



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

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DE TÍTULO**  
**DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA**  
**FÍSICA**

**TEMA**

ACTIVIDADES FÍSICAS COMO ESTRATEGIA PARA FOMENTAR LA SALUD  
INTEGRAL EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DE LA  
UNIDAD EDUCATIVA "SAN CARLOS"

**AUTOR:**

JACOME BASTIDAS NESTOR WASHINGTON

**TUTOR**

LCDA. MACKENCIE JOHANA MSC

**QUEVEDO- LOS RÍOS – ECUADOR**

**2019**



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

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO**  
**DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA**  
**FÍSICA**

**DEDICATORIA**

La culminación de mi carrera como profesional lo dedico a mi Señor Jesucristo por cuidarme y fortalecerme siempre.

Este trabajo lo dedico a mi familia, esposa e hijos; que son parte de mi vida y fuente de mi inspiración, son la razón para superarme cada día y así poder luchar en beneficio de un futuro mejor.

A mis padres especialmente, que me enseñaron desde pequeño que la vida hay que lucharla para alcanzar el éxito



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



**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**  
**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO**  
**DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA**  
**FÍSICA**

**AGRADECIMIENTO**

Quisiera agradecer primordialmente a mi Señor Jesucristo, que con su bendición me permite afrontar los inconvenientes de la vida y valorar los sucesos agradables que también son propios del ser humano

Debo agradecer a mi esposa e hijos por su apoyo incondicional contantemente me permitieron salir adelante y cumplir mis objetivos.



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



**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO**  
**DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA**  
**FÍSICA**

**AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL**

JACOME BASTIDAS NESTOR WASHINGTON, portador de la cédula de ciudadanía 1712168937, en calidad de autor (a) del Informe Final del Proyecto de Investigación, previo a la Obtención del Título de Licenciado en Carrera de Cultura física Mención de la carrera de cultura física, declaro que soy autor (a) del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal, con el tema: **ACTIVIDADES FÍSICAS COMO ESTRATEGIA PARA FOMENTAR LA SALUD INTEGRAL EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "SAN CARLOS"**

Por la presente autorizo a la Universidad Técnica de Babahoyo, hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen.

  
\_\_\_\_\_  
JACOME BASTIDAS NESTOR WASHINGTON

CI. 1712168937



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**  
**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL**  
**TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN**  
**CULTURA FÍSICA**

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

**Quevedo, 16 de abril del 2019**

En mi calidad de Tutor del Informe del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo con oficio N° 027.C-ECCC, M, abril 2019 mediante resolución CD-FAC.C.C.J. S. E-SO-002-RES-003-2019 certifico que el Sr Jácome Bastidas Néstor Washington. ha desarrollado el Proyecto titulado:

**ACTIVIDADES FÍSICAS COMO ESTRATEGIA PARA FOMENTAR LA SALUD INTEGRAL EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "SAN CARLOS"**

Aplicando las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica, por lo que autorizo al egresado, reproduzca el documento definitivo 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.

  
LCDA. MACKENCIE JOHANA MSC



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

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

EL TRIBUNAL EXSEÑADOR DEL PRESENTE INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, TITULADO: **ACTIVIDADES FÍSICAS COMO ESTRATEGIA PARA FOMENTAR LA SALUD INTEGRAL EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "SAN CARLOS**

PRESENTADO POR EL SR: **NESTOR WASHINGTON JACOME BASTIDAS**

OTORGA LA CALIFICACIÓN DE:

(9,37) Nueve, treinta y Siete

EQUIVALENTE A:

Sobresaliente

TRIBUNAL:

**MSC. RELFA NAVARRETE ORTEGA**  
**DELEGADO DEL DECANO**

**MSC. LUIS ANDRADE ALCIVAR**  
**PROFESOR ESPECIALIZADO**

**MSC. JESICA CACHIPUNDO**  
**DELEGADO DEL CIDE**

**AB. ISELA BERRUZ MOSQUERA**  
**SECRETARIA DE LA**  
**FAC.CC.JJJ.SS.EE**



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



Quevedo, 16 de abril del 2019

**CERTIFICACIÓN DE PORCENTAJE DE SIMILITUD CON OTRAS FUENTES EN EL**  
**SISTEMA DE ANTIPLAGIO**

En Mi Calidad De Tutor Del Trabajo De Investigación De La Sr. Jácome Bastidas Néstor Washington cuyo tema es: **ACTIVIDADES FÍSICAS COMO ESTRATEGIA PARA FOMENTAR LA SALUD INTEGRAL EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "SAN CARLOS**

**URKUND**

Documento	JACOME BASTIDAS NESTOR.docx (D50764834)
Presentado	2019-04-16 21:00 (-05:00)
Presentado por	nestorjacome122018@gmail.com
Recibido	drswello.uth@analysis.arkund.com

1% de estas 35 páginas, se componen de texto presente en 2 fuentes.

Certifico que este trabajo investigativo fue analizado por el Sistema Anti plagio Urkund, obteniendo como porcentaje de similitud de [1%], resultados que evidenciaron las fuentes principales y secundarias que se deben considerar para ser citadas y referenciadas 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

  
LCDA. MACKENZIE JOHANA MSC

## Contenido

TEMA .....	i
DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL INFORME FINAL.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
CERTIFICACIÓN DE PORCENTAJE DE SIMILITUD CON OTRAS FUENTES .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
ÍNDICE DE TABLAS .....	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	xii
RESUMEN.....	xiii
SUMMARY .....	xiv
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I.....	3
DEL PROBLEMA .....	3
1.1 IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN.....	3
1.2 MARCO CONTEXTUAL .....	3
1.2.1 Contexto Internacional .....	3
1.2.2 Marco Nacional .....	4
1.2.3 Contexto Local .....	5
1.2.4 Contexto Institucional .....	6
Reseña histórica .....	6
1.3 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA .....	7
1.4 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	8
1.4.1 Problema general.....	8
1.4.2 Sub problemas o derivados .....	8
1.5 DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN .....	9
1.6 JUSTIFICACIÓN .....	9
1.7 OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN .....	11
1.7.1 Objetivo general .....	11
1.7.2 Objetivo específico.....	11
CAPITULO II .....	13
MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL.....	13
2.1 MARCO TEÓRICO.....	13



2.1.1 Marco conceptual .....	13
Cultura física .....	13
Importancia de la cultura física .....	14
Beneficios de la cultura física .....	15
Actividad Física Ligera .....	16
Actividad Física Vigorosa .....	17
Las actividades físicas en los estudiantes .....	18
Actividad física y el rendimiento escolar .....	19
Sedentarismo .....	21
Consecuencias fisiológicas de no realizar actividad física .....	22
Cuanta actividad física se debe realizar .....	22
Alimentación Sana .....	23
Educación física: la movilidad frente a la pasividad .....	24
Promover la actividad física .....	25
Ejercicios para fomentar la actividad física .....	26
Importancia de la salud integral .....	28
Ventajas de la salud integral .....	28
Salud integral de los adolescentes .....	29
Beneficio de la salud integral .....	30
Cuidado de la salud integral .....	30
Componentes de la salud integral .....	31
Funciones de la salud integral .....	32
Tipos de salud .....	33
Característica de la salud integral .....	36
La salud integral en los adolescentes .....	37
La salud integral y las actividades físicas .....	38
Relación entre actividad física y salud integral .....	39
Actividad física necesitamos .....	40
Influencia de las actividades físicas en la salud de los adolescentes .....	41
<b>2.1.2 MARCO REFERENCIAL SOBRE LA PROBLEMÁTICA DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	<b>42</b>
2.1.2.1 Antecedentes investigativos .....	42
2.1.2.2 Categoría de análisis .....	45
<b>2.2 HIPÓTESIS</b> .....	<b>47</b>
2.2.1 Hipótesis general básica .....	47
2.2.2 Sub hipótesis o derivadas .....	47
2.2.3 Variable .....	48
2.2.3.1 Variable independiente .....	48

2.2.3.2 Variable dependiente.....	48
CAPÍTULO III.....	49
3.1 Resultados obtenidos de la investigación.....	49
3.1.1. Pruebas estadísticas aplicadas.....	49
3.1.2 Análisis e interpretación de datos.....	50
3.2 CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES.....	63
3.2.1. Específicas.....	64
3.3 RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES.....	64
3.3.1 Especificas.....	65
3.2.2 General.....	65
CAPÍTULO IV.....	66
PROPUESTA TEORICA DE APLICACIÓN.....	66
4.1 PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS.....	66
4.1.1 Alternativa obtenida.....	66
4.1.2. Alcance de la alternativa.....	67
4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa.....	68
Justificación.....	69
4.2. OBJETIVOS.....	70
4.2.1. Objetivo general.....	70
4.3. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA.....	70
4.3.1. Título.....	70
4.3.2. Componentes.....	71
Fundamentación de la propuesta.....	71
Descripción de la propuesta.....	72
Factibilidad de la propuesta.....	73
Impacto social.....	74
Importancia.....	76
Calidad de vida.....	77
Ministerio de Salud Pública guía de alimentación y nutrición.....	77
Alimentación sana.....	79
Condición física.....	79
Calentamiento físico antes de entrenar.....	80
4.4 Alternativa esperada.....	100
Bibliografía.....	99
ANEXOS.....	101

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Actividades físicas	50
<b>Tabla 2.</b> Tipo de actividades físicas	51
<b>Tabla 3.</b> Lugar de actividades	52
<b>Tabla 4.</b> Tiempo	53
<b>Tabla 5.</b> Actividades físicas	54
<b>Tabla 6.</b> Especialistas	55
<b>Tabla7.</b> Salud Integral	56
<b>Tabla 8.</b> Practica de actividad física	57
<b>Tabla 9.</b> Realizar actividades	58
<b>Tabla 10.</b> Actividades físicas en la salud integral	59

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Figura 1.</b> Actividades físicas	50
<b>Figura 2.</b> Tipo de actividades físicas	51
<b>Figura 3.</b> Lugar de actividades	52
<b>Figura 4.</b> Tiempo	53
<b>Figura 5.</b> Actividades físicas	54
<b>Figura 6.</b> Especialistas	55
<b>Figura 7.</b> Salud Integral	56
<b>Figura 8.</b> Practica de actividad física	57
<b>Figura 9.</b> Realizar actividades	58
<b>Figura.</b> Actividades físicas en la salud integral	59

## **RESUMEN**

El presente proyecto tiene como finalidad concienciar a la comunidad educativa acerca de la importancia de la cultura física como medio para el desarrollo psicomotriz e integral del joven fomentando la salud integral, partiendo de esto poder implementar algunas alternativas de solución con base en los objetivos propuestos, para que en el hogar infantil la educación física sea vista como un área fundamental en el plan de estudios. Ya implementado dicho proyecto, y una vez que la educación física sea vista como parte elemental en el hogar poder realizar las actividades que contribuyan al óptimo desarrollo físico e intelectual del estudiante, para esto será necesario capacitar a las docentes o incluir en el hogar personal profesional en dicho tema, la modalidad que se utilizará será, una investigación cualitativa y cuantitativa para poder logra el objetivo planteado en el problema a investigar. Aplicado los tipos de investigación de campo, bibliográficas, que consiste en la recolección de datos de manera directa con los sujetos en estudio. Las técnicas entrevistas, encuestas y los métodos, inductivos, deductivo, analíticos y estadísticos, deben realizarse en un tiempo y lugar determinado con el propósito de reunir argumentos fundamentales para identificar el problema específico, que involucra las actividades físicas y su relación con la salud integral.

### **Palabras claves**

Actividades físicas

desarrollo de estrategia

Salud integral

Métodos Inductivo y Deductivo

## SUMMARY

El presente proyecto tiene como finalidad concienciar a la comunidad educativa acerca de la importancia de la cultura física como medio para el desarrollo psicomotriz e integral del joven fomentando la salud integral, partiendo de esto poder implementar algunas alternativas de solución con base en los objetivos propuestos, para que en el hogar infantil la educación física sea vista como un área fundamental en el plan de estudios. Ya implementado dicho proyecto, y una vez que la educación física sea vista como parte elemental en el hogar poder realizar las actividades que contribuyan al óptimo desarrollo físico e intelectual del estudiante, para esto será necesario capacitar a las docentes o incluir en el hogar personal profesional en dicho tema, la modalidad que se utilizará será, una investigación cualitativa y cuantitativa para poder logra el objetivo planteado en el problema a investigar. Aplicado los tipos de investigación de campo, bibliográficas, que consiste en la recolección de datos de manera directa con los sujetos en estudio. Las técnicas entrevistas, encuestas y los métodos, inductivos, deductivo, analíticos y estadísticos, deben realizarse en un tiempo y lugar determinado con el propósito de reunir argumentos fundamentales para identificar el problema específico, que involucra las actividades físicas y su relación con la salud integral.

### **Keywords**

Gníomhachdan corporra

leasachadh ro-innleachd

Slàinte shlàinte

Inductive and Deductive Methods

## INTRODUCCIÓN

La cultura física, ha sido constituida una disciplina fundamental para la educación y para el desarrollo psicomotriz conllevando a la formación integral del ser humano, especialmente si es implementada en la adolescencia, posibilitando en el estudiante desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida. Por medio de la Cultura Física, el joven expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobretodo se le permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos y por lo general, las instituciones educativas desconocen la importancia que la Educación Física representa para el nivel educativo.

En ella Unidad Educativa San Carlos los estudiantes, no reciben la clase de educación física debido al poco conocimiento de las docentes acerca del tema y a la falta de personal idóneo especializado en el área; por tanto, los estudiantes tienen pocas habilidades en esta área, lo anterior por la poca estimulación que reciben en este tema, así pues, se hace necesario implementar actividades que contribuyan a contrarrestar esta situación. Es desde esta realidad, sobre la cual se inicia la proposición de alternativas educativas, que propicien las Actividades Físicas para el mejoramiento de la calidad de la de vida

El presente proyecto tiene como finalidad concienciar a la comunidad educativa acerca de la importancia de la cultura física como medio para el desarrollo psicomotriz e integral del joven fomentando la salud integral, partiendo de esto poder implementar

algunas alternativas de solución con base en los objetivos propuestos, para que en el hogar infantil la educación física sea vista como un área fundamental en el plan de estudios. Ya implementado dicho proyecto, y una vez que la educación física sea vista como parte elemental en el hogar poder realizar las actividades que contribuyan al óptimo desarrollo físico e intelectual del estudiante, para esto será necesario capacitar a las docentes o incluir en el hogar personal profesional en dicho tema, (Monsalve & Garcia, 2015).

**Capítulo I:** El primer capítulo consta del marco contextual internacional nacional y local seguido por la problematización objetivos y justificación del porque se lleva a cabo el proyecto.

**Capítulo II:** Está compuesto por los diferentes conceptos que tienen relación con las variables del tema de estudio también consta el marco referencial y postura teórica.

**Capítulo III.** Se compone de la metodología que fue necesaria para llevar a cabo la investigación técnica e instrumentos junto con la población y muestra.



# **CAPÍTULO I**

## **DEL PROBLEMA**

### **1.1 IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN**

Actividades físicas como estrategia para fomentar la salud integral en los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa “San Carlos”

### **1.2 MARCO CONTEXTUAL**

#### **1.2.1 Contexto Internacional**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) hace años viene trabajando en la importancia de fomentar la actividad física para reducir y prevenir enfermedades, como lo son las enfermedades cardiovasculares, la obesidad, la diabetes y algunos tipos de cánceres. La inactividad física, es decir el sedentarismo, ocupa el cuarto lugar entre los factores de riesgo de todas las defunciones a escala mundial y el 31% de la población del mundo no realiza ninguna actividad física.

Otro aspecto a resaltar, de la actividad física en los estudiantes y que les ayude a fomentar su salud integral, es sobre las ventajas que acarrea para la salud mental. Realizar algún tipo de ejercicio trae toda una serie de mejorías psíquicas y psicológicas. Para empezar, genera la producción de neurotransmisores, como la endorfina y serotonina que son hormonas internas fundamentales ya que producen sensaciones de

placer y bienestar y mejoran el estado de ánimo. Es por esta razón que se plantea que la costumbre de moverse ayuda a disminuir o prevenir la depresión.

Para un estudiante es fundamental que realice actividades físicas por su salud integral y su amplio abanico de factores. Uno de ellos es el estrés de la vida actual que puede ocasionar molestias como dolores de cabeza y nervios. Aquí también la actividad física aporta su granito de arena para controlarlo ya que está demostrado que realizar alguna actividad o ejercicio disminuye el nivel de cortisol, sustancia liberada en una situación estresante por las glándulas adrenales que produce un aumento de la glucosa en sangre y así los músculos obtienen mayor energía para lidiar con el estrés. Dicho en otras palabras, se trata de una hormona que tiene funciones positivas, pero es necesario controlarla porque su exceso trae consecuencias negativas, (Gamma, 2015).

### **1.2.2 Marco Nacional**

A nivel nacional las instituciones ecuatorianas a través del tiempo han visto que la cultura física es de gran ayuda en el desarrollo de los estudiantes, a través de programas educativos se fomentado la cultura y se ha involucrado a los padres de familia en actividades físicas fomentando la cultura y el buen vivir. El ministerio de educación también se ha hecho presentando proyectos para llevarse a cabo donde se involucra no solo las actividades físicas si no llevar una salud integral cuidando de la alimentación por ello se ha exigido a las instituciones controlar que se sirven los estudiantes a la hora del receso porque de ello también dependen que lleven una salud sana

La cultura física tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Particularmente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio, y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva. La práctica de cualquier deporte con constancia ayuda a que los adolescentes aprendan la importancia de la disciplina, la constancia y el esfuerzo. Fomenta igualmente la competitividad que si se desarrolla con moderación puede ser muy beneficiosa en su vida. Los chicos y las chicas aprenden a disfrutar de las victorias y a hacerse fuertes con las derrotas. En el caso de los deportes de equipo se amplía además la cantidad de beneficios para los chicos. Aprenden la importancia de contar con los demás lo que desarrolla su sociabilidad; entienden la importancia de respetar la autoridad; la necesidad de seguir las reglas y la trascendencia de respetar a los rivales.

