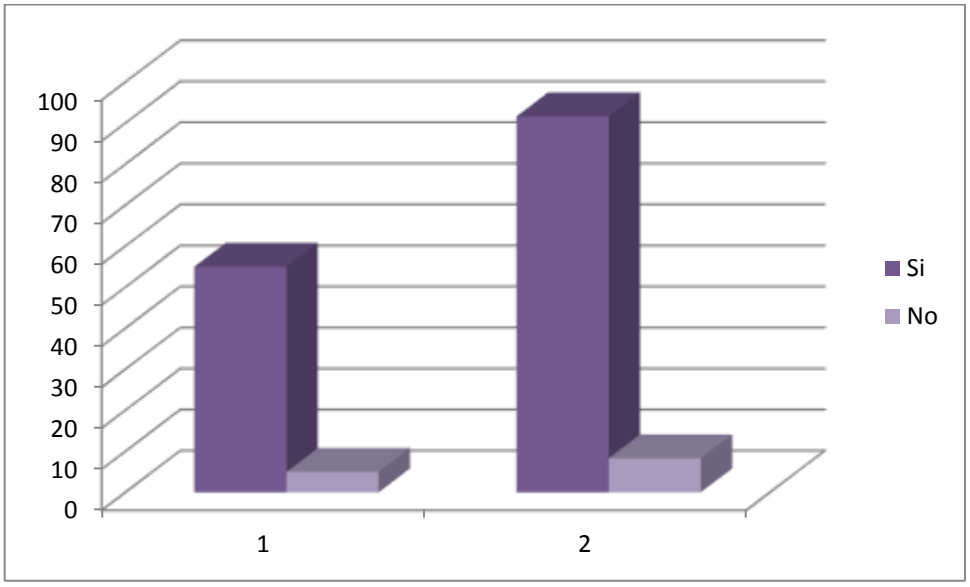
De los datos antes expuestos el 67% de los alumnos no realizan actividad física por pereza; el 17% no lo hace por cansancio y el 17% no realiza actividad física porque no les gusta es muy importante realizar en el diario vivir actividad física para prevenir el sedentarismo y las consecuencias del mismo.

CUADRO N °4

En los tiempos libres realizas alguna actividad física

Alternativas	f	%
Si	55	92
No	5	8
TOTAL	**60**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano.
Autor: José D. Tamay L. **Año: 2014**



Análisis e interpretación

La utilización del tiempo libre en áreas de lograr una satisfacción de las necesidades del ser humano es una de las acciones más importantes que se han de emprender para lograr una calidad de vida acorde a las exigencias actuales de la sociedad y de la comunidad, dirigida a satisfacer las necesidades de carácter espiritual, de ahí la necesidad de incorporar a la práctica del ejercicio físico, a las costumbres y hábitos del pueblo y dentro de esa gran masa de pueblo, especial atención a los adolescentes.

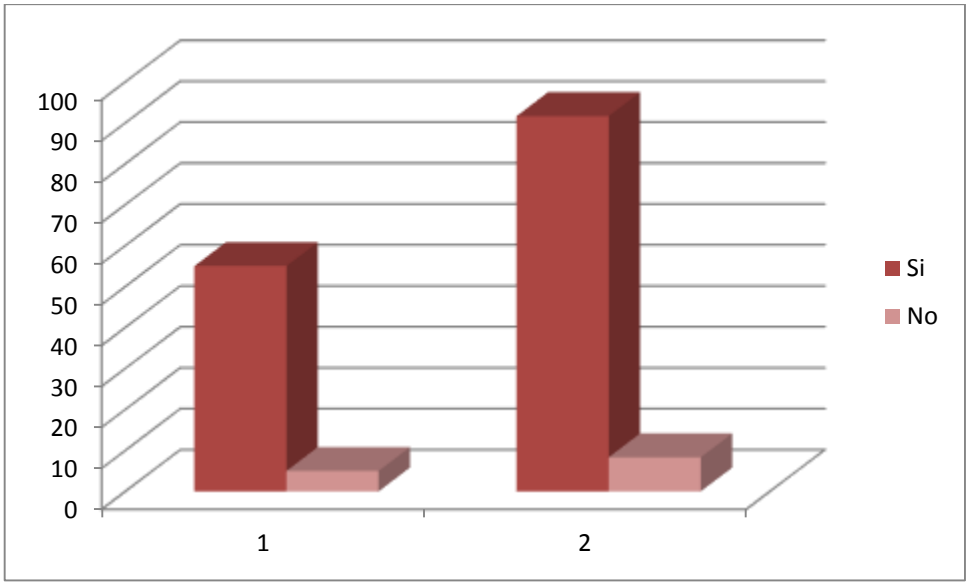
El 92% de los alumnos encuestados anuncian que en los tiempos libre si realizan actividad física porque me destreza, relaja, para tener una buena salud, para aprovechar el tiempo libre, prepararme, salir de la rutina y aprovechar el tiempo en algo productivo conviviendo socialmente; el 8% de los alumnos contestan que en su tiempo libre no realizan actividad física porque no les gusta y trabajan.

CUADRO N° 5

Tienes conocimiento acerca de lo que es el Ocio

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

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano.
Autor: José D. Tamay L. **Año: 2014**



Análisis e interpretación

Comúnmente se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales, y pueden ser recreativas. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como comer, dormir, hacer tareas de cierta necesidad, etc. las actividades de ocio son aquellas que hacemos en nuestro tiempo libre y no las hacemos por obligación.

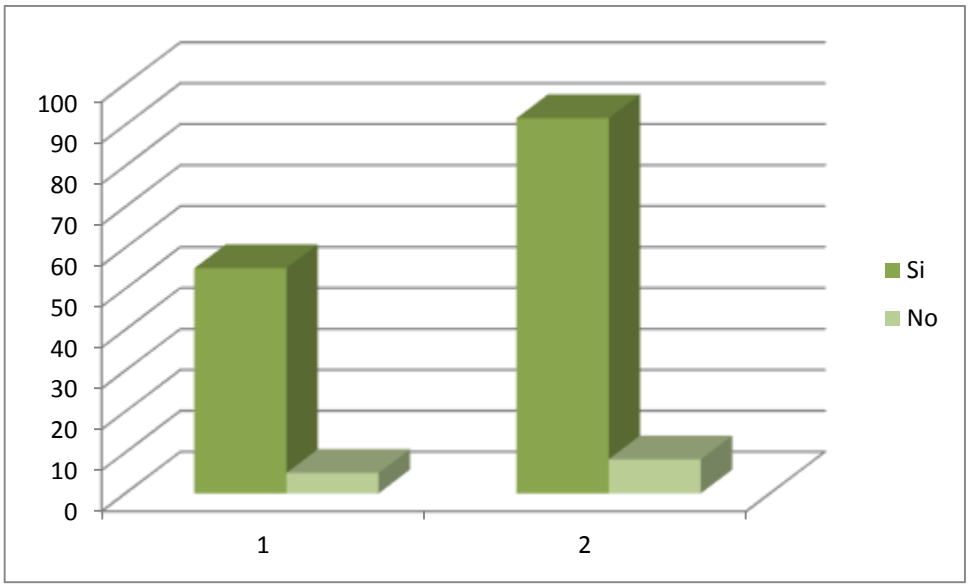
El 40% de los alumnos de alumnos del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano anuncian que no tienen conocimiento de que es ocio mientras que el 60% opinan que si tienen conocimiento de que es ocio.

CUADRO N° 6

Para usted que es el Sedentarismo

Alternativas	f	%
Si	40	67
No	20	33
TOTAL	**60**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano.
Autor: José D. Tamay L. **Año: 2014**



Análisis e interpretación

Insuficiente cantidad de movimiento, la falta de carga funcional por la actividad física sistemática. (INDER Nacional. .1981)

Sedentarismo: Se define como la no realización de actividad física durante el último mes. Se considera como ejercicio físico protector a la actividad física regular, preferentemente diaria, de ligera a moderada en cuanto a intensidad, por lo menos 30 minutos al día, durante la semana, o en su defecto, la acumulación de breves períodos de actividad física intermitente, pero que en total alcance la cantidad óptima referida. (Álvarez Li F, Espinosa Brito A, Álvarez Silva Aycaguer, L Marrero Pérez R. 1995.)

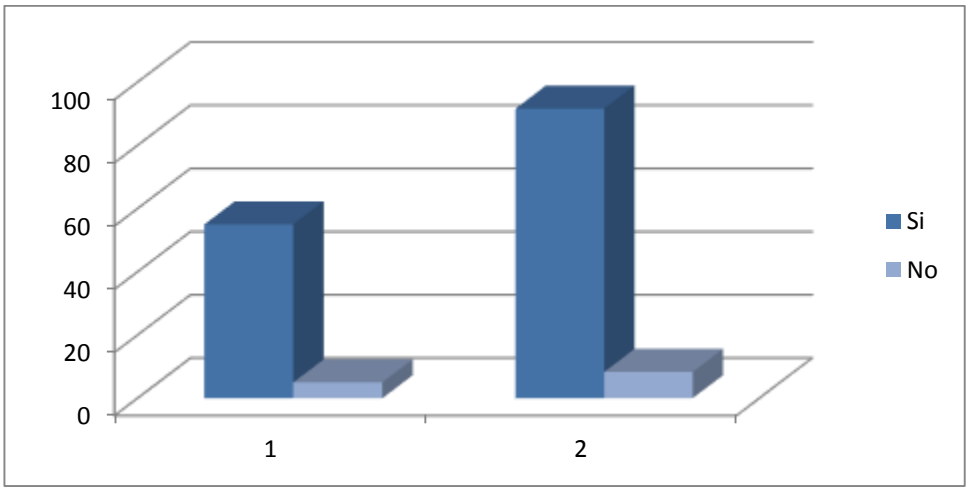
El 67% de los alumnos encuestados opinan que si tienen conocimiento de que es sedentarismo; mientras que el 33% de los alumnos opinan que no tienen conocimiento de que es sedentarismo.

CUADRO N° 7

Estás dispuesto a realizar cosas nuevas o actividades físicas para evitar el sedentarismo

Alternativas	f	%
Si	55	92
No	5	8
TOTAL	60	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano.
Autor: José D. Tamay L.**Año: 2014.**



Análisis e interpretación

Las actividades físicas adicionales se reducen al uso de la bicicleta y otras actividades físicas (ejercicios aeróbicos, practicar deportes etc.

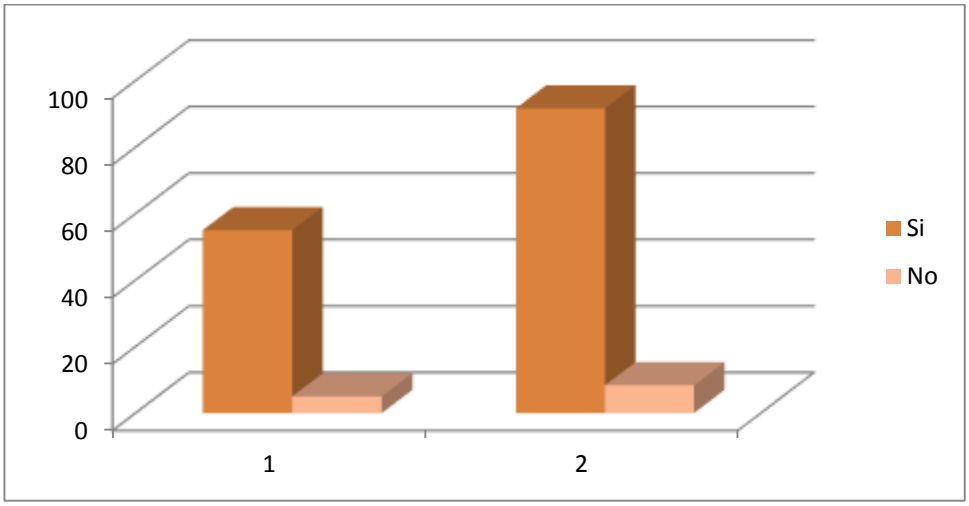
El 92% de los alumnos anuncian que si están dispuestos a realizar cosas nuevas o actividades físicas para evitar el sedentarismo porque nos ayuda y ayudamos a la sociedad, tenemos buena salud, nos mantenemos activos evitamos la obesidad, practicamos el ejercicio, ocupo mi mente tiempo creando e innovando cosas nuevas para así evitarlo mientras que el 8% de los alumnos no están dispuestos a realizar cosas nuevas o actividades físicas para evitar el sedentarismo porque no les gusta.

CUADRO N °8

Crees que las actividades recreativas te ayudan a salir del sedentarismo

Alternativas	f	%
Si	60	100
No	0	0
TOTAL	60	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano.**Autor:** José D. Tamay L. **Año: 2014**



Análisis e interpretación

El estilo de vida sedentario ha sido reconocido oficialmente, basado en las múltiples evidencias acumuladas, como un factor de riesgo mayor para las enfermedades cardiovasculares. Además las actividades físicas recreativas pueden ser beneficiosas, descubriendo, previniendo y manejando el estado de la enfermedad prevaleciente como hiperlipidemia, hipertensión, obesidad, diabetes mellitus, desordenes afectivos, cáncer, osteoporosis y declinación de la fuerza muscular relacionado con la edad. (Buraham, 1998).

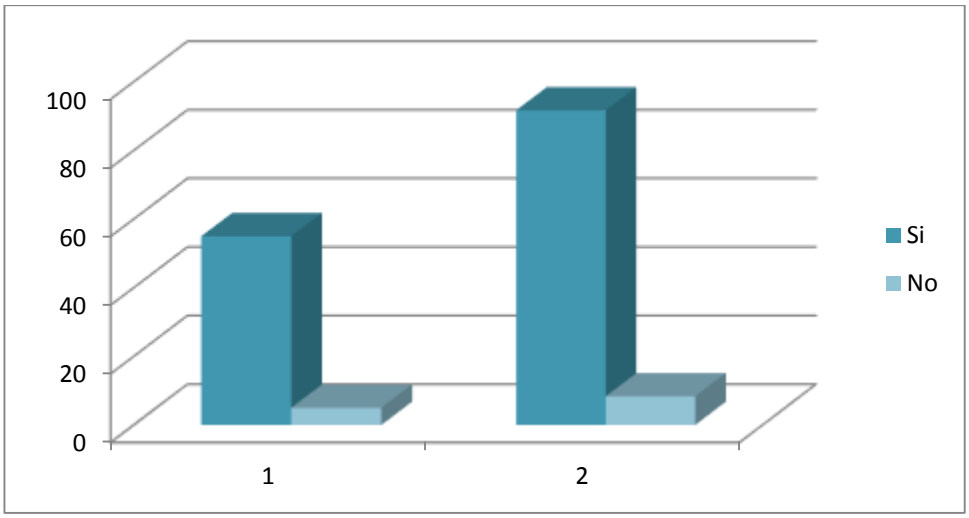
El 100% de los alumnos del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrear Lozano aseguran que las actividades recreativas si ayudan a salir del sedentarismo porque estamos siendo productivos, nos distrae, me ejercito y practico mas el deporte.

