



**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 LICENCIADA EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN:
MENCIÓN CULTURA FÍSICA**

TEMA:

**GIMNASIA AEROBICA Y SU INCIDENCIA EN LOS HABITOS
SEDENTARIOS EN LAS AMAS DE CASA DE LA CIUDADELA “LOS
LAURELES” DEL CANTON BABAHOYO, PROVINCIA LOS RIOS EN EL
AÑO 2016.**

ESTUDIANTE:

GLORIA VERONICA JARA ARBELAE

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

Yo, **GLORIA VERONICA JARA ARBELAE**, portadora de la cedula de ciudadanía **1203847171-1**, 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 Licenciada en Educación Mención Cultura Física, declaro que soy la autora del presente Informe final de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal con el tema:

GIMNASIA AEROBICA Y SU INCIDENCIA EN LOS HABITOS SEDENTARIOS EN LAS AMAS DE CASA DE LA CIUDADELA "LOS LAURELES" 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.

GLORIA VERONICA JARA ARBELAE

C.C. # 1203847171-1

Egresada



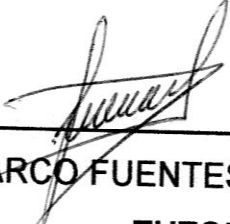
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



**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:
**GIMNASIA AEROBICA Y SU INCIDENCIA EN LOS HABITOS
SEDENTARIOS EN LAS AMAS DE CASA DE LA CIUDADELA "LOS
LAURELES" DEL CANTON BABAHOYO, PROVINCIA LOS RIOS EN EL
AÑO 2016**, de la egresada del Programa de Seminario de Informe Final:
GLORIA VERONICA JARA ARBELAE, 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**

DEDICATORIA

Babahoyo, Octubre 2016

En mi calidad de Lector del Proyecto de Investigación sobre el tema: **GIMNASIA AEROBICA Y SU INCIDENCIA EN LOS HABITOS SEDENTARIOS EN LAS AMAS DE CASA DE LA CIUDADELA "LOS LAURELES" DEL CANTON BABAHOYO, PROVINCIA LOS RIOS EN EL AÑO 2016**, de la egresada del Programa de Seminario de Informe Final de Investigación: **GLORIA VERONICA JARA ARBELAE**, 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 esta tesis a mis padres que han sabido formarme con buenos sentimientos, hábitos y valores lo cual me ha ayudado a salir adelante en los momentos más difíciles.

A mi esposo por estar siempre junto a mí en todos los momentos difíciles para la consecución de este objetivo.

A mis compañeros y amigos, quienes sin esperar nada a cambio compartieron su conocimiento y juntos pudimos llegar hasta el final del camino.

Y en especial con todo mi amor incondicional a mis amados hijos por ser mi fuente de motivación e inspiración para poder superarme cada día más.



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



AGRADECIMIENTO

Primero agradezco a Dios por darme la vida y permitir lograr una meta más en mi vida.

A la Universidad Técnica de Babahoyo por haberme aceptado y ser parte de ella y abierto las puertas de su seno científico para poder estudiar mi carrera, así como también a los diferentes docentes que brindaron sus conocimientos y apoyo para seguir adelante día a día.

Agradezco también a la directora de la carrera la Msc. Golda López por haberme brindado la oportunidad de recurrir a su capacidad y conocimiento científico, así como también por haberme tenido toda la paciencia del mundo para guiarme durante todo el desarrollo de mi trabajo de investigación.

Mi agradecimiento también va dirigido a todo ese gran grupo de docentes de la carrera que siempre estuvieron prestos ayudarme en el momento que necesite para el desarrollo de mi tema de investigación.

Y para finalizar, también agradezco a todos los que fueron mis compañeros de clase durante todos los niveles de Universidad ya que gracias al compañerismo, amistad y apoyo moral han aportado a un alto porcentaje a mis ganas de seguir adelante en mi carrera profesional.



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: **GIMNASIA AEROBICA Y SU INCIDENCIA EN LOS HABITOS SEDENTARIOS EN LAS AMAS DE CASA DE LA CIUDADELA "LOS LAURELES" DEL CANTON BABAHOYO, PROVINCIA LOS RIOS EN AÑO 2016.**

PRESENTADO POR LA SEÑORITA: GLORIA VERONICA JARA ARBELAE

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	PROYECTO GV.docx (D22670008)		http://www.redalyc.org/pdf/2742/Resumene.. ✓
Presentado	2016-10-24 14:40 (-05:00)		http://noicacudefisica.blogspot.com/2011/0... ✓
Presentado por	jaraveronica79@yahoo.com		http://www.scielosp.org/pdf/rsap/v8s2/v8s2... -
Recibido	afuentes.utb@analysis.orkund.com		http://www.redalyc.org/pdf/422/Resumenes... -
Mensaje	saludos Mostrar el mensaje completo		http://www.oalib.com/downloadEndnote/2... -
	10% de esta aprox. 17 páginas de documentos largos se componen de texto presente en 8 fuentes.		http://scielo.sld.cu/rss.php?pid=1024-94352... -

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 de la Egresada **GLORIA VERONICA JARA ARBELAE** con número de cedula 1203847171-1, del cuarto año, paralelo "A" de la carrera de CULTURA FÍSICA en la herramienta Antiplagio URKUND por segunda ocasión, estos fueron los resultados: 10%

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	9
OBJETIVO GENERAL	9
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	9
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO	10
MARCO CONCEPTUAL	10
MARCO REFERENCIAL	20
ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.	20
POSTURA TEÓRICA.	32
HIPÓTESIS	33
HIPÓTESIS GENERAL O BÁSICA	33
SUB-HIPÓTESIS O DERIBADA.	33
CAPÍTULO III	
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	35
PRUEBAS ESTADÍSTICAS APLICADAS EN LA VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS	36
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.	37
CONCLUSIONES GENERALES Y ESPECÍFICAS.	51
CONCLUSIONES ESPECÍFICAS.	51
CONCLUSIONES GENERALES.	52
RECOMENDACIONES.	53
RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS.	53
RECOMENDACIONES GENERALES.	53
CAPÍTULO IV	
PROPUESTA DE APLICACIÓN DE LOS RESULTADOS.	54
ALTERNATIVA OBTENIDA.	54
ASPECTOS BÁSICOS DE LA ALTERNATIVA.	54
ANTECEDENTES.	55
JUSTIFICACIÓN.	56
OBJETIVOS.	57
OJETIVO GENERAL.	57
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	57
ESTRUCTURA GENERAL PROPUESTA.	57
TÍTULO.	58
RESULTADOS ESPERADOS EN LA ALTERNATIVA.	58
BIBLIOGRAFÍA	59
ANEXOS	63

RESUMEN

El trabajo que lleva por título GIMNASIA AEROBICA Y SU INCIDENCIA EN LOS HABITOS SEDENTARIOS EN LAS AMAS DE CASA DE LA CIUDADELA “LOS LAURELES” DEL CANTON BABAHOYO, PROVINCIA LOS RIOS EN EL AÑO 2016, recoge resultados de estudios, diagnóstico y correlacional referido a la incidencia de la Gimnasia Aérobica 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 AEROBIC GYMNASTICS AND ITS IMPACT ON HABITS SEDENTARY HOUSEWIVES OF THE CITADEL “THE LAURELES” BABAHOYO CANTON PROVINCE RIVERS IN THE YEAR 2016, includes the results of studies, diagnosis and correlational referred to the incidence of Aerobic gymnastics 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

El tema que básicamente fundamenta el presente proyecto de investigación se dirige fundamentalmente al estudio de la incidencia en los hábitos sedentarios en las amas de casa de la ciudadela “Los Laureles” del cantón Babahoyo, provincia Los Ríos, por lo que los resultados obtenidos tanto en el diagnóstico inicial como el desarrollo de la actividad investigativa pueden servir como bases al logro de una mejor dirección del trabajo y por tanto se elevarían los resultados manifestados en lo concerniente al desarrollo físico de los participantes, recayendo precisamente en lo antes expuesto la importancia del mismo.

La práctica de esta interesante actividad física por sus potencialidades y aportes que reporta ha adquirido un auge significativo en el contexto social, a diario se abren nuevas áreas donde los participantes además de escuchar la mejor música o actuar, logra nuevas amistades, además de crear premisas que les posibilita mejorar la salud y por tanto disminuir los índices de sedentarismo.

En este trabajo podremos observar las consideraciones metodológicas para el desarrollo de la Gimnasia Aérobica y los niveles de actualización de quienes la dirigen, Lo que nos dara una visión mas clara sobre esta problemática.

CAPITULO I

1. DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

1.1. TEMA DE INVESTIGACION.

GIMNASIA AEROBICA Y SU INCIDENCIA EN LOS HABITOS SEDENTARIOS EN LAS AMAS DE CASA DE LA CIUDADELA “LOS LAURELES” DEL CANTON BABAHOYO, PROVINCIA LOS RIOS.

1.2. MARCO CONTEXTUA

La gimnasia aeróbica antes conocida como aerobio deportivo, es una disciplina de habilidad, la cual se realiza de forma continua y con música, una rutina debe demostrar movimientos continuos, de flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad.

En el mundo entero la práctica de esta actividad le ha proporcionado a la sociedad mayor humanidad. Es por eso que desde hace mucho tiempo la Organización Mundial de la Salud expresa que el desarrollo ha incrementado la expectativa de vida (OMS 1986) sobre todo lo desatendida que esta la población adulta media, especialmente las personas que dedican sus vidas a sus hogares, las llamadas amas de casa, se seleccionó como prioridad el sedentarismo ante otros problemas que plantea y se observan en la comunidad, porque es difícil encontrar mujeres dedicadas a su hogar, que piensen en mantener activo su cuerpo a través de actividades físicas que estimulen el buen funcionamiento de los órganos y el retardo del envejecimiento.

En nuestro país ya se ha tomado cartas en el asunto, en el campo de la salud pública, se ha incrementado y perfeccionado los servicios de salud. Por otro lado el Ministerio del Deporte, con su proyecto Ecuador ejercítate, viene promoviendo la actividad física por medio de la bailoterapia, aeróbicos y juegos recreativos de manera gratuita, buscando optimizar el uso de su tiempo libre en la ciudadanía

De las amas de casa se espera muchas cosas, pero sobre todo abnegación cuyo significado es literalmente negarse a sí mismas en aras de la familia, especialmente para proteger a los hijos.

En la actualidad el sedentarismo es considerado el factor de riesgo de muerte más prevalente en todo el mundo.

En la ciudadela los laureles del cantón Babahoyo, las amas de casa llevan un estilo de vida sedentario debido a que ellas son las responsables del cuidado de la casa, son las que hacen las compras, cocinan, limpian entre otras funciones que tiene el hogar, debido a que esta función es agotadora y prefieren estar descansando en sus inmuebles viendo programas de televisión o novelas. Cabe recalcar que los seres humanos no somos perfectos y tenemos nuestra deficiencia, generalmente un cuerpo descansado, quiere seguir descansando, pero a medida que seamos capaces de concientizar el asunto, nuestra voluntad se hará cada vez más tenaz y lograremos incorporarnos a un programa de ejercicios.

1.3. SITUACION PROBLEMÁTICA

La carencia de práctica de gimnasia aeróbica en las amas de casa de la ciudad de Babahoyo ha tomado gran fuerza debido al trabajo que ellas cumplen en los quehaceres del hogar trabajo que necesita de empeño y dedicación porque es muy cansoso excusa perfecta para que ellas decidan que no hay tiempo para practicar actividad física y adoptar hábitos sedentarios.

Habiendo muchos espacios recreativos en la ciudad de Babahoyo para realizar la práctica de la misma en diferentes horarios prefiere la comodidad de su casa y no hacen conciencia del mal uso del tiempo que llevan y no se preocupan por su bienestar y estética de su cuerpo practicando alguna actividad física para mejorar su calidad de vida.

El déficit de práctica de la gimnasia aeróbica trae como consecuencia los hábitos sedentarios en las amas de casa y un sinnúmero de enfermedades derivadas de las mismas.

Los efectos que se producen con el paso de los años al no practicar ejercicios estos disminuyen empeorando el riego sanguíneo evitando la correcta oxigenación de todas las partes del cuerpo. La muerte celular es mayor debido a la falta de oxígeno, con lo que el deterioro corporal aumenta.

Practicar la gimnasia aeróbica con ejercicios físicos recreativos en las amas de casa mejorará la circulación sanguínea y el riego de todas las partes del organismo, manteniendo unos capilares fuertes y en perfectas condiciones, dispuestos para retrasar el envejecimiento celular. Es por eso que es tan importante el ejercicio físico continuado, ya que con él conseguiremos mantenernos jóvenes durante más tiempo.

1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.4.1. PROBLEMA GENERAL O BASICO.

¿Cómo incide la Gimnasia Aeróbica en los hábitos sedentarios en las amas de casa de la ciudadela “los laureles” del Cantón Babahoyo, Provincia los Ríos.

1.4.2. SUB-PROBLEMA O DERIVADOS

¿Qué actividades físicas realizan las amas de casa para satisfacer sus necesidades recreativas?

¿Cuáles son las necesidades, intereses y demandas de las amas de casa referente a la gimnasia aeróbica?

¿Qué elementos conforman la guía de ejercicios de Gimnasia aeróbicos para disminuir el sedentarismo en las amas de casa de la ciudadela “los laureles” del Cantón Babahoyo, Provincia los Ríos en el año 2016?

1.5. DELIMITACION DE LA INVESTIGACION.

El presente trabajo de investigación se lo realiza para satisfacer las necesidades recreativas mediante la gimnasia aeróbica y lograr disminuir los hábitos sedentarios en las amas de casa.

Línea de investigación:

Actividad física y Salud.

Sublínea de Investigación:

Educación física, Recreación, Bienestar, Relajación, Salud.

Variable Independiente: Gimnasia Aeróbica

Variable Dependiente: Hábitos Sedentarios.

Delimitación Espacial: La presente investigación se llevara a efecto en la ciudadela “los laureles”

Delimitación demográfica

Los elementos involucrados son Las Amas de Casa

Delimitación temporal

Esta investigación será realizada durante el año 2016.

1.6. JUSTIFICACION.

Esta investigación se justifica por el interés de dar solución al problema detectado en la Ciudadela “Los Laureles” se hace necesario el estudio de los hábitos sedentarios por ser la causa de múltiples enfermedades crónicas y millones de muertes prematuras cada año. Por lo que el objetivo que se lleva cabo en la presente investigación , no es más que elaborar un plan de ejercicios aeróbicos para disminuir el sedentarismo en las amas de casa de 35 a 40 años de edad en la comunidad Los Laureles del Cantón Babahoyo Provincia los ríos.

