



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO  
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA  
EDUCACIÓN**



**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN  
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN:  
MENCION CULTURA FÍSICA**

**TEMA:**

**ACTIVIDAD FISICA RECREATIVA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DEL 5to. AÑO DE EDUCACION GENERAL BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FRANCISCO HUERTA RENDON" DEL CANTON BABAHOYO, PROVINCIA LOS RIOS EN EL AÑO 2016.**

**ESTUDIANTE:**

**GARY ALVARO PAUCAR VERA**

**TUTOR:**

**MARCO FUENTES LEÓN. Msc.**

**LECTORA:**

**KARLA RODRIGUEZ M. MSC.**

**Babahoyo – Los Ríos**

**2016**



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO  
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA  
EDUCACIÓN  
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



**CERTIFICACION DE AUTORIA**

CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL INFORME FINAL  
DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENCIÓN.

Yo, **GARY ALVARO PAUCAR VERA**, portador de la cedula de ciudadanía **120663465-9**, Estudiante de Cultura Física de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación de la UTB, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Mención Cultura Física, declaro que soy el autor del presente Informe final de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal con el tema:

**ACTIVIDAD FISICA RECREATIVA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DEL 5to. AÑO DE EDUCACION GENERAL BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FRANCISCO HUERTA RENDON" DEL CANTON BABAHOYO, PROVINCIA LOS RIOS EN EL AÑO 2016.**

Todos los efectos académicos y legales que se desprenden del presente trabajo serán de mi exclusiva responsabilidad.

*Gary Paucar V*

**GARY ALVARO PAUCAR VERA**

**C.C. # 120663465-9**

**Egresado**



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO  
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA  
EDUCACIÓN



CARRERA DE CULTURA FÍSICA

CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL INFORME FINAL  
DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENCIÓN.

Babahoyo, Octubre 2016

En mi calidad de Tutor del Informe Final de Investigación sobre el tema:  
ACTIVIDAD FISICA RECREATIVA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE  
VIDA EN LOS ESTUDIANTES DEL 5to. AÑO DE EDUCACION GENERAL  
BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FRANCISCO HUERTA RENDON"  
DEL CANTON BABAHOYO, PROVINCIA LOS RIOS EN EL AÑO 2016, el  
egresado del Programa de Seminario de Informe Final: **GARY ALVARO  
PAUCAR VERA**, considero que dicho informe investigativo reúne todos los  
requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la sustentación ante el  
Tribunal Examinador que el Honorable Consejo Directivo designe para su  
correspondiente estudio y calificación.

---

MARCO FUENTES LEÓN Msc.

TUTOR




**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO  
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA  
EDUCACIÓN  
CARRERA DE CULTURA FÍSICA**



**CERTIFICADO DE APROBACION DEL LECTOR DEL INFORME FINAL  
DE INVESTIGACIÓN**

Babahoyo, Octubre 2016

En mi calidad de Lector del Proyecto de Investigación sobre el tema: **ACTIVIDAD FISICA RECREATIVA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DEL 5to. AÑO DE EDUCACION GENERAL BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FRANCISCO HUERTA RENDON" DEL CANTON BABAHOYO, PROVINCIA LOS RIOS EN EL AÑO 2016**, el egresado del Programa de Seminario de Informe Final de Investigación: **GARY ALVARO PAUCAR VERA**, considero que dicho informe investigativo reúne todos los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la sustentación ante el Tribunal Examinador que el Honorable Consejo Directivo designe para su correspondiente estudio y calificación.

  
.....  
**KARLA RODRIGUEZ M. MSC.  
LECTORA DEL PROYECTO DE TESIS**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO  
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA  
EDUCACIÓN  
CARRERA DE CULTURA FÍSICA**



**DEDICATORIA**

Dedico este proyecto de tesis a Dios y a mis padres. A Dios porque ha estado conmigo a cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar, a mis padres, quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento. Depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad. Es por ello que soy lo que soy ahora. Los amo con mi vida.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**



**AGRADECIMIENTO**

Como prioridad en mi vida agradezco a dios, por su infinita bondad, y por haber estado conmigo en los momentos que más lo necesitaba, por darme salud, fortaleza, responsabilidad y sabiduría, por haberme permitido culminar un peldaño más de mis metas, y porque tengo la certeza y el gozo de que siempre va a estar conmigo.

A mis padres, por ser los mejor, por haber estado conmigo apoyándome en los momentos difíciles, por dedicar tiempo y esfuerzo para ser un hombre de bien, y darme excelentes consejos en mi caminar diario.

A la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO por darme la oportunidad de estudiar y ser un profesional.

A mi Tutor de tesis, MARCOS FUENTES L, Msc por su esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia y su motivación ha logrado en mí que pueda terminar mis estudios con éxito.

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



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO  
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA  
EDUCACIÓN  
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



**RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE  
INVESTIGACIÓN**

EL TRIBUNAL EXAMINADOR DEL PRESENTE INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, TITULADO: **ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DEL 5to. AÑO DE EDUCACION GENERAL BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FRANCISCO HUERTA RENDON" DEL CANTON BABAHOYO, PROVINCIA LOS RIOS EN AÑO 2016.**

**PRESENTADO POR EL SEÑOR: GARY ALVARO PAUCAR VERA**

**OTORGA LA CALIFICACIÓN DE:**

**EQUIVALENTE A:**

**TRIBUNAL:**

**NOMBRE DEL DOCENTE  
DELEGADO DEL DECANO**

**NOMBRE DEL DOCENTE  
PROFESOR ESPECIALIZADO**

**NOMBRE DEL DOCENTE  
DELEGADO H.CONSEJO DIRECTIVO**

**NOMBRE DE LA SECRETARIA  
SECRETARIA DE LA  
FAC.CC.JJ.JJ.SS.EE**



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO  
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA  
EDUCACIÓN  
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



## INFORME DE RESULTADO DE URKUND

URKUND		Lista de fuentes	Bloques
Documento	<a href="#">PROYECTO GPV.docx (D22669745)</a>	<a href="http://www.redalyc.org/pdf/2742/Resumene..">http://www.redalyc.org/pdf/2742/Resumene..</a>	<input checked="" type="checkbox"/>
Presentado	2016-10-24 14:32 (-05:00)	<a href="http://noicacudefisica.blogspot.com/2011/0...">http://noicacudefisica.blogspot.com/2011/0...</a>	<input checked="" type="checkbox"/>
Presentado por	<a href="mailto:gary_alvaro1990@ymail.com">gary_alvaro1990@ymail.com</a>	<a href="http://www.scielosp.org/pdf/rsap/v8s2/v8s2...">http://www.scielosp.org/pdf/rsap/v8s2/v8s2...</a>	<input type="checkbox"/>
Recibido	<a href="mailto:afuentes.utb@analysis.orkund.com">afuentes.utb@analysis.orkund.com</a>	<a href="http://www.redalyc.org/pdf/422/Resumenes...">http://www.redalyc.org/pdf/422/Resumenes...</a>	<input type="checkbox"/>
Mensaje	saludos <a href="#">Mostrar el mensaje completo</a>	<a href="http://www.oalib.com/downloadEndnote/2...">http://www.oalib.com/downloadEndnote/2...</a>	<input type="checkbox"/>
	9% de esta aprox. 13 páginas de documentos largos se componen de texto presente en 5 fuentes.	<a href="http://scielo.sld.cu/rss.php?pid=1024-94352...">http://scielo.sld.cu/rss.php?pid=1024-94352...</a>	<input type="checkbox"/>

Msc. MARCO FUENTES LEON, con número de cedula 120303023-2 tutor del Informe Final de Investigación, informo que despues de realizar el analisis del documento de Tesis del Egresado **GARY ALVARO PAUCAR VERA** con número de cedula 120663465-9, del cuarto año, paralelo "A" de la carrera de CULTURA FÍSICA en la herramienta Antiplagio URKUND por segunda ocasión, estos fueron los resultados: 9%

Babahoyo, Octubre del 2016.

Atentamente

Msc. Marco Fuentes León.

TUTOR



PORTADA	I
HOJA DE CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA.	li
HOJA DE CERTIFICACIÓN DEL DOCENTE TUTOT.	lii
HOJA DE CERTIFICACIÓN DEL DOCENTE LECTOR.	lv
DEDICATORIA.	v
AGRADECIMIENTOS	vi
INDICE GENERAL	vii
RESUMEN	viii
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	1
IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN	2
MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN	2
SITUACIÓN PROBLÉMICA	4
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
PROBLEMA GENERAL O BÁSICO	5
SUB-PROBLEMAS O DERIVADOS	5
DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	6
JUSTIFICACIÓN	7
OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	8
OBJETIVO GENERAL	8
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	8
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO	9
MARCO CONCEPTUAL	9
MARCO REFERENCIAL	17
ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.	17
POSTURA TEÓRICA.	22
HIPÓTESIS	23
HIPÓTESIS GENERAL O BÁSICA	23
SUB-HIPÓTESIS O DERIBADA.	23
CAPÍTULO III	
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	24
PRUEBAS ESTADÍSTICAS APLICADAS EN LA VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS	24
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.	25
CONCLUSIONES GENERALES Y ESPECÍFICAS.	40
CONCLUSIONES ESPECÍFICAS.	40
CONCLUSIONES GENERALES.	41
RECOMENDACIONES.	41
RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS.	41
RECOMENDACIONES GENERALES.	42
CAPÍTULO IV	
PROPUESTA DE APLICACIÓN DE LOS RESULTADOS.	43
ALTERNATIVA OBTENIDA.	43
ASPECTOS BÁSICOS DE LA ALTERNATIVA.	44
ANTECEDENTES.	44
JUSTIFICACIÓN.	45
OBJETIVOS.	46
OJETIVO GENERAL.	46
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	46
TITULO	48
ESTRUCTURA GENERAL PROPUESTA..	49
RESULTADOS ESPERADOS EN LA ALTERNATIVA.	50
BIBLIOGRAFÍA	51
ANEXOS	53

## RESUMEN

El trabajo que lleva por título, ACTIVIDAD FISICA RECREATIVA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DEL 5to. AÑO DE EDUCACION GENERAL BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “FRANCISCO HUERTA RENDON” DEL CANTON BABAHOYO, PROVINCIA LOS RIOS EN EL AÑO 2016, recoge resultados de estudios, diagnóstico y correlacional referido a la incidencia de la Actividad física recreativa en el estado de salud de los practicantes, para su desarrollo y teniendo en cuenta demandas de la investigación se utilizaron, métodos de la investigación científica y métodos matemáticos y estadísticos. El trabajo se realizó con la participación de practicantes y profesores, seleccionándose el universo de estos. En la actividad investigativa proyectada se espera alcanzar resultados que desde el punto de vista teórico y práctico, logre satisfacer las demandas de profesores y por tantos de practicantes del cantón.

## **SUMMARY**

The work entitled, RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY AND ITS IMPACT ON THE QUALITY OF LIFE IN STUDENTS 5th. YEAR OF BASIC EDUCATION GENERAL EDUCATION UNIT "HUERTA FRANCISCO RENDON" BABAHOYO CANTON PROVINCE RIVERS IN THE YEAR 2016, Includes the results of studies, diagnosis and correlational referred to the incidence of Recreational Physical Activity in the state of health practitioners, for development and taking into account demands of research were used, methods of scientific research and mathematical and statistical methods. The work was done with the participation of practitioners and teachers, selected from the universe of these. In the proposed research activity is expected to achieve results that from the point of theoretical and practical, will meet the demands of many teachers and practitioners of Canton.

## INTRODUCCIÓN

Las actividades físicas recreativas cumplen un rol muy importante en el proceso educativo, de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón del Cantón Babahoyo de la Provincia de Los Ríos, la lúdica es el conjunto de estrategias metodológicas para crear un ambiente de armonía en todos los procesos de aprendizaje impartidos por el docente en cada una de las actividades. Estas herramientas facilitan el desarrollo de la motricidad en los niño/as.

Las actividades físicas recreativas facilitan el proceso de enseñanza aprendizaje, las actividades que el docente realiza, a través de los juegos lúdicos permiten que el estudiante desarrolle sus habilidades y destrezas en cada uno de los procesos de la clase. Toda actividad lúdica realiza en el niño una estimulación, en todo su sistema psicomotriz facilitándole su aprendizaje de manera alegre y divertida.

Emplear el juego, la lúdica, el arte, como una herramienta indispensable dentro de los programas educativos, abre un espacio donde aprenderemos a disfrutar del continuo interés que demuestran los niños por aprender y compartir su natural alegría, expresando una gran satisfacción en el niño, cuando se les ofrecen tareas que estimulan su inteligencia, siempre y cuando el docente tenga la capacidad de diferenciar y potencializar las diferentes habilidades físicas e intelectuales de sus estudiantes durante la actividad.

## **CAPITULO I**

### **1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1. TEMA:**

**ACTIVIDAD FISICA RECREATIVA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL 5to. AÑO DE EDUCACION GENERAL BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRANCISCO HUERTA RENDÓN DEL CANTON BABAHOYO, PROVINCIA DE LOS RIOS.**

#### **1.2. MARCO CONTEXTUAL**

Actividad física recreativa, es toda acción de ejercicio que ayuda a mantener sano a las personas en forma física, moral e intelectual.