CUADRO N° 9

La Actividad Física es importante para tu salud

Alternativas	f	%
Si	60	100
No	0	0
TOTAL	60	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano. **Autor:** José D. Tamay L. **Año: 2014**



Análisis e interpretación

Las relaciones entre la actividad física y la salud aglutinan un conjunto muy amplio y complejo de factores biológicos, personales y socioculturales. Dependiendo del énfasis y la manera de entender cada uno de dichos factores pueden establecerse diferentes concepciones de las relaciones entre la actividad física y la salud.

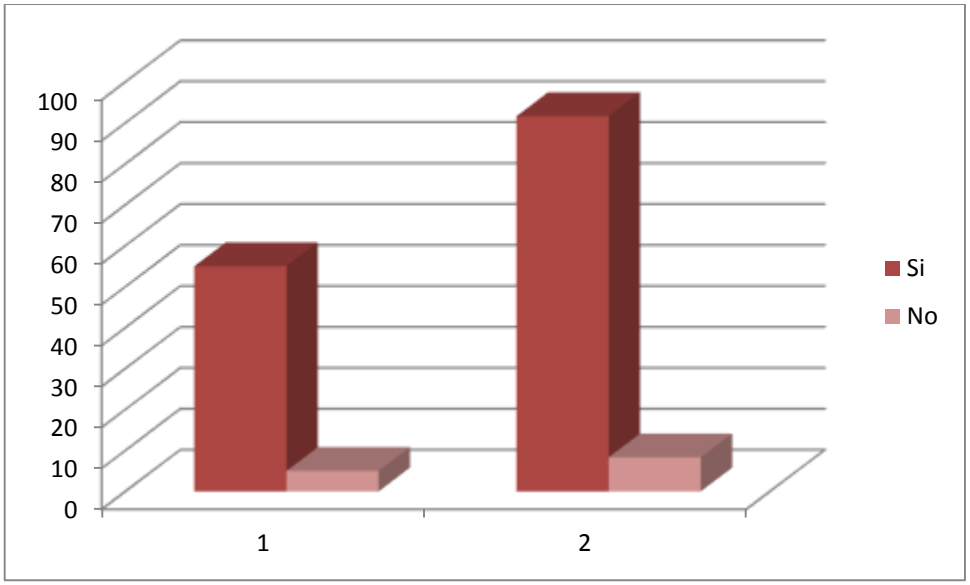
El 100% de los alumnos encuestados anuncian que la actividad física si es importante para la salud porque ayuda a eliminar grasas, ayuda a estar animados, gracias a la actividad fisica seexpulsa todas las toxinas, ayuda a nuestro metabolismo y nos mantiene con vitalidad.

CUADRO N° 10

En tu diario vivir hay Sedentarismo

Alternativas	f	%
Si	25	42
No	35	58
TOTAL	60	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano. **Autor:** José D. Tamay L. **Año: 2014**



Análisis e interpretación

El estilo de vida sedentario que esta actitud genera, constituye, por sí solo, un factor de riesgo para la salud, pues se ha podido demostrar, que favorece la aparición de enfermedades como las cardiovasculares, determinados tipos de cáncer, la osteoporosis, la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, las hiperlipidemias, la obesidad, y el exceso de estrés y favorecen los procesos degenerativos propios del envejecimiento muchas veces

asociados a hábitos alimentarios inadecuados que también conspiran en detrimento de la salud. (Burgueño Pons. JC. (2011) citando a Mojáiber, R. B.1986.

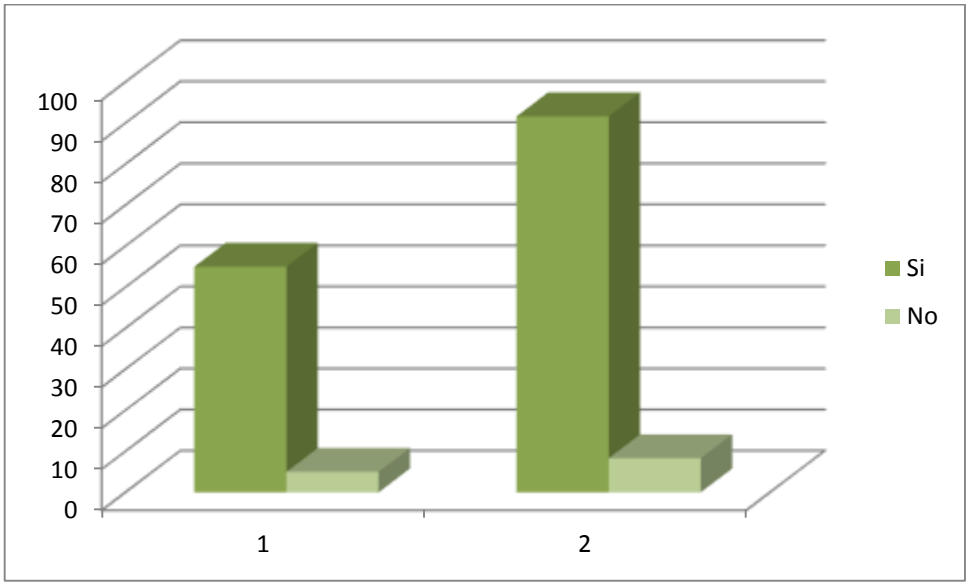
El 42% de los alumnos confirman que en su diario vivir si hay sedentarismo porque pasan en casa, por pereza a realizar una actividad física y porque en la actualidad hay muchos casos perjudiciales; el 58% de los alumnos manifiestan que en su diario vivir no hay sedentarismo porque siempre realizan actividad física o una caminata.

CUADRO **N° 11**

Utilizas un medio de transporte como una bicicleta para ir al colegio y se estará contribuyendo en el sedentarismo

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

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano. **Autor:** José D. Tamay L. **Año: 2014**



Análisis e interpretación

En la vida diaria seria de mucha imporytancia utilizar un medio de transporte como la bicicleta ya que se realiza una actividad importante para nuestro cuerpo y dejar de lado lo que los automiviles. Lo unico que hace es contaminar nuestro medio ambiente.

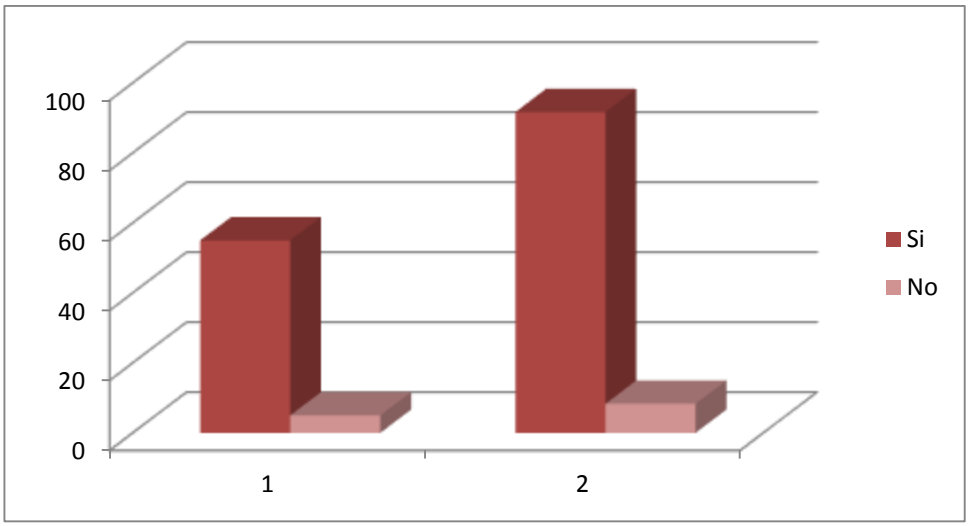
El 50% de los alumnos manifiestan que si utilizarian una bicicleta para ir al colegio y de esa manera realizar actividad física y combatir en algo e sedentarismo porque hay que fomentar la actividad física, también nos llena de energía buen ejercicio y esfuerzo físico; el 50% de los alumnos opinan que no utilizarían bicicleta para ir al colegio y de esa manera realizar actividad física y combatir en algo el sedentarismo porque mejor me gustaría caminar, no lo realizo porque no tengo y porque me da vergüenza.

CUADRO N° 12

Evitarías el sedentarismo en tu diario vivir, realizando qué actividad física. Como:

Alternativas	f	%
Si	45	90
No	15	10
TOTAL	**60**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano. **Autor:** José D. Tamay L. **Año: 2014**



Análisis e interpretación

La actividad física reporta muchos beneficios a la salud. Estos beneficios se presentan por igual en personas de ambos sexos y de cualquier edad y raza.

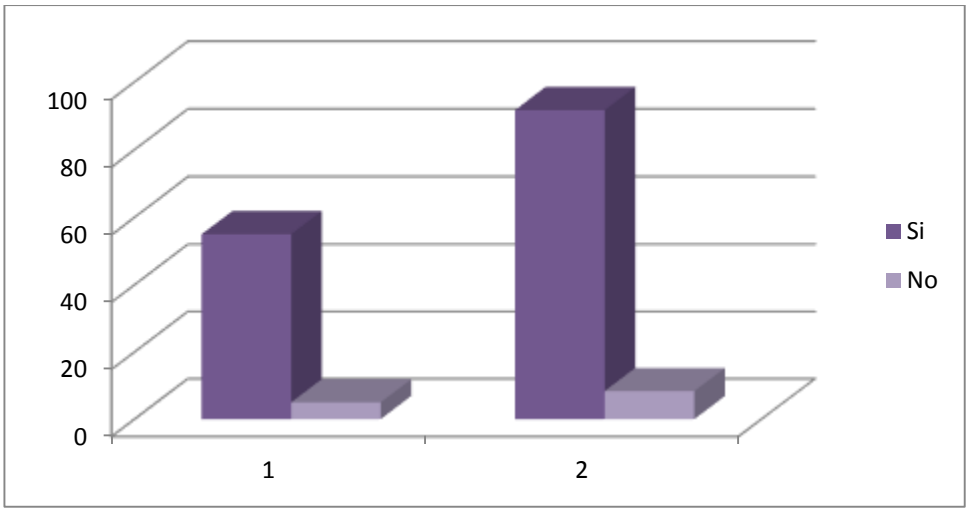
El 90% de los alumnos si evitarian el sedentarismo en su diario vivir realizando una actividad física como fútbol, basket, caminatas, trotar y el gimnasio mientras que el 10% de los alumnos no evitarían el sedentarismo en su diario vivir realizando una actividad física .

CUADRO N° 13

Tu profesor de cultura física, te ayuda a evitar el Sedentarismo

Alternativas	f	%
Si	55	92
No	5	8
TOTAL	60	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano. **Autor:** José D. Tamay L. **Año: 2014**



Análisis e interpretación

El 92% de los alumnos manifiestan que el profesor de Cultura Física si ayuda a evitar el sedentarismo porque nos motiva para estar saludables, realiza ejercicios físicos, nos tiene en movimiento y cuando no realizamos algún ejercicio nos reta; el 8% de los alumnos opinan que el profesor de Cultura Física no ayuda a evitar el sedentarismo porque no realiza ejercicios prácticos nos deja libre.

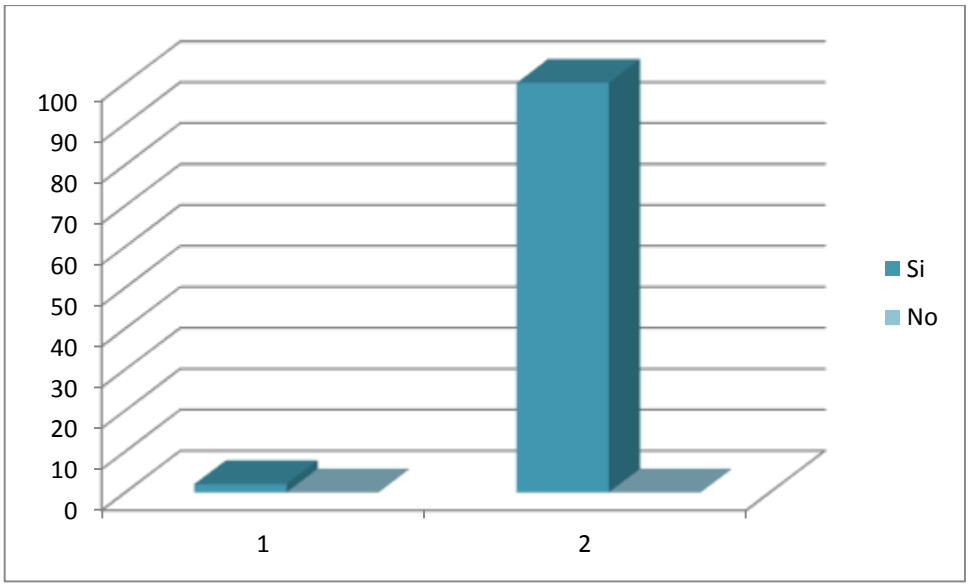
Encuesta aplicada a los docentes del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano.

CUADRO N ° 14

En sus clases impartidas habla sobre el Sedentarismo

Alternativas	f	%
Si	1	50
No	1	50
TOTAL	**2**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano. **Autor:** José D. Tamay L. **Año: 2014**



Análisis e interpretación

La falta de actividad física lleva implícitas enfermedades tales como la obesidad, el estrés, hipertensión arterial que propician enfermedades cardiovasculares. La OMS estima que dicha falta de actividad provoca más de dos millones de muertes al año. Se cree que la combinación de una dieta inadecuada, una actividad física insuficiente y el consumo de tabaco son la causa de hasta el 80% de las cardiopatías coronarias prematuras. Es probable que manteniendo una dieta sana, un peso normal y cierta actividad física a lo largo de la vida se pueda prevenir un tercio de los casos de cáncer, así mismo, la falta de actividad física aumenta sustancialmente el riesgo de hipertensión arterial.