Mediante el programa de gimnasia aeróbica vamos alcanzar la satisfacción de las necesidades recreativas de las amas de casa en sus tiempos libres, brindándoles bienestar, diversión, relajación física, mental a través de la gimnasia aeróbica , ya que la actividad física es una necesidad biológica para las personas que la practican ya que influye de manera positiva permitiendo siempre su bienestar.

La gimnasia aeróbica permite que el sistema cardiovascular trabaje mucho más eficiente, el corazón se contrae con más eficiencia, bombeando mayor cantidad de sangre, late con menos frecuencia economizando su funcionamiento, permite fortalecer los músculos de la respiración, facilita la entrada de mayor cantidad de sangre a los pulmones lo que posibilita el mayor intercambio gaseoso.

Los beneficiarios de esta investigación son las amas de casa de la Ciudadela “Los Laureles” ya que la condición física nos brinda una visión diferente de encarar los problemas que día a día se presentaran convencidas de que si nos proponemos metas a corto y mediano plazo se las puede alcanzar con el trabajo persistente en el diario vivir.

La factibilidad de esta investigación, es la de contar con el apoyo de las amas de casa de la Ciudadela “Los Laureles”, que permiten realizar este trabajo. En el cambio de actitud hacia la práctica de los aeróbicos para reducir los hábitos sedentarios buscando un cambio de actitud para ser mejores ciudadanos los cuales practique la ideología de que se puede vencer todos los obstáculos que existe en el transcurso de nuestra vida.

Casi todos los ejercicios son convenientes, pero los más recomendables son los que pueden practicarse sin riesgo e incrementando día a día la condición física.

Nos referimos principalmente a ejercicios de tipo aeróbico como la gimnasia aerobia, son ejercicios físicos acompañados de música que trabaja una rutina incentivadora, recreativa, mediante el baile va a quemar calorías, ejercicios localizados para reducir el sedentarismo, para mejorar el estilo de vida y evitar el ocio, ya que es un hábito sedentario muy malo para las amas de casa a través de la práctica mejoran el estrés el propósito de cuidar su salud, modelar su cuerpo, que buscan contrarrestar el sedentarismo y cambiar hábitos de vida, sentirse activas y aprovechar el tiempo libre.

Para ello se utilizara métodos del nivel teórico, empíricos, del nivel estadístico entre los que se encuentran la observación, entrevistas, encuestas, grupo de discusión entre otros, el diagnóstico además es el punto de partida para lograr los resultados obtenidos en la aplicación de las mismas.

1.7. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION.

1.7.1. OBJETIVO GENERAL.

Determinar cómo incide la Gimnasia Aeróbica en los hábitos sedentarios en las amas de casa de la ciudadela “los laureles” del Cantón Babahoyo, Provincia los Ríos.

1.7.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS.

- Identificar las actividades físicas que realizan las amas de casa para satisfacer sus necesidades recreativas.

- Analizar las necesidades, intereses y demandas de las amas de casa mediante la gimnasia aeróbica.

- Diseñar una guía de ejercicio aeróbico para disminuir el sedentarismo en las amas de casa de la ciudadela “Los Laureles” del Cantón Babahoyo, Provincia los Ríos.

CAPITULO II

2. MARCO TEORICO.

2.1. MARCO CONCEPTUAL

GIMNASIA AERÓBICA:

(VARGAS, (s/f) La gimnasia aeróbica es un tipo de ejercicio físico que se encuentra enmarcado en el Fitness, de características psico y socio motriz, para damas y varones, puede ser individual o colectiva. Fortalece las capacidades físicas generales, en especial la resistencia aeróbica, la fuerza y la flexibilidad a través de la práctica sistemática de un conjunto de ejercicios gimnásticos coordinativos de nivel básico e intermedio, utilizando como elemento motivacional la música.

(SÁNCHEZ, 2011) La bailo terapia es una modalidad grupal que es una fusión de gimnasia aeróbica y danza que tiene un fin tanto terapéutico como preventivo que, a través del movimiento, la música y la interacción social permite a las personas desconectarse de la rutina y las presiones sociales.

(Contreras., 2012) La bailo terapia es un dialogo entre la música y el cuerpo que favorece la estabilidad emocional al elevar la producción de endorfinas, las cuales generan una sensación de placer y alegría con un impacto directo en los niveles de autoestima y motivación.

(MsC. Maizie Fuentes Sánchez*, 2011)El baile en su concepción más amplia se ha convertido en una actividad física de indiscutible valor en Cuba a pesar de ser un país con características de sentir apego a los diferentes ritmos musicales atendiendo a nuestras raíces africanas, españolas francesas, haitianas, y de otras latitudes del mundo lo que ha contribuido a nuestro acervo cultural.

El aeróbico ó la aeróbica:

(Salabert, (s/f) El ejercicio aeróbico se basa en el desarrollo de actividades con menor intensidad que las realizadas en el ejercicio anaeróbico, pero durante periodos de tiempo más largos (andar, correr, nadar y montar en bicicleta), con el objetivo de conseguir mayor resistencia. Para obtener la energía necesaria para realizar estas actividades, es preciso quemar hidratos y grasas, y para ello se necesita oxígeno, Las personas que quieren adelgazar suelen realizar este tipo de ejercicio porque quema grasa y, además, al utilizar mucho oxígeno, incrementa la capacidad pulmonar.

Origen de la gimnasia aeróbica:

(rodriguez, 2011) La Historia de la Gimnasia Aeróbica Deportiva en la Provincia de Sancti Spíritus desde 1986 hasta 2008, con el objetivo de reseñar los acontecimientos más importantes en la historia de la Gimnasia Aeróbica Deportiva, desde sus comienzos en 1986 hasta el 2008. Por tal razón nos propusimos en esta investigación recopilar la historia de la manera más exacta posible ya que no se encontró referencia de ningún trabajo de este tipo, toda la información se encontraba dispersa y atesorada en la memoria de las personas que hicieron posible esta investigación. Para realizar este trabajo nos apoyamos en los métodos teóricos, análisis y síntesis, histórico y lógico, método hermenéutico –dialéctico, métodos empíricos.

Objetivo de la gimnasia aeróbica:

(Uta, 2012) Mejorar la eficiencia cardio-respiratoria a través de la práctica sistemática de la gimnasia aeróbica, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de la persona. **OBJETIVOS ESPECIFICOS** Regular el peso corporal, aumenta considerablemente la elasticidad de la musculatura, mejorando la postura. □ Aliviar los dolores musculares y de espalda, fortaleciendo el anillo muscular a nivel de la columna lumbar. Aumentar la incorporación de oxígeno a nivel celular. Mejorando la regulación de la temperatura corporal.

Beneficios de la gimnasia aeróbica:

(Lioi, (s/f) Según la investigación científica de Loi El entrenamiento aeróbico produce cambios en el metabolismo de las grasas e hidratos de carbono mejorando la capacidad de utilización de estos sustratos. En otras palabras, puedes quemar grasa más rápida y eficientemente; los hidratos de carbono, por tanto, no se convertirán en tejido adiposo ya que son eliminados velozmente, pueden ser tantos como:

Beneficios en la Circulación

El ejercicio aeróbico aumenta la capilarización de pulmones y corazón, esto significa que hay mayor cantidad de pequeñísimas arterias por donde circula sangre que transporta oxígeno a los músculos, ayudando a que se eliminen las toxinas. Pero lo más importante es que disminuye la presión arterial en reposo.

El corazón también se ve beneficiado aumentando el grosor de sus paredes y elevando su capacidad para bombear sangre a todo el organismo, por lo que trabajará menos veces por minuto. Esta eficiencia cardíaca se comprueba con la disminución del pulso en reposo, por lo tanto te fatigas menos en cualquier actividad física que realices.

Beneficios en la Respiración

La práctica aeróbica mejora notablemente la eficiencia de los músculos respiratorios del tórax. También aumenta la cantidad de oxígeno que puedes consumir en un minuto, desarrollando tu resistencia muscular y orgánico-funcional. Por lo que puedes correr más, jugar más tenis, hacer varias clases en tu gimnasio sin cansarte y cualquier otra actividad que se te ocurra.

Ejemplos de actividades aeróbicas son: correr, marchar, pedalear, remar, nadar, esquiar, las clases de aerobics de tu gimnasio como step, aerobox, etc. y toda aquella actividad que realices durante 3 minutos sin parar.

Características de la gimnasia aeróbica:

(Vernetta, 2005) El presente trabajo es una propuesta de taxonomía de las acciones motrices generadas en la Gimnasia Acrobática (Acrosport) como modalidad deportiva.

(Vernetta, 2005) Su construcción se ha hecho a través de la descripción genérica de numerosas clasificaciones desarrolladas en el área comportamental, hasta profundizar en dos parámetros que a nuestro entender configuran la estructura interna de este deporte:

- El Código de Puntuación, como elemento definidor y delimitador del deporte en cuestión y,
- Los elementos técnicos o modelos de ejecución, como acciones motrices exigidas o solicitadas de forma prioritaria en esta modalidad.

A partir de los anteriores criterios, las diferentes acciones motrices se han agrupado en función de:

- Las características específicas de los diferentes ejercicios:
 1. Estático (balance)

2. Dinámico (tempo)
3. Combinado (estático y dinámico)

(Barriga, 2010) Existen dos estrategias de trabajo para la enseñanza de los movimientos, estas son de forma: LIBRE y DE ADICIÓN:

1) ESTILO LIBRE: Es sólo para aquellas personas que sólo buscan disfrutar de una clase dinámica, sin necesidad de memorizar ciertos pasos. Se inicia con un paso básico y se juega con los elementos de variación (ritmos, dirección, amplitud, planos). Se alternará de un paso a otro sin una coreografía determinada.

2) ESTILO DE ADICIÓN: Es un poco más desafiante, con mayor dificultad en los ejercicios, ya que consta de varios bloques que se van uniendo para finalizar con la coreografía

CONTENIDOS BÁSICOS DE UNA CLASE DE AERÓBICA:

TIEMPO:

Se le llama a la unidad rítmica que se utiliza en una melodía.

El Entrenamiento:

El entrenamiento es la acción de prepararse para la práctica de un deporte. Busca la consecución de un nivel óptimo, individual y colectivo, en cuanto al entrenamiento las fases son:

*Calentamiento

*Estiramientos

*Preparación Física

*Preparación táctica

*Vuelta a la calma

Calentamiento

(Martínez, 2011) Actividad preparatoria a la práctica deportiva, persigue la adaptación del cuerpo para la realización de un ejercicio físico y ayuda a prevenir posibles lesiones.

- Debe ser total.- se deben calentar todos los órganos, músculos y articulaciones del cuerpo.
- Debe ser dinámico.- hay que respetar, realizando ejercicios intercalados sobre la base de una carrera nueva.
- Debe ser proporcionado y específico.- estará en función de la calidad y estado de la persona a realizar la actividad, pero también en función del esfuerzo y el ejercicio posterior.

Estiramientos

La función es lograr la mayor flexibilidad, y obtener mayor capacidad de realizar movimientos con la máxima amplitud posible en una determinada articulación del cuerpo.

➤ **EL SEDENTARISMO**

(Gardey, 2010) En la investigación de Gardey se puede aclarar que, el sedentarismo es la actitud del sujeto que lleva una vida sedentaria. En la actualidad, el término está asociado al sedentarismo físico (la falta de actividad física). En su significado original, sin embargo, este vocablo hacía referencia al establecimiento definitivo de una comunidad humana en un determinado lugar, En este último sentido, sedentario es lo opuesto a nómada (aquél que se traslada de un lugar a otro, sin establecer una residencia fija). Los seres humanos eran nómadas en la prehistoria, ya que se trasladaban para recolectar alimentos o cazar. A partir de la revolución agrícola, hace unos 10.000 años, la humanidad adoptó el sedentarismo.

(Gardey, 2010) En la actualidad, existen muy pocas poblaciones nómadas (hay algunas en el desierto mongol, por ejemplo). Al hacer mención al sedentarismo, por lo tanto, se habla de una tendencia social de los tiempos modernos, vinculados al ocio doméstico, el mundo laboral y las nuevas tecnologías.

El sedentarismo es más habitual en las ciudades, donde la tecnología está orientada a evitar los grandes esfuerzos físicos. Estar muchas horas al día viendo televisión o sentado frente a un ordenador es una muestra de sedentarismo, que fomenta la obesidad, debilita los huesos y aumenta el riesgo de las enfermedades cardíacas.

Efectos de una vida sedentaria:

(OMS, <http://www.who.int/>, (s/f) Según la (OMS) Los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente. En las grandes ciudades de crecimiento rápido del mundo en desarrollo la inactividad es un problema aún mayor. La urbanización ha creado varios factores ambientales que desalientan la actividad física:

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

Consecuencias de una vida sedentaria:

(PÉREZ, (s/f) Desde principios de siglo, se ha ido tomando cada vez más y más conciencia de que una vida sedentaria no es buena para nuestra salud. La vida sedentaria debería ser el nuevo reto a batir en este siglo, se puede nombrar las enfermedades en los siguientes puntos:

1. Obesidad

Si no se realiza ejercicio, no consumimos el exceso de calorías que ingerimos a diario. Esto va añadiendo kilos a nuestro organismo con los riesgos que supone. Enfermedades como hipertensión, problemas vasculares, colesterol, etc.

2. Estados emocionales bajos

Si se realiza ejercicio se libera la hormona endorfina que es la llamada hormona de la felicidad. Muchos estudios unen la falta de ejercicio con la depresión.

3. Enfermedades cardiovasculares

La vida sedentaria multiplica por mucho, la posibilidad de de sufrir enfermedades cardiovasculares. Las causas son las consecuencias de la obesidad arriba explicadas.

4. Muerte súbita

Esta se encuentra muy en boga en los deportistas: varón de 30 años que jugando un partido de repente sufre una muerte súbita. Pero esto te puede pasar si no realizas ningún tipo de actividad física. El sedentarismo provoca 3,2 millones de muertes al año en el mundo. Las personas sedentarias tienen un 30% mas probabilidad de sufrir una muerte que las que realizan ejercicio.

5. Agravamiento de la menopausia

En la mujer con menopausia, la vida sedentaria intensifica los efectos de esta. Los hace menos llevaderos.

6. Cáncer

Existen estudios que relacionan la vida sedentaria con el cáncer de colon. Si llevamos una vida sin ninguna actividad física, los alimentos permanecerán mas tiempo en el colon, produciéndose un déficit de enzimas.

7. Vaguedad

Por lo menos a mi, si me tiro todo un domingo en el sofá, llega la hora de levantarse para preparar la cena, ¿a quien le apetece?. Sofá llama a seguir en el sofá, continuamos en ese estado sedentario, en el que no apetece hacer nada. Y además estamos malhumorados por tener que hacer algo.

