



yUNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA MODALIDAD PRESENCIAL

**INFORME FINAL DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA
OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN CULTURA FÍSICA.**

TEMA:

SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS
ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA
SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA “EL EMPALME”. PROVINCIA DEL

GUAYAS

AUTORA:

EDITH VIRGINIA PINARGOTE PALMA

TUTOR:

LC. ELISEO TORO TOLOZA MSG.

QUEVEDO- LOS RÍOS- ECUADOR

2018



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

DEDICATORIA

Este trabajo de tesis indudablemente representa mucho sacrificio y la participación directas o indirectas de un grupo de personas.

Para mí las más importantes son mis hijos, por el esfuerzo enorme que han hecho para permitir culminar con éxito la obtención de este título, que de seguro es el mayor legado que puedo heredar de ellos, hoy que he logrado cumplir con un sueño más.

Por: Edith Virginia Pinargote Palma



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



AGRADECIMIENTO.

Concibo notorio hacer un profundo agradecimiento a nuestro tutor de tesis, Lcdo. Eliseo Toro Toloza. Mgs, por su asesoría para desarrollar de manera correcta mi tesis de grado. Agradezco al rector y a los docentes de la “Unidad Educativa El Empalme” que me brindaron la facilidad y la confianza necesaria para culminar mi trabajo de investigación en citada institución educativa.

A la Universidad Técnica de Babahoyo Extensión Quevedo, institución que me abrió sus puertas y me brindó la oportunidad de llegar a ser una profesional, a todos los docentes que año tras año, ofrecieron una educación de calidad y calidez de acuerdo al desarrollo de la sociedad actual.



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



CERTIFICACION DE AUTORÍA

Yo, **EDITH VIRGINIA PINAROGTE PALMA**, portador de la cédula de ciudadanía **130562510-3**, egresado de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación, de la carrera de Párvulo, declaro que soy autora del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal, con el tema:

SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "EL EMPALME". PROVINCIA DEL GUAYAS"

Por la presente autorizo a la Universidad Técnica de Babahoyo, puede hacer uso de los derechos correspondientes a este trabajo, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual por su reglamento y la normativa institucional vigente.

Quevedo, 29 de octubre del 2018

EDITH VIRGINIA PINAROGTE PALMA

N° Cédula 130562510-3



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 DEL
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENTACIÓN**

Quevedo, 29 de octubre del 2018

En mi calidad de Tutor del Informe Final del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo con oficio N° 002-V, con fecha 06/09/2018, mediante resolución CD-FAC.C.J.S.E-SO-009-RES-005-2018, certifico que el Srta. **EDITH VIRGINIA PINAROGTE PALMA**, ha desarrollado el Informe Final del Proyecto titulado:

SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "EL EMPALME". PROVINCIA DEL GUAYAS"

Aplicando las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica, por lo que autorizo a la egresada, reproduzca el documento definitivo del Informe Final del Proyecto de Investigación y lo entregue a la coordinación de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a conformar el Tribunal de sustentación designado para la defensa del mismo.

Msc. TORO TOLOZA ELISEO EFRAIN
DOCENTE DE LA FCJSE



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

RESUMEN

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

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

PALABRAS CLAVES:

Sedentarismo

Incidencia

Estilo de vida

Ejercicio físico



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA MODALIDAD PRESENCIAL

SUMMARY

In recent decades sedentary lifestyle is a problem that has gradually increased over time, the new technological tools with the aim of facilitating the lives of people, has been one of the main causes, without noticing that humanity is becoming increasingly immobile, since, to work, have fun, buy, or do housework, does not specifically require the person to move.

Currently many activities can be done through a computer, a washing machine, dryer, car and other devices that all they do is to make people more and more immobile and with this a sedentary lifestyle is acquired. According to the World Health Organization (WHO) is called "sedentarism to the lack of physical activity, or with little mobility, ie when there is a minimum exercise regularly."

The sedentary lifestyle deteriorates the quality of life, leaving the body vulnerable to diseases of different types such as: Psychological and cardiac, the problem that is going to be treated is a current issue that influences our society, which derives fundamentally with the appearance of new tools technologies, social or psychosocial problems, it is considered that sedentary lifestyle affects people psychologically as it is found

Related to the following parameters: lack of attention in the study, anxiety, insomnia, stress and frustration.

The research work was carried out in the El Empalme Canton of the province of Guayas in the El Empalme Educational Unit, which aims to investigate and focus on the important risk factors that influence adolescents in the eighth grade "A" Higher Basic General Education (ages between 11 and 13 years), and what are their consequences from a psychological point of view.

For the execution and investigation of this work it was subdivided into three chapters that are:

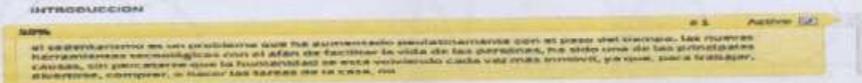
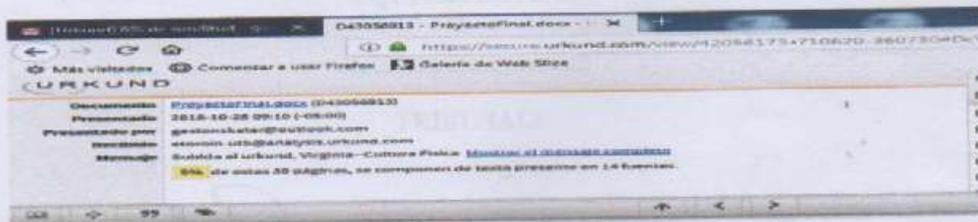


Quevedo, 26 de octubre del 2018

INFORME FINAL DEL SISTEMA DE ANTIPLAGIO URKUND

En mi calidad de Tutor del Informe del Proyecto de Investigación de la señorita **EDITH VIRGINIA PINARGOTE PALMA**, cuyo tema es: **"SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA EL EMPALME PROVINCIA DEL GUAYAS"**, certifico que este trabajo investigativo fue analizado por el Sistema Anti plagio Urkund, obteniendo como resultado de similitud de [9%], resultados que evidenciaron las fuentes principales y secundarias que se deben considerar para ser citadas y referencias de acuerdo a las normas de redacción adoptadas por la institución.

Considerando que, en el Informe Final el porcentaje máximo permitido es el 10% de similitud, queda aprobado para su publicación.



Por lo que se adjunta una captura de pantalla donde se muestra el resultado del porcentaje indicado.

Msc. TORO TOLOZA ELISEO EFRAIN



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



RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

El tribunal examinador del presente informe final del proyecto de investigación, titulado **SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "EL EMPALME". PROVINCIA DEL GUAYAS"**

PRESENTADO POR LA SEÑORITA: **EDITH VIRGINIA PINARGOTE PALMA**

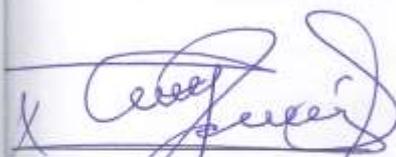
OTORGA LA CALIFICACIÓN DE:

8,22 (Cum laude)

EQUIVALENTE A:

Muy Bueno

TRIBUNAL:


MSC. PINTO COTTO BAUTISTA RAFAEL
DELEGADO DEL DECANO


MSC. COELLO VERA DIOMEDES VICENTE
DELEGADO DEL CIDE


MSC. GARCÍA ESCANO VERÓNICA ALEXANDRA
PROFESORA ESPECIALISTA


ABG. ISEL CERVERA MOSQUERA
SECRETARIA DE LA FACULTAD
F.A.C.C.J.J.S.S.EE.

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTO.....	iii
AUTORIZACIÓN DE LA AUTORIA	
INTELECTUAL.....	IV
CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN DE LA TUTOR DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA SUSTENTACIÓN.....	
	V
RESUMEN.....	VI
SUMMARY.....	VII
INFORME FINAL DEL URKUND.....	VIII
RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.....	
	IX
TABLA DE CONTENIDO.....	X
ÍNDICE DE CUADROS.....	XI
INDICE DE GRÁFICOS	XII
CAPÍTULO I	3
1. PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN.....	3
1.1. MARCO CONTEXTUAL.	3
1.1.1. CONTEXTO INTERNACIONAL.....	3
1.1.2. CONTEXTO NACIONAL.	4
1.1.3. CONTEXTO REGIONAL.	8
1.1.4. CONTEXTO INSTITUCIONAL.....	9
1.2. SITUACIÓN PROBLMÁTICA.....	9
1.3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
1.3.1. PROBLEMA GENERAL	10
1.3.2. PROBLEMAS DERIVADOS.....	10
1.4. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	11
1.4.1. DELIMITACIÓN ESPACIAL.....	11

1.4.2.	DELIMITACIÓN TEMPORAL.....	11
1.5.	JUSTIFICACIÓN	11
1.6.	OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.....	14
1.6.1.	OBJETIVO GENERAL	14
1.6.2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	14
CAPITULO II.....		15
2.1.	MARCO TEÓRICO.....	15
2.1.1.	MARCO CONCEPTUAL.	15
2.1.2.	ADOLESCENCIA, ESTILO DE VIDA Y SALUD.....	17
2.1.3.	EL SEDENTARISMO: “LA EPIDEMIA DEL SIGLO XXI”.....	21
2.1.4.	HISTORIA DEL SEDENTARISMO	25
2.1.5.	CAUSAS DEL SEDENTARISMO	26
2.1.6.	FACTORES QUE CONTRIBUYEN AL SEDENTARISMO	27
2.1.7.	ENFERMEDADES CORONARIAS	29
2.1.8.	PELIGROS DEL SEDENTARISMO EN LA NIÑEZ.....	29
2.1.9.	EL SEDENTARISMO ATRAPA A NIÑOS CADA VEZ MÁS PEQUEÑOS.....	30
2.1.10.	LA TELEVISIÓN.....	32
2.1.11.	ASPECTOS DE LA SALUD EN LOS ESTUDIANTES QUE PADECEN SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN LA SALUD HUMANA.....	33
2.1.12.	BENEFICIOS DEL DEPORTE Y UNA BUENA ALIMENTACIÓN.....	35
2.1.13.	CARACTERÍSTICAS DEL EJERCICIO FÍSICO	35
2.1.14.	OBESIDAD	36
2.1.14.1.	TIPOS DE OBESIDAD Y CLASIFICACIÓN	36
2.1.15.	ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.	37
2.1.16.	POSTURA TEÓRICA	43
2.2.	HIPÓTESIS	44

2.2.1.	HIPÓTESIS GENERAL.....	44
2.2.2.	SUBHIPÓTESIS O DERIVADOS.....	45
2.3.	VARIABLES.....	45
2.3.1.	VARIABLE INDEPENDIENTE.....	45
2.3.2.	VARIABLE DEPENDIENTE.....	45
2.3.3.	OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	45
 CAPÍTULO III.		 47
3.1.	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	47
3.2.	MODALIDAD DE INVESTIGACIÓN.....	47
3.2.1.	ENFOQUE CUANTITATIVO:	47
3.2.2.	ENFOQUE CUALITATIVO	47
3.3.	TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	48
3.4.	MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	48
3.4.1.	MÉTODOS.....	48
3.4.1.1.	ANALÍTICO.....	48
3.4.1.2.	MÉTODO DEDUCTIVO	49
3.4.1.3.	MÉTODO INDUCTIVO	49
3.4.2.	TÉCNICAS	49
3.4.3.	INSTRUMENTOS.....	50
3.4.4.	TIPOS DE INSTRUMENTOS.....	50
3.5.	POBLACIÓN Y MUESTRA DE INVESTIGACIÓN	50
3.5.1.	POBLACIÓN.....	50
3.5.2.	MUESTRA	51
3.6.	PRESUPUESTO	51

CAPÍTULO IV.....	52
4.1. RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN	52
4.1.1. PRUEBAS ESTADÍSTICAS APLICADAS EN LA VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.....	52
4.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.	53
4.3. CONCLUSIONES GENERALES Y ESPECÍFICAS	58
4.3.1. CONCLUSIÓN GENERAL.	58
4.3.2. CONCLUSIÓN ESPECÍFICA.....	58
4.4. RECOMENDACIONES GENERALES Y ESPECÍFICAS	60
4.4.1. RECOMENDACIÓN GENERAL.	60
4.4.2. RECOMENDACIÓN ESPECÍFICA.....	60
CAPÍTULO V	62
5. PROPUESTA TEÓRICA DE APLICACIÓN.....	62
5.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA DE APLICACIÓN.....	62
5.1.1. ALTERNATIVA OBTENIDA.	62
5.1.2. ALCANCE DE LA ALTERNATIVA.....	62
5.1.3. ASPECTOS BÁSICOS DE LA ALTERNATIVA.....	63
5.1.3.1. ANTECEDENTES.	63
5.2. JUSTIFICACIÓN.....	64
5.3. OBJETIVOS	64
5.3.1. GENERAL	64
5.3.2. ESPECÍFICOS	64
5.4. ASPECTOS BÁSICOS DE LA PROPUESTA DE APLICACIÓN.....	65
5.4.1. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA	65
5.4.1.1. COMPONENTES.....	65
5.5. RESULTADOS ESPERADOS DE LA PROPUESTA DE APLICACIÓN ..	66

5.5.1. ALTERNATIVA OBTENIDA	66
5.5.2. ALCANCE DE LA ALTERNATIVA.....	67
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	68
ANEXOS.....	72

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas el sedentarismo es un problema que ha aumentado paulatinamente con el paso del tiempo, las nuevas herramientas tecnológicas con el afán de facilitar la vida de las personas, ha sido una de las principales causas, sin percatarse que la humanidad se está volviendo cada vez más inmóvil, ya que, para trabajar, divertirse, comprar, o hacer las tareas de la casa, no requiere específicamente que la persona se desplace.

Actualmente muchas actividades se pueden hacer a través de un computador, una lavadora, secadora, automóvil y otros artefactos que lo único que hacen es volver a las personas cada vez más inmóviles y con ello se adquiere el sedentarismo. Según la Organización Mundial para la Salud (OMS) se denomina “sedentarismo a la falta de actividad física, o con poca movilidad, es decir, cuando no se realiza un mínimo de ejercicio en forma regular”.

El sedentarismo deteriora la calidad de vida, dejando el cuerpo vulnerable ante enfermedades de diferentes tipos como: Psicológicas y cardiacas, el problema que se va a tratar es un tema actual que influye en nuestra sociedad, el cual se deriva fundamentalmente con la aparición de las nuevas herramientas tecnológicas, problemas sociales o psicosociales, se considera que el sedentarismo afecta psicológicamente a las personas ya que se encuentra

Relacionado con los siguientes parámetros: falta de atención en el estudio, ansiedad, insomnio, estrés y frustración.

El trabajo de investigación se lo realizó en el Cantón El Empalme de la provincia del Guayas en la Unidad Educativa El Empalme, tiene por objetivo indagar y enfocar cuáles son los factores de riesgos importantes que influyen en los adolescentes del octavo grado paralelo “A” de la Educación General Básica Superior (edades comprendidas entre 11 y 13 años), y cuáles son sus consecuencias desde un punto de vista psicológico.

Para la ejecución e investigación del presente trabajo se lo subdividió en tres capítulos que son:

Como primer punto el problema de la Investigación; con el cual se conocerán las características fisiológicas y morfológicas de los adolescentes en la actualidad, además cómo influye en ellos los avances tecnológicos y los efectos psicológicos en sus edades. Marco Teórico o Referencial segundo punto a abordar, se basará en las diferentes investigaciones, revistas y tesis a partir de teorías y conceptos relacionados con las diferentes bibliografías consultadas, y el tercer capítulo se basará en la Metodología de la Investigación, los métodos analítico, deductivo e inductivo serán la fuente mediante los cuales se basó el presente trabajo; asimismo se definieron las técnicas de la investigación.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN.

El sedentarismo y su incidencia en el estilo de vida en los estudiantes del octavo año de Educación General Básica Superior de la unidad educativa “El Empalme”. Provincia del Guayas.

1.1. MARCO CONTEXTUAL.

1.1.1. Contexto Internacional.

Según la Organización Mundial de la Salud estima que un 60% de la población del mundo no realiza actividades físicas necesarias para obtener un sistema de vida en condiciones normales. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física.

Determinados gobiernos a través del Ministerio de Salud, intentan implantar políticas que ayuden a la ciudadanía a estar en relación directa con determinadas actividades relacionadas al deporte y la recreación. Entre los países de Europa que mayormente implementan actividades físicas y recreación están: Finlandia, Suecia y Dinamarca,

seguidos de otros estados como Eslovenia, Holanda, Bélgica, Luxemburgo, Alemania, Reino Unido y Francia.

Entre los países europeos con menor actividades físicas y recreación están Bulgaria, Grecia, Portugal, Italia y España. Cabe citar que en los países asiáticos con mayor inversión económica y logros alcanzados es Corea del Sur.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó una serie de recomendaciones sobre la cantidad mínima de actividad para incluir en rutina diaria para mejorar el estilo de vida y la salud

1.1.2. Contexto Nacional.

En el Ecuador el sedentarismo infantil ha reducido la actividad física en los niños, niñas y adolescentes de manera progresiva, cada vez este segmento de la población infantil deja de lado los espacios deportivos y recreativos como son: juegos, los paseos en bicicleta, caminatas y demás actividades al aire libre, pasan mucho tiempo sentados en casa mirando la TV, en internet o en aplicaciones de juegos de vídeo.

Los niños, niñas y adolescentes de nuestro país en la actualidad son más los tiempos que pasan frente al ordenador o la pantalla del televisor, ya que el mundo globalizado vulneró el derecho a la privacidad de nuestros niños, cada vez son más las formas de persuadir a este segmento de la población frente a una herramienta tecnológica, es más, las madres especialmente dedicadas a las diversas actividades del hogar optan por entregarles los teléfonos a sus niños como medio de entretenimiento, estos bebés serán los potenciales

niños dedicados a tiempo completo a encontrar en las herramientas tecnológica su espacio de convivencia.

Por otra parte, la actividad física en la Unidad Educativa El Empalme es escasa, y por si fuera poco, muchas veces se la usa como una forma de castigo o evaluación, lo que no la hace nada atractiva para los pequeños. Diversos estudios determinan que la mitad de los infantes en edad pre escolar y escolar no realiza una adecuada y periódica actividad física en su tiempo libre, sobre todo las niñas. Los niños sedentarios llegan de la escuela y se sientan a mirar la televisión, jugar algún tipo de vídeo o navegar por internet, dejando de lado actividades que impliquen un gasto energético.