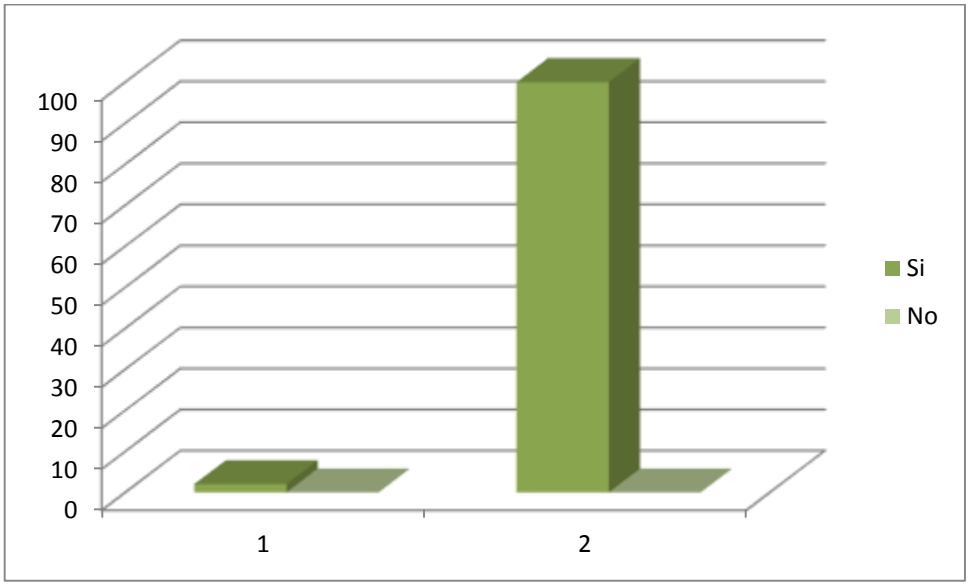
El 50% de los Docentes contestan que en sus clases impartidas de Cultura Física si habla sobre el sedentarismo porque es un tema muy importante hoy en día hablarle a los alumnos para prevenir enfermedades; el 50% del docente opina que en sus clases de Cultura Física no habla sobre el sedentarismo porque la verdad no se ha hecho conocer que es el sedentarismo pero de alguna manera se llega a los alumnos con temas relacionados con el tema antes mencionado.

CUADRO **N° 15**

Conoce los problemas del Sedentarismo

Alternativas	f	%
Si	2	100
No	0	0
TOTAL	**2**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano. **Autor:** José D. Tamay L. **Año: 2014**



Análisis e interpretación

La falta de actividad física lleva implícitas enfermedades tales como la obesidad, el estrés, hipertensión arterial que propician enfermedades cardiovasculares. La OMS estima que dicha falta de actividad provoca más de dos millones de muertes al año. Se cree que la combinación de una dieta inadecuada, una actividad física insuficiente y el consumo de tabaco son la causa de hasta el 80% de las cardiopatías coronarias prematuras. Es probable que manteniendo una dieta sana, un peso normal y cierta actividad física a lo largo de la vida se pueda prevenir un tercio de los casos de cáncer, así mismo, la falta de actividad física aumenta sustancialmente el riesgo de hipertensión arterial.

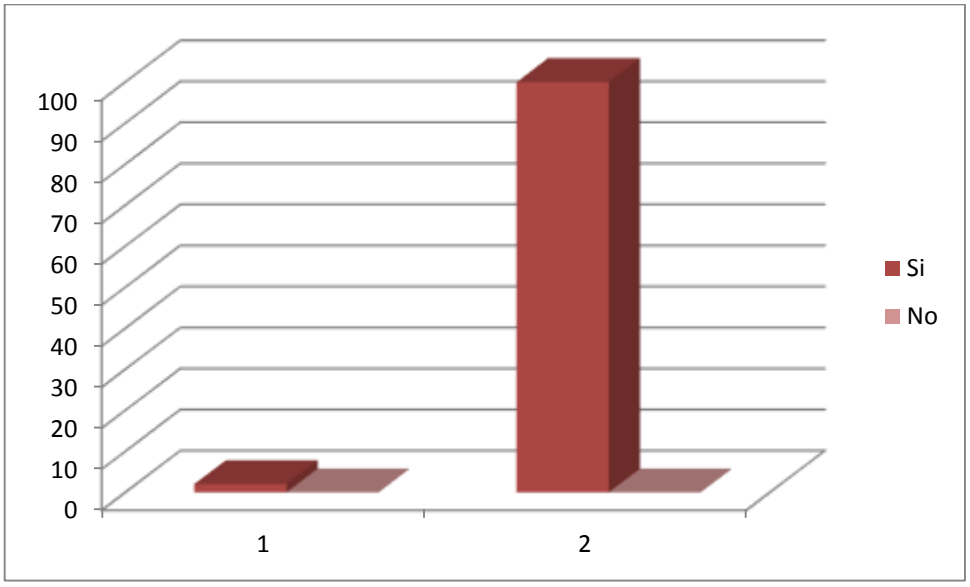
El 100% de los docentes contestan que si conocen los problemas del sedentarismo porque al conocer el sedentarismo prevenimos enfermedades que sufrirá nuestro cuerpo y el cuerpo sufre cambios muy bruscos, como subida de peso y problemas respiratorios.

CUADRO N° 16

En sus clases da a conocer los problemas del Sedentarismo

Alternativas	f	%
Si	1	50
No	1	50
TOTAL	2	100

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano. **Autor:** José D. Tamay L. **Año: 2014**



Análisis e interpretación

Las principales causas de muerte en el ámbito mundial lo constituyen las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y las cerebro vasculares por este orden y varias de ellas, para no ser absolutos, están asociados a estilos de vida sedentarios y nocivos hábitos alimentarios que, se ponen de manifiesto, los que provocan, primero, una marcada tendencia a la obesidad y luego a la aparición de estas dolencias.

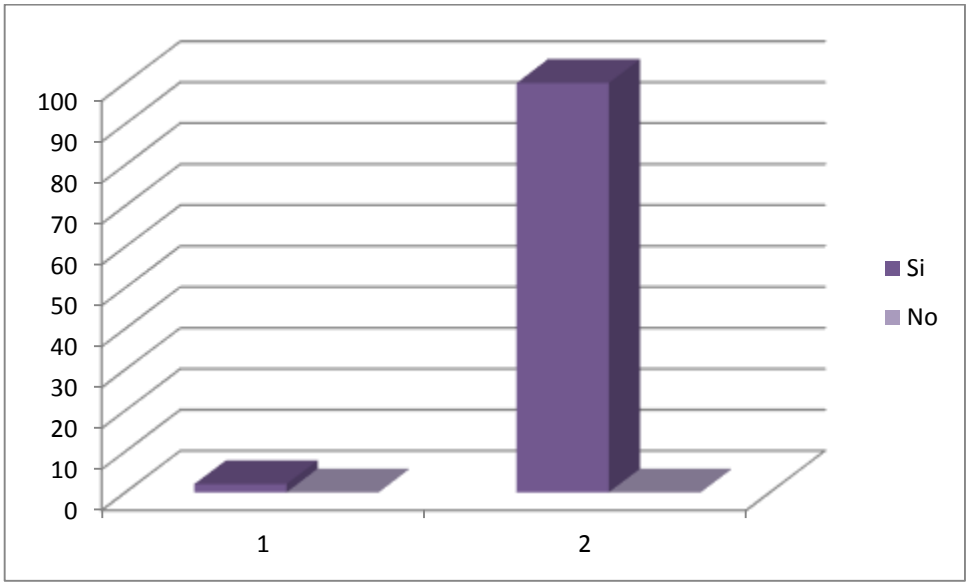
El 50% de los docentes si dan a conocer los problemas del sedentarismo porque son temas de interés realizo charlas lo cual el alumno pone seria atención para no caer en el sedentarismo; y el 50% de los docentes no dan a conocer los problemas del sedentarismo porque no hay tiempo necesario para realizar esta charla.

CUADRO **N° 17**

Le gustaría que sus alumnos reciban charlas sobre el Sedentarismo

Alternativas	f	%
Si	2	100
No	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano. **Autor:** José D. Tamay L. **Año: 2014**



Análisis e interpretación

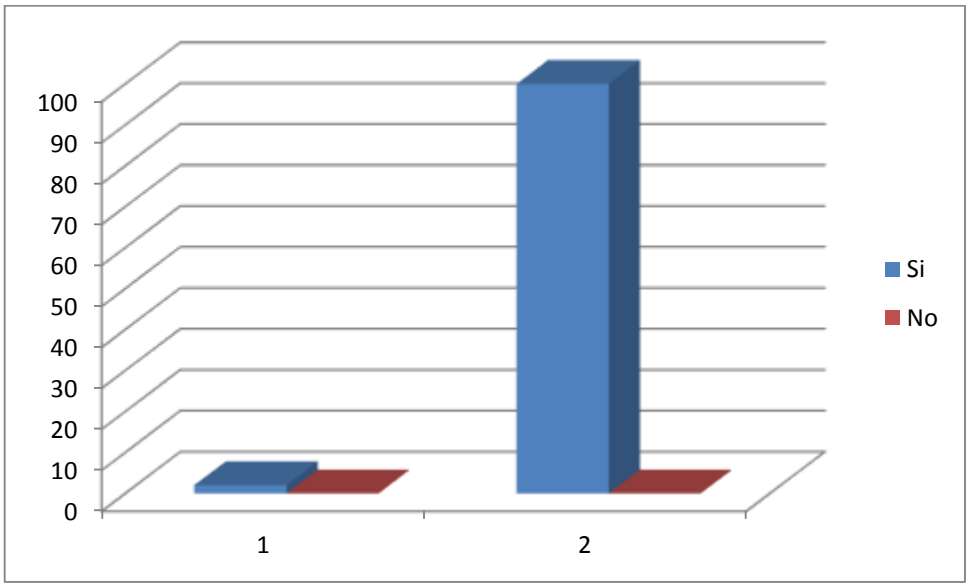
El 100% de los docentes si les gustaria que sus alumnos si reciban charlas por un profesional sobre sedentarismo porque cambiaría la vida de los alumnos ellos tomarían conciencia sobre los problemas que con lleva esta enfermedad y porque prevendrían enfermedades sabrían cuáles son las causas reales que con lleva al tema al tratar.

CUADRO **N° 18**

Conoce casos de Sedentarismo entre los alumnos

Alternativas	f	%
Si	0	0
No	2	100
TOTAL	**2**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano. **Autor:** José D. Tamay L. **Año: 2014**



Análisis e interpretación

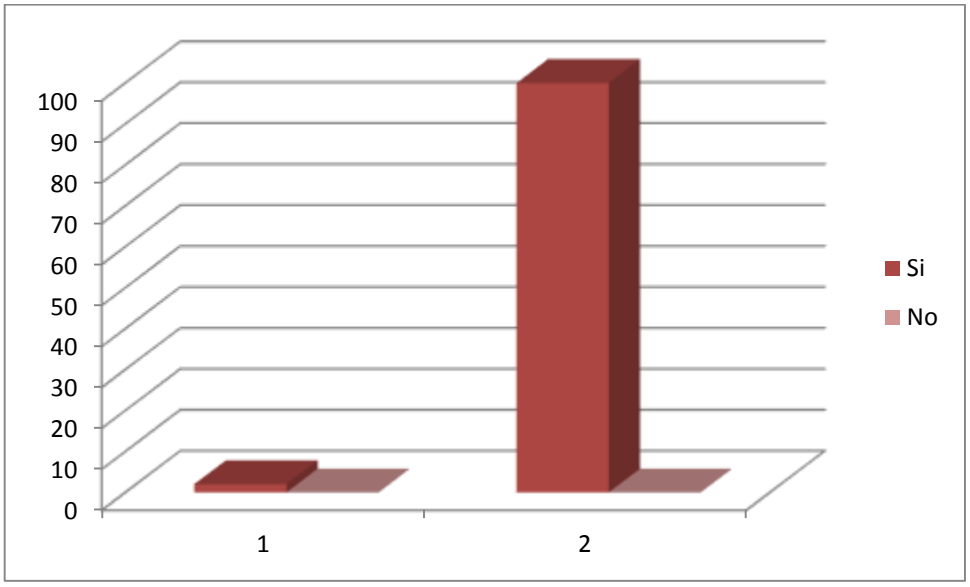
El 100% de los Docentes no conocen casos de sedentarismo entre sus alumnos como cuales en algunos casos si se ve una subida de peso de los estudiantes no todos y se trata de ayudar o charlar con ellos para ver si su alimentación es la adecuada.

CUADRO **N° 19**

Ha recibido charlas sobre el Sedentarismo

Alternativas	f	%
Si	2	100
No	0	0
TOTAL	**2**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano. **Autor:** José D. Tamay L. **Año: 2014**



Análisis e interpretación

El **sedentarismo** o, lo que es lo mismo, la falta de actividad física, se encuentra entre los principales factores de riesgo de muerte prematura a nivel mundial y, al igual que otros aspectos que intervienen en la mortalidad precoz de la población –exceso de peso, dieta rica en grasas y pobre en frutas y verduras, abuso de alcohol, tabaquismo, se trata de una causa de muerte evitable y asociada a unos estilos de vida inadecuados.

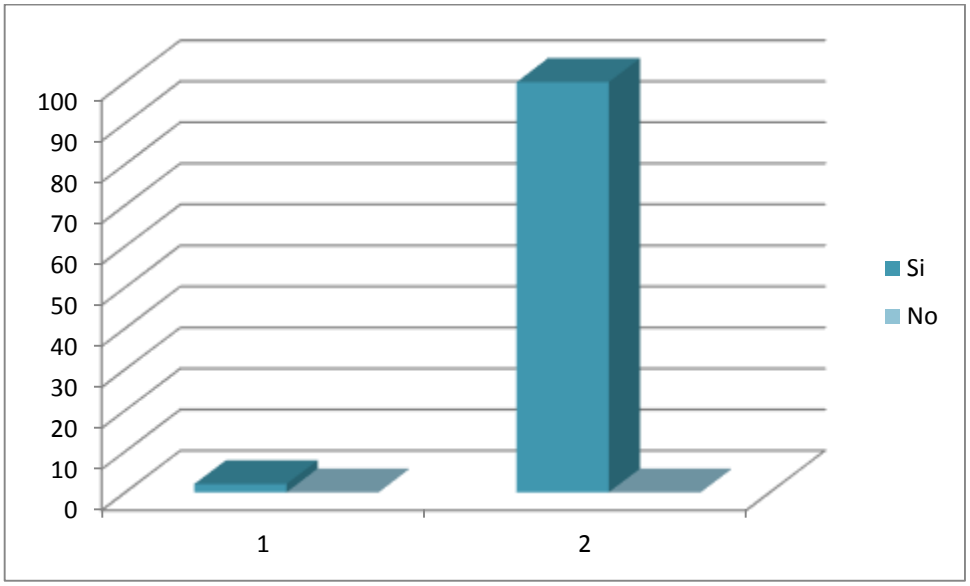
El 100% de los Docentes si ha recibido charlas sobre el sedentarismo porque más que charlas en la vida uno toma conciencia y se entera del tema consultando por medio de las redes sociales las charlas recibidas son problemas de sobrepeso, estrés, causas y consecuencias del sedentarismo.