Las recomendaciones dicen que lo ideal es dedicarle al menos treinta minutos diarios a algún tipo de ejercicio físico que aeróbico de intensidad moderada. Una actividad física aeróbica de intensidad moderada es cualquier ejercicio (marchar, correr, montar en bicicleta, nadar...) que hace trabajar al corazón a entre un 55% y un 85% de sus pulsaciones máximas lo cual ayuda a los estudiantes que están en la etapa del desarrollo, (Bobadilla, 2017).

### **1.2.3 Contexto Local**

En la Unidad Educativa San Carlos no se está fomentando las buenas prácticas de las actividades físicas por medio de la realización de una entrevista informal el

director expreso no haber solicitado el docente capacitado en el área de educación física, la cual no considera ser algo relevante, el piensa que el hogar debe invertir mejor en actividades culturales, celebración de fechas especiales y en los proyectos pedagógicos llevados a cabo. Actualmente, se realiza una vez por semana un lapso de media hora actividades deportivas con los estudiantes lo cual incide en la salud de los alumnos los mismos que no tienen agilidad física demuestran un estado de salud algunos con sobre peso dolores musculares, flojera lo cual influye de forma negativa en su salud en general.

#### **1.2.4 Contexto Institucional**

##### **Reseña histórica**

Unidad Educativa San Carlos es una escuela de educación regular situada en la Provincia de los Ríos; cantón de Quevedo en la parroquia de San Carlos. La modalidad es Presencial de jornada Matutina; Vespertina y Nocturna y nivel educativo de EGB y Bachillerato. La unidad educativa fue inaugurada por el Dr. Boanerges Rodríguez, director Provincial de Educación con 17 estudiantes matriculados en el primer curso del ciclo básico, distribuidos en tres paralelos y el siguiente personal directivo, docente y básico.

En el año 1978, fue creado el primer curso diversificado, especialidad Humanidades modernas, modalidad de ciencias sociales. En la actualidad el colegio esta administrado por el Dr., Hugo García y un selecto personal docente, administrativo y de servicio quienes juntos con los padres de familia y comunidad estas comprometidos a unir esfuerzos para continuar por el sendero del éxito, de esta manera,

alcanzar la excelencia y ratificar la calificación “A” otorgada por el Ministerio de Educación.

### **Misión**

Nuestro objetivo es hacer de nuestros estudiantes personas con valores éticos y morales para ser mejores en la sociedad y en su círculo familiar; nos esforzamos día a día para brindar una enseñanza de calidad para un excelente aprendizaje, usando los medios tecnológicos y humanos, aprovechando el desempeño intelectual de nuestros alumnos

### **Visión**

Ser la primera elección de las familias que garantice la formación académica, la madurez emocional y la educación en valores necesarios para el futuro de sus hijos en un mundo tecnológico y global.

## **1.3 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA**

Sabemos que la actividad física es toda tendencia natural o metodológica que el ser humano obtiene a través del movimiento de su cuerpo, de tal modo, que produce un desgaste de energía con fines profilácticos, estético para desempeño deportivo o rehabilitadores.

En la unidad educativa “San Carlos “localizada en la parroquia San Carlos perteneciente al cantón Quevedo se ha observado que los estudiantes de primero de bachillerato experimentan un cierto nivel sedentarismo notorio en tiempo de ocio, haciendo que se eleve su estado de frustración manifestado emocionalmente con irritabilidad, depresión entre otros y a nivel físico funcional mostrando obesidad y cansancio, que interrumpen su proceso de aprendizaje perjudicando su bienestar físico emocional que incide a que lleven una vida activa propia de su edad, el objetivo de proyecto es lograr una propuesta que se adate a las necesidades a través de un plan de actividades físicas que les proporcionen un óptimo desempeño vital regulando así el equilibrio físico y mental

## **1.4 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.4.1 Problema general**

✓ ¿Cómo influye las actividades físicas como estrategia para fomentar la salud integral en los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa “San Carlos?

### **1.4.2 Sub problemas o derivados**

✓ ¿De qué manera capacitar a los docentes sobre la importancia de la cultura física y la salud integral de los estudiantes?

✓ ¿Cómo determinar la importancia de la práctica de educación física en los estudiantes de primero de bachillerato?

✓ ¿De qué manera aplicar una guía para que los estudiantes realicen ejercicios permanentemente con el fin de conservar su salud integral?

## **1.5 DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

**Área:** Ciencias Sociales y del comportamiento

**Campo:** Cultura física

**Línea de investigación de la universidad:** Educación y desarrollo

**Línea de investigación de la Facultad:** Talento humano educación y docencia

**Línea de investigación de la carrera:** Cultura Física

**Sub-Línea de investigación:** Actividades físicas como estrategia para fomentar la salud integral en los estudiantes de primero de bachillerato.

**Delimitador temporal:** La investigación se realizará en el transcurso del año 2019

**Delimitador demográfico:** La presente investigación se realizará en la Unidad Educativa “San Carlos” el objetivo es conocer cómo influye las actividades físicas en la salud integral de los estudiantes.

## **1.6 JUSTIFICACIÓN**

El proyecto se justifica por la necesidad existe de promover en los estudiantes la cultura de ejercitarse por los importantes beneficios que esta aporta al desarrollo físico y

mental del cuerpo. La educación física es considerada un medio de interacción educativa y una actividad para la práctica de valores de convivencia, para lograr que los niños, niñas y adolescentes adquieran habilidades y destrezas que les permitan desarrollar su pensamiento crítico, analítico y creativo en sus actividades académicas y sociales, el es objetivo de desarrollar habilidades y destreza que permitan la correcta resolución de problemas de la vida cotidiana.

El trabajo investigativo brinda aspectos relevantes sobre las actividades de Educación Física el mismo que otorga una formación integral a los estudiantes de primero de bachillerato, ofreciendo el contexto adecuado para la realización de las competencias en conocimientos, actitudes y valores, por lo tanto, es el medio idóneo para desarrollar la personalidad de los alumnos.

Los principales beneficiados del proyecto son los estudiantes en quienes se fomentará la cultura deportiva, los docentes quien aprovecharan el máximo de los estudiantes para cultivar valores éticos y morales que les ayudaran en su desarrollo futuro, por otra parte, también es importante la integración de la familia, para que de esta manera los padres de familia, desde el hogar también realicen con sus hijos actividades físicas, avivando el buen vivir ciudadano.



## **1.7 OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.7.1 Objetivo general**

✓ Determinar la influencia que tienen las actividades físicas en la salud integral de los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa “San Carlos”

### **1.7.2 Objetivo específico**

✓ Capacitar a los docentes sobre la importancia de la cultura física y la salud integral de los estudiantes.

✓ Determinar la importancia de la práctica de educación física en los estudiantes de primero de bachillerato

✓ Aplicar una guía para que los estudiantes realicen ejercicios permanentemente con el fin de conservar su salud integral



## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL**

#### **2.1 MARCO TEÓRICO**

##### **2.1.1 Marco conceptual**

###### **Cultura física**

La actividad física son movimientos corporales en los cuales influye un gasto calórico; no podemos considerar como actividad física el mover un dedo durante 5 minutos ya que esto no generaría el gasto calórico suficiente para que ese movimiento se considere como actividad física; Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea

Se debe tener en cuenta que la actividad física es uno de los principales temas al hablar en relación a salud ya que al realizar esta de una manera adecuada nos permite fomentar un desarrollo de nuestras capacidades físicas, siendo así entre las principales una mejoría de nuestra musculatura, un aumento de nuestra felicidad estabiliza nuestras horas de sueño y mejora nuestro estado de vigilia. Por lo cual como vimos antes uno de los objetivos que busca el Plan Nacional del Buen Vivir está enfocado al aumento de la Actividad Física y con ello mejorar el estado de salud de la población.

Por lo cual podemos considerar que la actividad física es uno de los principales factores que influyen en el cuidado del corazón y que como sabemos este es un músculo el cual se encuentra siempre activo y necesita ser cuidado y uno de los medios para lograr esto es mediante la actividad física. Una de las grandes ventajas de la actividad física es que hay tantas maneras de ser activo, (Valencia, 2018).

### **Importancia de la cultura física**

La actividad física es esencial para el crecimiento, el desarrollo y la salud de los jóvenes. Mantenerse en movimiento regularmente, mejora la capacidad cardiovascular, la resistencia, la flexibilidad y la densidad ósea.

Además de ayudar a mantener un peso saludable, la actividad física mejora la autoestima, el rendimiento escolar, el bienestar emocional y cognitivo. También ayuda a reducir algunos factores de riesgo para enfermedades como la hipertensión, problemas cardiovasculares, obesidad, diabetes y osteoporosis mediante la creación de buenos hábitos en la infancia y la adolescencia.

Los jóvenes físicamente activos son menos propensos a fumar, consumir alcohol u otras drogas.

Hacer deporte de manera habitual ayuda a desarrollarse física y mentalmente y a relacionarse con las personas. La actividad física y el deporte, asociados a unos buenos hábitos alimentarios, son importantes para sentirse en forma y para prevenir enfermedades, (Monar, 2019).

El cuidado de nuestro cuerpo ante distintos Trastornos de la Salud no es algo que deba pasarse por alto ni tomarse con pocos recaudos, ya que en muchas ocasiones la realización de Tareas Preventivas suele ser mucho mejor que cualquier remedio que haya sido descubierto y comercializado, además de evitarnos distintos malestares que pueden ser una verdadera molestia en nuestra vida cotidiana.

No solo está relacionado a la Prevención de Enfermedades, sino que también no debemos descuidar nuestra Apariencia Física, lo que hoy en día en tiempos donde la Comida Chatarra abunda y es muy accesible además de que los tiempos no acompañan demasiado sobre todo en el horario laboral, esto suele ser una verdadera dificultad, (fisica, 2016).

### **Beneficios de la cultura física**

El deporte y las actividades físicas recreativas ofrecen un marco apropiado y aceptado para plantear a los jóvenes el tema de sus propios cuerpos y su anatomía, así como cuestiones de nutrición. El deporte brinda acceso a los individuos a grupos juveniles existentes, o bien puede funcionar como punto de partida para la creación de nuevos grupos deportivos. Muchas culturas juveniles se expresan a través de actividades deportivas tales como andar en monopatín, béisbol, yoga, artes marciales, fútbol de calle, ciertos tipos de danza (rave, breakdance, techno, folklore, etc.) o actividades artísticas (deportesalud, 2018) entre los principales beneficios están los siguiente.

- ✓ Ayuda a mantener una buena postura corporal y buen equilibrio.

- ✓ Fortalece el corazón, los pulmones, los huesos y músculos.
- ✓ Sirve para mantenerse en forma y de buen ánimo.
- ✓ Sirve para mantenerse flexible.
- ✓ Estimula a un buen desarrollo (físico, psicológico y social).
- ✓ Favorece la asistencia a clases.
- ✓ Incrementa el desempeño académico.
- ✓ Mejora la relación con los padres.
- ✓ Ayuda a manejar sus ansiedades y a relajarse.
- ✓ Reduce los comportamientos negativos.
- ✓ Disminuye el uso de drogas.
- ✓ Disminuye problemas de comportamiento.
- ✓ Enseña a seguir reglas y asumir responsabilidades.
- ✓ Permite superar la timidez y a aumentar autoestima.
- ✓ Promueve la colaboración.
- ✓ Ayuda a la sociabilidad y a tener amigos. (Monsalve & Garcia, 2015).

### **Actividad Física Ligera**

Probablemente estas actividades son las más importantes especialmente si se tiene en cuenta que serán las encargadas de motivar y crear un grado de aceptación y adhesión a la actividad física en aquellas personas que por diversas circunstancias están comenzando un programa recomendadas para acondicionamiento básico o rehabilitación cardiaca, por esta razón sus efectos son considerados regenerativos.

El metabolismo energético más utilizado en estas actividades es el de los ácidos

grasos. La intensidad de trabajo es baja con un rango del ritmo cardíaco del 50% al 60% de la FC máx. Se recomienda realizarlas con una frecuencia mínima de 3 sesiones a la semana, y una duración aproximada de 45 a 60 minutos que incluyen la fase inicial de preparación y calentamiento, la fase central o principal y la fase final o de vuelta a la calma.

Las actividades ligeras logran con bajas intensidades de esfuerzo aumentar la resistencia y mejorar la velocidad. Los beneficios fisiológicos apuntan al mejoramiento del funcionamiento y eficacia del sistema cardiovascular, respiratorio, glandular y muscular, que también afectan los sistemas energéticos para una eficiente utilización de los combustibles. El bienestar fisiológico se verá beneficiado con la realización de estas actividades, especialmente si se tiene en cuenta que se requiere la utilización de una combinación más elevada de calorías grasas que calorías de carbohidratos. Por otra parte, se mejorará la condición física aumentando la capacidad para resistir a estímulos de esfuerzo prolongados, (Bogado, 2019)

### **Actividad Física Vigorosa**

Las actividades físicas vigorosas son recomendadas sólo para personas que cuentan con una buena condición física. Estas actividades aportan los mayores beneficios al sistema cardiorrespiratorio. Poseen las mismas características que las actividades físicas moderadas, pero con mayor intensidad, por lo consiguiente en estas actividades la degradación de hidratos de carbono es mayor. Se realizan del 70% al 80% de la Fcmáx, si deseamos aumentar la capacidad aeróbica, éstas son las principales intensidades, por sus características se producen rápidas adaptaciones y mejoras de la

velocidad en los esfuerzos de tipo cíclico (carrera suave o de baja intensidad, natación, ciclismo, etc.).

Para que las actividades físicas produzcan los efectos benéficos en la salud se requiere participar en un programa regular de ejercicio físico sistemático, que se adecue y dosifique a las capacidades funcionales y las condiciones físicas de cada persona.

· Se recomienda iniciar con actividades físicas ligeras, principalmente si se trabaja con personas sedentarias, esto permitirá mejorar su condición física básica para posibilitarles un adecuado proceso de adaptación biológica, necesario en las actividades físicas moderadas y vigorosas, (Bogado, 2019).

### **Las actividades físicas en los estudiantes**

La educación física es un componente importante a cualquier edad, pero los estudiantes de secundaria están en un período intermedio donde ponerse en forma puede tener un gran impacto no sólo su salud física, sino en su perspectiva general. La escuela secundaria es un momento difícil de cambio físico, relaciones sociales y otros factores estresantes, tales como notas o actividades. Los programas de deportes de la escuela intermedia dan una oportunidad para utilizar un poco de energía, mantenerse saludable y aumentar la autoestima de los niños.

Según la Universidad de Michigan, un niño promedio en Estados Unidos hace 43 minutos de actividad física moderada cada día, sin embargo, gasta aproximadamente el 20% de su tiempo total viendo la televisión. Los deportes de la escuela intermedia son importantes ventanas para hacer ejercicio que promuevan la gestión del peso y la



aptitud cardiovascular para los niños entre las edades de 12 y 16 años. Los estudiantes de secundaria han alcanzado la edad donde cambian sus hábitos de salud. Pueden ser menos activos que en la escuela primaria. La implementación de programas deportivos en la secundaria ayuda a los niños a practicar comportamientos saludables que se pueden convertir en buenos hábitos.

Algunos estudiantes de escuela intermedia pueden estar alejándose de participar en actividades deportivas si ya no es necesario en la escuela. A medida que los niños avanzan a la secundaria, los tiempos de recreo que alguna vez fueron una parte regular de los días de la escuela primaria ahora se han convertido en una cosa del pasado. Además, algunas instituciones cambian su currículo para permitir menos educación física como parte de los requisitos de las secundarias. Muchos estudiantes de secundaria que toman clases de gimnasia también están aprendiendo otros módulos al mismo tiempo, tales como educación en salud, nutrición o sexo. Mientras que estos cursos son importantes, normalmente no implican verdadera actividad física o deportiva durante el día para los estudiantes de secundaria, (Brannagan, 2017).

### **Actividad física y el rendimiento escolar**

La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar. El objetivo de este nuevo informe es el de recoger los principales beneficios que tienen la actividad física y el deporte en la salud integral del niño, en el aspecto físico, mental, conductual, emocional y en la adopción de valores

Los niños que practican deporte gozan de un mejor estado de salud y bienestar, son más fuertes, también de mentalidad, son más sociables y padecen menos trastornos mentales como la depresión o la ansiedad. Además, cada vez más estudios evidencian que la actividad física tiene una relación directa con la mejora del rendimiento cognitivo de los niños.

A modo de resumen, entre las ventajas que se derivan de la práctica de ejercicio físico regular, se encuentran:

#### **A nivel cognitivo:**

- ✓ Adquirirá un mejor rendimiento académico y una mayor capacidad de atención.
- ✓ Tendrá menos probabilidades de sufrir trastornos depresivos o de ansiedad.
- ✓ Mejorará su estado anímico y emocional.