El sedentarismo infantil permite tener una mala calidad de vida, ser más propenso a convertirse en niños y adolescentes obesos, padecer de diabetes, hipertensión arterial, colesterol y problemas cardíacos circulatorios.

La prevalencia de sobrepeso y obesidad combinados en jóvenes que habitan en zonas urbanas es de 21,2% (el 13,7% padecía sobrepeso y el 7,5% padecía obesidad). La prevalencia de exceso de peso es más alta en la Costa (24,7%) que en la Sierra (17,7%) y también fue más prevalente en adolescentes que estudiaban en colegios particulares (25,3%) que aquellos que estudiaban en colegios fiscales (18,9%). La prevalencia es mayor en mujeres, (Yépez, 2008)

Según los datos más recientes encontrados en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT-ECU) realizada entre los años 2011 y 2013, se aprecia que en los niños entre 5 a 11 años hay una prevalencia de sobrepeso y obesidad combinados de

29,9%, siendo el 19,0% sobrepeso y el resto obesidad. La prevalencia de exceso de peso en este grupo etario es más elevada en niños que en niñas. Los adolescentes ecuatorianos presentan una prevalencia de exceso de peso es del 26,0% (18,8% de sobrepeso y 7,1% de obesidad), siendo mayor en las mujeres, (Freire, 2014).

Estos datos pueden revelar que probablemente los niveles de actividad física de los jóvenes ecuatorianos son demasiado bajos.

Los resultados señalan que el proceso de abandono de las actividades físicas, se produce especialmente entre los 12 y los 13 años, en el octavo grado de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa El Empalme. Sin embargo, de los diálogos obtenidos con los estudiantes del Bachillerato reconocen del gran peligro que ocasiona la inactividad física y ya por sentirse adolescentes mayores, retoman la actividad física porque desean exhibirse ante la sociedad con un cuerpo atlético, esto ocurre en hombres y mujeres. Este es un fenómeno generalizado en todas nuestras sociedades, aunque pueda darse de diferentes modos e intensidades.

Las diferentes versiones ponen de manifiesto que uno de los sectores que más sufre y de donde arranca el proceso del abandono es el referido a la desvinculación y al bajo nivel de realización de actividades deportivas extraescolares o actividades relacionadas con los centros escolares, existen grandes diferencias de tasas de actividad entre los diferentes centros escolares, especialmente entre las chicas, las actividades de educación física en muchos casos es prácticamente la única actividad físico deportiva realizada.

El deporte competitivo organiza, a su vez, la actividad de un buen número de jóvenes (el 50% está federada/ o tiene ficha de deporte escolar), que son quienes presentan los índices de actividad física más altos y con mayores niveles de permanencia. Sin embargo, las chicas que participan en estas actividades son únicamente el 33%, al contrario de los chicos que son el 66%. Informe Resumen del Estudio sobre los hábitos deportivos de los adolescentes de la Unidad Educativa El Empalme.

El actual modelo físico deportivo y la organización que conlleva favorece las rupturas de continuidad en las prácticas deportivas, al no crear una oferta lúdica que responda a los intereses de las personas jóvenes que no se ven incluidas en las trayectorias deportivas clásicas

Por tanto, es importante que los padres y educadores, inculquen en los pequeños la costumbre de hacer ejercicio físico y les expliquen por qué es bueno hacerlo y cómo beneficia a la salud.

El problema del sobre peso y la obesidad se presentan por malos hábitos alimentarios, y por la falta de ejercicio físico. Una de las principales causas que genera el sobrepeso y la obesidad, es el consumo de comidas chatarras como las hamburguesas y papas fritas.

El Ministerio de Educación conjuntamente con el de Salud, han implementado ciertas medidas tendientes a mejorar la calidad de vida en las niñas, niños y adolescentes, la semaforización en los alimentos es una estrategia que si se aplica adecuadamente incide favorablemente en la salud, sin embargo, en casa no concienciamos a nuestros hijos del daño que les puede causar la ingesta de comidas chatarras,

1.1.3. Contexto Regional.

En el Cantón El Empalme provincia del Guayas, se ha presenciado como los chicos fuera del establecimiento educativo se las ingenian por adquirir comidas preparadas con muchas frituras en la calle, se observa la falta de control por parte de Ministerio de Salud con los vendedores ambulantes.

El Cantón El Empalme no es la excepción en el sedentarismo de niñas, niños y adolescentes, debido a varios factores que cada vez son más recurrentes en este segmento poblacional, no está demás reiterar que las herramientas tecnológicas aparecen como una de las primeras causas, los niños, niñas y adolescentes permanecen por varias horas frente a la TV, a la computadora o al teléfono celular, las sanas costumbres de jugar indor futbol en las calles, patios baldíos , en las escuelas o colegios es cada vez menor, aducen los entrevistados y también los docentes que los patios de las Unidades Educativas son cada vez insuficientes por las demanda de estudiantes, la carencia de espacios recreativos, falta de implementación al Área de Educación Física son entre otras las causas.

La demanda de trabajadores informales sin ningún control sanitario es otra de las causas, éstos venden comidas rápidas con muchas frituras con olores que incitan al consumo, además, hay que hacer referencia a la supervivencia de ciertos hogares donde trabajan el padre y la madre y los estudiantes tienen que ir a sus Unidades Educativas en ciertas ocasiones sin desayunar, encuentran a primer vendedor de comidas rápidas y se sirven cualquier cosa, en entrevista con el Jefe del Departamento de Estadísticas del Subcentro Hospital El Empalme se estima que de cada 10 paciente comprendido entre las

edades de 10 a 13 años 70% tienen mayor peso de lo normal y 30% son considerados como obesos.

1.1.4. Contexto Institucional.

El presente trabajo comprende un análisis de la Institución y los factores que provocan el sedentarismo de los estudiantes de Octavo Grado paralelo “A” de la Unidad Educativa El Empalme durante el período lectivo 2017-2018, para tener un acercamiento de la realidad estudiantil y las causas que inciden en el sedentarismo, se realizaron ciertas dinámicas que permitieron a los estudiantes entrar en confianza y de esta manera poder extraer de ellos el porqué del sedentarismo, los estudiantes argumentaron que ellos sí practican ciertos deportes, ya sea en el plantel, en la calle o en sector de sus residencias, el detalle está en la ingesta de alimentos que realizan.

Algunos manifiestan que vienen de sus casas sin desayunar pero que en horas del receso se sirven alimentos chatarras como: bolones con chicharrón, empanadas, corviches, papas, maduros lampreados y fritadas de cerdos, todos estos alimentos son cocinados en aceite de comer, también manifestaron tener cierta adicción por las herramientas tecnológicas como. La televisión, los teléfonos celulares, las Tablet, la computadora y otros artefactos electrónicos a los que dedican mucho tiempo.

1.2. SITUACIÓN PROBLMÁTICA.

La problemática del sedentarismo llega a conocimiento mediante la observación de un entorno donde la actividad física no es de gran importancia, es lo que se puede apreciar en la Unidad Educativa El Empalme, del cantón El Empalme provincia del Guayas, impidiendo que los jóvenes puedan ejercitarse

adecuadamente, suelen acudir a espacios de recreación de la Institución pero por el número de estudiantes en sus diversas jornadas académicas, éstos resultan insuficientes y terminan por abandonar toda actividad física.

Esto implica que los estudiantes se dediquen a pasar mucho tiempo con sus herramientas tecnológicas donde ya no se mueve ni un solo dedo para realizar alguna acción física; los videojuegos y el uso constante de dispositivos electrónicos como celulares, suelen ser uno de los mayores causantes de sedentarismo en la población.

Actualmente se encuentran desarrollando aplicaciones que incentivan la actividad física, pero el problema no ha sido erradicado completamente, donde la salud de las personas se degrada silenciosamente.

1.3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.3.1. Problema General

¿De qué manera el sedentarismo afecta la calidad de vida de los estudiantes de la Unidad Educativa El Empalme en la Educación General Básica Superior del cantón El Empalme provincia del Guayas?

1.3.2. Problemas Derivados

- ¿Cómo incide la obesidad en adolescentes de la Unidad Educativa El Empalme?
- ¿Qué importancia tiene la actividad física en la salud?
- ¿Cómo incide en la salud humana la ingesta de comidas chatarras?

1.4. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.

1.4.1. Delimitación Espacial

La investigación se la realizó en la Unidad Educativa El Empalme, del cantón El Empalme provincia del Guayas.

1.4.2. Delimitación Temporal.

Durante el periodo lectivo 2017-2018.

1.5.JUSTIFICACIÓN

Esta investigación tiene la finalidad coadyuvar en la formación académica de los docentes del área de Educación Física de la Unidad Educativa El Empalme, este aporte permitirá en parte solucionar los problemas de salud causados por el sedentarismo en los niños, niñas y adolescentes del octavo grado de Educación Básica General Superior de la Unidad Educativa El Empalme, no está demás mencionar el desconocimiento que existe de parte de los alumnos, docentes y padres de familia sobre las consecuencias que implica la obesidad, es imperiosa la necesidad que tiene la institución educativa de incorporar herramientas metodológicas, que permitan alcanzar resultados sustentables en el proceso enseñanza aprendizaje.

La actividad física es considerada como un complemento al Plan Toda una Vida (principio constitucional basado en el “Sumak Kawsay”, que recoge una visión del mundo centrada en el ser humano, como parte de un entorno natural y social), algunos Ministerios como: Inclusión Económica y Social, de Salud Pública, de Educación y Cultura y del Ambiente permanentemente se encuentran realizando seminarios, talleres y

otros encuentros, que permitan concienciar a la ciudadanía y en especial a las niñas, niños y adolescentes, a ser protagonista de un nuevo modelo de vida.

Tal es así que el Ministerio de Educación en la malla curricular de la Educación General Básica Superior mediante acuerdo Ministerial 041-14 en concordancia con el Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017 se propone mejorar la calidad de vida de la población y por ello se plantea fomentar el tiempo dedicado al ocio activo y el uso del tiempo libre en actividades físicas, deportivas, recreativas, de convivencia familiar y otras que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la comunidad.

Las niñas, niños y adolescentes se encuentran viviendo una etapa en la evolución de la humanidad, denominada la nueva era tecnológica, esta etapa impulsa a la sociedad a ser cumplidores de largas jornadas de trabajo, nos encontramos atrapados por la tecnología, la desesperación por descubrir los componentes del mundo como: las ciencias humanas, políticas, económicas, ambientales y de tecnología, relegando a planos secundarios las actividades físicas y de recreación.

Surge entonces mi gran interrogante ¿Cómo controlar el sedentarismo? No es algo imposible es cuestión de tener una auto elevada estima para poder abstenerse de ingerir comidas con elevados porcentajes de grasas saturadas y tener mucha actividad física.

Razón más que justificada, la que me ha llevado a seleccionar este tema: sedentarismo y su incidencia en el estilo de vida de los estudiantes del octavo año de educación general básica superior de la Unidad Educativa “El Empalme” provincia del Guayas.

El mismo que mediante un trabajo de campo verificable permitiera indagar la calidad de atención que se les estaba brindando a los estudiantes objetos de la investigación. Esta

enfermedad silenciosa como es el sedentarismo y de qué manera se la está combatiendo y cuál es su incidencia en los estudiantes del octavo grado de Educación General Básica Superior paralelo “A.”

Este trabajo permitió desarrollar acciones de diagnóstico y evaluación que analicen la realidad de la práctica física saludable en la Unidad Educativa El Empalme. La investigación admitirá contextualizar adecuadamente las propuestas iniciales y establecer nuevas líneas estratégicas que mejoren las realidades estudiadas y coadyuven al desarrollo de políticas deportivas orientadas al cuidado y protección de la salud y de la calidad de vida de la ciudadanía ecuatoriana.

Esta investigación permitirá que los datos generados en los diversos estudios lleguen a las esferas relacionadas con la organización del deporte, a los propios sujetos investigados y, en general a las personas interesadas en las temáticas de estudios, de forma que la información recogida pueda ser multiplicada – difundida y con ello conseguir fortalecer la investigación realizada.

La línea de trabajo prevista para esta investigación abarca estudios sobre las siguientes temáticas: niveles de práctica deportiva y niveles de conocimiento sobre aspectos básicos relacionados con el deporte saludable de la población, hábitos sociales de ocupación del tiempo libre, diseño de indicadores de sedentarismo, relación del sedentarismo con la aparición de problemas de salud (obesidad, hipertensión, diabetes, coronarios etc.) y evaluación de las políticas del Programa Nacional del Buen Vivir (Sumak Kawsay)

1.6. Objetivos de Investigación.

1.6.1. Objetivo General

Identificar como el sedentarismo incide en el estilo de vida de adolescentes de estudiantes de octavo año de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa El Empalme.

1.6.2. Objetivos Específicos.

- Establecer de qué manera incide en los adolescentes de la Unidad Educativa El Empalme el sedentarismo
- Determinar la importancia que tiene el sedentarismo
- **Categorizar cómo incide en la salud humana la ingesta de comidas chatarras** EL TERCE OBJETIVO ESPECIFICO DEBE SER UNA ALTERNATIVA DE SOLUCIÓN

CAPITULO II.

2.1. MARCO TEÓRICO

2.1.1. MARCO CONCEPTUAL.

¿Qué es el sedentarismo?

Según la Real Academia de España (RAE) indica negación o privación de una cosa (actividad física), mientras que sedentarismo significa exceso de conductas sedentarias, es decir, de “poca agitación o movimiento”. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) aproximadamente un 60% de la población a nivel mundial, no realiza suficiente actividad física, lo que se denomina sedentarismo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) “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.”

Otras fuentes definen al sedentarismo como: la carencia de actividad física como el deporte, ejercitación, caminata fuerte, etc... Por lo general, pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardíacas. El sedentarismo se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades

cerebrales. Paralelo al sedentarismo viene el problema de la obesidad que es un problema preocupante en los países industrializados y en todos aquellos que acojan una vida monótona sin el debido movimiento físico.

¿De qué manera incide el sedentarismo en la vida? Esta variable es muy complicada para deducirla, pues, existen infinitudes de factores, pero todos ellos tienen relación directa a la inactividad física de los seres humanos, consecuentemente su incidencia son las patologías relacionadas con aparición de enfermedades especialmente las coronarias

Obviamente, siempre hay colectivos, practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.

Incidencia. - Puede ser esencialmente definida como la influencia que tiene un factor A sobre el número de nuevos casos de un factor B que se presentan en una situación más o menos específica en un determinado período de tiempo. Es decir, se puede estimar un grado de incidencia en base al estudio analítico del panorama investigado.

Ocio: Podría definirse el ocio como el tiempo de recreación que un individuo puede organizar y utilizar de acuerdo a su propia voluntad. Esto no solo excluye las obligaciones laborales, sino también el tiempo invertido para la satisfacción de necesidades básicas como comer o dormir.

El uso más habitual del concepto está vinculado al descanso del trabajo. El ocio, por lo tanto, aparece fuera del horario laboral o en el periodo de vacaciones y es importante

no confundirlo con la inactividad absoluta o con el aburrimiento; al respecto, la opción más sana consiste en aprovechar esas horas para satisfacer las necesidades intelectuales relacionadas con la vocación, o para el contacto con la naturaleza y la práctica de algún deporte. (Gardey., 2009)

Tiempo Libre. - Es aquel tiempo de ocio, donde se ausenta la actividad laboral, pudiendo utilizarse para cualquier proceder a conveniencia y decisión del portador. (Franco, 1993)

Obesidad. La obesidad se define como un aumento del tejido adiposo corporal. Esta acumulación de grasa se traduce en un incremento del peso y aunque no todo incremento del peso corporal es debido a un aumento del tejido adiposo, en la práctica médica el concepto de obesidad está relacionado con el peso corporal. (Malillos, 2013)

Sobrepeso: El sobrepeso es una acumulación excesiva y anormal de grasa corporal perjudicial para la salud. (Malillos, 2013)

2.1.2. Adolescencia, estilo de vida y salud.

La adolescencia se puede considerar como el periodo del desarrollo humano que se extiende desde la aparición de los primeros cambios puberales hasta el inicio de la edad adulta, con la adquisición de la madurez física, cognitiva, psicológica y social. (leal, 2003)

Resulta difícil concretar unos límites de edad debido a la heterogeneidad de los grupos, las características individuales de cada sujeto y la influencia de factores ambientales como la alimentación o el estado de salud, y culturales como el tipo de sociedad.

La definición de adolescencia según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua, es la edad que sucede a la niñez y que transcurre desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo, biológicamente la niñez o infancia es el período de la vida humana, que se extiende desde el nacimiento a la pubertad, y ésta última (pubertad) la primera fase de la adolescencia es donde se producen las modificaciones propias del paso de la infancia a la edad adulta.

Dichas modificaciones se manifiestan en diferentes niveles donde quizá las más destacadas sean:

1. A nivel físico y fisiológico, la pubertad supone un gran cambio biológico; se produce un acelerado aumento de tallas, pesos, una importante modificación de la composición corporal, así como el desarrollo y maduración de los caracteres sexuales, (Richter, 2006)
2. A nivel psicosocial, se caracteriza por ser una fase dominada por el: egocentrismo, conflicto interior y la rebeldía permanente hacia todo lo que suponen normas establecidas. Se deja atrás la dependencia hacia los padres y predominan las relaciones fuera del entorno familiar, entre el grupo de iguales, de forma más autónoma. Se desarrollan cambios en el pensamiento y en el razonamiento, que derivan en conductas que ayudan a encontrar su propio equilibrio y mejorar su autoconcepto); esto permitirá ir acotando la búsqueda de su propia identidad, que conformarán la personalidad de los niños, niñas y adolescentes en el futuro como adulto. (Balaguer, 2002-2006)
3. Esta serie de cambios condicionan tanto las necesidades nutricionales como los hábitos de alimentación y Actividad Física. En este sentido, las

necesidades de energía y nutrientes van a ser proporcionalmente superiores en la adolescencia que, en la mayoría de las demás etapas de la vida, exceptuando los primeros años de vida (FAO/WHO, 2001). A su vez, la autonomía que el adolescente va adquiriendo en su dieta y en el nivel de práctica física, si no son adecuados, podrían condicionar riesgos a corto, medio y largo plazo sobre su salud. (Delgado, 2004)

La OMS en 1946 en su Carta Magna o Carta Constitucional, acuña el al concepto integral de salud definiéndola como el estado completo de bienestar físico, mental y social y no la simple ausencia de enfermedad. Se ha demostrado que los adolescentes perciben la interrelación entre los tres componentes de la salud: la dimensión física referida a las posibles alteraciones en el funcionamiento del organismo, la dimensión mental o alteración psíquica y la dimensión social respecto a las relaciones interpersonales. (Vingilis, 2002)

Conservar la salud y prevenir la enfermedad exige conocer cuáles y cuántos son los factores involucrados en su producción y la forma de evitarlos, renunciando a ciertos hábitos muy extendidos, como el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, determinada alimentación inadecuada, estrés, sedentarismo, relaciones sexuales inseguras, entre otras, a la vez que se opta por comportamientos positivos como alimentación equilibrada, práctica físico-deportiva, sueño y descansos adecuados, etc. (Eaton, 1999-2006)

El adolescente deberá optar por potenciar estos últimos comportamientos saludables, evitando Introducción o eliminando las conductas de riesgo sobre la salud, conformando así un estilo de vida saludable.

