



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



PROYECTO
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN CULTURA FÍSICA

TEMA:

**LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LA OBESIDAD EN LOS
MORADORES DEL SECTOR LOS CHAPÚLOS” DEL CANTÓN
QUEVEDO, PROVINCIA LOS RÍOS.**

ESTUDIANTE:

KARLA LISSETH GILER BAUTISTA

TUTOR:

MSC. SANDRA DAZA SUAREZ

LECTORA:

MSC. SALOME SANCHEZ GOMEZ

Babahoyo – Los Ríos

2015



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



CERTIFICACION DE AUTORIA

Yo, **KARLA LISSETH GILER BAUTISTA**, Estudiante de Cultura Física de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación de la UTB, previo a la obtención del Título de Licenciada en Educación Mención Cultura Física, declaro que soy la autora del presente Informe final de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal con el tema:

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LA OBESIDAD EN LOS MORADORES DEL SECTOR LOS CHAPÚLOS” DEL CANTÓN QUEVEDO, PROVINCIA LOS RIOS.

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

KARLA LISSETH GILER BAUTISTA

Egresada



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



**CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTORA DEL PROYECTO DE
TESIS PREVIA A LA SUSTENCIÓN.**

Babahoyo, Octubre 2015

En mi calidad de Tutora del Proyecto de Tesis sobre el tema:
LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LA OBESIDAD EN LOS
MORADORES DEL SECTOR LOS CHAPÚLOS" DEL CANTÓN
QUEVEDO, PROVINCIA LOS RÍOS, de la egresada del Programa de
Seminario de Informe Final: KARLA LISSETH GILER BAUTISTA,
considero que dicho informe investigativo reúne todos los requisitos y
méritos suficientes para ser sometido a la sustentación ante el Tribunal
Examinador que el Honorable Consejo Directivo designe para su
correspondiente estudio y calificación.

MSC. SANDRA DAZA SUAREZ
TUTORA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACION
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



**CERTIFICADO DE APROBACION DEL LECTORA DEL PROYECTO DE
TESIS**

Babahoyo, Octubre 2015

En mi calidad de Lectora del Proyecto de Tesis sobre el tema: LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LA OBESIDAD EN LOS MORADORES DEL SECTOR LOS CHAPÚLOS* DEL CANTÓN QUEVEDO, PROVINCIA LOS RIOS, de la egresada del Programa de Seminario de Informe Final de Investigación: KARLA LISSETH GILER BAUTISTA, considero que dicho informe investigativo reúne todos los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la sustentación ante el Tribunal Examinador que el Honorable Consejo Directivo designe para su correspondiente estudio y calificación.

.....
MSC. SALOME SANCHEZ GOMEZ

LECTORA DEL PROYECTO DE TESIS



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



APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL EXAMINADOR APRUEBAN EL INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE EL TEMA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LA OBESIDAD EN LOS MORADORES DEL SECTOR LOS CHAPÚLOS" DEL CANTÓN QUEVEDO, PROVINCIA LOS RIOS.

"DE LA AUTORIA DE: KARLA LISSETH GILER BAUTISTA

CALIFICACION:


9 (NUEVE)

TRIBUNAL:


Abg. Rafael Ponce M.Sc.
DELEGADO DEL DECANO


MSc. GUSTAVO DEFAZ
PROFESOR ESPECIALIZADO


MSc. MELBA TRIANA
DELEGADO H. CONSEJO DIRECTIVO


AB. ISELA BERRUZ
SECRETARIA DE LA
FAC. CC. JJ. SS. EE



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



DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mis padres que han sabido formarme con buenos sentimientos, hábitos y valores lo cual me ha ayudado a salir adelante en los momentos más difíciles.

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

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

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



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



AGRADECIMIENTO

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

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

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

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

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

RESUMEN EJECUTIVO

El trabajo titulado La actividad física y su incidencia en la obesidad en los moradores del sector Los Chapúlos del cantón Quevedo, provincia Los Rios, recoge resultados diagnósticos que develan la situación que presentan las personas del sector con problemas de obesidad y su desconocimiento de los riesgos que representa esta para la salud, los exploratorios realizado posibilitaron conocer las actividades que realizan las personas objeto de estudio y su conocimiento sobre la obesidad, así como también la predisposición por parte del grupo observado para la realizar alguna actividad física que pueda contribuir al mejoramiento y mantenimiento del estado de salud. Se utilizaron métodos del nivel teórico y del nivel empírico de la investigación científica, así como métodos matemática y la estadística. Es criterio de esta autora que el resultado científico obtenido, de tenerse en cuenta por las autoridades pertinentes, puede contribuir a elevar la preparación de profesores para enfrentar la disminución de la obesidad.

Palabras Claves: Actividad, Física, Incidencia, Obesidad y Sector

SUMMARY

The work entitled Physical activity and its impact on obesity among the inhabitants The Chapúlos of Quevedo canton province Rivers, collects diagnostic results that reveal the situation presented by people in the industry with problems of obesity and lack of understanding of the risks representing the health, exploratory made it possible to know the activities that people do object of study and knowledge of obesity, as well as the willingness by the group observed to do some physical activity that may contribute to the improvement and maintenance of health. theoretical methods and empirical level of scientific research and mathematical and statistical methods were used. It is the opinion of this author that scientific result, be taken into account by the relevant authorities, can contribute to improve the preparation of teachers to address the decline of obesity.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo titulado “El sedentarismo y su incidencia en el sobrepeso de los Moradores del sector Los Chapúlos, del Cantón Quevedo, Provincia de Los Ríos”, evidencia la importancia que tiene la actividad física en la vida de las personas, expertos advierten que el sedentarismo es un factor de riesgo cerebral que causa estragos entre los habitantes, en pocos años nos enfrentaremos a una epidemia de sobrepeso y obesidad, entre la juventud del cantón Quevedo.

Esta investigación pretende enfocar el problema y sus causas así como los riesgos de no llevar una vida activa con actividad física y deporte, el sedentarismo aumenta las causas de mortalidad, duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes de tipo II y de obesidad, aumenta el riesgo de hipertensión arterial, problemas de peso, osteoporosis, depresión y ansiedad, además es uno de los factores de riesgo para padecer cáncer de colon y de mama, entre otros.

En los Moradores del sector Los Chapúlos”, del Cantón Quevedo, se detecta una carencia de actividad física, siendo su prioridad otro tipo de actividades las cuales son un coadyuvante al sedentarismo físico, hoy en día muy frecuente entre los moradores y constituye un factor de riesgo ya que el organismo se vuelve vulnerable para una amplia lista de enfermedades.

INDICE

| | |
|---|------|
| PORTADA | i |
| HOJA DE CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA. | ii |
| HOJA DE CERTIFICACIÓN DEL DOCENTE TUTOT. | iii |
| HOJA DE CERTIFICACIÓN DEL DOCENTE LECTOR. | iv |
| DEDICATORIA. | v |
| AGRADECIMIENTOS | vi |
| INDICE GENERAL | vii |
| RESUMEN | viii |
| CAPÍTULO I | |
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN | 2 |
| MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN | 2 |
| SITUACIÓN PROBLÉMICA | 4 |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 6 |
| PROBLEMA GENERAL O BÁSICO | 6 |
| SUB-PROBLEMAS O DERIVADOS | 6 |
| DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN | 6 |
| JUSTIFICACIÓN | 8 |
| OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN | 10 |
| OBJETIVO GENERAL | 10 |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS | 10 |
| CAPÍTULO II | |
| MARCO TEÓRICO | 11 |
| MARCO CONCEPTUAL | 11 |
| MARCO REFERENCIAL | 22 |
| ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS. | 37 |
| POSTURA TEÓRICA. | 39 |
| HIPÓTESIS | 40 |
| HIPÓTESIS GENERAL O BÁSICA | 40 |
| SUB-HIPÓTESIS O DERIBADA. | 40 |
| VARIABLES | 41 |
| CAPÍTULO III | |
| RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN | 42 |
| PRUEBAS ESTADÍSTICAS APLICADAS EN LA VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS | 43 |
| ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS. | 44 |
| CONCLUSIONES GENERALES Y ESPECÍFICAS. | 57 |
| CONCLUSIONES ESPECÍFICAS. | 57 |
| CONCLUSIONES GENERALES. | 59 |
| RECOMENDACIONES. | 60 |
| RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS. | 60 |
| RECOMENDACIONES GENERALES. | 61 |
| CAPÍTULO IV | |
| PROPUESTA DE APLICACIÓN DE LOS RESULTADOS. | 62 |
| ALTERNATIVA OBTENIDA. | 62 |
| ASPECTOS BÁSICOS DE LA ALTERNATIVA. | 62 |
| ANTECEDENTES. | 63 |
| JUSTIFICACIÓN. | 64 |
| OBJETIVOS. | 65 |
| OBJETIVO GENERAL. | 65 |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS. | 65 |
| ESTRUCTURA GENERAL PROPUESTA. | 66 |
| TÍTULO. | 66 |
| RESULTADOS ESPERADOS EN LA ALTERNATIVA. | 66 |
| BIBLIOGRAFÍA | 68 |
| ANEXOS | |

CAPITULO I

1. DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. TEMA:

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LA OBESIDAD EN LOS MORADORES DEL SECTOR LOS CHAPÚLOS” DEL CANTÓN QUEVEDO, PROVINCIA LOS RIOS.

1.2. MARCO CONTEXTUAL

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”. 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.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), catalogó el sedentarismo como uno de los cuatro factores de mayor riesgo de muerte y estima que en el mundo 3,2 millones de defunciones anuales pueden atribuirse a esto, además del sobrepeso en el 95% de los casos (medicina.usac.edu.gt) es producido por una ingesta de calorías, en el mundo hay millones de personas que tienen sobrepeso o son obesas, una persona con sobrepeso o con obesidad corre el riesgo de sufrir muchas

enfermedades y problemas de salud, esto con el tiempo lleva a una acumulación de grasas muy superior a la natural del ser humano.

En el caso de Ecuador, la ‘nueva pandemia del siglo’ ha cambiado la tendencia de la mortalidad. Según datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC), las principales causas de mortalidad en 2010 fueron las enfermedades hipertensivas con el 7%, la diabetes 6,5%, las cerebro vasculares 5,3%, todas ellas relacionadas con el Síndrome Metabólico.

(TELEGRAFO, 2013) Los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut 2011 – 2013) revelan una realidad poco alentadora sobre nuestra manera de alimentarnos. El informe señala que 5558.185 ecuatorianos de entre 19 y 59 años sufren de sobrepeso u obesidad. El problema también se repite en dos segmentos más de la población. Un 29,9% de menores de 5 a 11 años está con sobrepeso y el 26% de adolescentes entre 12 y 19 años también. (Ver recuadro). El informe Ensanut, que encuestó a 92.500 personas en el país, tomó en cuenta un cálculo mundial, más conocido como la operación de Índice de Masa Corporal (IMC), para medir el peso o sobrepeso de las personas. En el IMC, los kilos se dividen para la estatura de la persona, que previamente fue multiplicada por dos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estipula: quienes obtienen más de 25 puntos tienen un cuadro de sobrepeso, pues lo normal sería entre 18 y 24.

“Esto es por una mala alimentación, alta en grasas, en carbohidratos y la disminución de la actividad física. Nosotros debemos caminar por lo menos treinta minutos al día (...) comer frutas a las diez de la mañana, en vez de comer una empanada, una fruta”.

El riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad en la vida adulta, en ambos sexo, bordea entre los 30 y 50 años.

El hábito de hacer ejercicio físico, lamentablemente no es común en todas las personas, pero no siempre es culpable quien olvidó este deber hacia sí mismo y se entregó a otros deberes, que le reprimen el auto cuidarse y darse el mínimo derecho a la salud, esto es parte de una educación negativa y devaluada, que no reconoce el ejercicio físico como una actividad humana importante.