#### **A nivel psicológico y social:**

- ✓ Mejorará su bienestar psicológico, la confianza en sí mismo y la autoestima.
- ✓ Favorecerá su socialización y su autonomía.
- ✓ Adquirirá ciertos valores como la constancia, la perseverancia, la humildad, el esfuerzo, el trabajo en equipo, la disciplina, la cooperación, el compañerismo, etc.

#### **A nivel físico:**

- ✓ Tendrá un estado de salud óptimo, se encontrará mejor y se sentirá más fuerte.
- ✓ Controlará un estado de peso adecuado.
- ✓ Reducirá las probabilidades de sufrir enfermedades en la edad adulta como la diabetes, la osteoporosis, la obesidad, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.
- ✓ Practicado de forma correcta, favorecerá la prevención de lesiones, (Infocop, 2015).

## **Sedentarismo**

El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona: la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse.

Se considera que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías. También lo es aquella que sólo efectúa una actividad semanal de forma no repetitiva por lo cual las estructuras y funciones de nuestro organismo no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días, como requieren.

Se entiende por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. El ejercicio físico es una actividad planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física. Hablamos de deporte cuando el ejercicio es reglado y competitivo, (madridsalud, 2017).

### **Consecuencias fisiológicas de no realizar actividad física**

Si hablamos de hábitos pocos saludables, el sedentarismo es uno de ellos. Si eres de las personas que pasan 8 horas en la silla de la oficina, va en carro a casa, duerme y de nuevo sigues la rutina, cuando lo aconsejable es dedicarle mínimo 30 minutos diarios a la actividad física, este artículo es para ti: te diremos qué le pasa al cuerpo cuando no haces ejercicio y cómo remediarlo la falta de ejercicio trae graves consecuencias como se detalla a continuación.

- ✓ Osteoporosis y dolor en las articulaciones
- ✓ Bajo rendimiento físico
- ✓ Disminuye la autoestima y acumulas estrés
- ✓ Sobre peso, (Mora, 2015).

### **Cuanta actividad física se debe realizar**

La actividad física se puede realizar en el tiempo de ocio, en el trabajo, en los desplazamientos (p.e. andando o en bicicleta), en las tareas diarias, participando en juegos y actividades deportivas, ya sean comunitarias, de empresa, con amigos o con la

familia. La Organización Mundial de la Salud (OMS), indica que para lograr un beneficio a nivel cardiorrespiratorio y musculo esquelético y mejorar la salud reduciendo el riesgo de enfermedades y depresión, se deben tener en cuenta estas pautas a la hora de practicar una actividad física moderada: Los adultos de entre 18 y 64 años deberían practicar, como mínimo, 150 minutos de actividad física moderada a la semana (p.e. pasear ligero) o, por lo menos, 75 minutos de actividad física, aunque sea algo más intensa (p.e. pilotes, aerobic, spinning, indoor walking, etc.). En este segundo caso, los últimos 10 minutos de la actividad deben ser de intensidad moderada. Para obtener mayores beneficios sobre su salud, los adultos de 18 a 64 años pueden incrementar el tiempo de práctica de actividad física moderada hasta los 300 minutos por semana o 150 minutos de actividad física más intensa. Las actividades de entrenamiento muscular deberían realizarse siempre bajo la supervisión de un entrenador y un mínimo de 2 días por semana (Ergobi, 2016).

## **Alimentación Sana**

Llevar una alimentación sana que sea equilibrada y variada contribuye a mantener la salud y el bienestar de una persona. De hecho, tener unos hábitos de alimentación saludables puede ayudar a prevenir enfermedades como la obesidad, la diabetes o la arteriosclerosis. Asimismo, una mala alimentación puede afectar al desarrollo físico y mental, reducir el rendimiento o afectar al sistema inmunitario, provocando que el organismo sea más vulnerable.

Para alimentarse de forma sana y equilibrada es necesario tener en cuenta algunos principios básicos. Así, una alimentación equilibrada, debe contener los

nutrientes esenciales para que el organismo lleve a cabo todos los procesos metabólicos necesarios y pueda realizar las actividades diarias con energía. (Onmeda, 2016).

### **Educación física: la movilidad frente a la pasividad**

Debido a los efectos beneficiosos que tiene la educación física para la salud, es considerada una asignatura obligatoria en todas las escuelas primarias y secundarias por su repercusión en la formación integral, entendiendo dicha formación como un proceso continuo, permanente y participativo cuyo objetivo es desarrollar armónica y coherentemente todas las dimensiones del ser humano (ética, espiritual, cognitiva, afectiva, comunicativa, estética, corporal y social). Está claro que la educación física supone para los jóvenes una experiencia muy grata donde pueden disfrutar ; de ahí el vínculo que tiene esta materia con lo lúdico y lo recreativo.

No obstante, incentivar a los jóvenes a la movilidad frente a la pasividad supone cada vez una tarea más compleja pues con las nuevas tecnologías los niños tienden a adoptar una actitud sedentaria optando por mantenerse, y cada vez desde edades más tempranas, frente a las pantallas y videojuegos, y lo que es peor, encerrados en casa lejos de la actividad deportiva

En cuanto a los beneficios y ventajas de la actividad física y deportiva podemos constatar que previene enfermedades, nos permite conocer nuestro cuerpo, además de introducirnos en el trabajo en equipo, no sólo consensuando reglas con el equipo contrario, sino también adquiriendo valores y reconociendo el esfuerzo de un equipo y

otro. La educación física se interrelaciona con otros conocimientos, tales como las matemáticas (al tratar las distancias), la física (la fuerza impuesta a un móvil y su dirección), el arte (al relacionar muchos deportes con el aspecto estético) y también con la música (cuando los deportes tienen un gran sentido del ritmo, (Samaniego, 2017).

### **Promover la actividad física**

Las enfermedades crónicas no transmisibles son la causa más frecuente de morbi mortalidad en este momento. Las mismas está en incremento su prevalencia, debiéndose al estilo de vida no saludable.

El sedentarismo y la alimentación hipercalórico y rica en grasas, ha aumentado estas patologías. Por ello, se está luchando para el cambio del estilo de vida, el que debe comenzar en la mujer embarazada y de allí en la primera infancia. Dentro de los pasos a tomar esta en promover la actividad física. La Academia Americana de Pediatría, plantea estas sugerencias.

Las recomendaciones enfatizan hacer actividad diaria y regular, más que ejercicios de gran intensidad. Aunque obtener una capacidad física óptima es deseable, los jóvenes en general son físicamente capaces. Por ello la recomendación plantea mantener los niveles de actividad para mantener la capacidad y evitar la declinación de la actividad en la adolescencia. La recomendación en los jóvenes, es promover una variedad de actividad que sean amenas y que puedan incorporarse fácilmente a su estilo de vida. Estas actividades pueden incluir caminatas, bicicleta, natación. Cualquier actividad que sea regular y divertida, es el deseable punto de partida. Sin embargo, los padres y los entrenadores, deben evitar usar el ejercicio como castigo del mal

comportamiento. Esto implicaría que el ejercicio no es divertido, justo lo opuesto de lo que se promueve, (Fuedin, 2019).

### **Ejercicios para fomentar la actividad física**

Los tipos de ejercicios según el efecto que producen en el cuerpo los podemos dividir en:

**Aeróbicos** como el ciclismo, correr, jugar al tenis., aumentan la resistencia cardiovascular. Consumen Oxígeno (del aire) para obtener energía. Son de larga duración y baja intensidad.

**Anaeróbicos como** hacer pesas o esprintar, aumentan la fuerza y la masa del músculo a corto plazo. Obtienen energía por medio de una ruta metabólica que no precisa de oxígeno.

**De flexibilidad** como el estiramiento, mejora la capacidad de movimiento de los músculos y de las articulaciones

**Cardio:** son muy recomendados por las ventajas físicas tonifican y ayudan al cuerpo en general, (Garcia, 2016).

### **Salud integral**



La Organización Mundial de la Salud define a la salud como el mejor estado de bienestar integral, físico, mental y social, que una persona pueda alcanzar y no solamente como la ausencia de enfermedades.

La salud integral es la principal condición del desarrollo humano y lo cierto es que poco nos preocupamos por cuidarla, conservarla y potenciarla.

Se le dice salud integral, porque el estado de bienestar ideal, solamente se logra cuando hay un equilibrio entre los factores físicos, biológicos, emocionales, mentales, espirituales y sociales, que permiten un adecuado crecimiento y desarrollo en todos los ámbitos de la vida.

Estamos acostumbrados a tratar la enfermedad como un ente aislado sin conexión con nuestra realidad mente-cuerpo. Pero nuestro organismo no está compuesto de partes inconexas, nuestros órganos y sus funciones están interconectados, ser como somos nos ha llevado muchos miles de años de adaptación y perfeccionamiento y aun así todavía no hemos llegado a la perfección, de ahí la enfermedad. La individualidad es uno de los factores que más peso tiene en la salud integral, ya que ninguna persona puede compararse a otra, cada uno ha crecido bajo diferentes circunstancias, ha tenido diferentes oportunidades, sus condiciones físicas son diferentes y sus reacciones físicas y emocionales a los factores ambientales, a los medicamentos y/o a los tratamientos médicos también lo son.

Sin embargo, y aunque cada persona, familia, comunidad otorga a la salud un valor diferente, para todos es claro que ella significa estar bien, verse bien, sentirse

bien, actuar bien, ser productivos y relacionarse adecuadamente con los demás. Afortunadamente en estos momentos podemos contar con mucha información sobre el cuidado de nuestra salud, periódicos, revistas especialidades, internet y sin embargo de nada sirve, si no la hacemos propia y la ponemos en práctica, (Lloret, 2017).

### **Importancia de la salud integral**

En la actualidad nos enfrentamos a un gran número de problemas de salud relacionados a la mala calidad de vida de las personas desde temprana edad: el incremento notorio del estrés, el mayor consumo de drogas sociales (tabaco y alcohol), el sedentarismo, la mala alimentación rica en grasas e hidratos de carbono. Esto ha determinado que cada día veamos más casos de síndrome metabólico e hipertensión arterial. La mayor incidencia de síndrome metabólico como de hipertensión arterial, se incrementa a medida que la población envejece, es así que, en la población mayor de 20 años de edad, la frecuencia es del 24%, y es mayor al 30 y 40% en la población de 50 y 60 años respectivamente.

El sedentarismo y la mala alimentación también han influido notoriamente en el desarrollo de diabetes tipo 2 subclínica en pacientes cuyas edades están comprometidas entre los 40 y 50 años de edad. Se calcula que en la actualidad la cantidad de pacientes diabéticos en el ámbito mundial es de 98 millones de personas y se estima que para el año 2020, ésta cifra aumentará a 200 millones, (Osplad, 2015).

### **Ventajas de la salud integral**

## **Salud integral de los adolescentes**

La adolescencia es una etapa decisiva para la intervención educativa, con el fin de proporcionar a las personas información y herramientas para ayudarlas a tomar decisiones saludables, y se conviertan en promotores de salud de su escuela y de la comunidad. A pesar de que el currículo en los diferentes niveles de enseñanza incluye contenidos referentes a promoción y educación para la salud, investigaciones recientes corroboran que la educación sanitaria del adolescente no es satisfactoria. Con el objetivo de sistematizar los referentes teóricos que sustentan la importancia de la educación para salud integral del adolescente a través de promotores pares, se realiza el presente trabajo de revisión.

La educación para la salud constituye un instrumento imprescindible en las tareas de prevención y promoción de salud para modificar conocimientos, actitudes y estilos de vida en temas priorizados, de acuerdo con los principales problemas identificados y en correspondencia con las necesidades educativas sentidas de grupos vulnerables. La intervención educativa en adolescentes, cuando aún no se han consolidado los rasgos del comportamiento, de rol y de los riesgos, favorecen los cambios deseados para alcanzar y preservar una salud integral y sostenible, lo que es más factible aún si se recurre a los promotores pares, previamente capacitados.

Hablar de adolescencia es hablar de transformaciones y de cambios, de nuevas formas de mirar y vivir el mundo. Para muchas personas es hablar de conflicto, de peligro, de rebeldía, de delincuencia y de enfermedad; para otras, de potencialidad, desarrollo, posibilidad para conformar valores como libertad, autodeterminación,

responsabilidad, equidad, solidaridad, respeto, no violencia y autocuidado, (SciELO, 2016).

### **Beneficio de la salud integral**

Algunos de los beneficios más destacados son:

- ✓ Mejora la calidad de vida del paciente al reincorporarse rápidamente o permanecer en su entorno: hogar y familia.
  
- ✓ El grupo familiar puede acompañar cotidianamente el proceso que realiza el paciente en su tratamiento.
  
- ✓ La familia y la rutina de cada paciente es un eslabón para colaborar con cada tratamiento.
  
- ✓ Disminuyen los efectos desfavorables de internaciones prolongadas como así también las posibilidades de infecciones intrahospitalarias.
  
- ✓ Se evita el impacto psíquico del paciente hospitalizado.
  
- ✓ El grupo familiar se ve favorecido en cuanto a su dinámica, (Integral, 2017).

### **Cuidado de la salud integral**

Las personas que enfrentan una enfermedad o algún padecimiento o simplemente se encuentran en un estado de vulnerabilidad requieren tres pilares para el soporte de una calidad de vida digna:

- ✓ Salud
- ✓ Alimentación
- ✓ Higiene

Estos tres pilares conforman la base de esta empresa, ofreciendo paquetes de servicio a través de directorios médicos, servicios como traslado, compra de fármacos, identificación de sitios de rehabilitación o tratamiento, call center, con servicios adicionales de cuidadores, consultas de médicos especialistas; alimentación a través de una selección de menú con valoración por un especialista en nutrición, con servicios adicionales de comida a domicilio: limpieza de domicilio periódica, con servicios adicionales de lavandería y somatización de espacios.

Estos servicios, la mayoría se ofertan de forma individual y no adaptada al paciente enfermo, emplear técnicas de integración de servicios, permitirá al usuario adquirir estos servicios por una cuota mensual, (Rayas & Amador, 2016).

### **Componentes de la salud integral**

La OMS, luego de caracterizar el concepto de salud, también estableció una serie de componentes que lo integran:

- ✓ Estado de adaptación al medio (biológico y sociocultural).
- ✓ Estado fisiológico de equilibrio.
- ✓ Equilibrio entre la forma y la función del organismo (alimentación).
- ✓ Perspectiva biológica y social (relaciones familiares, hábitos).

La relación entre estos componentes determina el estado de salud, y el incumplimiento de uno de ellos genera el estado de enfermedad, vinculado con una relación triádica entre un huésped (sujeto), agente (síndrome) y ambiente (factores que intervienen). Toda enfermedad consta de una relación entre un huésped (sujeto), un agente (síndrome) y ambiente (factores que intervienen).

Otro aspecto en el que se centra la caracterización de la OMS (que pertenece a la ONU) es la organización de la salud pública. Con esto se hace referencia a todas las medidas que puedan tomarse desde los organismos gestionados por el Estado para la prevención de dolencias y discapacidades, para la prolongación de la vida y para la educación de los individuos en lo que respecta a la higiene personal. Afirma la OMS que “la salud es parte de la responsabilidad de los gobiernos”. En este sentido es mucho lo que se puede hacer, incluyendo la mejora de los hospitales públicos, el fomento a la iniciativa privada (que contemple que la salud es un derecho de todos los individuos) y la protección del medio ambiente, (Concepto, 2016).

### **Funciones de la salud integral**

Tiene diversas funciones entre ellas resalta las siguientes

✓ Contribuir con la preservación y conservación del ambiente y de la salud integral de las familias, la escuela y la comunidad.

✓ Desarrollar jornadas de prevención y promoción para fomentar la salud integral de las niñas, niños, jóvenes, adolescentes, adultas y adultos, con articulación institucional con entidades y organismo de la comunidad.

✓ Impulsar la formación permanente integral de los actores claves del proceso educacional para que participen reflexiva, crítica y creativamente en el sistema alimentario de las instituciones educativas y en la preservación y conservación del ambiente.

✓ Procurar y proteger la salud integral a través de acciones que creen conciencia individual y colectiva sobre una alimentación sana, balanceada y nutritiva evaluando los servicios alimentarios del Plantel.

✓ Promover una educación en salud preventiva con el uso de la medicina en sus distintas manifestaciones, (Eduweb, 2018)

## **Tipos de salud**

Cuando hablamos de salud es habitual que muchas personas piensen en la salud física, en sí una persona padece o no padece una enfermedad. Sin embargo, el concepto de salud es mucho más amplio y abarca otras áreas de nuestra vida.

Existen diferentes definiciones de este concepto, pero uno de los más acertados es el de la OMS, que hizo público en el Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que se aprobó en la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York en el año 1946. Esta definición, que no se ha modificado desde entonces, afirma que la salud es “un estado de completo bienestar, físico, mental y social”

**Salud física:** La salud física se refiere la condición física general de las personas en un momento dado. Es el bienestar del cuerpo, y el óptimo funcionamiento de éste. Es la ausencia de enfermedades y el buen funcionamiento fisiológico del organismo. Los ataques víricos o las lesiones tienen un efecto negativo en nuestra salud física, que también se ve alterada por otros factores. Por eso es necesario:

**Salud mental:** La salud mental, que también suele llamarse salud emocional, es un concepto complejo, que no solamente hace referencia a si una persona padece o no un trastorno psicológico. Se caracteriza por tener un nivel de autoestima alto, a sentirse bien con uno mismo, a estar motivado con la vida y tener objetivos vitales que le ayuden vivir los días con optimismo y esperanza, a la capacidad de resiliencia y de hacer frente a los problemas y de gozar de un equilibrio emocional, autonomía y una vida libre de estrés y preocupaciones excesivas, (Corbin, 2018).