Grafica N° 20

Cree usted que las horas impartidas son suficientes para dar a conocer lo relacionado con el Sedentarismo

Alternativas	f	%
Si	0	0
No	2	100
TOTAL	**2**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano. **Autor:** José D. Tamay L. **Año: 2014**



Análisis e interpretación

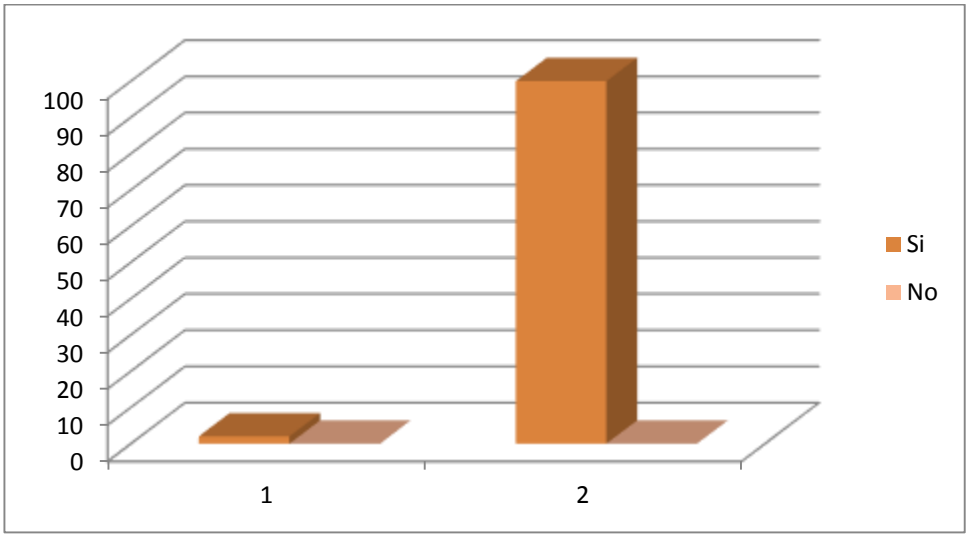
El 100% de los docentes consideran que las horas de clase impartidas no son suficientes para dar a conocer lo relacionado con el sedentarismo porque el tiempo no es suficiente ya que el sedentarismo es un tema muy amplio el cual nos tomaría mucho tiempo y sobre todo el sedentarismo es un tema muy amplio lleno de cosas interesantes.

CUADRO **N° 21**

Las actividades recreativas ayudan a evitar el Sedentarismo

Alternativas	f	%
Si	2	100
No	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano. **Autor:** José D. Tamay L. **Año: 2014**



Análisis e interpretación

Siguiendo en la línea del ahorro, te proponemos actividades físicas sencillas y fáciles de realizar en cualquier momento para que las incorpores a tu rutina diaria. El objetivo es ayudarte a combatir el sedentarismo, uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de la enfermedad cardiaca

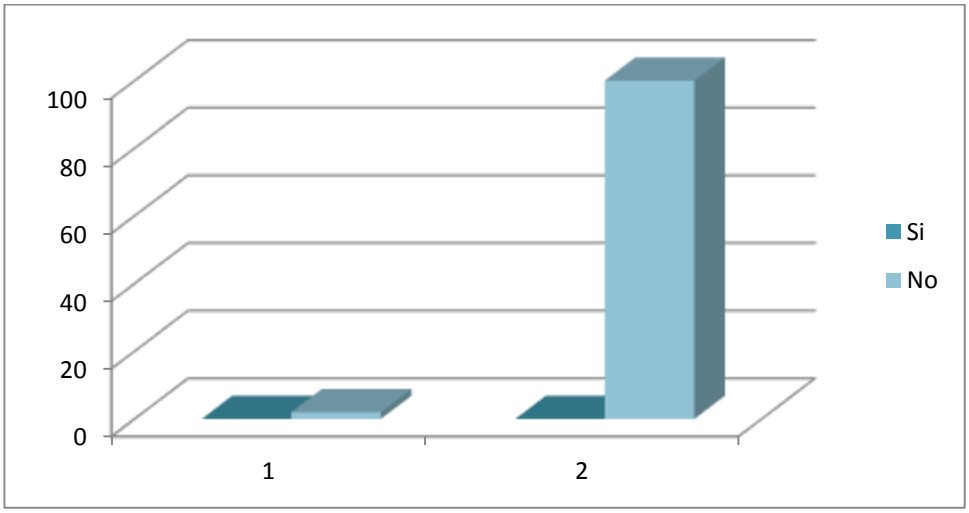
El 100% de los docentes anuncian que las actividades recreativas si ayudan a evitar el sedentarismo porque ayuda a combatir problemas de salud ya que una persona que goza de salud realiza cualquier actividad y el cuerpo elimina toxinas y mantienen el cuerpo en buen estado libre de estrés.

CUADRO **N ° 22**

De alguna manera ayuda a evitar el Sedentarismo

Alternativas	f	%
Si	2	100
No	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano. **Autor:** José D. Tamay L. **Año: 2014**



Análisis e interpretación

Distintas organizaciones profesionales en el campo de la actividad física y la salud en el contexto internacional han abogado por los beneficios físicos, psicológicos y sociales que produce una práctica regular de actividad física. Además, muchas de estas instituciones del ámbito de la salud comenzaron a diseñar estrategias para fomentar la práctica de actividad física, como un factor eficaz de prevención de enfermedades crónicas. Así, gran cantidad de organismos internacionales e instituciones se han ocupado de promocionar la educación física y la práctica de actividad física como factor que mejora la salud general y aumenta la calidad de vida de las persona

El 100% de los docentes no ayudan de alguna manera ayuda a evitar el sedentarismo porque hago deporte con los alumnos correctamente y se hace conocer a los alumnos el problema que tiene el sedentarismo.

g. DISCUSIÓN

HIPÓTESIS UNO

ENUNCIADO

Las actividades recreativas ayudan a salir del sedentarismo a los alumnos del Colegio Universitario Manuel Cabrera Lozano.

ANALISIS

Para demostrar la hipótesis se utilizó los primordiales resultados de la investigación de campo.

De los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los alumnos En el cuadro # 8 El 100% de los alumnos del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano aseguran que las actividades recreativas si ayudan a salir del sedentarismo porque estamos siendo productivos, nos distrae, me ejercito y practico mas el deporte

De los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los docentes en el cuadro # 21 El 100% de los docentes anuncian que las actividades recreativas si ayudan a evitar el sedentarismo porque ayuda a combatir problemas de salud ya que una persona que goza de salud realiza cualquier actividad y el cuerpo elimina toxinas y mantienen el cuerpo en buen estado libre de estrés.

INTERPRETACIÓN

El 100% de los alumnos del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano aseguran que las actividades recreativas si ayudan a salir del sedentarismo porque estamos siendo productivos, nos distrae, me ejercito y practico mas el deporte y El 100% de los docentes anuncian que las actividades recreativas si ayudan a evitar el sedentarismo porque ayuda a combatir problemas de salud ya que una persona que goza de salud

realiza cualquier actividad y el cuerpo elimina toxinas y mantienen el cuerpo en buen estado libre de estrés.

DECISIÓN

Considerando la interpretación de los resultados obtenidos mediante la encueta aplicada anteriormente expuesto y luego de un análisis minucioso de todos los aspectos considerados posibles, para la apreciación de la hipótesis cuyo enunciado manifiesta que “Las actividades recreativas ayudan a salir del sedentarismo a los alumnos del Colegio Universitario Manuel Cabrera Lozano” se acepta la hipótesis.

HIPÓTESIS DOS

ENUNCIADO

Realizar actividad física influye positivamente en los alumnos para salir del sedentarismo.

ANALISIS

Para demostrar la hipótesis se utilizó los primordiales resultados de la investigación de campo.

De los resultados de la encuesta aplicada a los alumnos En el cuadro # 7 de la encuesta aplicada a los alumnos El 92% de los alumnos anuncian que si están dispuestos a realizar cosas nuevas o actividades físicas para evitar el sedentarismo porque nos ayuda y ayudamos a la sociedad, tenemos buena salud, nos mantenemos activos evitamos la obesidad, practicamos el ejercicio, ocupo mi mente tiempo creando e innovando cosas nuevas para así evitarlo mientras que el 8% de los alumnos no están dispuestos a realizar cosas nuevas o actividades físicas para evitar el sedentarismo porque no les gusta; en el cuadro # 2 El 100% de los alumnos opinan que al realizar alguna actividad física es importante porque así se puede mantener

cuerpo sano, un buen estado físico, ser más ágil, tener un buen rendimiento, es una manera de distraernos, nos mantiene más vitalizados y en el cuadro 4 El 92% de los alumnos encuestados anuncian que en los tiempos libre si realizan actividad física porque me destreza, relaja, para tener una buena salud, para aprovechar el tiempo libre, prepararme, salir de la rutina y aprovechar el tiempo en algo productivo conviviendo socialmente; el 8% de los alumnos contestan que en su tiempo libre no realizan actividad física porque no les gusta y trabajan.

De los resultados de la encuesta aplicada a los docentes en el cuadro # 22 El 100% de los docentes si ayudan de alguna manera ayuda a evitar el sedentarismo porque hago deporte con los alumnos correctamente y se hace conocer a los alumnos el problema que tiene el sedentarismo.

INTERPRETACIÓN

El 100% de los alumnos opinan que al realizar alguna actividad física es importante porque así se puede mantener cuerpo sano, un buen estado físico, ser más ágil, tener un buen rendimiento, es una manera de distraernos, nos mantiene más vitalizados mientras que El 100% de los docentes si ayudan de alguna manera ayuda a evitar el sedentarismo porque hago deporte con los alumnos correctamente y se hace conocer a los alumnos el problema que tiene el sedentarismo.

DECISIÓN

Considerando la interpretación de los resultados obtenidos mediante la encueta aplicada anteriormente expuesto y luego de un análisis minucioso de todos los aspectos considerados posibles, para la apreciación de la hipótesis cuyo enunciado manifiesta que. Realizar actividades físicas influye positivamente en los alumnos para salir del sedentarismo. Se acepta la hipótesis.

HIPÓTESIS TRES

ENUNCIADO

Motivar a los alumnos del Colegio Universitario Manuel Cabrera Lozano. A realizar actividad física para evitar el sedentarismo.

ANALISIS

Para demostrar la hipótesis se utilizó los primordiales resultados de la investigación de campo.

De los resultados de la encuesta aplicada a los alumnos En el cuadro #13 de la encuesta aplicada a los alumnos El 92% de los alumnos manifiestan que el profesor de Cultura Física si ayuda a evitar el sedentarismo porque nos motiva para estar saludables, realiza ejercicios físicos, nos tiene en movimiento y cuando no realizamos algún ejercicio nos reta; el 8% de los alumnos opinan que el profesor de Cultura Física no ayuda a evitar el sedentarismo porque no realiza ejercicios prácticos nos deja libre.

De los resultados de la encuesta aplicada a los Docentes en el cuadro # 22 El 100% de los docentes no ayudan de alguna manera ayuda a evitar el sedentarismo porque hago deporte con los alumnos correctamente y se hace conocer a los alumnos el problema que tiene el sedentarismo.

INTERPRETACIÓN

El 92% de los alumnos manifiestan que el profesor de Cultura Física si ayuda a evitar el sedentarismo porque nos motiva para estar saludables, realiza ejercicios físicos, nos tiene en movimiento y cuando no realizamos algún ejercicio nos reta; el 8% de los alumnos opinan que el profesor de Cultura Física no ayuda a evitar el sedentarismo porque no realiza ejercicios prácticos nos deja libre. Mientras que El 100% de los los docentes no

ayudan de alguna manera a evitar el sedentarismo porque no realizo los deporte y actividades con los alumnos correctamente y no se hace conocer a los alumnos el problema que tiene el sedentarismo.

DECISIÓN

Considerando la interpretación de los resultados obtenidos mediante la encueta aplicada anteriormente expuesto y luego de un análisis minucioso de todos los aspectos considerados posibles, para la apreciación de la hipótesis cuyo enunciado manifiesta que “Motiva a los alumnos del Colegio Universitario Manuel Cabrera Lozano, a realizar actividad física para evitar el sedentarismo” Se rechaza la hipótesis.

h. CONCLUSIONES

1.- Una buena relación y práctica de las actividades recreativas ayudan positivamente a nuestro cuerpo a eliminar toxinas, manteniendolo en buen estado fisico, libre de estrés, esto ayudara a combatir el sedentarismo.

2.- Realizar cualquier actividad física, ya sea caminar, trotar, juegos en conjunto o cualquier actividad recreativa mejora el estado físico, esto influirá positivamente a eliminar el sedentarismo de raíz.

3.- La motivación adecuada por parte de los docentes deben ser constantes para que de esta manera, los involucrados en esta caso como son los alumnos y la sociedad entera deben practicar Cultura Física en todos sus ámbitos y de esta manera descartar problemas sociales como, vicios, drogas, alcohol, y el sedentarismo.

4.- Los docentes consideran que la horas de clases impartidas no son suficientes para dar a conocer lo relacionado con el sedentarismo por el tiempo que no es suficiente ya que el sedentarismo es un tema muy amplio e interesante.

5.- Los alumnos están dispuestos a realizar actividades físicas, en sus tiempos libres, para mejorar su calidad de vida para así evitar el sedentarismo y ser un ejemplo parar las demás instituciones educativas y porque no a la sociedad.

i. RECOMENDACIONES

1.- Que los docentes, deben motivar a los con charlas, ejemplos de vida, exposiciones, esto lograra tener una buena relación con la Actividades Físicas, conocer los beneficios y la consecuencias de la falta de la misma.

2.- Las autoridades del plantel soliciten capacitación, a los docentes de Cultura Física por Medio del Ministerio del Deporte, esto permitirá enriquecer los conocimientos en todo ámbito del Cultura Física, para así fomentar a los alumnos las actividades físicas y hacer conocer los problemas de sedentarismo.

3.- Que los docentes deben realizar actividades talleres o actividades extras para ayudar a motivar a los alumnos practicando el deporte y de esa manera mejorar la calidad de vida.

4.- Los alumnos junto a los docentes propicien un proyecto para aplicarlo con la sociedad ayudando a evitar el sedentarismo, problemas como estrés, enfermedades teniendo así jóvenes emprendedores por una buena causa.

5.- Los alumnos con esta práctica siga manifestándose y que esta actividad se masifique en toda la población estudiantil y que genere una coyuntura para el resto de la sociedad e inclusive en el hogar haciendo esta práctica una cultura.

j. BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía Consultada.

- LIBRO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA: “. ARRÁEZ Y ROMERO, 2000, EN: ROMERO CEREZO, C. (2002). BASES TEÓRICAS PARA LA FORMACIÓN DEL MAESTRO ESPECIALISTA EN EDUCACIÓN FÍSICA. GRANADA: GRUPO EDITORIAL UNIVERSITARIO.

- Características de la Educación Física (Cecchini y otros, 1996, pp. 51-59).

- El libro de la salud.
  LA ENFERMEDAD COMO CAMINO: UN METODO PARA EL DESCUBRIMIENTO PROFUNDO DE LAS ENFERMEDADES

- EL DEPORTE EN LA ESCUELA. HACIA LA BÚSQUEDA DEL DEPORTE EDUCATIVO. PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA EN SECUNDARIA.
  Autores: Luís Manuel Timón Benítez y Fran Hormigo

- ACTIVIDAD FÍSICA Y PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL
  Autores: Martínez Vizcaíno, Vicente y Sánchez López, Mairena
  Editorial: UNIVERSIDAD DE CASTILLA-MANCHA
  ISBN: 978-84-8427-684-5.

- EDUCACIÓN FÍSICA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD
  Autor: Héctor Gómez Baldazo
  Editorial: Ediciones La Tierra Hoy
  ISBN: 978-84-96182-64-6
  Editado en: 2009

Fuentes Electrónicas.