Por eso es muy importante destacar la labor que realiza el gobierno nacional el cual impulsa proyectos como Ecuador Ejercítate permitiéndole a la población tener espacios donde puedan hacer buen uso de su tiempo libre y también eliminar el sedentarismo

Dentro de la población de Babahoyo, se evidencia cómo se comportan estos niveles de obesidad y sedentarismo. Uno de los principales efectos que tienen en su cuerpo es el aumento de peso que puede llegar hasta el sobrepeso. Esto se da porque la persona sedentaria no quema las grasas que consume y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen.

1.3. SITUACION PROBLEMÁTICA.

En los Moradores del sector Los Chapúlos” del Cantón Quevedo, se detecta una carencia de actividad física, siendo su prioridad otro tipo de actividades las cuales son un coadyuvante en el sedentarismo físico, hoy en día muy frecuente entre los moradores y constituye un factor de riesgo ya que el organismo se vuelve vulnerable para una amplia lista de enfermedades.

Pierden su ánimo y fuerza ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico como subir escaleras, caminar, levantar objetos o correr.

Otros de los problemas que se presenta es el alto índice de obesidad, provocados por el sedentarismo. La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad en los moradores es un cambio global en la dieta hacia un aumento de la ingesta de alimentos ricos en energía con alto contenido de grasas y azúcares, pero con escasas vitaminas, minerales y otros micronutrientes saludables, y la tendencia hacia menores niveles de actividad física.

La influencia social ha llevado a los moradores de la ciudadela del sector "Los Chapúlos" del Cantón Quevedo, a vivir inconscientemente en "el sedentarismo el cual es uno de los factores del problema de sobrepeso. Eso se debe, en gran parte, a que los chicos miran más TV se la pasan horas en el servidor y las redes sociales , utilizan mayor tiempo las consolas de video juegos, sus prioridades son otras antes que realizar algún deporte.

Es escaso el nivel de accesibilidad a la práctica deportiva en la ciudadela. Surge la evidente necesidad de fortalecer e incentivar a los moradores a practicar alguna actividad física en sus ratos libres como medio de distracción, relajación por salud y por su propia calidad de vida, de otro modo se crearía un marco propicio para la aparición de enfermedades que podrían ser evitadas con la práctica de alguna actividad física realizada en forma periódica y sistemática.

Se busca afanosamente dar solución a esta epidemia relacionada con el desbalance calórico originado por el exceso de energía ingerida con respecto a la energía gastada y producto de la sobre alimentación y la

vida sedentaria, situación que trae consigo repercusiones culturales, socioeconómicas y psicológicas.

“Si el ejercicio es una manera de prevenirlo, también es una manera de prevenir que las personas tengan una muerte prematura por padecer de estas enfermedades. Lo que se recomienda es que –al menos- las personas adultas realicen 30 minutos de algún tipo de deporte todos los días o por lo menos cinco veces por semana. Con el pasar del tiempo y con la condición física que se vaya adquiriendo, esos minutos puedan irse aumentando progresivamente”.

Una práctica inadecuada o mal planificada sin vigilancia puede ser destructiva, además que resulta una actividad molesta, tediosa y se produce el desgaste emocional, físico y en ciertas oportunidades se vuelve una práctica aburrida para los moradores, es por eso importante la utilización de estrategias para la motivación de la población los cuales son indiferentes a la práctica deportiva.

1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.4.1. PROBLEMA GENERAL O BASICO.

¿Cómo la actividad física incide en el sobrepeso de los moradores del sector Los Chapúlos” del Cantón Quevedo, Provincia de Los Ríos?

1.4.2. SUB- PROBLEMAS O DERIVADOS.

1.- ¿Cuáles son las actividades físicas que realizan los moradores del sector Los Chapúlos” del Cantón Quevedo, Provincia de Los Ríos?

2.- ¿Cuál es el Índice de Masa Corporal (IMC) que tienen los Moradores del sector Los Chapúlos” del Cantón Quevedo, Provincia de Los Ríos?

3.- ¿Cómo se podría insertar el hábitos para la actividad física en los moradores del sector Los Chapúlos” del Cantón Quevedo, Provincia de Los Ríos?

1.5. DELIMITACION DE LA INVESTIGACION.

LINEA DE INVESTIGACION

Actividad Física y Salud.

SUB LINEA DE INVESTIGACION

Educación Física y Recreación.

VARIABLES

Variable Dependiente: Actividad Física.

Variable Independiente: La Obesidad.

DELIMITACION DEMOGRAFICA

Habitantes y Entrenador.

Delimitación Espacial

del sector Los Chapúlos” del Cantón Quevedo, Provincia de Los Ríos

DELIMITACION TEMPORAL

Año 2015.

1.6. JUSTIFICACION

Este trabajo que lleva como título “El sedentarismo y su incidencia en el sobrepeso de los Moradores del sector Los Chapúlos” del Cantón Quevedo, Provincia de Los Ríos, se justifica mediante la importancia que tiene la actividad física, expertos advierten que el sedentarismo es un factor de riesgo cerebral que causa estragos entre los habitantes, en pocos años nos enfrentaremos a una epidemia de sobrepeso y obesidad, entre la juventud del cantón Quevedo.

Esta investigación pretende enfocar el problema y sus causas así como los riesgos de no llevar una vida activa con movimiento y deporte, el sedentarismo aumenta las causas de mortalidad, duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes de tipo II y de obesidad, aumenta el riesgo de hipertensión arterial, problemas de peso, osteoporosis, depresión y ansiedad, además es uno de los factores de riesgo para padecer cáncer de colon y de mama, entre otros.

Es factible analizar los aspectos positivos de la práctica deportiva constante y los aspectos negativos de llevar una vida sedentaria ya que es un problema que nace en la infancia y crece de manera alarmante con la edad juvenil.

El exceso de peso ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial. Los individuos sedentarios y con sobrepeso conforman una población de alto riesgo cuyos índices de mortalidad son significativamente más altos en relación a los individuos que practican algún tipo de ejercicio y controlan su peso”.

Este trabajo permitirá conocer y mencionar algunos datos que podrían ser interesantes a la hora de determinar la importancia de la constancia en el movimiento corporal. Por ejemplo, se ha observado que entre los 16 y los 18 años el sedentarismo aumenta de forma alarmante, tanto en las chicas como en los chicos, lo que se refleja en una reducción importante en el número de personas que tienen una vida físicamente activa. Como se ha mencionado anteriormente, el efecto del ejercicio sobre la salud es importante y de gran impacto para la sociedad quevedeña. El movimiento, ayuda al hombre a adquirir, mantener o incrementar la salud.

Es por lo que se considera un tema de vital importancia relacionada al deporte y la actividad física para evitar el sedentarismo y el sobrepeso en jóvenes estudiantes mejorando así su auto concepto y su bienestar psicológico. La etapa adolescente es una etapa clave de la vida en lo que se refiere a la formación del auto concepto. Y por ello se hace necesario evaluar el nivel de sedentarismo entre los adolescentes y buscar soluciones prácticas que motive al desarrollo de las capacidades físicas con gran impacto en la salud, siendo el deporte la actividad que más aporta al normal desarrollo físico e intelectual de las personas.

1.7. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION.

1.7.1. Objetivo General

Analizar la incidencia de la Actividad Física en la obesidad así como las causas, consecuencias en la vida diaria en los moradores del sector “Los Chapúlos del Cantón Quevedo, Provincia de Los Ríos.

1.7.2. Objetivos Específicos.

1.- Identificar las actividades físicas que realizan los moradores del sector Los Chapúlos del Cantón Quevedo, Provincia de Los Ríos.

2.- Cuantificar el Índice de Masa Corporal (IMC) que tienen los Moradores del sector Los Chapúlos del Cantón Quevedo, Provincia de Los Ríos.

3.- Diseñar un programa de Actividades Físico-recreativas para insertar el hábitos para la actividad física en los moradores del sector Los Chapúlos del Cantón Quevedo, Provincia de Los Ríos.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. MARCO CONCEPTUAL.

ACTIVIDAD FÍSICA

(Instituto Nacional del Corazón, 2012) La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física.

(SALUD, 2014) Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

(OMS, 2014) Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

(MEDLINEPLUS, 2015) La actividad física, la cual incluye un estilo de vida activo y ejercicio de manera rutinaria, además de comer bien, es la mejor forma de mantenerse saludable.

(MEDLINEPLUS, 2015) Un programa eficaz de ejercicios necesita ser divertido y que lo mantenga motivado, ayuda el hecho de tener una meta la que podría ser:

Controlar un problema de salud

Reducir el estrés

Mejorar su vitalidad

Comprarse ropa en un talle menor

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

(HERVIRA, 2002) La actividad física y la práctica deportiva en general, históricamente han sido vistas como un acontecimiento importante en la vida de los pueblos, con períodos de exaltación y regresión como ocurrió en la Edad Media.

(HERVIRA, 2002) En tiempos primitivos, el hombre debía sobrevivir en ambientes hostiles, donde imperaba la ley del más apto por lo cual debía desarrollarse y mantenerse en buen estado físico; con el correr de los tiempos esta necesidad de aptitud física fue perdiendo importancia y el ser humano se ha adaptado a prácticas, contrarias a su naturaleza, que le han conducido a mantenerse inactivo físicamente.

(HERVIRA, 2002) Posteriormente, la actividad física estuvo vinculada a las prácticas guerreras por las luchas de conquistas de territorios; en otros momentos, la actividad deportiva fue considerada como un privilegio del cual solo podía disfrutar la realeza y para el resto de las personas la actividad física se resumía a la actividad relacionada con sus actividades cotidianas. A finales del siglo XIX, había quienes consideraban a los

practicantes de deportes como desocupados, que interferían con el desarrollo de otras actividades, y es a partir de los años 1913 y 1919 cuando comienza a dársele cierta importancia al desarrollo del área psicomotora, con la incorporación de la Educación Física como asignatura al currículo escolar.

(HERVIRA, 2002) Con el transcurrir de los años, se ha masificado la actividad física y la práctica de deportes con diversos fines: en lo individual, para el beneficio de la salud corporal y la estética, y en lo general, se ha extendido la práctica como espectáculo lucrativo impulsado por el avance tecnológico, los medios de comunicación y el marketing.

TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA:

(HERVIRA, 2002) Existen dos clases de ejercicio: isotónico e isométrico.

El ejercicio isotónico implica la contracción de grupos musculares contra una resistencia baja a lo largo de un recorrido largo, como al correr, nadar o hacer gimnasia sueca. El ejercicio isotónico es más beneficioso para el sistema cardiovascular: aumenta la cantidad de sangre que bombea el corazón y favorece la proliferación de pequeños vasos que transportan el oxígeno a los músculos, todos estos cambios permiten una actividad física sostenida.

(HERVIRA, 2002) Un ejemplo de este tipo de ejercicio es el aeróbico, sistema de ejercicio diseñado para mejorar las condiciones cardiovasculares. Un programa regular de aeróbico puede mejorar la capacidad del organismo de absorber oxígeno con eficacia, lo que aumenta el vigor e incrementa la resistencia. Para lograr el máximo

rendimiento, los ejercicios aeróbicos deben realizarse de tres a cinco veces por semana, en periodos de 15 minutos mínimo a la hora.

(HERVIRA, 2002) El ejercicio isométrico los músculos se mueven contra una resistencia elevada a lo largo de un recorrido corto, como al empujar o tirar de un objeto inamovible. El ejercicio isométrico es mejor para desarrollar los músculos largos, aumenta el grosor de las fibras musculares y su capacidad de almacenar glucógeno, el combustible de las células musculares. Este tipo de ejercicio tiene como finalidad el aumento de la fuerza muscular, un ejemplo de este es el trabajo realizado con las máquinas y el levantamiento de pesas.