**Salud social:** Los seres humanos somos seres sociales, y gran parte de nuestro bienestar viene determinado por las condiciones que nos rodean, es decir, nuestro entorno. De hecho, incluso nuestra propia identidad se construye y desarrolla en interacción con otros. Ahora bien, la salud social no es simplemente el hecho de tener



amigos o no, sino que tiene que ver con nuestras condiciones de vida, como, por ejemplo, tener un trabajo estable, estabilidad económica, tener acceso a atención sanitaria, acceso a actividades recreativas y de ocio, etc.

**Salud alimentaria:** Comer sano es una parte importante de nuestro organismo. La salud alimentaria está relacionada con los nutrientes que ingerimos y con las cantidades que comemos, así como en los horarios en los que lo hacemos.

**Salud ambiental:** La salud ambiental es aquella que se vincula al ambiente en el que vive una persona. Es decir, que son los factores externos que afectan a una persona. Por ejemplo, el entorno laboral puede causar estrés que, a su vez, puede causar problemas psicológicos como ansiedad, insomnio y depresión, pero también problemas físicos, como diarrea o estreñimiento.

**Salud pública:** Es la salud colectiva y la influencia de las decisiones políticas a la hora de asegurar la salud de una población determinada. Está relacionada con la protección gestionada por los gobiernos

**Salud económica:** Un tipo de salud fundamentado en gozar de buena estabilidad económica y en que el balance entre los ingresos y gastos, ya sea de una persona o de un proyecto financiero, no sea negativo.

**La salud familiar:** La familia es importante en el desarrollo de una persona y en su salud, pero hay familias que se consideran tóxicas por su influencia dañina a

causa de sus patrones relacionales. La buena salud de la familia afecta positivamente a sus miembros.

**Salud laboral:** La salud laboral tiene que ver con la aplicación de medidas que permitan mantener un clima laboral positivo y que favorezcan el bienestar de los empleados. En nuestro artículo “12 señales que indican que estás en un ambiente laboral tóxico” profundizamos en este tema, (Corbin, 2018).

### **Característica de la salud integral**

Según la Organización Mundial de la Salud se define como el estado de bienestar general del ser humano, entiéndase salud física, mental y social. Es decir, un conjunto de factores biológicos, emocionales y espirituales que contribuyen a un estado de equilibrio en el individuo sus características se encuentran distribuidas de la siguiente manera.

**Movilidad:** El profesional sanitario o asistencial puede prestar una atención personalizada en movilidad proporcionando un mayor grado de acceso a la información, donde se necesite, eliminando barreras de tiempo y distancia.

**Personalización:** Los tratamientos y terapias son personalizados y de la misma forma tienen un seguimiento automático personalizado. Nuevas interfaces permiten adaptar la comunicación paciente y sus dolencias.

**Monitorización:** Permite a los pacientes, sobre todo crónicos, disfrutar de un mayor grado de independencia, y por tanto de bienestar, además de una absoluta

tranquilidad por la supervisión médica y la posible reacción rápida ante problemas derivados de cualquier síntoma, facilita un seguimiento más preciso de la salud del paciente y su inmediata valoración

**Localización:** Localización inmediata del paciente a través de ubicación de la posición de cualquier dispositivo

**Interoperabilidad:** La interoperabilidad permite el verdadero uso de servicios en movilidad, personalizados y accesible, (Galli, 2019).

### **La salud integral en los adolescentes**

La salud integral del adolescente, debe ser prioridad en la atención, tanto por su repercusión sobre este importante grupo etario, como así también por su proyección hacia las edades más productivas de la vida. El objetivo primordial es contribuir al crecimiento y desarrollo del joven mediante una oferta de servicios de amplia cobertura y calidad adecuada a las reales necesidades de este grupo poblacional, poniendo especial énfasis en las actividades de promoción, prevención y protección de su salud.

La adolescencia constituye una etapa biopsicosocial en el desarrollo humano. Durante los últimos decenios la medicina del adolescente ha pasado hacer una especialidad reconocida y valorada. Como tal debe encarar y garantizar que el adolescente normal logre su crecimiento y desarrollo sicofísico máximo, y descubrir de manera temprana enfermedades crónicas del adulto (por ejemplo: hipertensión, hipercolesterolemia, obesidad, etc.)

Para la prevención de la dependencia, en los adolescentes se necesita conocimiento y entendimiento preciso de la naturaleza de este síndrome y de la etapa que representa la adolescencia en el ciclo de la vida humana. Así los intentos de prevenir la dependencia de las drogas y el alcohol que no se basen en este entendimiento básico, no solo producen frustración, sino que también tienden al fracaso. La epidemia de la farmacodependencia que se ha observado entre los adolescentes, es un testimonio del fracaso de planeamientos previos en un gran número de adolescentes y sus familias. (Falke Germán D, 2015).

### **La salud integral y las actividades físicas**

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de hipertensión, hiperglucemia, hiperlipidemia, sobrepeso u obesidad y de las principales enfermedades crónicas, como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes. En general, 1,9 millones de muertes anuales son atribuibles a la inactividad física, por otra parte, las promociones de la actividad física representan una oportunidad única para elaborar y aplicar una estrategia eficaz que reduzca sustancialmente la mortalidad y la carga de morbilidad mundiales, la OMS adoptó en mayo de 2018 la Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.

Por otro lado, la "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades como movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de

juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

El aumento en la actividad física puede darle una vida más larga y mejorar su salud. La actividad física ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas. Además, la actividad física aumenta la fuerza, le da más energía y puede ayudar a reducir la tensión. También es una buena manera de frenar el apetito y quemar calorías, (Cruz, 2018).

### **Relación entre actividad física y salud integral**

En la actualidad, uno de los problemas que se nos presentan es la vida sedentaria, puesto que las obligaciones diarias no dejan demasiado espacio para poder llevar a cabo la práctica de alguna actividad deportiva. Por consiguiente, debemos aprovechar cualquier situación cotidiana que nos permita estar más tiempo en movimiento, como ser: subir escaleras, ir andando (a pie) al trabajo, o dar uso a ciertos aparatos (cinta, bicicleta estática, etc.) instalados en casa que cumplen función de perchero

Es aquel, que pone en movimiento al cuerpo en su totalidad o a una parte del mismo, de manera armónica y ordenada, en beneficio del desarrollo y conservación de sus funciones. Dentro del concepto de salud, el ejercicio físico cumple un rol fundamental, ya que, al practicarlo de manera cotidiana, aumenta la vitalidad en general y reduce la posibilidad de padecer enfermedades Los beneficios son innumerables, y puesto que no existe una actividad física ideal, consideramos ejercicio a aquel que va

desde el deporte de competición hasta un simple paseo, ya que la actividad que se elija dependerá de la edad, el estado de salud, y la personalidad de cada uno.

Para poder mantener un buen estado de salud, la práctica de ejercicio de manera aislada, no basta. Siempre debe ir acompañado de otros hábitos saludables como ser una alimentación equilibrada y variada; como así también de la ausencia de tabaco y exceso de alcohol. Como siempre repetimos el cambio de un conjunto de hábitos perjudiciales hacia los saludables, es la garantía de poder gozar de un bienestar general, (Licata, 2017).

### **Actividad física necesitamos**

Al hacer referencia que el tipo de ejercicio depende de las cualidades y condiciones de cada persona, es importante señalar que una persona joven, sin problemas de salud, puede comenzar una actividad física cuando lo desee. Distinta es la situación, cuando ya se tiene cierta edad y se padece alguna enfermedad. En este caso, se debe consultar al médico y asesorar de cuál es la práctica más beneficiosa, según corresponda, sin caer así en riesgos innecesarios para la salud. Por ejemplo:

**Durante la infancia:** los juegos espontáneos, son la primera introducción a la actividad deportiva, la cual puede iniciarse desde los 4 a 6 años de edad.

**En la adolescencia** se aumenta la intensidad del ejercicio diario, llegando así al periodo de juventud, donde el rendimiento físico es el máximo.

**Durante la madurez**, siempre dependiendo de las posibilidades físicas, es conveniente seguir practicando los ejercicios cultivados anteriormente.

**A partir de los 50 años de edad**, ya son preferibles las actividades más moderadas, como largas caminatas

Esto demuestra, que cuanto antes se introduzca a una persona a realizar alguna práctica deportiva, mas incorporado tendrá el hábito. Con esto obtendrá a lo largo de su vida, un estado de salud óptimo, y una buena vejez. Todos los beneficios que la actividad física pueda aportar, se cumplen siempre y cuando su práctica sea cotidiana, a diario, ya que de nada sirve realizarla de manera esporádica, o de manera intensa durante cierto periodo. Esto no es bueno para el organismo, sino que es perjudicial y causante de lesiones crónicas, (Licata, 2017).

### **Influencia de las actividades físicas en la salud de los adolescentes**

Los beneficios de la actividad física y el deporte en los niños implican una mejor condición física, pero también cumple un papel fundamental desde lo psicológico y social. Todo hábito saludable es mejor incorporarlo desde la niñez, de manera que se vuelva algo natural y cotidiano y mejore la calidad de vida de nuestros futuros adultos

- ✓ Mejor función cardiorrespiratoria y mayor fuerza muscular

- ✓ Reducción de la grasa, los niños y jóvenes que realizan actividad física presentan menor adiposidad corporal.
  
- ✓ Disminución de riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas posteriores como hipertensión arterial, diabetes, colesterol elevado, etc.
  
- ✓ Mejor salud ósea, debido a que se fortalecen los huesos en crecimiento.
  
- ✓ Menos síntomas de depresión ya que no se aburren, encuentran motivaciones y relaciones sociales

Los niños y jóvenes deberían realizar diariamente actividades físicas en forma de desplazamientos, juegos, actividades recreativas, educación física, ejercicios programados y deportes, en el contexto de la escuela y clubes, en lo posible integrando a otros miembros de la familia. (Krauss, 2015).

## **2.1.2 MARCO REFERENCIAL SOBRE LA PROBLEMÁTICA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **2.1.2.1 Antecedentes investigativos**

De acuerdo a los artículos de la española revista (Magazine, 2016) señala La importancia de la actividad física no es fácil de resumir ya que, cada día, se descubren nuevos beneficios que aportará a tu salud . La sociedad de hoy en día está cayendo peligrosamente en un estilo de vida más sedentario, por lo que hay mayor necesidad de aumentar el nivel de actividad diaria. Mantenerse activo significa mantener tu cuerpo



funcionando a un buen nivel de movimiento. El ejercicio regular va a mejorar el funcionamiento de tus pulmones y corazón para quemar más eficientemente el exceso de calorías ingeridas y mantener tu peso bajo control. Además, el ejercicio también mejorará tu fuerza muscular, aumentará tu flexibilidad articular y mejorará tu resistencia.

Por otro lado, la actividad física disminuye el riesgo de padecer afecciones cardíacas, la principal causa de muerte en la mayoría de países desarrollados. Además, ayuda a reducir el riesgo de accidente cerebrovascular, cáncer de colon, diabetes y presión arterial alta. Así, el ejercicio regular, beneficia a todas aquellas personas reticentes a ir al médico, reduciendo el número de visitas y ayudando a prevenir la hospitalización y el uso de medicamentos.

Un estudio realizado por la universidad de Santiago de (Chile, 2017) revela que la estrecha relación de la actividad física y la salud integral influye de forma positiva en la salud en general mediante rutinas de ejercicio específicas para cada persona, se pueden controlar e incluso frenar algunas enfermedades. El daño que provoca el sedentarismo y los beneficios de ejercitarse durante el embarazo, más una mirada a la investigación científica que está posicionando a la Actividad Física a la altura de la medicina como tratamiento no farmacológico.

No hay fármaco que genere tantos beneficios saludables, y quien lo invente se hará rico”, asegura el experto. Quien además señala que ya es sabido el problema de la obesidad y que para dar respuesta hay que ver mecanismos para combatir esta patología. Sin embargo, reitera que tener mal estado físico también es preocupante:

“Ser obeso es malo, pero tener una mala condición física, y que se refleje en un aspecto tan básico como subir y bajar escaleras, también lo es así lo señala (Chile, 2017) en sus publicaciones.

(Corbin, 2018) Licenciado en Psicología por la Universidad de Buenos Aires. Máster en Recursos humanos y experto en comunicación empresarial y coaching. Posgrado en Nutrición y Alimentación Sanitaria y Social por la UOC. Especialmente interesado en el bienestar y el deporte. El Programa de Salud Integral de adolescentes y jóvenes tiene el propósito de mejorar el acceso y la oferta de servicios, diferenciados, integrados e integrales, en los distintos niveles de atención del sistema de salud, articulados entre sí, que respondan a las necesidades de salud actuales de adolescentes y jóvenes, con enfoque de género y pertinencia cultural, en el ámbito de la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación, incorporando a sus familias y la comunidad.

La atención integral de éste grupo etéreo, implica transversalidad las prácticas de salud, incorporando los distintos enfoques, lo que permite, visualizarlos como sujetos de derechos y protagonistas de sus propias vidas. Así mismo, es relevante la coordinación y articulación de una red de servicios, por cuanto sus necesidades deben ser abordadas en forma integrada, posibilitando cuando sea necesario, la intervención simultánea de los distintos niveles de atención y distintos equipos, entra e intersectoriales, particularmente cuando se trata de poblaciones de adolescentes y jóvenes en situaciones de vulneración de derechos y en conflicto con la justicia, (Minsal, 2016).

### 2.1.2.2 Categoría de análisis

#### **Categoría de análisis 1:** Actividades físicas

**Definición.** – Es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.

#### **Operacionalización de las subcategorías**

- ✓ Movimiento
- ✓ Energía
- ✓ Condición física

#### **Categoría de análisis 2:** Salud integral

**Definición:** Es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo un ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra.

#### **Operacionalización de las subcategorías**

- ✓ Bienestar físico
- ✓ Capacidad de funcionamiento

- ✓ Ausencia de afecciones o enfermedades

### **2.1.3 Postura teórica**

Según (Utel, 2018) señala que.

Frecuentemente se habla de las ventajas que nos brinda el hacer ejercicio y es por eso que actualmente se busca incentivar el realizar alguna actividad física. Se ha comprobado que el realizar ejercicio de manera regular contribuye considerablemente a reducir ciertos síntomas de la depresión y ansiedad, ya que aumenta los niveles de neurotransmisores reguladores del estado de ánimo como las endorfinas, y disminuye los niveles de cortisol, una de las hormonas que aumentan considerablemente cuando nuestros niveles de estrés se incrementan, por lo que se recomienda al ejercicio como un regulador de ciertas emociones. Es un hecho que, aunque actualmente se conocen los beneficios de realizar ejercicio, también es cierto que en ocasiones justificamos el no realizarlo por falta de tiempo, por lo que, al enfocarnos en la mejoría de nuestro estado de ánimo, nos motivara a realizarlo por las ventajas que nos proporciona.

De acuerdo a (Paredes, 2019) señala que

La salud integral es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, según la definición presentada por la Organización Mundial de la Salud. La salud es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas. El ejercicio físico es cualquier movimiento

corporal repetido y destinado a conservar la salud o recobrarla. A menudo también es dirigido hacia el mejoramiento de la capacidad atlética y/o la habilidad. El ejercicio físico regular es un componente necesario en la prevención de algunas enfermedades como problemas cardíacos, enfermedades cardiovasculares, Diabetes mellitus tipo 2, sobrepeso, dolores de espalda, entre otros así lo señala (Paredes, 2019).

Coincido con los autores que las actividades físicas influyendo e forma positiva en la salud en general es por ello que las instituciones educativas deben hacen énfasis y dar espacio a la cultura física en sus estudiantes ya que científicamente se ha demostrado que ayuda en el ánimo endorfinas en el cuerpo incidiendo que los estudiantes tengan una buena salud y un excelente desempeño escolar

## **2.2 HIPÓTESIS**

### **2.2.1 Hipótesis general básica**

- ✓ Determinando la influencia que tienen las actividades físicas en la salud integral se permitirá fortalecer el dinamismo de la cultura física en los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa “San Carlos”

### **2.2.2 Sub hipótesis o derivadas**

- ✓ Capacitando a los docentes permitirá conocer la importancia de la cultura física en la salud integral de los estudiantes.

✓ Se logrará determinar la importancia de la práctica de educación física en los estudiantes de primero de bachillerato

✓ Aplicando una guía para estudiantes realizaran ejercicios permanentemente con el fin de conservar su salud integral

### **2.2.3 Variable**

#### **2.2.3.1 Variable independiente**

Actividades físicas

#### **2.2.3.2 Variable dependiente**

Salud integral

## **CAPÍTULO III**

### **RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1 Resultados obtenidos de la investigación**

##### **3.1.1. Pruebas estadísticas aplicadas**

En el presente trabajo de investigación, la modalidad que se utilizará será, una investigación cualitativa y cuantitativa para poder logra el objetivo planteado en el problema a investigar. Aplicado los tipos de investigación de campo, bibliográficas, que consiste en la recolección de datos de manera directa con los sujetos en estudio. Las técnicas entrevistas, encuestas y los métodos, inductivos, deductivo, analíticos y estadísticos, deben realizarse en un tiempo y lugar determinado con el propósito de reunir argumentos fundamentales para identificar el problema específico, que involucra las actividades físicas y su relación con la salud integral.

El diseño metodológico del proyecto está enfocado en la investigación formativa, la cual está orientada a la solución de problemas de los diferentes contextos que rodean al estudiante, teniendo que ver con un proceso de construcción del conocimiento, el cual nos permite realizar una comparación entre la reflexión y la acción, e como influye las actividades físicas en la salud integral de los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa San Carlos.

