



**Programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico para reducir los niveles de sedentarismo en los adolescentes (14-16) años del Colegio Simón**

**Bolívar**

Moreno Caza, Freddy Martín

Vicerrectorado de Investigación, Innovación y Transferencia de Tecnología

Centro de Posgrados

Maestría en Recreación y Tiempo Libre

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Magíster en Recreación y Tiempo Libre

Msc. Sotomayor Mosquera, Patricio

13 de agosto de 2020



### Document Information

---

**Analyzed document** Freddy Moreno\_tesis.docx (D81814667)  
**Submitted** 10/16/2020 2:52:00 AM  
**Submitted by** Carrasco coca orlando rodrigo  
**Submitter email** orcarrasco@espe.edu.ec  
**Similarity** 9%  
**Analysis address** orcarrasco1.espe@analysis.orkund.com

### Sources included in the report

---

**W** URL: <https://www.aacademica.org/sebastian.urquijo/57.pdf>  
Fetched: 10/16/2020 2:53:00 AM  **3**

---

**SA** **Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE / ESPE%20TESIS%20KAREN%20MACAO (2).docx**  
Document ESPE%20TESIS%20KAREN%20MACAO (2).docx (D79430213)  **8**  
Submitted by: sscalero@espe.edu.ec  
Receiver: sscalero.espe@analysis.orkund.com

---

**Msc. Sotomayor Mosquera, Patricio**

**Director**



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE  
TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSGRADOS

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, “Programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico para reducir los niveles de sedentarismo en los adolescentes (14-16) años del Colegio Simón Bolívar” fue realizado por el señor **Moreno Caza, Freddy Martín**, el mismo que ha sido revisado y analizado en su totalidad, por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 13 de agosto de 2020

.....  
**Msc. Sotomayor Mosquera, Patricio**

Director

C.C. 1714611744



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE  
TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSGRADOS

RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA

Yo, **Moreno Caza, Freddy Martín**, con cédula de ciudadanía **Nro.1708598816**, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **“Programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico para reducir los niveles de sedentarismo en los adolescentes (14-16) años del Colegio Simón Bolívar”**, es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 13 de agosto de 2020

.....  
**Moreno Caza, Freddy Martín**  
C.C. 1708598816



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE  
TECNOLOGÍA  
CENTRO DE POSGRADOS

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Yo, **Moreno Caza, Freddy Martín**, con cédula de identidad **Nro.1708598816**, autorizo a la Universidad de la Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: **“Programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico para reducir los niveles de sedentarismo en los adolescentes (14-16) años del Colegio Simón Bolívar.”**, en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

Sangolquí, 13 de agosto de 2020

.....  
**Moreno Caza, Freddy Martín**  
C.C. 1708598816

### **Dedicatoria**

Quiero dedicar mi Tesis con todo mi amor a mi querida esposa Luisa Alexandra Espinoza, por todo su esfuerzo, sacrificio, confianza, quien ha sido el pilar fundamental y mi fuente de motivación e inspiración para superarme cada día.

A mi amado hijo Isaác Martín Moreno, por el amor y sinceridad también motivo de mi superación.

A mis amados padres Rosa María Caza y Luis Alfredo Moreno que, a pesar de no estar de cuerpo presente, siempre está en mi corazón, los cuales a la distancia me brindan sus bendiciones y las fuerzas para culminar con este reto tan grande.

Finalmente dedico la presente tesis a toda mi familia y amigos que estuvieron a mi lado para alcanzar una meta más en la vida.

**Moreno Caza Freddy Martín**

## **Agradecimientos**

Agradezco principalmente a Jehová por brindarme su eterna bendición cada día, aportando la salud, fortaleza, sabiduría en toda esta trayectoria de mi vida la cual fue parte fundamental para culminar con éxitos mis presentes estudios.

De igual manera quiero expresar un enorme agradecimiento de gratitud y respeto a la Universidad de las Fuerzas Armadas-ESPE, por la oportunidad que nos brinda para obtener mayores conocimientos científicos logrando de esta forma aportar a mi desarrollo profesional.

Al Msc. Patricio Sotomayor, un extraordinario profesional y amigo, al Msc. Orlando Carrasco por entregar sus conocimientos y amistad, al Colegio Simón Bolívar y en especial a mis estudiantes quienes colaboraron en el proceso de investigación.

Finalmente agradezco a mis compañeros de la décima promoción, por estar siempre unidos en todo momento con el respectivo apoyo en el proceso de esta maravillosa carrera.

**Moreno Caza Freddy Martín**

## Índice

Programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico para reducir los niveles de sedentarismo en los adolescentes (14-16) años del Colegio Simón Bolívar .....	1
Urkund.....	2
Certificación.....	3
Responsabilidad de autoría .....	4
Autorización de publicación .....	5
Dedicatoria .....	6
Agradecimientos.....	7
Índice .....	8
Índice de tablas .....	12
Índice de figuras .....	14
Resumen.....	16
Abstract.....	17
Capítulo I.....	18
Marco referencial.....	18
Planteamiento del problema .....	18
Antecedentes .....	22
Justificación e importancia.....	28
Objetivos .....	29
Objetivo General.....	29
Objetivos Específicos .....	30
Capítulo II.....	31
Marco teórico.....	31
Antecedentes investigativos. ....	31