Actualmente a nivel mundial, la revolución cubana viene realizando un intenso trabajo para elevar a planes significativos el papel de la recreación física en la sociedad, ya que su contribución decisiva se enfoca a la elevación de su desarrollo pleno y a su calidad de vida. Las actividades físicas recreativas, son un conjunto de actividades de diversos tipos que se realizan en el tiempo libre, las cuales brindan al individuo la satisfacción al momento de realizarla, la misma que representa para los niños un medio que contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual. Para el joven la acción, la aventura y la independencia, y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo.

## **MARCO SOCIAL**

En nuestro país la actividad física recreativa (ejercicio físico), juega un papel importante para dar sustanciales beneficios, si consideramos que la actividad física es cualquier movimiento del cuerpo producidos por los músculos esqueléticos que dan como resultado un gasto energético, llevado a cabo con regularidad durante un periodo de tiempo prolongado, de forma dosificado y orientado, para que pueda elevar el rendimiento en el organismo. Es el factor decisivo en la lucha para prolongar el incremento de la salud y el bienestar de todos los ecuatorianos.

## **MARCO INSTITUCIONAL**

Para que la actividad física recreativa juegue un papel decisivo en los estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón, esto tiene que estar en correspondencia con sus intereses, gustos y pertenencias recreativas. Es allí donde el profesor de cultura física juegan un papel primordial, y el de motivar a los estudiantes y mejorar su calidad de vida. Ya que la práctica de actividad física en los niños contribuyen a su desarrollo físico, social, intelectual.

La unidad educativa si cuenta con un espacio recreativo aunque no es muy grande si se puede realizar actividad física recreativa, la práctica de la misma es muy indispensable y beneficioso para los estudiantes ya que mejoraran todas sus capacidades y el niño será más activo, y participara en cualquier actividad que le planteen.

### **1.3. SITUACION PROBLEMÁTICA**

En la actualidad los niños están siendo objeto de enfermedades que antes solo eran visible en los adultos, y esto ocurre por la pasividad o sedentarismo, ante la práctica de actividad física recreativa, la falta de la misma hacen que surjan problemas en la salud y esta va asociada con la alimentación y la nutrición y que afecta las capacidades de aprendizaje de manera muy significativa, así mismo la tendencia de obesidad dificulta en los niños el desarrollo de actividades físicas recreativas.

Atraves de la práctica de actividad física recreativa se promoverá en los niños la motivación y la concientización del uso adecuado de su tiempo libre, mediante la dinámica del juego, el cual cumple un papel muy importante se contribuirá al desarrollo físico motor, habilidades y cualidades esenciales del individuo adoptando un estilo de vida saludable y promoviendo en ellos una conducta satisfactoria.

## **1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACION**

### **1.4.1. PROBLEMA GENERAL O BASICO.**

¿De qué manera la actividad física recreativa incide en la calidad de vida de los estudiantes de educación general básica de la Unidad Educativa Fráncico Huerta Rendón del cantón Babahoyo, Provincia de los Ríos ?

### **1.4.2. SUB-PROBLEMA O DERIVADOS**

- ¿Cuáles son los intereses de los estudiantes con la actividad física recreativa?
- ¿Cómo las estrategias de un plan de actividad física recreativa mejora la calidad de vida de los estudiantes?
- ¿Cuál es la metodología adecuada para la enseñanza de actividad física recreativa que ayude a mejorar la calidad de vida de los estudiantes?



## **1.5. DELIMITACION DE LA INVESTIGACION.**

El presente trabajo de investigación se lo realiza para `promover la práctica de actividad física recreativa y mejorar el estilo de vida en los estudiantes.

### **Línea de Investigación.**

Actividad física, recreativa

### **Sublínea de Investigación:**

Educación física, Recreación, Bienestar, Salud.

**Variable Independiente:** Actividades físicas recreativas.

**Variable Dependiente:** Calidad de Vida.

### **Delimitación Espacial**

Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón, del Cantón Babahoyo  
Provincia de Los Ríos.

### **Delimitación demográfica:**

Los Estudiantes de 5to. Año de Educación General Básica.

### **Delimitación temporal:**

Periodo lectivo 2015

## **1.6. JUSTIFICACION.**

Se consideró de vital importancia Diseñar estrategias que promuevan la actividad física el deporte y la recreación, dirigida a los estudiantes de Educación general básica de la Unidad Educativa “Francisco Huerta Rendón” del Cantón Babahoyo, Provincia de los Ríos, el cual contribuirá de manera notable al bienestar general de los estudiantes, y el mismo estará basado en los fundamentos y efectos positivos de la actividad física recreativa. Los ejercicios físicos son una necesidad biológica para las personas, en cuanto a los niños la práctica de la misma influye positivamente permitiendo siempre su bienestar, mejorando su fuerza y desarrollo personal, por lo que el niño será más activo.

Los ejercicios que se realizan en grupo ayudan a la relación social y a elevar la autoestima e incorporarlos en una vida social activa, desarrollando formas de conductas inteligentes, por otro lado también lo ayuda en su digestión y nutrición, ya que son aspectos muy importantes que ayudan en su desarrollo.

Por otra razón al hablar de actividad física recreativa debe asumirse y tomar conciencia lo importante y necesario que es la práctica de la actividad física recreativa, tanto en las escuelas, liceos, y otras instituciones así también en la utilización adecuada del tiempo libre.

La presente investigación servirá como contribución, para concientizar a la comunidad educativa de la importancia que tiene la práctica de actividad física recreativa, que ayuda a mantener un buen estado de salud física y mental en cualquier edad, permitiendo obtener una mejor calidad de vida.

## **1.7. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION.**

### **1.7.1. OBJETIVO GENERAL.**

Determinar la incidencia de la actividad física recreación en la calidad de vida de los estudiantes de educación general básica de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón del Cantón Babahoyo Provincia Los Ríos.

### **1.7.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS.**

1.- Identificar los intereses de los estudiantes en relación a la actividad física recreativa.

2.-Determinar las estrategias de un plan de actividades físicas recreativas para los estudiantes.

3.-Diseñar un plan metodológico para la enseñanza de actividades físicas recreativas que permita mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

## **CAPITULO II**

### **2. MARCO TEORICO.**

#### **2.1. MARCO CONCEPTUAL**

##### **ACTIVIDAD FISICA RECREATIVA**

**(Iturralde, 2011)** La práctica frecuente de actividades físicas recreativas constituye uno de los elementos que puede contribuir de forma sana y placentera al mejoramiento de la salud, asimismo a una mejor calidad de vida, pues las mismas practicadas de forma sistemática tienen un carácter profiláctico ante enfermedades crónicas no transmisibles tales como la hipertensión, la diabetes mellitus, la obesidad entre otras, además de que posibilitan regenerar energías gastadas luego de jornadas de trabajo. En tal sentido el tema Actividades físicas recreativas con enfoque profiláctico para las mujeres de 25 a 50 años

##### **ACTIVIDAD FISICA:**

**(OMS, sf.)** Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

**(OMS, sf.)** Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

## **RECREACION:**

**(Ibáñez, (s/f) )** El concepto de recreación, entendido como actividad de distracción, implica la participación activa, tanto a nivel físico como mental, del individuo. En este sentido, la recreación se opone al ocio, que es más bien una forma pasiva de distracción. La recreación es fundamental para la salud física y mental. Por esta razón, es aconsejable practicar actividades recreativas de vez en cuando que nos proporcionen la posibilidad de despejar la mente y dedicar nuestro tiempo libre a cosas que disfrutemos realmente. Acción, más relacionada con la distensión y la relajación del cuerpo y la mente.

### **Efectos de la actividad física:**

**(Ibáñez, (s/f))** La actividad física adecuada para la salud no debe poner en peligro la integridad física de los sujetos que la practican. Por el contrario se trata de realizar entorno a un bienestar corporal las cuales pueden ser:

- Aumentos del volumen sistólico por incrementos de la masa muscular miocárdica y la cavidad ventricular. En situaciones de esfuerzo, el sujeto dispondrá de una mayor perfusión sanguínea al músculo que trabaja
- Incrementos de la cantidad de sangre movilizada por el corazón en un minuto.
- Regulación de la tensión arterial debido a las mejoras en la motilidad de los vasos y al incremento de la red arterial de bajo calibre
- Incremento de las reservas energéticas locales (depósitos de ATP y PC), aumento del glucógeno muscular y reducción de los depósitos de grasas intramusculares, aumentando el peso magro corporal y reduciendo el peso total por reducción de grasa.

## **Beneficios de la actividad física**

**(Palacios, 2000).** Según Palacios en la actualidad, parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud:

- 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 ).
- Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes no insulina dependiente.
- Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.
- Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.
- 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.

**(Palacios, 2000)** El organismo humano como consecuencia del entrenamiento físico regular, presenta en sus diferentes aparatos y sistemas modificaciones morfológicas y funcionales que denominamos adaptaciones, las cuales van a permitir por una parte prevenir ó retrasar la aparición de determinadas enfermedades y por otra parte mejorar la capacidad de realizar un esfuerzo físico. Una persona entrenada físicamente será capaz de correr a la parada del autobús sin cansarse demasiado, jugar con sus hijos con mayor vitalidad e incluso hacer algún alarde con los amigos en un partido de fútbol.

**(Palacios, 2000)** Entre los posibles problemas derivados de la práctica de actividad física, el más frecuente es el riesgo de lesiones musculoesqueléticas. Este es fácil de evitar si no se cometen excesos y el nivel de actividad aumenta de forma lenta y progresiva hasta alcanzar el deseado. Por otro lado, si bien es cierto que el ejercicio físico intenso aumenta considerablemente el riesgo de eventos cardiovasculares (infarto agudo de miocardio o muerte súbita cardíaca), tanto en individuos previamente sedentarios como en aquellos que realizan actividad física de forma regular, el riesgo global sigue siendo claramente inferior en estos últimos.

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

**(Cervantes, 2007)** Aumenta las probabilidades de desarrollar y mantener la obesidad. Sabemos que las grasas, calorías y energía que comemos deben ser también quemadas, al no existir desgaste físico las grasas que consumimos se almacenan en diversas áreas de nuestro cuerpo, provocando que estas aumenten de volumen, induciendo así al desarrollo de la obesidad y junto con un gran número de enfermedades, algunas de ellas con consecuencias irreversibles incluso pueden provocar la muerte.

**(nizamaangela, (s/f) )** La falta de actividad física provoca un debilitamiento de los huesos, es decir, hace que los huesos pierden fuerzas, abriendo paso a enfermedades como la osteoporosis. Otra consecuencia más es que la falta de ejercicio físico provoca que el cuerpo pierda condición para realizar actividades, así ante cualquier movimiento que requiera esfuerzo físico como subir escaleras, caminar, levantar objetos, o correr, será la fatiga lo primero que experimentemos, ahora bien, lo que no vemos es que las arterias y las venas van acumulando algunas de las grasas que no utilizamos, el flujo sanguíneo será menor y por lo tanto el corazón trabaja el doble.

### **Efectos psicológicos creados por la falta de ejercicio**

**(Michelle, (s/f))** La falta de actividad física predispone a los individuos a varios problemas de salud potencialmente serios y crónicos. La actividad física rutinaria y una dieta nutritiva y balanceada son esenciales cuando se trata de mantener un estilo de vida saludable. Los profesionales de la salud recomiendan que los individuos participen en al menos 30 minutos de actividad física cada día para mantenerse saludables y en forma, pueden variar en varios aspectos:

#### **Enfermedad:**

La actividad física quema grasa, ayudándote a manejar tu peso e índice de masa corporal. Los individuos que no hacen ejercicio regularmente tienen más probabilidades de ser obesos o tener exceso de peso, especialmente si tienen una dieta pobre.



### **Salud psicológica:**

El ejercicio libera endorfinas, que son químicos que mejoran tu humor. La actividad física regular alivia la depresión y la ansiedad mientras mejora tu habilidad de concentración y enfoque. Además, se demostró que la actividad física regular retrasa el deterioro cognitivo en los ancianos.

### **Imagen pobre de sí mismo:**

El ejercicio ayuda a los individuos a mantenerse en forma y cuidar de su peso mientras promueve la confianza en ellos mismos. La imagen positiva de uno mismo tiene un rol importante en la felicidad general y en la calidad de vida.

### **Debilidad:**

El ejercicio regular es necesario para apoyar al desarrollo muscular, que te permite hacer actividades diarias con eficiencia y facilidad. Los individuos que no hacen ejercicio corren el riesgo de sufrir enfermedades de los músculos, articulaciones y huesos.

### **Mortalidad:**

La inactividad es un un contribuyente mayor a la mortalidad prematura relacionada a las causas físicas, psicológicas y socioeconómicas. La inactividad entre los individuos que tienen múltiples condiciones crónicas está asociada al doble de riesgo de muerte comparada con los individuos que hacen ejercicio un mínimo de 30 minutos por día.