8. Problemas para dormir

No se trata de realizar ejercicio para irse a dormir, pero diferentes estudios manifiestan que un ejercicio moderado diario ayuda a conciliar el sueño.

No es necesario apuntarse a un gimnasio, con optar más por caminar o andar en bicicleta que en coche basta

9. Infertilidad

Volvemos con los estudios, (hoy en día no paran de estudiar) un varón que realiza ejercicio moderado, tiene más cantidad y calidad de esperma que uno que no lo realice.

10. Problemas en el parto

Una vida sedentaria puede provocar dificultades en el parto o tener que realizar parto por cesárea.

11. Incremento del gasto en sanidad

Una población sedentaria conlleva a una población enferma, con obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2, deprimida, etc. Y a esta población la hay que tratar de sus enfermedades provocadas por algo tan sencillo como el no caminar todos los días 1 hora. El gasto sanitario es inmenso.

12. Osteoporosis

El día de nuestra vejez, si hemos llevado una vida sedentaria tendremos un 50% más de posibilidades de padecerla que alguien que haya llevado una vida activa físicamente. El ejercicio ayuda a construir unos huesos y músculos firmes y consistentes.

13. Baja producción en el trabajo

Se ha demostrado según otra vez los estudios, que una persona activa físicamente, es mas productiva que el personal con sedentarismo.

15. Lumbalgias

Los dolores de espalda o lumbalgias, a menudo se sufren por malas posturas, contracturas musculares, estados de relajación encima del sofá continuos, y si llevamos una vida con ejercicio moderado tienden a desaparecer. Siempre y cuando no se padezca una enfermedad previa que los provoque.

LA CÁLIDA DE VIDA:

(arbeyt, 2004) Al plantear la investigación de Arbeyt podemos decir que, para comenzar a abordar el tema de calidad de vida, se quisiera recalcar la importancia que tiene el carácter subjetivo de éste.

Y para ello nos basaremos en la siguiente definición de subjetivo: "Perteneiente o relativo al sujeto, considerado en oposición al mundo externo. Relativo a nuestro modo de pensar o de sentir, y no al objeto en sí mismo".

En las personas, la forma de sentir o pensar acerca de algo está influido directamente por los factores del entorno, en especial, la cultura. De esta manera, si se graficara el proceso, las personas (definidas como seres sociales) se transforman en la intersección de éstos factores, es decir, "nosotros, los seres humanos operamos en nuestra vida en muchos y diferentes dominios de realidad, los cuales como diferentes redes de conversaciones y explicaciones se intersectan en nuestros cuerpos.

2.2. MARCO REFERENCIAL SOBRE LA PROBLEMÁTICA DE INVESTIGACIÓN

(Cordero, 2004) El propósito de esta investigación fue estudiar los efectos de un programa de gimnasia aeróbica sobre la aptitud física en mujeres jóvenes adolescentes. Los métodos que fueron utilizados para ello se ha seleccionado una muestra de mujeres adolescentes escolares sanas de 15 a 17 años de edad; conformando un grupo experimental (GE n=25) y un grupo control (GC n=30), El protocolo de gimnasia aeróbica se estableció incrementando los niveles en las coreografías iniciando con 20 minutos de trabajo continuo de 120 a 130 batidas por minuto (BPM) hasta llegar a la doceava semana con 41 minutos de trabajo continuo a 150 BPM, los resultados sobre la potencia aeróbica y la composición corporal en sujetos con menores niveles iniciales en las mismas, deberán procurar un manejo adecuado de las variables de entrenamiento especialmente la intensidad para favorecer el desarrollo de la aptitud física.

(Santana, Las lesiones en la gimnasia aeróbica, 2013) La finalidad del presente artículo ha sido revisar la bibliografía relacionada con la epidemiología de las lesiones en la gimnasia aeróbica en sus dos vertientes: como actividad física y como deporte reglado, la mitología empleada fue de búsqueda y se realizó en diciembre de 2011 en las bases de datos: Teseo, CSIC, Scopus, Medline, Sport Discus, Wos, Pubmed, Enfispo y Pedro, se utilizaron los descriptores: "aerobic dance injury", "aerobic gymnastic injury" y "gymnastic injury", en los resultados se contrasta que la producción científica respecto a esta actividad deportiva es escasa y en el ámbito competitivo se centra en España.

(Monteiro, (s/f) en este estudio se tuvo como objetivo verificar, a través de una revisión de literatura, el aspecto metabólico en la gimnasia aeróbica, para empezar el análisis se presenta características diferenciadas de las actividades cíclicas como la corrida, la natación, o ciclismo, entre otros; donde el comportamiento de la frecuencia cardiaca es controlado más fácilmente, de acuerdo con los resultados la intensidad interfiere directamente en el aspecto metabólico y en las adaptaciones fisiológicas relacionadas al ejercicio aeróbico, en actividades utilizando valores superiores a 85-90% de la frecuencia cardiaca máxima, el sistema anaeróbico puede ser predominante.

(VALLEJO, 2013) En la siguiente investigación se realizó para determinar que la Escuela Fiscal "Celiano Monge" se encuentra realizando las alternativas para implementar una planificación de gestión institucional la misma que tiene una connotación reflexiva participativa y humana, la misma que se ve reflejada en la Escuela Fiscal "Celiano Monge" de la ciudad de Ambato, el modo a emplear fue la aplicación de encuestas el cual ha reflejado limitaciones para alcanzar la calidad deseada siendo el proyecto educativo un documento que permite la participación directa de los profesores y estudiantes.

Según con los resultados se Consideró que la problemática planteada que motivó esta investigación se transformará en una oportunidad de crecimiento, fortalecimiento, calidad.

(Gordón, 2015) En la presente investigación se han desarrollado aspectos relevantes como determinar el efecto de la gimnasia aeróbica de bajo impacto sobre el nivel de presión arterial en pacientes con Hipertensión arterial, en nuestro estudio nos hemos enfocado directamente en realizar un plan de ejercicios basados en la gimnasia aeróbica de bajo impacto en el grupo de Hipertensos que cuenta con 40 pacientes los mismos que se encuentran entre los 40-60 años de edad, el 15% pertenecen al sexo masculino y el 65% al sexo femenino con el fin de mejorar los niveles de presión arterial, de acuerdo con la hipótesis para verificar los datos analizados del test aplicado de las historia clínicas proporcionadas por el Hospital Eduardo Montenegro y con el estadígrafo T-Student la cual permitió comprobar la misma.

(Santana, Dialnet , 2009) El objetivo de este trabajo fue analizar la influencia de un sistema de coevaluación en el aprendizaje de dos habilidades acrobáticas como modelo más formativo adaptado al Espacio Europeo de Educación Superior, el motodo que se empleó un modelo de mini-circuito encadenados sin utilización de fichas de observación para el grupo A y mini-circuito encadenado con utilización de hojas de registro de observación durante el proceso para el grupo B, de acuerdo con los resultados se mostró la eficacia de ambos mini-circuitos encadenados en el aprendizaje del enlace acrobático seleccionado. Sin embargo, se mostró la importancia de los mini-circuitos con utilización de fichas de evaluación encontrándose diferencias estadísticamente significativas en el aprendizaje, así como, un mayor número de repeticiones correctas del gesto global,

(Peralta, 2012) El siguiente trabajo de investigación tiene como finalidad desarrollar un método de enseñanza de coordinación motriz con estímulos musicales a través de rutinas aeróbicas, el método empleado fue el siguiente: se realizó un diagnóstico mediante encuestas a: estudiantes. El Marco Teórico comprende aspectos como teorías de aeróbicos, instrucciones, organización, calidad, entre otros, el resultado fue que se determinó un rediseño funcional que permitirá mejorar mediante un proceso de contenidos, de ésta forma se mejorará cualitativamente la actividad académica en la institución, fortaleciendo el cumplimiento de los objetivos institucionales de manera que respondan a los retos que exige la formación académica.

(Rodríguez M. B., 2004) La finalidad de esta investigación es hablar sobre el ejercicio físico aeróbico en sus diferentes formas ya que constituye una de las modalidades terapéuticas más utilizadas para la reducción del peso corporal y el mejoramiento de la actividad cardiovascular, el sistema que se usó fue la muestra del mismo que estuvo formada por 47 mujeres que participaban del programa terapéutico en 3 áreas diferentes del municipio de Cienfuegos. Las mediciones se hicieron antes de comenzar el tratamiento al mes y a los 2 meses de evolución, las variables que se evaluaron fueron: índice de masa corporal (IMC), circunferencias de brazo, de abdomen, de cintura y de muslo, los resultados fueron aceptables ya que se observó una reducción de la frecuencia cardiaca de unos 15 l/min y un mejoramiento significativo de los valores del índice de Ruffier, el programa terapéutico que combina ejercicios físicos aeróbicos con Taebo, que se ha desarrollado en los últimos años en el Municipio de Cienfuegos, reduce la grasa y el peso corporal y mejora significativamente la función del sistema cardiovascular.

(Vernetta, 2005) La finalidad de la investigación ha sido analizar las características del entrenamiento y su relación con la aparición de lesiones en los deportistas de Gimnasia Aeróbica de Competición, para ello se desarrolló un estudio descriptivo longitudinal retrospectivo a través de un cuestionario-entrevista a 42 gimnastas de las categorías junior y senior,

De acuerdo con los resultados, la aparición de lesiones está relacionada con el escaso uso del material de protección y el entrenamiento en superficies no adecuadas provocando lesiones de sobrecarga debido al impacto. De ahí, la necesidad de poner en conocimiento de los entrenadores estos resultados con el fin de que puedan poner en marcha las medidas necesarias para prevenir la aparición de las lesiones o minimizar la gravedad de las mismas.

(Claudia., 1998) Esta investigación tiene como meta el estudio de las relaciones entre el nivel de ruido (nivel sonoro de la música), la intensidad de la voz y la posible aparición de trastornos vocales o fonatorios, el objetivo planteado para esta investigación es conocer el nivel de ruido, es decir, el nivel sonoro de la música que emplean los instructores durante la clase, para verificar una posible vinculación con la intensidad vocal empleada, se llegó a la conclusión la cual debía mantener las mismas condiciones de exclusión del grupo de instructores de gimnasia aeróbica, poseer una actividad que no demandara el uso exclusivo de la voz en ambientes no ruidosos y además presentar diagnóstico otorrinolaringológico previo, que indicase ausencia de patología lríngea orgánica.

(Santana, Dialnet , 2009) La meta de este trabajo es Identificar cuáles son las características del entrenamiento y su relación con la aparición de lesiones deportivas en gimnastas de nivel elite e integrantes de la selección argentina 2014 de gimnasia aeróbica de competición, el método usado fue el siguiente: se entrevistaron 80 gimnastas de nivel elite pertenecientes a la Selección Argentina 2014 de gimnasia aeróbica deportiva. Los datos se recolectaron a través de una encuesta realizada cara a cara, la conclusión termino en que el gran porcentaje de lesiones en el miembro inferior, principalmente los esguinces y desgarros, sigue siendo un problema a resolver, se evidencia la necesidad de mejorar la calidad de la preparación física, programada y supervisada no sólo por el entrenador sino por un equipo multidisciplinario, la falta de concientización con respecto a la utilización de superficies de entrenamiento adecuadas y transferibles a la actividad deportiva para mejorar el rendimiento del gimnasta y disminuir la exposición a sufrir lesiones y el inadecuado uso de los materiales de protección.

(VARELA, 2011) La finalidad de esta investigación es describir las prácticas de actividad física (AF) en jóvenes universitarios de algunas ciudades colombianas, e identificar la relación de las prácticas con los motivos para realizarlas y modificarlas, los recurso implementados para llevarlas a cabo, fueron que: Participaron 1,811 estudiantes, entre 15 y 24 años, de seis universidades colombianas, Se utilizó la senescalado actividad física del Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios, Pocos jóvenes universitarios realizan AF y para la prevención y modificación del sedentarismo es necesario considerar aspectos de la motivación para el cambio y cómo ampliar o conseguir los recursos que necesitan para realizar AF.

(Ramírez R. , 2012) La meta de este trabajo es examinar la asociación entre el sedentarismo con diferentes factores de riesgo cardiovascular en adultos aparentemente sanos, el diseño que se uso fue, que en un estudio descriptivo y transversal en 147 adultos de edad promedio ($38 \pm 2,5$ años), en el que se estimó la prevalencia de los factores de riesgo cardiovascular por género, la conclusión del tema es que el sedentarismo está asociado con los factores de riesgo cardiovascular: hipertrigliceridemia, obesidad central y obesidad general. Su identificación temprana podría traer beneficios en la prevención de enfermedades cardiovasculares, que actualmente se califican con carácter de epidemia en Colombia.

(Soca, 2009) El objetivo del siguiente trabajo es comprende un conjunto de factores de riesgo de cardiopatía isquémica y diabetes mellitus tipo 2, se pusieron en práctica principalmente con cambios en el estilo de vida: dietas sanas, ejercicios físicos y eliminación de los hábitos tóxicos, llegando a la conclusión que las comorbilidades asociadas se tratan enérgicamente con fármacos, el combate al sedentarismo es un pilar de su terapéutica.

(K., 2007) Esta investigación tiene como finalidad estudiar transición epidemiológica caracterizada por un incremento de enfermedades crónicas relacionadas con una mala alimentación y sedentarismo, la metodología que se usó fue que se encuestaron aleatoriamente 321 alumnos de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, requiriendo acerca de hábitos alimenticios y de actividad física, los resultados revelaron que la mayoría de los estudiantes presenta un bajo consumo de frutas, verduras, lácteos y pescados y un excesivo consumo de azúcar y alimentos grasos, más de 60% de sujetos son sedentarios y 26% presentan sobrepeso y obesidad.

(López, 2008) El objetivo de esta investigación es explorar el comportamiento del ausentismo laboral y su relación con la inactividad física y el sedentarismo en una comunidad institucional, la metodología empleada fue la siguiente: Se compararon: la frecuencia, duración, costo y causas de la incapacidad en relación con el sexo, la edad, y la práctica regular de actividad física. Se estudia el riesgo relativo (RR) y se construyen intervalos de confianza al 95 % para cada estimación, los resultados fueron los siguientes: el ausentismo laboral está asociado con el sedentarismo, RR 2,17 (IC95 % 1,72-2,73). Las enfermedades respiratorias, las osteomusculares y los traumatismos son las principales causas de incapacidad laboral. El ausentismo es mayor en mujeres que en hombres RR 1,65 (IC95 % 1,53-1,77).