Sedentarismo y Actividades físico deportivo y lúdico.....	31
Sedentarismo .....	34
Definición.....	34
Estudios acerca del sedentarismo .....	36
Sedentarismo enfermedad del siglo XXI.....	37
Sedentarismo un componente de riesgo en el ser humano .....	40
Los niveles del sedentarismo.....	40
La actividad física [tipos] frente al sedentarismo.....	43
Actividad física y los efectos proactivos en la adolescencia.....	44
La Lúdica.....	46
Definición.....	46
Etimología del término Lúdica.....	47
Evolución Lúdica en las etapas del desarrollo humano.....	47
Periodos evolutivos de la lúdica .....	48
Tipología en las actividades lúdicas .....	49
Actividades lúdicas en la etapa de la adolescencia .....	51
Las actividades físico deportiva y lúdico en educación física .....	52
Fundamentación Conceptual.....	54
Actividades Lúdicas.....	54
Actividades Deportivas .....	54
Actividades físicas .....	55
El sedentarismo o conducta sedentaria .....	55
Equivalente metabólico de la tarea ( <i>metabolic equivalent of task, MET</i> ).....	55
Juego .....	56
Inactividad Física.....	56

	10
Programa.....	56
Pragmatismo .....	56
Recreación .....	56
Tiempo libre.....	57
Fundamentación Legal .....	57
Sistemas de variables .....	60
Hipótesis .....	62
Capítulo III.....	63
Marco metodológico .....	63
Modalidad de la investigación.....	63
Tipos de investigación .....	65
Diseño de la investigación .....	65
Niveles de investigación .....	67
Población y Muestra .....	68
Técnicas de recolección de datos.....	71
Instrumentos.....	71
Validez y confiabilidad .....	73
Técnicas de análisis de datos.....	74
Análisis cuantitativo y cualitativo de los datos.....	74
Técnicas de comprobación de hipótesis .....	75
Capítulo IV .....	77
Resultados de la investigación .....	77
Análisis de los resultados .....	77
Contorno personal .....	77
Contorno familia y social.....	79

	11
Contorno Escolar.....	83
Cuestionario Internacional de Actividad Física para adolescentes.....	86
Test de sedentarismo modificado de Pérez-García-Rojas.....	94
Propuesta del Programa Recreativo.....	97
Datos generales de la Propuesta.....	98
Datos informativos.....	98
Antecedentes de la propuesta.....	98
Justificación.....	99
Objetivos.....	99
Objetivo general.....	99
Objetivos específicos.....	100
Fundamentación propuesta.....	100
Implementación del programa.....	101
Análisis de Factibilidad.....	101
Metodología para ejecutar la propuesta.....	106
Conclusiones y recomendaciones.....	119
Discusión.....	119
Conclusiones.....	121
Recomendaciones.....	123
Bibliografía.....	125

## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b> OMS <i>América latina con más población sedentaria</i> .....	19
<b>Tabla 2</b> <i>Población del CSB y área de influencia</i> .....	27
<b>Tabla 3</b> <i>Modelo conceptual basada en movimiento en un periodo de 24 horas</i> .....	38
<b>Tabla 4</b> <i>Criterios de clasificación Test modificado de Pérez-Rojas-García</i> .....	41
<b>Tabla 5</b> <i>Definición de inactividad física para varios rangos de edad</i> .....	44
<b>Tabla 6</b> <i>Clasificación técnica de las distintas expresiones humanas</i> .....	50
<b>Tabla 7</b> <i>Expresión o Área Lúdica</i> .....	52
<b>Tabla 8</b> <i>Cuadro de Operacionalización de variables</i> .....	61
<b>Tabla 9</b> <i>Población en estudio</i> .....	69
<b>Tabla 10</b> <i>Cálculo de la muestra</i> .....	70
<b>Tabla 11</b> <i>Etapas y pasos para la elaboración del instrumento</i> .....	72
<b>Tabla 12</b> <i>Género y curso</i> .....	77
<b>Tabla 13</b> <i>Edad de los estudiantes</i> .....	78
<b>Tabla 14</b> <i>Practica de actividad física de los padres</i> .....	81
<b>Tabla 15</b> <i>Práctica de actividades deportivas y lúdicas</i> .....	82
<b>Tabla 16</b> <i>Distribución de la población en los estudiantes en el CSB</i> .....	84
<b>Tabla 17</b> <i>Planificación de la propuesta del programa recreativo</i> .....	104
<b>Tabla 18</b> <i>Programa de actividades lúdicas por mes en el CSB</i> .....	105
<b>Tabla 19</b> <i>Metodología de trabajo</i> .....	106
<b>Tabla 20</b> <i>Juegos de competencia nro. 1</i> .....	107
<b>Tabla 21</b> <i>Juegos de competencia nro. 2</i> .....	108
<b>Tabla 22</b> <i>Juegos autóctonos nro. 3</i> .....	109
<b>Tabla 23</b> <i>Juegos autóctonos nro. 4</i> .....	110
<b>Tabla 24</b> <i>Juegos autóctonos nro. 5</i> .....	111

<b>Tabla 25</b> <i>Juegos autóctonos nro.6</i> .....	112
<b>Tabla 26</b> <i>Juegos intelectuales nro. 7</i> .....	113
<b>Tabla 27</b> <i>Juegos intelectuales nro. 8</i> .....	114
<b>Tabla 28</b> <i>Juegos de azar nro. 9</i> .....	115
<b>Tabla 29</b> <i>Juegos de azar nro.10</i> .....	116
<b>Tabla 30</b> <i>Juegos de vértigo nro.11</i> .....	117
<b>Tabla 31</b> <i>Juegos de vértigo nro.12</i> .....	118