Por estilo de vida se entiende el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo. En una misma sociedad hay diferentes estilos de vida saludables en función de la concepción de salud que exista, por esta razón la definición de un estilo de vida saludable es relativa Mendoza et al. (1994) afirman que un estilo de vida es saludable si, en su conjunto, ayuda a añadir años a la vida y vida a los años, y hace menos probable la aparición de enfermedades e incapacidades. No obstante, resulta más difícil valorar si una conducta es o no saludable, que el tratar un estilo de vida en su conjunto por diversas conductas, y aunque el estilo de vida sea saludable desde el punto de vista global, podría contener aspectos no del todo saludables. Los factores que determinan los estilos de vida se expresan en la figura I.1 y son.

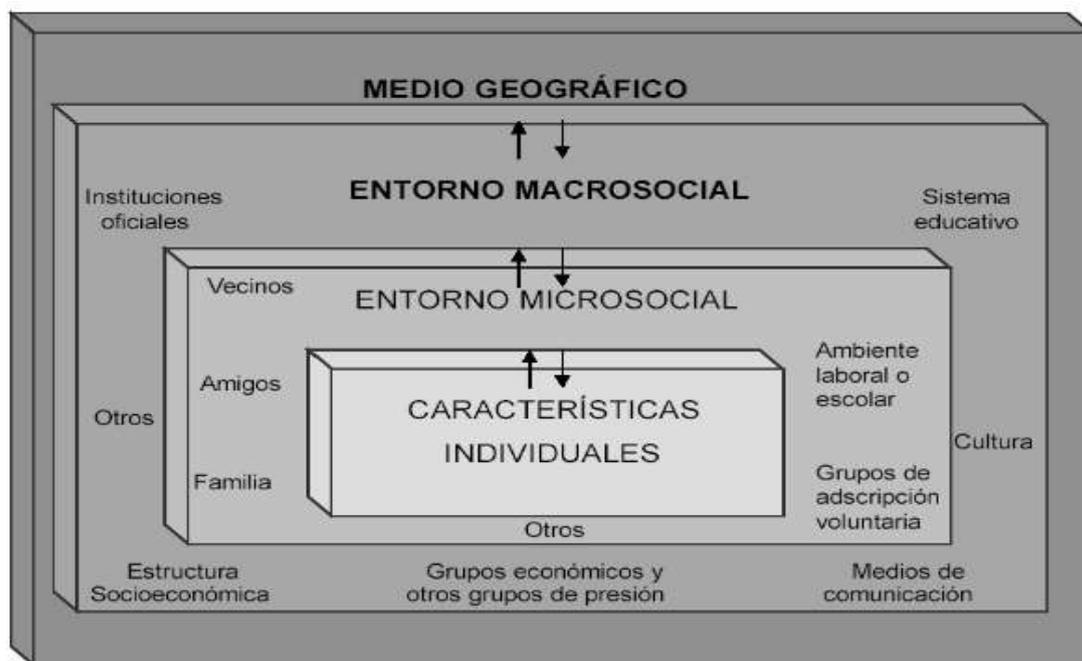


Figura I.1.- Factores determinantes de los estilos de vida. Fuente: *Mendoza et al. (1994)*.

1. Las características individuales, genéticas o adquiridas (personalidad, intereses, educación recibida, etc.).

2. Las características del entorno macrosocial en que se desenvuelve el individuo: vivienda, familia, amigos, vecinos, ambiente laboral o estudiantil, grupos de adscripción voluntaria, etc.
3. Los factores macrosociales, que a su vez moldean decisivamente los anteriores: el sistema social, la cultura imperante en la sociedad, la influencia de los grupos económicos y otros grupos de presión, los medios de comunicación, las instituciones oficiales, etc.
4. El medio físico geográfico, que influye en las condiciones de vida imperantes en la sociedad y, a su vez, sufre modificaciones por la acción humana. (al, 1994)

2.1.3. El sedentarismo: “La epidemia del siglo XXI”

Los programas objetos de estudio establecen que el sedentarismo se ha posicionado como el principal factor causante de sobre peso y obesidad en los escolares, de patologías que propician las actitudes sedentarias y cuerpos alejados de la norma que los define como no saludables. Una de las principales definiciones en las que los programas y proyectos se basan es la desarrollada por la OMS (Organización Mundial de la Salud) la cual define al sedentarismo como “la falta de actividad física regular, con menos de 30 minutos diarios de ejercicio y menos de 3 días a la semana. (Educativa.)

Además, conciben que una de las mayores causas de sobrepeso y obesidad, tanto en adultos como en niños, corresponde a la disminución de la actividad física y “como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización”. (OMS, 2016). Desde el campo de las Ciencias Sociales el tema del sedentarismo en la edad escolar, se ha identificado con una relación directa con la ocupación de los padres, el auge de la tecnología y la dificultad ante la inseguridad de dejar solos a los niños en los parques. Ante

esta situación, se han llevado a cabo acciones necesarias para contrarrestar las patologías que el sedentarismo ocasiona, expresando por ejemplo al movimiento (en el cual se engloba tanto al juego como al deporte) como una herramienta directa y fundamental para tal fin. Ante estas premisas, los enunciados de los diferentes programas y proyectos analizados, solo toman como punto fundamental la falta de movimiento, suponiendo que una educación por el movimiento no lleva al sedentarismo. La Educación Corporal, que a diferencia del saber hegemónico que piensa al movimiento como natural y como contenido de la Educación Física,

“La Educación Corporal considera que el movimiento es cultural y socialmente configurado, es decir, organizado con distintos fines. Los juegos, los deportes, la gimnasia, las prácticas en la naturaleza, la natación, la danza, son prácticas corporales que no son educativas por sí mismas, sino que se constituyen en educativas cuando las transformamos y las transmitimos, y según cómo las transformamos y las transmitimos” (Giles, 2008)

Si bien al sedentarismo lo podemos contraponer claramente al movimiento, éste también se puede interpretar como la actitud de una persona que opta esa “forma de vida”. En este sentido nos podríamos preguntar ¿qué lleva a un niño a elegir una vida sedentaria?, ¿es una elección?, ¿se puede sostener la premisa que solo es causa del avance de la tecnología y la mayor carga de trabajo de los padres?, o tiene que ver con un uso del cuerpo, un saber sobre el cuerpo. Y más aún, con darle valor a una práctica corporal.

“La obesidad se define como un aumento del peso corporal debido a un exceso de grasa que hace peligrar seriamente la salud. Es una enfermedad metabólica multifactorial, influida por elementos sociales, fisiológicos, metabólicos, moleculares y genéticos.

Algunas personas son más susceptibles de ganar peso debido a razones genéticas, pero la combinación de una alimentación inadecuada” (Santos Muñoz, 2005)

De la investigación de Santos Muñoz, se reconoce como Sedentarismo a la falta de actividad física, poniendo al organismo en situación vulnerable frente a diversas enfermedades, específicamente cardíacas, el sedentarismo se fortalece en la vida moderna, especialmente en sociedades altamente tecnificadas, donde todo está planificado para evitar grandes esfuerzos físicos.

Conocido es que los efectos nocivos del sedentarismo sobre la salud humana son innumerables, en la población infantil y adolescente la repercusión se empeora por la falta de ejercicio físico junto a otros factores como la mala alimentación que supone un elevado riesgo de enfermedades propias de la edad adulta como diabetes tipo 2 y enfermedades coronarias.

El niño o adolescente se considera sedentario cuando no realiza actividades físicas en su quehacer diario como: correr, pasear en bicicleta, saltar, jugar por lo menos 25 minutos al día, en los recesos no practica ningún tipo de deportes y en casa utiliza permanentemente las herramientas electrónicas como la computadora, Tablet, teléfono, ve mucha televisión o video-juegos y otras herramientas tecnológicas. Si en el hogar sus padres o familiares son sedentarios, sin embargo, no inculcan en sus hijos la actividad física, es muy difícil que el pequeño esté incentivado para permanecer activo durante el día.

“La principal causa de sedentarismo en los niños es ser hijo de padres sedentarios. Los niños son activos por naturaleza propia y no solo hay que inculcarles desde pequeños la actividad física, sino que los padres den ejemplo de actividad física”. (Sánchez, 2011)

“Las enfermedades coronarias (EC), caracterizadas por un aporte limitado de oxígeno al músculo del corazón, presentan manifestaciones clínicas que van desde la angina de pecho al infarto de miocardio (IM) y la muerte repentina. La principal causa de las EC es la aterosclerosis coronaria (ATS), que se produce por la fijación de ateromas fibrolipídicos a las paredes vasculares reduciendo la luz del vaso; provocando pérdida de elasticidad de las paredes de los vasos, aumento de la presión arterial y déficit en el aporte de oxígeno. La enfermedad de las arterias coronarias es la enfermedad más común que ataca al corazón.”
(Carson-DeWitt, 2012)

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) el sedentarismo es un tipo de vida que implica la ausencia de ejercicio físico habitual o que tiende a la ausencia de movimiento. Sedentario es la persona que: Realiza menos de 30 minutos de actividad física diaria o menos de 10.000 pasos de actividad física diaria.

Entonces el sedentarismo es motivo de preocupación para la humanidad, en la actualidad nos está absorbiendo cada vez con mayor fuerza, el incremento constante de la tecnología que involucra un ritmo de vida y de trabajo más lejano a la relajación y a las actividades físicas, por ello la necesidad de identificar plenamente las causas del sedentarismo en nuestro medio, para combatirlos de manera frontal, en busca de una mejor salud y calidad de vida para la sociedad.

2.1.4. Historia del sedentarismo

“Se determinó que la proporción de obesos empezó a aumentar en EE.UU. a principios del decenio de los ochenta. Los sociólogos atribuyen el incremento de calorías que condujo a ese aumento a que la población, demasiado atareada, pasara a optar por comidas de elaboración rápida, productos preparados y empaquetados y menús de restaurantes, que suelen contener más calorías que las comidas caseras. Las calorías disponibles per cápita en el suministro nacional de comida subieron de 3200 al día en 1980 a 3900 al día” (García, 2008)

"Los alimentos con alto contenido calórico (en concreto, con muchas grasas o azúcares) son más proclives a provocar la necesidad de comer compulsivamente. Cuando éramos cazadores, no siempre conseguíamos la comida que buscábamos; por tanto, los alimentos con alto contenido calórico, los que concentran mucha energía, favorecían la supervivencia. En aquellas circunstancias, nos convenía consumir tantos alimentos de ese tipo cuantos pudiéramos encontrar. De ahí que sean refuerzos muy potentes. Pero hoy, cuando abrimos la nevera, tenemos un ciento por ciento de posibilidades de encontrar comida. Nuestros genes han cambiado poco, pero ahora nos rodean alimentos con alto contenido en grasas y azúcares, lo que lleva al aumento de la obesidad Durante mucho tiempo se consideró al tejido adiposo sólo como un depósito pasivo de almacenamiento energético bajo la forma de triglicéridos, que permitía a los seres vivos sobrevivir en periodos de escasez alimentaria” (García J. , 2013)

2.1.5. Causas del sedentarismo

La inactividad física constituye una gran preocupación para la salud pública, las enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares son entre otras las principales causas de muerte en los países desarrollados. Los niños en general deben llevar un estilo de vida activo, con un nivel moderadamente medio de ejercicios aeróbicos, pudiendo con esto, reducir las posibilidades de contraer enfermedades cardíacas graves o morir por su causa.

Los beneficios que el ejercicio físico aporta a la salud, pueden notarse si se realizan actividades físicas moderadas, por ello en nuestros niños la realización de ejercicios físicos de 30 minutos al menos tres o cuatro veces semanales, reducen el riesgo de padecer afecciones cardíacas. También se ha comprobado que la actividad física ayuda a recuperarse de enfermedades cardíacas, mediante programas de rehabilitación que se basan en el ejercicio los que son un gran aliciente para la salud humana. Para reducir el peligro de muerte. Es más, tanto los periodos cortos de actividad como el entrenamiento deportivo continuado reducen la ansiedad y mejoran las reacciones ante el estrés, así como la calidad y extensión del sueño. También se ha demostrado que mejora el funcionamiento mental, la memoria a corto plazo y la toma de decisiones

Comprobado está que las enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares, figuran como la principal causa de muerte en el mundo, la familia en general debe llevar un estilo de vida activo y dinámico. Los beneficios que el ejercicio físico aporta a la salud humana pueden notarse si se realizan actividades físicas moderadas. Es recomendable que las personas realicen ejercicios físicos de 30 minutos al menos tres o cuatro veces por semana, con ello se reduce el riesgo de padecer afecciones cardíacas.

Está comprobado que la actividad física y recreativa ayuda a recuperar de ciertas enfermedades cardíacas mediante programas de rehabilitación que se basan en el ejercicio físico reduciendo el peligro de muerte de manera súbita, los ciclos cortos de ciertas actividades físicas como el entrenamiento deportivo permanente reducen la ansiedad y mejoran las reacciones ante el estrés, sueños más placenteros y profundos. También se ha demostrado que mejora el funcionamiento mental, la memoria a corto plazo y la toma de decisiones. Existe gran cantidad de causas que contribuyen a que un individuo lleve una vida sedentaria, el slogan de la actividad física es mente sana en cuerpo sano.

El cambio en el estilo de vida de las personas ha traído consecuencias negativas, el mejor ingreso socioeconómico ha significado un cambio en el estilo de alimentación hacia la dieta con alto consumo de alimentos procesados, comida rápida, ácidos grasos, azúcares. El aumento de bienes de consumo trae consigo la disminución de las actividades físicas, como ocurre con la compra de automóviles, electrodomésticos, televisores, computadores, etc.

2.1.6. Factores que contribuyen al sedentarismo

- ✓ Muchas horas a la semana frente a la televisión.
- ✓ Excesivas horas en los videojuegos.
- ✓ Varias horas sentadas frente a un computador
- ✓ Falta de actividad física como caminar, andar en bicicleta o hacer otros deportes, aeróbico y anaeróbico.
- ✓ Desconocimiento de las consecuencias que acarrea un estilo de vida inactiva.

- ✓ Las nuevas facilidades que existen en las grandes ciudades, con respecto a transporte, comida rápida, supermercados, escaleras eléctricas y ascensores,
- ✓ Deserción deportiva en la adolescencia.
- ✓ Deficiente estimulación.
- ✓ Error conceptual (no es lo mismo Deporte que Actividad Física).
- ✓ Escasa educación deportiva

Las causas de la reducción de la actividad física derivan del estilo de vida como la letárgica en el hogar por el uso abusivo de la televisión, los electrodomésticos, los automóviles particulares, la mecanización en el trabajo, la falta de ejercicio físico en el tiempo de ocio; todos ellos reducen el nivel de actividad moderada. Asimismo la inseguridad ciudadana y el miedo ingerida y un descenso en la energía utilizada que deriva en muchos casos en sobrepeso y obesidad.

Podría deducirse que sólo los países desarrollados con su estilo de vida padecieran este problema, sin embargo, en muchas ciudades del mundo en vías de desarrollo que crecen rápidamente, el hacinamiento, la pobreza, la delincuencia, el tráfico, la mala calidad del aire y la falta de parques, aceras, instalaciones deportivas y recreativas y otras áreas seguras hacen que resulte difícil realizar actividad física. Así, el 77% de número total de defunciones causadas por enfermedades no transmisibles se producen en países en desarrollo.

Según la Organización Mundial de la Salud que, al contrario de lo que pudiera parecer, la ausencia de la actividad física necesaria afecta casi por igual a países ricos y a países en vías de desarrollo. Tal es así, que esta institución asegura que en occidente más de la mitad

de su población adulta vive de forma sedentaria y se extiende con celeridad por los estados pobres debido, en gran parte, a las condiciones que padecen éstos como la mala calidad del aire y del agua, ausencia de equipamientos e instalaciones adecuadas o las carencias básicas, entre otras.

Las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y la obesidad son particularmente propiciadas por la falta de actividad física. La OMS estima que dicha falta de actividad provoca más de dos millones de muertes al año. Se cree que la combinación de una dieta inadecuada, una actividad física insuficiente y el consumo de tabaco son la causa de hasta el 80% de las cardiopatías coronarias prematuras. Es probable que, manteniendo una dieta sana, un peso normal y cierta actividad física a lo largo de la vida se pueden prevenir un tercio de los casos de cáncer, asimismo, la falta de actividad física acumula en la zona del estómago y el pecho y esta se asocia con el incremento del riesgo de padecer diabetes o enfermedades cardíaca.

2.1.7. Enfermedades coronarias

La enfermedad coronaria se produce por la obstrucción de las arterias coronarias que son las que llevan la sangre al corazón. Cuando un coagulo sanguíneo obstruye el caudal hacia una parte del corazón se produce un **ataque de corazón o un infarto de miocardio**. Cuando esta obstrucción es total se da una angina de pecho (es el dolor producido en el pecho cuando no llega suficiente aporte sanguíneo al corazón).

2.1.8. Peligros del sedentarismo en la Niñez

Mayor riesgo a sufrir problemas cardíacos, hipertensión y diabetes mellitus tienen los niños que pasan mayor tiempo frente a la TV o la computadora.