(Carrillo, 2012) En este artículo se analizará el gasto energético y los niveles de inactividad física de una muestra de adolescentes de Bachiller de la Comunidad Valenciana, Para la medida de la actividad física se utilizó la versión española del cuestionario Four by one-day physical activity questionnaire, los resultados dieron a conocer El gasto energético medio diario de los adolescentes fue de 38,64 Kcal/kg/día. El 47,8% de la muestra pertenecía a las categorías de 'inactivos' y 'muy inactivos'.

(Ferrera, 1996) El siguiente estudio descriptivo se concentra en la población adulta del consultorio 38 del Policlínico - Hospital "Santos Suárez" en el año 1995 con el objetivo de determinar la prevalencia de obesidad y las enfermedades que se asociaron a este grupo, el modo de uso fue el siguiente: De los 332 pacientes mayores de 15 años de edad se detectaron 60 obesos (18 %) a los cuales se les realizaron diferentes exámenes como: ultrasonido abdominal, electrocardiograma, prueba de tolerancia a la glucosa oral, colesterol total y triglicéridos séricos, en los resultados se pudo apreciar la eficacia de la labor del médico de la familia en acciones de salud de la comunidad y en particular para la obesidad, y se resalta la importancia de pesquisar en este grupo de pacientes las principales afecciones asociadas.

(Navarro, (s/f) El motivo de esta investigación es determinar el efecto que tiene sobre las capacidades funcionales de un grupo de adultos mayores independientes sedentarios que viven en la comunidad un programa de ejercicios de flexibilización y fuerza muscular realizado por personas capacitadas y supervisados por un kinesiólogo, la forma de encuestar fue que al iniciar se utilizó personas mayores de 65 años sedentarias que viven en la comunidad, pertenecientes a la comuna de El Bosque e inscritos en el Centro de Salud Familiar, en Santiago de Chile; derivados por médico, matrona o nutricionista, o ambas, de dicho centro al taller de ejercicios terapéuticos, en conclusión se dieron a conocer las variables Las variables consideradas para medir el cambio de capacidades y balance y que mostraron diferencias significativas o altamente significativas antes y después de aplicado el programa, y apoyo monopodal o Straight Leg Stance (SLS) izquierda. Las demás variables estudiadas.

(León, 2007) La intención de esta investigación es comparar 2 definiciones diferentes de sedentarismo y averiguar cuál es más efectiva para detectar su relación con el síndrome metabólico (SM) y otros factores de riesgo cardiovascular, el método que se empleó fue el estudio transversal de 5.814 individuos. Se compara el concepto de sedentarismo basado en consumir activamente menos del 10% del gasto energético total con el concepto basado en no realizar al menos 25-30 min diarios de ocio activo, según los resultados se dio a conocer Dada su mayor facilidad de obtención, en la práctica clínica es recomendable el uso del concepto de sedentarismo basado en averiguar si el paciente realiza al menos 25 min diarios de ocio activo.

(Gómez, 2010) La meta de este trabajo examinar las asociaciones entre sedentarismo medido de forma objetiva y los factores de riesgo cardiovascular, El modo por el cual se operó fue el siguiente: doscientos diez adolescentes, de 13-17 años, participaron en este estudio transversal. Se midió la suma de seis pliegues, se valoró con acelerómetro durante 7 días. Se dividió a los participantes en tercios de sedentarismo y en niveles de baja-alta adiposidad general, el resultado determinó que el sedentarismo está asociado con factores de RC en adolescentes, especialmente en los adolescentes obesos. La adiposidad abdominal parece ser más importante en el desarrollo de factores de RC que la adiposidad general.

(Lanzuela, cdeporte, 2007) La finalidad de este artículo pretende analizar las diferencias de género en la percepción de la salud y la adopción de comportamientos de riesgo en una muestra aragonesa, considerando al sedentarismo, la operación se realizó a modo de entrevista a una muestra de 1.032 sujetos mayores de 14 años residentes en el barrio de Casablanca de la ciudad de Zaragoza utilizando un instrumento de percepción de la salud, en conclusión se dice que la interrelación existente entre percepción de salud y actividad física, encontrándose diferencias significativas en función del sexo. Los resultados señalan la importancia de integrar en el estudio de la salud y de los estilos de vida.

(Rodríguez A. P., 2006) La meta de esta investigación es estudiar características individuales y contextuales relacionadas con la actividad física, según los métodos utilizados se obtuvo información de fuente primaria y secundaria en los niveles de individuo, comunidad y región, sobre variables culturales, políticas y urbanas; esta información fue procesada en filtros orientados al análisis de compatibilidad y complementariedad entre niveles y variables, con estos resultados se logró una aproximación cualitativa para el tratamiento de la información, sobre la práctica de actividad física en contextos urbanos.

(A., (s/f) El punto de esta investigación es conocer los hábitos alimentarios, el estado nutricional y la relación entre ambos, también los hábitos sedentarios y la opinión sobre su peso e imagen corporal, en conjunto con los investigadores se realizó un estudio descriptivo de corte transversal a través de una encuesta y la toma de medidas antropométricas en los 196 alumnos entre 15 y 19 años, de ambos sexos, dados los resultados se pudo observar que tanto las alteraciones del estado nutricional como los hábitos alimentarios y el sedentarismo son un problema vigente en esta comuna por lo que se debería implementar un programa de nutrición y un consultorio con especialistas en la materia en esta comunidad.

(Ramón, (s/f) La presente indagación forma parte de un estudio más elevado llevado a cabo en la Isla de Mallorca, el cual se encarga de determinar las causas principales de obesidad y sobrepeso en adolescentes, para poder realizarlo se tomaron en cuenta estos aspectos: la relación entre el nivel de estudios de los padres/madres y la obesidad de sus hijos/as, el nivel socioeconómico de las familias y su incidencia en el sobrepeso/obesidad de los hijos/as y, finalmente, la relación entre el tipo de deporte practicado por los hijos/as (federado/no federado) y el sobrepeso/obesidad, los resultados revelaron como el nivel de estudios y socioeconómico de los padres, así como el tipo de deporte practicado por sus hijos son variables que favorecen la aparición del sobrepeso y la obesidad en la adolescencia.

(Sánchez*, Metodología para la práctica de la Bailoterapia y Sanabanda en las actividades físicas recreativas, 2011) Es una combinación única en su tipo, de pasos de bailes y pasos básicos de gimnasia aerobia diseñada para ponerle diversión al acondicionamiento físico. Se basa en ritmos cubanos latinos e ibéricos (Salsa, Merengue, Rumba, Danzón, Cumbia, entre otros) que transmiten la energía y pasión necesaria para convertir la Sanabanda en el elemento idóneo para mejorar la condición física.

(Guerrero*, 2009) Las Terapias Naturales, también conocidas como terapias alternativas, complementarias, tradicionales, no convencionales, pueden definirse como aquellos procedimientos terapéuticos que hasta hace poco no se enseñaban en la universidad, y que tienen un enfoque holístico del proceso de la enfermedad, considerando la relación entre mente, cuerpo y espíritu. No tratan signos ni síntomas, sino causas internas y externas que conducen a un desequilibrio orgánico.

(Guerrero*, 2009) Terapia que se distingue por la ejecución de un conjunto de movimientos ordenados al compás de un ritmo musical con características especiales”, dicha definición recoge los elementos distintivos que pueden caracterizar este tipo de actividad física o práctica deportiva.

(Guerrero*, 2009) El baile, ese lenguaje corporal lleno de mímica y movimientos contorneados realizados con armonía y al compás del ritmo de cualquier estilo musical, ha sido una de las principales formas de expresión artística del ser humano a lo largo de la historia. La energía del sonido permite acceder a estados de conciencia que potencian la curación de una determinada dolencia, el trabajo con música ayuda en el proceso de curación de trastornos alimentarios. Una sesión de una hora bailando permite quemar hasta 900 calorías, por lo que es un buen ejercicio para las personas que quieren bajar de peso. Además, es un excelente método para mejorar la musculatura y aumentar las capacidades cardio-respiratorias de manera progresiva.

(Sánchez*, Metodología para la práctica de la Bailoterapia y Sanabanda en las actividades físicas recreativas, 2011) Existen criterios acerca de los términos Sanabanda y Bailoterapia, las cuales en su concepción general van dirigidas a que las personas en primer lugar hagan un uso adecuado de su tiempo libre, a través de una actividad física deportiva recreativa donde el objetivo fundamental es que disfruten y ejerciten a través de la música para el mejoramiento de diferentes capacidades condicionales y coordinativas de forma amena alegre y placentera.

(Guerrero*, 2009) Una de las actividades físicas que ha ganado más adeptos en los últimos años es la Bailoterapia, su práctica se ha extendido más allá de los gimnasios, el éxito obtenido por esta manifestación se debe a que, combina la exigencia física y la autodisciplina a la que nos tenía acostumbrados el aeróbic, incorporándosele un contenido más lúdico aportado por el baile y la música de moda. Aunque no exclusivamente, son los ritmos caribeños como el merengue, la salsa y el reggaetón los más solicitados y disfrutados por los practicantes de esta actividad física, aunque también hay cabida para la música disco, tecno y hasta la romántica.

2.3. POSTURA TEÓRICA.

En cuanto a esta temática hemos encontrado aportes muy significativos los cuales nos direccionan a una realización mediante la actividad física, así tenemos a (PÉREZ, (s/f) “Desde principios de siglo, se ha ido tomando cada vez más y más conciencia de que una vida sedentaria no es buena para nuestra salud. La vida sedentaria debería ser el nuevo reto a batir en este siglo”.

(Gardey, 2010) En la actualidad, existen muy pocas poblaciones nómadas (hay algunas en el desierto mongol, por ejemplo). Al hacer mención al sedentarismo, por lo tanto, se habla de una tendencia social de los tiempos modernos, vinculados al ocio doméstico, el mundo laboral y las nuevas tecnologías.

El sedentarismo es más habitual en las ciudades, donde la tecnología está orientada a evitar los grandes esfuerzos físicos. Estar muchas horas al día viendo televisión o sentado frente a un ordenador es una muestra de sedentarismo, que fomenta la obesidad, debilita los huesos y aumenta el riesgo de las enfermedades cardíacas.

2.4. HIPOTESIS.

2.4.1. HIPOTESIS GENERAL O BASICA.

La Gimnasia Aeróbica incide para lograr la disminución de hábitos sedentarios en las amas de casa de la ciudadela “Los Laureles” del Cantón Babahoyo, Provincia los Ríos.

2.4.2. SUB-HIPOTESIS O DERIVADAS.

- Con ejercicios aeróbicos a través del baile rápido se contribuirá a satisfacer las necesidades recreativas en las amas de casa de la ciudadela “Los Laureles”.

- A través de la actividad física y una sana alimentación lograremos satisfacer las necesidades, intereses y demandas en las amas de casa.
- Con la aplicación de un programa de gimnasia aeróbica se lograra disminuir los hábitos sedentarios de las amas de casa de la ciudadela los laureles del Cantón Babahoyo Provincia los Ríos.

CAPITULO III

3. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.

3.1. RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN.

En la investigación se alcanzaron resultados de un gran valor científico metodológico, pudiéndose señalar los que aparecen a continuación:

- Diagnóstico de los inconvenientes que rodean la práctica de la Gimnasia aeróbica en el sector objeto de estudios.
- La determinación de las estrategias de promoción que se utilizan para impulsar la práctica de la Gimnasia aeróbica de las amas de casa de la ciudadela “Los Laureles” del canton Babahoyo, provincia Los Ríos. (aspecto tratado como negativo en la investigación al no promoverse la práctica de esa especialidad en el cantón).
- Como resultado esencial de la investigación se determinaron los componentes que deben tenerse en cuenta para la creación de un programa para la promoción y desarrollo de la Gimnasia aeróbica en las amas de casa de la ciudadela “Los Laureles” del canton Babahoyo.
- También así logramos determinar, mediante la aplicación de técnicas de la investigación científica el efecto de la Gimnasia aerobica en el estado de salud de las amas de casa de la ciudadela “Los Laureles” del canton Babahoyo.

3.2. PRUEBAS ESTADÍSTICAS APLICADAS EN LA VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.

Calculo porcentual.

Precisar el porcentaje de cada uno de los aspectos tratados tanto en las encuestas como la observación realizada.

Media aritmética.

Este método matemático se escogió con el objetivo de determinar el comportamiento de los resultados alcanzados.

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

Desviación estándar.

Se utilizó para precisar la dispersión de los datos obtenido alrededor de la media alcanzada.

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum x^2}{N}}$$

Coefficiente de variación.

Con este método se utilizó con el objetivo de precisar la variación entre las dos mediciones realizadas.

$$C_V = \frac{\sigma}{|\bar{x}|} \cdot 100$$

3.3. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.

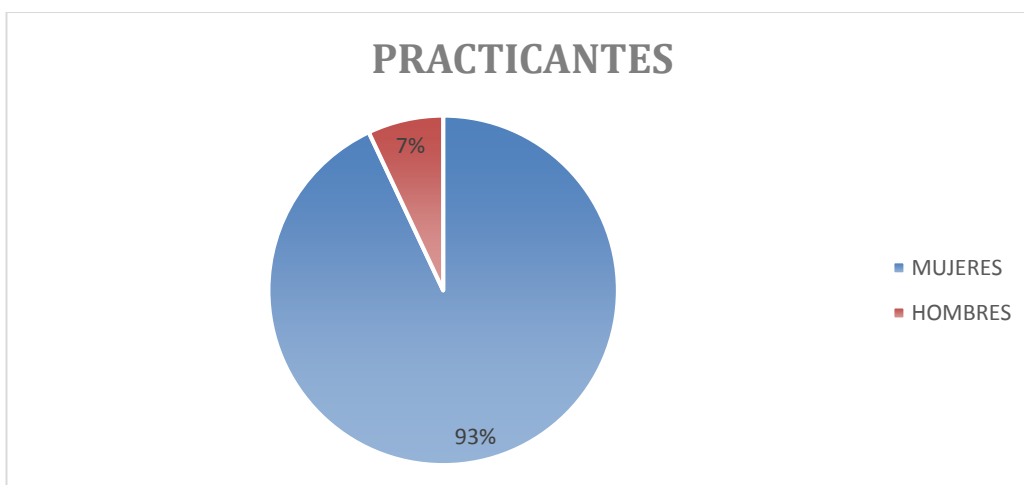
El tratamiento de los resultados logrados en el transcurso de la investigación proporcionó el siguiente análisis.

El mayor porcentaje de las personas que práctica Gimnasia aeróbica son mujeres, fenómeno muy repetido, en todas las áreas del cantón estudiado.

Características más representativas de los practicantes.