(Jacoby, 2003) Los beneficios para la salud que se asocian con la práctica de los deportes y ejercicios aeróbicos con regularidad han sido ampliamente documentados por más de 30 años. No obstante, durante el último decenio han surgido nuevos datos científicos según los cuales la actividad física no tiene que ser vigorosa para aportar beneficios de salud. De hecho, 30 minutos diarios de ejercicio físico de intensidad moderada cada día o durante casi todos los días de la semana proporcionan beneficios de salud importantes. Esta modesta cantidad de actividad física, al ser frecuente, puede reducir o eliminar el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, osteoporosis, cáncer de colon y cáncer de mama.

(Jacoby, 2003) La actividad física moderada pero regular —subir escaleras, caminar rápidamente y montar en bicicleta como parte de la rutina diaria— puede reducir el estrés, aliviar la depresión y la ansiedad, estimular la autoestima y mejorar la claridad mental. Además, los escolares que suelen ser activos tienen mejor rendimiento académico y

un sentido de responsabilidad personal y social más acentuado que los que son más sedentarios (2).

SOBREPESO Y OBESIDAD.

(OMS, ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD, 2016) El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

(OMS, ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD, 2016) El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2)

Adultos

En el caso de los adultos, la OMS define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación:

sobrepeso: IMC igual o superior a 25.

obesidad: IMC igual o superior a 30.

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla como un valor aproximado porque puede no corresponderse con el mismo nivel de grosor en diferentes personas.

En el caso de los niños, es necesario tener en cuenta la edad al definir el sobrepeso y la obesidad.

(EUFIC, 2006) La obesidad se define simplemente como un estado de salud anormal o una excesiva acumulación de grasa en los tejidos grasos (tejido adiposo) del cuerpo, que puede llegar a constituir un serio peligro para la salud. La causa subyacente es un balance energético positivo, que tienen como consecuencia el aumento de peso, es decir cuando las calorías consumidas exceden las calorías que se gastan.

(Dmedicina, 2016) La obesidad es una enfermedad crónica tratable que aparece cuando existe un exceso de tejido adiposo (grasa) en el cuerpo.

Datos sobre el sobrepeso y la obesidad

Se presentan algunas estimaciones recientes de la (OMS, ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD, 2016) a nivel mundial. En 2014, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones eran obesos. En general, en 2014 alrededor del 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran obesos. En 2014, el 39% de los adultos de 18 o más años (un 38% de los hombres y un 40% de las mujeres) tenían sobrepeso. Entre 1980 y 2014, la prevalencia mundial de la obesidad se ha más que doblado.

CAUSA DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

(OMS, ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD, 2016) La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. A nivel mundial ha ocurrido lo siguiente: un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa; y un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.

A menudo los cambios en los hábitos alimentarios y de actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud; la agricultura; el transporte; la planificación urbana; el medio ambiente; el procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y la educación.

CONSECUENCIAS COMUNES DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

(OMS, ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD, 2016) Un IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como las siguientes:

las enfermedades cardiovasculares (principalmente las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares), que fueron la principal causa de muertes en 2012; la diabetes; los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy discapacitante), y algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon).

El riesgo de contraer estas enfermedades no transmisibles crece con el aumento del IMC. La obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. Sin embargo, además de estos mayores riesgos futuros, los niños obesos sufren dificultades respiratorias, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y presentan marcadores tempranos de enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina y efectos psicológicos.

(OMS, ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD, 2016) Actualmente, muchos países de ingresos bajos y medianos están afrontando una «doble carga» de morbilidad. Mientras estos países continúan encarando los problemas de las enfermedades infecciosas y la desnutrición, también experimentan un rápido aumento en los factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles, como la obesidad y el sobrepeso, sobre todo en los entornos urbanos. No es raro encontrar la desnutrición y la obesidad coexistiendo en el mismo país, la misma comunidad y el mismo hogar.

(OMS, ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD, 2016) En los países de ingresos bajos y medianos, es más probable que la nutrición prenatal, del lactante y del niño pequeño sea inadecuada. Al mismo tiempo, los niños están expuestos a alimentos de alto contenido calórico ricos en grasa, azúcar y sal y pobres en micronutrientes, que suelen costar menos, pero también tienen nutrientes de calidad inferior. Estos hábitos alimentarios, junto con un nivel inferior de actividad física, dan lugar a un aumento drástico de la obesidad infantil, al tiempo que los problemas de la desnutrición continúan sin resolverse.

Comúnmente las personas con exceso de peso comen mucho y hacen poco ejercicio, desconociendo los beneficios del movimiento y la actividad física. La persona con sobrepeso no solo se queja de la deformación de su cuerpo, sino también de otras molestias como: agitación ante el menor esfuerzo, cansancio fácil, tendencia excesiva al sueño, etc. Rodríguez et al. (2006)

¿Cómo identificar el sobrepeso?

Según la (OMS, ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD, 2016), el sobrepeso implica un índice de masa corporal (IMC) igual o superior a 25. Este índice es, básicamente, una fórmula sencilla que nos permite saber si nuestro peso está dentro de los límites normales, o si, contrariamente, es inferior o tenemos algún tipo de sobrepeso.

Para calcularlo debemos dividir nuestro peso en kilogramos por el resultado de nuestra altura (en metros, no en centímetros) al cuadrado. O, dicho al revés, debemos elevar nuestra altura al cuadrado, y luego dividir nuestro peso (en kilogramos) por el resultado que nos había dado antes.

Entonces, la fórmula para calcular nuestro IMC queda así:

$$\text{IMC} = \text{peso (kg)} / [\text{estatura (m)}]^2$$

Por ejemplo, si medimos 1,65 mts y pesamos 60, la cuenta a realizar sería: $1,65 \times 1,65$, nos da 2,72, y luego tendríamos que dividir 60 (nuestro peso en kilos) por este resultado, es decir, $60 \div 2,72$, cuyo cociente es 22,05. Como a esta persona le dio un IMC de 22,05 se lo considera que está dentro del peso normal.

Ahora bien, ustedes se preguntarán cómo es que sabemos si el cociente que resulta está o no dentro de un peso saludable, sencillo: Si da entre 20

y 25 significa que se tiene un peso acorde, si es inferior, hay problemas de bajo peso y si, opuestamente, el IMC da un resultado superior a 25, la persona estaría con sobrepeso. «Una dieta equilibrada y actividad física, factores clave en mejora de salud». Consultado el 18 de agosto de 2012.

Asimismo, si este cociente se mantiene entre 25 y 30, efectivamente, nos indica un sobrepeso, pero si supera los 30 puntos, nos estaría indicando ya obesidad.

Valores límites del IMC (kg/m²)

Peso insuficiente --- <18,5

Peso normal --- 18,5 - 24,9

Sobrepeso grado I --- 25 - 26,9

Sobrepeso grado II (pre obesidad) --- 27 - 29,9

Obesidad de tipo I --- 30 - 34,9

Obesidad de tipo II --- 35 - 39,9 .

Obesidad de tipo III (mórbida) --- 40 - 49,9

Obesidad de tipo IV (extrema) --- >

¿Cuáles son las consecuencias comunes del sobrepeso y la obesidad para la salud?

Un IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como:

Las enfermedades cardiovasculares (principalmente cardiopatía y accidente cerebrovascular), que en 2012 fueron la causa principal de defunción; la diabetes;

(Dmedicina, 2016) Los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy discapacitante), las enfermedades cardiovasculares (principalmente cardiopatía y accidente cerebrovascular), que en 2008 fueron la causa principal de defunción; la diabetes; los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy discapacitante), y algunos cánceres (del endometrio, la mama y el colon).

El riesgo de contraer estas enfermedades no transmisibles crece con el aumento del IMC.

La obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. Pero además de estos mayores riesgos futuros, los niños obesos sufren dificultad respiratoria, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y presentan marcadores tempranos de enfermedad cardiovascular, resistencia a la insulina y efectos psicológicos.

Afrontar una doble carga de morbilidad

Muchos países de ingresos bajos y medianos actualmente están afrontando una "doble carga" de morbilidad. Mientras continúan lidiando con los problemas de las enfermedades infecciosas y la desnutrición, estos países están experimentando un aumento brusco en los factores de riesgo de contraer enfermedades no transmisibles como la obesidad y el sobrepeso, en particular en los entornos urbanos. .

No es raro encontrar la desnutrición y la obesidad coexistiendo en un mismo país, una misma comunidad y un mismo hogar.

En los países de ingresos bajos y medianos, los niños son más propensos a recibir una nutrición prenatal, del lactante y del niño pequeño insuficiente. Al mismo tiempo, están expuestos a alimentos hipercalóricos ricos en grasa, azúcar y sal y pobres en micronutrientes, que suelen ser poco costosos. Estos hábitos alimentarios, juntamente con una escasa actividad física, tienen como resultado un crecimiento brusco de la obesidad infantil, al tiempo que los problemas de la desnutrición continúan sin resolver.

Problemas en la salud.

(Dmedicina, 2016) El sobrepeso está relacionado principalmente con la diabetes, la hipertensión, la artrosis y las enfermedades cardíacas, aunque se cuestiona si supone un riesgo para la salud o si, por el contrario, esto solo ocurre con la obesidad (IMC igual o superior a 30). Sin embargo, hay indicios de que no sólo el nivel de sobrepeso influye en el riesgo de contraer enfermedades cardíacas y circulatorias, sino que también influye dónde se acumula el tejido adiposo sobrante (índice cintura/cadera).

(Dmedicina, 2016) En el año 2005, la Federación Internacional de Diabetes (FID) determinó que un volumen elevado de grasa en el abdomen es un criterio fundamental a la hora de diagnosticar el síndrome metabólico.

Una persona con exceso de sobrepeso podría padecer dolores en las articulaciones y en los huesos debido a la carga mecánica.

El sobrepeso perjudica la fertilidad; de hecho, tener 9 kg de más aumenta en un 10% las posibilidades de ser estéril.

Tratamiento.

En cada caso se debe comenzar tratando de descubrir la causa del sobrepeso: exceso de alimentación, falta de ejercicio, factores psicológicos o trastornos endocrinos. Por lo tanto es indispensable consultar al médico, quien aconsejará el tratamiento conveniente, según cada caso.

Perspectivas.

Lograr un peso saludable y mantenerlo es un reto a largo plazo para las personas con sobrepeso o con obesidad. Sin embargo, también puede ser una oportunidad para disminuir los riesgos de presentar otros problemas graves de salud

Con tratamiento correcto, ejercicio físico y motivación es posible bajar de peso y disminuir el riesgo de sufrir enfermedades a largo plazo.

Bienestar

Es el estado de completo bienestar físico, mental, social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades, según la definición de la Organización Mundial de la Salud realizada en su constitución. Además el bienestar físico es la capacidad que tiene el cuerpo para realizar cualquier tipo de ejercicio donde muestra que tiene resistencia, fuerza, agilidad, habilidad, subordinación, coordinación y flexibilidad. Hoy en día se prioriza el bienestar físico y fundamentalmente en propagandizar un estilo de vida que eleve la salud humana.

Para lograr el bienestar físico se deben de tomar en cuenta lo siguiente: Nutrición, higiene, y ejercicio físico así se evitaría las

enfermedades y el desgaste del cuerpo. DAVID J. Munro. La Influencia de la Alimentación y el Sedentarismo en el Sobrepeso.

Para hablar de un buen bienestar físico hay que tomar en cuenta que ninguno de los puntos antes mencionados es más importante que otros, si no que son el balance de todos.

El ejercicio físico es necesario para una salud equilibrada; además, debe complementarse con una dieta equilibrada y una adecuada calidad de vida tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física.

Higiene, es una forma de mantener el cuerpo sano y libre de bacterias, además de mantener un ambiente limpio y libre de gérmenes.

Nutrición Se requiere balance, variedad y moderación para llevar una buena nutrición.

Salud.

El concepto de salud según la Organización Mundial de la Salud tiene una definición concreta: es el estado completo de bienestar físico y social que tiene una persona.