## Índice de Figuras

<b>Figura 1</b> Área de influencia, ubicación del CSB .....	25
<b>Figura 2</b> Fachada de la calle Río de Janeiro del CSB.....	25
<b>Figura 3</b> Edificación Antigua, áreas deportivas y recreativas .....	26
<b>Figura 4</b> Edificación Nueva, áreas deportivas y recreativas.....	26
<b>Figura 5</b> El modelo de continuo energético del ejercicio. ....	39
<b>Figura 6</b> Consecuencias clínicas del sedentarismo.....	40
<b>Figura 7</b> Los beneficios de aumentar la AF y la reducción del sedentarismo. ....	45
<b>Figura 8</b> Adolescencia y Teorías del Aprendizaje .....	51
<b>Figura 9</b> Mapa mental del Currículo de Educación Física .....	53
<b>Figura 10</b> Proceso de los diseños mixtos secuenciales. ....	66
<b>Figura 11</b> Género .....	78
<b>Figura 12</b> Clasificación mujeres y hombres.....	79
<b>Figura 13</b> Profesión del Padre .....	79
<b>Figura 14</b> Profesión de la Madre.....	80
<b>Figura 15</b> Práctica de actividad física de los padres .....	81
<b>Figura 16</b> Práctica de actividades deportivas y lúdicas .....	82
<b>Figura 17</b> Certificación médica previo al ingreso en la asignatura de E.F .....	83
<b>Figura 18</b> Uso de teléfonos inteligentes (Smartphone) en los estudiantes .....	83
<b>Figura 19</b> Distribución de la población en los estudiantes en el CSB.....	85
<b>Figura 20</b> Datos de la población de estudiantes del CSB.....	85
<b>Figura 21</b> Actividad física en tu tiempo libre.....	86
<b>Figura 22</b> Actividad física en tu tiempo libre.....	87
<b>Figura 23</b> Actividad física en tu tiempo libre.....	87
<b>Figura 24</b> Actividad física en tu tiempo libre.....	88

<b>Figura 25</b> <i>En clases de educación física</i> .....	88
<b>Figura 26</b> <i>En la hora de la comida, antes y después de comer</i> .....	89
<b>Figura 27</b> <i>Que realizaste después del colegio hasta las 6pm.</i> .....	90
<b>Figura 28</b> <i>Que realizaste después de las 6 a 10 pm.</i> .....	90
<b>Figura 29</b> <i>Que hiciste el fin de semana</i> .....	91
<b>Figura 30</b> <i>Actividad física en la semana</i> .....	92
<b>Figura 31</b> <i>Frecuencia de Actividad física en cada día de la semana</i> .....	93
<b>Figura 32</b> <i>Enfermedad en la semana</i> .....	94
<b>Figura 33</b> <i>Enfermedad en la semana</i> .....	95
<b>Figura 34</b> <i>Enfermedad en la semana</i> .....	96

## Resumen

El presente estudio sobre el sedentarismo realizado en el Colegio Simón Bolívar, y previo a una investigación acerca de los niveles de actividad física (AF) y sedentarismo en los adolescentes, desde el año 2018, hasta la actualidad, se planteó el objetivo determinar cómo incide el programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico frente a los niveles de sedentarismo en los adolescentes de (14-16) años, para su utilización adecuada en educación física, tiempo libre y ocio que mejore la calidad de vida saludable. Se recopiló valoraciones con el cuestionario (IPAQ-A), test modificado de sedentarismo (Pérez-García-Rojas), conjuntamente con datos antropométricos, participación en Educación Física (EF), actividades del tiempo libre y ocio, lo que determinó en inicio el 69,1% conducta sedentaria. Para el estudio con un diseño descriptivo y explicativo con un enfoque mixto participaron 464 estudiantes, con una muestra 107 adolescentes, que se valoró mediante un pre-test y un post-test, verificando y comparando resultados con otras investigaciones, para el desarrollo del mismo. El resultado final aborda que el 11,2% de los adolescentes son sedentarios severos, 26,2% son sedentarios moderados, 37,4% activos y 25,2% muy activos, en conclusión, se determina que los adolescentes predominan en nivel de actividad física moderado y un nivel de sedentarismo activo. Por consiguiente, la planificación, organización y aplicación del programa fue positivo ya que conllevó a ser placentera, mejorando el beneficio en educación física, tiempo libre y ocio.

Palabras claves:

- **PROGRAMA RECREATIVO**
- **NIVELES DE SEDENTARISMO**
- **ADOLESCENTES**



### **Abstract**

The present study on sedentary lifestyles conducted at the College Simon Bolívar, and prior to research on the levels of physical activity and sedentary in adolescents, from 2018 to the present day, was aimed at determining how the recreational program of sports and recreational physical activities affects the levels of sedentary in adolescents (14-16) years, for proper use in physical education, leisure time and leisure that improves the quality of healthy life. Valuations are collected with the questionnaire (IPAQ-A), modified sedentary test, together with anthropometric data, participation in Physical Education (EF), leisure and leisure activities, which 69.1% initially determined, present sedentary behavior. For the study with a descriptive and explanatory design with a mixed approach, 464 students participated, with a sample 107 adolescents, which was assessed by a pretest and a post-test, verifying and comparing results with other research, for the development of it. The final result addresses that 11.2% of adolescents are severe sedentary, 26.2% are moderate sedentary, 37.4% active and 25.2% very active, in conclusion, it is determined that adolescents predominate in moderate level of physical activity and an active level of sedentaryism. Therefore, the planning, organization and implementation of the program was positive as it led to being pleasant, improving the benefit in physical education, leisure and leisure.