	Sexo		Edad promedio		Estatura		Peso inicial		Tiempo de práctica	
	F	M	M	H	M	H	M	H	M	H
Total	28	2	45	42	158	174	68	79	6	3
%	93	7	Años		Centímetros		Kilogramos		Meses	

Tabla No. 1

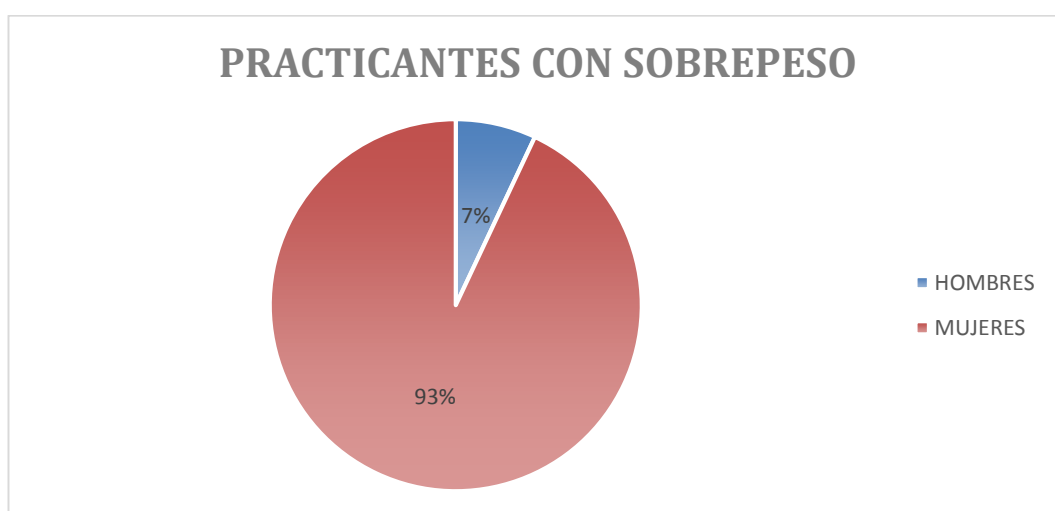


Como puede apreciarse en la tabla presentada, la edad promedio de las practicantes es superior a la de los hombres, siendo importante además resaltar de la tabla las féminas tiene, tres meses más de trabajo que los hombres. (Tabla No. 1)

Al tratar la relación talla - peso, pudimos apreciar que las mujeres presentan sobrepeso, al realizarse el cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC).

	Resultados logrados			
	Peso	Talla	IMC	Evaluación
Mujeres	68	158	27,24	Sobrepeso
Hombres	74	174	26,09	Sobrepeso
Unidades de medida	Kilogramos	Centímetros		

Tabla No. 2



Se destaca que los resultados promedios determinados, tienden hacia el sobre peso, dato este que nos hace pensar los practicantes iniciaron práctica de la gimnasia aeróbica para disminuir el peso corporal. (Tabla No. 2)

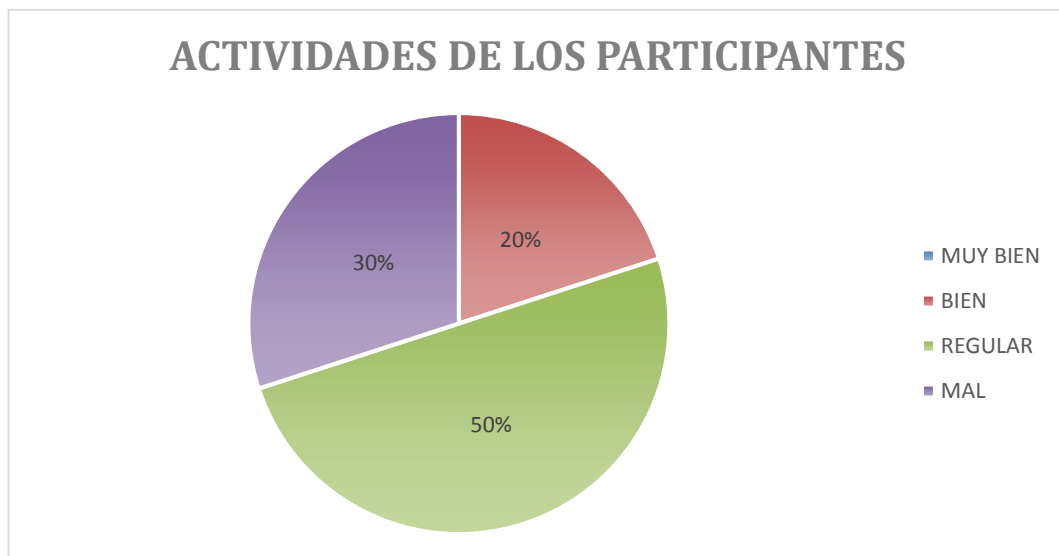
La pregunta número cinco realizada los practicantes nos brindó la posibilidad de determinar que el contenido de las clases realizadas en el contexto semanal, no varía sustancialmente.

Es decir se mantienen las rutinas, manifestándose un patrón, una línea en la dosificación general de la actividad docente, es importante expresar que el método más utilizado es el continua variable.

Con respecto a la relación carga restablecimiento, los practicantes son del criterio, que se le proporciona poco tiempo de descanso, fenómeno que condiciona que pierdan la coordinación en muchos de los casos al realizar los ejercicios. Se destaca que se visitaron 10 clases, en las que se apreciaron los resultados que aparecen en la tabla número cuatro.

Actividades	Evaluación de la relación carga restablecimiento			
	(Muy bien)	(Bien)	(Regular)	(Mal)
1			x	
2				X
3			x	
4		x		
5			x	
6				X
7		x		
8			x	
9			x	
10				X
Totales		2	5	3
%		20	50	30

Tabla No. 3



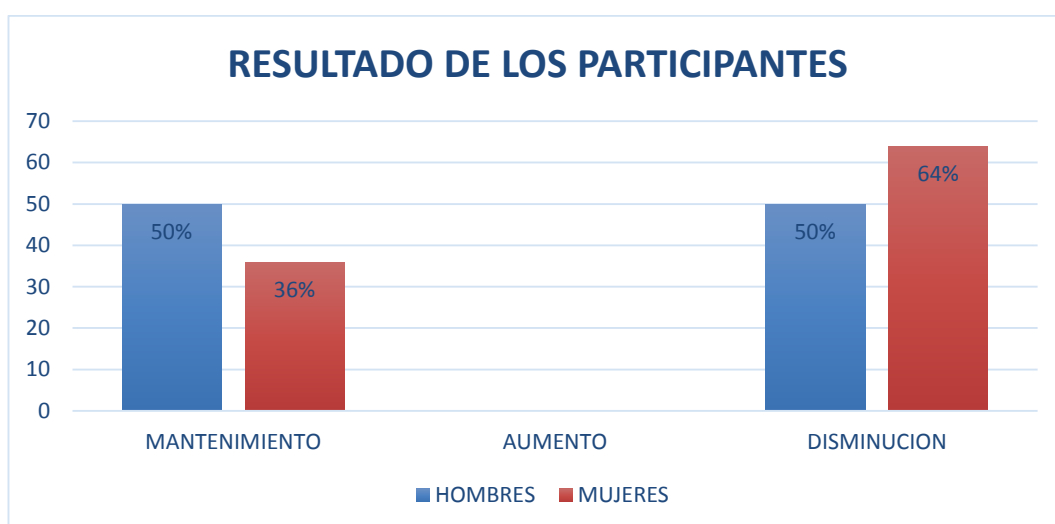
Observe sólo el 20 % de las clases visitadas recibieron una evaluación de bien, las restantes lograron calificaciones enmarcadas entre regular y mal, las evaluaciones antes tratadas se sustentan en que

las personas encargadas de la dirección pedagógica del proceso, no planifican los tiempos de restablecimientos, tampoco, tienen en cuenta las diferencias individuales de los practicantes.

Al preguntarle a los practicantes si han mantenido, bajado o aumentado el peso corporal desde que asisten a las clases de Gimnasia aeróbica, estos respondieron lo que aparece en la tabla No. 4.

Practicantes	Resultados evaluativos											
	Mantenido				Aumentado				Disminuido			
	Si	%	No	%	Si	%	No	%	Si	%	No	%
Hombres	1	50							1	50		
Mujeres	10	36							18	64		

Tabla No. 4



Observe en la tabla antes presentada que en el caso de los hombres, la proporción está dada al 50%, debido a que uno ha mantenido el peso y la misma cantidad lo han disminuido.

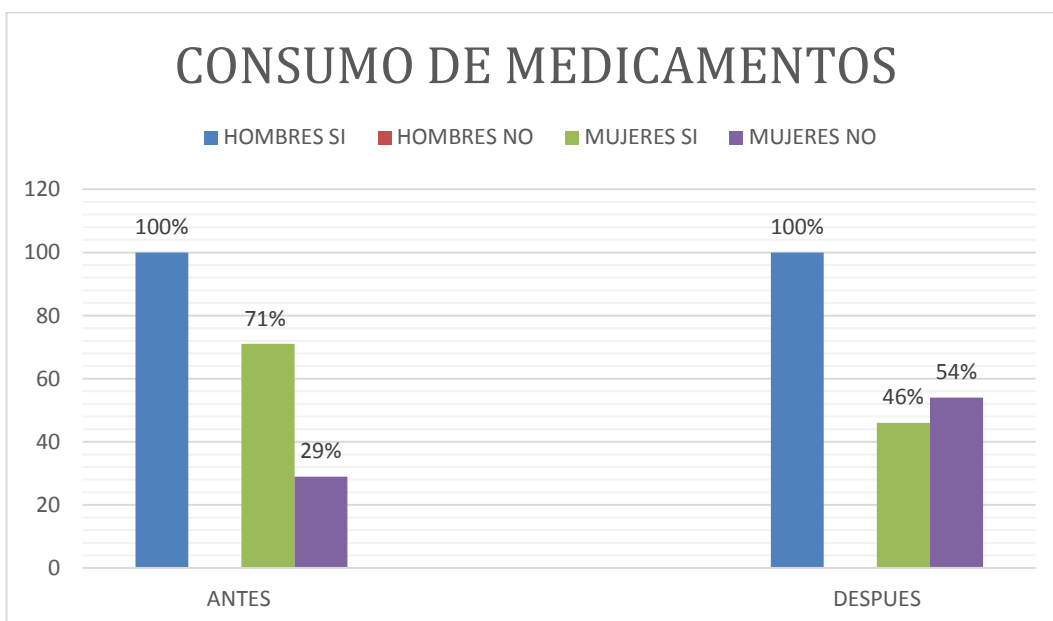
En las mujeres se aprecia una proporción desequilibrada, nótese que 10 de las 28 estudiadas mantienen el peso luego de seis meses de trabajo y 18 lo han disminuido.

Con respecto al gasto en medicamento es oportuno destacar que la situación se comportó hasta cierto punto favorablemente, pues como aparece en la siguiente tabla.

Nótese que en el caso de las mujeres disminuyó notablemente el consumo de medicamentos, siendo este un aspecto positivo que da la posibilidad de concretar en gran medida las incidencias del ejercicio físico en los niveles de salud del practicante.

Practicantes	Consumo de medicamentos							
	Antes				Después			
	Si	%	No	%	Si	%	No	%
Mujeres	20	71	8	29	13	46	15	54
Hombres	2	100	0	00,0	2	100	0	00,0

Tabla No. 5



En los hombres no presentó diferencia alguna entre el consumo de medicamentos antes y después de los tres meses.

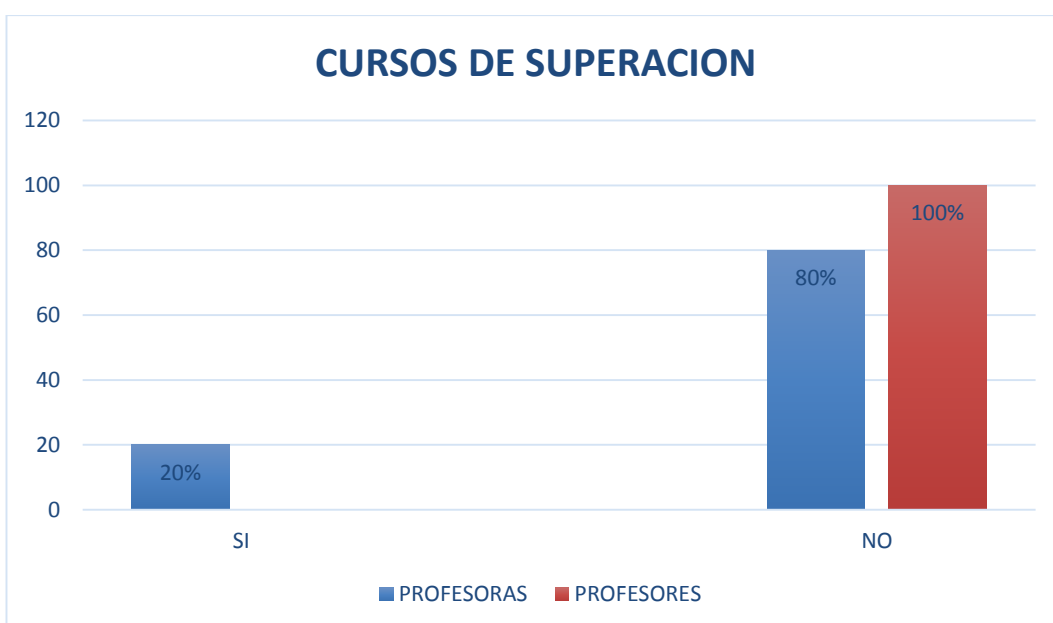
Al preguntarles a los practicantes su opinión sobre las clases recibidas, aunque dan su conformidad, coincidieron en señalar que se

caracterizan porque prácticamente en todas las actividades hacen lo mismo, siendo esta una respuesta negativa con respecto al trabajo de los encargados de dirigir la clase de Gimnasia aeróbica.

La encuesta número dos, dirigida a obtener la información que permita valorar las consideraciones de los profesores con respecto a las condiciones que poseen para la planificación e impartición de las clases, proporcionó resultados que en gran medida se corresponden con los criterios dados por las practicantes.