«La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades

También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como a nivel macro (social). En 1992 un investigador amplió la definición de la OMS, al agregar: "y en armonía con el medio ambiente.

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.

René Dubos expone que la salud es el equilibrio dinámico de los factores de riesgo entre el medio y dentro de ciertos parámetros.

También John De Saint considera que la forma física es la capacidad que tiene el cuerpo para realizar cualquier tipo de ejercicio donde muestra que tiene resistencia, fuerza, agilidad, habilidad, coordinación y flexibilidad.

Existe también la salud mental, la cual se caracteriza por el equilibrado estado emocional de una persona y su auto aceptación (gracias al autoaprendizaje y al autoconocimiento); en términos clínicos, es la ausencia de cualquier tipo de enfermedad mental.

Estas definiciones han sido cuestionadas ya que se la considera una definición ideal, ya que toda la población no alcanzaría ese estado, hoy asumimos que la salud es un proceso en el cual el individuo se desplaza sobre un eje salud- enfermedad acercándose a uno u otro extremo según se refuerce o rompa el equilibrio. La salud se concibe como la posibilidad que tiene una persona de gozar de una armonía biopsicosocial, en interacción dinámica con el medio en el cual vive.

Nutrición

La nutrición es la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta. La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida

Muchas enfermedades comunes y sus síntomas frecuentemente pueden ser prevenidas o aliviadas con una buena nutrición; por esto, la ciencia de la nutrición intenta entender cómo y cuáles son los aspectos dietéticos específicos que influyen en la salud.

El propósito de la ciencia de la nutrición es explicar la respuesta metabólica y fisiológica del cuerpo ante la dieta. Con los avances en biología molecular, bioquímica y genética, la ciencia de la nutrición está profundizando en el estudio del metabolismo, investigando la relación entre la dieta y la salud desde el punto de vista de los procesos bioquímicos.

Una nutrición adecuada es la que cubre:

Los requerimientos de energía a través de la metabolización de nutrientes como los carbohidratos, proteínas y grasas. Estos requerimientos energéticos están relacionados con el gasto metabólico basal, el gasto por la actividad física y el gasto inducido por la dieta.

Pirámide Alimenticia

El Ministerio de Salud recomienda usar la Pirámide Alimenticia, que indica la variedad y proporción de alimentos que debes consumir durante el día. Elige una mayor cantidad de los alimentos que están en la base de la pirámide y una menor cantidad de los que están arriba, seleccionando diversos alimentos dentro de cada grupo.

Debido a que se encuentra en un periodo de rápido crecimiento y desarrollo, su alimentación debe aportar la energía (o calorías) y todos los nutrientes que necesita para tener el mejor estado de nutrición y salud.

2.2. MARCO REFERENCIAL DE LA PROBLEMÁTICA DE LA INVESTIGACION.

Una vez ejecutada una revisión bibliográfica se ha comprobado que existen obras en relación al tema investigado, pero no se han realizado en la zona a investigarse. Es por eso que presento a continuación los siguientes antecedentes investigativos.

Según la iniciativa 'Por tu salud muévete', "el sedentarismo influye en la carga mundial de morbilidad directamente o por su impacto en otros factores de riesgo importantes, en particular la hipertensión, la hipercolesterolemia y la obesidad... Aunque el sedentarismo no afecta a la salud mental y psíquica, se sabe que la participación en actividades físicas puede reducir el grado de estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión entre las personas que sufren estos trastornos".

Un año más tarde, en 2003, la Organización Mundial de la Salud también promueve la iniciativa mundial de carácter anual denominada 'Por tu salud, muévete'⁴. Esta iniciativa es el respaldo a la resolución sobre 'Régimen alimentario, Actividad Física y Salud' de la 55ª Asamblea Mundial de la Salud⁵, que en mayo de 2002 "insta a los Estados Miembros a celebrar anualmente un día bajo el lema 'Por tu salud,

muévete' para promover la actividad física como elemento fundamental de salud y bienestar".

La obesidad y el sobrepeso constituyen uno de los principales problemas de la salud pública. Es tal el aumento de la prevalencia de obesidad entre la población que la Organización Mundial de la Salud la define como la Epidemia Global de nuestro siglo.

Las tendencias actuales en base a la importancia de las actividades físicas deportivas y recreativas en el tiempo libre del ser humano guarda estrecha relación con el avance tecnológico del siglo XXI nos encontramos frente a un momento en que para nuestra sociedad el tiempo libre pasa a ser una variable fundamental en las aspiraciones para una calidad de vida mejor. La alternativa está en la reivindicación del valor del uso del tiempo libre desde la recreación definiendo al ciudadano como el sujeto del desarrollo deportivo y recreativo otorgando prioridad a sus necesidades genuinas, su calidad de vida, las vivencias que genera en términos generales el desarrollo humano y social.

(Cruz, 20112) La bailo terapia se práctica en forma de cursos de grupo que son una mezcla de gimnasia aeróbica y de pasos de danzas latino-americanas como la salsa, el merengue, el cha-cha-cha, el mambo, el guaguancó, el Mozambique, la guaracha entre otros se canta, se hace ejercicio físico en medio de un ambiente musical que permite desconectarse de los problemas y preocupaciones cotidianas es una excelente terapia anti-estrés, además de mejorar el estado físico, ciertas posturas y actitudes positivas son muy buenas para la autoestima y vencer la timidez.

(Sánchez*, 2011) El baile en su concepción más amplia se ha convertido en una actividad física de indiscutible valor en Cuba a pesar de ser un

país con características de sentir apego a los diferentes ritmos musicales atendiendo a nuestras raíces africanas, españolas francesas, haitianas, y de otras latitudes del mundo lo que ha contribuido a nuestro acervo cultural.

(Sánchez*, 2011) Hay otros países como México, Venezuela, China que el empleo del baile como actividad física es una actividad cotidiana de arraigo popular siendo empleados en algunos casos como terapia, en el trabajo cardiovascular, permitiendo por la intensidad del mismo y la duración a producir pérdida de peso, tonificar los músculos, liberación de emociones, disminuir el stress, y una elevación de la autoestima.

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

(Guerrero*, 2009) La Bailo terapia, considerada una terapia alternativa, tiene su origen en Europa, producto de la necesidad de encontrar actividades recreativas, la misma se ha extendido a países de otros continentes como los de Latinoamérica. Actualmente la medicina alternativa aprovecha esta manifestación cultural para generar bienestar, proliferando la Bailo terapia, práctica que además de mejorar el estado físico, corrige ciertas posturas y refuerza actitudes positivas. Es menester destacar la extensa gama de terapias de tal naturaleza que figuran entre los competidores de la Bailo terapia, ejemplo, Kundalini Yoga, Arte Terapia con Mandalas, Terapia Regresiva, Flores de Bach, Masaje

Tailandés, Reflexología, Masaje Champú, Masaje Ayurvédico, Reiki, Limpieza de Chakras, Estudios Kabalísticos, Lectura de Tarot y muchos más, fundamentalmente validadas en el Continente Asiático, es distintivo el carácter primario que asume en Cuba la Bailo terapia.

(García**, 2011) Uno de los problemas sociales que más preocupa a los gobiernos mundiales son los problemas de salud de su población y se introducen programas preventivos de salud que ayudan a combatir las anomalías y enfermedades. Pero, para que un programa de salud tenga éxito reviste fundamental importancia la práctica sistemática de actividades físicas. Los descubrimientos científicos que confirman la eficacia de las actividades físicas y la práctica deportiva solo fueron posibles gracias a la utilización de la tecnología para evaluar los estados funcionales del organismo antes, durante y después de la práctica regular de los mismos.

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

(Guerrero*, 2009) El baile, ese lenguaje corporal lleno de mímica y movimientos contorneados realizados con armonía y al compás del ritmo de cualquier estilo musical, ha sido una de las principales formas de

expresión artística del ser humano a lo largo de la historia. La energía del sonido permite acceder a estados de conciencia que potencian la curación de una determinada dolencia, el trabajo con música ayuda en el proceso de curación de trastornos alimentarios. Una sesión de una hora bailando permite quemar hasta 900 calorías, por lo que es un buen ejercicio para las personas que quieren bajar de peso. Además, es un excelente método para mejorar la musculatura y aumentar las capacidades cardio-respiratorias de manera progresiva.

(García**, 2011) En la actualidad la ciencia y la tecnología han modificado sustancialmente la relación del ser humano con la naturaleza, así como la interacción entre los seres vivos, jugando un papel elemental en el desarrollo social.

(García**, 2011) El desarrollo científico y tecnológico es uno de los factores más influyentes sobre la sociedad contemporánea. No se podría hablar de globalización mundial, polarizadora de la riqueza y el poder, sin el avance de las fuerzas productivas que la ciencia y la tecnología han hecho posibles.

(García**, 2011) El avance acelerado de la tecnología está asociado con los diferentes acontecimientos históricos: las guerras mundiales, la guerra fría, la globalización y en lo fundamental la revolución industrial, de igual forma este desarrollo tecnológico ha hecho que se dé una nueva forma de educar, sin dejar de lado el desarrollo de valores sociales.

(García**, 2011) Pero, todo tiene una consecuencia. Durante las últimas décadas, algunos observadores han comenzado a advertir sobre algunos resultados de la tecnología que también poseen

aspectos destructivos y perjudiciales. La práctica deportiva y de actividades físicas hoy en general es influenciada en gran parte por la tecnología.

(Rosa María Faustino Caicedo, 2008) Los estilos de vida personales evolucionan notablemente con el paso de los años, así mismo son consecuencia de los cambios producidos en las sociedades modernas. Muchos de los hábitos relacionados con la salud y calidad de vida cambian en función del entendimiento que tengamos sobre ellos. En las últimas décadas ha aumentado el número de practicantes de actividades físicas, e incluso podemos ver como hoy son cada vez más los jóvenes, en edades tempranas, interesados/as en realizar dichas actividades físicas, variando la funcionalidad que quieran conseguir con ellas (mejoras personales, mejoras competitivas, mejoras físicas).

(Rosa María Faustino Caicedo, 2008) Para entender qué son los estilos de vida saludable, tendremos que conocer un término parejo a éste, la calidad de vida y conocer la relación con la salud.

(Rosa María Faustino Caicedo, 2008) En definitiva, la relación entre salud y calidad de vida está en que a estados positivos de salud se les asocia un nivel o estilo de vida adecuado (Sierra, 2002).

(García**, 2011) En nuestros días, el impacto de la ciencia y la tecnología ha sido profundo y abarcador, su omnipresente influencia no muestra signos de reducción, al contrario, el papel clave que ejercen en el desarrollo de cualquier actividad humana se hace cada día más evidente. El deporte y la actividad física, hoy más que antes son influenciados por estas. Papel de las actividades físicas y deportivas en el desarrollo y salud de niños, adolescentes y jóvenes.

(Rosa María Faustino Caicedo, 2008) La realización de una actividad física adecuada durante estas edades origina una serie de transformaciones o adaptaciones en el organismo provocando una serie de mejoras en todos los sistemas que componen nuestro organismo.

(Rosa María Faustino Caicedo, 2008) Para que estas actividades sean beneficiosas, como ya hemos mencionado anteriormente, será necesario adecuar todos los factores de la dinámica del esfuerzo (carga, duración, intensidad, volumen,), así como la consecución de hábitos de conducta y vida sana e higiene, junto con sus características morfo-funcionales individuales, producen mejoras cuantificables en el organismo de los chicos y chicas.

(García**, 2011) La práctica deportiva o práctica sistemática de actividades físicas puede cambiar por completo la vida de las personas. Actualmente las actividades físicas integran una serie de tratamientos de salud. De entre los cuales podemos citar: tratamiento de enfermedades cardiacas, recuperación física post operatoria, combate a la depresión y otros males psíquicos, control del peso corporal, mejora la función inmunológica, mejora la fuerza, flexibilidad, disposición y combate una cantidad muy grande de enfermedades provocadas por el sedentarismo.