Key words:

- **RECREATIONAL PROGRAM**
- **LEVELS OF SEDENTARYISM**
- **ADOLESCENTS**

## Capítulo I

### Marco referencial

#### Planteamiento del problema

Los estudios investigativos acerca del sedentarismo y su afectación en la salud de adolescentes, que ha conllevado a la pérdida de la condición física y el incremento vertiginoso de hábitos nocivos que se reflejan en la población estudiantil que no realizan actividad física en transcurso de la semana, los cuales tienden a clasificarse en sedentarios o inactivos o aquellas personas que no realizan cinco o más sesiones de AF moderada, como también desplazamientos por lo menos 30 minutos en la semana, o también tres o más días de actividades físicas vigorosa con un lazo de 20 minutos mínimo y lo riesgoso es en aquellas personas que permanecen sentadas o recostadas, lo que crea gasto energético menor de 1,5 METs/h<sup>-1</sup> (*metabolic equivalent of task*) y que gran parte del día permanecen sentados (Salgado, 2015)

Se afirma que “el cuerpo humano fue diseñado tener movimiento, y no para estar sentado varias horas al día”. Por lo cual es preocupante esta aseveración, por cuanto cada día las personas pasan cambiando de una silla a otra y que puede ser involuntariamente en actividades laborales, actividades estudiantiles o en casa, donde es muy poco la realización de actividad física ligera o moderada, con el escaso aprovechamiento de la buena práctica en el tiempo libre y ocio.

#### Macro

El sedentarismo es una causa de riesgo en acrecentamiento ya que el 60% de la población mundial no realiza actividad física en el tiempo liberado o de ocio, y se considera el cuarto factor de mortalidad mundial, por lo que se reconoce uno de las causas que provoca paulatinamente la muerte precoz, dado que se incrementa el riesgo

como el peligro en una fracción de la población mundial adulta al rededor del mundo. (Rodulfo, 2019) En América Latina se refleja un alto índice de población con una actividad física insuficiente que incide en la salud y se lo detalla por países y porcentaje valorativo que alcanzaron en el estudio realizado a continuación:

**Tabla 1 OMS**

*América latina con más población sedentaria*

<b>Estudio en América Latina 2018, la Actividad Física</b>		
<b>País</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Sedentarismo</b>
<b>Brasil</b>	47%	AF Insuficiente
<b>Costa Rica</b>	46%	No tiene AF suficiente
<b>Argentina</b>	41%	No tiene AF suficiente
<b>Colombia</b>	36%	No tiene AF suficiente
<b>Ecuador</b>	27%	No tiene AF suficiente
<b>Chile</b>	26%	No tiene AF suficiente
<b>Uruguay</b>	22%	No tiene AF suficiente

*Nota.* Latín American Post (OMS., 2019)

En otro estudio efectuado a nivel latinoamericano la OMS, indica que: Chile y Venezuela presentaron índices altos de sedentarismo infantil en Latinoamérica, sin importar el nivel económico del país, el grado de “holgazanería de menores ha aumentado notablemente”, siendo el 23,8% en niños y el 28,7% en niñas, que realizan poca o ninguna actividad física. Colombia, (arroja una tasa de sedentarismo en jóvenes de 15 años y más, en un 91%). La OPS, señala que un 73% de la población peruana no hace ningún tipo de actividad física (aclarando que el 86,4% de la población realiza menos de 3 reuniones de 30 minutos en la semana) y lo que más preocupa, es que está progresando a pasos descomunales (Matamoros, 2019). A nivel global, una de tres

mujeres y también uno de cuatro hombres no tienen suficiente actividad física, lo que no permite mantener niveles adecuados de salud, para ello la OMS “recomienda realizar actividad física en la semana, al menos, 150 minutos en grado moderado a intenso o 75 minutos de esfuerzos físico” (OMS, 2018)

### **Meso**

En el Ecuador en el 2016, según los datos INEC, la expectativa de vida fue de 76,4 años (73,7 en hombres y 79,1 en mujeres). Por lo tanto en el Plan Oficial de Desarrollo, “Toda una vida” 2017, plantea que se reduzca los niveles de sedentarismo y una de sus metas es incrementar de 12,2% a 14,4% en la población mayor a 12 años para que realice de 3,5 horas en la semana actividad física para el 2021 (Senplades, 2017), en el año 2016, se determinó por parte del INEC, que la principal causa de mortalidad masculina fueron las enfermedades cardíacas con el 10,15%, y de la mortalidad femenina un 9,04%, continuando con los accidentes de tránsito con una mortalidad masculina de 6,32%, y un 8,59%, en la mortalidad femenina por causas de la Diabetes Mellitus, en el 2017, se realizó el estudio investigativo en los hogares, donde se descubrió que 9 de cada 10 hogares en el país ha adquirido un teléfono celular y la utilización de internet se incrementó en 14,7 puntos a nivel nacional, donde la población recurrente es de 5-17 años, accede desde su hogar en un 48,8%.