## **La condición física:**

**(deporteyeducacion, 2008)** La Condición Física es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga (cansancio) y previniendo las lesiones. Sin embargo, tener una buena condición física no consiste en ser un supe deportista, sino en desarrollar las capacidades y cualidades físicas para realizar con éxito las actividades físicas en las que se participe, La Condición Física de una persona está determinada por una serie de factores: nos son variables y se pueden modificar, otros son invariables y no permiten ser modificados.

### ➤ **CALIDAD DE VIDA.-**

**(Choren, (s/f)** La calidad de vida es el objetivo al que debería tender el estilo de desarrollo de un país que se preocupe por el ser humano integral. Este concepto alude al bienestar en todas las facetas del hombre, atendiendo a la creación de condiciones para satisfacer sus necesidades materiales (comida y cobijo), psicológicas (seguridad y afecto), sociales (trabajo, derechos y responsabilidades) y ecológicas (calidad del aire, del agua), Por el contrario, el estilo de desarrollo sólo obsesionado por el crecimiento económico ilimitado y cuyo principal objetivo es la riqueza (acumulación material y monetaria), utiliza para evaluar su crecimiento el concepto producto nacional bruto (PNB) y para evaluar el bienestar de las personas el concepto nivel de vida.

## **Características de la calidad de vida:**

**(Somarriba, (s/f)** La propia naturaleza de la calidad de vida es la que nos ocasiona dificultades a la hora de intentar definirla, por tratarse de un concepto vago, complejo, indirectamente medible, dinámico, multidisciplinar y heterogéneo, las características son:

1. Es un concepto vago debido a que su contenido es discutible. Habitualmente esta característica nos hace que recurramos a otros conceptos sinónimos o cercanos, lo que incrementa la confusión.
2. Otra de las características de este concepto es que posee un carácter complejo o multidimensional, dado que comprende múltiples facetas o dimensiones
3. Se trata de un concepto que resulta indirectamente medible, por este motivo se utilizan indicadores sociales con el objetivo de obtener una aproximación a este concepto.
4. Otra de las características es que es un concepto dinámico. En la mayoría de las investigaciones sobre calidad de vida se asume que el punto de referencia es fijo, es decir, que las actitudes de los individuos en una determinada construcción permanecen estables. Sin embargo, las actitudes de los individuos no permanecen inalterables, variando en el tiempo a causa de la experiencia y la adaptación.
5. El hecho de que sea un concepto multidisciplinar implica que ofrece diferentes perspectivas a la hora de abordar su análisis, a la vez que enriquece nuestra investigación. La calidad de vida ha sido y es objeto de estudio en disciplinas diversas como la economía.

## 2.2. MARCO REFERENCIAL SOBRE LA PROBLEMÁTICA DE INVESTIGACION.

**(Mora, 2004)** El propósito de este estudio fue conocer la relación entre las variables , que integran la perspectiva subjetiva de la calidad de vida, ligadas al género en personas adultas mayores costarricenses, de acuerdo con los métodos utilizados en este estudio participaron 152 sujetos (92 mujeres y 60 hombres) con edades entre los 60 a 75 años, de 21 centros diurnos, a los cuales se les aplicó dos instrumentos: un cuestionario de calidad de vida y una encuesta sobre actividad física recreativa, con esta investigación Se concluye, que, la calidad de vida percibida por el adulto mayor no difiere en lo que respecta al género e incluso en el motivo o beneficio para hacer actividad física, excepto en lo que respecta a la depresión, la cual se presenta con mayor frecuencia en las mujeres.

**(Montero, 1999)** Según la referencia anterior, esta investigación se basa en la opinión de adultos en cuanto a la actividad física y las actividades recreativas, usando esta metodología de encuesta, Se seleccionaron 24 instituciones de enseñanza preescolar del Cantón de Montes de Oca, se entrevistó a un funcionario docente o administrativo de la casa de enseñanza, cada uno de los cuales respondió un cuestionario con formado por dos secciones: la primera correspondía a la opinión que tienen éstos sobre el ejercicio físico y las actividades recreativas, de acuerdo con las investigaciones los resultados fueron satisfactorios ya que muestran de cómo los conceptos descritos son claros y cómo la actividad física se práctica solo como costumbre y no como generador de salud orgánica, física y mental.

**(Poletti, 2007)** El presente trabajo tiene el objetivo de valorar la prevalencia de sobrepeso y obesidad, las tendencias en los hábitos alimentarios, de actividad física y el uso del tiempo libre, de los escolares de la ciudad de Corrientes, en Argentina, el modo por el cual se empleó fue el siguiente, Fueron estudiados escolares de uno y otro sexo, de 10 a 15 años de edad Las variables utilizadas en el estudio fueron: sexo, edad, talla y peso corporal, índice de masa corporal, actividad física, horas de televisión, hábitos alimentarios y nivel socioeconómico. Fueron estudiados 2 507 escolares, el 17,1 % de los cuales presentaba sobrepeso y el 4,5 %, obesidad, se llegó a la conclusión que, el promedio de tiempo diario que invirtieron en mirar televisión fue de 2,5 h, el grupo estudiado presenta una prevalencia alta de sobrepeso y obesidad, conductas alimentarias no adecuadas y un nivel de actividad física bajo. El 36 % no realizaba ninguna actividad física fuera de la escuela.

**(Gustavo, 2013)** El objetivo de esta investigación es, determinar la distribución de etapas del cambio de comportamiento en la Actividad física regular de residentes de Bogotá D.C., Colombia, en el año 2003, esta indagación se basó en el estudio la prevalencia de intención o práctica regular de actividad física en residentes urbanos de los estratos I a IV en Bogotá, mayores de 18 y menores de 65años, seleccionados probabilísticamente por conglomerados, estratos y tres etapas, encuestados domiciliar mente con consentimiento mediante formularios estructurados, se llegó a la conclusión que la distribución de etapas de cambio en la población adulta de los estratos I a IV de Bogotá son desfavorables tanto para riesgo cardiovascular como otros factores comportamentales negativos asociados con el estilo de vida urbano.

**(GARCÍA, 2006)** El propósito de esta investigación, fue identificar la asociación entre la autoeficacia percibida y la disposición al cambio y su relación con la realización de actividad física, el método usado fue tener la Participación 199 estudiantes universitarios elegidos aleatoriamente. Se aplicó un cuestionario de Autoeficacia, un algoritmo para evaluar la Disposición al Cambio, el cuestionario General de salud (CGS), un Cuestionario de Actividad Física y uno sobre actitud hacia ésta, Se concluye que la disposición al cambio es la variable más relevante en la asociación con la actividad física auto-reportada. Mostraron asociaciones Variadas significativas entre la actividad física y las variables independientes, en un modelo multivariado, solamente la etapa de cambio se asoció significativamente con la actividad física.

**(Tomás, 1996)** el propósito de este trabajo se analiza la relación existente entre la práctica de actividad física durante el primer curso de carrera y la práctica de actividad física durante el BUP y el COU, el modo de empleo fue que, se estudiaron las posibles diferencias entre sexos en el número de horas dedicadas a la actividad física y en los motivos para llevarla a cabo, de acuerdo con los resultados se indicó que, en general, se dedican más horas a la actividad física en períodos vacacionales que en períodos académicos y que, en promedio, se dedican más horas a la actividad física durante el BUP y el COU que durante el curso universitario, además, los chicos dedican más horas a la actividad física que las chicas, y éstas alegan motivos diferentes a los de los chicos para practicar actividades de ejercicio.

**(Castro, 2003)** el objetivo de esta investigación es determinar la prevalencia y los factores de riesgo de sobrepeso en colegialas de 12 a 19 años de una región semiurbana del Ecuador e investigar la posible relación del índice de masa corporal (IMC) de cada adolescente con su actividad física, los procedimientos usados para esta investigación son los siguientes, de enero a abril de 2001 se realizó un estudio de corte transversal que incluyó a 302 alumnas adolescentes de 12 a 19 años de cuatro colegios secundarios de Cumbayá y Tumbaco, su ingestión calórica total y de macronutrientes mediante un instrumento de recordatorio de 24 horas. También se les administró un cuestionario sobre su actividad física y se estimó el IMC de los padres, en conclusión, con las participantes, el 8,3 por ciento presentaron sobrepeso y 0,7 por ciento, obesidad. En 40,7 por ciento de las primeras, el sobrepeso tenía distribución gluteofemoral; en 51,9 por ciento, distribución intermedia; y en 3,7 por ciento, distribución abdominal.

**(Eduardo, 1999)** La finalidad de la investigación es analizar patrones alimentarios y de actividad física en escolares de la Región de Aysén para proponer un programa de prevención de la obesidad, este método se lo realizó por medio de una entrevista domiciliaria se obtuvo información sociodemográfica, patrones alimentarios y de actividad física en una muestra representativa de estudiantes de kínder a 4<sup>o</sup> básico (n = 340). Se analizó frecuencia y consumo habitual de los principales alimentos y se comparó con recomendaciones del MINSAL, en conclusión los patrones de alimentación y actividad física de los escolares de Aysén son inadecuados. Es necesario desarrollar planes de acción para promover estilos de vida más saludables y prevenir la obesidad.

**(RODRIGUEZ, (S/f)** El objetivo de este proyecto se orientó al diseño de un modelo de promoción de la salud, desde la perspectiva de la actividad física, dirigido a la comunidad estudiantil que conforma la Universidad Nacional de Colombia, Sede Bogotá, se empleó un método de análisis multinivel en tres fases. La metodología perpetrada fue que se examinaron y documentaron las problemáticas de enfermedad y poblacionales presentes en los estudiantes y se integró la información sobre estas dos problemáticas, en conclusión el proyecto permitió afianzar una metodología de diseño de modelos en salud, al tiempo que favoreció integrar desde una perspectiva práctica, las estrategias y enfoques de la promoción de la salud aplicada a la actividad física.



### 2.3. POSTURA TEORICA.

**(Palacios, 2000).** Según Palacios en la actualidad, parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud.

También **(Iturralde, 2011)** contribuye acotando que la práctica frecuente de actividades físicas recreativas constituye uno de los elementos que puede contribuir de forma sana y placentera al mejoramiento de la salud, asimismo a una mejor calidad de vida, pues las mismas practicadas de forma sistemática tienen un carácter profiláctico ante enfermedades crónicas no transmisibles tales como la hipertensión, la diabetes mellitus, la obesidad entre otras, además de que posibilitan regenerar energías gastadas luego de jornadas de trabajo. En tal sentido el tema Actividades físicas recreativas con enfoque profiláctico para las mujeres de 25 a 50 años.

Además **(Palacios, 2000)** concluye que el organismo humano como consecuencia del entrenamiento físico regular, presenta en sus diferentes aparatos y sistemas modificaciones morfológicas y funcionales que denominamos adaptaciones, las cuales van a permitir por una parte prevenir ó retrasar la aparición de determinadas enfermedades y por otra parte mejorar la capacidad de realizar un esfuerzo físico. Una persona entrenada físicamente será capaz de correr a la parada del autobús sin cansarse demasiado, jugar con sus hijos con mayor vitalidad e incluso hacer algún alarde con los amigos en un partido de fútbol.

## **2.4. HIPOTESIS**

### **2.4.1. HIPOTESIS GENERAL O BASICA.**

Con la aplicación de un plan de Actividades Físico-Recreativas caracterizadas por una dinámica diversificada, mejorará la calidad de vida de los estudiantes de educación general básica de la Unidad Educativa “Francisco Huerta Rendón” del Cantón Babahoyo Provincia los Ríos.

### **2.4.2. SUB-HIPOTESIS O DERIVADAS.**

- Conociendo las preferencias recreativas de los estudiantes lograremos mejorar la calidad de vida de los estudiantes.
  
- Desarrollando las estrategias de un plan de actividades físicas recreativas mejoraran la calidad de vida de los estudiantes.
  
- Aplicando las indicaciones metodológicas se desarrollara la enseñanza de la actividad física recreativa en los estudiantes.

## CAPÍTULO III

### 3. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.

#### 3.1. Resultados obtenidos de la investigación.

Mediante la actividad investigativa programada se lograron resultados de un alto nivel científico, siendo importante resaltar los que aparecen a continuación.

Se logró precisar los aportes que le reporta el desarrollo de la motricidad gruesa las herramientas lúdicas, además logramos precisar como contribuyen las actividades físicas recreativas al fortalecimiento de la motricidad gruesa. Además, se llegó a seleccionar las herramientas lúdicas que el docente aplicará en el proceso enseñanza aprendizaje, para desarrollar la motricidad de los niños de la Unidad Educativa “Francisco Huerta Rendón del Cantón Babahoyo Provincia Los Ríos.

#### 3.2. Pruebas estadísticas aplicadas.

Para procesar los datos obtenidos, se seleccionaron las pruebas que aparecen a continuación.