Estudios han revelado que los niños que pasan muchas horas sentados frente a la televisión o la computadora corren mayor riesgo de sufrir en el futuro problemas cardíacos, hipertensión y diabetes mellitus

La investigación se realizó a 500 niños de entre cinco y seis años, que pasaban más de 1,9 horas frente a la pequeña pantalla y sólo tenían media hora de actividad física. El resultado indicó que los pequeños presentaban arteriolas retinianas más pequeñas de lo normal.

A partir de estos estudios se corrobora que una vida sedentaria desde la infancia trae como consecuencia un fuerte impacto en la microcirculación,

Encargada del transporte de nutrientes hacia los tejidos y la eliminación de los restos celulares, por otro lado, los pequeños con mayor actividad física y que dedican menos tiempo a la televisión tenían arteriolas retinianas más abiertas.

Al respecto, los médicos asocian las arteriolas retinianas estrechas con un mayor riesgo de hipertensión, pero la novedad de esta investigación es que vincula, por primera vez, el sedentarismo durante la niñez con esa condición.

2.1.9. El sedentarismo atrapa a niños cada vez más pequeños

El promedio de tiempo que dedican los chicos a la actividad física es de menos de media hora. La obesidad y el bajo rendimiento escolar son algunas de las consecuencias. ¿Cuánto tiempo dedican mis hijos diariamente a la actividad física y cuánto a mirar la televisión o jugar en la computadora? Si la respuesta es menos de una hora, tiene un problema.

Para el Dr. Alejandro Lara Borja pediatra infantil Guayaquileño el sedentarismo está cada vez más difundido y se presenta a una edad más temprana. En cita médica comenta que una investigación realizada asegura que este problema resulta evidente incluso en niños muy pequeños, especialmente en aquellos que sus padres o familiares padecen de sedentarismo y alguna otra causa de enfermedades de sus padres.

Recomienda que el promedio de tiempo que los chicos dedican a correr, brincar o bailar es de menos de media hora, cuando lo recomendable es mantenerse activo durante una hora como mínimo. Desde luego esto deriva en problemas como la obesidad infantil, y si el sedentarismo se combina con algún trastorno de atención o de psicomotricidad, por ejemplo, dificultad para coordinar los movimientos, esto puede desencadenar especialmente en el bajo rendimiento escolar.

Otra de las causas que comenta el Dr. Alejandro Lara Borja son los alimentos poco saludables que ingerimos permanentemente, además la falta de ejercicio físicos y la cantidad de horas que pasan los niños, niñas, adolescentes y adultos frente a la televisión o jugando videojuegos parecen ser los factores responsables del alarmante incremento del sobrepeso y obesidad en los ciudadanos, el sedentarismo tiene relación con la obesidad, esta aumenta el riesgo de que los niños desarrollen diabetes de tipo II en su juventud. El diabético es propenso a padecer cardiopatías y ciertos tipos de cáncer o experimentar un ataque cerebro vascular.

Por otro lado, las ventajas del ejercicio son muchas. Al tener actividad física el niño favorece su psicomotricidad y rinde mejor en el colegio. Los ejercicios le ayudan a

aprender el valor de la concentración, eso sin mencionar los beneficios en el crecimiento y desarrollo físico.

Por ello es importante que el padre motive a los pequeños, aun desde temprana edad, a practicar alguna actividad física, permítales que salten dentro de la casa; a veces no se lo permitimos por la bulla o por cuidar las cosas, pero no hay nada más beneficioso para ellos que correr y brincar a sus anchas.

2.1.10. La televisión

Los juegos lúdicos desarrollan la mentalidad, motricidad y destrezas en los niños, es fundamental escogerlos, por lo general los niños se someten a determinados retos con su capacidad intelectual, según el Psicólogo Vicente Intriago Ávila Jefe del Departamento de Consejería Estudiantil de la Unidad Educativa El Empalme, las herramientas electrónicas no son malas si existe una vigilancia de los padres, argumenta que el televisor puede tener una gran utilidad desde luego seleccionando los programas con contenidos de formación académica porque ayudan con la expresión oral, el canto, el léxico, dibujo, modelaje, tienen un acercamiento con la naturaleza y una convivencia con la flora fauna y el medio ambiente.

El desorden emocional se acentúa cuando los jóvenes no tienen ningún control en la casa, es más, dedican mucho tiempo frente a la televisión y hasta horas no permitidas comenta el citado Psicólogo

La manipulación de las herramientas electrónicas ayuda también que el adolescente agilice y por ende su razonamiento espacial.

2.1.11. Aspectos de la salud en los estudiantes que padecen sedentarismo y su incidencia en la salud humana.

Cuando se padece de sedentarismo, conviene tener en cuenta ciertas recomendaciones para evitar ganar peso, no se trata de realizar restricciones o prohibiciones, sino de poner límites a la ingesta de calorías extra, considerando que se encuentra en pleno periodo de crecimiento y desarrollo, citaré algunas ingestas de comidas no recomendables en personas con tendencias al sedentarismo.

- ✓ Snacks: evitar el picoteo entre horas, sobre todo si se trata de alimentos como las patatas de bolsa u otros aperitivos salados y fritos que aportan mucha energía pero que no alimentan. Se recomienda dejar estos alimentos para un consumo ocasional, y no como rutina diaria.

- ✓ Dulces: reducir el consumo de golosinas (caramelos), azúcar y otros dulces, si se ingieren en ciertas ocasiones no hay ningún inconveniente. El problema radica cuando se los ingiere con demasiada frecuencia.

- ✓ Bollería: reservar la bollería para ocasiones especiales y preferir siempre la repostería casera que la bollería industrial envasada.

- ✓ Refrescos: tomarse un vaso de refresco equivale a ingerir un vaso de agua con 5 o 6 terrones de azúcar. Así, conviene que el agua sea la bebida de elección y que se presente a diario en la mesa, dejando los refrescos para ocasiones especiales.

- ✓ Comida rápida: pizzas, hamburguesas, bocadillos, etc. Hay que evitar que la comida rápida se convierta en un hábito, tanto por motivos de peso como de salud. Esta comida no es negativa si se toma de vez en cuando. Además, si no se presenta demasiado a menudo en su dieta, el niño la disfrutará mucho más.

- ✓ Fibra: los alimentos ricos en fibra como frutas, verduras, legumbres y cereales integrales proporcionan una elevada sensación de saciedad. Si el niño se siente lleno con las distintas comidas del día, incluyendo en cada una la cantidad adecuada de estos alimentos, será más fácil evitar que coma otros entre horas.

- ✓ Desayuno: un desayuno completo se compone de un lácteo, un cereal y una fruta, lo que contribuye a controlar mejor el peso.

- ✓ Postres: después de comidas y cenas conviene elegir postres ligeros como yogures o fruta, y sólo de forma ocasional repostería o helados.

- ✓ Grasas de adición: hay que controlar la cantidad de grasa que se añade a las comidas (aceites, mantequilla, nata o quesos).

- ✓ Distribución de las comidas: para evitar picar entre horas y equilibrar la alimentación, es preferible realizar cinco comidas de poco volumen en lugar de tres muy copiosas.

2.1.12. Beneficios del Deporte y una Buena Alimentación

El ejercicio físico es saludable para el niño y para toda su familia. Además, mejora el estado de ánimo. Cuando se realiza ejercicio se segregan endorfinas, unas sustancias químicas que proporcionan esa sensación.

La actividad física que se realiza de forma regular, acompañada de una alimentación saludable, evita la aparición o ayuda a resolver problemas de obesidad u otras enfermedades. También se ha demostrado que los jóvenes que practican deporte con regularidad se mueven en ambientes más sanos que otros que no lo practican. Otro beneficio del deporte, concretamente de aquellos que se realizan en equipo, es que fomenta las relaciones del niño con su entorno más cercano.

2.1.13. Características del ejercicio físico

El ejercicio físico que un niño/a debe desarrollar ha de ser personalizado a sus circunstancias: adecuado a su realidad biológica (edad, sexo, situación fisiológica de pérdida de salud: diabetes, colesterol anemia, presión alta, enfermedad de corazón, etc.); adecuado a su realidad psicológica en función de los gustos, las preferencias de cada uno: lo importante es que se produzca un gasto calórico significativo, independiente del tipo de ejercicio. Además, el ejercicio físico debe ser no estresante, ni física ni psíquicamente. No es estresante físicamente, cuando no sobrepasamos la frecuencia cardiaca recomendable en cada uno. Lo importante es que la práctica de la actividad física resulte eficaz y que el alumno/a no se sienta cansado, agotado, pero tampoco completamente relajado, descansado.

Tampoco debe resultar estresante como apuntábamos anteriormente. Es decir que no resulte un castigo para el niño/a sino como algo gratificante porque va a mejorar su salud, se va a sentir mejor físicamente, aumenta su autoestima, y capacidad. Ha de ser regular: procurando que sea diario o al menos tres veces a la semana, a la misma hora a ser posible Finalmente que sea suficiente, es decir que debe producir un gasto energético.

2.1.14. Obesidad

Para mantener el peso es necesario que haya un equilibrio entre la energía que se gasta y la energía que se consume. La obesidad se desarrolla cuando se consume más de lo que se gasta durante un determinado periodo de tiempo. El ejercicio puede ayudar a todos aquellos niños/as obesos o que tienen sobrepeso, a perder peso, si lo combinan con una dieta hipocalórica (baja en calorías) y puede mejorar su composición corporal, ya que conserva tejido muscular y aumenta la pérdida de grasa. La actividad física es efectiva para reducir la grasa abdominal.

2.1.14.1. Tipos de obesidad y clasificación

- **Obesidad androide o central o abdominal (en forma de manzana):** el exceso de grasa se localiza preferentemente en la cara, el tórax y el abdomen. Se asocia a un mayor riesgo de dislipemia, diabetes, enfermedad cardiovascular y de mortalidad en general. Consenso SEEDO (2000).
- **Obesidad ginoide o periférica (en forma de pera):** la grasa se acumula básicamente en la cadera y en los muslos. Este tipo de distribución se relaciona principalmente con problemas de retorno venoso en las extremidades inferiores (varices) y con artrosis de rodilla (genoartrosis). Consenso SEEDO (2000).

- **Obesidad de distribución homogénea:** es aquella en la que el exceso de grasa no predomina en ninguna zona del cuerpo. Consenso SEEDO (2000).

Para saber ante qué tipo de obesidad nos encontramos tenemos que dividir el perímetro de la cintura por el perímetro de la cadera. En la mujer, cuando es superior a 0,9 y en el varón cuando es superior a 1, se considera obesidad de tipo androide. (Espejo, 2008)

2.1.15. Antecedentes Investigativos.

Laudelina Herazo López y Ligia Romero Cogollo, estudiantes de la universidad de Córdoba de la Facultad de Educación y Ciencias Humanas previo la licenciatura en educación física, recreación y deportes departamento de cultura física Montería 2009, hacen un análisis investigativo en su tesis: Asociación entre hábitos de actividad física y sedentarismo con la calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes de 12 a 18 años escolarizados de la ciudad de Montería, que en renglones seguidos textualmente describo:

“Son muchos los estudios realizados a nivel mundial sobre actividad física y la mayoría de éstos al parecer arrojan los mismos resultados, los cuales son una disminución en la práctica regular de la actividad física de los adolescentes.”

Aunque la mayoría de estos estudios informan sobre todos los beneficios que ofrece la práctica permanente y dosificada de actividad física. Pues bien, la actividad física constituye, en esta etapa del desarrollo, uno de los elementos más importantes en la formación de los jóvenes, por ofrecerle grandes posibilidades de desarrollo de habilidades, hábitos y actitudes que estarán presentes a lo largo de su vida.

Un estudio realizado en México, Monterrey, desarrollado por Oswaldo Ceballos, Javier Álvarez y Rosa Elena Medina en el año 2006, el cual consistió en estudiar el nivel de actividad y condición física por géneros de los escolares adolescentes de Monterrey, utilizando una encuesta transversal en una población de 12 a 17 años pertenecientes a las escuelas de la ciudad, en total fueron 380 estudiantes de secundaria y preparatoria analizados, utilizando como método de evaluación el cuestionario denominado Four by one day physical questionnaire, aplicando una batería de condición física establecida por la comisión nacional del deporte en Méjico. El estudio mostró como resultado que los hombres realizan actividades vigorosas durante más tiempo 4.877 calorías consumidas por día con respecto a las mujeres 2.65 calorías consumidas, al observar los niveles globales de actividad física se halló que el 57.6% de los escolares son activos y moderadamente activos mientras que el 42.4 % están tipificados como inactivos y muy inactivos. El porcentaje de escolares activos en Monterrey es igualmente mayor en hombres con respecto a las mujeres. (Ceballos O, 2006)

“En un estudio realizado en España, realizado por Blanca Román junto con otros investigadores; llamado actividad física en la población española infantil y juvenil en el tiempo libre.

El objetivo de este trabajo consistió en realizar un análisis descriptivo de la práctica de actividad física en el tiempo libre y los factores socioeconómicos que influyen en ella en una muestra de la población juvenil e infantil española.

Se estudiaron 3.185 individuos de 2 a 24 años a los que se administró un cuestionario sobre actividad física y variables socioeconómicas. Alrededor del 70%

de los niños y adolescentes españoles no realizan actividad física regular en su tiempo libre, especialmente las chicas.

Con la edad, se produce un aumento de la actividad física hasta los 10-13 años, a partir de entonces disminuye su práctica. El nivel socioeconómico y el nivel de estudios de la madre influyen positivamente en el grado de actividad física de la población”. (Román B, 2006)

Un estudio realizado en Colombia por Beatriz Gracia, entre otros investigadores, denominado: evaluación de manifestaciones tempranas de riesgos para enfermedades crónicas no transmisibles en población escolarizadas de Cali-Colombia. Tuvo como objetivo identificar en escolares factores asociados con enfermedades crónicas no transmisibles del adulto; se efectuó un estudio en la población escolar utilizando las variables edad, sexo y estrato socioeconómico.

Por muestreo aleatorio se incluyeron 2.807 escolares de 14 colegios a en quienes se midió antropometría, consumo de alimentos, presión arterial, maduración sexual, capacidad física de trabajo y bioquímica sanguínea. La muestra fue obtenida de manera probabilística y por etapas, siguiendo inicialmente una estrategia de selección de agregados (colegios). Se obtuvo el listado de todos los establecimientos educativos de la ciudad con el número de estudiantes por edad y género de cada uno de ellos.

Los establecimientos educativos fueron seleccionados de manera aleatoria y sistemática por cada estrato socioeconómico hasta completar el tamaño requerido.

Los resultados obtenidos muestran que la falta de actividad física es un factor de riesgo para enfermedades crónicas, siendo una de las causas principales de mortalidad en la población. En Colombia no es un hecho aislado el grado considerable de sedentarismo que

afecta a escolares convirtiéndose en una amenaza para el futuro de la calidad de vida de la población estudiada. (al G. B., 2005)

En la Unidad Educativa El Empalme, del cantón El Empalme provincia del Guayas se realizó diferentes observaciones oculares en los distintos grados o paralelos, de dicha observación se evidenció la necesidad de estimular, motivar y desarrollar estrategias que potencien en los niños, niñas y adolescentes la actividad física o corporal en el convivir diario.

Se evidenció que los planes de la asignatura de Educación Física si se ajustan al Plan Anual de la asignatura, basados en el desarrollo de las habilidades corporales, la importancia del juego, temas que sirven para evitar el sedentarismo o la obesidad en los niños, niñas y adolescentes incluyendo las familias y la comunidad educativa.

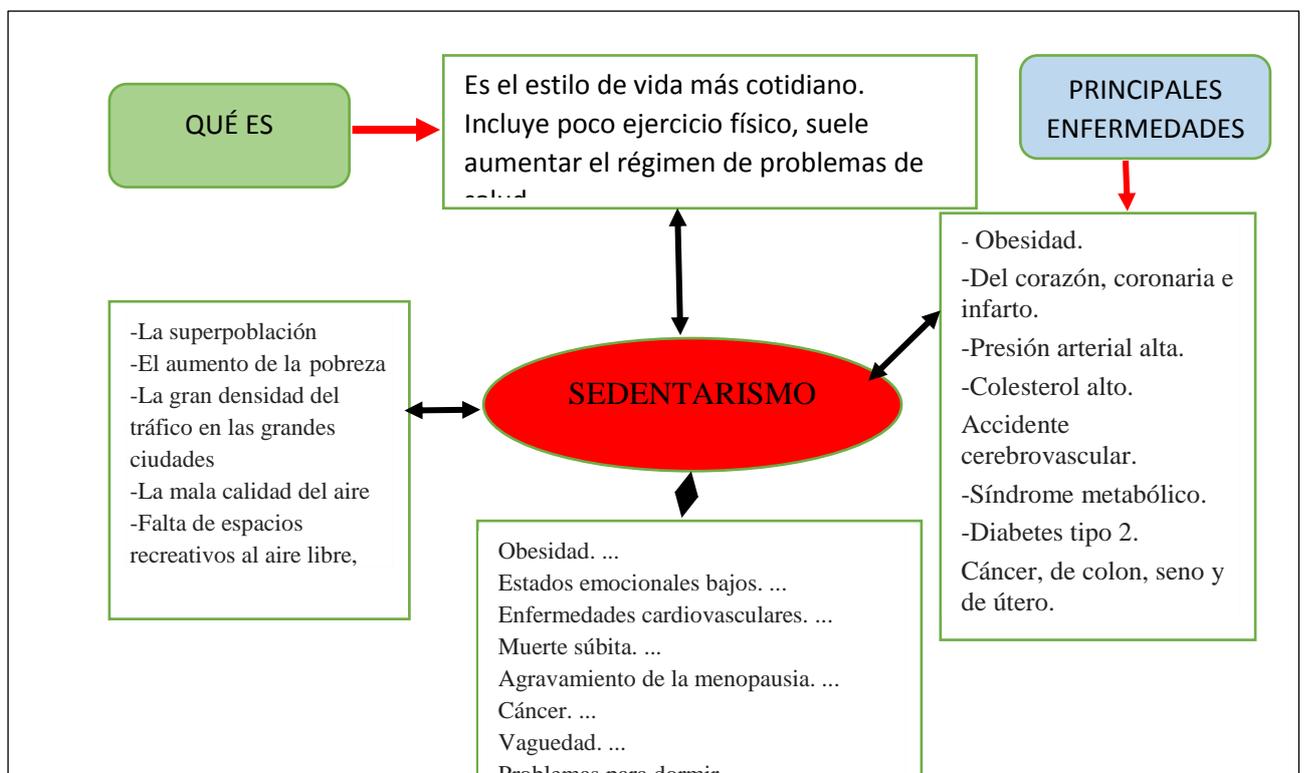
¿Qué falta por realizar en la Institución objeto de la investigación?