Así mismo el 52,5% de los jóvenes han utilizado un computador en el trayecto de los últimos doce meses y el 46,5% el internet, mientras que el 57,5% de los jóvenes tiene celular (Smartphone).

En otro dato, el 35,1% practicó algún deporte en los últimos doce meses y el 3,1% tocó algún instrumento musical o realizó alguna actividad artística en trayecto de la última semana y tan solo el 26,5% se dedicó a la lectura.

**Micro**

En lo referente al estudio y datos, de la muestra en adolescentes de edades comprendidas entre 14 a 16 años, se puede indicar que al iniciar el año lectivo 2019-2020 los alumnos del Colegio Simón Bolívar de 1<sup>ero</sup> y 2<sup>do</sup> de bachillerato, están matriculados 470 adolescentes, que se subdividen en 193 hombres (41,1%) y 277 mujeres (58,9%), por lo cual se determina que el 79%, de los adolescentes participan en la asignatura de educación física, sin presentar un certificado médico y tan solo un 21% tienen realizado chequeos médicos previos por preocupación de los representantes legales; en otro dato relevante es sobre el uso del celular que nos refleja que un 83,9% de adolescentes poseen y lo utilizan en el colegio y tan solo un 16 % no posee celular o lo dejan en la casa.

Según lo expuesto los adolescentes de 1<sup>ero</sup> y 2<sup>do</sup> de bachillerato, son propensos a tener una conducta sedentaria que radica en el sedentarismo y a participar levemente en actividades deportivas o lúdicas, que a su vez desconocen la importancia que tiene el juego como medio para promover el cuidado de la salud física, salud mental, que erradique enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), que recaen en problemas cardíacos, diabetes, consumo de sustancias nocivas, entre otras, por lo que es importante educar y dar un cambio dentro de los hábitos que se debe educar y formar durante 21 días, y de esta manera permita motivar al trabajo en referencia deportiva y lúdica en las reuniones de Educación Física (EF), como también el aprovechamiento del tiempo libre y ocio, luego de la jornada de clases, para ir promoviendo y educando en los entornos saludables, que busquen mejorar en los adolescentes la calidad de vida saludable.

## **Antecedentes**

El permanecer en sedestación autónoma o recostado por varias horas se considera sedentarismo, para alguien con un peso normal, estar sentado constantemente en el día, al cual le produce una mala influencia a nivel óseo y muscular, resultando afectaciones en el sistema cardiovascular, sistema renal, músculos esqueléticos, a nivel metabólico e incluso a comprometer la salud mental del ser humano.

En investigaciones efectuada con adolescentes, podemos citar la efectuada en (Beltrán, Devis , & Peiró , 2012) que determinó que el 47,8% son “inactivos” o “muy inactivos”, valorado por el nivel de actividad física. Donde los adolescentes adoptan por un mal hábito prematuro, que los conducen a las enfermedades que vienen incrementando desde el año 2005 en adelante, que son ECNT, presentando como un componente de peligro en el desarrollo de diabetes tipo II, la obesidad infantil, llevada a la adolescencia y diversas enfermedades cardiovasculares (Committee, 2008) en otra investigación realizada en el Colegio Atahualpa, Machala, Ecuador, se planteó un programa de actividades físicas recreativas, en donde los adolescentes incrementaron el trabajo en el tiempo autónomo reflejando la aptitud de vida, las cuales conllevan a la perdida de la salud desde la infancia pasando a la adolescencia, lo importante es su tratamiento a tiempo con programas de actividades recreativas que promuevan entornos y modos de vida saludable (OMS., 2019) y por lo expuesto anteriormente la OMS, definió que “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

La OMS, informa que las enfermedades que lideran las muertes en el mundo son las enfermedades cardiacas (13% de las muertes a nivel mundial), seguido del tabaquismo (9%), diabetes mellitus (6%), el sedentarismo (6%) y el sobre peso y

obesidad (5%), la misma que se estima que alrededor de 15,2 millones de personas murieron en el 2016, en edades comprendidas de 30 y 70 años, causando una problemática a la salud pública.

Según (Corteron, 2001) afirma “la salud es mucho más que no estar enfermo, el hecho de no estar en cama con fiebre o de no tener ninguna lesión, puede indicar de que en ese momento no pasa nada, pero no significa necesariamente que se goce de buena salud”. Por lo manifestado el presente estudio tiene mucha vigencia y se guía con la Constitución de la República del Ecuador (2008), que tiene un fin alcanzar el Art. 32 sobre la Salud, así también en el Título VII Régimen del Buen Vivir; que manifiesta sobre la planificación que es el medio para alcanzar este fin, y disminuir los niveles de sedentarismo, en este caso los adolescentes del CSB, por lo tanto se inició con el estudio con 464 estudiantes de 1<sup>ero</sup> y 2<sup>do</sup> de bachillerato, con la muestra de 107 adolescentes, para tal efecto se observó la participación en educación física, notándose el rechazo al realizar actividad física, para tal efecto se determinó el Cuestionario de Actividad física para adolescentes, y un pre y post test modificado para sedentarismo de Pérez-Rojas-García, que permitieron determinar los resultados, donde los adolescentes permanecen 6 horas en clases sentados diariamente y en casa pasan 4 horas o más en actividades académicas, redes sociales, juegos de mesa, entre otros, produciendo algunos 10 horas al día o más.