Profesores	Cursos de superación			
	Si	%	No	%
Mujeres	1	20	4	80
Hombres			1	100

Tabla No. 6



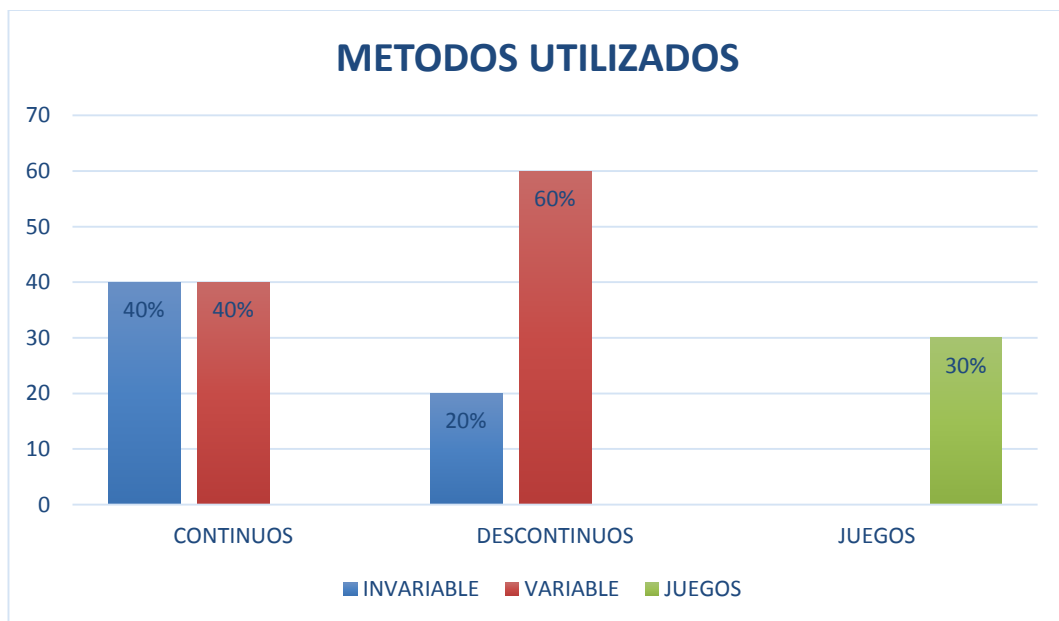
Del total de profesores sólo una profesora ha recibido al menos un curso de superación, luego de obtener el título universitario. (Tabla no. 6)

La totalidad de los encuestados coinciden en plantear que las condiciones para desarrollar sus clases son buenas en sentido general.

Para el desarrollo de las sesiones de Gimnasia aeróbica los profesores opinaron esencialmente utilizar métodos continuos y discontinuos, comportándose el resultado como aparece en la siguiente tabla.

Clases	Métodos utilizados				
	Continuos		Discontinuo		Juegos
	Invariable	Variable	Invariable	Variable	
1		x	x		
2	x			X	x
3			x		
4	x			X	
5		x		X	
6					x
7	x			x	
8		x			
9	x			x	
10		x		x	x
Totales	4	4	2	6	3

Tabla No. 7



Como aparece en la tabla antes exhibida el método más utilizado es el discontinuo variable método este de vital importancia en la bailoterapia, por permitir la alternancia del tiempo de trabajo con el correspondiente intervalo de restablecimiento.

Somos del criterio que en las clases observadas se debió combinar más la utilización de métodos, pues no en todos los casos un método tiene las condiciones idóneas para sustentar el cumplimiento de diferentes objetivos.

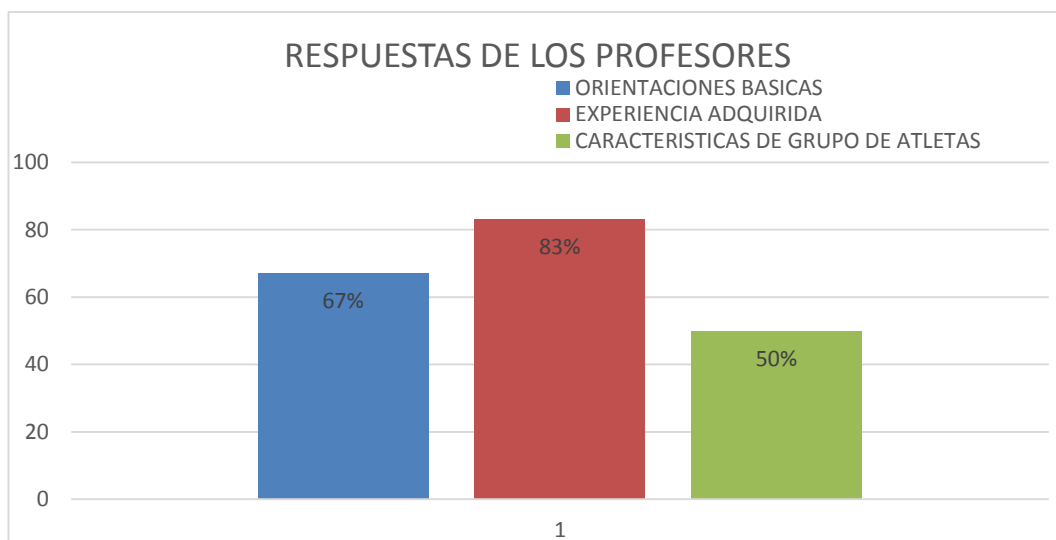
Lo antes expresado, tiende a incidir de manera significativa en el desarrollo alcanzado por los practicantes.

Es oportuno señalar que las indicaciones metodológicas recibidas por los Profesores, según opinión de los participantes, no logran satisfacer sus necesidades, ya que no le orientan concretamente como dosificar las cargas, limitándose prioritariamente a resalta la importancia de las clases y a resaltar las características de sus partes. (Tabla No. 7)

Para la determinación y dosificación del contenido de sus clases, los profesores investigados utilizan esencialmente, según opinión expresada en la encuesta aplicada, los siguientes elementos.

Aspectos tenidos en cuenta para la determinación del contenido y dosificación de la clase			
Respuestas de los profesores			
Profesores	Orientaciones básicas	Experiencia adquirida	Características de grupos de atletas.
1	X	x	
2		x	X
3		x	
4	X	x	
5	X		X
6	X	x	X
Totales	4	5	3

Tabla No. 8

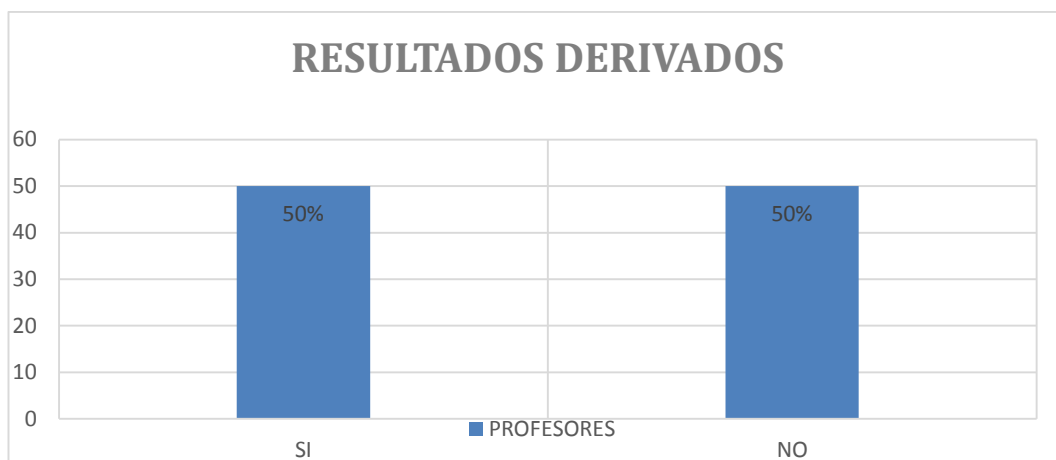


De los seis docentes investigados sólo uno tiene en cuenta los tres elementos básicos a tenerse en cuenta para la selección y dosificación de los contenidos en las clases de gimnasia aeróbica, predominando las experiencias adquiridas como profesores de esta especialidad en el transcurso de varios años.

Al preguntarles a los docentes si las clases que imparten logran satisfacer plenamente las necesidades de los practicantes las opiniones estuvieron divididas, observe el resultado en la siguiente tabla.

¿Satisfacen las clases las necesidades de los practicantes?		
Profesores	Resultados derivados de la pregunta realizada	
	Si	No
1	X	
2		X
3	X	
4		X
5	X	
6		X
Totales	3	3
%	50	50

Tabla 9



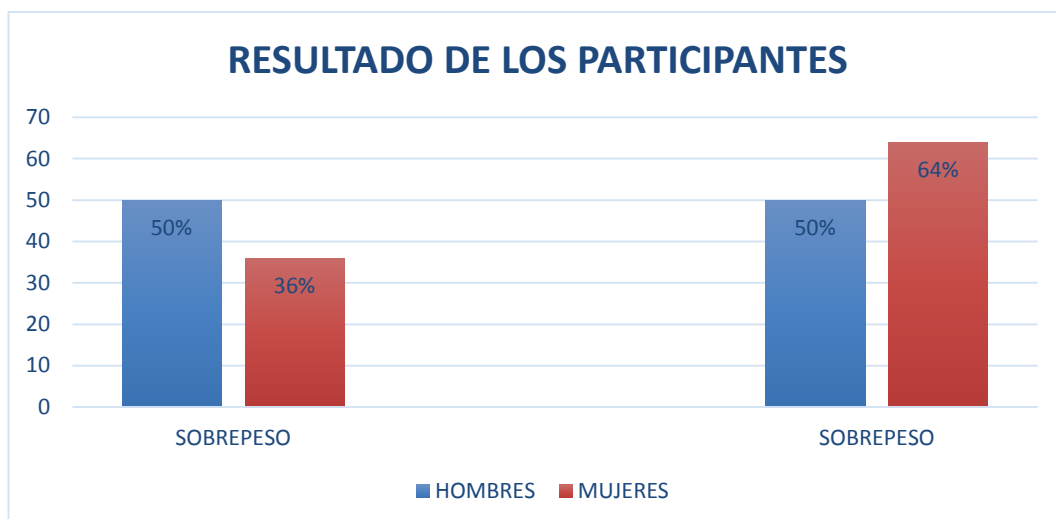
Como se aprecia en la tabla No. 10, las opiniones están divididas, soy del criterio, que de acuerdo con todo lo tratado y más con los resultados obtenidos en observación que se analiza a continuación, el contenido y tratamiento metodológico desarrollado no logra satisfacer plenamente las demandas de los practicantes, un ejemplo evidente se manifiesto en lo relacionado con la disminución del peso corporal.

En la tabla que aparece a continuación se observa la relación existente entre el IMC adquirido antes y después de desarrolladas las clases, seis meses las mujeres y tres los hombres.

Como aparece en la tabla No. 10, las diferencias no son significativas, pues los resultados globales se mantienen.

Sexo	Resultados logrados							
	Peso	Talla	IMC	Evaluación	Peso	Talla	IMC	Evaluación
Mujeres	68	158	27,24	Sobrepeso	65	158	26,03	Sobrepeso
Hombres	74	174	26,09	Sobrepeso	72	174	23,78	Sobrepeso
Unidades de medida	Kg	Cm			kg	cm		

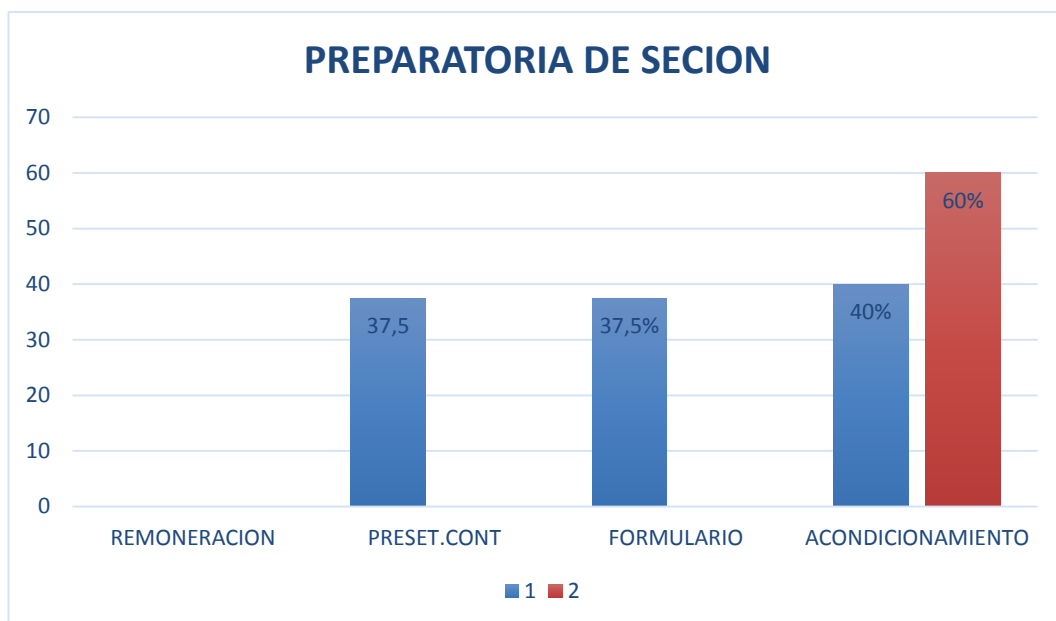
Tabla No. 10



Como se puede apreciar los valores evaluativos se mantienen pues tanto en hombres como en mujeres se mantienen con sobrepeso, en la parte principal de la clase se manifestaron insuficiencias metodológicas que en gran medida afectan el cumplimiento de los objetivos previstos.

Sesión	Tratamiento a la parte preparatoria de la sesión				
	Rememoración	Presentación del nuevo contenido	Formulación de los objetivos	Acondicionamiento	
				General	Específico
1				2	3
2		x	x	3	4
3				2	3
4				2	3
5		x	x	3	3
6				2	3
7				2	3
8		x	x	2	3
Total			3	18	25
X				4	5,5
S				5,267	7,299
CV				131,6	132,7

Tabla No. 11



Obsérvese que la variación entre los aspectos tratados es grande por estar por encima de 20, que de acuerdo a criterios de Zatsiorski, presenta una variación heterogénea, consideración de criterios.