- vía internet. De wiki pedía, la enciclopedia libre
- vía internet, modelos didácticos, 2010
- www.diariomedico.com/entorno/ent010301comcuatro.html
- www.saludalia.com/docs/Salud/web_saludalia/vivir_sano/doc/ejercicio/doc/doc_sedentarismo.htm.
- www.diariomedico.com/entorno/ent010301comcuatro.html adelgacefacil.tripod.cl/sedentarismo.htm

k.- ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA

TEMA:

"LA CULTURA FISICA, COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL EN LA PREVENCIÓN DE LOS NIVELES DE SEDENTARISMO EN LOS ALUMNOS DEL COLEGIÓ EXPERIMENTAL UNIVERSITARIO "MANUEL CABRERA LOZANO" EXTENSIÓN MOTUPE, UBICADA AL NORTE DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2013-2014"

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

AUTOR:

José Darío Tamay López.

LOJA-ECUADOR

2014

a. TEMA

“LA CULTURA FISICA, COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL EN LA PREVENCIÓN DE LOS NIVELES DE SEDENTARISMO EN LOS ALUMNOS DEL COLEGIO EXPERIMENTAL UNIVERSITARIO “MANUEL CABRERA LOZANO” EXTENSIÓN MOTUPE, UBICADA AL NORTE DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO 2013-2014”

b. PROBLEMÁTICA

La Cultura Física está estrechamente vinculada con la salud desde su inclusión en los currículos educativos. Esta relación se ha incrementado en los últimos años como consecuencia de las enormes transformaciones sufridas, por las sociedades desarrolladas a lo largo del siglo XX. La desnutrición ha dejado paso a la obesidad; y las enfermedades contagiosas han sido relegadas por las cardiovasculares.

La transformación ha sido tal, que hasta el propio concepto de salud ya no es el mismo; esto está orientado a la promoción de entornos y estilos de vida más saludables.

En efecto, cuando se considera la salud como el completo estado, de bienestar físico, psíquico y social tal como ha establecido la Organización Mundial para la salud, es necesario valorar el medio social en el que se relacionan las personas como el elemento prioritario de acción.

Desde esta perspectiva, la salud pasa a ser algo bastante más complejo que el simple estado individual de cada uno de los miembros de una sociedad. Los problemas de salud ya nos son responsabilidad única del ámbito de la salud.

Esta nueva forma de entender la salud, supone un planteamiento innovador que ha llegado a las escuelas y colegios y está afectando a la reconstrucción del currículum del área de Cultura Física, que dentro de sus principios educativos, señala como objetivo el de promover y formar para una actividad física regular en el tiempo libre, que permanezca en la edad adulta, y que se encuentre vinculada a la adopción de hábitos de ejercicio físico que incidan positivamente sobre la salud y la calidad de vida de los estudiantes.

Las escuelas tanto como colegios tiene la permanente obligación de adaptarse a las circunstancias, inquietudes y problemas de la sociedad en la que está inmersa.

En las últimas décadas, la obesidad y el sobrepeso se han convertido en uno de los principales problemas de la sociedad si no frenamos a tiempo este problema desde temprana edad en las escuelas y colegios será un problema más grande.

El sedentarismo físico es la carencia de actividad física regular, definida como “menos de 30 minutos diarios de ejercicio y menos de 3 días a la semana”, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardiovasculares y sociales, afectan la salud mental en general.

La presencia del sedentarismo en la vida de una persona representará una gran cantidad de riesgos relacionados principalmente con la obesidad y el sobrepeso, lo que se muestra como aspecto principal en los países más desarrollados. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas.

El cambio en el estilo de vida de las personas ha traído consecuencias negativas, el mejor ingreso socioeconómico ha significado un cambio en el estilo de alimentación hacia la dieta con alto consumo de alimentos procesados, comida rápida, ácidos grasos, azúcares.

El aumento de bienes de consumo trae consigo la disminución de las actividades físicas, como ocurre con la compra de automóviles, electrodomésticos, televisores, computadoras, etc., cambios en los programas de estudios donde la educación física parece ser reducida para los jóvenes.

Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona; la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así

como de escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al alumno desde muy temprana edad.

Un factor que ha propiciado en gran medida el sedentarismo y por tanto los riesgos que acompañan esta condición de vida, es el estilo para vivir que se da en los modelos urbanos.

Por los motivos anteriormente expuestos mi propuesta investigativa es: “LA CULTURA FÍSICA, COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL EN LA PREVENCIÓN DE LOS NIVELES DE SEDENTARISMO EN LOS ALUMNOS DEL COLEGIO EXPERIMENTAL UNIVERSITARIO “MANUEL CABRERA LOZANO” EXTENSIÓN MOTUPE, UBICADO AL NORTE DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2013-2014”.

c. JUSTIFICACION

El abordaje de este tema pretende que el futuro profesor de Cultura Física identifique los beneficios que tiene la práctica del deporte, y recreación como elementó fundamental de la prevención de los problemas de sedentarismo en la salud, el cual ayudara también para el rendimiento académico , se pretende conocer los contenidos de la educación para que de esta forma el profesor pueda lograr una planeación en la cual pueda vincular cada contenido de tal forma que el alumno vea los beneficios de la realización de actividades físicas asociándolo con el buen desempeño escolar y lo más importante en la salud de ellos, debido a que el ejercicio físico ayuda al desarrollo de los jóvenes, que propiamente utilice en su vida diaria.

Es importante remarcarle al alumno que la materia de Cultura Física no es el relleno, sino que es parte fundamental para el desarrollo del cuerpo, así como de gran beneficio para el desarrollo Psicológico-Social y sobre todo abordar de forma integrada al plan de estudio de la materia antes mencionado.

Los beneficios que aporta la Cultura Física en los colegios se puede decir que produce un mayor nivel de actividad, aumenta su crecimiento, adelanta sus movimientos coordinados, permitiendo que el alumno sea integrado a la sociedad, refuerza responsabilidades y contribuye a un mejor rendimiento en el aula.

La actividad física en la educación, constituye entonces un apoyo para la organización de la labor educativa. En este trabajo se pretende darle más énfasis al desarrollo de la asignatura, para terminar con el problema que hoy en día tienen los jóvenes como el sedentarismo que conlleva a muchos problemas de salud.

d. OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERAL

- Analizar la utilidad que tiene la práctica de la Cultura física y las Actividades Físicas, como elemento indispensable en la prevención de los problemas del sedentarismo en los alumnos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las diferentes formas de cómo prevenir el sedentarismo, en el establecimiento educativo a investigar.

- Contribuir los beneficios que tiene la Cultura Física para poder dar una solución a los problemas que conlleva el sedentarismo.

- Presentar un esquema o plan de trabajo de Cultura Física, definido las actividades físicas, como herramienta de prevención del sedentarismo en el colegio y aplicarlos a los alumnos.

ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

HISTORIA DE LA CULTURA FÍSICA.

- **LA CULTURA FÍSICA**
- **LA EDUCACIÓN FÍSICA**
- **El DEPORTE**
- **LA RECREACIÓN FÍSICA**
- **OCIO Y TIEMPO LIBRE, COMO REQUISITO PREVIO**
- **JUEGO, LA RECREACIÓN Y EL TRABAJO.**
- **LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS**
- **RECREACIÓN ORGANIZADA**
- **LASALUD Y LA RECREACIÓN**
- **RECREACIÓN COMO UNA CARRERA**
- **QUE ES EL SEDENTARISMO**
- **SEDENTARISMO**
- **CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO**
- **EL SEDENTARISMO INFLUYE EN LA OBESIDAD Y SOBREPESO**
- **MOTIVOS PARA INICIAR UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA**
- **TRUCOS O CONSEJOS PARA LLEVAR A CABO UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA**
- **EJERCICIO FÍSICO ¿SOLO O ACOMPAÑADO?**
- **HIPERTENSION**
- **HIPERTENSIÓN: ¿POR QUÉ ES UN FACTOR DE RIESGO?**
- **CAUSAS Y COMO AFECTA LA COMPUTACIÓN EN LOS NIÑOS Y ADOLECENTES**

e. MARCO TEÓRICO

HISTORIA DE LA CULTURA FÍSICA.

El ejercicio físico adquirió relevancia en Grecia en ninguna otra cultura de la antigüedad. Tuvo un destacado papel en la educación y en la vida social, siendo los Juegos Olímpicos, celebrados cada 4 años en honor de Zeus, su máximo exponente.

Antiguamente la Educación Física consistía en ejercicios físicos para aumentar la agilidad, flexibilidad y la resistencia. Los griegos consideraban al cuerpo como un templo; que encerraba el cerebro y el alma, y la gimnasia era un medio para mantenerla salud y la funcionalidad del cuerpo.

Prehistóricamente, los motivos que movían al hombre a practicar el ejercicio físico, midiendo sus fuerzas con los demás, eran la búsqueda de la seguridad, de la subsistencia y de la potencia.

La supervivencia del grupo dependía de que sus miembros que poseían agilidad, fuerza, velocidad y energía.

En Grecia el fin supremo de la educación física era crear hombres de acción. A diferencia de Grecia, Esparta buscaba en el ejercicio físico, la combinación del hombre de acción y el hombre sabio; lo que evolucionaría en un programa educativo más intelectualizado denominado Palestras.

La preparación física en Roma era parecida a la espartana. A diferencia de Atenas el deportista era el protagonista.

Galeno es el primero que propone ejercicios específicos para cada parte del cuerpo: ejercicios para dar tono muscular (cavar, llevar pesos, trepar la cuerda, fuerza y resistencia). Ejercicios rápidos (carrera, golpear, juegos de pelota, velocidad y reflejos). Fue también el primero en utilizar el pulso como medio de detectar los efectos del ejercicio físico.

De la época Visigoda conocemos algunos ejercicios físicos tales como saltos, esgrima, lanzar jabalinas y lucha.

Pero la verdad es que los deportes actuales nacieron hace poco más de un siglo. La gimnasia moderna nació a principios del siglo XIX, en Alemania y Suiza y se fundamentaba principalmente en salto, carreras y lucha al aire libre, suplementada con natación, escalamiento, trabajo de equilibrio, danza.

Los deportes hípicos también nacieron en Inglaterra, además de uno de los deportes más importantes, el futbol, el rugby y el cricket.

Finalizando el siglo XIX, la bicicleta y el automóvil estaban en total surgimiento, lo que trajo aparejado el nacimiento de los deportes de velocidad, como el ciclismo y el automovilismo, que a partir de allí, el deporte combino la habilidad física con la eficiencia mecánica.

La educación física, con la connotación común actual, se originó en las actividades físicas que el hombre trató de sistematizar en la antigüedad para su mejor condición física para la guerra. El renacimiento vio un ideal en el hombre físicamente apto y hace sólo 150 años se convirtió en la educación física escolar para el "desarrollo armonioso y equilibrado del cuerpo.

Ese concepto de educación física en la escuela, prevaleció por muchos años como el objetivo mismo de la disciplina.

Las escuelas e institutos de formación de profesores de educación física, alcanzaron nivel universitario a fines del siglo pasado y con el desarrollo de los postgrados y la investigación científica, las más importantes y prestigiosas de esas instituciones empezaron a buscar cada vez más base científica para apoyar sus programas y estudiar el desarrollo humano.

La Cultura Física.

Es la parte de la CULTURA que representa el conjunto de experiencias y logros obtenidos de la creación y aplicación de principios, fundamentos, condiciones, metodologías orientadas a la ejercitación del ser humano,

manifestaciones y realizaciones humanas en materia de actividad física encaminada al ocio, educación, competición, aptitud física y salud. La Cultura Física, más conocida como Educación Física, es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo**.** Es decir, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social también.

La Educación Física.

Es el proceso dirigido a la formación de habilidades motrices, al desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas y de la movilidad, que puede presentar la característica de proceso pedagógico y ser realizada en forma de auto educación, es un fenómeno muy polifacético que ofrece interés a las ciencias naturales y a las ciencias sociales, indicando la dirección orientada al logro de un fin concreto del desarrollo del individuo.

El deporte.

Es el tipo de actividad generalmente física; fundamentalmente competitiva, reglamentada, codificada; clasificada en individual o colectiva; dirigida al logro de técnicas motrices cada vez más perfectas, marcas más altas; tiempos mejores, etc., en fin una demostración humana de alto rendimiento físico e intelectual.

La recreación física.

Es la forma de actividad física realizada con fines de ocio, placer, aplicada en el tiempo libre de las personas y su manifestación es diferente en todas las personas. Las diferentes disciplinas de la recreación física conllevan la práctica de actividades lúdico-recreativas, de deportes recreativos y del

espectáculo deportivo para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.

Ocio y tiempo libre, como requisito previo.

Los seres humanos pasan su tiempo en actividades del diario vivir , trabajar , dormir , los derechos sociales y el esparcimiento, el último de ellos libre de compromisos anteriores con las necesidades fisiológicas o sociales, un requisito previo para la recreación. Ocio y tiempo libre se ha incrementado con el aumento de la longevidad y, para muchos, con la disminución de horas pasó por la supervivencia física y económica, sin embargo, otros argumentan que la presión del tiempo se ha incrementado para la gente moderna, ya que están comprometidos con demasiadas tareas. Otros factores que dan cuenta de un mayor papel de la recreación son la riqueza, las tendencias demográficas, y aumento de la comercialización de ofertas recreativas. Mientras que una percepción es que el ocio es sólo "tiempo libre", el tiempo no consumido por las necesidades de la vida, otro sostiene que el ocio es una fuerza que permite a los individuos a considerar y reflexionar sobre los valores y realidades que se pierden en las actividades de la vida cotidiana, por lo tanto ser un elemento esencial del desarrollo personal y de la civilización. Esta dirección de pensamiento incluso se ha extendido a la vista que el ocio es el propósito del trabajo, y una recompensa

en sí misma, y la "vida libre" refleja los valores y el carácter de una nación. El ocio es considerado como un derecho humano en la Declaración Universal de los Derechos Humanos .

Juego, la recreación y el trabajo.

La recreación es difícil de separar de la idea general de juego , que suele ser el plazo para la actividad recreativa de los niños. Los niños jugando podrían imitar las actividades que reflejen la realidad de la vida adulta. Se ha propuesto que las actividades lúdicas o recreativos medios de expresión o de exceso de energía, su canalización hacia actividades socialmente aceptables que cumplan individuales, así como las necesidades sociales, sin necesidad de coacción, y la satisfacción y el placer para el participante. Un punto de vista tradicional sostiene que el trabajo es apoyado por la recreación, el esparcimiento de ser útil para "recargar las pilas" para que el desempeño del trabajo se mejora. Trabajo, una actividad que generalmente se realiza por la necesidad económica y útil para la sociedad y organizado en el marco económico, sin embargo también puede ser agradable y puede ser auto-impuesta por lo tanto borrosa la distinción a la recreación. Muchas de las actividades puede ser un trabajo para una persona y de recreación para otro, o, a nivel individual, sobre la actividad el tiempo de ocio puede llegar a ser el trabajo, y viceversa. Por lo tanto, para un músico, tocar un instrumento puede ser a la vez una profesión, y en otra una recreación que hay mucho más que hacer.