1. Que los docentes que dictan la asignatura de educación física, sean especializados en la rama de Educación Física
2. Que el área de Educación Física posea las herramientas de trabajo necesarias, acorde con las demandas actuales.
3. Que la institución posea los espacios adecuados para la recreación y el deporte
4. Que los padres de familia asuman un control responsable sobre la alimentación de sus hijos.

El sedentarismo.

Según la Real Academia de España (RAE) indica negación o privación de una cosa (actividad física), mientras que sedentarismo significa exceso de conductas sedentarias, es decir, de “poca agitación o movimiento”. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) aproximadamente un 60% de la población a nivel mundial, no realiza suficiente actividad física, lo que se denomina sedentarismo.

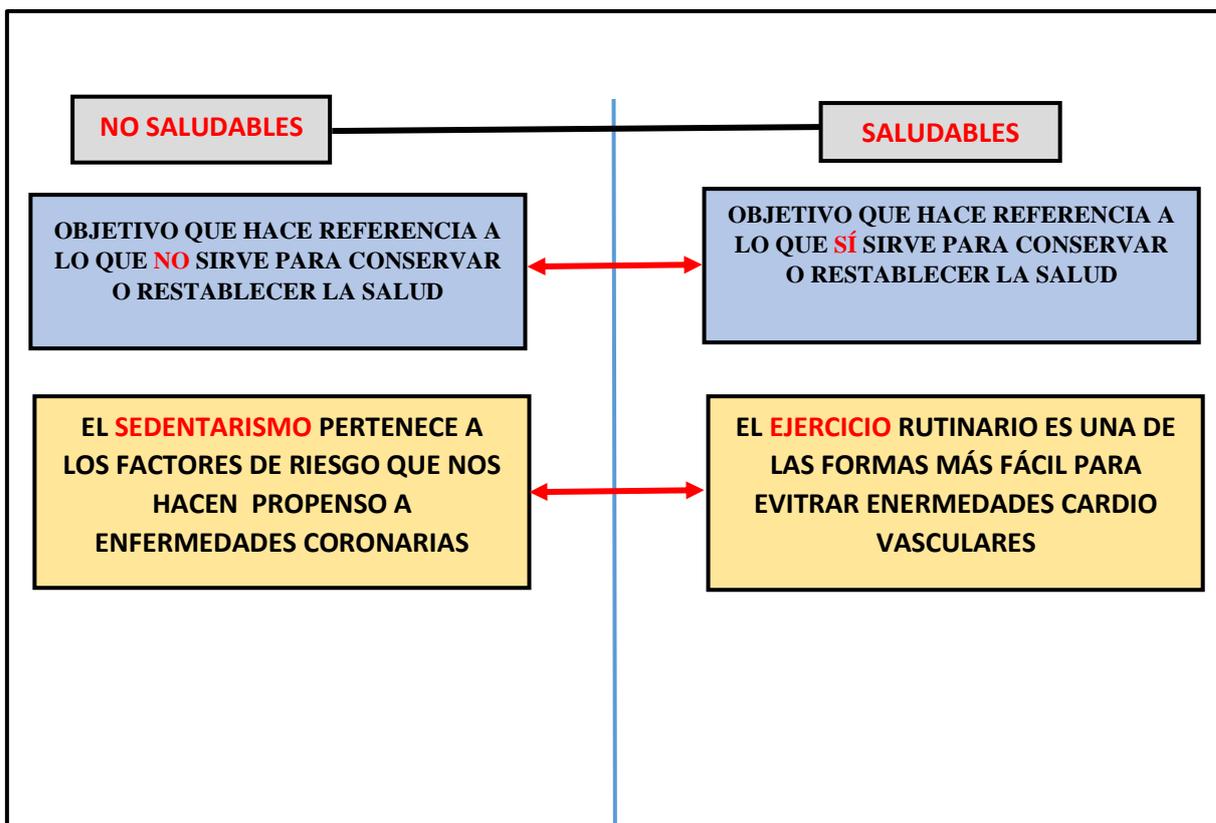
Categoría de análisis

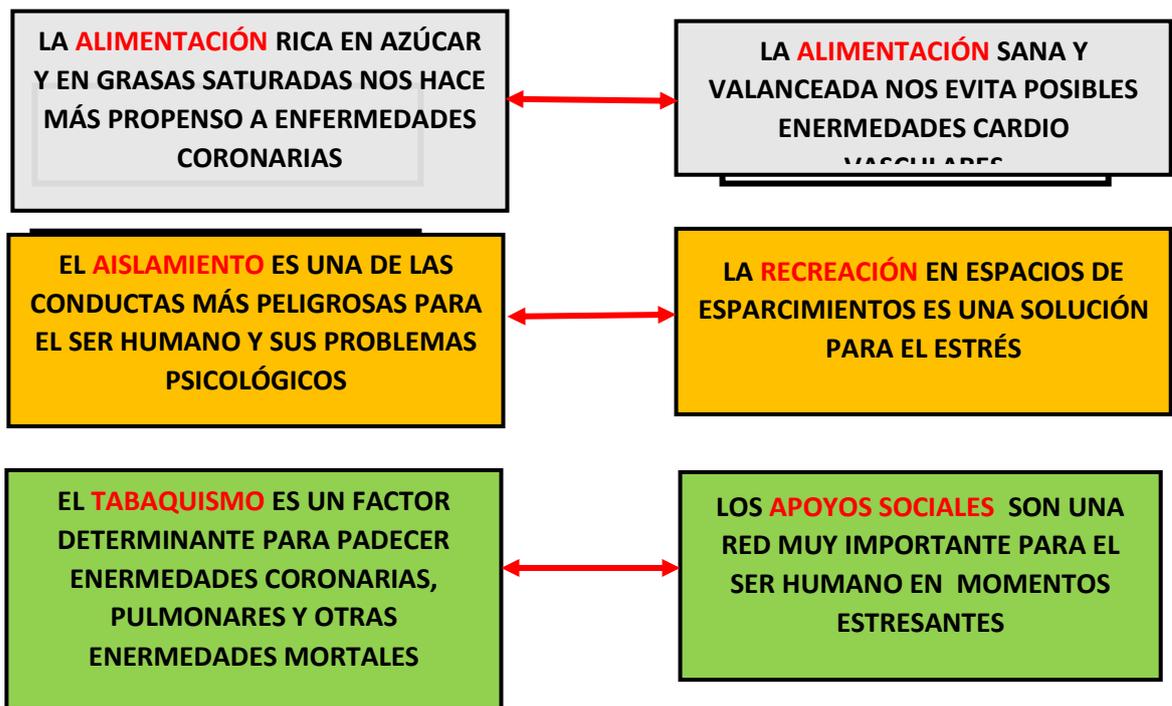




Elaborado por Edith Virginia Pinargote Palma

CATEGORÍA DE ANÁLISIS DEL ESTILO DE VIDA





Elaborado por. Edith Virginia Pinargote Palma.

2.1.16. Postura Teórica

La postura teórica asumida en esta investigación tiene relación con las capacidades, habilidades y destrezas que pueden desarrollar los estudiantes a partir de una adecuada actividad física y una ingesta de alimentos que permita el desarrollo armónico con estrecha relación con el Buen Vivir, donde la habilidad psicomotriz, la orientación espacial y coordinación perceptivo motriz.

Lev Semiónovich Vygotski hace énfasis en la valoración de individuo que se desarrolla y su medio físico, social y cultural. Jean William Fritz Piaget en su Libro la Psicología del

Niño considera que en la construcción del conocimiento por el sujeto hay influencia de los contextos sociales, la interacción social y la actividad socio cultural.

Esta investigación se basa en los estudiantes y la influencia de las experiencias sociales, culturales y emocionales, prevé que el estudiante tenga una participación activa en la construcción de su aprendizaje en la alimentación y la importancia de las diversas actividades físicas y recreativas. Por otro lado, Jerome Seymour Bruner con su Teoría Constructivista con su enfoque pedagógico sostiene que el Conocimiento no se construye, se descubre: el alumno construye su conocimiento a partir de su propia forma de ser, pensar e interpretar la información,

Además esta investigación se enfoca en el aprendizaje significativo del estudiante, donde él descubre el conocimiento y lo hace participando de forma activa en el proceso de interaprendizaje, donde el docente juega un papel de orientador y guía del proceso de enseñanza – aprendizaje la FAO, la Unesco, la Organización Mundial para la Salud y la Ley Orgánica de Soberanía Alimentaria establecida en la Constitución política del Ecuador, buscan herramientas cómo mejorar los estándares de vida mediante la actividad física y la ingesta de alimentos ricos en proteínas.

2.2. HIPÓTESIS

2.2.1. Hipótesis General.

El sedentarismo influye en el estilo de vida, desarrollo físico y psicológico de niñas, niños y adolescentes del octavo de Educación General Básica de la Unidad Educativa El Empalme durante el periodo lectivo 2018.

2.2.2. Subhipótesis o derivados.

1. Las causas del sedentarismo determinan el estilo de vida de los estudiantes del octavo grado paralelo “A” de Educación General Básica de la Unidad Educativa
2. Principales consecuencias de llevar una vida sedentaria.
3. **Cómo la actividad física ayuda a reducir los índices de sedentarismo y otras enfermedades** DEL OBEJITVO ESPECIFICO 3

2.3. Variables.

2.3.1. Variable Independiente

El Sedentarismo.

2.3.2. Variable Dependiente.

Estilo de vida.

2.3.3. Operacionalización de las Variables

Variable Independiente: El sedentarismo

CONCEPTO	VARIABLE	INDICADORES	SUBINDICADORES
----------	----------	-------------	----------------

<p>EL SEDENTARISMO: Según la Real Academia de España indica negación o privación de una cosa (actividad física), mientras que sedentarismo significa exceso de conductas sedentarias, es decir, de “poca agitación o movimiento”.</p> <p>Según la Organización Mundial sobre la Salud (OMS) “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.”</p>	<p>EL SEDENTARISMO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tendencia a aumentar de peso ➤ Cansancio extremo ➤ Pérdida de sueño ➤ Baja Autoestima de la persona ➤ Dolores osteoarticulares ➤ Exceso de conducta sedentaria 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ No realiza actividades físicas ➤ Ingesta de comidas chatarras ➤ Insomnio permanente ➤ Relegado social ➤ Escaso movimiento corporal
--	---------------------------------	---	--

Variable Dependiente

Estilo de vida

CONCEPTO	VARIABLE	INDICADORES	SUBINDICADORES
<p>Es el conjunto de modelos de conductas y hábitos cotidianos de una persona</p> <p>Representan hábitos y prácticas diarias y las actividades que realiza el individuo y que influyen en su salud</p>	<p>Estilo de Vida</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mantener autoestima e identidad. ➤ Capacidad de autocuidado ➤ Promover la convivencia, solidaridad y tolerancia ➤ Seguridad en la salud y control de actores de riesgos ➤ Brindar afecto y mantener la integración familiar y social 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Persona muy segura ➤ Persona muy bien presentada ➤ Capacidad de liderazgo y de convivencia social ➤ Autocontrol en la alimentación y ejercicios físicos. ➤ Cohesión con el vínculo familiar y de amistades

CAPÍTULO III.

3.1.METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.2. Modalidad de Investigación.

La presente investigación se realizó a docentes del Área de Educación Física, padres de familia Familiares y estudiantes de la Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa El Empalme, se basó en una investigación factible sustentada en la investigación cualitativa - cuantitativa, es cualitativa porque el sedentarismo es un fenómeno social y cuantitativa porque se utilizó fórmulas de estadísticas. Las representaciones en círculos permiten la descripción y comprensión del trabajo investigado.

3.2.1. Enfoque Cuantitativo:

Con este método permitirá ejecutar mediciones numéricas para cuantificar o medir que sucede con los datos de la investigación, proporciona información objetiva de la realidad, con esta información se podrá explicar y predecir el propósito de la investigación mediante tablas estadísticas, la información recopilada ayudará a fundamentar el análisis cuantitativo por medio de gráficas y la correlación entre variables.

3.2.2. Enfoque Cualitativo

Con este método procuro comprender los fenómenos, cualidades y aptitudes de los estudiantes dentro de su contexto social, el enfoque cualitativo también se lo denomina como investigación interpretativa, o etnográfica, este método tiene como resultante determinar el grado cultural de los estudiantes objetos de la presente investigación, entre esos factores se encuentran: la desocupación, grado de educación, su autoestima y otros factores como socio culturales y económicos,

Como la investigación correlaciona los enfoques cualitativos y cuantitativos lo que nos proporciona un enfoque mixto, sobre la problemática del sedentarismo y su influencia en el desarrollo físico y psicológico de los jóvenes de la Unidad Educativa El Empalme, con esta investigación pretende mejorar la calidad y estilo de vida de los estudiantes del plantel.

El enfoque mixto no solamente se basa en la simple recopilación de datos de diferentes modos sobre el mismo fenómeno, este involucra desde el planteamiento del problema, hasta el uso combinado de los métodos deductivos e inductivos. UNA SOLA MODALIDAD BORRE ESTA Y EN DESPUÉS EXPLICA QUE VA SER MIXTA PORSE LO CUALITATIVO ES CUANDOS E OBSERVA A LOS ESTUDIANTES

3.3. Tipo de Investigación

Se aplicó el tipo de investigación de Campo el que permitira medir y recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos de obesidad, esto implica indicar cómo se relacionan las variables, también describe otros factores sobre el sedentarismo en los alumnos de octavo grado paralelo “A” de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa El Empalme.

3.4. Métodos, Técnicas e Instrumentos

3.4.1. Métodos.

3.4.1.1. Analítico

En este apartado se describe la Investigación, el Tipo de Investigación y finalmente la población y la muestra. Se realizó un estudio aplicando el método analítico mediante el cual el proceso de investigación se enfoca en la descomposición de un todo, desarticulando en varias partes o elementos para determinar las causas, la naturaleza y los efectos.

3.4.1.2. Método deductivo

El método deductivo de investigación deberá ser entendido como un método de investigación que utiliza la deducción o sea el encadenamiento lógico de proposiciones para llegar a una conclusión o, en este caso, un descubrimiento. (Carvajal, 2014)

Históricamente está vinculado con las ciencias formales: como la lógica, matemáticas y geometría. Este método va desde los principios generales a los particulares.

En la investigación se empleó este método partiendo de numerosas posibles causas del fenómeno del sedentarismo, hasta concluir que el mayor problema que promueve esta enfermedad es el uso exagerado de dispositivos tecnológicos, quienes conducen a diversos patrones de comportamiento que afectan negativamente a los jóvenes de la Unidad Educativa El Empalme, del cantón El Empalme provincia del Guayas.

3.4.1.3. Método Inductivo

A partir de hechos singulares se pasa a proposiciones generales, durante la elaboración de la investigación, utilizaré este tipo de método pues con la información general de las categorías fundamentales propuestas en la investigación obtendré resultados particulares y específicos de cada fundamentación teórica. El método inductivo me permite encontrar una estrategia de razonamiento que se basa en la inducción, partiendo de las premisas particulares para encontrar conclusiones generales.

3.4.2. Técnicas

Como técnica de la investigación se aplicó:

1. La Encuestas
2. La Entrevistas,
3. La observación

3.4.3. Instrumentos

3.4.4. Tipos de Instrumentos.

Los instrumentos que apliqué en el presente trabajo de investigación fueron: las entrevistas, los cuestionarios y la inspección de registros de datos. Los instrumentos se recolectaron en el Área del Departamento de Educación Física de la Unidad Educativa El Empalme. Las mediciones se llevaron a cabo en dicho departamento con lo que se logró la individualidad y privacidad de cada uno de los estudiantes.

A cada participante se le explicó el objetivo de la investigación, y su participación fue voluntaria las mediciones se llevaron a cabo sin ninguna dificultad porque los participantes estaban vestidos con ropa holgada y liviana, estas mediciones tuvieron una duración aproximada de 3 minutos por estudiante, por lo que se utilizó dos horas de clase en esta actividad.

3.5. Población y Muestra de Investigación

3.5.1. Población

En la Unidad Educativa El Empalme durante el período lectivo 2018, se ha proyectado una investigación sobre ¿cuál es el nivel de sedentarismo en los estudiantes de Educación General Básica Superior, se entrevistaron 120 estudiantes, 100 padres de familia o representantes legales, y 30 docentes incluidos los directivos?

3.5.2. Muestra

La muestra es de tipo aleatoria a 120 estudiantes y a los 5 docentes del área de Educación física

3.6. Presupuesto

DETALLE	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Pago de Internet	40 horas	0,80	32,00
Pago de impresión	50 hojas	0,20	10,00
Pago de pasajes y alimentación	20 días	3,00	60,00
Pago de pendrive	1	15,00	15,00
TOTAL			117,00

CAPÍTULO IV.

4.1.RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1.1. Pruebas estadísticas aplicadas en la verificación de la hipótesis.

Se aplicó encuestas a los padres de familia o representantes legales, a los docentes del área de Educación Física y directivos de la Institución, así como a los estudiantes objetos de la investigación.

4.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.

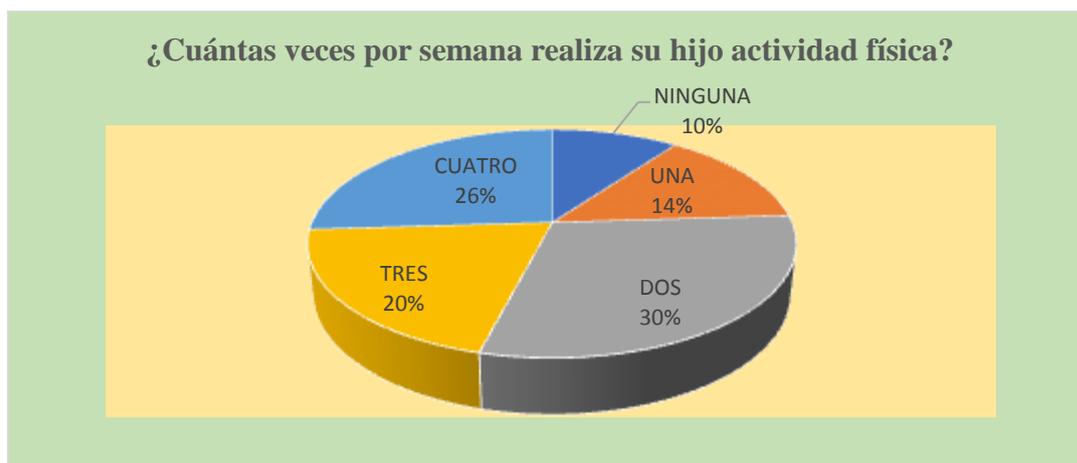
1.- ¿Cuántas veces por semana realiza su hijo actividad física?