Otro factor que influye el incremento del sedentarismo, es el cambio de jornada, iniciando sus primeros años los adolescentes (8<sup>vo</sup> a 10<sup>mo</sup>) de educación general básica superior (EGBS), en la jornada vespertina, con una carga educativa de 7 materias y 5 períodos de educación física (EF) en la semana, produciéndose actividad física ligera o moderada y muy escasa vigorosa, que es lo contrario cuando pasan a la jornada matutina (1<sup>ero</sup> a 3<sup>ero</sup>), donde se eleva en un 50%, la carga educativa, reflejándose en 15

materias y la reducción a 2 horas de EF, lo cual produce una conducta sedentaria y una disminución de las actividades físicas moderadas; otra consecuencia que se refleja son las actividades extracurriculares que en el 2015, se practicaba 10 actividades deportivas y artísticas y que para el 2019 se cuenta con tan solo 3 que son bastoneras, cheerleaders y banda estudiantil, donde todo esto se argumenta a un clima de inactividad física en los adolescentes, que conjunto a cambios en los hábitos alimenticios en donde 4 de cada 10 adolescentes (40 %) sale de la casa sin desayunar y esperan varias horas para ingerir alimentos, así también el horario para el descanso se acorta de 4 a 6 horas en la noche, inclinado el mismo en la utilización de sistemas tecnológicos.

El propósito del presente estudio es proponer evidencias cuantitativas y cualitativas que denoten en los adolescentes el abatimiento en los niveles en actividad física y sedentarismo, lo cual va incrementado el porcentaje para llegar a una conducta sedentaria, que recae a corto y mediano plazo por causas de las ECNT y por lo tal urge la necesidad de implementar un programa recreativo que incorpore actividades deportivas y lúdicas, que favorezca el mejoramiento de la salud y el adecuado uso en el lapso libre como ocio de los adolescentes, el mismo que tenga concordancia con la Constitución del 2018 y el acceso al Buen Vivir.

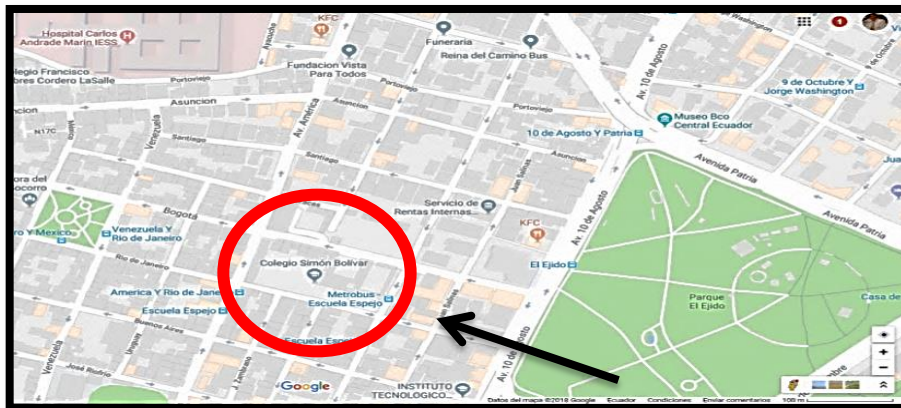
### **Área de influencia**

La Institución Educativa Simón Bolívar de Quito, nace el 19 de agosto de 1940, fue fundado con el registro oficial N° 107, por parte de la Srta. María Angélica Idrovo, y en su septuagésimo noveno año de funcionamiento, promueve la formación constructivista y el aprendizaje significativo de la colectividad educativa en correspondencia al desarrollo científico, tecnológico y emprendedor con eficacia y calidez. (Committee, 2008)



**Figura 1**

*Área de influencia, ubicación del CSB*

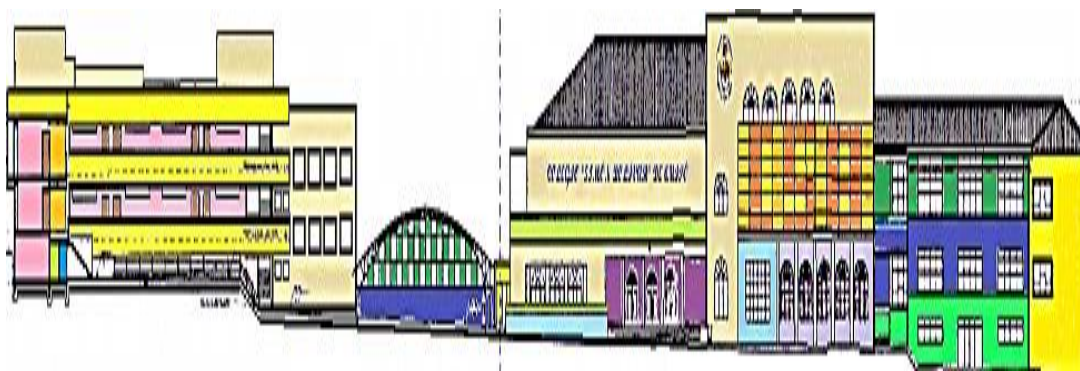


*Nota.* Google Maps, 2019.

El Colegio Simón Bolívar, está situado en el centro histórico de Quito, en el sector de Santa Prisca, Barrio Larrea, en las calles Río de Janeiro Oe2-140, entre avenida América y Manuel Larrea, del cantón Quito, D.M.