Las actividades recreativas.

La recreación es una parte esencial de la vida humana y encuentra muchas formas diferentes que son en forma natural por los intereses individuales, sino también por la construcción social circundante. Las actividades recreativas pueden ser comunal o en solitario, activo o pasivo, al aire libre o bajo techo, sanos o dañinos, y útil para la sociedad o perjudicial. Una lista de actividades típico podría ser casi interminable incluidas las actividades de la mayoría de los humanos, algunos ejemplos que leer, jugar o escuchar

música, ver películas o la televisión, los deportes de jardinería, la caza, aficiones, estudios y viajes. No todas las actividades recreativas puede ser considerado sabio, sano, o socialmente aceptable o útil-ejemplos son los juegos de azar, beber o actividades delictivas. Las drogas recreativas se utilizan para mejorar la experiencia recreativa, un tema amplio y controversial ya que algunos fármacos se aceptan o tolerada por la sociedad dentro de los límites, y no otras declaradas ilegales.

El espacio público como parques y playas son lugares esenciales para muchas actividades recreativas. Turismo ha reconocido que muchos visitantes están especialmente atraídos por las ofertas de ocio. En apoyo de las actividades recreativas del gobierno ha tenido un papel importante en su creación, mantenimiento y organización, e industrias enteras se han desarrollado de mercancías o servicios. Recreación-relacionados con la empresa es un factor importante en la economía. Se ha estimado que el sector de la recreación al aire libre sólo aporta $ 730 mil millones anuales a la economía de EE.UU. y genera 6,5 millones de empleos. La recreación nos libra de tensiones, nos renueve y nos hace humanizar, lo cual es muy importante en esta era moderna tecnológica y deshumanizadora. Pero la gente por sí sola no puede recrearse debidamente, necesita líderes recreativos que ayuden a ésta gente encontrar retos y metas constructivas y que aprovechen bien su tiempo libre. La recreación es pues función y responsabilidad del gobierno.

Áreas de la recreación.

Las actividades que comúnmente proveen experiencias recreativas toman una variedad de formas. Esto se debe a que la recreación depende de las actitudes e intereses particulares del individuo hacia la actividad.

Simplemente, se trata de la selección de una variedad casi infinita de actividades recreativas disponibles durante el ocio. Por ejemplo, muchas

personas disfrutan la pesca, cantar, patinar, fotografiar, bailar o tomar parte en un juego.

El interés por las muchas formas de recreación varía según la edad, intereses, habilidad física, capacidad intelectual y deseos del individuo por cambiar. Por otro lado, algunas actividades se pueden practicar y son disfrutables a través de toda la vida.

La recreación, pues, puede incluir leer un libro, sembrar flores en el patio, observa un espectáculo de titiriteros, escuchar un concierto sinfónico, crear una pintura al óleo, cuidar los nietos, acampar con la familia, jugar baloncesto con los amigos, colectar estampillas o cartas de béisbol, ir a un baile, jugar solitario, dar la bienvenida a los amigos en una fiesta. La recreación se puede experimentar por una persona mientras se encuentre sola, con otros, o en un grupo grande.

En ciertas formas consiste de participaciones activas; en otras, de relajación silenciosa, escuchar u observar. Similar a la educación, la recreación es para la gente de cualquier país y de cualquier edad.

El potencial de la recreación para una vida creativa, satisfaciente y enriquecida aumenta los límites del ocio. En resumen, tenemos que las formas de las actividades recreativas puede ser:

- Juegos
- Deportes
- Artesanías
- Música
- Bailes
- Literatura Idiomática y afine.
- Drama.
- Actividades recreativas de índole social.
- Actividades especiales

- Actividades de servicio a la Comunidad.
- Actividades al aire libre (campamentos, pasadías, giras.).
- Pasatiempos ("hobbies").

Recreación organizada.

Muchas actividades se organizan, generalmente por las instituciones públicas, agencias voluntarias de trabajo en grupo, grupos privados, con el apoyo de las cuotas de afiliación, y las empresas comerciales. Ejemplos de cada uno de estos son el Servicio de Parques Nacionales , la YMCA , los Kiwanis y Disney Mundial .

Recreación beneficios en la salud.

La recreación tiene muchos beneficios de salud, y, en consecuencia, la terapia recreativa ha sido desarrollada para tomar ventaja de este efecto. Esta terapia se aplica en la rehabilitación , y en el cuidado de los ancianos, los discapacitados o personas con enfermedades crónicas. La actividad física recreativa es importante para reducir la obesidad y el riesgo de osteoporosis, lo más importante en los hombres que es el cáncer de colon y de próstata, y en las mujeres que de la mama; Sin embargo, no todos los tumores malignos se reducen, como recreación al aire libre se ha relacionado con un mayor riesgo de melanoma . Extremo recreación de aventura , naturalmente, lleva sus propios riesgos.

Recreación como una carrera.

Un especialista en recreación que se esperaría para satisfacer las necesidades recreativas de una comunidad o grupo asignado de interés. Las instituciones educativas ofrecen cursos que conducen a un título de bachiller en artes en la gestión de la recreación. Las personas con tales grados a menudo trabajan en parques y centros recreativos en las ciudades, en proyectos comunitarios y actividades. La creación de redes con los instructores, el presupuesto , y evaluación de los programas continúan las tareas comunes de trabajo.

En los Estados Unidos, la mayoría de los estados cuentan con una organización profesional para la educación continua y certificación en el manejo de la recreación. La Asociación Nacional de Recreación y Park administra un programa de certificación llamado CPRP (Certificado de Parque y Recreación Profesional). Que se considera un estándar nacional para las prácticas profesionales de recreación especializada.

Tipos de recreación.

La recreación puede ser activa o pasiva. La recreación activa implica acción, dícese en específico de la persona que mientras presta unos servicios disfruta de los mismos. Por el otro lado, la recreación pasiva ocurre cuando el individuo recibe la recreación sin cooperar en ella, porque disfruta de la recreación sin oponer resistencia a ella. Por ejemplo, ir al cine. Por el otro lado, los campamentos estimulan las posibilidades físicas e intelectuales del joven. Juegos: Estos juegos pueden ser desarrollados en cada uno de los deportes individuales y colectivos. Entre estos juegos tenemos los tradicionales, el pre deportivo, los intelectuales y los sociales. Expresión Cultural y Social: Se encargan de la elaboración de objetivos creativos, representaciones y organización de equipos a través de los clubes deportivos y recreativos. Estos tienen el fin de organizar, planificar y dirigir la ejecución de una actividad deportiva o recreativa determinada de acuerdo a sus fines y objetivos. Ejemplo de estos clubes son: Los de excursionismo y montañismo. Vida al aire libre: Son aquellas actividades que se desarrollan en un medio natural, permitiendo la integración del individuo con la naturaleza, preservando los recursos naturales y haciendo buen uso del tiempo libre. Sus características son: Conocimiento sobre parques naturales, Parques recreacionales y monumentos naturales, arreglo del morral y carpas, conservación y reforestación, conocimiento de las características y equipos para excursiones y campamentos.

Características:

- Son actividades libres, espontáneas y naturales
- Es universal.
- Se realiza generalmente en el llamado tiempo libre.
- Produce satisfacción y agrado.
- Ofrece oportunidades para el descanso y compensación.
- Ofrece oportunidades de creación y expresión.
- involucra actividades que son generalmente auto-motivadas y voluntarias.
- Es por naturaleza seria y requiere concentración del participante.
- Es un estado de expresión creativa.
- Es constructiva y benéfica para el individuo y la sociedad.
- Algunas veces puede proporcionar beneficios económicos.

Importancia de la recreación.

- Mantiene el equilibrio entre la rutina diaria y las actividades. placenteras, para evitar la muerte prematura de la juventud.
- Enriquece la vida de la gente.
- Contribuye a la dicha humana.
- Contribuye al desarrollo y bienestar físico.
- Es disciplina.
- Es identidad y expresión.
- Como valor grupal, subordina intereses egoístas.
- Fomenta cualidades cívicas.
- Previene la delincuencia.
- Es cooperación, lealtad y compañerismo.
- Educa a la sociedad para el buen uso del tiempo libre.
- Proporciona un medio aceptable de expresión recreativa.

Principios de la recreación.

- Proporcionar a todos los niños la oportunidad de realizar actividades que favorezcan su desarrollo (trepar, saltar, correr, bailar, cantar, dramatizar, hacer manualidades, construir, modelar.
- Todo niño necesita descubrir qué actividades le brindan satisfacciones personales y debe ser ayudado para adquirir destrezas de esas actividades.
- Todo hombre debe ser alentado para que tenga uno o más hobbies.
- El juego feliz de la infancia es esencial para el crecimiento normal
- Una forma de satisfacción recreativa es la de cooperar como ciudadano en la construcción de una mejor forma de vida para compartirla con toda la comunidad.
- El hombre cumple adecuadamente su recreación cuando la actividad que elige crea en él espíritu de juego y encuentra constantemente placer en todos los acontecimientos de su vida.
- El descanso, el reposo y la reflexión son formas de recreación que no deben ser reemplazadas por otras formas activas
- Toda persona debe saber algunas canciones para que pueda cantar cuando tenga deseo.
- Es necesaria la acción colectiva para dar oportunidad a niños hombres y mujeres de vivir ese aspecto de la vida.
- Las formas de recreación del adulto deben ser las que le permitan emplear aquellas facultades que no utiliza en las demás esferas de su actividad.

Valor educativo de la recreación.

- Como valor educativo, establece conjunto de valores que contribuye a la formación del individuo.
- Pone sus recursos en favor del educando, para la correlación de las áreas intelectuales.
- Permite el desarrollo integral de la persona.
- Integra la persona a la comunidad.
- Permite la transmisión de la herencia cultural.
- Se logra a través de aficiones y el afianzamiento de valores intelectuales, estéticos, éticos y morales.
- Fomenta el uso constructivo del tiempo libre.
- Adapta socialmente al niño.
- Autodisciplina al educando.
- Da oportunidad para practicar situaciones de mando.

Instrumentos de la recreación.

- Artes plásticas.
- Artes escénicas.
- Artes musicales.
- La comunicación.
- Educación Física y Deportes.

Artes plásticas.

Las Artes Plásticas contribuyen al desarrollo integral del niño y joven, por cuanto despiertan en él, el aprecio por el arte, la capacidad de análisis, la crítica constructiva; y al mismo tiempo desarrollan el gusto estético a través de la observación y provocan la recreación de sus sentidos sobre un tema que sienta y viva.

El papel del maestro consiste en estimular la observación, proveer de experiencias enriquecedoras, no enseñar técnicas, no imponer modelos, recordar que toda expresión gráfica representa la individualidad de su autor.

Un niño creativo que ha desarrollado su propia forma de expresión, será al mismo tiempo un individuo analítico, capaz de juzgar sus propios trabajos y los de sus compañeros, en forma sana.

Artes escénicas.

Por su carácter mágico, los Títeres deben ser un eslabón del mundo lúdico del niño. Por su carácter didáctico, los títeres deben ser una herramienta pedagógica en el aula, en el patio de recreo y en todo el proceso enseñanza aprendizaje.

Debemos decir que los títeres son para el niño un elemento de su juego esto provoca el que el niño use y entienda los títeres como algo "suyo".

Cuando el niño observa una historieta contada con títeres, se apropia de los personajes, les grita, los engaña, les pregunta, en fin participa de la trama a la par con los personajes. Si desconocemos esta característica caeremos en el error de siempre; cual es, pensar que el niño se comporta ante los títeres con la misma actitud reprimida que asume frente al maestro en el aula de clase... "Los títeres deben divertir siempre; por más pedagógicos que sean sus objetivos nunca serán el reemplazo frívolo del maestro".

Los títeres le permiten al hombre convivir con lo irreal, recrean o hacen más sosegados los momentos adversos de la vida. La fantasía, el goce y la risa son tan imprescindibles como la ciencia, el arte y el trabajo. La vida sería aburrida si le faltase el placer, la recreación como ingrediente fundamental.

Las artes musicales:

- Ambientación: efectos sonoros, voces cantos.
- Las artes literarias: Guión, Textos.
- Las artes del movimiento: Danzas, coreografía, títeres, actuación.

La comunicación es una solución al problema humano de supervivir.

Dramatizaciones, representaciones, versos, poesías, lecturas metódicas, gesticulaciones, etc., son muy usuales en medios rurales a diferencia de los recursos disponibles en algunos sectores urbanos.

Televisión y Radio:

Son medios que cotidianamente idiotizan la audiencia por sus contenidos ajenos a la realidad social. Se elabora un cuestionario que han de contestar oralmente en clase. Este mismo procedimiento se usa con programas radiales (reportajes, informes, etc.).

Así se suple una necesidad de entretenimiento visual y propio de los últimos tiempos a la vez que se neutraliza, en parte, la inclinación de los programadores de menospreciar la inteligencia de los televidentes.

Es un recurso más práctico, sencillo y manejable que los anteriores, además es más propicio para la verificación del cumplimiento de la recreación.

Periódicos:

Periódico es un término que abarca una amplia gama de publicaciones. El más común de los periódicos es el de tipo tinta y papel. En escuelas o colegios hay dos tipos básicos: periódico mural y periódico volante. El objeto de su existiendo es informar. La iniciativa, creatividad, inducción del mayor número de colaboradores y la búsqueda de bajos costos son parte del éxito.

Concluyendo con la comunicación moderna se ha vuelto un contrasentido pretender educar solo construyendo escuelas y contratando profesores. Estamos en la era de los visuales y audiovisuales. La claridad, la motivación y eficacia se logran mediante imágenes y sonidos. Una mejor capacitación docente es parte del éxito educativo de cualquier programa.

Área de las Actividades Físicas y Deportivas.

Parte del movimiento como necesidad de supervivencia en el hombre primitivo y sucesivamente pasa por etapas que señalan caminos diferentes: preparación para la guerra, expresión del propio ser, juego, competencia, espectáculo, uso del tiempo libre, preparación para la vida... llegando hoy a la concepción científica.

Dentro del área de la recreación encontramos una serie de actividades físicas que permiten que el individuo se exprese en forma natural como ser humano en cuanto al movimiento libre y creativo; el movimiento como acción "expresa algo" o sea que comunica una necesidad que se tiene, como por ejemplo, la imitación de un caballo referente a su forma de actuar al correr, galopar o caminar. Se sabe que la comunicación tiene un centro de expresión que es el lenguaje que puede ser oral, escrito o expresivo corporal y de acuerdo al área de las actividades físicas. Básicamente nosotros usaremos un lenguaje expresivo-corporal.

Las actividades como los juegos o deportes de conjunto en pequeños grupos pueden ser desarrollados tanto en nuestros salones de clase, como en campo laboral abierto al aire libre para promover en esta forma la interrelación individuo-naturaleza en la ejecución de actividades de contado físico formal o contacto creativo haciendo uso de los elementos del medio.