RESPUESTAS	FRACUENCIA	PORCENTAJE
NINGUNA	5	10%
UNA	7	14%
DOS	15	30%
TRES	10	20%
CUATRO	13	26%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta a padres de familia

Elaborado por: Edith Virginia Pinargote Palma.

Figura 1



Fuente: Encuesta a padres de familia

Elaborado por: Edith Virginia Pinargote Palma.

Análisis

El 30% de los estudiantes realizan actividades físicas dos veces a la semana, el 26% cuatro veces, el 20% tres veces, el 14% una vez y el 10% ninguna vez.

Interpretación

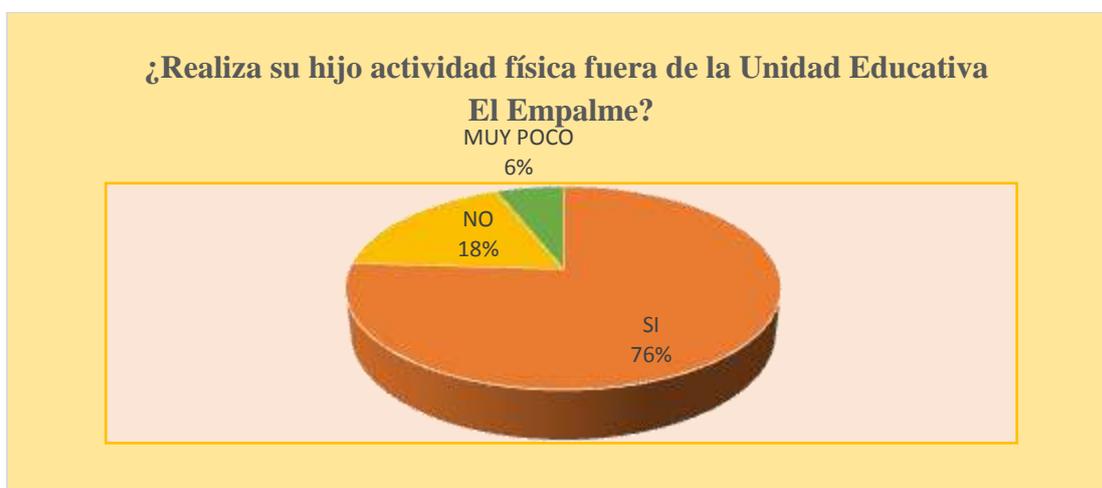
De acuerdo a los resultados de la investigación se deduce que existe un porcentaje minoritario de estudiantes que no realizan actividades físicas.

2.- ¿Realiza su hijo actividad física fuera de la Unidad Educativa El Empalme?

RESPUESTAS	FRACUENCIA	PORCENTAJE
SI	38	76 %
NO	9	18 %
MUY POCO	3	6 %
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta a padres de familia
Elaborado por: Edith Virginia Pinargote Palma.

Figura 2



Fuente: Encuesta a padres de familia

Elaborado por: Edith Virginia Pinargote Palma.

Análisis.

El 76 % de los estudiantes sí realizan actividades físicas fuera del plantel, el 18% no realizan actividades físicas y el 6% contestaron que muy poco.

Interpretación

Los estudiantes que minoritariamente respondieron desfavorablemente a las actividades físicas argumentan no tener tiempo pues ayudan en las actividades cotidianas del hogar

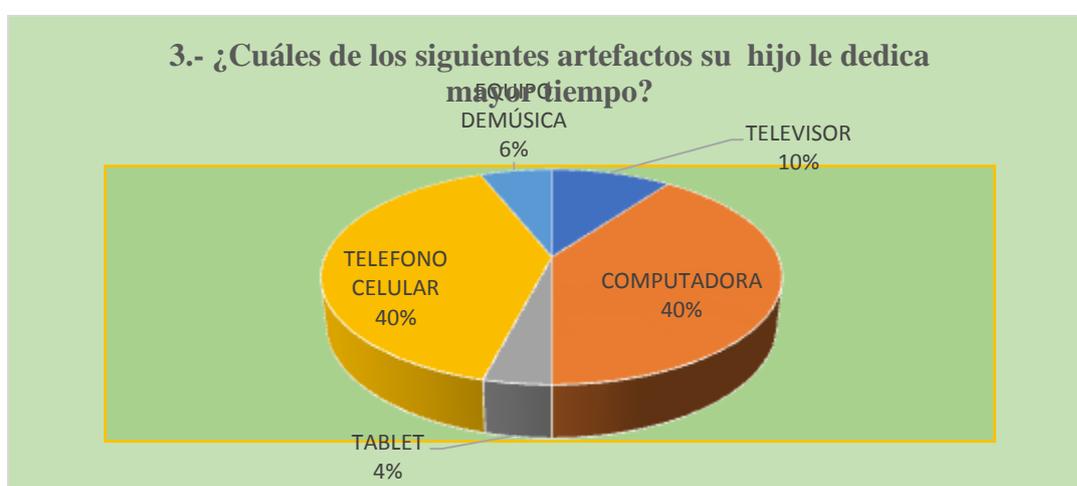
3.- ¿Cuáles de los siguientes artefactos su hijo le dedica mayor tiempo?

RESPUESTAS	FRACUENCIA	PORCENTAJE
TELEVISOR	5	10%
COMPUTADORA	20	40%
TABLET	2	4%
TELÉFONO CELULAR	20	40%
EQUIPO DE MÚSICA	3	6%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta a padres de familia

Elaborado por: Edith Virginia Pinargote Palma.

Figura 3



Fuente: Encuesta a padres de familia

Elaborado por: Edith Virginia Pinargote Palma.

Análisis

El 40% de los estudiantes encuestados le dedican gran parte de su tiempo a permanecer junto a la computadora y teléfono celular, el 10% junto al televisor especialmente las señoritas por las novelas y los varones por el futbol y películas, el 6% dedica su tiempo a escuchar música en los equipos especialmente por el volumen de los parlantes y el 4% a las Tablet para ver vídeos subidos especialmente en los lugares donde no hay señales de Internet.

Interpretación

Los estudiantes en casa no tienen ningún control con las herramientas electrónicas, esto induce a un bajo nivel académico

4.- ¿Da orientaciones a su hijo sobre la importancia de realizar Actividad Física y Alimentarse en forma saludable?

RESPUESTAS	FRACUENCIA	PORCENTAJE
SÍ	42	84%
NO	2	4%
MUY POCO	6	12%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta a padres de familia
Elaborado por: Edith Virginia Pinargote Palma.

Figura 4



Fuente: Encuesta a padres de familia
Elaborado por: Edith Virginia Pinargote Palma.

Análisis

El 84% de los padres de familia confirman que sin dan orientaciones sobre qué actividades físicas deben realizar sus hijos, el 4% no inducen a un régimen alimenticio a sus hijos porque sus hijos deciden qué tipo de alimentación eligen y el 12% lo hacen de manera esporádica.

Interpretación

Se nota que sí hay preocupación en la casa por la alimentación de sus hijos, el problema radica en la cultura de los chicos a consumir alimentos no recomendados con el Buen Vivir

5.- ¿Cuántos días a la semana su hijo come vegetales?

RESPUESTAS	FRACUENCIA	PORCENTAJE
NINGÚN DÍA	10	20%
1 DÍA	20	40%
3 DÍAS	7	14%
4 DÍAS	12	24%
TODOS LOS DÍAS	1	2%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta a padres de familia
Elaborado por: Edith Virginia Pinargote Palma.

Figura 5



Fuente: Encuesta a padres de familia
Elaborado por: Edith Virginia Pinargote Palma.

Análisis

El 20% responde que sus hijos no ingieren vegetales en sus comidas, el 40% sí lo hacen una vez a la semana especialmente los días domingo, el 14% lo hacen 3 veces a la semana, el 24% 4 días a la semana y el 2% todos los días

Interpretación

La ingesta de alimentos vegetales es un gran problema en los ciertos hogares, no hay cultura sobre la ingesta de vegetales ya sea porque no les agrada, por situaciones económicos, falta de hábitos alimenticios o porque pasan solos en casa,

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS OBTENIDOS

De los resultados obtenidos en la investigación realizada a los estudiantes, docentes y padres de familia, los resultados son diversos, los estudiantes en un 90% ingieren comidas con elevados condimentos y frituras, que la actividad física la reciben como una distracción, los padres responden que sí orientan a sus hijos sobre la ingesta de alimentos que deben realizar, sobre la importancia de la actividad física y los docentes demuestran su inconformidad con el exceso de estudiantes y la carencia de espacios físicos dentro del plantel. Son entre otros los argumentos más sobresalientes:

4.3. CONCLUSIONES GENERALES Y ESPECÍFICAS

4.3.1. Conclusión general.

Casi todos los factores asociados a la obesidad están relacionados con el estilo de vida, es recomendable una buena educación temprana con respecto a los hábitos alimenticios y una dieta balanceada en alimentos, frutas, actividad física y apartado de los edulcorantes en gaseosas, y golosinas.

4.3.2. Conclusión específica.

- Se recomienda la realización de actividades físicas moderadas durante mínimo de 60 minutos diarios, pudiendo repartirse en dos o más sesiones, en su mayor parte aeróbica e intercalando actividades vigorosas para el fortalecimiento muscular y óseo tres veces a la semana.

- Es necesario evitar conscientemente el sedentarismo, cualquier tipo de actividad cotidiana es mejor opción que permanecer sedentario, los desplazamientos cotidianos como: caminar, utilizar la bicicleta y subir por las escaleras en lugar de utilizar medios de transporte, ascensores y escaleras mecánicas.
- El desarrollo de la actividad y ejercicio físico será un momento de diversión y juego, se recomienda las actividades en grupo, divertidas y al aire libre que permitirán un refuerzo positivo, consiguiendo que se mantengan como hábito divertido y se incorporen a lo cotidiano con más facilidad que los hábitos saludables impuestos y muy sacrificados para los niños.
- En los tiempos libres se recomienda: usar patines para pasear; correr por el parque; pasar un día en el campo con la familia; salir con los hijos a dar una vuelta en bicicleta, tomar clases de baile, comprar el pan o el diario caminando, pasear por la ciudad por sus parques, centros comerciales y visitar lugares turísticos.
- Además, se recuerda no olvidar regularmente: pedalear en una bicicleta fija; levantarse una hora antes para hacer ejercicio en casa o salir a correr; hacer abdominales; dar un paseo después del almuerzo o la cena.
- La ingesta de jugos, gaseosas y otras bebidas deben ser endulzadas con edulcorantes no calóricos, la semaforización de los productos que se los adquiere en mercados y tiendas deben tener mayor visibilidad para que el usuario sepa lo que no debe adquirirlos

4.4. Recomendaciones Generales y Específicas

4.4.1. Recomendación general.

- Asegurar que el entorno físico en el que se practique una actividad física sea adecuado y sin peligros, del mismo modo, también se deben cumplir las normas de seguridad básicas para la práctica de cualquier deporte entre ellos la utilización de casco y protecciones en caso necesario, material reflectante para evitar atropellos.

4.4.2. Recomendación específica.

- Asegurar el aporte de líquidos, sobre todo cuando la actividad es intensa y el ambiente caluroso, e s recomendable hidratarse antes, durante y después del ejercicio físico, ya que cualquier ejercicio, aunque sea moderado, produce la eliminación de cierta cantidad de agua y sales minerales
- Aplicar programas amplios que promuevan el consumo de alimentos saludables y contribuyan a reducir la ingesta de alimentos malsanos y bebidas azucaradas por parte de los niños y los adolescentes, por ejemplo, imponiendo gravámenes eficaces a los que incumplan con la semaforización en bebidas azucaradas y frenando la comercialización de los alimentos considerados como chatarras.
- Aplicar programas amplios que promuevan entornos escolares saludables, la educación sobre salud y nutrición y la actividad física entre los niños en edad escolar y los adolescentes, la eliminación de la venta de bebidas y alimentos malsanos y la inclusión en los planes de estudio básicos de formación sobre salud y nutrición y una buena educación física.

- Ofrecer a los niños y los jóvenes obesos servicios de control del peso basados en la familia y en el modo de vida y con componentes múltiples.

- El Distrito de educación 09D15 El Empalme, conjuntamente con el Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal debería maximizar las diferentes disciplinas deportivas.

- Los diferentes centros educativos deben promocionar horarios después de cumplir sus jornadas académicas, para que los niños y jóvenes realicen actividades físicas, recreativas o ejercicios programados, realizando el vínculo entre la comunidad y las instituciones educativas. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles.

CAPÍTULO V

5. PROPUESTA TEÓRICA DE APLICACIÓN.

5.1.TÍTULO DE LA PROPUESTA DE APLICACIÓN

Capacitación y concienciación a estudiantes, padres de familia y docentes de la Unidad Educativa El Empalme en la Educación General Básica Superior, sobre el riesgo que implica el Sedentarismo en la salud de las personas.

5.1.1. Alternativa Obtenida.

El presente trabajo de Investigación tiene como propuesta la aplicación de un programa de capacitación y concienciación a la Comunidad de la Unidad Educativa El Empalme del cantón El Empalme de la provincia del Guayas, la misma será de carácter informativa y su socialización se la aplicará mediante reuniones, debates, dramas y exhibición de carteles relacionados con el sedentarismo.

5.1.2. Alcance de la Alternativa.

Los estudiantes, padres de familia y docentes deben estar informados de los riesgos que implica para la salud humana el Sedentarismo, para una mejor concienciación se utilizarán medios alternativos como videos, charlas con médicos del Subcentro Hospital El Empalme, nutricionistas y profesionales de la rama de Educación Física.

La capacitación se la realizará previa autorización del rector del plantel, con una invitación de sesenta padres por cada sesión de trabajo que es la capacidad que tiene la sala audiovisual del plantel, durante cinco días con un intervalo de 4 sesiones diarias, a los estudiantes y docentes se aprovechará de la formación que realizan los días lunes con espacio de tiempo de 20 minutos donde el expositor dará su conferencia.

5.1.3. ASPECTOS BÁSICOS DE LA ALTERNATIVA

5.1.3.1. Antecedentes.

El tema de investigación surge como una estrategia de concienciación para estudiantes, padres de familia y docentes, es notorio observar que existen muchos adolescentes con sobrepesos; en el ingreso al plantel se apostan un sinnúmero de vendedores ambulantes a ofertar comidas rápidas en condiciones no aptas para el consumo humano. Cursando mi último año de la carrera de Educación Física de la Universidad Técnica Babahoyo extensión Quevedo y después de haber realizado mis prácticas pre profesionales en la Unidad Educativa El Empalme, consideré oportuno realizar este aporte académico a la Comunidad Educativa del citado plantel.

Como practicante observé que ciertos estudiantes no le dan la importancia a la actividad de educación física, los jóvenes y señoritas lo único que desean es coger un balón y jugar indor o fulbito y básquet bool sin ningún control ni orientación, esto no está malo, pero se lo puede potenciar en mejores condiciones con una planificación y sobre todo concienciación.

Pero qué sucede con el excedente de estudiantes que es mayoritario, ellos lo único que hacen las horas de receso es buscar de qué manera pueden adquirir alguna fritura de la calle, para ellos estará dirigido con mayor fortaleza lo que implica la ingesta de comidas consideradas como no aptas para seres humanos y sus futuras consecuencias de padecer enfermedades de alto riesgos para la salud como el sedentarismo.

5.2. JUSTIFICACIÓN.

La presente propuesta se la justifica ante inminente consecuencias de los efectos devastadores que está causando el sedentarismo en los jóvenes en general, éstos cada día hacen uso exagerado de las herramientas tecnológicas, abandonando lo más importante como son las actividades físicas, de recreación y esparcimiento, indudablemente afectando su salud, su estado físico y mental, la autora de la presente investigación propone la implementación de un programa de capacitación a través de conferencias, informativos sobre rutinas de ejercicios, junto a una campaña gráfica la cual sirve de complemento para erradicar el sedentarismo en la sociedad.

5.3.OBJETIVOS

5.3.1. General

Implementar un programa de capacitación y concienciación a la comunidad de la Unidad Educativa El Empalme provincia del Guayas, a través de conferencias, charlas, exhibición de carteles con profesionales del Ministerio de Salud y docentes del Área de educación Física para prevenir el sedentarismo en los adolescentes y la comunidad

5.3.2. ESPECÍFICOS

- Motivar a los estudiantes del plantel sobre las diferentes actividades físicas para prevenir el sedentarismo.
- Fomentar las diferentes disciplinas deportivas en el plantel.
- Difundir dentro de la comunidad educativa el riesgo para la salud humana que implica el sedentarismo.
- Concienciar a los padres de familia sobre cómo llevar un plan alimenticio adecuado para sus hijos.

5.4. ASPECTOS BÁSICOS DE LA PROPUESTA DE APLICACIÓN

5.4.1. Estructura General de la Propuesta

5.4.1.1. Componentes

- Métodos y pasos a seguir para el empleo de las conferencias a la comunidad Educativa del Plantel.

En esta investigación para obtener la información más verás se necesita de la participación de estudiantes, padres de familia, docentes y demás involucrados que permitan proporcionar información que permita conocer los verdaderos riesgos que implica el sedentarismo en la salud humana y su correspondiente estilo de vida, para ello se necesita:

1. Exhibir información adecuada y oportuna
 2. La información tiene que ser específica indicando qué es lo que se le dará a conocer a la comunidad.
 3. Exhibir carteles y otras informaciones sobre lo que implica el sedentarismo en la salud humana.
 4. Las convocatorias tienen que ser por escrito y deben realizarse con tres días de anticipación indicando la hora, el lugar, la persona responsable y quien o quienes serán los encargados de disertar.
- **Implementación de estrategias metodológicas adecuadas para que el tema a tratarse sea convincente en los participantes**

El material didáctico sobre el sedentarismo tiene que ser de fácil lectura y comprensión, de tal manera que las personas que asistan a dicho evento puedan sacar sus conclusiones de la manera más ágil posible.