(García**, 2011) Una preocupación muy grande actualmente es con referencia a la salud de los niños y adolescentes. Con toda la tecnología disponible, juegos electrónicos, computador, televisión, videojuegos y otros aparatos de diversión, los juegos y actividades físicas como correr, andar en bicicleta, escalar obstáculos, subir en árboles y otras más, han sido olvidadas por completo. Eso, trae muchos problemas de orden físico y psíquico. Pues, influye directamente en el desarrollo físico y motor del individuo y contribuye negativamente para el desarrollo de la salud.

(PILAY, 20011) Gracias a la práctica del Baile Moderno en los años cuarenta se retoma al baile como forma de terapia, descubriendo los efectos tan beneficiosos de introducir un espacio e baile y movimiento improvisado y creativo en el tratamiento de enfermedades psicológicas y patológicas.

(PILAY, 20011) La terapia basada en el baile puede ser una alternativa útil en el abordaje del tratamiento de distintas enfermedades, es la medicina que a través del ritmo, espacio, energía, forma y tiempo reviste al cuerpo de sustancias que curan las dolencias físicas y psicológicas.

(PILAY, 20011) La Bailo terapia se considera como una terapia que se puede definir como un proceso terapéutico que tienen un enfoque holístico en el proceso de una enfermedad, considerando la relación entre mente, cuerpo y espíritu.

(PILAY, 20011) A diferencia de lo verbal, un movimiento o postura puede encerrar tres o cuatro ideas simultáneas, las cuales desprenden información del inconsciente y personalizan las emociones. Por ello, el movimiento posibilita la expresión emocional de sentimientos profundamente guardados o de aquellos que no se pueden expresar con palabras, al mismo tiempo, incrementa la autoestima, la creatividad y la productividad.

(PILAY, 20011) La Bailo terapia eleva el ánimo, relaja y nos hace sentir mucho mejor. Al margen de la psicología, con el baile se fortalecen los músculos, los ligamentos progresivamente son más elásticos, mejora y corrige las malas posturas.

(PILAY, 20011) Es un ejercicio que estiliza y suaviza las formas, un ejercicio que afecta a todo el cuerpo, siendo uno de los más completos, pero sin ser agresivo o excesivamente agotador.

(PILAY, 20011) Dentro de la danza-terapia, “el terapeuta motiva en el individuo el movimiento natural y espontáneo como forma de expresar se, y dicho movimiento es a la vez el medio por el cual él conoce nuestro es lado interior para facilitarnos un enriquecimiento personal”.

(PILAY, 20011) El baile es muy interesante, ya que es un ejercicio que no se restringe por la edad, ni por la condición física, social o económica; lo único de lo que precisa es de constancia, como cualquier otra disciplina, pero con la diferencia de que además de divertido, es muy saludable para la mente y el cuerpo.

(Valladares, 2014) La bailo terapia es una nueva manera de ejercitarse y encontrar de nuevo el equilibrio por medio de la danza. ¡Entérate de los beneficios de practicarla!

(Valladares, 2014) La bailo terapia crea una rutina de ejercicios básicos para trabajar todas las partes del cuerpo con pasos originales. El repertorio de cada instructor es diferente al de los demás. Algunos mantienen la tendencia del baile puro mientras otros trabajan más el área física.

(Valladares, 2014) Como siempre, antes de cualquier ejercicio, se inicia con un calentamiento. Las sesiones de bailo terapia duran aproximadamente una o dos horas, dependiendo del público al que va dirigido. Lo mejor de esta actividad es que no hay restricciones. Lo

pueden practicar niños, jóvenes y adultos, hombres y mujeres, solo basta con que tengan buena salud.

(Ramírez, 2004) Hay evidencia de tipo teórica que nos indica que el ejercicio físico tiene una fuerte influencia en factores que no se habían considerado anteriormente. Véase estados emocionales como ansiedad y depresión, disminución del estrés, mejoras de las capacidades intelectuales y cognitivas, apoyados en cambios funcionales a partir de la práctica de actividad física y deporte, esto implica que la actividad deportiva puede considerarse un elemento central y fundamental en los programas de promoción de la salud para poblaciones infanto-juveniles con y sin patologías específicas -como las dificultades de aprendizaje, los síntomas de hiperactividad, algunos casos de deficiencia mental y conducta disocial.

(Valladares, 2014) Entre los beneficios de la bailo terapia podemos mencionar:

Se puede realizar diariamente y se pierden hasta mil calorías por sesión

Tonifica y fortalece los muslos, pantorrillas y glúteos

Aumenta la capacidad pulmonar, la resistencia y la actividad cardiovascular

Libera el estrés y es de bajo costo.

(Valladares, 2014) Si tienes ganas de bailar, pasarla bien y ejercitarte, ¿qué esperas? ¡Practica la bailo terapia!

Lo antes señalado devela como la bailo terapia puede motivar su práctica sistemática y organizada.

(Ramírez, 2004) Las investigaciones acerca de los beneficios de la actividad física y el deporte suelen estar enmarcadas dentro del discurso médico, que propende por la práctica de deporte con miras a disminuir la probabilidad de ocurrencia de patologías de origen cardiaco, respiratorio, metabólico, entre otras. Si bien estos discursos son importantes, por mucho tiempo se ha desconocido, o al menos no se ha reconocido la importancia del deporte en otros contextos de la vida humana. En éste artículo se presenta una serie de investigaciones que hacen evidente los beneficios que el deporte tiene en cuanto a procesos de socialización, procesos mentales, rendimiento escolar y mejoramiento de la calidad de vida de las personas que lo practican.

(Hanneford 1995) Pero la no práctica de actividad física no está ligada exclusivamente a problemas de salud como los mencionados anteriormente. Existe evidencia importante que sugiere que la práctica de una actividad física puede mejorar las funciones cognitivas y propiciar un mejor bienestar en personas que padecen de alguna enfermedad mental, como es el caso de un trastorno de ansiedad, depresión o estrés. También se han determinado los beneficios que puede tener sobre el rendimiento académico de niños escolares (Ramírez, 2004).

(Ramírez, 2004) Aunque se describen de manera amplia los indicadores del sedentarismo y se puntualizan los beneficios que la actividad física tiene sobre el bienestar psicológico, sociocultural y cognitivo, también se han estructurado una gran cantidad de procedimientos tendientes a modificar los comportamientos y las actitudes que las personas tienen sobre la práctica de una actividad física o deporte. Sin embargo, no siempre se han integrado los hallazgos de las investigaciones con los programas de intervención.

(Leyes, 2006) Muchos psicólogos deportivos recomiendan escuchar música como parte de la preparación mental del deportista a la competición. ¿Puede esto hacernos pensar que la música tenga un cierto efecto ergogénico? Relacionar música y deporte ha despertado interés desde hace muchos años; sin embargo, hoy por hoy, los hallazgos son todavía contradictorios.

(Ramírez, 2004) Aunque los efectos positivos de la actividad física sobre la salud mental se han investigado durante largo tiempo, la calidad de la investigación y los métodos que se utilizaron resultan en lo sumo confusos. En parte, esto se debe al pobre diseño de los estudios: tamaños de muestra pequeños y la utilización a menudo de diversas definiciones y medidas de la evaluación de la salud mental.

(Leyes, 2006) Prácticamente la totalidad de los estudios coinciden en la capacidad de la música para disuadir estímulos externos y focalizar la atención del sujeto en la tarea física que está ejecutando, a la vez que minimiza la sensación de fatiga que acompaña al ejercicio. También se relata la importancia de que la música suscite una vivencia extra musical y una asociación deportiva por parte del individuo y no necesariamente debiera tratarse de una música "conocida" por el deportista.

La bailo terapia como manifestación social contribuye al desarrollo de valores, útiles para la vida social, entre ellos se hace necesario resaltar los siguientes.

(Ramírez, 2004) Valores sociales: participación de todos, respeto a los demás, cooperación, relación social, amistad, pertenencia a un grupo, competitividad, trabajo en equipo, expresión de sentimientos, responsabilidad social, convivencia, lucha por la igualdad, compañerismo, justicia, preocupación por los demás, cohesión de grupo.

(Ramírez, 2004) Valores personales: Habilidad (forma física y mental), creatividad, diversión, reto personal, autodisciplina, autoconocimiento, mantenimiento o mejora de la salud, logro (éxito-triunfo), recompensas, aventura y riesgo, deportividad y juego limpio (honestidad), espíritu de sacrificio, perseverancia, autodomínio, reconocimiento y respeto (imagen social), participación lúdica, humildad, obediencia, autorrealización, autoexpresión, imparcialidad.

(Leyes, 2006) Parece haberse demostrado la utilidad de la música como ayuda al aprendizaje y al perfeccionamiento de habilidades motoras y, en el ámbito hospitalario, a la reducción de la ansiedad y el estrés ante varias enfermedades y diversas pruebas diagnósticas de carácter invasivo. En lo que sí parecen estar de acuerdo todos los estudios es en la ausencia de un efecto ergogénico de la música.

(Leyes, 2006) Varios trabajos abogan por la importancia del ritmo de la música para aumentar el rendimiento deportivo, dado que parece existir una predisposición innata en el hombre a sincronizar movimientos, con lo que, ayudados por un ritmo musical alto (> 100 bpm), los actos motores serían más eficientes y, en consecuencia, podría mejorarse el rendimiento físico.

(Antón*, 2011) La motivación cumple un papel fundamental en el aprendizaje y adquisición de habilidades motrices y, por supuesto en la práctica deportiva y en el rendimiento de los deportistas a todos los niveles: deporte base, deporte de alto rendimiento, deporte para mayores, etc. Igualmente, tiene ese papel básico desde todos los puntos de vista de la práctica deportiva, desde el deporte de competición hasta el deporte salud.

(Antón*, 2011) Trabajar la motivación es tarea de los profesores de educación física y de los entrenadores. Sin embargo, en la mayoría de las ocasiones, la información y formación en esta materia es escasa. Ello puede provocar que el profesor o entrenador se deje llevar por sus propias motivaciones o frustraciones, sin tener mucho en cuenta a sus discípulos. Así, en ocasiones, estos profesionales parecen querer inculcar la victoria deportiva a cualquier precio e incluso se abusa de la agresión verbal si aquella no se consigue.

(Jon Mikel Picabea, 2012) La actividad física es uno de los ámbitos más presentes en la vida cotidiana. En ocasiones, se puede apreciar ciertas incoherencias a la hora de trabajar en ello, por lo que es importante diferenciar la actividad físico-deportiva según la edad del practicante y así determinar qué aspectos hay que trabajar.

(Jon Mikel Picabea, 2012) Las etapas diferenciadas han sido niñez y adolescencia (5 a 17 años), adultez (18 a 65 años) y vejez (65 años en adelante).

(Jon Mikel Picabea, 2012) Las diferencias entre las distintas etapas son claras por lo que las exigencias en cada una de ellas son distintas desde el tiempo de práctica hasta la intensidad del ejercicio, entre otros. Es importante conocer los objetivos de cada etapa para poder así diseñar una serie de ejercicios acordes con esos objetivos previamente planteados y así evitar trabajar incorrectamente, lo que supondría un desarrollo incoherente de la actividad. Por lo tanto, lo que se pretende con este estudio es diferenciar claramente las etapas y todo lo que acontece sobre ellas y sobre su desarrollo práctico.

(Jon Mikel Picabea, 2012) Así, el objetivo del trabajo es comparar diferentes opiniones de distintos autores sobre el tema y comprobar si

existe conexión entre las diferentes opiniones. Una vez realizado este paso, conseguir llegar a una conclusión que permita establecer una idea clara de lo que se trabajará correctamente o hacerlo de manera incorrecta con los niños- jóvenes. Todo esto permitirá saber qué es lo que hay que trabajar en cada etapa. Aprovechando este objetivo se propondrán una serie de actividades, por lo que se trasladará la teoría a la práctica mediante unos ejercicios diseñados por más adelante. También, como aspecto complementario, estableceremos diferencias entre las otras etapas (madurez y vejez) en comparación con las que se dan anteriormente (niñez y juventud), así como diferencias en la prescripción de la actividad física según sexo, en la edad adulta.