Características:

- Son actividades que promueven la espontaneidad y la creatividad.
- Dirigidas normalmente por un director de juego o deporte

- Formativos en cuanto a la disciplina y a la integración grupal.
- Presentan la oportunidad de descansar interactuando con la naturaleza.
- Permite valorar el verdadero uso de los elementos de la naturaleza.
- Pueden ser realizados en cualquier zona de prado aun cuando sea pequeña.
- Ofrece la oportunidad al niño para iniciarse en actividades físico-re creativas, que más tarde le pueden ayudar a llenar las horas libres en su vida adulta.

SEDENTARISMO

El sedentarismo tipo de vida que implica la ausencia de ejercicio físico habitual o que tiende a la ausencia de movimiento. El sedentarismo también se define como la falta de actividad física menos de 30 minutos y de 3 veces por semana. Esos 30 minutos pueden además repartirse a lo largo del día, en periodos de actividad física de preferiblemente no menos de 10 minutos, y puede perfectamente ser a partir de actividades cotidianas (caminar a buen ritmo, subir escaleras, trabajar en el jardín o en las tareas de la casa).

Más allá de la mera ausencia de enfermedad, un estado saludable o de buena salud es aquel que nos permite disfrutar de la vida y enfrentarnos a los desafíos de la vida diaria. Por el contrario, una mala salud es la que se asocia a mayor posibilidad de caer enfermo y en último extremo a muerte prematura.

Sus **consecuencias** son el aumento del riesgo de presión arterial, detener afecciones cardíacas, de contraer problemas articulares como osteoporosis, artritis, artrosis, reuma, infarto, trombosis coronaria y en general todas las enfermedades cardiovasculares. A continuación vamos a definir algunas de las enfermedades:

- Obesidad: la falta de ejercicio puede llevar a que el cuerpo deje de quemar calorías. Un exceso de calorías se acumula en forma de grasa.
- Presión: hipertensión: el sedentarismo puede aumentar la cantidad de lipoproteínas, colesterol y grasas en la sangre. Esto impide la flexibilidad de las paredes de los vasos sanguíneos y puede endurecer las arterias.
- Arterioesclerosis: la degradación de grasas del aparato circulatorio es frecuente a medida que avanza la edad.

Desde hace algunos años se recomienda cada vez más la práctica de ejercicio de forma regular.

Esto es debido a que el cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere por tanto realizar ejercicio físico de forma regular para mantenerse funcional y evitar enfermar. Se ha comprobado que el llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios tanto físicos como psicológicos para la salud:

- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.
- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).
- Disminuye el riesgo de padecer Diabetes no insulina dependiente.
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer (colon, mama).
- Mejora el control del peso corporal.
- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones, por lo que puede ser beneficiosa para la artrosis.
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.

- Mejora la imagen personal.
- Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.
- Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.
- En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.

El sedentarismo influye en la obesidad y sobrepeso.

La falta de actividad física incluye más que los hábitos alimenticios en el sobrepeso y la obesidad, según se desprende del estudio sobre el perfil lípido y alimentario en pediatría.

Los jóvenes de 14 años realizan actividades deportivas esporádicas y que son precisamente estos niños los que presentan un mayor riesgo de padecer sobrepeso, obesidad o colesterol alto.

En la actualidad el 6,7 % de la población es obesa o tiene problemas de peso.

En cuanto a la alimentación indican que los jóvenes con peso normal y aquello que padecen de exceso de peso tienen unos hábitos alimenticios similares sin diferencias significativas entre la frecuencia
En cuanto a la alimentación, las conclusiones indican que los jóvenes con peso normal y aquéllos que padecen exceso de peso tienen unos hábitos alimenticios similares, sin diferencias significativas entre la frecuencia de consumo de pastelería y bollería.

"El consumo de estos productos no influye en el aumento de los niveles de colesterol ni en el exceso de peso siempre que se lleve una dieta equilibrada", señalan los expertos en el estudio.

Generalmente los obesos se mueven poco. A medida que aumenta el sobrepeso menos se mueven porque cada vez les cuesta más. Al disminuir la actividad física quema menos calorías y lógicamente aumentarán los triglicéridos o grasas acumuladas en diversas partes del cuerpo. Esa es una de las razones por las que es cada vez más difícil contrarrestar la obesidad.

Es un círculo vicioso del que debe salir lo antes posible. Eso no quiere decir que de un día para otro se abocará a realizar una serie de ejercicios. Su cuerpo está adaptado a moverse poco, su corazón también. Lo ideal antes de iniciar un plan de ejercicios es hacerse un chequeo con su médico. Si usted es obeso por mucho tiempo puede ya haber desarrollado alguna enfermedad relacionada. No se arriesgue innecesariamente.

Hacer deporte es necesario pero siempre supervisado por algún experto. Siempre se han de tener en cuenta una serie de precauciones:

- Si es obeso, sedentario o padece alguna enfermedad cardiaca no hace ejercicio a nivel que no está acostumbrado.
- Los ejercicios deberán hacerse de forma graduada y bajo supervisión médica, en caso de personas con alto riesgo.
- Si tiene una enfermedad infecciosa, se han de hacer ejercicios hasta la recuperación.
- Evitar hacer ejercicios después de comer.
- El ejercicio más recomendado para personas de alto riesgo es caminar a paso moderado.

Motivos para iniciar un programa de actividad física.

En primer lugar debemos insistir por un lado en los numerosos beneficios físicos y psicológicos derivados de la práctica de actividad física regular y por otro en los riesgos del sedentarismo.

Además debemos dejar claro que para obtener esos beneficios para la salud, no es preciso realizar esfuerzos extenuantes.

Trucos o consejos para llevar a cabo un programa de actividad física.

Por último, para aquel que decide comenzar a hacer ejercicio existen una serie de trucos que pueden ser de gran utilidad para los primeros días y para no terminar abandonando la práctica regular:

- Comience el programa de ejercicio a una intensidad que le permita mantener una conversación y varíe su plan de trabajo. Alterne días de trabajo intenso o de larga duración con días de trabajo más suave.
- No incremente el nivel de esfuerzo a menos que note que ya no se fatiga con el que esté realizando. Aumente la duración del ejercicio de forma gradual, no más de 5 minutos por semana.
- Utilice otras actividades 1 o 2 días por semana para complementar aquella que haya elegido como principal y para dar descanso a músculos y articulaciones.
- Escuche a su cuerpo, atienda a sus propias sensaciones para evitar caer en un estado de fatiga crónica. Una buena referencia es la frecuencia cardíaca basal por la mañana antes de levantarse. Tómese el pulso cuando se despierte y podrá observar como su frecuencia cardíaca disminuye a medida que mejora su nivel de forma física. Un aumento de la frecuencia cardíaca basal o el dolor persistente de músculos y articulaciones pueden ser signos premonitorios de fatiga o lesión.
- Mantenga la mayor regularidad posible y procure evitar aquellos obstáculos circunstanciales que puedan interrumpir el comienzo de una rutina saludable.
- Fije objetivos para alcanzar un determinado rendimiento, registre sus progresos y premie la consecución de sus objetivos.
- Procure realizar la actividad a aquellas horas en que las condiciones sean más benévolas, evitando el frío o calor excesivos.

Ejercicio físico solo o acompañado.

Por supuesto que a ser posible acompañado y por una persona de nivel similar. Además de que permite compartir una actividad con familiares y amigos, es más seguro en caso de tratarse de personas de edad avanzada y facilita la regularidad y constancia en la práctica de cualquier actividad de por vida.

Los profesionales de la salud reconocen que la realización de ejercicio físico es fundamental para el equilibrio psicológico y como prevención de numerosas enfermedades, sin embargo el estrés de la vida moderna hace que la mayoría de las personas no tengan tiempo suficiente para desarrollar algún tipo de actividad física, y con los adelantos tecnológicos existentes cada vez resulta más fácil no moverse, ni para hacer la compra.

Hipertensión:

Es la elevación de los niveles de presión arterial de forma continua o sostenida. Para entenderlo mejor es importante definir la presión arterial. El corazón ejerce presión sobre las arterias para que éstas conduzcan la sangre hacia los diferentes órganos del cuerpo humano. Esta acción es lo que se conoce como presión arterial. La presión máxima se obtiene en cada contracción del corazón y la mínima, con cada relajación..

Hipertensión: ¿por qué es un factor de riesgo?

- La hipertensión supone una mayor resistencia para el corazón, que responde aumentando su masa muscular (hipertrofia ventricular izquierda) para hacer frente a ese sobreesfuerzo. Este incremento de la masa muscular acaba siendo perjudicial porque no viene acompañado de un aumento equivalente del riego sanguíneo y puede producir insuficiencia coronaria y angina de pecho. Además, el músculo cardiaco se vuelve más irritable y se producen más arritmias.

- En aquellos pacientes que ya han tenido un problema cardiovascular, la hipertensión puede intensificar el daño.

- Propicia la arterioesclerosis (acúmulos de colesterol en las arterias) y fenómenos de trombosis (pueden producir infarto de miocardio o infarto cerebral). En el peor de los casos, la hipertensión arterial puede reblandecer las paredes de la aorta y provocar su dilatación.

Causas y consecuencias de la hipertensión.

Causas de la hipertensión.

En el 95% de los pacientes con hipertensión no existe una causa orgánica. La presión arterial está causada por disposiciones hereditarias y factores de riesgo externos como obesidad, estrés y consumo excesivo de alcohol y sal. Las enfermedades orgánicas o los trastornos hormonales son responsables de la hipertensión sólo en el 5% de los casos.

Consecuencias de la hipertensión.

La hipertensión no tratada puede producir diversos daños orgánicos (el denominado daño de los órganos diana). Corazón, cerebro, riñones, vasos sanguíneos y ojos son particularmente vulnerables.

Posibles daños al corazón.

Cuanta más alta es la presión arterial, más tiene que trabajar el corazón para bombear la sangre a la arteria principal.

Posibles daños al cerebro.

La hipertensión es el factor de riesgo más importante del ictus.

Posibles daños a los riñones

La hipertensión es especialmente dañina para los vasos sanguíneos más pequeños en los riñones.

Otros daños posibles

Los bloqueos vasculares: Relacionados con la arterioesclerosis en los vasos de la pelvis y las piernas pueden producir lesiones retinianas.

Causas y como afecta la computación en los niños y adolescentes.

En un mundo donde vamos de la computadora del trabajo a la de nuestras casas, o donde los chicos no se separan de la pantalla en la que estudian, juegan y socializan, es necesario preguntarse cuánto afecta esta exposición a la visión.

"La salud de los ojos varía a lo largo de nuestras vidas (explica el médico oftalmólogo Alfredo Roude). Por lo tanto, es necesario realizar consultas oftalmológicas periódicas desde la primera infancia para detectar aquellas patologías o errores refractivos que puedan alterar nuestra visión.

A partir de tener una idea clara de cómo vemos, se puede tener en cuenta las múltiples variables que entran en juego cuando nos sentamos frente la pc: la lubricación del ojo, la posición del monitor, la iluminación, la postura.

El parpadeo es un lubricante para el ojo, así como el aceite para el motor de un auto. Durante una conversación, nuestros ojos parpadean alrededor de 22 veces por minuto; cuando leemos lo hacemos entre 12 y 15 veces. En cambio, cuando estamos en la computadora parpadeamos menos de 5 veces por minuto. Esta constante atención en la pantalla disminuye la frecuencia de parpadeo e incrementa así la sintomatología del llamado ojo seco, y provoca fatiga ocular y mental.

HIPOTESIS.

Hipótesis General:

- Las actividades recreativas ayudan a salir del sedentarismo a los alumnos del Colegio Universitario Manuel Cabrera Lozano.

Hipótesis Específicas:

- Realizar actividad física influye positivamente en los alumnos para salir del sedentarismo.

- Motivar a los alumnos del Colegio Universitario Manuel Cabrera Lozano.
  A realizar actividad física para evitar el sedentarismo.

f. METODOLOGÍA

La metodología permite llevar un proceso ordenado dentro de la investigación, además conocer diferentes métodos y técnicas que ayuda al desarrollo del trabajo investigativo para los cuales utilice los siguientes métodos:

MÉTODOS

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

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

Método Inductivo.

Es un proceso de análisis en donde tiene lugar el estudio de hechos y fenómenos particulares para llegar al descubrimiento de un principio general, aplicándolo como base en el momento de tabular y analizar la información obtenida de la aplicación de las encuestas.

Se partió de las hipótesis planteadas que fueron comprobadas durante el desarrollo de la investigación para poder arribar a las conclusiones y generalizaciones.

Método Hipotético Deductivo.

Es procedimiento empírico el mismo que facilito recopilar el material de campo lo que permitirá conocer sobre la cultura física como elemento fundamental en la prevención de los niveles de sedentarismo en los alumnos del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano. Así se contara con los datos empíricos extraídos de la realidad con los elementos teóricos científicos para emitir juicios de valor este método permitió verificar las hipótesis del trabajo.

Método científico.

Porque es un proceso ordenado que se lo proceso a través del análisis, el descubrimiento de un estudio minucioso y claro de la problemática existente en la realidad a referentes teóricos bibliográficos así como de la página web y la realidad empírica encontrada.

Este método lo utilice especialmente en las etapas de identificación, clasificación, resumen y tabulación de datos empíricos, y en la asociación de juicios de valor o conceptos que ayudaran a incrementar y contrastar el conocimiento de la realidad investigada y la comprensión cabal del objeto de estudio.

Método Analítico

Es aquel método de investigación que consiste en la disgregación de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos. El análisis es la observación y examen de un hecho en particular. Es necesario conocer la naturaleza del fenómeno y objeto que se estudia para comprender su esencia.

Este método nos permite conocer más del objeto de estudio, con lo cual se puede: explicar, hacer analogías, comprender mejor su comportamiento y establecer nuevas teorías.

Método Descriptivo.

Consiste en describir los hechos y fenómenos actuales, y que lo utilizaremos para hacer una descripción actual de los problemas, sobre la Cultura Física como elemento fundamental en la prevención de los niveles de sedentarismo.

Los criterios que darán los alumnos y profesor de Cultura Física donde se hará la recolección de datos y el trabajo de investigación; es decir, interpretaremos y evaluaremos la realidad existente que tiene que ver con el problema elegido.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

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

La información de los docentes de Cultura Física y alumnos se desarrollara mediante la encuesta.

Las técnicas utilizadas en la investigación son:

FICHA DE OBSERVACIÓN.

Son aspectos relacionados con el tema de investigación que nos permite recabar información la cultura física como elemento fundamental en la prevención de los niveles de sedentarismo.

Empleada con el propósito de observar cómo se vienen desarrollando las clases de los docentes de Educación Física paran prevenir con el sedentarismo.

LA ENCUESTA

La encuesta es una técnica de investigación que consiste en un formulario diseñado ya sea con preguntas abiertas, cerradas o de elección múltiple, dichas preguntas deben ser estructuradas de manera precisa y clara, capaz que les permita a los encuestados dar respuestas concisas.