El cálculo porcentual, mediante esta herramienta, perseguimos precisar el comportamiento de los resultados alcanzados.

$$(\%) = (P / T) \times 100$$

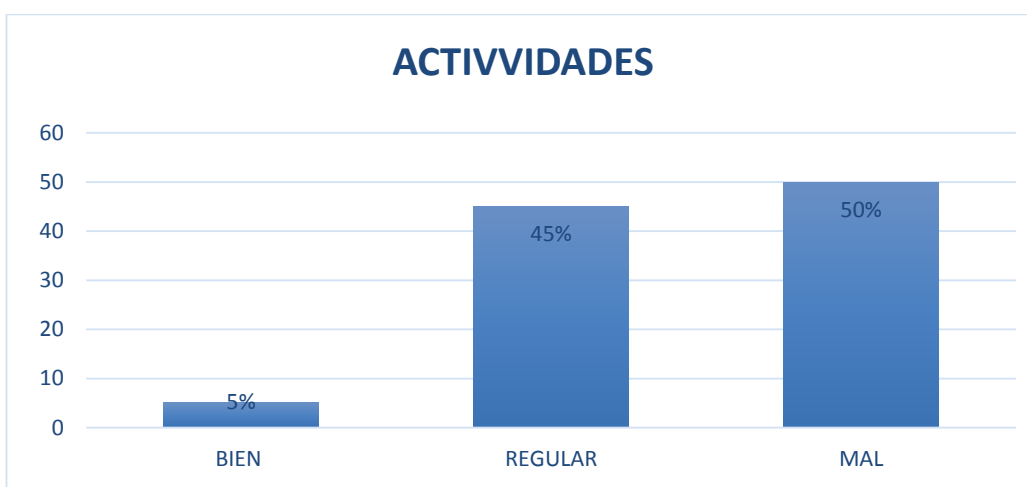
La media aritmética, la prueba fue utilizada para determinar cómo se manifiesta la distribución promedio de los resultados obtenidos.

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n a_i = \frac{a_1 + a_2 + \dots + a_n}{n}$$

### 3.3. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.

Actividades	Bien	%	Regular	%	Mal	%
1					5	100
2			4	80	1	20
3			2	40	3	60
4	1	20	3	60	1	20
Total	1		9		10	
%	5		45		50	

**Tabla No. 1**

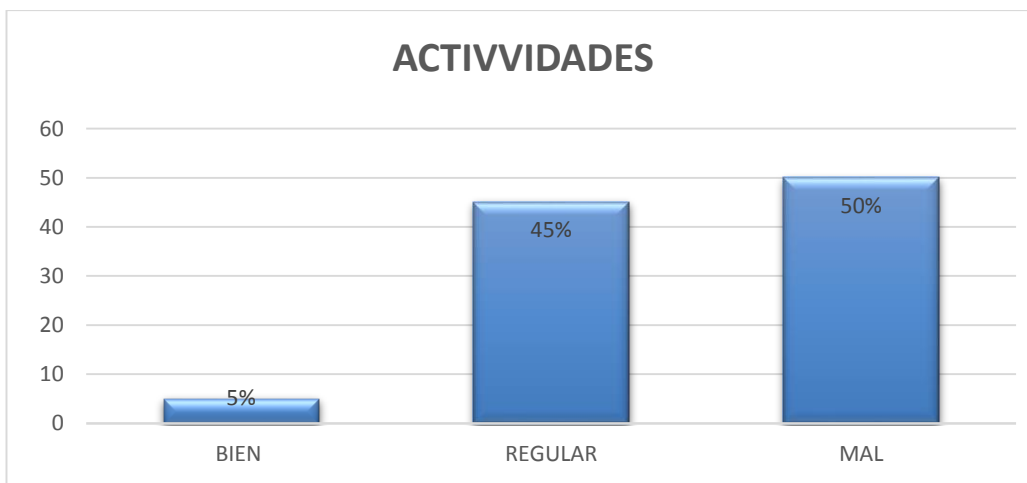


Como aparece en la tabla antes mostrada solo en el 5 % de las actividades visitadas se observó un correcto vínculo entre el contenido a desarrollar en la actividad docente y la contribución al desarrollo de la motricidad gruesa, en las restantes actividades dicha vinculación se enmarcó entre regular y mal, con prioridad para la última evaluación. (Tabla No. 1).

Con respecto a la relación entre el objetivo físico y el tratamiento brindado al desarrollo de la motricidad gruesa, es oportuno resaltar que este punto fue evaluado exactamente igual que el anterior, es decir el mayor porcentaje se ubica entre regular y mal, observe la tabla No. 2.

Observación a clases. Elemento No. 2						
Actividades	Bien	%	Regular	%	Mal	%
1					5	100
2			4	80	1	20
3			2	40	3	60
4	1	20	3	60	1	20
Total	1		9		10	
%	5		45		50	

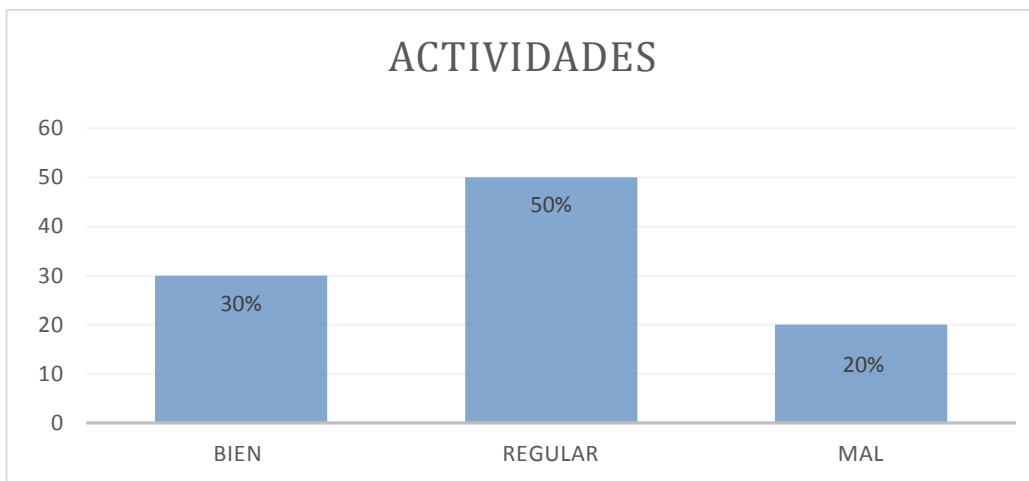
Tabla No. 2



La motricidad gruesa, para muchos representa la base del desarrollo ulterior del educando, por lo que demanda la utilización de medios que objetivamente logren satisfacer sus demandas, como aparece en la tabla que se exhibe a continuación, en cuatro de las clases visitadas apreciamos dificultades, que se bien esa cifra representa un porcentaje reducido, tiende a dañar el desarrollo de los 42 alumnos estudiados.

Observación a clases. Elemento No. 3						
Actividades	Bien	%	Regular	%	Mal	%
1			3		2	
2	2		2		1	
3	2		3			
4	2		2		1	
Total	6		10		4	
%	30		50		20	

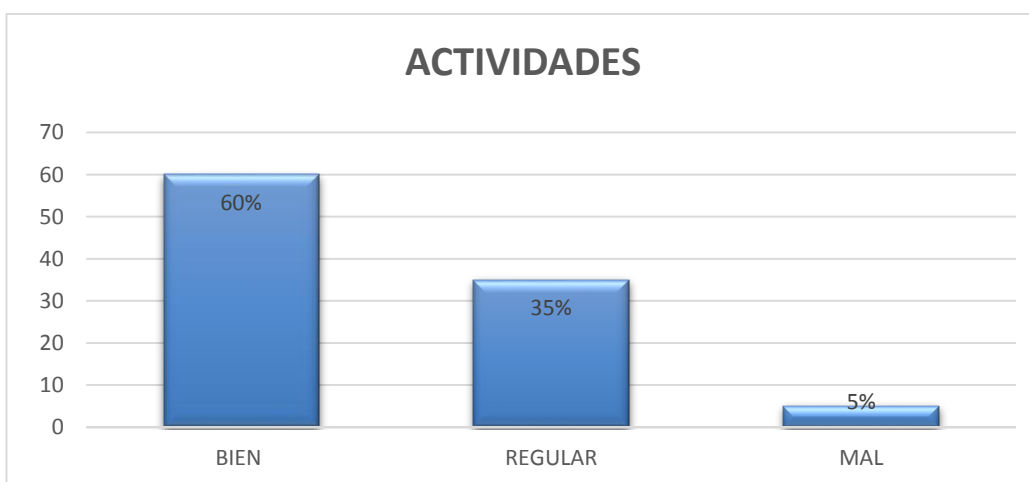
Tabla No. 3



Las herramientas lúdicas como se señaló con anterioridad representan las técnicas y dinámicas propias en la utilización de juego como base de la utilización del tiempo libre, con respecto al tratamiento brindado por los docentes en el total de clases visitadas, se pudo constatar una adecuada selección de los juegos utilizados.

Observación a clases. Elemento No. 4						
Actividades	Bien	%	Regular	%	Mal	%
1	4		1			
2	3		1		1	
3	2		3			
4	3		2			
Total	12		7		1	
%	60		35		5	

**Tabla No. 4**

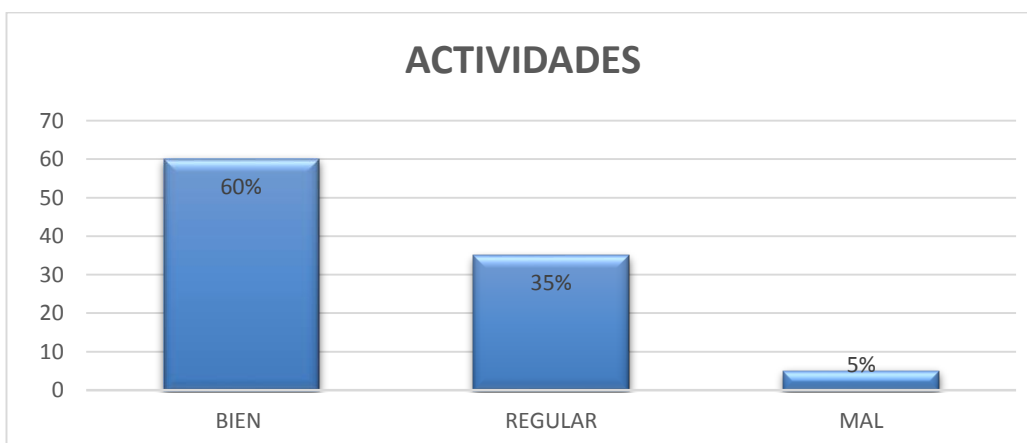


Observe en la tabla antes exhibida que el 60 % de las actividades en lo referido al tratamiento a las actividades lúdicas, no se apreciaron dificultades graves, por lo que fueron evaluadas de bien, siendo evaluadas de mal solamente el 5 % de las actividades, siendo por tanto un aspecto positivo.

La atención a las diferencias individuales de niñas(o) en el desarrollo de la calidad de vida, mediante el uso de las actividades físico recreativas, a diferencia de lo antes tratado presentó serias dificultades, pues independientemente de las particularidades personificadas de cada niño en el desarrollo de la actividad, en ningunas de ellas, los docentes actuaron consecuentemente, es bueno significar que los niños cuando juegan, se les debe permitir desarrollar su creatividad, pero no queremos que esta se dañe, solamente no apreciamos correcciones en la realización de las actividades, pues por ejemplo observamos que algunos niños, no realizaban la actividad y sin embargo los docentes no se preocupan por eso.

Observación a clases. Elemento No. 5						
Actividades	Bien	%	Regular	%	Mal	%
1	4		1			
2	3		1		1	
3	2		3			
4	3		2			
Total	12		7		1	
%	60		35		5	

Tabla No. 5



Con respecto a la motivación mostrada en el desarrollo de la actividad docente por parte de los estudiantes, como es conocido el juego representa el medio más asimilado por los niños, en el desarrollo de sus actividades, tanto en el contexto escolar como en el hogar, la observación realizada, nos permitió apreciar que en las 20 clases los niños en sentido general los motivaba las actividades lúdicas utilizadas por los docentes, para mejorar la calidad de vida de sus educandos.

Note que, en la totalidad de las actividades docentes visitadas, los niños manifestaron niveles altos de motivación, por lo que nos vimos en la necesidad objetiva de evaluar todas las actividades de bien.

Observación a clases. Elemento No. 6						
Actividades	Bien	%	Regular	%	Mal	%
1	5					
2	5					
3	5					
4	5					
Total	20					
%	100					

**Tabla No.**





Con respecto al control sistemático de la incidencia de las actividades realizadas en los educandos estimulados, este punto presentó insuficiencias, pues los docentes, en ningún momento hicieron mediciones dirigidas a satisfacer las demandas evaluativas de las actividades desplegadas, con la finalidad de conocer la efectividad del trabajo planificado.