**Figura 2**

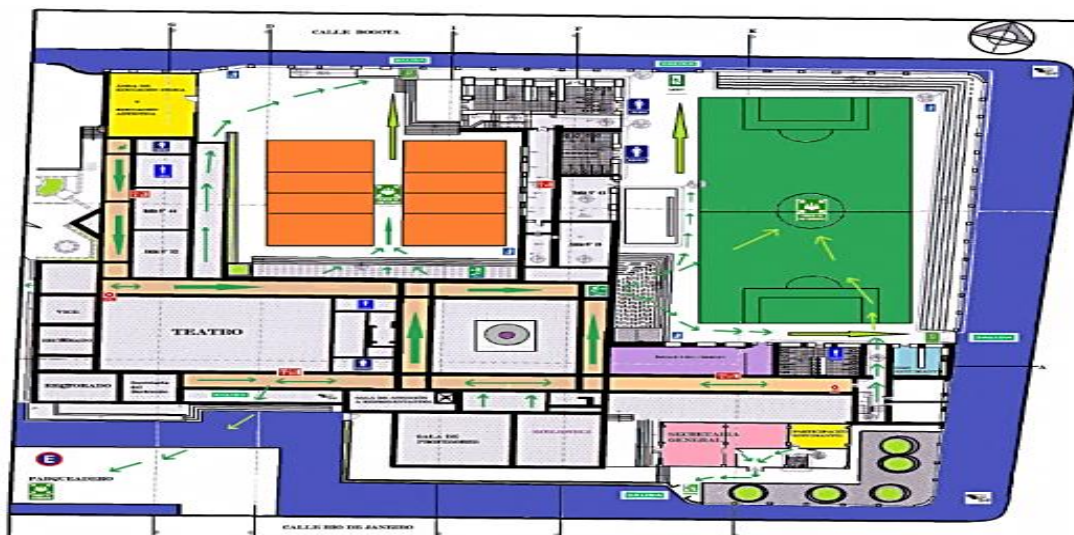
*Fachada de la calle Río de Janeiro del CSB*



*Nota.* Adaptado de los planos arquitectónicos del Municipio del DM, de Quito

**Figura 3**

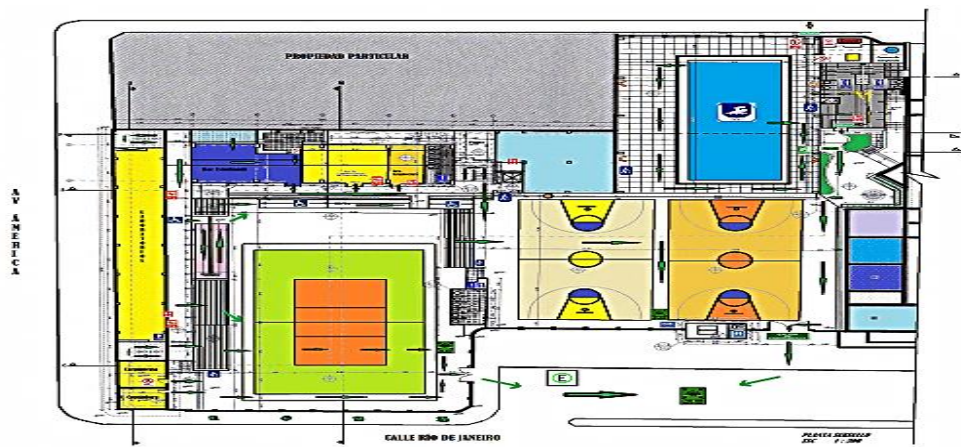
*Edificación Antigua, áreas deportivas y recreativas*



Nota. Adaptado de los planos arquitectónicos del Municipio del DM, de Quito

**Figura 4**

*Edificación Nueva, áreas deportivas y recreativas*



Nota. Adaptado de los planos arquitectónicos del Municipio del DM, de Quito

Tabla 2

Población del CSB y área de influencia.

<b>Nombre del Establecimiento Educativo:</b>		<b>Colegio "Simón Bolívar"</b>															
<b>Año Lectivo:</b>		2019 - 2020															
<b>Provincia:</b>		Pichincha															
<b>Cantón/Distrito:</b>		Quito															
<b>Parroquia:</b>		San Juan															
<b>Administración Zonal-Dirección Distrital:</b>		No.4 Centro															
<b>Código AMIE:</b>		17H00791															
<b>Nombre del Rectora (E):</b>		Econ. Patricia Mercedes Aguilera Tapia															
<b>Ubicación-Dirección:</b>		Río de Janeiro OE2-140 Manuel Larrea															
<b>Teléfonos Establecimiento Educativo:</b>		023947180 / 81 / 82 / 83 / 84															
<b>Correo electrónico institucional:</b>		<a href="mailto:17H00791@gmail.com">17H00791@gmail.com</a>															
<b>Representante del Comité de Padres de Familia:</b>		Ing. CPA. Patricio Lucero															
<b>Teléfono representante legal de los estudiantes:</b>		0997769736 / 3162744															
<b>Correo electrónico:</b>		<a href="mailto:lucerop@hotmail.es">lucerop@hotmail.es</a>															
<b>Representante del Consejo Estudiantil:</b>		Sr. Estefan Moreta del 3ero "G" Ciencias															
<b>Tipo de Institución</b>				<b>Régimen</b>			<b>Vías de acceso Terrestre</b>										
Fiscal	Fisco misional	Municipal	Particular	Costa	Sierra	Carro	Si										
X					x	A pie	Si										
<b>Jornada de Trabajo</b>		<b>Modalidad</b>		<b>Tipo de Enseñanza</b>		<b>Modalidad por los Docentes</b>		<b>Niveles Educativos</b>									
Matutino	Vespertino	Nocturno	Presencial	Semipresencial	Distancia	Hispana	Intercultural-Bilingüe	Unidocente	Pluridocente	Completa	Inicial	Básico superior	Bachillerato				
X	X	X				X			X			X	X				
<b>Número de docentes con acción de personal y contratos.</b>		<b>Total 100%</b>		<b>Personal administrativo y apoyo</b>		<b>Total 100%</b>		<b>Número de Estudiantes</b>		<b>Total 100%</b>		<b>Total 100%</b>					
								Hombres		Mujeres		Total					
								491 (16,6 %)		2459 (83,4 %)		2950					
<b>Hombres</b>		<b>Mujeres</b>		<b>Hombres</b>		<b>Mujeres</b>		<b>Área de Influencia 1º y 2º BGU</b>		<b>Total</b>							
45 (32,6%)		93 (67,4 %)		138		7 (41,2 %)		10 (58,8 %)		17		194 (41,8%)		270 (58,2 %)		464	