Se aplicó a 2 docentes de Cultura Física y 60 alumnos del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano, el cuestionario que se elaboró de acuerdo a los indicadores acerca de la cultura Física como elemento fundamental en la prevención de los niveles de sedentarismo.

RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN:

Una vez establecidos los objetivos de la investigación, determinado el diseño de la muestra, los pasos para su selección y el diseño del instrumento para la recolección de la información, se planificó el procedimiento de la misma y se procederá a hacerla efecto.

La fase de recolección de información es también denominada trabajo de campo, y esta engloba, al conjunto de acciones necesarias, para obtener la información necesaria, para el objeto de estudio.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población estuvo conformada por 2 Docentes de Cultura Física, y por alumnos del colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano.

La muestra investigada, está conformada por

DOCENTES DE CULTURA FISICA DEL COLEGIO EXPERIMENTAL MANUEL CABRERA LOZANO.

Informantes	N	Porcentaje
Docentes de Cultura Fisca	2	100%
Total:	**2**	**100%**

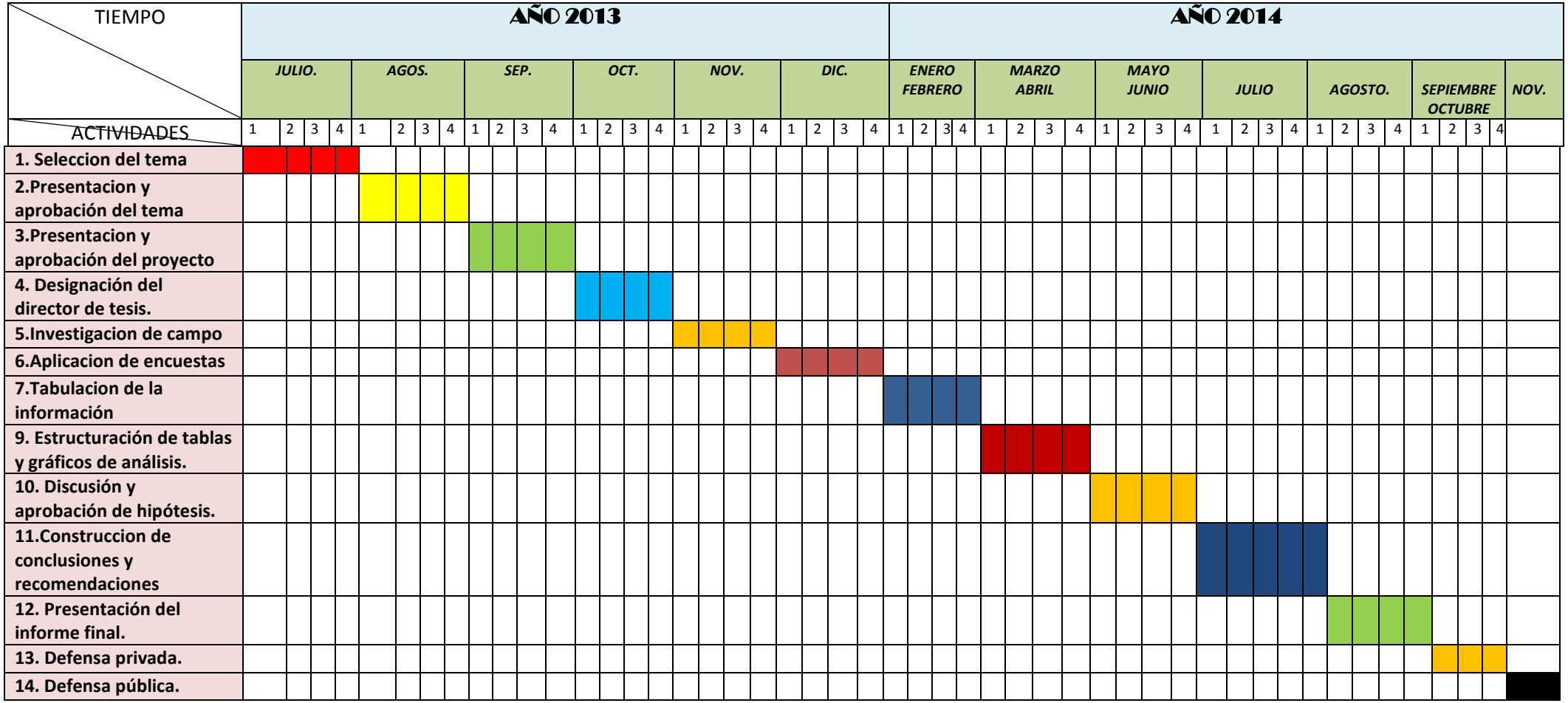
Fuente: Autoridades del Colegio Experimental Manuel cabrera Lozano
Elaboración: José D Tamay López. **AÑO:** 2014

ALUMNOS DEL COLEGIO EXPERIMENTAL MANUEL CABRERA

Informantes	alumnos	Porcentaje
alumnos	60	100%
Total:	**60**	**100%**

Fuente: Autoridades del Colegio Experimental Manuel cabrera Lozano
Elaboración: José D Tamay López. **AÑO:** 2014

g. CRONOGRAMA



h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS

Recursos Humanos

- Investigador.
- Asesor de proyecto de tesis.
- Colegio Experimental Universitario “Manuel Cabrera Lozano”
- Alumnos del Colegio.
- Universidad Nacional de Loja.

Recursos Materiales

- Bibliografía.
- Computadora.
- Internet.
- Material de oficina.

Presupuesto

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

Financiamiento

Recursos propios	1.400.00
TOTAL:	1.400.00

i. BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía Consultada.

- LIBRO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA: ". ARRÁEZ Y ROMERO, 2000, EN: ROMERO CEREZO, C. (2002). BASES TEÓRICAS PARA LA FORMACIÓN DEL MAESTRO ESPECIALISTA EN EDUCACIÓN FÍSICA. GRANADA: GRUPO EDITORIAL UNIVERSITARIO.

- Características de la Educación Física (Cecchini y otros, 1996, pp. 51-59).

- El libro de la salud.
  LA ENFERMEDAD COMO CAMINO: UN METODO PARA EL DESCUBRIMIENTO PROFUNDO DE LAS ENFERMEDADES.

- EL DEPORTE EN LA ESCUELA. HACIA LA BÚSQUEDA DEL DEPORTE EDUCATIVO. PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA EN SECUNDARIA.
  Autores: Luís Manuel Timón Benítez y Fran Hormigo

- ACTIVIDAD FÍSICA Y PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL
  Autores: Martínez Vizcaíno, Vicente y Sánchez López, Mairena
  Editorial: UNIVERSIDAD DE CASTILLA-MANCHA
  ISBN: 978-84-8427-684-5.

- EDUCACIÓN FÍSICA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD
  Autor: Héctor Gómez Baldazo
  Editorial: Ediciones La Tierra Hoy
  ISBN: 978-84-96182-64-6
  Editado en: 2009

Fuente Electrónica

- vía internet. De wiki pedía, la enciclopedia libre
- vía internet, modelos didácticos, 2010
- www.diariomedico.com/entorno/ent010301comcuatro.html
- www.saludalia.com/docs/Salud/web_saludalia/vivir_sano/doc/ejercicio/doc/doc_sedentarismo.htm.
- www.diariomedico.com/entorno/ent010301comcuatro.html adelgacefacil.tripod.cl/sedentarismo.htm

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MATRIZ DE CONSISTENCIA

TEMA	PROBLEMATICA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	RESULTADOS ESPERADOS
LA CULTURA FÍSICA COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL EN LA PREVENCIÓN DE LOS NIVELES DE SEDENTARISMO EN LOS ALUMNOS DEL COLEGIO EXPERIMENTAL UNIVERSITARIO" MANUEL CABRERA LOZANO" PERIODO 2013-2014	- LA CULTURA FÍSICA COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL EN LA PREVENCIÓN DE LOS NIVELES DE SEDENTARISMO EN LOS ALUMNOS DEL COLEGIO EXPERIMENTAL UNIVERSITARIO "MANUEL CABRERA LOZANO" PERIODO 2013-2014.	**Objetivo General** Analizar la utilidad que tiene la práctica de la Cultura física y las Actividades Físicas, como elemento indispensable en la prevención de los problemas del sedentarismo en los alumnos.	**Hipótesis General:** Las actividades recreativas ayudan a salir del sedentarismo a los alumnos del Colegio Universitario Manuel Cabrera Lozano.	Obtener un diagnóstico acerca de que si existe sedentarismo en los alumnos del colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano

		Objetivos Específicos Identificar las diferentes formas de cómo prevenir el sedentarismo, en el establecimiento educativo a investigar. Contribuir los beneficios que tiene la Cultura Física para poder dar una solución a los problemas que conlleva el sedentarismo. Presentar un esquema o plan de trabajo de Cultura Física, definido las actividades físicas, como herramienta de prevención del sedentarismo en el colegio y aplicarlos a los alumnos.	**Hipótesis Específicas:** Realizar actividad física influye positivamente en los alumnos para salir del sedentarismo. Motivar a los alumnos del Colegio Universitario Manuel Cabrera Lozano a realizar actividad física para evitar el sedentarismo.	

K.- ANEXO

EVIDENCIAS.

ANEXO 4 Encuesta aplicada a los Alumnos de Cultura Física del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ALUMNOS DEL COLEGIO EXPERIMENTAL UNIVERSITARIO MANUEL CABRERA LOZANO

Dirigiéndome a ustedes de la manera más cordial me permitan la contestación a las preguntas enumeradas que se encuentran en la siguiente encuesta con el fin de elaborar el proyecto de tesis denominado: " **LA CULTURA FISICA, COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL EN LA PREVENCION DE LOS NIVELES DE SEDENTARISMO EN LOS ALUMNOS DEL COLEGIO EXPERIMENTAL UNIVERSITARIO "MANUEL CABRERA LOZANO", EXTENSIÓN MOTUPE, UBICADO AL NORTE DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2013-2014"**

OBJETIVO: Analizar la utilidad que tiene la práctica de la cultura física y la actividades físicas, como elemento indispensable en la prevención de los problemas de sedentarismo en los alumnos del colegio Experimental Manuel Cabrera Lozano.

1.- ¿Realiza alguna actividad física?

SI ( )

NO ( )

PORQUE……
……
……

2.- ¿Cree que realizar alguna actividad física es importante?

SI ( )

NO ( )

PORQUE……
……
……

3.- ¿Si no realiza una actividad física, no lo hace por?

PEREZA ( )

CANSANCIO ( )

NO LE GUSTA ( )

4.- ¿En los tiempos libres realizas actividad física?

SI ( )
NO ( )

PORQUE……
……
……

5.- ¿Tienes conocimiento acerca de que es el ocio?

SI ( )
NO ( )

6.- ¿Para usted que es el sedentarismo? Descríbalo

SI ( )
NO ( )

7.- ¿Estás dispuesto a realizar cosas nuevas o actividades físicas para evitar el sedentarismo?

SI ( )
NO ( )

PORQUE……
……
……

8.- ¿Crees que las actividades recreativas te ayudan a salir del sedentarismo?

SI ( )
NO ( )

PORQUE……
……

…….

9.- ¿La actividad física es importante para tu salud?

SI ( )
NO ( )

PORQUE……
……
……

10.- ¿En tu diario vivir hay sedentarismo?

SI ( )
NO ( )

PORQUE……
……
……..

11.- ¿Utilizarías un medio de transporte como bicicleta para ir al colegio y de esa manera para evitar el sedentarismo?

SI ( )
NO ( )

PORQUE……
……
……..

12.- ¿Evitarías el sedentarismo en tu diario vivir realizando una actividad física y que actividad física realizarías?

SI ( )
NO ( )

ACTIVIDAD FISICA A REALIZAR……...

13.- ¿Tu profesor de Cultura Física, ayuda a evitar el sedentarismo?

SI ( )
NO ( )

PORQUE……
……
……

GRACIAS POR SU CONTESTACIÒN

ANEXO 5 Encuesta aplicada a los Docentes de Cultura Física del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

CARRERA DE CULTURA FISICA

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DEL COLEGIO EXPERIMENTAL UNIVERSITARIO MANUEL CABRERA LOZANO

Dirigiéndome a ustedes de la manera más cordial me permitan la contestación a las preguntas enumeradas que se encuentran en la siguiente encuesta con el fin de elaborar el proyecto de tesis denominado**: "LA CULTURA FISICA, COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL EN LA PREVENCION DE LOS NIVELES DE SEDENTARISMO EN LOS ALUMNOS DEL COLEGIO EXPERIMENTAL UNIVERSITARIO "MANUEL CABRERA LOZANO", EXTENSIÓN MOTUPE, UBICADO AL NORTE DE LA CIUDAD DE L LOJA, PERIODO 2013-2014"**

OBJETIVO: Analizar la utilidad que tiene la práctica de la cultura física y la actividades físicas, como elemento indispensable en la prevención de los problemas de sedentarismo en los alumnos del colegio Experimental Manuel Cabrera Lozano.

1.- ¿En sus clases impartidas habla sobre el sedentarismo?

SI ( )
NO ( )

PORQUE……
……
……..

2.- ¿Conoce los problemas del sedentarismo?

SI ( )
NO ( )

PORQUE……
……
……..

3.- ¿En sus clases da a conocer los problemas del sedentarismo a sus alumnos?

SI ( )
NO ( )

PORQUE……
……
……..

4.- ¿Le gustaría que sus alumnos reciban charlas por un profesional sobre el sedentarismo?

SI ( )
NO ( )

PORQUE……
…….

……
……..

5.- ¿Conoce casos de sedentarismo entre sus alumnos?

SI ( )
NO ( )

CUALES……
……..

……
……..

6.- ¿Ha recibido charlas sobre el sedentarismo?

SI ( )
NO ( )

PORQUE……
…….

……
…….

7.- ¿Cree usted que las horas de clase impartidas son suficientes para dar a conocer lo relacionado con el sedentarismo?

SI ( )
NO ( )

PORQUE……
…….

……
……..

8.- ¿Las actividades recreativas ayudan a evitar el sedentarismo?

SI ( )
NO ( )

PORQUE……
……

9.- ¿De alguna manera ayuda a el sedentarismo?

SI ( )
NO ( )

PORQUE……
……
……
……

GRACIAS POR SU CONTESTACIÒN

ÍNDICE

PORTADA		i
CERTIFICACIÓN		ii
AUTORÍA		iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN		iv
DEDICATORIA		v
AGRADECIMIENTO		vi
ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN		vii
MAPA GEOGRÁFICO		viii
ESQUEMA DE TESIS		ix
a.	Título	1
b.	Resumen en castellano y traducido al inglés	2
c.	Introducción	4
d.	Revisión de literatura	11
e.	Materiales y métodos	32
f.	Resultados	36
g.	Discusión	63
h.	Conclusiones	68
i.	Recomendaciones	69
j.	Bibliografía	70
k.	Anexos	71