Tipo de valoración: la valoración que se realizara en la investigación es de tipo emocional, adaptación, conductas, competitiva de manera que se analizaran las preguntas que se aplicaran en el cuestionario a los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa San Carlos con un tipo de encuestas abiertas y cerradas.

- a) Si
- b) No
- c) A veces
- d) Siempre

### **3.1.2 Análisis e interpretación de datos**

Para el análisis e interpretación de encuesta se aplicará un cuestionario en base a las dos variables donde los estudiantes manifiesten sus necesidades en cuanto a las actividades físicas que realizan y cómo influye en su salud integral.



El sondeo analítico constara de diez preguntas constatando las necesidades y que tipo de actividades son las adecuadas para los estudiantes tengan un mayor dinamismo en su vida cotidiana, también se empleara un talonario de preguntas para la entrevista donde los docentes expondrán el tipo acciones a realizar en conjunto con sus alumnos.

**Encuesta realizada a los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa “San Carlos”**

**¿Le agrada realizar actividades físicas?**

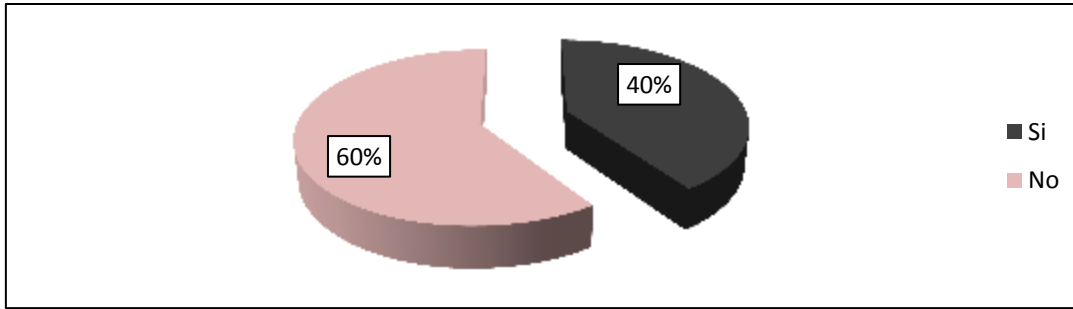
**Tabla 1.-Actividades físicas**

FACULTAD	CONTINUIDAD	PARTICIPACIÓN
Si	80	40%
No	118	60%
Total	198	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa San Carlos

Elaborado por: Jácome Néstor

**Grafico 1.-Actividades físicas**



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa San Carlos  
 Elaborado por: Jácome Néstor

**Análisis.** – El 60% de los encuestados señala que si les agrada realizar actividades físicas mientras que un 40% señala que no le agrada porque es molesto y cansado

**Interpretación.** – De acuerdo a los datos obtenidos de la encuesta se observa que la mayoría de los estudiantes no les agrada hacer ejercicio porque es cansado y lo ven como una dificultad lo que conduce a tener una vida sedentaria.

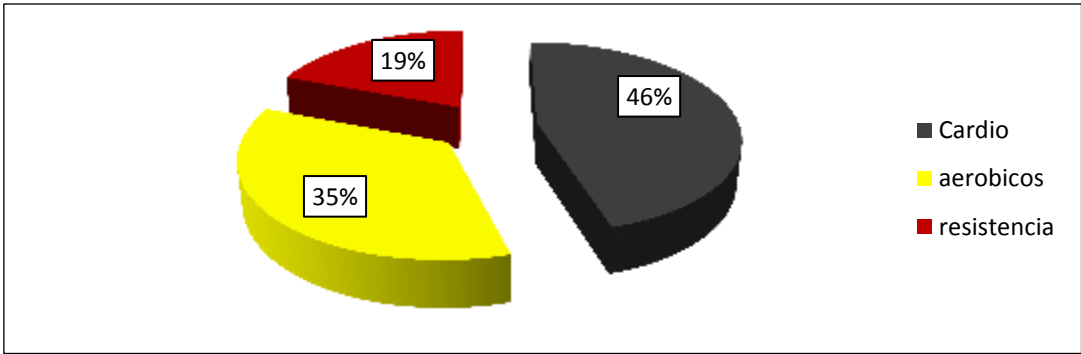
**¿Qué tipo de actividades físicas le gusta practicar?**

**Tabla 2.** Tipo de actividades físicas

FACULTAD	CONTINUIDAD	PARTICIPACIÓN
Cardio	90	46%
aeróbicos	70	35%
resistencia	38	19%
Total	198	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa San Carlos  
 Elaborado por: Jácome Néstor

**Figura 2.** Tipo de actividades físicas



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa San Carlos  
 Elaborado por: Jácome Néstor

**Análisis.** – Del total de estudiantes encuestados el 46% señaló que el ejercicio que más práctica es cardio, mientras que un 35% indico que más le gustan los aeróbicos y un 19% señalo que la resistencia

**Interpretación.** –de acuerdo a la encuesta realizada la mayoría de estudiantes prefiere el ejercicio tipo cardio que es correr trotar jugar alguna actividad que como el futbol entre otras y en segundo lugar está el de tipo aeróbico que incluye bailo-terapia entre otras.

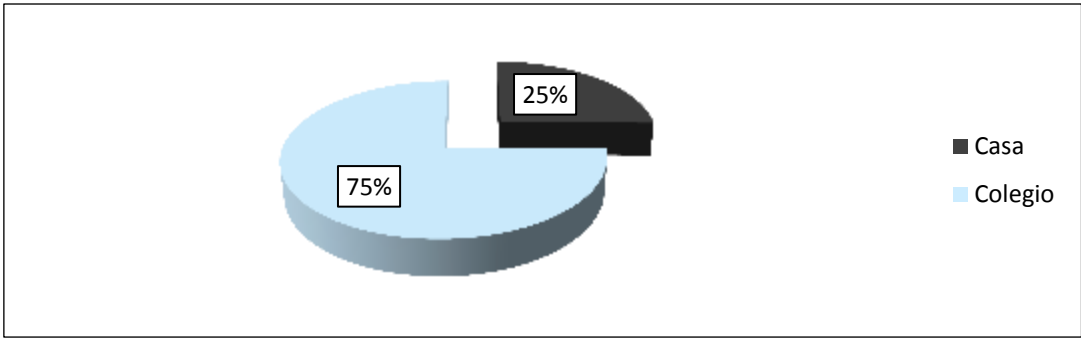
**¿Dónde realiza actividades más actividades físicas?**

**Tabla 3.-** Lugar de actividades

FACULTAD	CONTINUIDAD	PARTICIPACIÓN
Casa	50	25%
Colegio	148	75%
Total	198	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa San Carlos  
 Elaborado por: Jácome Néstor

**Figura 3.-** Lugar de actividades



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa San Carlos  
 Elaborado por: Jácome Néstor

**Análisis.** –Un 75% de los encuestados señalaron que realizan más actividades físicas en su colegio que en cualquier otro lugar, mientras que el 25% manifestó que el agrada hacer en sus casas

**Interpretación.** – La encuesta realizada a los estudiantes de la Unidad Educativa San Carlos revela que los jóvenes practican más actividades físicas en sus instituciones educativas que en su casa por lo que es necesario que los padres sepan la importancia de realizar actividades físicas por el bienestar saludable que es estas producen.

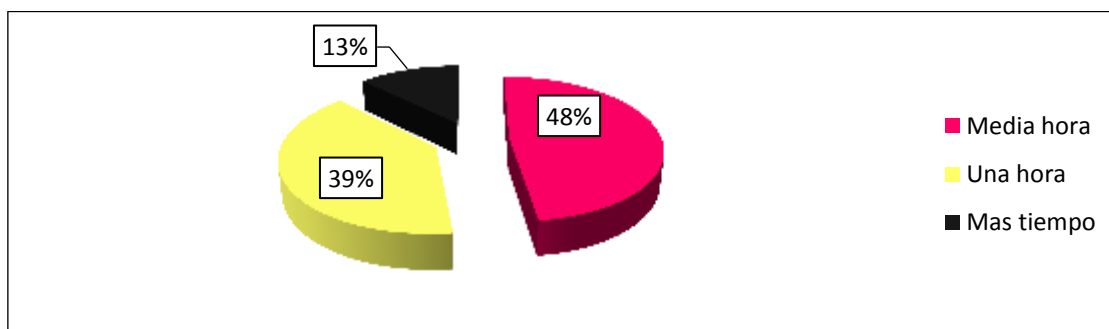
**¿Qué tiempo duran las actividades físicas que realizan?**

**Tabla 4.** Tiempo

FACULTAD	CONTINUIDAD	PARTICIPACIÓN
Media hora	95	48%
Una hora	78	39%
Más tiempo	25	13%
Total	198	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa San Carlos  
 Elaborado por: Jácome Néstor

**Figura 4.** Tiempo



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa San Carlos  
Elaborado por: Jácome Néstor

**Análisis.** – La encuesta efectuada revela que un 48% de los encuestados indican que su tiempo máximo de duración de alguna actividad física es de media hora, mientras que un 39% indica que es de una hora y solo 13% expresa que se toma más de una hora de entrenamiento

**Interpretación.** – La mayoría de los encuestados indican que las actividades físicas que realizan es de corta duración lo que indica que hay que orientar a los jóvenes la importancia de realizar actividades físicas y si tiene una larga duración es mucho más beneficiosos para su salud.

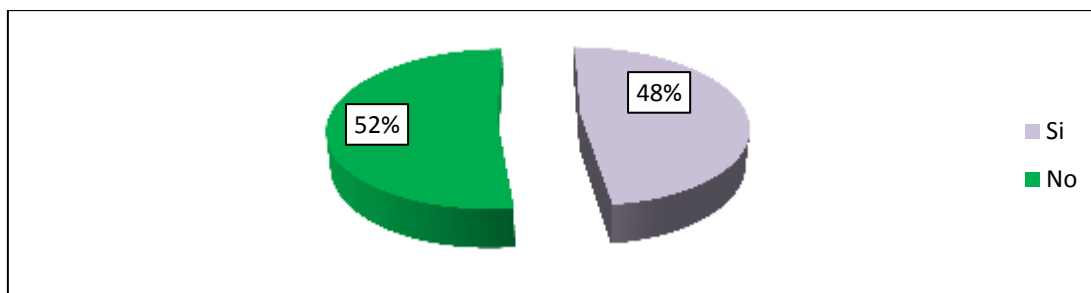
**¿En tu institución educativa realizan actividades físicas constantemente?**

**Tabla 5.** Actividades físicas constantemente

FACULTAD	CONTINUIDAD	PARTICIPACIÓN
Si	95	48%
No	103	52%
Total	198	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa San Carlos  
Elaborado por: Jácome Néstor

**Grafico 5.** Actividades físicas constantemente



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa San Carlos  
Elaborado por: Jácome Néstor

**Análisis.** –Un 52% de los estudiantes encuestados señalan que no realizan actividades físicas constantemente que solo lo hacen una vez por semana y que se dedican más a otro tipo de actividades que, a entrenar, y un 48% señala que se lo realizan y que ese tiempo programado es suficiente para ellos.

**Interpretación.** – Las actividades físicas son importante para mantener una salud integral en buenas condiciones por lo que hay que enseñarlo a los jóvenes su importancia al realizarlas.

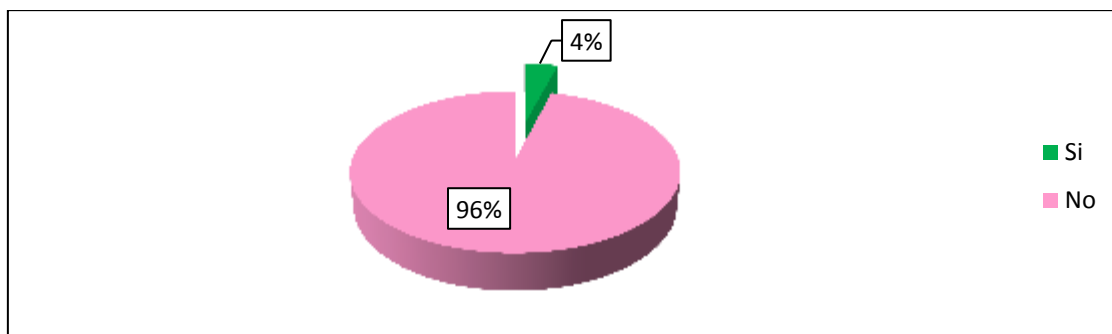
**¿La institución donde estudias cuenta con especialistas para realizar las actividades físicas?**

**Tabla 6.** Especialistas

FACULTAD	CONTINUIDAD	PARTICIPACIÓN
Si	8	4%
No	190	96%
Total	198	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa San Carlos  
 Elaborado por: Jácome Néstor

**Gráficos 6.** Especialistas



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa San Carlos  
 Elaborado por: Jácome Néstor

**Análisis.** – La instrucción ni cuenta con especialista así lo manifiesta el 96% y solo un 4% indica que si hay especialistas en área de educación física.

**Interpretación.** – La encuesta realizada a los estudiantes de la Unidad Educativa San Carlos revela que no hay docentes especialistas en esta área por lo que es necesario conversar con las autoridades que expliquen porque no cuentas con un preparador físico para los estudiantes.

**¿Has tenido en los últimos tiempos problemas que comprometan a tu salud integral por falta de actividad física?**

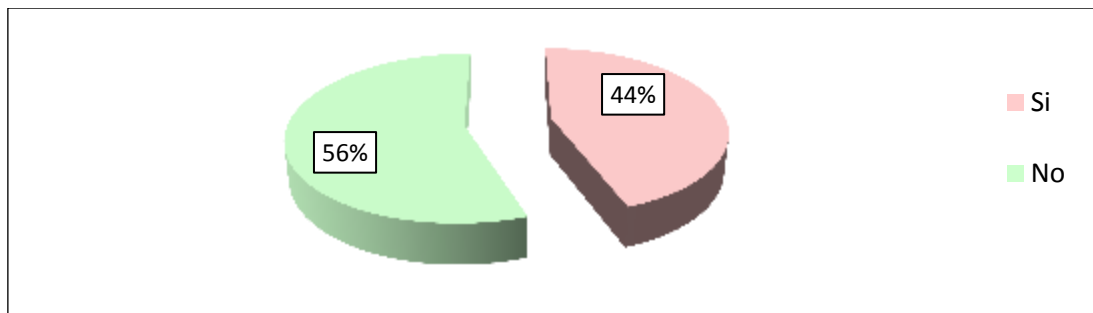
**Tabla 7.** Salud Integral

FACULTAD	CONTINUIDAD	PARTICIPACIÓN
Si	88	44%
No	110	56%

Total	198	100%
-------	-----	------

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa San Carlos  
Elaborado por: Jácome Néstor

### Grafico 7. Salud Integral



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa San Carlos  
Elaborado por: Jácome Néstor

**Análisis.** –Del total encuestados un 44% expresa que, si han tenido complicaciones en su salud y que unas de las recomendaciones del doctor es realizar algún tipo de actividades físicas, mientras que un 56% señala que no han tenido ninguna complicación.

**Interpretación.** – La salud es fundamental por ello es importante promover las actividades físicas como parte de su entrenamiento diario cuidándose para su futuro presentar una salud integral en buenas condiciones.

### ¿Alguna vez el doctor te ha enviado a practicar alguna actividad física?

**Tabla 8.** Practica de actividad física

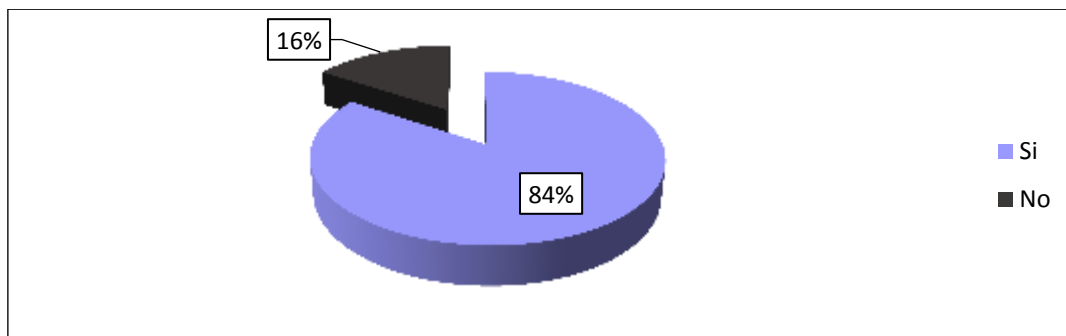
FACULTAD	CONTINUIDAD	PARTICIPACIÓN
Si	167	84%
No	31	16%



Total	198	100%
-------	-----	------

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa San Carlos  
Elaborado por: Jácome Néstor

### Referencia 8. Practica de actividad física



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa San Carlos  
Elaborado por: Jácome Néstor

**Análisis.** – Un 84% de los estudiantes encuestados señalan que el doctor si les ha indicado alguna vez que tienen que practicar alguna actividad física, mientras que un 16% señala que no es así que no les ha indicado nada.

**Interpretación.** – Realiza actividades físicas es importante por ello es necesario concientizar a los jóvenes e informar a los docentes y padres de familia en su apoyo para su realización.