Observación a clases. Elemento No. 7						
Actividades	Bien	%	Regular	%	Mal	%
1						
2	1		4		4	
3			2		3	
4			1		5	
Total	1		7		12	
%	5		35		60	

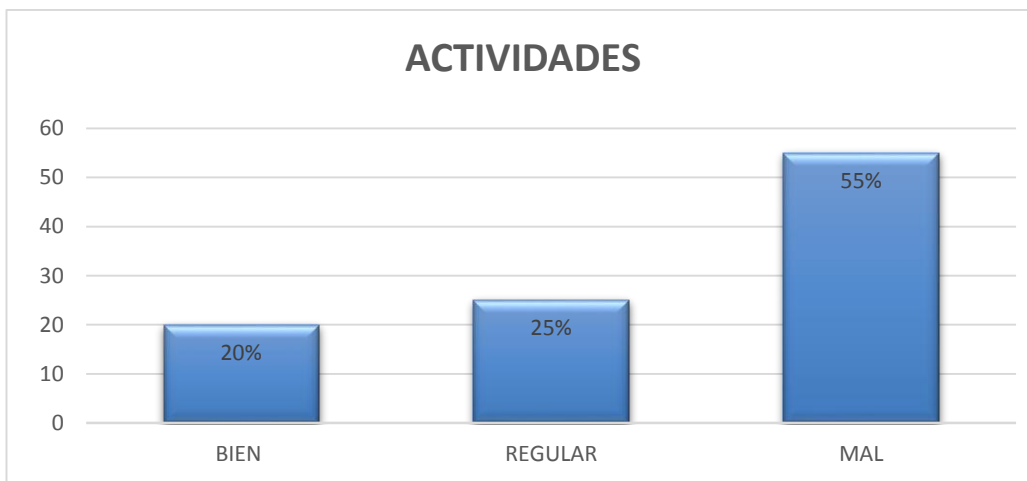
Tabla 7



La evaluación final al cumplimiento de los objetivos, no la vimos del todo bien, pues los docentes no realizaron ninguna actividad, donde se expresarán las insuficiencias de los alumnos, tampoco fueron estimulados aquellos que realizaron adecuadamente las actividades programadas.

Observación a clases. Elemento No. 8						
Actividades	Bien	%	Regular	%	Mal	%
1						
2	2				4	
3	2		3		3	
4			2		4	
Total	4		5		11	
%	20		25		55	

Tabla No. 8

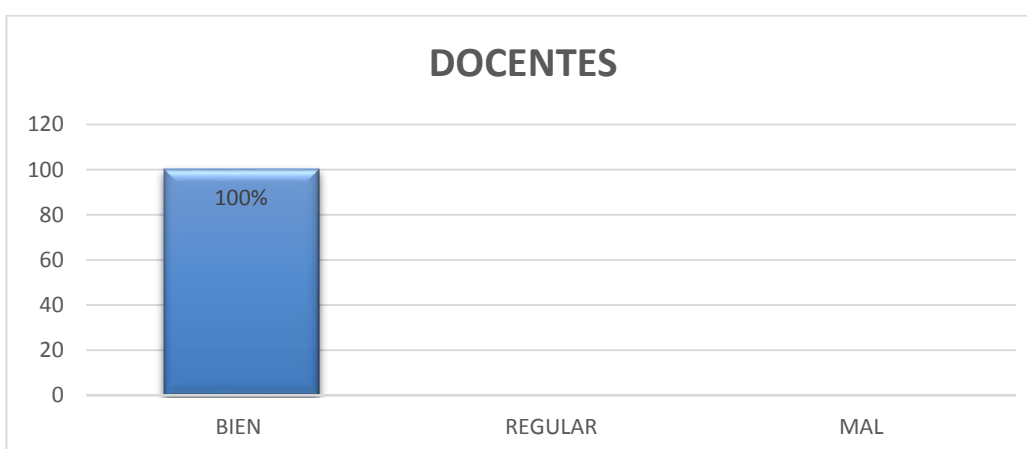


La encuesta aplicada a los docentes proporcionó los siguientes resultados.

Todos los docentes lograron explicar correctamente el papel que desempeña la actividad física recreativa en la calidad de vida en niñas y niños en las edades estudiadas.

Encuesta aplicada a los docentes. Pregunta No. 1			
Docentes	Bien	Regular	Mal
1	x		
2	x		
3	x		
4	x		
Total	4		
%	100		

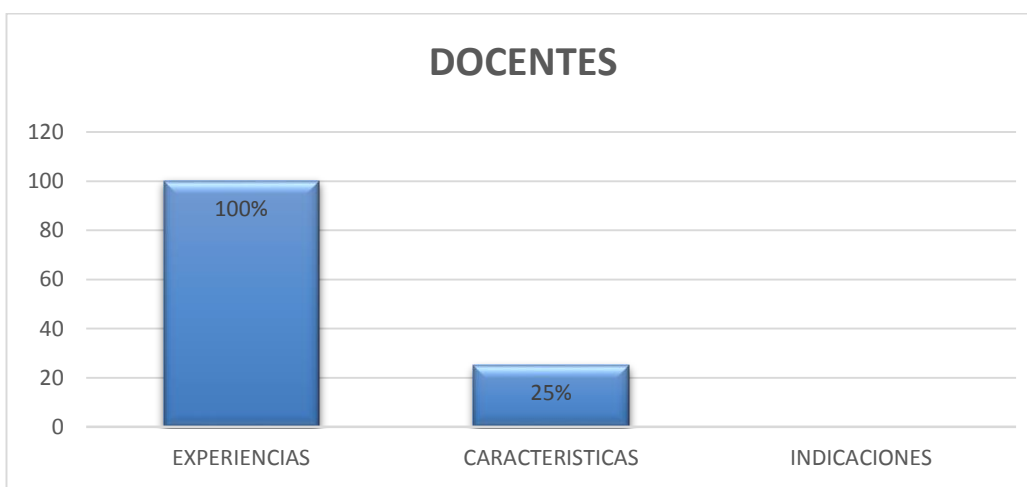
**Tabla No. 9**



Al preguntarle a los docentes encuestados a partir de que consideraciones metodológicas parten para gestionar el desarrollo de las físicas recreativas de sus alumnos, el 100 % de los docentes respondieron que tienen en cuenta sus experiencias personales, dejando de señalar otros aspectos de singular importancia, observe la tabla No. 10, observe en la propia tabla que solamente uno de los cuatro profesores expresa tener en cuenta las características de los estudiantes.

Encuesta aplicada a los docentes. Pregunta No. 2			
Docentes	Indicadores		
	Experiencias personales	Características de los estudiantes	Indicaciones metodológicas
1	x		
2	x		
3	x	x	
4	x		
Total	4	1	
%	100	25	

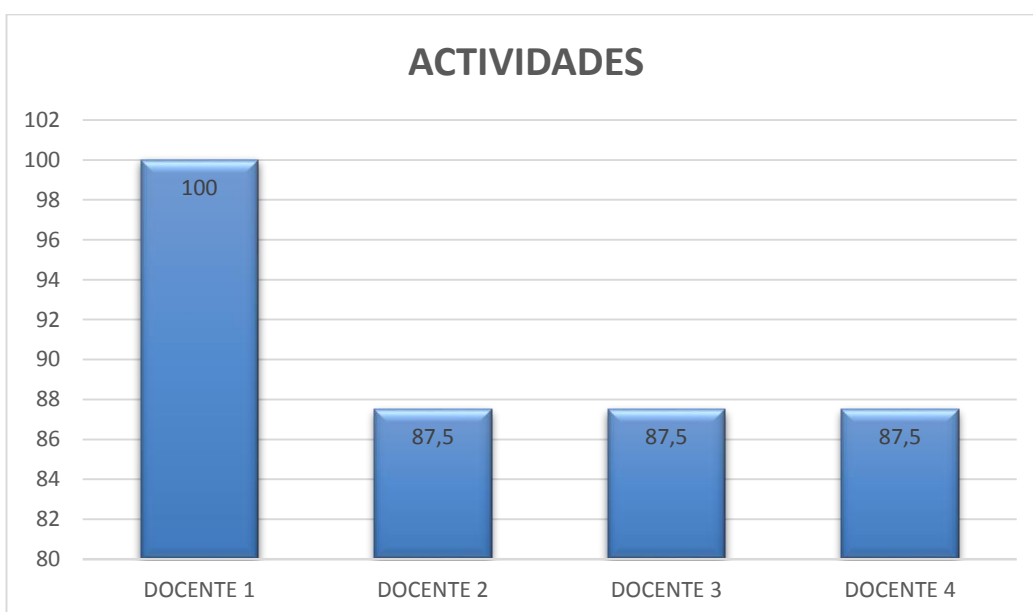
Tabla No. 10



Al preguntarle a los entrevistados cuáles son los medios que, según su criterio, deben utilizarse para desarrollar con los estudiantes las actividades físicas recreativas, estos señalaron los que se aprecian en la tabla No. 11.

Encuesta aplicada a los docentes. Pregunta No. 3				
	Docentes			
	1	2	3	4
Juegos motrices.	X	x	x	X
Caminar	X	x	x	X
Correr	X	x	x	X
Trepar	X	x	x	X
Lanzar objetos	X	x	x	X
Subir y bajar escaleras.	X		x	
Saltos con los dos pies	X	x	x	X
Saltar con un pie.	X	x		X
Total	8	7	7	7
%	100	87,5	87,5	87,5

**Tabla No. 11**



Observe que en su generalidad los docentes expresan que deben utilizarse los medios básicos.

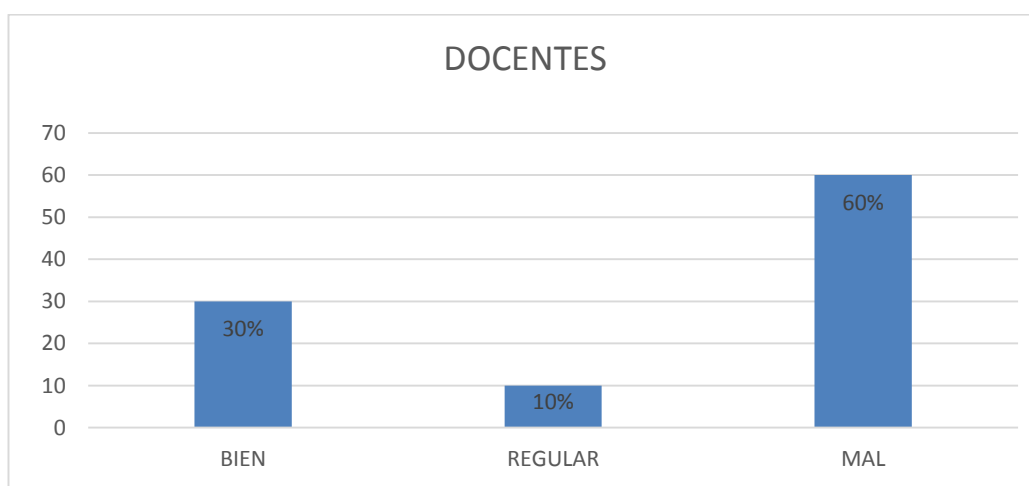
La pregunta dirigida a precisar que consideraciones tienen en cuenta los docentes para la selección de las actividades lúdicas a utilizar en clases, como medios para mejorar la calidad de vida, proporcionó los resultados siguientes, como aparece en la tabla No. 12.

Todos los docentes encuestados expresan tener en cuenta sus experiencias adquiridas durante varios años, como resultados de estudios realizados en respecto. Sin tener en cuenta otros indicadores, tales como

un diagnóstico previo que revele las particularidades de los estudiantes, así como las demandas del programa que rige la asignatura y las indicaciones existentes al respecto.

Encuesta aplicada a los docentes. Pregunta No. 4						
Actividades	Docentes					
	Bien	%	Regular	%	Mal	%
Experiencias	4	100				
Diagnóstico previo.					4	100
Edad de los estudiantes	2	50	2	50		
Demanda del programa					4	100
Orientaciones					4	100
TOTAL	30%		10%		65%	

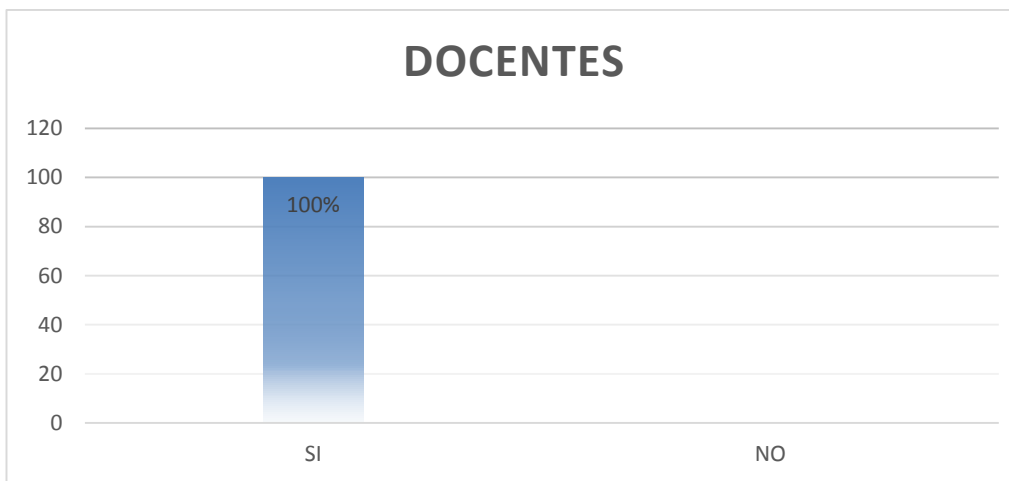
**Tabla No. 12**



La pregunta efectuada a los docentes, con respecto a la incidencia de las actividades físicas recreativas en el mejoramiento de la calidad de vida, todos opinaron positivamente. (Tabla No. 13).