(Barne, (s,f,)) La Bailo terapia es una actividad al alcance de todos y diseñada para elevar la calidad de vida de sus practicantes en la comunidad. Se trata de un tipo de gimnasia que tiene como objetivo fundamental el desarrollo de la resistencia aerobia muy vinculada con la adquisición de la capacidad de trabajo, acompañada con música acorde para su desarrollo, al trabajar de forma continua y prolongada estas actividades influyen positivamente en la disminución de la grasa corporal, en la disminución de la presión arterial a niveles normales. En coincidencia con los autores antes mencionados, Navarro (2005) considera que la Bailo terapia aumenta el bienestar y la alegría, combate la depresión y el insomnio y por lo tanto reduce el consumo de medicamentos.

(Barne, (s,f,)) Según la Organización Mundial para la Salud (OMS), uno de los principales motivos aducidos para la práctica de actividades físicas lo constituye la mejora de la salud o la prevención del deterioro físico. Las personas son conscientes de que una buena condición y la práctica de actividad física puede contribuir a que nos encontremos mejor a todos los niveles y más preparados para enfrentarnos a los diversos riesgos para la

salud que nos cercan en nuestra vida cotidiana, esto siempre y cuando nuestras necesidades básicas estén cubiertas y dispongamos del tiempo y los recursos necesarios para estas actividades.

(Barne, (s,f,)) El ejercicio físico es una alternativa en nuestras vidas que en sus distintas facetas (La Gimnasia, el deporte y la educación física), constituyen actividades vitales para la salud, la educación, la recreación y el bienestar de la sociedad, la práctica del deporte y los ejercicios físicos pueden hacer por la humanidad lo que no podrían alcanzar millones de médicos.

(Barne, (s,f,)) Las actividades aerobias trabajan la concentración mental, estimulan la memoria y ayudan a elevar la autoestima pues sus beneficios se manifiestan rápidamente en el cuerpo y en el organismo de los practicantes.

(Contreras., 2012) Es la energía del baile para mejorar la salud que ha servido de base para crear una nueva forma de actividad física que ha adoptado nuestra sociedad, existe gran afluencia de personas que acuden a centros de bailo terapia, parques, y gimnasios en los cuales se imparten estas clases, para liberarse del estrés, olvidarse de los problemas, y mejorar su figura.

(Contreras., 2012) Es la energía del baile para mejorar la salud que ha servido de base para crear una nueva forma de actividad física que ha adoptado nuestra sociedad, existe gran afluencia de personas que acuden a centros de bailo terapia, parques, y gimnasios en los cuales se imparten estas clases, para liberarse del estrés, olvidarse de los problemas, y mejorar su figura

(Contreras., 2012) Esta disciplina es toda una mezcla de géneros de baile combinados en coreografías adaptadas a un salón de gimnasio

(Contreras., 2012) Es la combinación de música y movimiento a través del baile de diferentes ritmos, estimulando el flujo de energía en forma armoniosa y controlada. La música actúa como un detonante de los más variados sentimientos atenuando los momentos de estrés, soledad y ansiedad.

2.3. POSTURA TEORICA

El sedentarismo está afectando considerablemente a los jóvenes, pero ¿qué es el sedentarismo?, según Alemán, C. (2009, artículo No 287) “El sedentarismo podría definirse como la ausencia de movimiento físico que involucre un gasto calórico superior a 1500 calorías por semana, este autor clasifica a las personas en sedentarias cuando no realizan actividad física al menos cinco veces por semana con una duración de 30 minutos continuos o intermitentes cada vez”, esto quiere decir que se debe de realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física, desde caminar hacia la universidad hasta realizar un deporte determinado. (Aarón)

Además según Erdociaín (sf):

Se puede definir al sedentarismo como una vida con poco movimiento. Existen informes de la Organización Mundial de la Salud que expresan claramente que uno de los elementos modernos que provocan una situación crítica en la vida de los habitantes de todo el planeta es el sedentarismo. Este estilo de vida es el resultado de una serie de

elementos que han ido conformando una cultura del hombre quieto que tiende a arraigarse en la sociedad, perjudicando la salud de las personas.

Es importante conocer que las consecuencias más generales e importantes que traen el sedentarismo son la disminución de la longevidad, que perjudica la salud física, mental y social, aumenta el padecimiento las enfermedades crónicas y que aumenta el riesgo de contraer enfermedades.

Al respecto, Rodríguez et al. (2006), plantea que:

En un estudio relativo al sobrepeso y obesidad entre mujeres de los seis estados más pobres de la república mexicana, describen cuatro patrones dietéticos: alimentos grasos chatarra (17.5 por ciento), variado (36.4), carne (13) y cereal (33). El primero incluía alta ingesta de alimentos chatarra, grasa, productos lácteos y huevos; el variado fue una dieta caracterizada por diversos grupos: cereales, productos lácteos, alimento chatarra y pocos vegetales y frutas. El de la carne se distinguió por un consumo predominante de carne y poco de otros grupos, y el de cereal fue una dieta a base de maíz, con pocos vegetales y frutas. El porcentaje de sobrepeso y obesidad resultante fue de 65.8, 56.5, 60.7 y 48 respectivamente, para cada patrón dietético.

Asimismo, Neufeld et al. (2008) reportan que:

La obesidad entre mujeres jóvenes que viven en situaciones de pobreza se está triplicando en periodos muy cortos, ya que en seis años (1999-2005) pasó de 9.8 a 30.3 por ciento. Lo anterior sugiere la necesidad urgente de buscar un entendimiento de las causas de este rápido incremento de obesidad y sobrepeso entre este sector de la población.

Para (Yancey et al. 2006) manifiesta que:

Es sabido que las mujeres, en general, son más sedentarias que los varones, y se reporta menos actividad física entre las de diversas minorías étnicas. Otras autoras han explorado el porqué de este fenómeno, y presentan factores de género expresados en la percepción de que los muchachos son más aptos y están más estimulados que ellas para las actividades físicas y, en consecuencia, obtienen más acceso y facilidades para realizarlas. Se destacan también las normas culturales y la falta de modelos, como barreras para practicar algún ejercicio o deporte y, de manera muy particular, entre niñas y mujeres latinas (Leslie et al. 1999; Taylor et al. 1999).

Consideraciones:

Según el Aleman C. nos da a entender que: La actividad física y el deporte, junto a los hábitos higiénicos y alimentarios son herramientas claves para combatir la vida sedentaria. El movimiento, ayuda al hombre a adquirir, mantener o incrementar la salud.

Por otro lado según Erdociáin (sf), resalta que: Si queremos vidas sanas y vivir por muchos años más, es hora de que empecemos la práctica del deporte, comer bien y buscar actividades más dinámicas. Además, pienso se pueden encontrar maneras sencillas como lo es caminar al trabajo y los centros educativos, también ingerir vegetales para evitar el riesgo a enfermedades. Cuidarnos es indispensable para el desarrollo de nuestras vidas.

Neufeld et al: Este autor manifiesta de como la pobreza afecta enormemente los hábitos alimenticios ya que el alto consumo de comida chatarra ha afectado a muchas personas jóvenes.

Para Yance: resalta que los varones no creen tener problemas con el sobrepeso, a pesar de que a diario están expuestos a la publicidad que considera que la gordura es una amenaza para la salud, caso contrario de las mujeres ya que están propensas a realizar alguna actividad física.

2.4. HIPOTESIS.

2.4.1 HIPOTESIS GENERAL O BASICA.

La actividad física incide en la obesidad de los moradores del sector Los Chapúlos del Cantón Quevedo, Provincia de Los Ríos.

2.4.2. SUB – HIPOTESIS O DERIVADAS.

1.- Los moradores del sector Los Chapúlos del Cantón Quevedo, Provincia de Los Ríos no realizan actividades físicas que generen un significativo gasto energético.

2.- El Índice de Masa Corporal (IMC) que tienen los Moradores del sector Los Chapúlos del Cantón Quevedo, corresponden a Obesidad de tipo I,II y III.

3.- Aplicando un programa de Actividades Físico-recreativas para insertar el hábitos para la actividad física disminuirá el índice de obesidad en los moradores del sector Los Chapúlos del Cantón Quevedo, Provincia de Los Ríos.

CAPITULO III

3. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.

3.1. RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN.

Mediante la aplicación de métodos procedentes de la investigación científica, logramos obtener resultados, teóricos y prácticos, entre los teóricos se distinguen los siguientes. La incidencia en la obesidad en las moradores del sector Los Chapúlos del Cantón Quevedo, Provincia de Los Ríos.

Resultados de reflexiones, consideración y análisis de la revisión bibliográfica realizada, para sustentar la fundamentación teórica de la presente tesis. Desde el punto de vista práctica se pueden enumerar los que aparecen a continuación.

Las indicaciones metodológicas propuestas para la aplicación de los elementos considerados para el diseño de un programa de ejercicios de gimnasia aeróbicos para el mejoramiento de la salud de las moradores del sector Los Chapúlos del Cantón Quevedo.

Los propios elementos considerados.

3.2. PRUEBAS ESTADÍSTICAS APLICADAS.

Para el procesamiento de los datos derivados de la aplicación de métodos del nivel empíricos aplicados se utilizaron las pruebas estadísticas que se exponen a continuación.

El cálculo porcentual, el que fue utilizado para determinar la distribución de los resultados obtenidos.

El cálculo porcentual.

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

La media aritmética. (X)

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

3.3. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.

El tratamiento a los datos procesados, permitió la realización del siguiente análisis.

La encuesta dirigida a determinar los criterios de las moradoras del sector Los Chapúlos del Cantón Quevedo, con respecto a las actividades físicas que realizan en su vida cotidiana, proporcionó los siguientes resultados. En las preguntas las encuestadas respondieron:

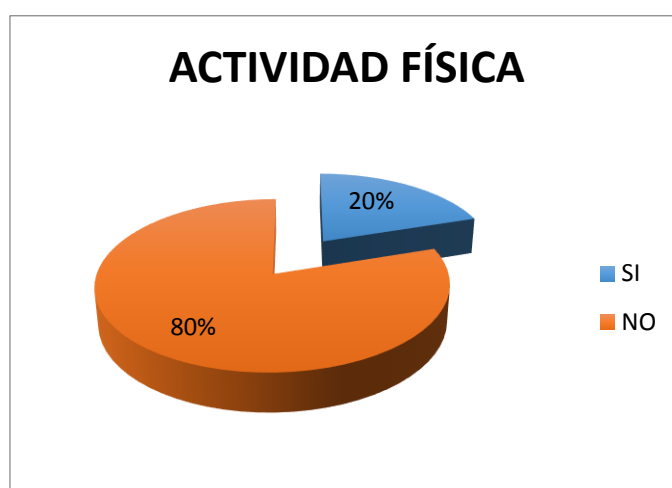
Pregunta 1.

¿Conoce que son las actividades físicas?

De las 50 moradoras entrevistadas, sólo 10 dijeron conocer que son las actividades físicas, las restantes no conocen con certeza.

| Entrevista aplicada a las 50 moradoras. Pregunta No. 1 | | | |
|--|------|----|------|
| SI | % | NO | % |
| 10 | 20,0 | 40 | 80,0 |

Tabla No. 1



Las diez entrevistadas que proporcionaron respuestas positivas, nombraron además algunas actividades físicas que conocen, lo que avala las respuestas proporcionadas.