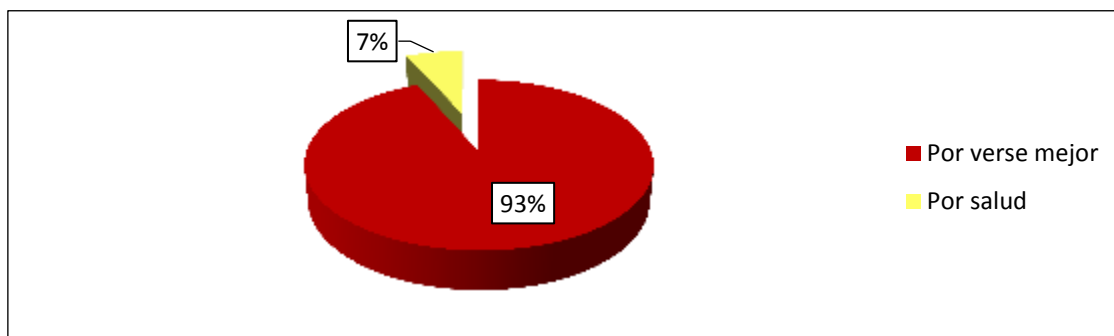
### ¿Porque realizas actividades físicas?

**Tabla 9.** Realizar actividades

FACULTAD	CONTINUIDAD	PARTICIPACIÓN
Por verse mejor	185	93%
Por salud	13	7%
Total	198	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa San Carlos  
 Elaborado por: Jácome Néstor

**Grafico 9.** Realizar actividades



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa San Carlos  
 Elaborado por: Jácome Néstor

**Análisis.** –Un 93% de los encuestados señalo que realiza actividades físicas por verse bien y un 7% señala que lo hace pro salud

**Interpretación.** – Como se observa la mayoría de jóvenes encuestado señalan que realizan ejercicio por estética es su mayor preocupación más que por salud.

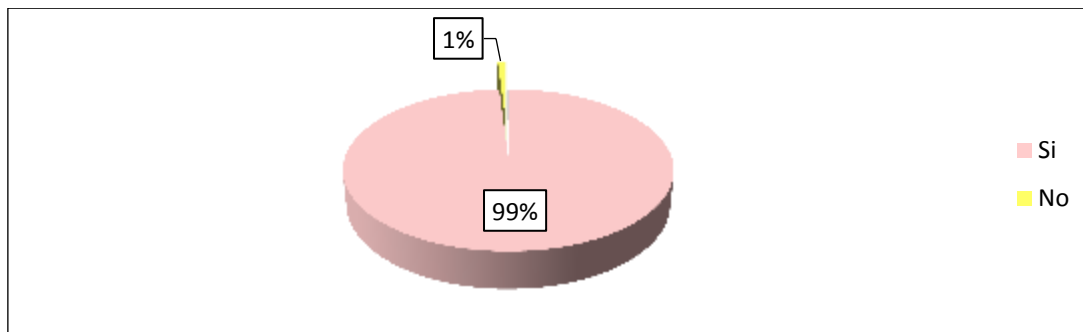
**¿Consideras que las actividades físicas ayudan en la salud integral de las personas?**

**Tabla 10.** Actividades físicas en la salud integral

FACULTAD	CONTINUIDAD	PARTICIPACIÓN
Si	196	99%
No	2	1%
Total	198	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa San Carlos  
Elaborado por: Jácome Néstor

**Grafico 10.** Actividades físicas en la salud integral



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa San Carlos  
Elaborado por: Jácome Néstor

**Análisis.** – Un total de 99% de los estudiantes encuestado consideran que, si es importante realizar actividades físicas para el bienestar de su salud integral, mientras que el 1% indica que no es así.

**Interpretación.** – La encuesta realizada demuestra que los estudiantes están consiente que las actividades físicas son necesarias para mantener una salud integral en buenas condiciones por lo tanto es menester de los colegios que pongan en marcha programas de salud integral para realizar actividades físicas y aprender a comer sano.

### **Entrevista realizada a los docentes de la Unidad Educativa San Carlos**

#### **¿Que opinión tienen usted de las actividades físicas?**

Considero que son muy buenas para la salud no solo de los jóvenes sino de todo son parte de nuestra vida cotidiana y su realización nos ayuda a mantenernos agiles y jóvenes.

**¿En la unidad educativa San Carlos promueven realizar actividades físicas constantemente?**

Actualmente no tenemos proyectos que se dediquen solos a la planificación de este tipo de actividades si hay un espacio de media hora a la semana donde se da para que los alumnos jueguen futbol algún deporte de su preferencia.

**¿Si usted considera que es importante la realización de actividades físicas porque no se ha considerado dar el espacio indicado?**

Muy buena pregunta vera tenemos que ser conscientes pueda que yo piense de esa manera de la importancia de hacer ejercicio para mantener una buena salud, pero los demás docentes no lo consideran y no lo ven de esta forma en las planificaciones curriculares las actividades físicas no son incluida más que un pequeño párrafo por ello es importante el dialogo con las autoridades que le den su espacio porque es bueno para estudiantes que llevan una vida sedentaria y a lo largo les va a perjudicar su salud.

**¿Actualmente en la institución cuenta con docente especializado en cultura física?**

Lamentablemente no las actividades físicas son delegadas a otros docentes que no tienen especialidad ni conocimiento sobre el tipo de entrenamiento que deben tener los estudiantes.

**¿Actualmente ha observado estudiantes es un estado de obesidad y sedentarismo en la Institución?**

Si hay un porcentaje de estudiante que hemos observado que están un peso que no deberían de estar también se puede ver que llevan una vida muy sedentaria porque no practican ningún tipo de deporte

**¿Se ha presentado algún tipo de complicación en la salud de algún estudiante cuando ha realizado actividades físicas?**

El año pasado se presentaron tres casos donde los estudiantes que le hable presentaron inconvenientes como fatiga y mucho cansancio al realizar actividades de cardio por lo que el docente encargado en esta área converso con los padres sobre la salud de los chicos.

**¿En la institución promueven un tipo de alimentación sana cuidando lo que vende en los bares del establecimiento?**

Claro que si llevamos un control sobre los alimentos que se expenden dentro de la institución.

### **3.2 CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES**

### **3.2.1. Específicas.**

La investigación efectuada en la Unidad Educativa San Carlos demuestra que los docentes no tienen un nivel de conocimiento sobre la importancia que los jóvenes practique actividades físicas para el beneficio de su salud, actualmente no hay un proyecto ni programas dedicados específicamente a este tipo de actividades como si lo hay en otras disciplinas académicas.

El proceso investigativo demostró que las actividades físicas ayudan a mejorar la salud integral de los estudiantes acompañados de una alimentación sana por ello se indicó a los docentes la importancia de que los estudiantes tengan un espacio específico para su práctica.

Se determinó que actualmente los estudiantes de primero de bachillerato no practican actividades físicas como es necesario, el espacio que se le da en la institución a este tipo de actividades es muy poco y sus docentes no están capacitados para su entrenamiento.

### **3.2.2 General**

Aplicando los métodos y técnicas investigativas como entrevistas y encuestas la investigación concluye que las actividades físicas son necesarias y muy importantes para llevar una salud integral en no solo los estudiantes si no en todas las personas por ello se debe promover a su práctica diaria

## **3.3 RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES**

### **3.3.1 Especificas**

Se recomienda que los docentes establezcan planes y proyectos donde se incluyan actividades físicas de manera cotidiana en horarios inamovibles cuidando la salud integral de los adolescentes.

Se sugiere realizar campañas de información sobre los efectos negativos causas y consecuencias para la salud la falta de actividades físicas y no cuidar la alimentación de los jóvenes.

Se exhorta a los docentes a incluir espacios dedicados a las actividades acústicas con docentes especializados en área de educación física donde los estudiantes puedan participar activamente de cada una de las actividades

### **3.2.2 General**

Se sugiere dar a conocer a los estudiantes y padres de familia la importancia de llevar una alimentación sana y realizar actividades donde se involucre cardio y aeróbicos por lo menos tres veces a la semana

## **CAPÍTULO IV.**

### **PROPUESTA TEORICA DE APLICACIÓN**

#### **4.1 PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS**

##### **4.1.1 Alternativa obtenida**

La investigación determinó que los estudiantes de la unidad educativa San Carlos no realizan actividades físicas de forma constantes, las practicas que actualmente se realizan son una vez por semana es un lapso de media hora donde el alumno tienen un tiempo de practicar algún deporte a su elección del mismo, pero no llevan un programa de las actividades que realizan con metas y objetivos a llegar.

Las vidas sedentaria que llevan algunos estudiantes ha repercutido en la salud ya que han presentado agotamiento o debilidad al momento de realizar alguna actividad que implique o resistencia física, la alimentación también ha influido en su estado físico se ha determinado que muchos estudiantes no cuidan su alimentación a diario consumen comida chatarra no desayunan trayendo como consecuencias un estado de sobrepeso, somnolencia no tienen energías para estudiar lo que incide en su rendimiento académico no sea excelente.

Se determinó que para tener una buena salud integral es necesario llevar una vida activa mediante ejercicios constantes comer sano que incluye frutas y verduras dormir las 8 horas abstenerse de beber alcohol o alguna sustancia psicoactiva que



perjudique a salud de esta manera se creará conocimiento y se aplicará hábitos para un buen estado de la salud a futuro.

#### **4.1.2. Alcance de la alternativa**

Mediante la presente propuesta se espera que los estudiantes y docentes conozcan la importancia de realizar actividades físicas constantemente cuidando su alimentación la encuesta demostró que los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa San Carlos no tienen programas que apoyen esta disciplina, sus actividades están que efectúan son realizadas de forma improvisadas y a elección del estudiantes, actualmente no existe un docente especializado en el área de educación física que coordine y fomente las practicas que deben realizar los pupilos.

Se espera que la propuesta que se plante tenga un alcance positivo en el sistema educativo de cuidar la salud integral de los adolescente diseñando programas donde los estudiantes participen activamente en cada uno de los programas planteados también se incluirá el tipo de alimentación que deben consumir aboliendo la comida chatarra y animando el consumo de frutas y verduras para una mejor alimentación sana.

Se propone que la Unidad Educativa San Carlos desarrolle y presente la Educación Física como parte fundamental en el plan de estudios de carácter formal y continúa, cabe resaltar la importancia de está, en el desarrollo de sus habilidades físicas también fortalecen su proceso cognitivo de los alumnos.

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

#### **Antecedentes**

Según la Organización Mundial de la Salud, el cuarto factor de riesgo más importante de mortandad en adultos a nivel mundial, son provocadas por el sedentarismo y sus manifestaciones con las enfermedades de tipo no transmisibles, relacionadas al estilo de vida de cada ser humano. Los datos verificados en encuestas realizadas a nivel mundial sobre inactividad, son relativamente alarmantes, ya que reportan entre el 60 y 85% de la población adulta como sedentaria.

La presente propuesta, tiene como objetivo fundamental motivar a la práctica habitual y sistematizada de actividades físicas, para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de la Unidad Educativa San Carlos, otorgándoles herramientas para estimular el aumento de actividades que promuevan un estilo de vida saludable.

La actividad física terapéutica, es toda acción física planificada, estructurada y sistematizada; que tiene por objetivo mantener uno o más elementos de la forma física relacionados con la salud: resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, fuerza muscular, composición corporal, flexibilidad, coordinación, habilidad, capacidad de reacción, niveles de ansiedad bajos, la creatividad, capacidad afectiva, autoestima y presión arterial.

La falta de actividad física en los estudiantes de la Unidad Educativa San Carlos refleja un elevado índice de sedentarismo en base a las evaluaciones realizadas mediante encuestas, lo que permitió llegar al análisis de que el 96% es sedentario, conllevando a una alta posibilidad de sufrir de enfermedades crónicas no transmisibles

tales como diabetes, asma, enfermedad cerebro vascular y cáncer, así como enfermedades emocionales y estrés, debido a esto es pertinente la aplicación de actividades físicas para disminuir el sedentarismo en dichas personas y por ende lograr mejoría en su calidad de vida, (Yagual, 2016).

## **Justificación**

Las actividades físicas y deportivas son acciones que ofrecen ayuda para potenciar un óptimo desarrollo físico en cualquier actividad que se pretenda realizar, ya sea en la parte familiar o laboral.

Es necesario indicar que no existe un programa de actividades físicas dirigidos a los estudiantes de bachilleratos que les ayude a disminuir y erradicar el problema del sedentarismo. Las consecuencias pueden ser muchas, pero las más notables pueden ser las siguientes: Propensión a la obesidad en donde la persona sedentaria no quema los carbohidratos que consume y estos son almacenadas en áreas como el abdomen, otra de las consecuencias más relevantes es el debilitamiento óseo, que se produce debido a la carencia de movilidad o de actividad física.

La utilidad de la presente propuesta permitió brindar un programa de actividades físicas, con el fin de aportar al bienestar común de cada uno de los estudiantes aprovechando las aptitudes naturales de los jóvenes y a la vez poder mejorar sus condiciones, cardiovasculares, fuerza, resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal, para permitirles vivir con plenitud y disponer de la energía necesaria para estudiar íntegramente, (Yagual, 2016).

## **4.2. OBJETIVOS.**

### **4.2.1. Objetivo general**

✓ Aplicar una guía para que los estudiantes realicen ejercicios permanentemente con el fin de conservar su salud integral

### **4.2.2. Objetivo específicos**

✓ Elaborar un plan de acción que motive a realizar actividad física con los referentes conceptuales sobre sedentarismos y sus riesgos.

✓ Seleccionar las actividades físicas que se deben de aplicar en la Unidad Educativa San Carlos con los estudiantes de primero de bachillerato.

✓ Mejorar la calidad de vida del estudiante propiciando la práctica habitual de rutinas establecidas, que aportan de forma significativa al desarrollo de habilidades físicas y mentales.

## **4.3. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA**

### **4.3.1. Título**

✓ Desarrollar una guía para que los estudiantes realicen ejercicios permanentemente con el fin de conservar su salud integral

### **4.3.2. Componentes**

La presente propuesta está elaborada con una serie de alternativas a elección en cuanto a las actividades físicas que los estudiantes deberían de seguir según el plan de acción a ejecutar.

La propuesta establece un cronograma específico mediante el plan de acción a seguir en la institución también enfatiza en desarrollar programas de capacitación que involucre a los estudiantes, padres de familia y docentes dándoles a conocer la importancia de realizar actividades físicas y cuidar la alimentación fomentando una salud integral sana.

Las actividades físicas deberían ser parte de la vida cotidiana de cada individuo sin importar género ni edad su práctica permite disminuir enfermedades de tipo cardiovascular, coronarias, osteoporosis entre muchas más integrando una buena alimentación permitirá el desarrollo de habilidades físicas e intelectuales por los beneficios que esta tiene.

### **Fundamentación de la propuesta**

Las actividades físicas queremos que sean parte fundamental en el diario vivir de los estudiantes, con el objetivo de tener una vida integral sana

En el Ecuador, el gobierno está dando prioridad a las actividades, especialmente para que sean practicadas por los jóvenes en horas de Educación Física, y esto se puede observar a través de los currículos escolares para los diferentes cursos en las instituciones educativas. Ya que a través de estudios se han comprobado que un estudiante que este inmerso en el deporte o actividades físicas tendrá menos posibilidades de caer en vicios, y malos hábitos, ya que a través de la práctica de actividades físicas recreativas también se fomenta la disciplina, organización, se fortalece la personalidad del individuo, entre otros aspectos positivos.

En la Unidad Educativa San Carlos se pudo evidenciar que en horas de Educación Física no se estimula la práctica de actividades físicas recreativas, mucho menos se transmite a los estudiantes la importancia de practicarlas, y es que los docentes no tienen los suficientes conocimientos de como optimizar su aplicación para direccionar toda la energía que tienen sus estudiantes para la realización de cosas positivas como son los juegos y el deporte manteniendo su salud integral en óptimas condiciones, (Rivera, 2017).

### **Descripción de la propuesta**

La propuesta consta de ejercicios básicos que ayudaran a los estudiantes a desarrollar sus habilidades, destrezas y a su formación integral siendo necesario conocer la parte del cuerpo humano donde se aplicaran los ejercicios también se debe conocer las capacidades físicas con las cuales trabajara:

- ✓ Fuerza

- ✓ Velocidad
- ✓ Resistencia
- ✓ Flexibilidad

Este plan de acción de ejercicios básicos, para ejecutar educación física, es una herramienta útil que servirá para realizar actividades físicas para mejorar su calidad de vida en los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa San Carlos.

La idea de este trabajo es incentivar a los jóvenes estudiantes a realizar educación física en su institución educativa y a formar hábitos de salud para mejorar su calidad de vida ya que por medio de las actividades físicas se adquiere algo en forma intencional por medio del movimiento. Su práctica permite a la persona un espacio de esparcimiento y goce, también se convierte en un medio de convivencia sana. Además de permitir mejorar su estado físico permite visualizar cambios o mejoramiento en las capacidades físicas, destrezas, motivación y conocimiento, (Yugcha, 2015).

### **Factibilidad de la propuesta**

La propuesta se considera factible porque causa un impacto positivo en la sociedad sobre todo en los jóvenes en quienes cultiva hábitos de salud y bienestar en la práctica de actividades físicas.

Actualmente en la institución educativa no existe programas donde se incluya actividades deportivas que implique movimientos, fuerza y resistencia físicas lo que incide a que muchos estudiantes no practiquen ningún deporte ni en sus casas ni en la

institución llevando una vida sedentaria y complicaciones es su estado de salud que ante el mínimo esfuerzo se fatigan causándoles debilidad y problemas en su salud integral.