Encuesta aplicada a los docentes. Pregunta No. 5					
Docentes					
SI	%	Neutro	%	NO	%
4	100				

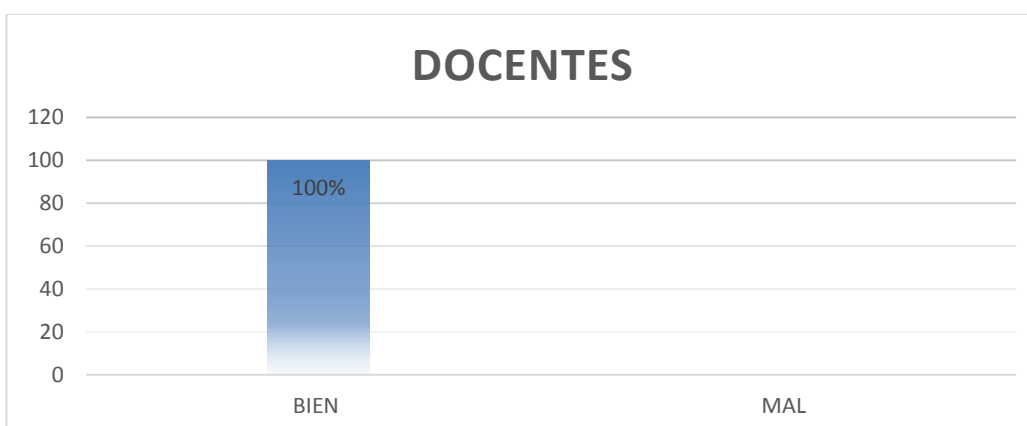
**Tabla No. 13**



Los docentes opinan que para mejorar la calidad de vida se deben desarrollar acciones que sean del agrado de los niños, de poca complejidad, adoptando como referencia sus experiencias adquiridas durante muchos años de trabajo.

Encuesta aplicada a los docentes. Pregunta No. 6					
Actividades	Docentes				
	Bien	%	%	Mal	%
Acciones para el desarrollo motor	4	100			
Acciones para el desarrollo cognitivo.	4	100			
Acciones para el desarrollo emocional-social.	4	100			

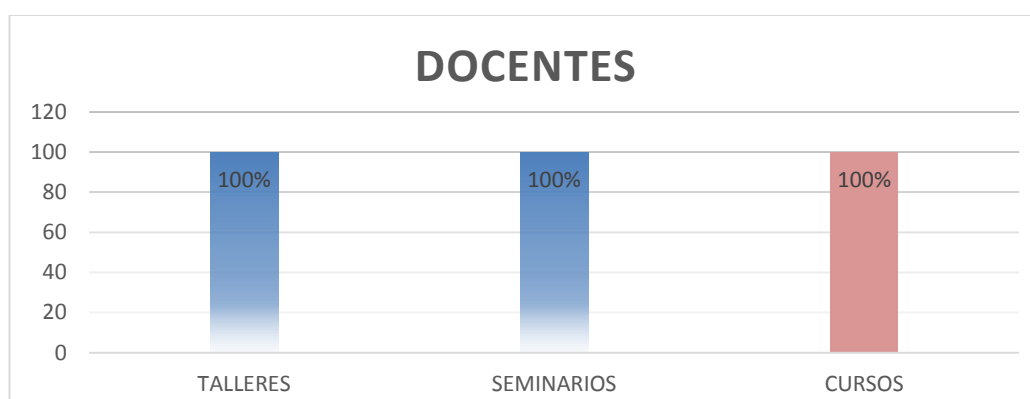
**Tabla No. 14**



Al demandarle mediante la encuesta a los docentes si, han recibido cursos de superación, cuya temática sea esencialmente el mejoramiento de la calidad de vida de los niños, o las actividades físicas recreativas, las respuestas fueron realmente alarmantes, pues, según los profesionales encuestados, no han recibido cursos al respecto.

Encuesta aplicada a los docentes. Pregunta No. 7						
Docentes	Indicadores					
	Talleres		Seminarios		Cursos	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1		X		X	X	
2		X		X	X	
3		X		X	X	
4		X		X	X	
Total		4		4		
%		100		100	100	

**Tabla No. 15**

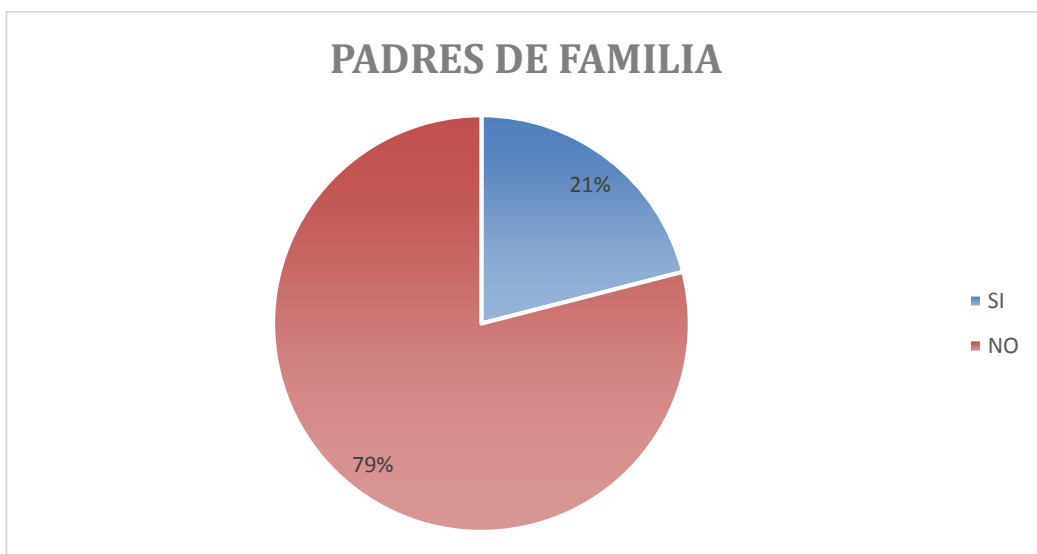


La entrevista aplicada a los padres de familia, cuyo objetivo es determinar criterios de estos con respecto al mejoramiento de la calidad de vida y las actividades físicas recreativas de sus hijas(os), proporcionó los resultados que se analizan a continuación.

De los 28 padres de familias entrevistados, sólo 6 dijeron conocer que son las físicas recreativas, los restantes no lograron esa finalidad.

Entrevista aplicada a los padres de familias. Pregunta No. 1			
SI	%	NO	%
6	21	22	79

**Tabla No. 16**



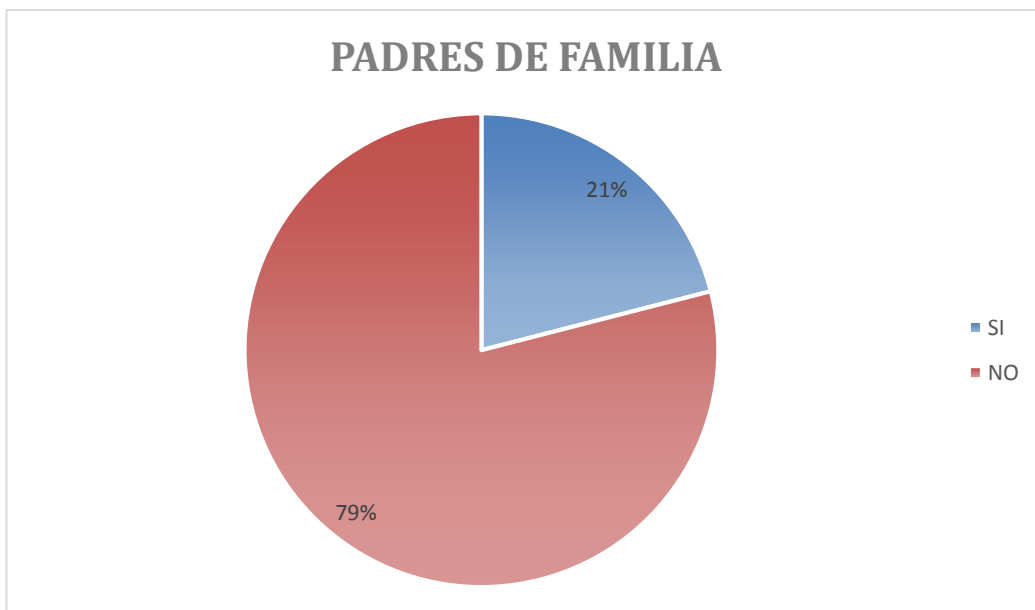
Los seis entrevistados que proporcionaron respuestas positivas, nombraron además algunas actividades físicas recreativas básicas, lo que avala las respuestas proporcionadas.

Al preguntarles a los padres de familias, el papel que desempeñan las actividades físicas recreativas, ocho llegaron a determinar que estas contribuyen a elevar la preparación de sus hijos, para enfrentar nuevas tareas en el contexto escolar, creando además premisas para su vida futura.

Entrevista aplicada a los padres de familias. Pregunta No. 2			
SI	%	NO	%
6	21	22	79

**Tabla No. 17**



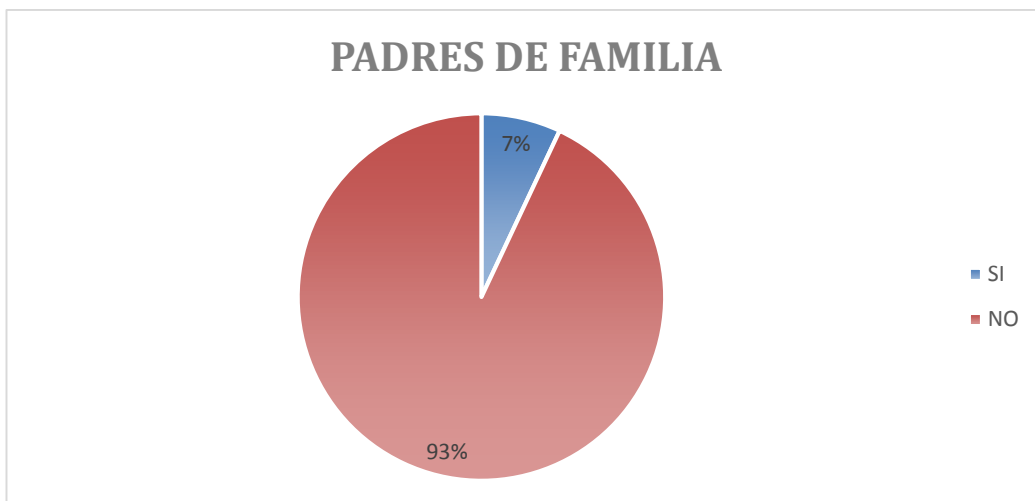


Sobre los conocimientos que tienen los padres lo que representa para niñas y niños, el mejoramiento de la calidad de vida, sólo dos de los entrevistados lograron exponer criterios evaluados como válidos por este autor, destacando que los restantes expresaron no tener conocimientos al respecto. (Observe tabla No. 18).

Es importante resaltar que independientemente de presentar los padres de familias entrevistados falencias en el conocimiento, de conceptos y consideraciones básicas vinculadas al desarrollo de la actividad física de sus hijos(a), todos coincidieron en plantear que motivan a sus hijos a que practiquen deportes en el futuro, siendo este un dato de singular importancia. (Tabla No. 19).

Entrevista aplicada a los padres de familias. Pregunta No. 4			
SI	%	NO	%
2	7	26	93

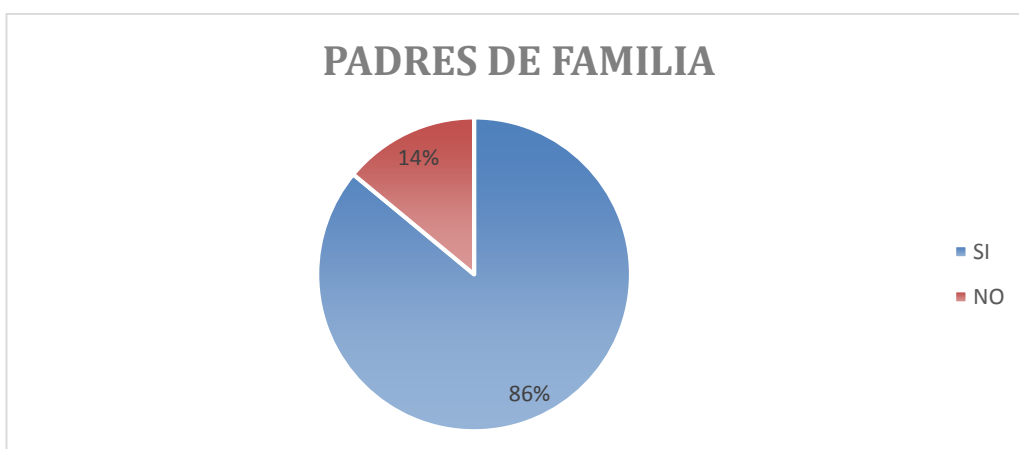
**Tabla No. 19**



Sobre la opinión dada por los padres de familias, con respecto a las clases de educación física, que recibe su hija(o), el mayor porcentaje de los entrevistados expresaron sentir satisfacción por la calidad de las mismas y solo cuatro de ellos expresaron no sentirse plenamente satisfechos, argumentados que deben aplicarse nuevos métodos, métodos estos que definieron. (Tabla No. 20).