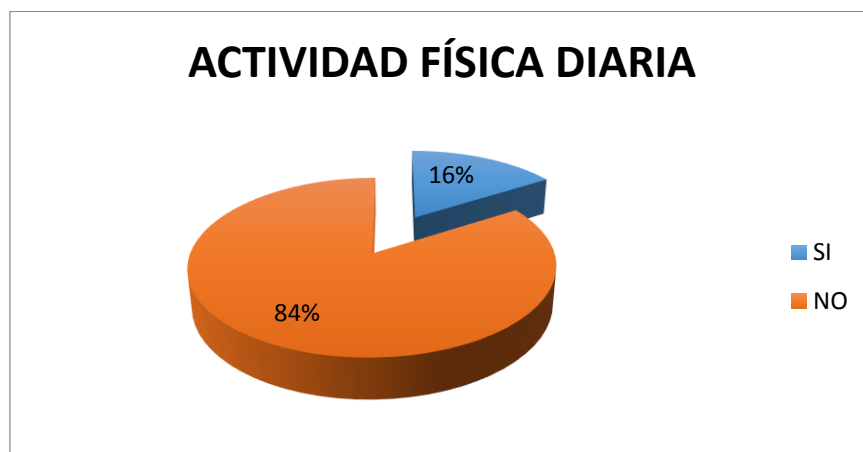
Pregunta 2.

¿Realiza alguna actividad física durante el día para el desarrollo integral de su salud?

Al preguntarle a las moradoras del sector encuestado, ocho contestaron que si, comentando además que realizan la actividad de bailoterapia.

| Entrevista aplicada a las 50 moradoras. Pregunta No. 2 | | | |
|--|------|----|------|
| SI | % | NO | % |
| 8 | 16,0 | 42 | 84,0 |

Tabla No. 2



Sobre las actividades físicas que realizan las encuestadas se puede notar que un alto porcentaje no realiza ninguna actividad y que el menor porcentaje si realiza alguna actividad física como parte de su rutina diaria de vida.

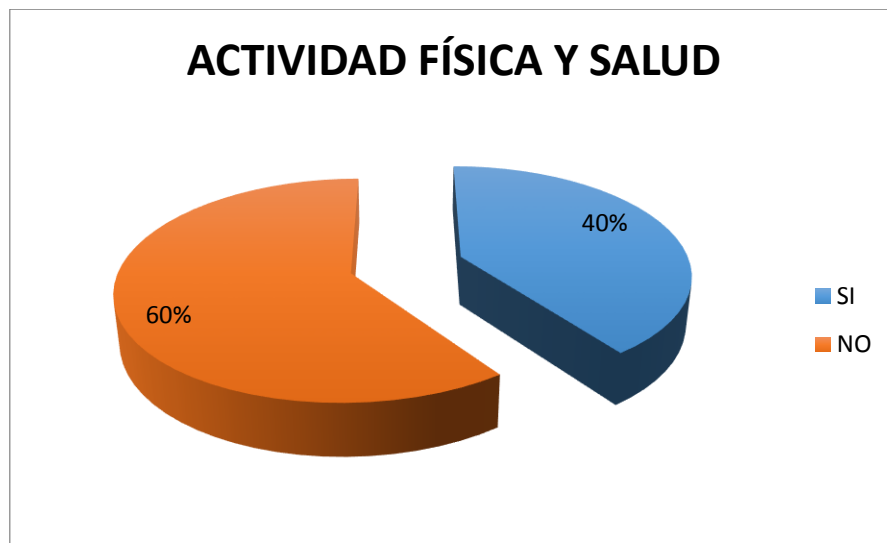
Pregunta 3.

¿Usted tiene algún conocimiento de lo que representa la actividad física para su salud?

Es importante resaltar que independientemente de presentar las entrevistadas falencias en el conocimiento, de conceptos y consideraciones básicas de la actividad física, todas coincidieron en plantear que están con predisposición para la práctica de actividad física en el futuro, siendo este un dato de singular importancia.

| Entrevista aplicada a las 50 moradoras. Pregunta No. 3 | | | |
|--|------|----|------|
| SI | % | NO | % |
| 20 | 40,0 | 30 | 60,0 |

Tabla No. 3



Como se puede observar el mayor porcentaje, el 60% de las encuestadas no tiene conocimiento específico del beneficio que representa la actividad física para su salud.

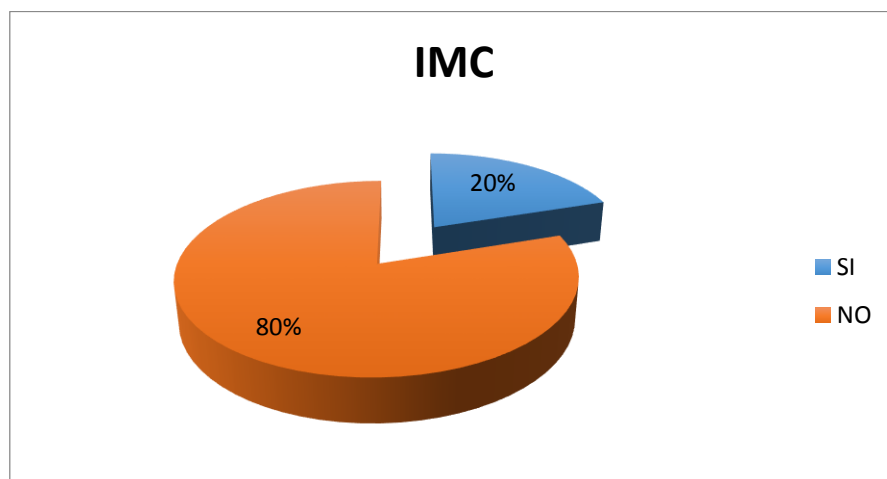
Pregunta 4.

¿Usted conoce qué es el Índice de Masa Corporal?

Es importante considerar que la mayoría de las encuestadas desconocen lo que es el IMC en forma específica y tampoco han oído hablar sobre el.

| Entrevista aplicada a las 50 moradoras. Pregunta No. 4 | | | |
|--|------|----|------|
| Nivel de satisfacción | | | |
| SI | % | NO | % |
| 10 | 20,0 | 40 | 80,0 |

Tabla No. 4



El mayor porcentaje de las encuestadas, esto es el 80% desconoce totalmente lo que es el índice de masa corporal. Y solo el 20% tiene algún conocimiento de lo que es el IMC.

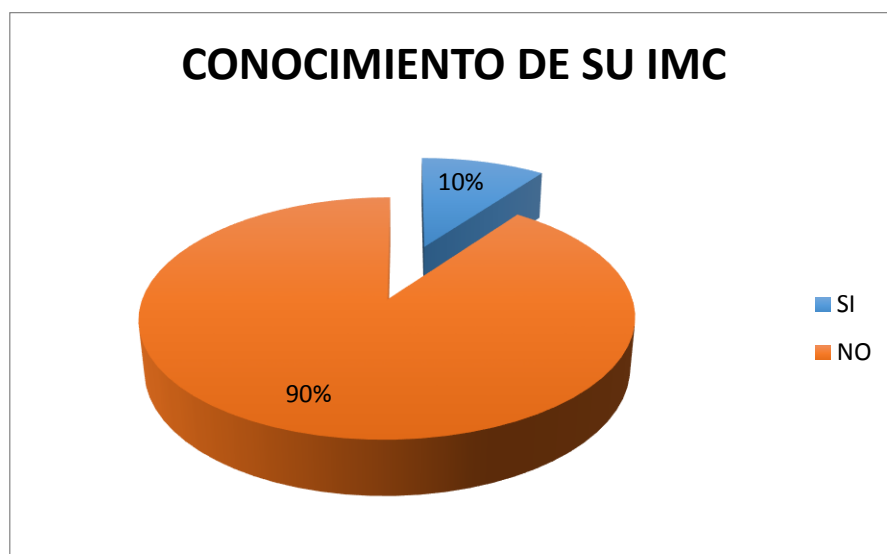
Pregunta 5.

¿Usted conoce cual es su Índice de Masa Corporal?

La mayoría de las encuestadas desconocen su IMC actualmente.

| Entrevista aplicada a las 50 moradoras. Pregunta No. 5 | | | |
|--|------|----|------|
| Nivel de satisfacción | | | |
| SI | % | NO | % |
| 5 | 10,0 | 45 | 90,0 |

Tabla No. 5



Un muy alto porcentaje que es el 90% no conoce cual es su índice de masa corporal y un pequeño porcentaje que es el 10% lo conoce. La mayoría comento también que tampoco conoce su peso.

Pregunta 6.

¿Conoce los niveles de obesidad que existen?

La mayoría de las encuestadas desconocen los niveles de obesidad.

| Entrevista aplicada a las 50 moradoras. Pregunta No. 6 | | | |
|--|------|----|------|
| Nivel de satisfacción | | | |
| SI | % | NO | % |
| 15 | 30,0 | 35 | 70,0 |

Tabla No. 6



El 70% no tiene conocimiento de los niveles de obesidad que existen y el 30% si conoce los niveles de obesidad.

Pregunta 7.

¿Esta al tanto del riesgo que representa la obesidad para su salud?

Sobre la importancia del conocimiento del riesgo que representa la obesidad para la salud, la mayoría no tiene conocimiento.

| Entrevista aplicada a las 50 moradoras. Pregunta No. 7 | | | |
|--|------|----|------|
| Nivel de satisfacción | | | |
| SI | % | NO | % |
| 9 | 18,0 | 41 | 82,0 |

Tabla No. 7



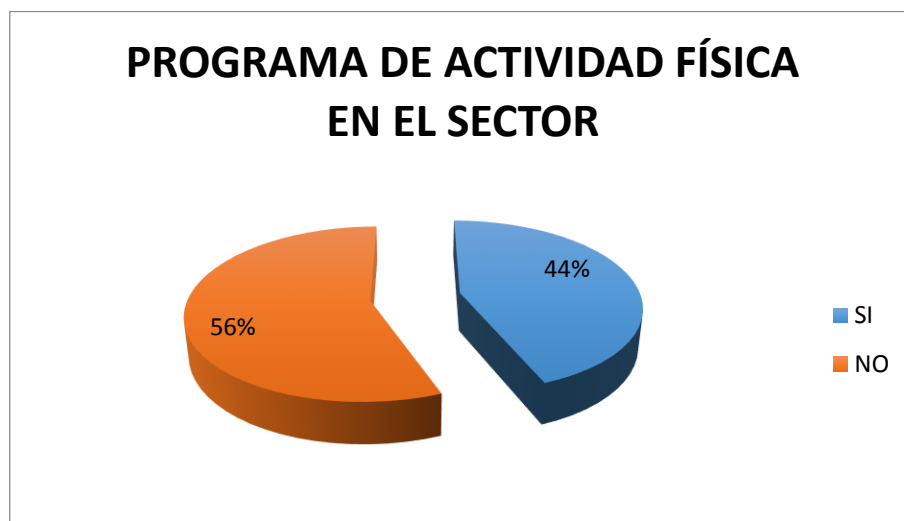
El 82% de las encuestadas no tienen idea de los riesgos que representa la obesidad para su salud. Y solo el 12% tiene conocimiento de los riesgos que representa la obesidad para su salud.

Pregunta 8.