Resultados generales obtenidos en la parte preparatoria de la clase

X	S	CV	Evaluación
4,77	6,226	130,6	Grande

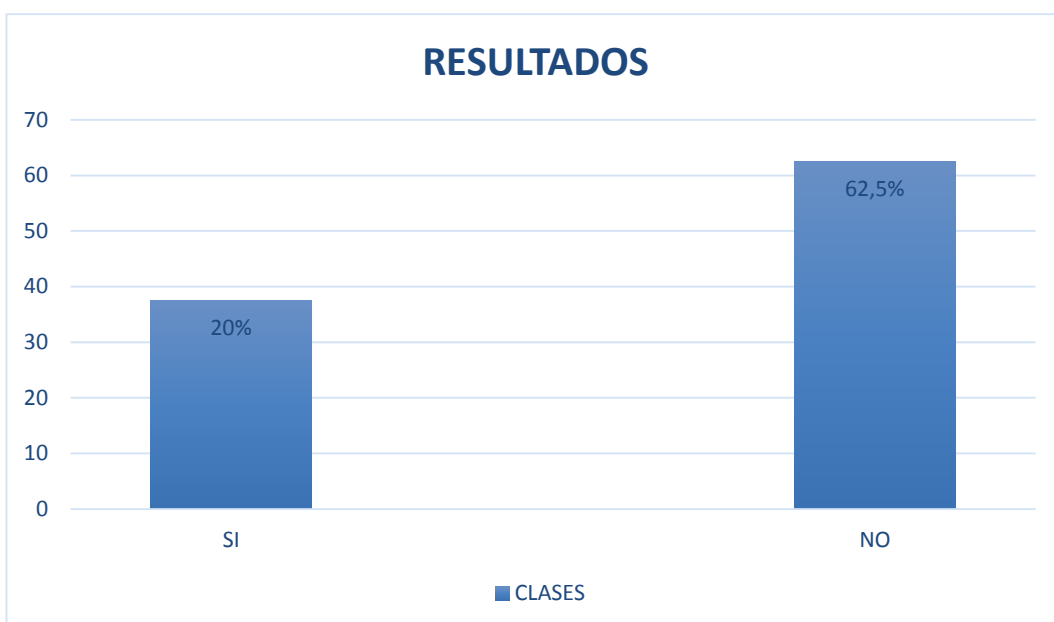
Tabla No. 12

Al determinar la variación de criterios con respecto a la parte preparatoria de la clase apreciamos que no existen criterios homogéneos, cada profesor plantea lo que entiende, eso es lógico, ahora bien, lo que criticamos es que no existe una línea común de trabajo para el desarrollo de esa parte de la sesión de gimnasia aeróbica.

Como se apreció en la tabla No. 12, solamente tres profesores formularon objetivos en las clases visitas, destacándose que, con serias deficiencias, al no ser utilizados los infinitivos adecuados, así como tampoco se aprecia relación entre estos y el contenido desarrollado. Obsérvese la tabla No. 13.

Resultados de la relación objetivos-contenidos-métodos.					
Clases	5	4	3	2	1
1					X
2				x	
3					X
4					X
5				x	
6					X
7					X
8				x	
Totales				3	5
%				37,5	62,5

Tabla No. 13



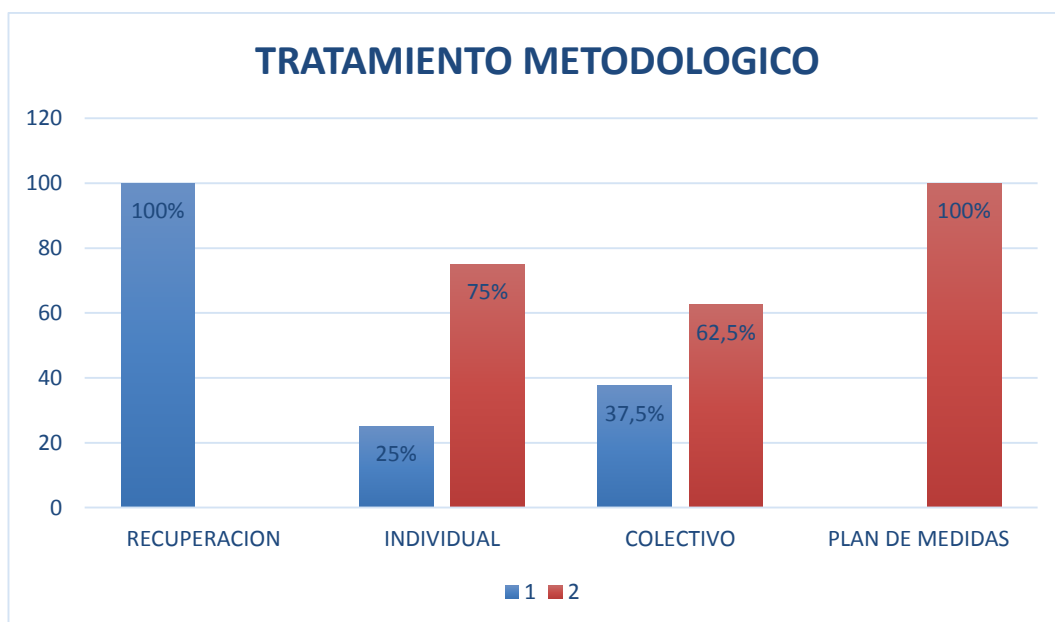
Las evaluaciones se ubicaron entre dos y un punto, con predominio de la última evaluación.

Con respecto a la relación carga descanso se apreció en la observación realizada que este representa un elemento negativo en ellos, pues el intervalo de restablecimiento lo precisan en el momento que el profesor lo necesita y no cuando los practicantes necesitan recuperar las energías perdidas, en la encuesta realizadas a los practicantes muchos de ellos señalaron ese detalle deficiente. (Observe la tabla No. 3)

Con respecto al tratamiento metodológico a las capacidades motrices, se le proporciona una prioridad casi absoluta la resistencia aerobia, utilizando para tal fin bases anaeróbicas, lo que trae por consecuencia que no se desarrollen otras capacidades tales como la fuerza y la resistencia.

Tratamiento metodológico proporcionado a la parte final de la clase							
Clases	Recuperación	Análisis del cumplimiento de los objetivos				Plan de medidas	
		Individual		Colectivo		Si	No
		Si	No	Si	No		
1	X		x		X		X
2	X		x		X		X
3	X	x		X			X
4	X		x		X		X
5	X		x		X		X
6	X	x		X			X
7	X		x		X		X
8	X		x	X			X
Totales	8	2	6	3	5		8
%	100	25	75	37,5	62,5		100

Tabla no. 14



En la parte final de la clase, el tratamiento brindado, aunque en sentido general fue superior al dado a las restantes partes, no logró

satisfacer las demandas metodológicas de la clase de Gimnasia aeróbica, como se aprecia en la tabla antes presentada.

Aunque las vías utilizadas para la recuperación de los practicantes son correctas, en sentido general no se analiza correctamente el cumplimiento de los objetivos, no recomendárseles por tantos a los practicantes sugerencias colectivas e individuales para eliminar las deficiencias detectadas en el desarrollo de la clase.

Es muy importante resaltar que en el cantón no se ha elaborado ninguna estrategia dirigida a motivar a jóvenes y a otras personas hacia la práctica de la Gimnasia Aeróbica, los que la practican de forma sistemática lo hacen a partir de la invitación de vecinos que la practican de forma organizada y dirigida por un o una profesor(a), esto minimiza considerablemente la participación de la población en dicha especialidad que tiene un acentuado enfoque recreativo.

3.4. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES.

3.4.1. ESPECÍFICAS.

1. En el cantón no se programan estrategias de promoción para impulsar la práctica de la Gimnasia Aeróbica, los practicantes acuden al área, a partir de la invitación de otros compañeros.
2. Los componentes que deben tenerse en cuenta para la creación de un programa para la promoción y desarrollo de la Gimnasia Aeróbica de las personas de la ciudadela “Los Laureles” del Cantón Babahoyo, son los que aparecen a continuación.
 - Capacitación del personal encargado de su elaboración.

- Determinación de las características promedio de los participantes en las distintas áreas.
- Análisis de las condiciones materiales y subjetivas existentes en el cantón para la práctica de la Gimnasia Aeróbica.
- Determinación de los objetivos a cumplirse.
- Diagnóstico del contenido dirigido a satisfacer las demandas de los objetivos previstos.
- Sistema de evaluación para la gestión programadas por los profesores y para el rendimiento de los practicantes, previéndose criterios evaluativos.
- Creación de un sistema de indicaciones metodológicas dirigido a cubrir las exigencias del programa elaborado.

2.4.2. GENERAL.

Los inconvenientes que rodean la práctica de la Gimnasia Aérobica en el sector objeto de estudios, están determinados por las insuficiencias metodológicas que presentan los profesores, en lo referente a la gestión del proceso, es decir las eficiencias están enmarcadas en la planificación, organización, ejecución y control de dicho proceso, fenómeno metodológico negativo que afecta el rendimiento de los practicantes y con ello la dirección del desarrollo físico, siendo lo antes expuesto precisado mediante la aplicación de encuestas a alumnos y profesores, así como en las observaciones realizadas y mediante la determinación del Índice de Masa Corporal.

3.5. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERAL.

3.5.1. ESPECÍFICAS.

- 1.** Continuar la línea investigativa desarrollada en esta tesis, mediante su aplicación en otros sectores del cantón y la provincia.
- 2.** Proporcionar la posibilidad de capacitación a los profesores estudiados, mediante su participación en cursos, seminarios y talleres, dirigidos por un personal capacitado.

2.5.2. GENERAL.

Aplicar en el sector objeto de estudio en esta tesis, los componentes propuestos para la creación de un programa para la promoción y desarrollo de la Gimnasia Aeróbica.

CAPITULO IV

4. PROPUESTA DE APLICACIÓN.

4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS.

ALTERNATIVA OBTENIDA.

Aspectos básicos para el diseño de un programa de ejercicios aeróbicos, como bailo terapia, para contrarrestar el sedentarismo de las amas de casa de la ciudadela “Los Laureles” del Cantón Babahoyo.

ALCANCE DE LA ALTERNATIVA.

La alternativa derivada de la investigación desarrollada puede ser aplicada en diferentes grupos de amas de casa, independientemente de la edad, aunque está dirigida esencialmente como base para potenciar el tratamiento a la clase de gimnasia aeróbica dirigida a disminuir el sedentarismo en las amas de casa de la ciudadela “Los Laureles” del Cantón Babahoyo.

4.2. ASPECTOS BÁSICOS DE LA ALTERNATIVA.

Los aspectos básicos de la propuesta parten de los requerimientos generales que demanda la construcción de programas en el contexto físico-recreativo, direccionada con consideraciones originadas esencialmente de la Cultura Física, como ciencia encargada de la dirección, desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas del ser humano, por lo que en su contenido abarca, la relación objetivo, contenido, métodos, así como las bases del control e indicaciones

metodológicas, para el logro de un mejor manejo del resultado científico previsto.

4.3. ANTECEDENTES.

Para tratar los antecedentes de esta tesis, es decir de su contenido se debe destacar que, en el contexto elegido para su desarrollo, se había realizado algo al respecto, destacándose que la provincia de Los Ríos, se realizó una investigación que abarcó esencialmente la utilización de la gimnasia aeróbica y su incidencia en el desarrollo motriz del adulto y no específicamente en lo referente al sedentarismo.

En el contexto nacional, Cristian Ismael Esquivel Zambrano, en el año 2013, escribió una tesis titulada “La gimnasia rítmica y su incidencia en la coordinación motriz de los niños y niñas de la escuela Modesto Villavicencio del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi”, en una de sus partes el autor escribió, lo que aparece a continuación.

(Ismael, 2013) La gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz” la misma que aplicada proporcionará coordinación del cuerpo para mejorar la marcha, saltos, bailes acordes a la música.

Esta tesis contribuyó a concretar aspectos vinculados al papel de la música en el desarrollo humano.

Una tesis de gran interés para esta autora, fue la publicada por Darwin Ubilluz Díaz, en el año 2013, el que realizó un estudio referido a la incidencia de la bailo terapia en el estado anímico del adulto mayor, arribando a conclusiones de un alto nivel científico, las que representaron una guía para la escritura de obra científica.

4.4. JUSTIFICACIÓN

(Elizabeth, 2011) Si tenemos en cuenta que la práctica frecuente de actividad física y deportiva se considera como algo muy saludable, capaz de prevenir ciertas enfermedades, tanto físicas como psicológicas, e incluso, tratarlas y rehabilitarlas, parece obligado preguntarse si estas ventajas son también generalizables a las personas ancianas. Si éste fuera el caso, ¿qué tipo de ejercicio físico deberían realizar las personas mayores y con qué frecuencia?

Todo lo antes expuesto, condicionó los aspectos teóricos tenidos en cuenta para la selección del tema que básicamente fundamenta nuestra tesis, la que aborda, un estudio diagnóstico referido a la incidencia de la gimnasia aeróbica en la coordinación motriz del adulto mayor, precisamente los estudios realizados, direccionaron que en el contexto social en que se desarrolló la investigación previa a este informe, existen falencias de carácter metodológicos que obstaculizan el desempeño de los docentes y con ello la posibilidad de mantener los niveles de coordinación del adulto mayor.

Somos del criterio que el resultando científico propuesto en esta tesis (aspectos que deben considerarse para el diseño de un programa de ejercicios de gimnasia aeróbicos para el mejoramiento de la coordinación motriz del adulto mayor), representa un conocimiento actual, si se tiene cuenta el elevado porcentaje de ancianos existentes en nuestro territorio.

Dicho resultando, atendiendo a su alcance puede beneficiar directamente a profesores de educación física y otros profesionales que desde el punto de vista pedagógico y médico, atiende la práctica deportiva de los adultos.

4.4.1. OBJETIVOS.

4.4.2. GENERAL.

Proporcionar los aspectos que deben considerarse para el diseño de un programa de ejercicios de gimnasia aeróbica para disminuir el sedentarismo en las amas de casa de la ciudadela “Los Laureles” del Cantón Babahoyo.

4.4.3. ESPECÍFICOS.

- Posibilitar a los profesores de herramientas metodológicas que faciliten su actividad profesional, con las amas de casa.
- Potenciar la preparación de los profesores, para la elaboración de programas dirigidos a mejorar la salud, mediante la clase de gimnasia aerobia.

4.4.4. Estructura general de la propuesta.

- Objetivo general.
- Objetivos específicos.
- Contenido del programa.
- Vías tenidas en cuenta para la elaboración del programa.
- Fundamentación teórica del programa.
- Sistema de evaluación frecuente, parcial y final.
- Indicaciones metodológicas.
- Bibliografía básica.
- Bibliografía de consulta.

4.4.5. TITULO.

Aspectos básicos para la elaboración de programas dirigidos a disminuir el sedentarismo y mejorar la salud, mediante la gimnasia aeróbica.

4.4.6. RESULTADOS ESPERADOS EN LA ALTERNATIVA.

Mediante los aspectos seleccionados esperamos proporcionarles a todas aquellas personas vinculadas a la preparación de los adultos, herramientas metodológicas para sustentar la elaboración de programas que logren satisfacer demandas y necesidades de adultos y en específico de las amas de casa, adoptando como punto de referencia, leyes y principios contemporáneos que logren satisfacer los requerimientos de la atención a personas adultas sedentarias.