El propósito fundamental es sacar el máximo provecho posible en los asistentes a los eventos, hacer hincapié en el estilo de vida saludable, de qué manera y cómo se lo puede implementar en cada hogar con la familia, amigos y colectividad en general, que los participantes a su vez se conviertan en multiplicadores en cada uno de sus sectores.

- **Recomendaciones para la comunidad educativa sobre lo que implica llevar una vida sedentaria.**

1. Que los ciudadanos se empoderen la real situación que implica el sedentarismo en la vida humana y en su estilo de vida.
2. Motivar a la Comunidad de la Unidad Educativa El Empalme, de las diversas enfermedades que se pueden acarrear cuando se padece de sedentarismo.
3. Inducir a la Comunidad sobre la importancia que implica llevar una vida activa, dinámica, alegre y feliz, todo esto se lo puede conseguir mediante una dieta balanceada en alimentos, realizando caminatas, paseando en bicicletas, haciendo ejercicios físicos.
4. Concienciar a la Comunidad sobre los riesgos para la vida humana que implican las ingestas de comidas consideradas como chatarras.

5.5. RESULTADOS ESPERADOS DE LA PROPUESTA DE APLICACIÓN

5.5.1. ALTERNATIVA OBTENIDA

- Procesada toda la información se infiere que las mujeres son más propensas a padecer de sedentarismo, especialmente después de los 40 años se vuelven más vulnerables por la poca actividad física que realizan, prefieren las siestas que las caminatas, en la adolescencia es notorio ver que existen más señoritas que jóvenes con mayor peso corporal.

- Con las diversas capacitaciones se logrará mejorar el estilo de vida de la Comunidad Educativa El Empalme, se aplicarán nuevas estrategias de cómo vivir sanamente mediante la ingesta de alimentos saludables y la aplicación de mayores actividades físicas.
- Los estudiantes que hayan recibido información sobre la implicancia del sedentarismo, estarán en capacidad de replicar lo asimilado dentro y fuera del plantel educativo.

5.5.2. ALCANCE DE LA ALTERNATIVA.

Las diversas capacitaciones permitirán concienciar a los habitantes de la Unidad Educativa El Empalme, mediante el compromiso de compartir la información sobre los riesgos para la salud humana que implican padecer de sedentarismo, cuáles son los factores de riesgo que lo ocasionan, como puede evitarse y qué medidas preventivas se pueden aplicar. Lo expuesto tiene como objetivo fundamental ayudar a la colectividad ciudadana a evitar problemas de sedentarismo debido al aumento de la masa corporal, por lo que prevenir ayudará a mejorar el estilo de vida y la salud de los ciudadanos.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (2016). Obtenido de <https://stopalaobesidad.com/tag/10-causas-de-la-obesidad-infantil/>: 10 causas de la Obesidad Infantil/Instituto Médico Europeo de la Obesidad
- ALEXANDER, P. (1995). *Actitud Física*. Venezuela: fuser.
- Andes. (25 de Febrero de 2013). <http://www.andes.info.ec/es/no-pierda-sociedad/menos-seis-cada-100-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-ecuador-tienen-sobrepeso.html>. Obtenido de Al menos seis de cada 100 niños y niñas del Ecuador tienen sobrepeso
- BENNASSAR, T. (2005). *Manual de Educación Física y Deportes*. España: Océano.
- BERNAL, C. A. (2006). *Metodología de la Investigación*. México: Perrazo.
- BRUGGER, L. y. (1999). *1000 Ejercicios y Juegos de Calentamiento*. España: Hispano Europeo.
- CHAVALIER, R. y. (1982). *Condicionamiento Físico*. España: Hispano Europeo.
- Cientifico, A. (22 de Noviembre de 2012). www.es.slideshare.net/sandraviridianaolivas/obesidad-15418814. Obtenido de Obesidad-SideShara
- Dei-Cas., P. G.-C.-C. (2002). Obtenido de www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2002/368.pdf: Sobrepeso y Obesidad en la niñez. Relacion con factores de riesgo
- ecoosfera.com/.../ecuador-adopta-el-sistema-de-semaforo-en-sus-productos-alimentici. (17 de junio de 2014). Obtenido de Ecuador adopta el sistema de semáforo en sus productos alimenticios
- ENSANUT-ECU. (2011-2013). www.unicef.org/ecuador/media_27842. Obtenido de Encuesta Nacional

- (2016). Obtenido de <https://stopalaobesidad.com/tag/10-causas-de-la-obesidad-infantil/>: 10 causas de la Obesidad Infantil/Instituto Médico Europeo de la Obesidad
- ALEXANDER, P. (1995). *Actitud Física*. Venezuela: fuser.
- Andes. (25 de Febrero de 2013). <http://www.andes.info.ec/es/no-pierda-sociedad/menos-seis-cada-100-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-ecuador-tienen-sobrepeso.html>. Obtenido de Al menos seis de cada 100 niños y niñas del Ecuador tienen sobrepe
- BENNASSAR, T. (2005). *Manual de Educación Física y Deportes*. España: Océano.
- BERNAL, C. A. (2006). *Metodología de la Investigación*. México: Perrazo.
- BRUGGER, L. y. (1999). *1000 Ejercicios y Juegos de Calentamiento*. España: Hispano Europeo.
- Carson-DeWitt, R. (7 de Abril de 2012). *Actividad Física y su Relación con las Enfermedades Coronarias*. Catamarca, Argentina.
- CHAVALIER, R. y. (1982). *Condicionamiento Físico*. España: Hispano Europeo.
- Cientifico, A. (22 de Noviembre de 2012). www.es.slideshare.net/sandraviridianaolivas/obesidad-15418814. Obtenido de Obesidad-SideShara
- Dei-Cas., P. G.-C.-C. (2002). Obtenido de www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2002/368.pdf: Sobrepeso y Obesidad en la niñez. Relacion con factores de riesgo
- Delgado. (2004).
- Eaton, C. (1999-2006).
- ecoosfera.com/.../ecuador-adopta-el-sistema-de-semaforo-en-sus-productos-alimentici. (17 de junio de 2014). Obtenido de Ecuador adopta el sistema de semáforo en sus productos alimenticios
- Educativa, I. C. (2011).
- ENSANUT-ECU. (2011-2013). www.unicef.org/ecuador/media_27842. Obtenido de Encuesta Nacional
- Espejo, F. R. (Julio de 2008). *La obesidad. Tipos y clasificación*. Buenos Aires, Argentina.
- Franco, L. (1993). El ocio. Perspectiva pedagógica. *Revista Complutense de Educación*.
- García, J. (2013). www.efdeportes.com/efd122/la-obesidad-tipos-y-clasificacion.htm.
- García, J. E. (Julio de 2008). *La obesidad. Tipos y clasificación*. Buenos Aires, España.
- Gardey., J. P. (2009). *definicion.ed*. Obtenido de definicion.ed: <https://definicion.de/ocio/>
- Giles. (2008).
- <http://www.guia-padres.com/obesidad%20infantil/habitos-alimenticios.html>. (2009).
- <http://www.who.int/end-childhood-obesity/news/launch-final-report/es/>. (25 de Enero de 2016). Obtenido de Comisión para acabar con la Obesidad

- <https://www.significados.com/metodo-deductivo/>. (7 de Marzo de 2018).
- https://www.unicef.org/ecuador/media_27842.htm. (28 de Agosto de 2014). Obtenido de UNICEF Ecuador - Medios - UNICEF resaltó la necesidad de ...
- Infantil, C. p. (s.f.). www.who.int/end-childhood-obesity/facts/es/. Obtenido de OMS/Datos y cifras sobre la Obesidad infantil
- leal, J. (2003).
- Malillos, P. P. (2013). *Concepto y clasificación de la obesidad*.
- Mouji. (2007). www.estilosdevida.cl/. Obtenido de Estilos de vida en tiempos de cambio
- Nestle. (2007).
- Richter. (2006).
- Román B, S. L. (2006).
- Salud, O. M. (2010). whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf. Obtenido de Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud
- Sánchez, K. J. (13 de Julio de 2011). *De obesidad e hipertensión puede sufrir un niño sedentario en la adultez*. Obtenido de www.abcdelbebe.com/.../de-obesidad-e-hipertension-puede-sufrir-un-nino-sedentario-...
- Santos Muñoz, S. (2005). LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR ANTE EL PROBLEMA DE LA OBESIDAD Y SOBREPESO. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* , 179-199.
- SEEDO. (2000).
- Vingilis. (2002).
- www.andes.info.ec/. (s.f.). Obtenido de /menos-seis-cada-100-niños-niñas-ecuador-tienen-sobrepeso.
- www.unicef.org/ecuador/media_27842. (s.f.). Obtenido de Obesidad
- www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/. (s.f.). Obtenido de OMS/Obesidad y Sobrepeso
- www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/. (s.f.). Obtenido de OMS/ Obesidad y Sobrepeso
- Yépez, C. B. (26 de junio de 2008). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes adolescentes ecuatorianos del área urbana. *Revista de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición*, 139,140,141,142. Obtenido de www.alanrevista.org.
- <http://www.guia-padres.com/obesidad%20infantil/habitos-alimenticios.html>. (2009).
- <http://www.who.int/end-childhood-obesity/news/launch-final-report/es/>. (25 de Enero de 2016). Obtenido de Comisión para acabar con la Obesidad

https://www.unicef.org/ecuador/media_27842.htm. (28 de Agosto de 2014). Obtenido de

UNICEF Ecuador - Medios - UNICEF resaltó la necesidad de ...

Infantil, C. p. (s.f.). www.who.int/end-childhood-obesity/facts/es/. Obtenido de OMS/Datos y cifras sobre la Obesidad infantil

Mouji. (2007). www.estilosdevida.cl. Obtenido de Estilos de vida en tiempos de cambio

Salud, O. M. (2010). whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf.

Obtenido de Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud

www.andes.info.ec/. (s.f.). Obtenido de /menos-seis-cada-100-niños-niñas-ecuador-tienen-sobrepeso.

www.unicef.org/ecuador/media_27842. (s.f.). Obtenido de Obesidad

www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/. (s.f.). Obtenido de OMS/Obesidad y Sobrepeso

www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/. (s.f.). Obtenido de OMS/ Obesidad y Sobrepeso

Yépez, C. B. (26 de junio de 2008). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes

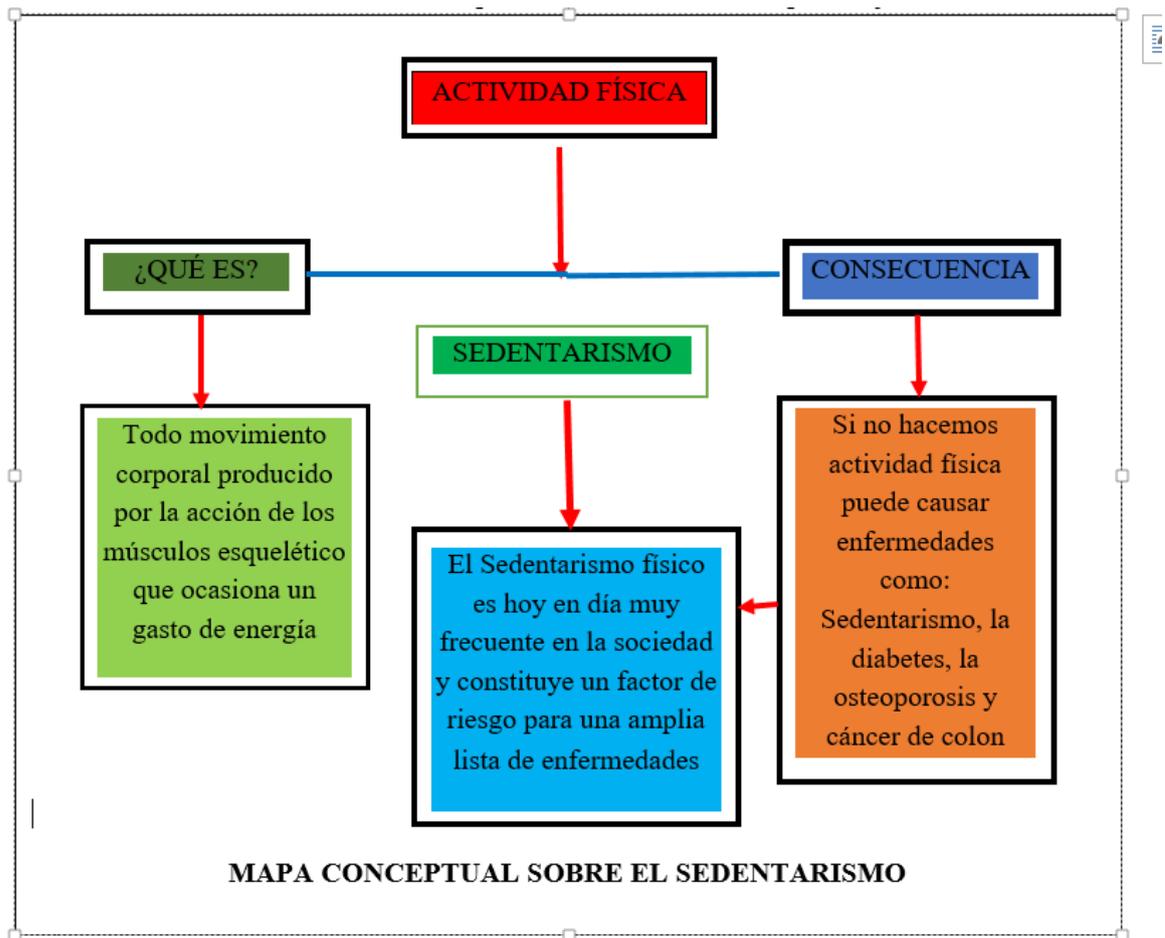
adolescentes ecuatorianos del área urbana. *Revista de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición*, 139,140,141,142. Obtenido de www.alanrevista.org.

ANEXOS









CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE SEDENTARISMO	
CAUSAS	
1.- Escasos informativos en zonas de ejercitación al aire libre.	
2. Inseguridad en el sector por falta de patrullajes policiales.	
3. Distracción por el uso constante de dispositivos tecnológicos (celulares, tablets, laptops, consolas de videojuegos).	
4. No existe incentivos por el deporte por parte de los adolescentes.	
CONSECUENCIAS	
1. Enfermedades al sistema cardiovascular, obesidad, diabetes 2, baja autoestima, artritis, cegueras	
2. Enfermedades metabólicas.	
3. Un gran número de jóvenes por su apariencia física tienen baja su autoestima y se acogen al uso de dispositivos tecnológicos, como vía de escape a su situación.	
4. Buscan otras opciones de entretenimiento que no requiera actividad física, volviéndolos menos activos.	

ELABORADO POR: EDITH VIRGINIA PINARGOTE PALMA







ENCUESTAS, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS ESTUDIANTES, DOCENTES Y PADRES DE FAMILIA.

Ubique la letra "X" en el cuadro que usted considere satisfactorio.

MODELOS DE PREGUNTAS DE ECUESTA A PADRES DE FAMILIA.

1.- ¿Cuántas veces por semana realiza su hijo actividad física?

Ninguna 1 2 3 4

2.- ¿Realiza su hijo actividad física fuera de la Unidad Educativa El Empalme?

SÍ NO MUY POCO

3.- ¿Cuáles de los siguientes artefactos su hijo le dedica mayor tiempo?

Televisor computadora Tablet

Teléfono celular. Equipo de música

4.- ¿Da orientaciones a su hijo sobre la importancia de realizar Actividad Física y alimentarse en forma saludable?

SÍ NO MUY POCO

5.- ¿Cuántos días a la semana su hijo come vegetales?

NINGÚN DÍA 1 DÍA 3 DÍAS

4 DÍAS TODOS LOS DÍAS

MODELOS DE PREGUNTAS DE ECUENTA A PADRES DE FAMILIA.

1.- ¿La Unidad Educativa El Empalme posee los materiales necesarios para la

Enseñanza- aprendizaje de la asignatura de educación Física?

SI NO MÁS O MENOS

2.- ¿Cómo Evalúa la intensidad de una clase de Educación Física?

Alta Moderada Baja

3.- ¿Qué Método periódicamente utiliza para evaluar la intensidad de la clase de Educación Física?

No Utilizo ningún método. Observación/Experiencia

Cuestionarios Cardio tacómetros Acelerómetros

4.- ¿Cómo evalúa el consumo máximo de oxígeno?

No Lo evaluó Test De los 1000mts. Test De Cooper

Otro método

5.- ¿Qué Evaluación realiza de los contenidos pedagógicos de los programas de Educación Física según el Ministerio de Educación?

Están actualizados Están desactualizados

MODELOS DE PREGUNTAS DE ECUENTA A LOS ESTUDIANTES.

1.- ¿Cómo considera el nivel académico de los docentes en la asignatura de educación física?

MUY SATISFACTORIO SATISFACTORIO
POCO SATISFACTORIO INSATISFACTORIO

2.- Le agrada realizar actividad física en su Institución Educativa

Muchísimo Mucho Regular
Poco Nada

3.- Suelen realizar alguna actividad deportiva después de clase.

SI NO RARA VEZ

4.- ¿Qué deporte prefieres?

Fútbol Básquetbol Teni Voleibol Teni
de mesa Otros Ninguno de los anteriores

5.- Algún familiar tuyo, como papá, mamá, hermanos, primos, etc. ¿Practica algún deporte o desarrolla alguna actividad física?

SÍ NO NO LO SÉ

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.