Al plantear la propuesta se ha considerado el esfuerzo físico que realizaran los estudiantes también se enfatiza que la institución cuente con personal preparado en el área de educación física aprovechando la vitalidad que tienen los jóvenes, a esto se suma que la Unidad Educativa San Carlos tenga un estricto control sobre la alimentación que brindan en el bar ya que una buena salud integral dependerá de tipo de actividades que realicen de forma constante y la alimentación que consumen.

### **Impacto social**

El propósito del trabajo investigativo es lograr un análisis pertinente para promover la realización de actividades físicas en los estudiantes, de la misma manera, proponerse a las diversas instituciones preocupadas por la salud de este grupo de personas, a que sean las multiplicadoras de estas actividades en beneficio de los alumnos. Se deben realizar alianzas estratégicas para orientar y promover los tipos de actividad física para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Es un propósito que se pretende alcanzar para que cada alumno, que practique por lo menos 30 minutos o más de actividad física de intensidad moderada, entre 3 y 5 veces a la semana, pero de ser posible todos los días de la semana obtenga una buena salud.

Desde la participación activa de la sociedad, se esclarecerán los beneficios de la influencia de la actividad física en la mejora de la condición de vida de los estudiantes



que permita crear un proceso de trabajo dinámico y satisfactorio, que provocará un avance en la participación de estas personas dentro las actividades físicas con la finalidad de alcanzar mejores estándares físico, psíquicos y mentales.

La enseñanza de la Educación Física no consiste única y exclusivamente en la imitación de movimientos y acciones determinadas, sino también en la motivación para el despliegue de las propias formas del movimiento, en la configuración de los pasos necesarios de aprendizaje y en la comprensión de las conexiones psíquicas y fisiológicas de toda actividad motora, (Lopez, 2016).

### **Salud integral de los jóvenes**

No es raro observar a los jóvenes actuales con problemas de obesidad llevando una vida sedentaria enfermedades que de tipo cardiovascular que en otros tiempos no eran frecuente esto se debe al estilo de vida que actualmente la sociedad en general lleva.

Las actividades físicas juegan un papel fundamental en la vida de cada persona son indispensables para fortalecer el cuerpo y el organismo en general desarrollan la habilidades físicas e intelectuales, estudios recientes indican que las actividades físicas cualquiera que se practique que implique esfuerzo, resistencia y elasticidad ayudan a mejorar la calidad de vida alargando los años rejuveneciendo y aun son más efectivas si son practicadas en edades temprana, por lo general la adolescencia es uno de los mejores etapa para empezar a practicar el cuerpo se adapta tonificando y desarrollando musculatura que permanecerá por largo tiempo.

Una salud sana dependerá de cómo el cuerpo sea tratado el cuidado de la alimentación que se basará en frutas y verduras eliminando la comida chatarra que ocasiona enfermedades de tipo hereditarias tales como hipertensión, diabetes que de no tener cuidado pueden ser mortales.

## **Importancia**

En nuestra opinión, el aprendizaje basado en competencias es una oportunidad única que se ofrece desde la educación para conseguir una enseñanza de calidad con un enorme potencial para la educación física para reafirmarnos en su valor educativo, ya que cualquier persona posee unos recursos y unas habilidades que son necesarias trabajar para alcanzar un estado de desarrollo suficiente que le lleve a desenvolverse y ser feliz en su entorno social, cultural y de rendimiento, pero para que ello sea posible, es necesario transformar el enfoque actual de la enseñanza por un cambio metodológico basado en conductas motrices para cuya realización suponga una mayor participación del alumnado, que tengan utilidad funcionalidad, que sean significantes para quien las realiza, que motiven en su realización y sean mucho más activas

Revisando éstas, podemos afirmar que la educación física escolar, actualmente, tiene tres ejes sobre los que se vertebra, dando sentido y significado a la práctica que se realiza en las clases; por un lado, debe tratar de crear hábitos saludables de práctica activa que disminuyan el actual sedentarismo de la sociedad, por otro, iniciar en los estudiantes en el fenómeno sociocultural que se ha convertido el deporte, siendo considerado éste, como la primera manifestación cultural del movimiento humano, considerando su aprendizaje desde una doble vertiente, cómo futuro practicante y como consumidor y espectador del mismo; por último, y siguiendo con la tradición de

considerar la actividad física como parte esencial de la educación en valores, (Vicente Martínez de Haro, 2016).

### **Calidad de vida**

La calidad de vida dependerá del estilo de vida en la alimentación y la practica constante de ejercicios físicos que realice cada persona lo recomendado por los doctores es un mínimo de ejercicio de 30 minutos diarios de forma intensa que ayudara a disminuir enfermedades relacionadas por el sedentarismo.

La realización de actividades físicas es un esfuerzo de todo el cuerpo que incluye músculos y arterias permitiendo que el cuerpo mantenga un equilibrio para un mejor funcionamiento, lo jóvenes por lo general su vitalidad está en una de las mejores etapas manteniendo una gran energía en cada actividad que efectúan. La propuesta que se presenta es un plan de acción mediante el diseño de una serie de ejercicios físicos para los jóvenes de primero de bachillerato en quienes se ha observado un estado sedentarismo con consecuencias como sobre peso, debilitamiento, fatiga desequilibrando su estado de ánimo infiriendo en su desarrollo académico, el objetivo fundamental del proyecto es que la institución cuente con profesionales especializados en educación físicas y que informe y concientice a los estudiante sobre la importancia de la practica constante y los beneficios que esta aporta a sus estado de salud en general.

### **Ministerio de Salud Pública guía de alimentación y nutrición**

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. El escolar y adolescente requieren realizar 60 minutos de actividad física diaria. El aumento de actividad física se ha asociado con mayor expectativa de vida y un menor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. La actividad física produce beneficios físicos, psicológicos y sociales. Los estudiantes inactivos tienden a convertirse en adultos inactivos y no se hacen beneficiarios del desarrollo integral que posibilita la actividad física

### **Beneficios de la actividad física:**

Mayor concentración, habilidad y capacidad de reacción. A nivel cardiaco, se aprecia un aumento de la resistencia, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

- ✓ Mejora la capacidad pulmonar
- ✓ Desarrollo de la fuerza muscular y ósea,
- ✓ Previene enfermedades como diabetes, hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer
- ✓ Mejorar la autoestima y la capacidad de aprendizaje.
- ✓ Ayudar a las niñas y/o niños a controlar el estrés
- ✓ Desarrollar y mantener huesos, músculos y articulaciones saludables.

- ✓ Ayudar a controlar el peso.
  
- ✓ Fortalece los lazos familiares, (salud.gob, 2018).

### **Alimentación sana**

Una correcta alimentación es fundamental para el buen desarrollo de los estudiantes de la unidad educativa San Carlos, permitiéndole cumplir con sus funciones acorde a su edad, es por esto que como madres y padres se debe brindar una mejor alimentación e incentivarlos a tener prácticas de vida saludable, previniendo problemas y enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, hipertensión, problemas de corazón, entre otras. Es esencial que los padres y madres de familia tengan información oportuna que les permita educar a sus hijas e hijos en alimentación y nutrición ya que es en el hogar donde los jóvenes aprenden patrones de comportamiento y de alimentación. (salud.gob, 2018).

### **Condición física**

La condición física de cada persona dependerá del tipo de estilo de vida que lleve si por lo contrario el cuerpo está adaptando a llevar una vida sedentaria al realizar alguna actividad que implique esfuerzo sus condiciones no serán las más óptimas hasta que el cuerpo se vaya adaptando al nuevo estilo de vida que el individuo desee tener

Una de las principales características que demuestra una buena condición física es la resistencia a un entrenamiento prolongado un cuerpo saludable se identificará por sus capacidad, fuerza, velocidad y coordinación en cada actividad que emprenda así no tenga relación alguna con actividades físicas. Mantenerse en forma y llevar una vida saludable es fundamental para vivir una vida sana y feliz.

### **Calentamiento físico antes de entrenar**

Un calentamiento previo de quince minutos es necesario antes de realizar cualquier tipo de entrenamiento deportivo es menester de los educadores en esa tarea que enseñen a los jóvenes sobre la importancia de un calentamiento previo que incluya cardio estiramiento cuidando de las lesiones sobre todo en las rodillas que son las áreas más delicadas a cuidar y las que soportan todo el peso del cuerpo.

La diversidad de ejercicios que incluye el calentamiento prepara al cuerpo para una práctica prolongada evitando la contracción muscular la finalidad del calentamiento es una preparación integral de modo que el cuerpo en general se prepare para una rutina de mucho más esfuerzo físico para un mejor rendimiento.

### **Plan operativo de la propuesta**

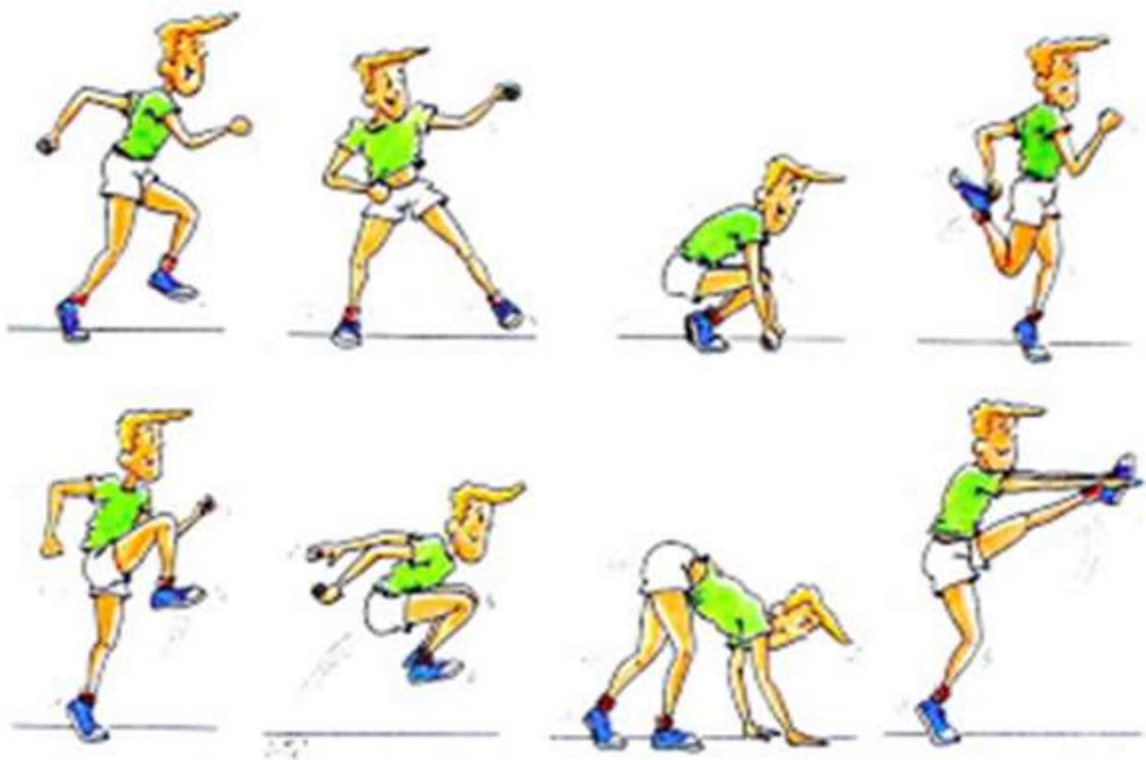
Tiempo	Objetivo	Contenidos
<b>1 hora</b>	Ejecutar diferentes movimientos con la mayor fuerza posible con piernas y	Desarrollo actividades físicas y mejorar los sistemas básicos del movimiento

	brazos y la práctica de ejercicios que permitan coordinar movimientos de fuerza	corporal.
<b>1 hora</b>	Resistir un tiempo prolongado a través de ejercicios que desarrollen habilidades y destrezas para poner en práctica.	Desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la agilidad y el ritmo cardiaco.
<b>1 hora</b>	Ejecutar las actividades físicas en el menor tiempo posible ya sea trabajos individual o en grupos con y sin obstáculos	Desplazamiento a diferentes direcciones y a diferentes variaciones de velocidad
<b>1 hora</b>	Lograr en los estudiantes flexibilidad a través de la realización correcta de movimientos	Realizar diferentes movimientos con la combinación de las piernas y brazos.

Fuente: (Yugcha, 2015)

Elaborado por: Jácome Néstor

**DESARROLLO DE UNA GUÍA PARA QUE LOS ESTUDIANTES REALICEN EJERCICIOS PERMANENTEMENTE CON EL FIN DE CONSERVAR SU SALUD INTEGRAL**





## INTRODUCCIÓN

A continuación, se detalla los ejercicios que se recomienda para el empleo y desarrollo de las diferentes cualidades físicas fuerza, resistencia y velocidad para un óptimo desarrollo motriz básico y como parte complementaria de las planificaciones

Se debe tener en cuenta que para la ejecución de los siguientes ejercicios se los debe realizar previo a un calentamiento o modificarlos para incluirlos en el calentamiento o inicio de las actividades.

Además, se propone juegos para las diversas clases los mismos que se orientan para las edades de los estudiantes investigados y el empleo de las cualidades físicas estudiadas, (Reyes, 2017).

## Rutina de actividades físicas

### CALENTAMIENTO



**Objetivo:** Preparar el cuerpo para la realización de actividades físicas que implique un mayor esfuerzo físico

Hay que preparar todos los músculos del cuerpo, no solo aquellos que pensamos que vamos a utilizar durante el ejercicio físico. Lo ideal es que el calentamiento se prolongue al menos un cuarto de hora



**Estiramiento de brazos y hombros:** Estiramos los brazos por detrás de la nuca, haciendo presión con el otro brazo. Lo siguiente será un estiramiento de apertura de brazos hacia arriba y abajo, y hacia los lados



**Estiramiento de pierna:** Para ello nos apoyaremos sobre un soporte alto que esté aproximadamente a la altura de la cintura e inclinaremos el cuerpo hacia adelante.




Entrando de lleno en el calentamiento de piernas, lo primero es la rotación de tobillos en un sentido y otro para que calienten los tendones principales



**Realizar ejercicios aeróbicos cortos** para que las piernas vayan cogiendo temperatura. Con dedicarle entre 6 y 10 minutos será suficiente. Saltar a la cuerda o hacer unos sprints son ejercicios ideales.

### Rutina de actividades físicas

<b>Ejercicio N.- 1 Salto de pie</b>

<p>Saltar en dos pies por todo el espacio físico; a señal del profesor, cambiar a un pie tanto izquierdo como derecho y luego a pies juntos (2 SERIES de 50 REPETICIONES)</p>
<p><b>Objetivo:</b> Lograr equilibrio en un pie</p>
<p><b>Desarrollo del ejercicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Elevar pie derecho hacia atrás.</li><li>✓ Mantener equilibrio con el pie izquierdo.</li><li>✓ Empezar saltando con el pie izquierdo.</li><li>✓ Luego cambiar y saltar con el pie derecho.</li></ul>

- ✓ Después juntar los dos pies y saltar

**Recursos:**

- ✓ Cancha
- ✓ Pito

Fuente: (Yugcha, 2015)

Elaborado por: Jácome Néstor

**Rutina de actividades físicas**

**Ejercicio N.- 2 salto**



Saltar indistintamente sobre compañeras y compañeros colocados en el suelo. Realizar el salto con los pies juntos. Variar las distancias de los estudiantes acostados paulatinamente. (5 SERIES DE 10 REPETICIONES).

**Objetivo:** Regular sin dificultad saltos por encima de sus compañeros.

**Desarrollo del ejercicio**

- ✓ Acostar a los compañeros de cubito ventral (boca abajo) uno al lado del otro.
- ✓ Ubicar al lado derecho de uno de ellos.
- ✓ Juntar los dos pies.
- ✓ Empezar saltando por encima de ello

**Recursos:**

- ✓ Recursos Humanos
- ✓ Silbato

Fuente: (Yugcha, 2015)

Elaborado por: Jácome Néstor

**Rutina de actividades físicas****Ejercicio N.- 3 Saltar pierna abierta**

Trabajar en parejas: un compañero se sienta con las piernas abiertas, el otro compañero salta de izquierda a derecha sin tocar las piernas de su compañera. A una señal, se cambian y se repite el ejercicio. (3 SERIES DE 30 REPETICIONES)

**OBJETIVO:** Ejecutar técnicas de saltos utilizando el recurso humano

**DESARROLLO DEL EJERCICIO**

- ✓ Un compañero se sienta.
- ✓ Separar las piernas.
- ✓ El otro compañero se ubica al lado derecho.
- ✓ Juntar los dos pies.

- ✓ Saltar por encima de las piernas izquierda y derecha de compañero que se encuentra sentado.

**Recursos:**

- ✓ Recursos Humanos
- ✓ Silbato

Fuente: (Yugcha, 2015)

Elaborado por: Jácome Néstor

**Rutina de actividades físicas**

**Ejercicio N.- 4 La vela**



Ejecutar la posición de la vela: es decir extender el cuerpo estirando hacia arriba, con apoyo de los hombros y brazos en el piso. Si el ejercicio es difícil para algunos estudiantes, pueden sostener la cadera con las manos. (POR 30 SEGUNDOS)

**OBJETIVO:** Colocar el cuerpo en una posición alternada.

**DESARROLLO DEL EJERCICIO**

- ✓ Posición sentada.
- ✓ Poner los brazos hacia atrás.
- ✓ Apoyar los hombros en el piso.