¿Conoce de algún programa de actividad física que se realice en su barrio o sector?

| Entrevista aplicada a las 50 moradoras. Pregunta No. 8 | | | |
|--|------|----|------|
| Nivel de satisfacción | | | |
| SI | % | NO | % |
| 22 | 44,0 | 28 | 56,0 |

Tabla No. 8



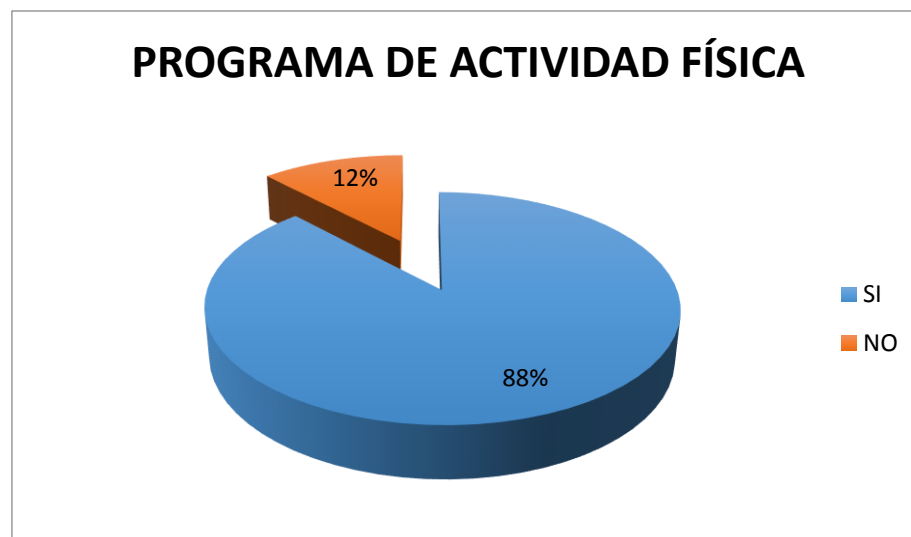
El 56% respondió no conocer de algún programa de actividad física que se realice en su barrio o sector, mientras que el 44% dijo que si conocía de algún programa de actividad física realizado en su sector.

Pregunta 9.

¿Le interesaría participar de algún programa de actividad física que se realice en su barrio o sector?

| Entrevista aplicada a las 50 moradoras. Pregunta No. 9 | | | |
|--|------|----|------|
| Nivel de satisfacción | | | |
| SI | % | NO | % |
| 44 | 88,0 | 6 | 12,0 |

Tabla No. 9



Un muy alto porcentaje, el 88% de las encuestadas manifestó estar interesadas en participar en un programa de actividad física en su sector. Mientras que el 12% manifestó no estar interesadas en participar del programa.

Pregunta 10.

¿Cree que el programa de actividad física mejorara su estado de salud y disminuirá el nivel de obesidad?

| Entrevista aplicada a las 50 moradoras. Pregunta No. 10 | | | |
|---|------|----|------|
| Nivel de satisfacción | | | |
| SI | % | NO | % |
| 45 | 90,0 | 5 | 10,0 |

Tabla No. 10



El 90% de las encuestadas manifestó que si cree que un programa de actividad física puede mejorar su salud y disminuir su nivel de obesidad. Mientras que el 10% se manifestó en que no les ayudaría.

3.4. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES ESPECÍFICAS

3.4.1. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS

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

Las actividades físicas representan medios de vital importancia para el mejoramiento de la salud de las moradoras del sector Los Chapúlos del Cantón Quevedo, Provincia de Los Ríos.

Las encuestadas en su mayoría no tienen ningún conocimiento de sus niveles de obesidad y el riesgo que estos generan para su salud y las actividades cotidianas.

La mayoría del grupo observado no tiene conocimiento sobre los programas de actividad física que se realizan en su sector a cerca del mismo por lo cual no han intentado integrarse a esos grupos.

Teniendo en cuenta los resultados de la encuesta realizada, la gran mayoría, tiene la predisposición para participar en un programa de actividad física que contribuya al mejoramiento de su salud y a la disminución de la obesidad.

3.4.2. GENERAL.

Los estudios realizados develan que existe un alto índice de desconocimiento sobre el estado de obesidad en el que se encuentran y los riesgos que eso representa para su salud, lo cual puede generar una serie de consecuencias negativas para la salud del grupo observado.

Internacionalmente se publican documentos que pueden servir de base para la concientización de las personas, respecto a la obesidad y las actividades físicas.

3.5. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES.

3.5.1. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS.

Continuar la línea investigativa desarrollada en esta tesis, mediante su implementación en otros sectores de la ciudad, la provincia y el país.

Aplicar el programa de actividad física elegido y propuesto en esta tesis como opción para disminuir y controlar los niveles de obesidad.

Crear el espacio de acceso a la actividad física como medio para el mejoramiento de la salud.

3.5.2. RECOMENDACIONES GENERALES.

Proporcionarles a los moradores del sector investigado la posibilidad dirigida por personal capacitadas de acceder a un programa de actividad física que les permita disminuir los niveles de obesidad y mantenerlos controlados.

CAPÍTULO IV

4. PROPUESTA DE APLICACIÓN.

4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS.

4.1.1. ALTERNATIVA OBTENIDA.

Aspectos básicos para el diseño de un programa de Actividad-Físico Recreativo, con ejercicios aeróbicos, para disminuir los niveles de obesidad y el mejoramiento de la salud.

4.1.2. ALCANCE DE LA ALTERNATIVA.

La alternativa derivada de la investigación desarrollada puede ser aplicada en diferentes grupos de adultos, independientemente de la edad, aunque está dirigida esencialmente como alternativa para disminuir los niveles de obesidad mediante ejercicios aeróbicos como medio para el mejoramiento de la salud.

4.1.3. ASPECTOS BÁSICOS DE LA ALTERNATIVA.

Los aspectos básicos de la propuesta parten de los requerimientos generales que demanda la construcción de programas en el contexto recreativo, aunque adopta consideraciones emanadas esencialmente de la Cultura Física, como ciencia encargada de la dirección, desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas del ser humano, por lo que en su contenido abarca, la relación objetivo, contenido, métodos, así como las bases del control e indicaciones metodológicas, para el logro de un mejor manejo del resultado científico previsto.

4.1.4. ANTECEDENTES.

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

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

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

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

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

4.1.5. JUSTIFICACIÓN

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

Todo lo antes expuesto, condicionó los aspectos teóricos tenidos en cuenta para la selección del tema que básicamente fundamenta nuestra tesis, la que aborda, un estudio diagnóstico referido a la incidencia de la actividad física en la obesidad, precisamente los estudios realizados, direccionaron que en el contexto social en que se desarrolló la investigación previa a este informe, existen falencias de carácter metodológicos que obstaculizan el desempeño de quienes dirigen esta actividad y con ello la posibilidad de bajar los niveles de obesidad y mejorar la salud.

Somos del criterio que el resultando científico propuesto en esta tesis (aspectos que deben considerarse para el diseño de un programa de físico recreativas con ejercicios aeróbicos para el mejoramiento de la salud de los moradores que son objeto de estudio), representa un conocimiento actual, si se tiene cuenta el elevado porcentaje de personas que se encuentran en estado de sedentarismo que existentes en nuestro territorio.

Dicho resultado, atendiendo a su alcance puede beneficiar directamente al grupo objeto de estudio y otros profesionales que desde el punto de vista pedagógico y médico, atiende la práctica física y deportiva del sector y la ciudad.

4.1.6. OBJETIVOS.

4.1.6.1. GENERAL.

Proporcionar los aspectos que deben considerarse para el diseño de un programa de Actividades físicas con ejercicios aeróbicos para disminuir los niveles de obesidad en los moradores del sector Ximena 3.

4.1.6.2. ESPECÍFICOS.

Posibilitar a los profesores de herramientas metodológicas que faciliten su actividad profesional, con los adultos moradores del sector objeto de estudio.

Potenciar la preparación de los profesores, para la elaboración de programas dirigidos a disminuir los niveles de obesidad, mediante la aplicación de ejercicios aeróbicos.

4.2. Estructura general de la propuesta.

Objetivo general.

Objetivos específicos.

Contenido del programa.

Vías tenidas en cuenta para la elaboración del programa.

Fundamentación teórica del programa.

Sistema de evaluación frecuente, parcial y final.

Indicaciones metodológicas.

Bibliografía básica.

Bibliografía de consulta.

4.2.1. TITULO.

Aspectos básicos para la elaboración de programas dirigidos a disminuir los índices de obesidad, mediante ejercicios aeróbicos.

4.3. RESULTADOS ESPERADOS EN LA ALTERNATIVA.

Mediante los aspectos seleccionados esperamos proporcionarles a todas aquellas personas vinculadas a contrarrestar los altos niveles de obesidad, herramientas metodológicas para sustentar la elaboración de programas que logren satisfacer demandas y necesidades de los adultos con problemas de obesidad, adoptando como punto de referencia, leyes y principios contemporáneos que logren satisfacer los requerimientos de la atención a las personas que padecen de este mal, con la intención de mejorar su salud.

BIBLIOGRAFÍA

Dmedicina. (11 de FEBRERO de 2016). *Dmedicina*. Obtenido de <http://www.dmedicina.com/enfermedades/digestivas/obesidad.html>

EUFIC. (JUNIO de 2006). *EUROPEAN FOOD INFORMATION COUNCIL*. Obtenido de eufic.org: <http://www.eufic.org/article/es/expid/basics-obesidad-exceso-peso/>

HERVIRA. (20 de AGOSTO de 2002). *monografias.com*. Recuperado el 2016, de <http://www.monografias.com/trabajos11/acfis/acfis.shtml>

Instituto Nacional del Corazón, I. P. (28 de DICIEMBRE de 2012). *NATIONAL HEART, LUNG AND BLOOD INSTITUTE*. Recuperado el AGOSTO de 2016, de <http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/phys>

Jacoby, E. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. *Revista Panamericana de Salud Pública* .

MEDLINEPLUS. (04 de NOVIEMBRE de 2015). *medlineplus.gov*. Recuperado el 2016, de [medlineplus.gov: https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001941.htm](https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001941.htm)

OMS. (2014). Obtenido de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

OMS. (JUNIO de 2016). *ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD*.
Obtenido de Centro de prensa:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

SALUD, O. M. (2014). Obtenido de
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

TELEGRAFO, E. (DICIEMBRE de 2013). *EL TELEGRAFO*. Obtenido de
<http://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/4/seis-de-cada-10-adultos-tiene-sobrepeso-en-el-pais>

Doc. MOSQUERA Congo L. Vida saludable con ejercicios □ VENEGAS
Jiménez J. Diccionario: para entender la actividad física/

CALERO Vinelo, Arístides. Técnicas de Muestreo. La Habana: Editorial.
Pueblo y Educación, 1978, 514p.

COLECTIVO de autores, Metodología de la Enseñanza de la Educación
física. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1985.

PHH. Desarrollo Psicológico. México. 2001.

JODAR, M. Pérez, M. Silvestre, N y Solé, M. Psicología evolutiva:
Adolescencia, edad adulta y vejez. Barcelona: Ceac, 1996.

DUMAZEDIER, J. Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona,
1964.

ZAMORA, R y García, M. Sociología del tiempo libre y los estudios de
consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales, 1986.

PREPARACIÓN física, (Extracto resumido de notas y del curso de Preparación Fisca) de Fuerza y Potencia, 2007, Horacio Anselmi Y Alejandro Kohan, Buenos- Aires.

ANEXOS

ANEXO 1.

PREGUNTAS.

OBJETIVO.

Determinar los criterios de las moradoras de la ciudadela Ximena 3 del cantón Babahoyo con respecto a las actividades que desarrollan en su vida cotidiana.

CONTENIDO

¿Conoce que son las actividades físicas?

De ser positiva su respuesta mencione algunas.

SI _____

NO_____

¿Realiza alguna actividad física durante el día para el desarrollo integral de su salud?

SI _____

NO_____

¿Usted tiene algún conocimiento de lo que representa la actividad física para su salud?

SI _____

NO_____

¿Usted conoce qué es el Índice de Masa Corporal?

SI _____

NO_____

¿Usted conoce cual es su Índice de Masa Corporal?

SI _____

NO_____

¿Conoce los niveles de obesidad que existen?

SI _____

NO_____

¿Esta al tanto del riesgo que representa la obesidad para su salud?

SI _____

NO_____

¿Conoce de algún programa de actividad física que se realice en su barrio o sector?

SI _____

NO_____

¿Le interesaría participar de algún programa de actividad física que se realice en su barrio o sector?

SI _____

NO_____

¿Cree que el programa de actividad física mejorara su estado de salud y disminuirá el nivel de obesidad?

SI _____

NO_____