Entrevista aplicada a los padres de familias. Pregunta No. 5			
Nivel de satisfacción			
SI	%	NO	%
24	86	4	14

Tabla No. 20



### **3.4. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES**

#### **3.4.1. ESPECÍFICAS**

El análisis de los resultados derivados de la aplicación de los métodos del nivel empíricos aplicados, permitió arribar a las siguientes conclusiones.

- 1.** Las actividades físicas recreativas representan medios de vital importancia para el mejoramiento de la calidad de vida de los niños de 5to. año Educación Básica de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón, al propiciarle a los docentes la base motivacional para la realización de las actividades.
- 2.** Las actividades físicas recreativas contribuyen significativamente al logro de la elevación de acciones tales como las carreras, los saltos y las actividades realizadas con las manos lo cual genera un estado de seguridad en el movimiento de los niños.
- 3.** La selección de las actividades físicas recreativas, tuvo como basamento científico, las necesidades develadas en el diagnóstico realizado.
- 4.** Teniendo en cuenta los resultados de la revisión bibliográfica, la observación a clases realizada, la consulta a docentes y padres de familia, se puede aseverar que las actividades físicas recreativas influyen en el mejoramiento de la calidad de vida de los niños/as de 5to. Año de Educación Básica al generar un estado de bienestar y satisfacer su necesidad de expresar su movimiento.

### **3.4.2. GENERAL.**

- Los estudios realizados revelan que el desarrollo de las actividades físicas recreativas, depende esencialmente del tratamiento metodológico que los docentes le proporcionen al contenido de sus clases, al utilizar las actividades lúdicas.
- Internacionalmente se publican documentos que pueden servir de base para la preparación de los docentes que prestan servicios profesionales en la Educación Básica.

### **3.5. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES.**

#### **3.5.1. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS.**

- Continuar la línea investigativa desarrollada en esta tesis, mediante su implementación en otras instituciones de Educación Básica del territorio.
- Aplicar el sistema de las actividades físicas recreativas seleccionado y propuesto en esta tesis.

### **3.5.2. RECOMENDACIONES GENERALES.**

- Proporcionarles a los docentes investigados la posibilidad de actualización en esta temática dirigida por personal capacitado que les permita profundizar sus conocimientos con respecto al mejoramiento de la calidad de vida de los niños, mediante la utilización de las actividades físicas recreativas.

## **CAPÍTULO IV**

### **PROPUESTA DE APLICACIÓN.**

#### **4. Propuesta de aplicación de resultados.**

Selección de las actividades físicas recreativas que el docente aplicará en el proceso enseñanza aprendizaje, para mejorar la calidad de vida de los niños de 5to. Año Educación Básica de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón del cantón Babahoyo.

##### **4.1. Alternativa obtenida.**

Sistema de actividades físicas recreativas para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los niños(a) objetos de estudios.

##### **4.2. Alcance de la alternativa.**

La alternativa obtenida (sistema de actividades físicas recreativas), puede ser aplicado, según su alcance no sólo en la muestra estudiada, sino, también en otra como similitudes, atendiendo a la edad de niñas(os), así como a las necesidades de la institución y concretamente de su claustro de docentes.

#### **4.3. Aspectos básicos de la alternativa.**

El sistema de actividades físicas recreativas presenta como aspectos básicos, la relación entre los objetivos previstos, el contenido, los medios y las formas de controlar la marcha del proceso aprendizaje, adoptando como medios básicos el sistema propuesto para lograr como meta mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

#### **4.4. Antecedentes.**

**Dorais Blanco, en un artículo publicado, expone la importancia de las actividades lúdicas** en el desarrollo de la motricidad gruesa de los niños y niñas de Educación Inicial.

También representa un antecedente de esta tesis la obra publicada por Gisela Romero la que en su obra titulada “Actividades físicos recreativos para mejorar la motricidad gruesa en niños de edad preescolar” expone con un elevado nivel científico y metodológico la incidencia de las actividades físicas, utilizando juego, en el desarrollo de la motricidad gruesa de los educandos estudiados.

**Tonato Jiménez - 2013**, en su obra hace alusión a las condiciones que se manifiestan en nuestro país, en el contexto de las instituciones educativas, con respecto al desarrollo de la motricidad gruesa, al respecto este autor expresó.

A nivel del Ecuador las instituciones educativas han sufrido múltiples problemas. Que no ayudan a fortalecer la calidad de la educación, es por ello que, dentro de la educación inicial, siempre se ha presentado aspectos que no mejoran la calidad educacional como son las inadecuadas estrategias que son practicadas en los niños y niñas de 3 – 4 años como es la motricidad fina y gruesa.

Lo antes parafraseado deja claro como aún en el Ecuador, no se han logrado resolver la problemática del mejoramiento de la calidad de vida mediante actividades físicas recreativas de niñas(os) en edad escolar.

#### **4.5. Justificación**

La alternativa obtenida, surge como una necesidad, la que tiene como base fundamental, la poca preparación de los docentes para enfrentar y lograr mejorar la calidad de vida de las niñas(os), mediante la utilización de actividades físicas recreativas, por no contar la institución objeto de estudios en este trabajo de un sistema de herramientas que logre satisfacer las demandas que condicionan la necesidad antes señalada.

Mediante la aplicación del sistema de herramientas lúdicas propuesto los docentes, podrán elevar su nivel de preparación para la dirección del proceso encargado de sustentar el mejoramiento de la calidad de vida de los educandos, adoptando como medio fundamental las actividades físicas recreativas seleccionadas en esta tesis.

Razón por la cual puede beneficiar a docentes que desde diferentes puntos de vista traten de mejorar la calidad de vida en los niños y desde luego al desarrollo de estos.



## **4.6. Objetivos.**

### **4.6.1. General.**

Facilitar la dirección del proceso de mejoramiento de la calidad de vida de niñas(os), mediante la aplicación de las actividades físicas recreativas.

### **4.6.2. Específicos.**

- Proporcionar al personal encargado de la dirección del desarrollo físico de los estudiantes objeto de estudios, herramientas que satisfagan sus necesidades, develadas estas en diagnóstico realizado.
- Potenciar el desarrollo del mejoramiento de la calidad de vida en niños(as) que transitan por la Educación Inicial.

#### **4.7. SISTEMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS.**

- Saltos con las dos piernas.
- Saltos con una pierna.
- Carreras alrededor de un círculo.
- Incorporate sin ayuda al oír tu nombre.
- Jugar con una pelota, con los pies y con las manos.
- Subir y bajar escaleras caminando.
- Recorrido entre obstáculos simples.
- Lanzamiento de globos.
- Subir escaleras alternando los pies.
- Juego de la pañoleta.
- Saltos de rana.
- Recogida de juguetes en forma competitiva.
- Rodando una pelota ida y vuelta.
- Mantenerse parado en un solo pie.
- Dar patadas a un balón.
- Mantenerse en puntilla de pies.
- Ejercicios de gimnasia, (calistenia).

### **Indicaciones.**

- El tiempo de duración dependerá en todos los casos de los objetivos propuestos para el desarrollo del trabajo.
- La dosificación del contenido de las actividades se desarrollará teniendo en cuenta las particularidades de los educandos.
- La observación será la herramienta fundamental para sustentar la evaluación.
- Las actividades se les deberá comunicar a los padres para que la desarrollen en la casa.

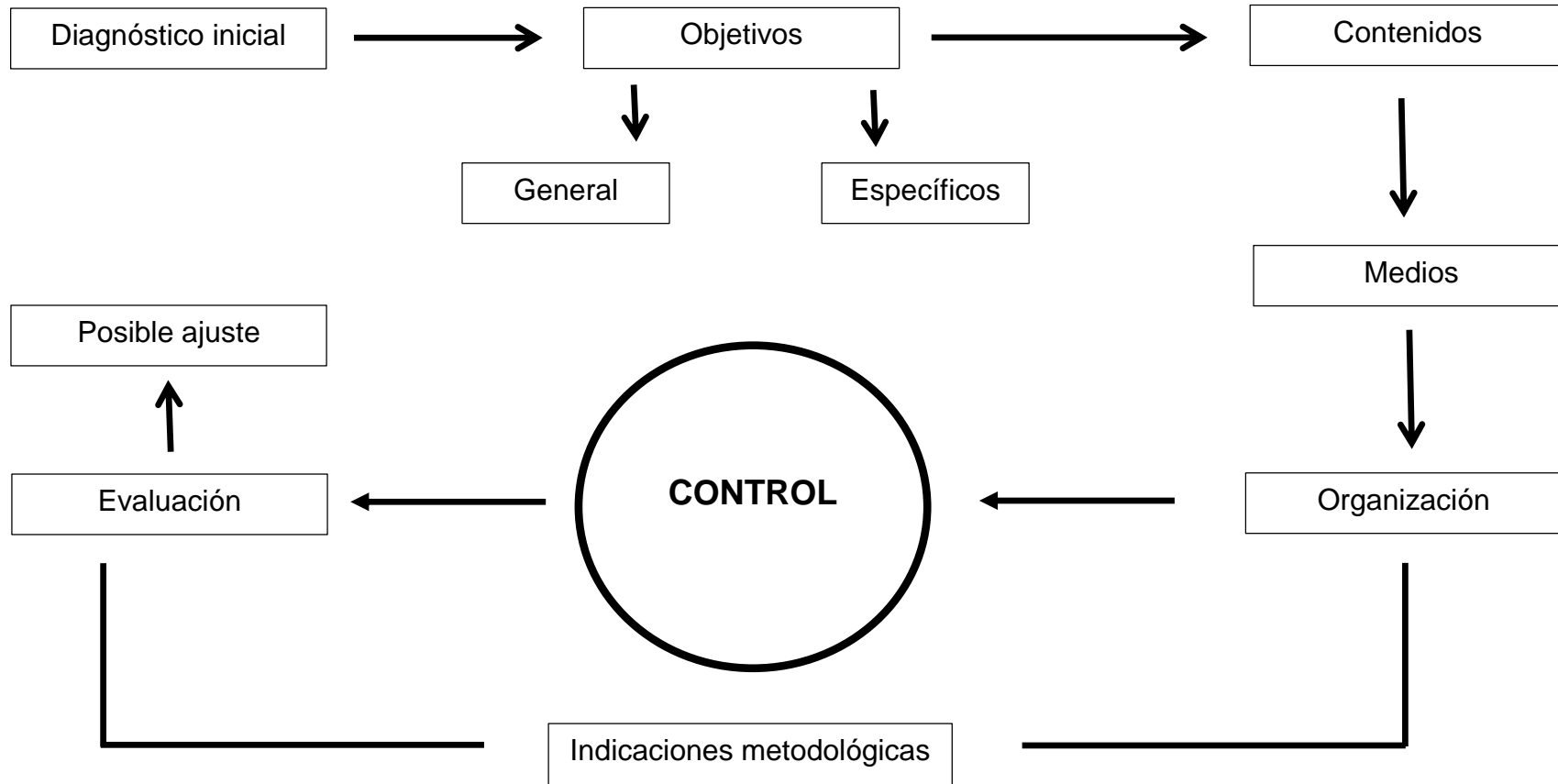
### **4.8. Título.**

Sistema de actividades físicas recreativas para mejorar la calidad de vida de niñas y niños que transitan por la Educación Básica.

### **4.9. Componentes.**

- Contenidos.
- Métodos.
- Contenido.
- Medios.
- Evaluación.
- Indicaciones metodológicas.

#### 4.10. Estructura general de la propuesta



#### **4.11. Resultados esperados de la alternativa.**

Mediante la aplicación del resultado científico propuesto, se espera que los docentes, cuenten con herramientas lúdicas, que les posibilite facilitar y potenciar su actividad laboral, así como una estructura que les dé la posibilidad de seleccionar adecuadamente las actividades desarrollar en sus clases para contribuir a mejorar la calidad de vida de los niños de la Educación General Básica de nuestra ciudad y el país.