- ✓ Elevar lentamente los pies hacia arriba.
- ✓ Mantener las puntas de los pies juntos y rectos

**Recursos:**

- ✓ Colchonetas
- ✓ Silbato

Fuente: (Yugcha, 2015)  
 Elaborado por: Jácome Néstor

## Rutina de resistencia

### Ejercicio N.- 5 Resistencia de conos



Ubicar unos conos a una distancia de 9 metros, a una señal, el alumno corre la distancia a máxima velocidad y dar vueltas alrededor de los conos. Esta actividad se realiza en tiempo de 8 minutos

**OBJETIVO:** Lograr realizar el ejercicio en el menor tiempo posible.

**DESARROLLO DEL EJERCICIO**

- ✓ Colocar conos una distancia de 9 metros.
- ✓ Ubicar detrás de la línea de partida.



- ✓ Salir y dar vueltas detrás del cono a máxima velocidad

**Recursos:**

- ✓ Conos
- ✓ Silbato
- ✓ Cancha

Fuente: (Yugcha, 2015)

Elaborado por: Jácome Néstor

**Rutina de resistencia físicas**

**Ejercicio N.- 6 resistencia física**



Tratar de apoyar las rodillas en los codos, con la cabeza sobre el piso, elevar lentamente las rodillas y buscar equilibrarse. (POR 30 SEGUNDOS)

**OBJETIVO:** Mantener equilibrio y la fuerza en los brazos

**DESARROLLO DEL EJERCICIO**

- ✓ Poner la cabeza sobre el piso.
- ✓ Ubicar las manos en el piso y los codos flexionado.
- ✓ Poner las rodillas en los codos.
- ✓ Elevar lentamente la cadera.

- ✓ Mantener el peso de cuerpo en los codos y cabeza

**Recursos:**

- ✓ Colchonetas
- ✓ Galletas
- ✓ Silbato

Fuente: (Yugcha, 2015)  
Elaborado por: Jácome Néstor

**Rutina de resistencia físicas**

**Ejercicio N.- 7 Escaleras**



Realizar carreras subiendo y bajando gradas. Esta actividad se lo llevara por tiempos o varias repeticiones con intervalos.

**OBJETIVO:** Trabajar movimientos alternados a máxima velocidad.

**DESARROLLO DEL EJERCICIO**

- ✓ Colocamos frente a unas gradas.

- ✓ A la señal subir las a máxima velocidad.
- ✓ Repetimos el ejercicio por 10 repeticiones.

**Recursos:**

- ✓ Silbato
- ✓ Gradas

Fuente: (Yugcha, 2015)  
 Elaborado por: Jácome Néstor

**Rutina de resistencia físicas**

**Ejercicio N.- 8 obstáculos**



Formar circuitos con obstáculos llantas, cuerdas, aros, bancos, muros, etc.  
 Cada uno de los alumnos debe correr 12 vueltas alrededor de este circuito y mantener su ritmo de velocidad.

**OBJETIVO:** Realizar desplazamientos rápidos por medio de obstáculos

**DESARROLLO DEL EJERCICIO**

- ✓ Colocamos circuitos con obstáculos.
- ✓ Ubicar frente a los obstáculos.

- ✓ A la señal empezar a saltar cada uno de los obstáculos.
- ✓ Realizar el ejercicio en un tiempo determinado

**Recursos:**

- ✓ Conos
- ✓ Llantas
- ✓ Bancos
- ✓ suecos
- ✓ Aros

Fuente: (Yugcha, 2015)

Elaborado por: Jácome Néstor

## Ejercicio de velocidad

### Ejercicio N.- 9 Trote



Trotar por el espacio físico en parejas, en tríos y cuartetos en grupos realizando cambios de velocidad que pueden ser: lento, rápido y muy rápido, de acuerdo a consignas. (Tiempo de 5 minutos)

**OBJETIVO:** Correr a diferentes ritmos de velocidad y diferentes direcciones

**DESARROLLO DEL EJERCICIO**

- ✓ Ubicar un espacio libre.
- ✓ A la señal de profesor empezamos a trotar
- ✓ Aumentar la velocidad por cada señal.
- ✓ Durante 8 mi

**Recursos:**

- ✓ Cancha
- ✓ Silbato
- ✓ Cronometro

Fuente: (Yugcha, 2015)  
 Elaborado por: Jácome Néstor

**Rutina de velocidad**

**Ejercicio N.- 10 Distancia**



Ubicar a los estudiantes en una fila frente a una línea trazada a unos 20 metros, a una señal, trotan, tocan la línea y regresan. Realizar este ejercicio (por tiempo de 3 min)

**OBJETIVO:** : Recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

**DESARROLLO DEL EJERCICIO**

- ✓ Colocar a un grupo de estudiantes en fila
- ✓ Trazar una línea a unos 20m.

- ✓ A la señal salir a máxima velocidad a tocar la línea.
- ✓ Regresar a línea de salida y tocar la línea.
- ✓ Repetir el ejercicio por 3 min.

**Recursos:**

- ✓ Cancha
- ✓ Silbato
- ✓ Cronometro

Fuente: (Yugcha, 2015)

Elaborado por: Jácome Néstor

**Rutina de velocidad**

**Ejercicio N.-11 Coordinación**



Colocar a los estudiantes en una línea, a una señal sale a tocar un objeto y regresa en el menor tiempo posible. (Tiempo de 4 minutos)

**OBJETIVO:** : Preparar a los estudiantes para una posible competencia de velocidad

## **DESARROLLO DEL EJERCICIO**

- ✓ Situar o los estudiantes en una línea.
- ✓ Ubicar un cono a unos 20m.
- ✓ A la señal salir a tocar el cono a máxima velocidad.
- ✓ Regresar al menor tiempo posible

## **Recursos:**

Conos

Cancha

Cronometro

Fuente: (Yugcha, 2015)

Elaborado por: Jácome Néstor

## **Ejercicio de flexibilidad**

### **Ejercicio N.- 12 Flexibilidad**



Separar poco a poco en forma lateral las piernas del estudiante, con ayuda de

un compañero su posición será de cubito dorsal (boca arriba). (20 repeticiones)
<b>OBJETIVO:</b> Soportar el ejercicio de acuerdo a la postura
<b>DESARROLLO DEL EJERCICIO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ubicar en parejas.</li> <li>✓ Un compañero se colocará de cubito dorsal.</li> <li>✓ El otro compañero le ira separando las piernas poco apoco en forma lateral</li> </ul>
<b>Recursos:</b>
Colchonetas

Fuente: (Yugcha, 2015)

Elaborado por: Jácome Néstor

## Rutina de flexibilidad





<p>Descender hasta el piso con las manos, con las piernas separadas y estiradas. (30 repeticiones)</p>
<p><b>OBJETIVO:</b> Extender las piernas y descender el tronco hacia adelante</p>
<p><b>DESARROLLO DEL EJERCICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ A partir de la posición parada.</li> <li>✓ Separar las piernas lo máximo posible.</li> <li>✓ Descender las manos lentamente hacia el piso.</li> <li>✓ Sin flexionar las rodillas</li> </ul>
<p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Galletas</li> <li>✓ Colchonetas</li> </ul>

Fuente: (Yugcha, 2015)

Elaborado por: Jácome Néstor

### **Presupuesto**

### **Recursos**

Los recursos que se utilizaron para la realización de la investigación son:

- ✓ Humanos
- ✓ Económicos
- ✓ Informáticos
- ✓ Materiales para los entren

### **Financiamiento**

El financiamiento para la realización de la investigación se lo hizo con recursos propios por el investigador

Cantidad	Descripción	Precio unitario	Precio Total
4	Paquete de hojas A4	3.00	12.00
3	Cd's	2.00	6.00
3	Impresiones de Tesis	8.00	24.00
3	Anillados	2.00	6.00
1	USB	12.00	12.00
-	Movilización	40.00	40.00
	<b>TOTAL</b>	<b>67.00</b>	<b>100.00</b>

Fuente: (Rivera, 2017).

Elaborado por: Jácome Néstor

#### **4.4 Alternativa esperada**

Con la alternativa de la propuesta presentada se espera que los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa San Carlos empiecen a preocuparse más por su salud integral retroalimentándose con una rutina de ejercicios muy bien planificados que los pueden hacer sin ninguna dificultad iniciando con un calentamiento prolongado de diez minutos luego ejercicios de mayor intensidad hasta terminar con los de elasticidad cuidándose de no sufrir ningún tipo de lesión.

También se espera que la Unidad Educativa San Carlos incorpore profesionales en el área de educación física de manera que se estimule a los estudiantes a su práctica educándolos en qué tipo de rutinas, seguir cuidando su alimentación de manera que

obtengan una buena salud integral y prevenir cualquier tipo de enfermedad que les pueda afectar a futuro.

## **Bibliografía**

- Bobadilla, J. (2017). La importancia de la actividad física en Adolescentes. Cuba: [actividadfisicaenpersonas.blogspot.com](http://actividadfisicaenpersonas.blogspot.com).
- Bogado, C. (2019). Actividad física para la salud, ¿Ligeras, moderadas o vigorosas? Argentina: [noticiasnet.com.ar/73-suplementos/suplemento-salud/14035-actividad-fisica-para-la-](http://noticiasnet.com.ar/73-suplementos/suplemento-salud/14035-actividad-fisica-para-la-)
- Brannagan, M. (2017). Cómo los deportes de la secundaria hacen que los niños se ejerciten. Cuba: [hownespanol.com/como-los-deportes-de-la-secundaria-hacen-que-los-ninos-se-](http://hownespanol.com/como-los-deportes-de-la-secundaria-hacen-que-los-ninos-se-)
- Chile, U. d. (2017). La estrecha relación de la actividad física y la salud integral. Colombia:
- Corbin, J. (2018). Los 10 tipos de salud y sus características. Honduras: [psicologiaymente.com/vida/tipos-de-salud](http://psicologiaymente.com/vida/tipos-de-salud).
- Cruz, E. (2018). La actividad física en la salud integral. España: [educacionan.blogspot.com](http://educacionan.blogspot.com).
- deportesalud. (2018). Beneficios de la Actividad Física y el Deporte en la calidad de vida. colombia: [deportesalud.com/beneficios-de-la-actividad-fisica-y-el-deporte-en-la-](http://deportesalud.com/beneficios-de-la-actividad-fisica-y-el-deporte-en-la-)
- Eduweb. (2018). Comité de Ambiente, Alimentación y Salud Integral. España: [duweb.com.ve/portal/academiamerici/index.php/comite-de-padres/comite-de-](http://duweb.com.ve/portal/academiamerici/index.php/comite-de-padres/comite-de-)
- Ergobi. (2016). Es importante promover la práctica de actividad física desde la empresa. Mexico: [Ergobi.es/blog/es-importante-promover-la-practica-de-actividad-fisica-desde-](http://Ergobi.es/blog/es-importante-promover-la-practica-de-actividad-fisica-desde-)
- Falke Germán D. (2015). SALUD INTEGRAL DEL ADOLESCENTE. Argentina: [binasss.sa.cr/revistas](http://binasss.sa.cr/revistas).
- fisica, c. (2016). importancia de la cultura física . Colombia: [www.importancia.org](http://www.importancia.org).
- Galli, L. (2019). Que es salud integral y cuales son sus características? ! Mexico:

- Gamma, G. (2015). La actividad física y sus aportes a la salud menta. Peru: [grupogamma.com/la-actividad-fisica-y-sus-aportes-a-la-salud-mental](http://grupogamma.com/la-actividad-fisica-y-sus-aportes-a-la-salud-mental).
- Garcia, S. (2016). ¿QUÉ ES EL EJERCICIO FÍSICO?: Definición, tipos y ventaja. España: [agarciasantos.wordpress.com/2015/01/05/que-es-el-ejercicio-fisico-definicion-tipos-y-](http://agarciasantos.wordpress.com/2015/01/05/que-es-el-ejercicio-fisico-definicion-tipos-y-)
- Infocop. (2015). las actividades físicas mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar . CHILE: [infocop.es/view\\_article.asp?id](http://infocop.es/view_article.asp?id).
- Integral, S. (2017). BENEFICIOS. España: [saludintegral-srl.com.ar/internacion-domiciliaria-beneficios](http://saludintegral-srl.com.ar/internacion-domiciliaria-beneficios).
- Krauss, R. (2015). Beneficios de la actividad física en niños y adolescentes. España: [misionesonline.net/beneficios-de-la-actividad-fisica-en-ninos-y-adolescentes/](http://misionesonline.net/beneficios-de-la-actividad-fisica-en-ninos-y-adolescentes/).
- Licata, M. (2017). La actividad física dentro del concepto salud. Argentina : [zonadiet.com/deportes/actividad-fisica-salud](http://zonadiet.com/deportes/actividad-fisica-salud).
- Lloret, B. (2017). Salud Integral. Cuba: [diarioinformacion.com/vida-y-estilo/salud](http://diarioinformacion.com/vida-y-estilo/salud).
- madridsalud. (2017). Sedentarismo y Salud. España: <http://madridsalud.es/sedentarismo-y->
- Magazine, S. (2016). Importancia de la actividad física para tu salud. Madrid: [shawellnessclinic.com/es/shamagazine/importancia-de-la-actividad-fisica-para-tu-salud](http://shawellnessclinic.com/es/shamagazine/importancia-de-la-actividad-fisica-para-tu-salud).
- Minsal. (2016). Programa Salud Integral Adolescentes y Jóvenes. 2015: [minsal.cl/programa-salud-integral-adolescentes-y-jovenes](http://minsal.cl/programa-salud-integral-adolescentes-y-jovenes).
- Monar, A. (2019). IMPORTANCIA DE LA CULTURA FÍSICA EN LA ADOLESCENCIA. Lima: [amculturfisica.blogspot.com/2016/01/importancia-de-la-cultura-fisica-](http://amculturfisica.blogspot.com/2016/01/importancia-de-la-cultura-fisica-).
- Monsalve, L., & Garcia, L. (2015). la educación física, como medio para fortalecer la psicomotricidad en los niños de 4 años del nivel jardín en el hogar el paraíso infantil del icbf, en la ciudad de

**ANEXOS**

## MATRIZ HABILITANTE PARA LA SUSTENTACIÓN

**ESTUDIANTE:** Jácome Bastidas Néstor Washington **CARRERA:** Cultura física **FECHA:** 08/ 02/2019

MATRIZ DE RELACIÓN DE PROBLEMAS OBJETIVOS E HIPÓTESIS				
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLE INDEPENDIENTE	VARIABLE DEPENDIENTE
¿Cómo influye las actividades físicas como estrategia para fomentar la salud integral en los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa “San Carlos”?	Determinar la influencia que tienen las actividades físicas en la salud integral de los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa “San Carlos”	Determinando la influencia que tienen las actividades físicas en la salud integral se permitirá fortalecer el dinamismo de la cultura física en los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa “San Carlos”	Actividades físicas  <b>INDICADORES</b>	Salud integral  <b>INDICADORES</b>
¿De qué manera capacitar a los docentes sobre la importancia de la cultura física y la salud integral de los estudiantes?  ¿Cómo socializar la importancia de la práctica de educación física en los estudiantes de primero de	Capacitar a los docentes sobre la importancia de la cultura física y la salud integral de los estudiantes.  Socializar la importancia de la práctica de educación física en los estudiantes de primero de bachillerato	Capacitando a los docentes permitirá conocer la importancia de la cultura física en la salud integral de los estudiantes.  Se logrará socializar la importancia de la práctica de educación física en los estudiantes de primero de	Movimiento  Energía  Condición física  Sedentarismo  Movilidad  Agilidad	Bienestar físico  Capacidad de funcionamiento  Ausencia de afecciones o enfermedades

<p>bachillerato?</p> <p>¿De qué manera aplicar una guía para que los estudiantes realicen ejercicios permanentemente con el fin de conservar su salud integral?</p>	<p>Aplicar una guía para que los estudiantes realicen ejercicios permanentemente con el fin de conservar su salud integral</p>	<p>bachillerato</p> <p>Aplicando una guía para estudiantes realizaran ejercicios permanentemente con el fin de conservar su salud integral</p>		
---	--	--	--	--



**Encuesta realizada a los estudiantes de primero de bachillerato de la  
Unidad Educativa “San Carlos”**

¿Le agrada realizar actividades físicas?

¿Qué tipo de actividades físicas le gusta practicar?

¿Dónde realiza actividades más actividades físicas?

¿Qué tiempo duran las actividades físicas que realizan?

¿En tu institución educativa realizan actividades físicas constantemente?

¿La institución donde estudias cuenta con especialistas para realizar las actividades físicas?

¿Has tenido en los últimos tiempos problemas que comprometan a tu salud integral por falta de actividad física?

¿Alguna vez el doctor te ha enviado a practicar alguna actividad física?

¿Alguna vez el doctor te ha enviado a practicar alguna actividad física?

¿Consideras que las actividades físicas ayudan en la salud integral de las personas?

## **Entrevista realizada a los docentes de la Unidad Educativa San Carlos**

¿Que opinión tienen usted de las actividades físicas?

¿En la unidad educativa San Carlos promueven realizar actividades físicas constantemente?

¿Si usted considera que es importante la realización de actividades físicas porque no se ha considerado dar el espacio indicado?

¿Actualmente en la institución cuenta con docente especializado en cultura física?

¿Actualmente ha observado estudiantes es un estado de obesidad y sedentarismo en la Institución?

¿Se ha presentado algún tipo de complicación en la salud de algún estudiante cuando ha realizado actividades físicas?

¿En la institución promueven un tipo de alimentación sana cuidando lo que vende en los bares del establecimiento?

**Foto 1.-**Unidad Educativa San Carlos



**Foto 2.-** Actividades físicas de los estudiantes