BIBLIOGRAFÍA

- A., N. G. ((s/f). *fm.unt.edu.ar*. Obtenido de *fm.unt.edu.ar*:
http://www.fm.unt.edu.ar/Servicios/publicaciones/revistafacultad/vol_8_n_1_2007/cap4.pdf
- Antón*, A. M. (2011). La motivación y el rendimiento en el deporte. *Efedepportes* , 1.
- arbeyt. (1 de noviembre de 2004). *Monografias.com*. Obtenido de *Monografias.com*:
<http://www.monografias.com/usuario/perfiles/arbeyt/monografias>
- Barne, O. ((s,f,)). *Clases de bailoterapia utilizando elementos básicos del aerobio para mejorar la calidad*.
- Barriga, A. (9 de SEPTIEMBRE de 2010). *blogspot.com*. Obtenido de *blogspot.com*: <http://anabarriga2008.blogspot.com/2010/09/la-gimnasia-aerobica-la-gimnasia.html>
- Carrillo, B. (2012). ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD VALENCIANA. *UAEM* .
- Claudia., M. (1998). *psquisa en base de datos* . Obtenido de <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=241873&indexSearch=ID>
- Contreras., S. (2012). *BENEFICIOS DE LA BAILOTERAPIA O SANABANDA*.
- Cordero, P. (2004). La gimnasia aeróbica escolar. *dialnet* .
- Cruz, A. A. (20112). La bailoterapia: eje de motivación, al ritmo de la música. *Efedepportes* , 1.
- Ferrera, W. O. (1996). La obesidad como problema de salud en la comunidad. *Revista Cubana de Medicina General Integral* .
- García**, I. C. (2011). El desarrollo tecnológico en las actividades físicas y el deporte. *Efdeportes* , 1.
- Gardey, A. (5 de octubre de 2010). <http://definicion.de>. Obtenido de <http://definicion.de/sedentarismo/>
- Gordón, D. G. (1 de abril de 2015). *repositorio digital* . Obtenido de *repositorio digital* : <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/9346>
- Guerrero*, L. J. (2009). Enfoque holístico de una terapia natural efectiva. La bailoterapia. *Eferdeportes* , 1.
- Gómez, D. M. (2010). Sedentarismo, adiposidad y factores de riesgo cardiovascular en adolescentes. *Revista Española de Cardiología* , 277–285.
- Jon Mikel Picabea, J. A. (2012). La prescripción de la actividad físico-deportiva según la edad. *Efedepportes* , 1.

- K., N. M. (2007). VALORACIÓN DE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y CONDICIÓN NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALPARAÍSO. *Revista chilena de nutrición* .
- Lanzuela, G. (2007). *cdeporte*. Obtenido de cdeporte: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista28/artgenero70.htm>
- Lanzuela, G. (2007). *cdeporte*. Obtenido de cdeporte: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista28/artgenero70.htm>
- León, A. C. (2007). Sedentarismo: tiempo de ocio activo frente a porcentaje del gasto energético. *revista española de cardiología* , 244-250.
- Leyes, J. Y. (2006). Influencia de la música en el rendimiento deportivo. *Dialnet* .
- Lioi, L. ((s/f). *innatia.com*. Obtenido de innatia.com: <http://www.innatia.com/s/c-ejercicios-aerobicos/a-beneficios-de-aerobicos.html>
- López, E. M. (2008). Inactividad Física y Ausentismo en el Ámbito Laboral. *Revista de Salud Pública* .
- Martínez, G. O. (7 de septiembre de 2011). *blogspot.com*. Obtenido de [blogspot.com](http://noicacudefisica.blogspot.com/2011/09/fases-del-entrenamiento.html): <http://noicacudefisica.blogspot.com/2011/09/fases-del-entrenamiento.html>
- Monteiro. ((s/f). *SUMINISTRO ENERGÉTICO EN LA GIMNASIA AERÓBICA*. Obtenido de SUMINISTRO ENERGÉTICO EN LA GIMNASIA AERÓBICA.: https://scholar.google.com.ec/scholar?q=gimnasia+aerobica+en+el+mundo+&btnG=&hl=es&as_sdt=0%2C5
- MsC. Maizie Fuentes Sánchez*, M. X. (2011). Metodología para la práctica de la Bailoterapia y Sanabanda en las actividades físicas recreativas. *Efedeportes* , 1.
- Navarro, M. L. ((s/f). *scielo*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v27n2/v27n2a04>
- OMS. (2015). Concepto de salud (según la OMS). *CONCEPTO.de* .
- OMS. ((s/f). <http://www.who.int/>. Obtenido de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
- PÉREZ, J. C. ((s/f). consecuencias de llevar una vida sedentaria. *bekiasalud* .
- Peralta, S. (9 de junio de 2012). *Repositorio Institucional de la Universidad de Guayaquil* . Obtenido de Repositorio Institucional de la Universidad de Guayaquil: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/1406#sthash.542OWLg5.dpuf>
- PILAY, A. B. (2011). *LA BAILOTERAPIA Y SU INFLUENCIA EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS PACIENTES NUEVA ESPERANZA*. Cuenca-Ecuador.
- PILAY, A. B. (20011). *LA BAILOTERAPIA Y SU INFLUENCIA EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS PACIENTES NUEVA ESPERANZA*. Cuenca.

- Porto, J. P. (18 de septiembre de 2008). *http://definicion.de/*. Obtenido de <http://definicion.de/>: <http://definicion.de/entrenamiento/>
- Ramírez, R. (2012). El sedentarismo es un factor predictor de hipertrigliceridemia, obesidad central y sobrepeso. *Revista Colombiana de Cardiología* , 75-79.
- Ramírez, W. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica . *Revista Estudios sociales.* , 1.
- Ramón, J. C. ((s/f). Adolescencia, sedentarismo y sobrepeso. *dialnet* , 5-8.
- Rodríguez, A. P. (2006). Enfoque multinivel para el diagnóstico de la actividad física en tres regiones de Colombia. *Revista de Salud Pública* .
- rodriguez, c. (29 de abril de 2011). *Monografias.com*. Obtenido de [Monografias.com](http://www.monografias.com/): http://www.monografias.com/usuario/perfiles/carmen_rodriguez_35/monografias
- Rodríguez, M. B. (2004). Cambios morfofuncionales producidos por la gimnasia musical aeróbica combinada con Taebo en mujeres obesas. *Dialnet* , 1514-3465.
- Rodríguez., I. F. (2014). Estrategia de superación para la formación y desarrollo de la competencia profesional específica gestionar el componente psicológico en entrenadores de fútbol. *Revista Efedepportes* , 1.
- Rosa María Faustino Caicedo, I. Z. (2008). La salud y la actividad física durante la adolescencia. *Edeportes* , 1.
- SÁNCHEZ, G. F. (2011). *INCIDENCIA DE LA BAILOTERAPIA EN LOS NIVELES DE ESTRÉS DE UN GRUPO DE MUJERES SEDENTARIAS DE 35 A 55 AÑOS DE EDAD DE LA SÚPER MANZANA G EN CARCELÉN BAJO SÚPER MANZANA G EN CARCELÉN BAJO*. SANGOLQU.
- Sánchez*, M. M. (2011). Metodología para la práctica de la Bailoterapia y Sanabanda en las actividades físicas recreativas. *Efedepportes* , 1.
- Sánchez*, M. M. (2011). Metodología para la práctica de la Bailoterapia y Sanabanda en las actividades físicas recreativas. *Efedepportes* , 1.
- Salabert, E. ((s/f). *webconsultas.com*. Obtenido de [webconsultas.com](http://www.webconsultas.com/): <http://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/tipos-de-deporte/el-ejercicio-aerobico-1889>
- Santana, M. V. (2009). *Dialnet* . Obtenido de [Dialnet](https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3323669) : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3323669>
- Santana, M. V. (2013). Las lesiones en la gimnasia aeróbica. *Dialnet* .
- Soca, P. E. (2009). *scielo*. Obtenido de [scielo](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352009000800007) : http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352009000800007

Uta, O. C. (20 de noviembre de 2012). *slideshared.com*. Obtenido de slideshared.com: <http://es.slideshare.net/hectorchicaisa/gimnasia-aerobica-15267464>

Valladares, A. L. (2014). ¿Qué es la bailoterapia?

VALLEJO, L. (16 de julio de 2013). *repositorio digital universidad tecnica de ambato* . Obtenido de repositorio digital universidad tecnica de ambato : <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/4469>

VARELA, M. T. (2011). *Colombia Médica*. Obtenido de Colombia Médica: <http://www.scielo.org.co/pdf/cm/v42n3/v42n3a2.pdf>

VARGAS, A. S. ((s/f). *GENERAL, O. D. F., & MIRANDA*. Obtenido de GENERAL, O. D. F., & MIRANDA: ODEF GENERAL, ANASV MIRANDA - gimnasiaaerobicauc.com

Vernetta, M. (12 de Febrero de 2005). Perfil motor de la gimnasia acrobática. *efdeportes.com* , 1-81.

ANEXOS

ANEXO No. 1

ENCUESTA No. 1

OBJETIVO.

Determinar criterios de los practicantes con respecto a la calidad de las clases de Gimnasia aeróbica que reciben.

CONTENIDO.

1. Sexo del practicante. Masculino. _____ Femenino. _____.

2. Tiempo que lleva participando en las clases de Gimnasia Aeróbica.

3. Peso conque usted comenzó a participar en las clases de Gimnasia aeróbica.

4. Estatura que posee, dada en centímetros.

5. ¿El contenido de la clase varía en el transcurso de la semana, incluya las rutinas utilizadas?

Si. _____ No. _____

6. ¿Según su opinión, los tiempos de restablecimiento o descanso que la persona encargada de dirigir las clases, logra satisfacer tus necesidades? Fundamente su respuesta.

7. ¿Desde qué práctica de forma sistemática la Gimnasia aeróbica, haz aumentando, disminuido o mantenido tu peso corporal?

8. ¿Antes de insertarte a la práctica de la gimnasia aeróbica qué cantidad de dinero utilizabas aproximadamente en medicamentos?

9. ¿Qué opinión tienes de las clases de Gimnasia aeróbica que recibe sistemáticamente? Por favor fundamente su respuesta.

10. ¿Existe en el cantón estrategias para promover la práctica de la Gimnasia aeróbica?

ANEXO No. 2

ENCUESTA No. 2

OBJETIVO.

Valorar las consideraciones de los profesores con respecto a las condiciones que poseen para la planificación e impartición de las clases.

CONTENIDO

1. ¿Ha recibido cursos de superación profesional para el mejoramiento de las clases de Gimnasia aeróbica que usted desarrolla?

2. ¿Las condiciones que usted tiene en su área de trabajo, logra satisfacer las necesidades básicas exigidas para la dirección del desarrollo físico de sus alumnas y alumnos?

3. ¿Qué métodos esencialmente usted utiliza para el desarrollo de sus clases, en cada una de sus partes?

4. ¿Tienes indicaciones metodológicas para el desarrollo de tus clases?
De tenerlas, nombre algunas de ellas.

5. ¿Qué elementos tiene usted en cuenta para determinación y dosificación del contenido de sus clases?

6. ¿El desarrollo adquirido por las personas que asisten a las clases que impartes logran satisfacer las demandas de estas? Fundamente su respuesta.

ANEXO No. 3

OBSERVACIÓN

OBJETIVO.

Determinar el tratamiento que los profesores le proporcionan a la impartición de las clases.

CONTENIDO

1. Calidad de la parte principal de la clase.

2. Calidad de los objetivos programados y su correspondiente formulación.

3. Relación objetivos, contenidos, métodos.

4. Relación carga descanso.

5. Tratamiento metodológico al desarrollo de las capacidades motrices.

6. Tratamiento a la parte final de la clase.

Socializando con el Master Fuentes el paso a paso del desarrollo del proyecto de grado.



Realizando entrada de calor y rutina de ejercicios aeróbicos para comenzar la clase





Realizando paso básico de marcha y paso toque.





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



Babahoyo, 30 de Septiembre del 2016

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, de la Señorita **Gloria Verónica Jara Arbelae** cuyo título es:

GIMNASIA AEROBICA Y SU INCIDENCIA EN LOS HABITOS SEDENTARIOS EN LAS AMAS DE CASA DE LA CIUDADELA "LOS LAURELES" DEL CANTON BABAHOYO, PROVINCIA LOS RIOS EN EL AÑO 2016.

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

DATOS DEL ESTUDIANTE	
Nombre	Gloria Verónica Jara Arbelae
Numero de Cedula	120384717-1
Teléfono	0967966019
Correo Electrónico	Jaraveronica79@yahoo.com
Dirección domiciliaria	Babahoyo – Los Laureles
DATOS ACADEMICOS	
Carrera estudiante	Cultura Física
Fecha de Ingreso	26 de Agosto del 2016
Fecha de culminación	30 de Septiembre 2016
Título del Trabajo	GIMNASIA AEROBICA Y SU INCIDENCIA EN LOS HABITOS SEDENTARIOS EN LAS AMAS DE CASA DE LA CIUDADELA "LOS LAURELES" DEL CANTON BABAHOYO, PROVINCIA LOS RIOS EN EL AÑO 2016.
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




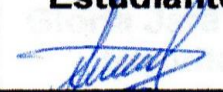
SESIONES DE TRABAJO TUTORIAL
PRIMERA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 26 de Agosto del 2016

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

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">Se solucionó la pregunta considerada más relevante para aplicar.	<ol style="list-style-type: none">Con la ayuda de las variables..... el listado de preguntas de los cuestionarios.	 Gloria Jara Arbelae Estudiante  MSC. Marco Fuentes León Tutor





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



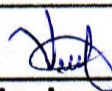
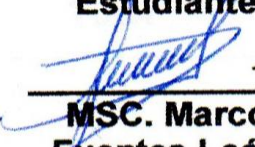
TERCERA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 9 de septiembre del 2016

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

CUARTA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 16 de septiembre del 2016

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none">Se procedió al desarrollo de la propuesta	<ol style="list-style-type: none">Se elabora la alternativa de la propuestaSe diseña los aspectos básicos de las alternativasCon la ayuda del listado se hicieron varios borradores de los objetivos.Se aplica la estructura general de la propuesta.	 Gloria Jara Arbelae Estudiante  MSC. Marco Fuentes León Tutor





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




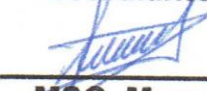
QUINTA SESIÓN DE TRABAJO


Babahoyo, 22 de Septiembre del 2016

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

SEXTA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 30 de Septiembre del 2016

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none">Se estructuro previo a cuadros la matriz habilitante para la sustentación del informe final del proyecto de investigación.	<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 style="text-align: center;"> Gloria Jara Arbelae Estudiante</p> <p style="text-align: center;"> MSC. Marco Fuentes León Tutor</p>


Atentamente
MSC. Marco Fuentes León
TUTOR