## BIBLIOGRAFÍA

- Castro, B. J. (2003). OMS. Obtenido de OMS:  
[http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1020-49892003000400002&lng=pt&nrm=iso&lng=es](http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1020-49892003000400002&lng=pt&nrm=iso&lng=es)
- Cervantes, R. A. (27 de diciembre de 2007). Consecuencias de la falta de actividad. *informativo del sur de jalisco* , págs. 5-12.
- Choren, S. ((s/f). <http://www.cricyt.edu.ar>. *Revista Argentina de Relaciones Internacionales* , 1-12.
- deporteyeducacion. (22 de octubre de 2008). *deporteyeducacion.wordpress.com*. Obtenido de [deporteyeducacion.wordpress.com](http://deporteyeducacion.wordpress.com):  
[deporteyeducacion.wordpress.com/2008/10/22/la-condicion-fisica/](http://deporteyeducacion.wordpress.com/2008/10/22/la-condicion-fisica/)
- Eduardo, A. (1999). Patrones alimentarios y de actividad física . *Revista chilena de pediatría* .
- GARCÍA, A. (28 de abril de 2006). *scielo*. Obtenido de scielo:  
<http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v9n1/v9n1a04>
- Gustavo, C. (2 de diciembre de 2013). *universidad del valle*. Obtenido de universidad del valle: <http://hdl.handle.net/10893/6733>
- Ibáñez, I. C. ((s/f) de (s/f) de (s/f)). *efdeportes.com*. Obtenido de [efdeportes.com](http://www.efdeportes.com):  
<http://www.efdeportes.com/efd148/efectos-del-ejercicio-fisico-sobre-el-organismo.htm>
- Iturralde, O. L. (30 de agosto de 2011). *Monografias.com*. From [http://www.monografias.com/usuario/perfiles/omar\\_lenin\\_rodriguez\\_iturralde/monografias](http://www.monografias.com/usuario/perfiles/omar_lenin_rodriguez_iturralde/monografias)
- loto”, “. d. ((s/f) de (s/f) de (s/f) ). *Significados.com*. Obtenido de [Significados.com](http://www.significados.com).: <http://www.significados.com/recreacion/>
- Michelle, K. ((s/f)). *eHow en Español*. Obtenido de eHow en Español.
- Montero, M. M. (1999). Actividad física y recreación. *Revista Costarricense de Salud Pública* , 12-30.
- Mora, M. (2004). *revistas.una.ac.cr*. Obtenido de [revistas.una.ac.cr](http://revistas.una.ac.cr):  
<http://revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/312>
- nizamaangela. ((s/f) de (s/f) de (s/f) ). *scribd.com*. Obtenido de [scribd.com](https://es.scribd.com/doc/50831175/Consecuencias-de-la-Inactividad-Fisica):  
<https://es.scribd.com/doc/50831175/Consecuencias-de-la-Inactividad-Fisica>
- OMS. (sf. de sf. de sf.). *organización mundial de la salud* . Obtenido de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Palacios, D. N. (9 de agosto de 2000). *actividadfisica.net*. Obtenido de [actividadfisica.net](http://www.actividadfisica.net): <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-beneficio-actividad-fisica.html>

Poletti, D. O. (2007). Sobrepeso, obesidad, hábitos alimentarios, actividad física y uso del tiempo libre en escolares de Corrientes . *Revista Cubana de Pediatría* .

RODRIGUEZ, P. ((S/f). Modelo de promoción de la salud, con énfasis en actividad física, para una comunidad estudiantil universitaria. *Revista de Salud Pública* .

Somarriba, N. ((s/f). *eumed.net*. Obtenido de eumed.net:  
<http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2010/mnsa/CARACTERISTICAS%20DE%20LA%20CALIDAD%20DE%20VIDA%20SOCIAL%20E%20INDIVIDUAL%20EN%20LA%20EUROPA%20COMUNITARIA.htm>

Tomás, B. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del deporte* , 0051-63.

Velarde-Jurado. (2002). *Evaluación de la calidad de vida. Salud pública de México*. Obtenido de Evaluación de la calidad de vida. Salud pública de México: E Velarde-Jurado, C Avila-Figueroa - Salud pública de México, 2002 - [scielo.org.mx](http://scielo.org.mx)

# **ANEXOS**



## **ANEXO No. 1**

### **OBSERVACIÓN A ACTIVIDADES DOCENTES.**

#### **OBJETIVO.**

Determinar el tratamiento metodológico que los docentes le proporcionan a la gestión de las actividades físicas recreativas, como vías para mejorar la calidad de vida de los niños.

#### **CONTENIDO DE LA OBSERVACIÓN.**

1. Vinculación del contenido a desarrollar en la actividad docente y la contribución a mejorar la calidad de vida de los niños.

Bien ( ) Regular ( ) Mal ( )

2. Relación entre el objetivo físico y el tratamiento brindado a mejorar la calidad de vida de los niños.

Bien ( ) Regular ( ) Mal ( )

3. Medios seleccionados para sustentar la contribución a mejorar la calidad de vida de los niños.

Bien ( ) Regular ( ) Mal ( )

4. Tratamiento brindado a la utilización de las herramientas lúdicas.

Bien ( ) Regular ( ) Mal ( )

5. Atención a las diferencias individuales de niñas(o) para mejorar la calidad de vida de los niños

Bien ( ) Regular ( ) Mal ( )

6. Motivación mostrada en el desarrollo de la actividad docente por parte de los estudiantes.

Bien ( ) Regular ( ) Mal ( )

**7.** Control sistemático de la incidencia de las actividades realizadas en los educandos estimulados.

Bien ( ) Regular ( ) Mal ( )

**8.** Valoración final del cumplimiento de los objetivos previstos para la clase.

Bien ( ) Regular ( ) Mal ( )

## ANEXO No. 2

### ENCUESTA APLICADO A DOCENTES

#### OBJETIVO.

Obtener información, criterios y consideraciones de los docentes para mejorar la calidad de vida de los niños, mediante el uso de las actividades físicas recreativas.

#### CONTENIDOS.

- 1) ¿Qué papel desempeña el desarrollo de las actividades físicas recreativas en niñas y niños? **Fundamente su respuesta.**

---

---

---

---

- 2) ¿A partir de que consideraciones metodológicas usted parte para gestionar y mejorar la calidad de vida de los niños?

---

---

---

---

- 3) ¿Cuáles son los medios que, según su criterio, deben utilizarse para mejorar en los estudiantes la calidad de vida?

Bien ( ) Regular ( ) Mal ( )

---

---

---

---

4) ¿Qué consideraciones tiene usted en cuenta para la selección de las actividades físicas recreativas a utilizar en clases, como medios para el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes?

---

---

---

---

5) ¿Cree usted que las actividades lúdicas contribuyen a elevar la calidad de vida de los estudiantes?

---

---

---

---

6) Señale algunas acciones que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

---

---

---

---

7) ¿Ha recibido cursos, seminarios, talleres y conferencias dirigidas a elevar su nivel de conocimientos con vista a la dirección pedagógica del proceso dirigido al mejoramiento de la calidad de vida o las actividades físicas recreativas?

---

---

---

---

### **ANEXO No. 3**

#### **ENTREVISTA APLICADA A PADRES DE FAMILIA.**

##### **OBJETIVO.**

Determinar los criterios de los padres de familia con respecto al desarrollo de la motricidad gruesa de sus hijas(os).

##### **CONTENIDO**

1. ¿Conoce que son las actividades físicas recreativas? De ser positiva su respuesta mencione algunas.

---

---

---

---

2. ¿Qué papel desempeñan las actividades físicas recreativas en el desarrollo integral de su hija(o)?

---

---

---

---

3. ¿Usted tiene algún conocimiento de lo que representa para niñas y niños, las actividades físicas recreativas?

---

---

---

---

4. ¿Usted motiva a su niña(o) para que practique deportes en el futuro?

---

---

---

---

5. ¿Qué opinión tiene usted de las clases de educación física, que recibe su hija(o)? Fundamente su respuesta.

---

---

---

---

Clase de actividad física recreativa en la sala de gimnasia.



Socializando la clase sobre la importancia de la actividad física recreativa.





Revisando mi informe final con mi tutor de tesis Msc. Marcos Fuentes.





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**  
**CARRERA EDUCACIÓN FÍSICA**



**Sr.**  
**Lcdo. Iván Montalvo Villalva, Msc**  
**Decano Facultad De Ciencias Jurídicas Sociales y de la Educación**  
**Sra.**  
**Lcda. Golda López**  
**Coordinadora de la carrera Educación Física**  
**Presente.-**

**De mis consideraciones:**

En mi calidad de director del Informe Final, designado por el consejo directivo con oficio CCF-0-111, 3 de Octubre del 2016, del Sr **Gary Alvaro Paucar Vera** cuyo título es:

**ACTIVIDAD FISICA RECREATIVA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL 5to. AÑO DE EDUCACION GENERAL BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRANCISCO HUERTA RENDÓN DEL CANTON BABAHOYO, PROVINCIA DE LOS RIOS.**

Hago llegar a usted el informe de actividades tutoriales cumplidas con el estudiante una vez concluido el informe final.

DATOS DEL ESTUDIANTE	
Nombre	Gary Alvaro Paucar Vera
Numero de Cedula	120663465-9
Teléfono	
Correo Electrónico	gary_alvaro1990@ymail.com
Dirección domiciliaria	Babahoyo -
DATOS ACADEMICOS	
Carrera estudiante	Cultura Física
Fecha de Ingreso	26 de Agosto del 2016
Fecha de culminación	30 de Septiembre 2016
Título del Trabajo	ACTIVIDAD FISICA RECREATIVA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL 5to. AÑO DE EDUCACION GENERAL BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRANCISCO HUERTA RENDÓN DEL CANTON BABAHOYO, PROVINCIA DE LOS RIOS.
Título a obtener	LICENCIATURA EN CIENCIAS SOCIALES Y DE LA EDUCACION MENCION CULTURA FISICA
Líneas de Investigación	ACTIVIDAD FISICA Y SALUD:ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
Apellido y Nombre tutor	FUENTES LEON MARCO ANTONIO
Relación de dependencia del docente con la UTB	CONTRATO BAJO DEPENDENCIA
Perfil Profesional del Docente	MAGISTER EN DISEÑO CURRICULAR
Fecha de certificación del informe final	30 DE SEPTIEMBRE DEL 2016

Atentamente

  
**FUENTES LEON MARCO ANTONIO**



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO  
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA  
EDUCACIÓN  
CARRERA EDUCACIÓN FÍSICA



SESIONES DE TRABAJO TUTORIAL  
PRIMERA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 26 de Agosto del 2016

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"><li>Se trabajó las hojas preliminares del informe final del proyecto.</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>Se procedió a ordenar e incluir de manera correcta las hojas preliminares.</li></ol>	<p><i>Gary Paucar Vera</i> Gary Paucar Vera Estudiante</p> <p><i>Marco Fuentes León</i> MSC. Marco Fuentes León Tutor</p>

SEGUNDA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 6 de septiembre del 2016

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"><li>Se solucionó la pregunta considerada más relevante para aplicar.</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>Con la ayuda de las variables..... el listado de preguntas de los cuestionarios.</li></ol>	<p><i>Gary Paucar Vera</i> Gary Paucar Vera Estudiante</p> <p><i>Marco Fuentes León</i> MSC. Marco Fuentes León Tutor</p>



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**  
**CARRERA EDUCACIÓN FÍSICA**



**TERCERA SESIÓN DE TRABAJO**

**Babahoyo, 9 de septiembre del 2016**

<b>RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS</b>	<b>ACTIVIDADES REALIZADAS</b>	<b>FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Se elaboró las conclusiones y recomendaciones</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>En base a lo observado en las respuestas de los cuestionarios se procedió a redactar las conclusiones del informe final.</li><li>Se redactó la recomendación para el problema en contratado en el trabajo investigativo.</li></ol>	<p><i>Gary Paucar V</i> _____ <b>Gary Paucar Vera</b> <b>Estudiante</b></p> <p><i>Marco Fuentes León</i> _____ <b>MSC. Marco</b> <b>Fuentes León</b> <b>Tutor</b></p>

**CUARTA SESIÓN DE TRABAJO**

**Babahoyo, 16 de septiembre del 2016**

<b>RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS</b>	<b>ACTIVIDADES REALIZADAS</b>	<b>FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Se procedió al desarrollo de la propuesta</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>Se elabora la alternativa de la propuesta</li><li>Se diseña los aspectos básicos de las alternativas</li><li>Con la ayuda del listado se hicieron varios borradores de los objetivos.</li><li>Se aplica la estructura general de la propuesta.</li></ol>	<p><i>Gary Paucar V</i> _____ <b>Gary Paucar Vera</b> <b>Estudiante</b></p> <p><i>Marco Fuentes León</i> _____ <b>MSC. Marco</b> <b>Fuentes León</b> <b>Tutor</b></p>





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**  
**CARRERA EDUCACIÓN FÍSICA**





**QUINTA SESIÓN DE TRABAJO**

**Babahoyo, 22 de Septiembre del 2016**

<b>RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS</b>	<b>ACTIVIDADES REALIZADAS</b>	<b>FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Se estableció los resultados esperados de la alternativa de la propuesta.</li></ul>	<p>1. Se identifica los periodos general de la propuesta Se relaciona las estrategias más importantes para la alternativa de la propuesta.</p>	<p> <b>Gary Paucar Vera</b> Estudiante</p> <p> <b>MSC. Marco Fuentes León</b> Tutor</p>

**SEXTA SESIÓN DE TRABAJO**

**Babahoyo, 30 de Septiembre del 2016**

<b>RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS</b>	<b>ACTIVIDADES REALIZADAS</b>	<b>FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Se estructuro previo a cuadros la matriz habilitante para la sustentación del informe final del proyecto de investigación.</li></ul>	<p>1. Se analizó la hipótesis general con sus respectivas variables e indicadores señalando además las preguntas aplicar en el trabajo investigativo así como la conclusión general.</p>	<p> <b>Gary Paucar Vera</b> Estudiante</p> <p> <b>MSC. Marco Fuentes León</b> Tutor</p>

  
Atentamente  
**MSC. Marco Fuentes León**  
**TUTOR**