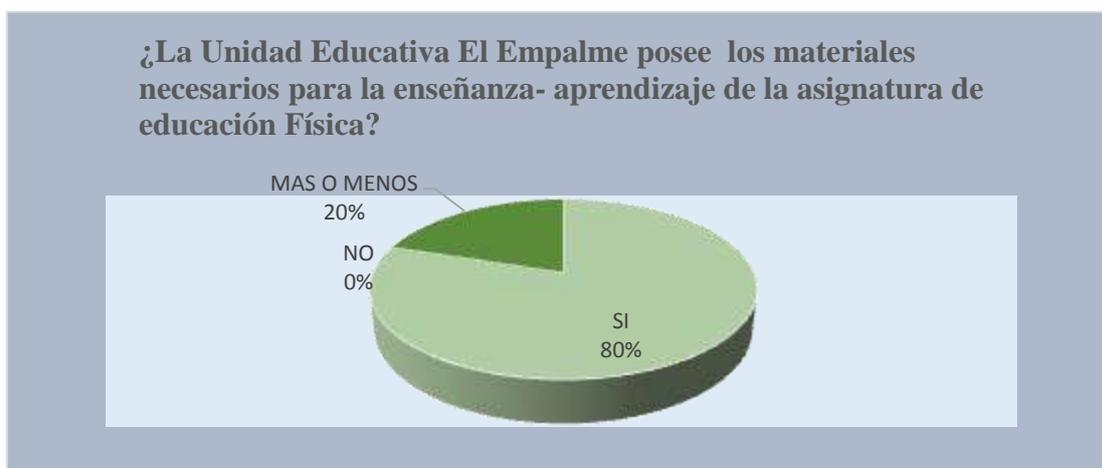
1.- ¿La Unidad Educativa El Empalme posee los materiales necesarios para la enseñanza-aprendizaje de la asignatura de educación Física?

RESPUESTAS	FRACUENCIA	PORCENTAJE
SI	12	80 %
NO	0	0 %
MÁS O MENOS	3	20 %
TOTAL	15	

Fuente: Encuesta a padres de familia

Elaborado por: Edith Virginia Pinargote Palma

Figura 1



Fuente: Encuesta a padres de familia
Elaborado por: Edith Virginia Pinargote Palma.

Análisis

El 80 % responde favorablemente y el 20 % considera como más o menos

Interpretación.

Los docentes del área de Educación Física y docentes de la jornada vespertina más los directivos del plantel, consideran que la institución sí posee las herramientas necesarias para la actividad de Educación Física, espacios físicos, canchas de indor futbol, volibol, fulbito y otros implementos necesarios en el proceso de interaprendizajes.

2.- ¿Cómo Evalúa la intensidad de una clase de Educación Física?

RESPUESTAS	FRACUENCIA	PORCENTAJE
ALTA	8	53,33 %
MODERADA	5	33,33 %
BAJA	2	13,33 %
TOTAL	15	99,99 %

Fuente: Encuesta a padres de familia
Elaborado por: Edith Virginia Pinargote Palma.

Figura 2



Fuente: Encuesta a padres de familia
Elaborado por: Edith Virginia Pinargote Palma.

Análisis.

El 54 % considera que la evaluación es alta, el 33% considera que la evaluación es moderada y el 13 % como baja

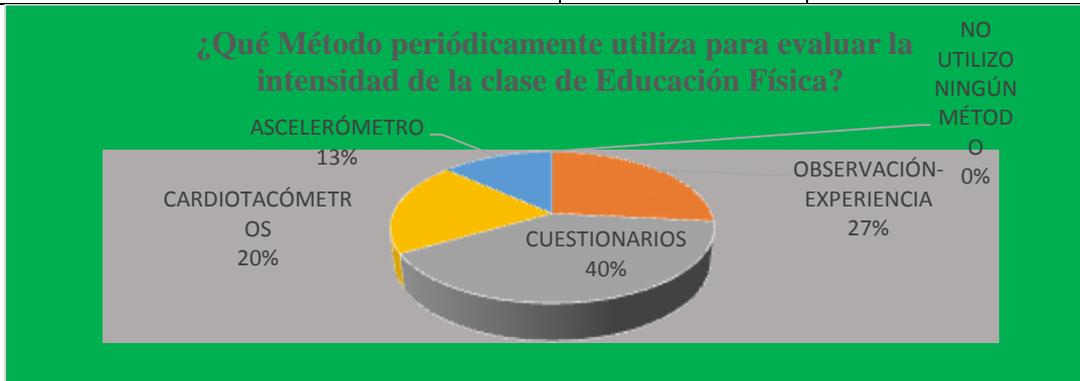
Interpretación.

Los docentes del área de Educación Física, directivos y otros docentes de jornada Vespertina de la Educación General Básica Superior consideran que una evaluación debe ser alta, otros estiman que debe ser baja, especialmente con las señoritas que son más delicaditas en su accionar.

3.- ¿Qué Método periódicamente utiliza para evaluar la intensidad de la clase de Educación Física?

RESPUESTAS	FRACUENCIA	PORCENTAJE
NO UTILIZO NINGÚN MÉTODO	0	0 %
OBSERVACIÓN-EXPERIENCIA	4	26.66 %
CUESTIONARIOS	6	40,00 %

CARDIOTACÓMETROS	3	20,00 %
ASCELERÓMETRO	2	13,33 %
TOTAL	15	99,99 %



Fuente: Encuesta a padres de familia
Elaborado por: Edith Virginia Pinargote Palma.

Análisis

El 40% considera el método del cuestionario para medir la intensidad de la clase, el 27 la observación, el 20 % en el método de cardiómetro y 13% el método acelerómetro.

Interpretación

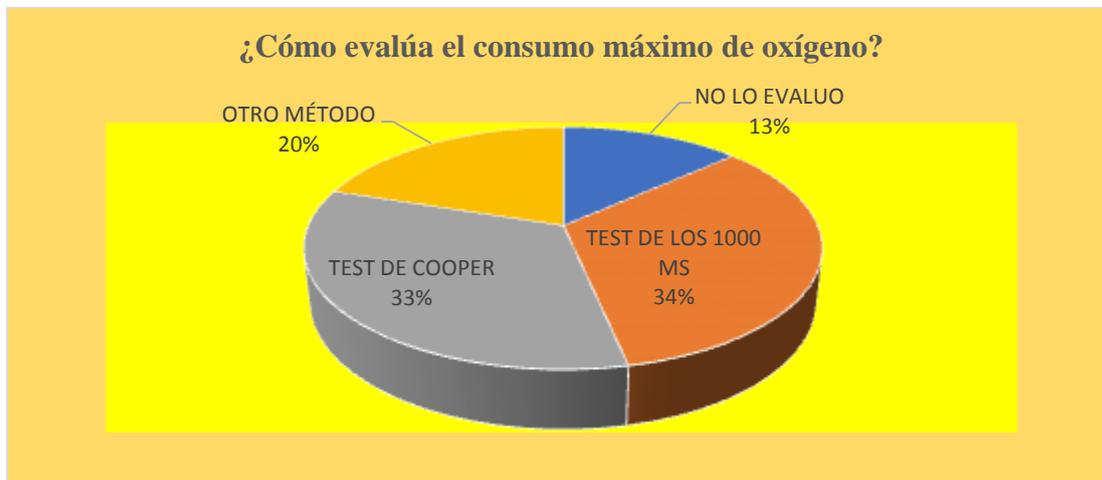
La no aplicación de ningún método para la evaluación de la intensidad de una clase, demuestra el escaso desconocimiento de lo que significa hacer Educación Física en ciertas instituciones educativas cualquier docente puede estar en dicha Área de Educación Física,

4.- ¿Cómo evalúa el consumo máximo de oxígeno?

RESPUESTAS	FRACUENCIA	PORCENTAJE
NO LO EVALUO	2	13,33 %
TEST DE LOS 1000 MS	5	33,33 %
TEST DE COOPER	5	33,33 %
OTRO MÉTODO	3	20,00%
TOTAL	15	99,99 %

Fuente: Encuesta a padres de familia
Elaborado por: Edith Virginia Pinargote Palma.

Figura 4



Fuente: Encuesta a padres de familia
 Elaborado por: Edith Virginia Pinargote Palma.

Análisis

El 34 % consideran que aplican el test de los 1000 metros, el 33 % aplican el test de Cooper, el 20 % aplican otros métodos y el 13%

Interpretación.

Los docentes que no son especializados en el área de Educación Física, por lo general no aplican las normas de seguridad cuando dictan su cátedra, es notorio ver estudiantes lesionados, desmayados y con otras lesiones. el consumo máximo de oxígeno es poco tomado en cuenta por los docentes.

5.- ¿Considera usted que los contenidos pedagógicos de los programas de Educación Física según el Ministerio de Educación están actualizados o no?

RESPUESTAS	FRACUENCIA	PORCENTAJE
ESTÁN ACTUALIZADOS	7	46,66 %
ESTÁN DESACTUALIZADOS	8	53,33 %
TOTAL		

Fuente: Encuesta a padres de familia
 Elaborado por: Edith Virginia Pinargote Palma.
 Figura 5



Fuente: Encuesta a padres de familia
 Elaborado por: Edith Virginia Pinargote Palma.

Análisis

El 47% de docentes estiman que los contenidos sí están actualizados, el 53% opinan que no.

Interpretación

El Ministerio de Educación no proporciona textos de Educación Física, los docentes del área planifican sus programas en base a diferentes textos de consulta, lo que implica un gasto económico para los docentes y los estudiantes no tienen una guía sobre cómo ayudarse académicamente.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.

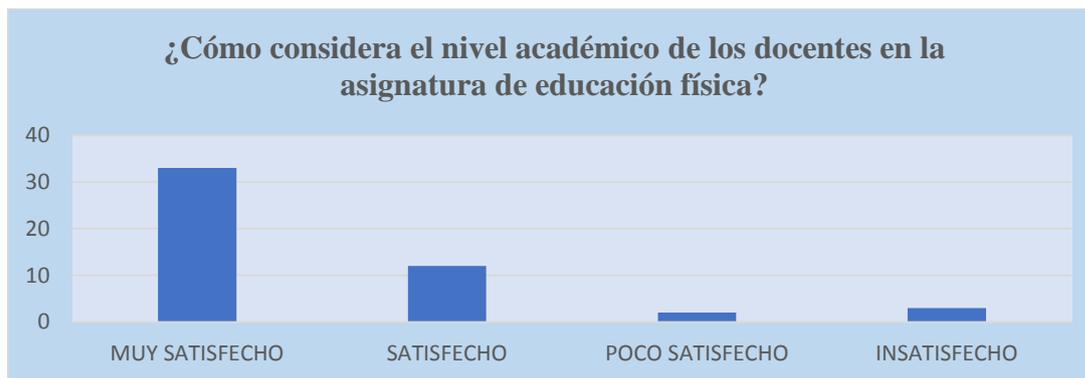
1.- ¿Cómo considera el nivel académico de los docentes en la asignatura de educación física?

RESPUESTAS	FRACUENCIA	PORCENTAJE
MUY SATISFECHO	33	66 %

SATISFECHO	12	24 %
POCO SATISFECHO	2	4 %
INSATISFECHO	3	6 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta a padres de familia
Elaborado por: Edith Virginia Pinargote Palma.

Figura 1



Fuente: Encuesta a padres de familia
Elaborado por: Edith Virginia Pinargote Palma.

Análisis

El 66 % de estudiantes consideran como muy satisfecho, el 24 % lo consideran como satisfecho, el 6 % se sienten poco satisfecho y el 4 % insatisfecho.

Interpretación

Los estudiantes consideran que existe poca preparación en determinados docentes del área, se sobre entiende que esta inconformidad es con los docentes no especializados en el área de Educación Física, no así la mayoría que consideran al docente como bien capacitado.

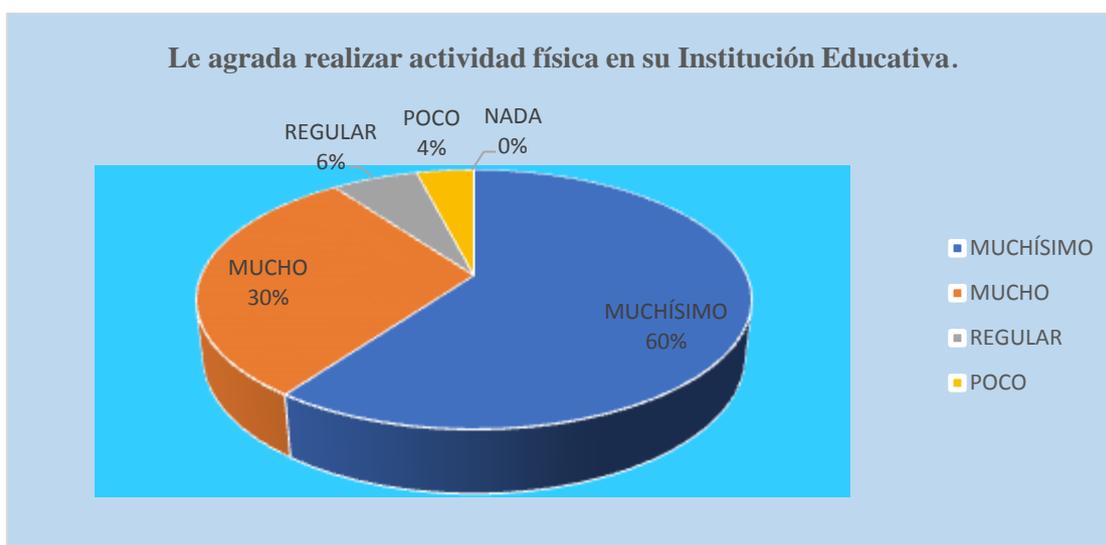
2.- Le agrada realizar actividad física en su Institución Educativa.

RESPUESTAS	FRACUENCIA	PORCENTAJE
MUCHÍSIMO	30	60 %
MUCHO	15	30 %

REGULAR	3	6 %
POCO	2	4 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta a padres de familia
 Elaborado por: Edith Virginia Pinargote Palma.

Figura 2



Fuente: Encuesta a padres de familia
 Elaborado por: Edith Virginia Pinargote Palma.

Análisis

El 60 % de los encuestados respondieron que les encanta muchísimo, el 30% mucho, el 6% más o menos y el 4 % poco

Interpretación

Los chicos (niños, adolescentes y jóvenes) por lo general les encantan realizar alguna actividad recreativa o deportiva, hay un gran indicador de cómo superar el sedentarismo especialmente en la juventud.

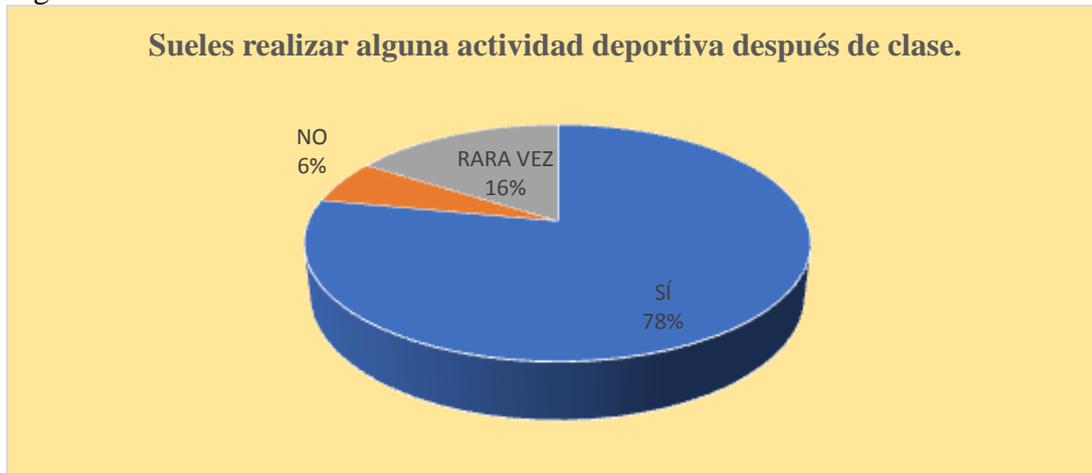
3.- Suelen realizar alguna actividad deportiva después de clase.

RESPUESTAS	FRACUENCIA	PORCENTAJE
SI	39	78 %

NO	3	6 %
RARA VEZ	8	16 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta a padres de familia
Elaborado por: Edith Virginia Pinargote Palma.

Figura 3



Fuente: Encuesta a padres de familia
Elaborado por: Edith Virginia Pinargote Palma.

Análisis

El 78 % indicaron que después de clase si realizan alguna actividad que tenga relación con los deportes, el 16 % contestaron que lo hacen de vez en cuando (rara vez), y el 6% no realizan actividades deportivas.

Interpretación

Los motivos expuestos por ese 6% de estudiantes es la falta de tiempo y de espacios físicos. Cabe indicar que la jornada de clase culmina a las 18:00 y ciertos alumnos deben trasladarse a los sectores rurales.

4.- ¿Qué deporte prefieres?

RESPUESTAS	FRACUENCIA	PORCENTAJE
FÚTBOL	18	36 %
BASQUEBOL	20	40 %
TENIS	3	6 %
VOLEIBOL	5	10 %

TENIS DE MESA	1	2 %
OTROS	3	6 %
NINGUNO DE LOS ANTERIORES	0	0 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta a padres de familia

Elaborado por: Edith Virginia Pinargote Palma

Figura 4



Fuente: Encuesta a padres de familia

Elaborado por: Edith Virginia Pinargote Palma.

Análisis

El 40 % respondió que les agrada el basquetbol, el 36 % les agrada el fútbol, el 10 % les agrada el voleibol, el 6 % respondió que les gusta tenis y otros deportes (Ajedrez, pin pon etc.) y el 2 % el tenis de mesa,

Interpretación

La Unidad Educativa El Empalme posee 4 canchas para el deporte de basquetbol, en cuanto al fútbol en el Bachillerato del plantel varios estudiantes son seleccionados del cantón y de la provincia, en cuanto al tenis no hay espacios físicos ni herramientas para este deporte.

5.- Algún familiar tuyo, como papá, mamá, hermanos, primos, etc. ¿Practica algún deporte o desarrolla alguna actividad física?

RESPUESTAS	FRACUENCIA	PORCENTAJE
SÍ	40	80 %

NO	7	14 %
NO LO SÉ	3	6 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta a padres de familia
 Elaborado por: Edith Virginia Pinargote Palma.

Figura 5



Fuente: Encuesta a padres de familia
 Elaborado por: Edith Virginia Pinargote Palma.

Análisis

El 80 % del núcleo familiar si practica algún deporte, el 14 % no practica ningún deporte y el 6 % no lo sabe;

Interpretación

El deporte, la actividad física y recreación es una las mayores pasiones para los seres humanos, es indudable que dentro del núcleo familiar no exista alguien quien practique algún deporte, ciertos estudiantes consultado manifestaron que el trabajo, falta de espacios físicos, lugares muy apartados es una de las causas por la que se ven apartados de las prácticas deportivas