Cuenta con 1000 metros de edificación con dos estructuras una antigua y otra nueva, en su interior cuenta con 45 aulas, 2 salones audiovisuales, 5 laboratorios, 1 teatro, 1 departamento médico y odontológico, 1 copiadora, 5 patios y 1 piscina.

### **Justificación e importancia**

Es muy importante establecer la necesidad imperiosa de contrarrestar la inactividad física que en numerosos estudios investigativos se inicia en la niñez con el declive en la actividad física y le traslada a los factores fisiológicos, socio-culturales y van profundizan en la pubertad y adolescencia, lo que conlleva al gran problema actual que es el sedentarismo, el mismo que deteriora la salud progresivamente, la OMS “ha calificado de pandemia los progresivos niveles de sedentarismo, así como el fundamental riesgo de enfermedades asociado”

Por lo expuesto el estudio que se refleja en los adolescentes que van adquiriendo hábitos perjudiciales para la salud, y la mayor permanencia en la ocupación de mayor tiempo el estar sentados o recostados, que recae en el rendimiento académico y menor desarrollo cognitivo, que es lo contrario cuando realizan actividad físico deportiva durante el lapso de ocio y sus efectos en el mejoramiento de las calificaciones, en otros lugares se puede palpar como en el hogar o en los espacios públicos que lo consideran para descansar, sin tener a tiempo el correctivo inmediato y la concientización de los daños que se produce en el organismo humano, la falta de movimiento.

En los estudios analizados es factible aplicar en diferentes espacios la recreación que es la parte fundamental en el desarrollo ser humano y de la vida de cada persona, para su disfrute y satisfacción, los mismos que tienen derecho a participar mediante programas recreativos, que contengan una estructura adecuada dentro de la

planificación, organización y sistematización, con el único objetivo de mejorar la Inmunidad y la calidad de vida de la población, que en este caso son los adolescentes y así desvirtuar el criterio mal fundamentado de muchas personas que piensan que la recreación está conformada tan solo por juegos y deportes; sin embargo, están obviando una gran gama de actividades recreativas

La aplicación de una adecuada metodología activa en el programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico, permitirá guiar y generar beneficios e intereses, que fomenten la creatividad y la estimulación en los adolescentes, disfrutando en los períodos de educación física y en el lapso libre y estas a sus vez siendo apoyadas por medios tecnológicos (TIC), lo cual produzca el impacto en el progreso en la salud y disminución de los niveles de sedentarismo, que denote libertad y regocijo, de forma propio o grupal, envolviendo necesidades.

El propósito de la investigación es resaltar los beneficios que brinda el programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico, el cual permite optimar la actividad física tanto moderada como vigorosa y así la disminuya de los niveles de sedentarismo severo y moderado en los adolescentes de la Institución Educativa Simón Bolívar.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

- Plantear un programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico frente a los niveles de sedentarismo en los adolescentes (14-16) años del Colegio Simón Bolívar de Quito, para su utilización adecuada en educación física, tiempo libre y ocio que optimice la aptitud de vida saludable.

**Objetivos Específicos**

- Revisar la bibliografía de la literatura actualizada, determinado mediante la lectura crítica y el estudio en libros, revistas, artículos científicos, leyes y normas, que facilite el acercamiento al objeto de estudio.
- Diagnosticar mediante un pre test las causas que generan los niveles de sedentarismo en los adolescentes para la incorporación de estrategias metodológicas.
- Diseñar y aplicar un programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico que intervengan por medio de técnicas, dinámicas y tipología de juegos para que intervengan frente a los niveles de sedentarismo en los adolescentes.
- Evaluar mediante un post test el impacto procedente por las actividades físico deportivo y lúdico frente a los niveles iniciales de sedentarismo para cotejar el logro alcanzado.

## Capítulo II

### Marco teórico

#### **Antecedentes investigativos.**

#### **Sedentarismo y Actividades físico deportivo y lúdico.**

El crecimiento vertiginoso de la tecnología moderna y el incremento en el sedentarismo pone en riesgo a los adolescentes tanto en su salud física y mental, que se refleja que el 80% de los adolescentes no hace suficiente movimiento físico en el mundo, que va marcando que los chicos son más activos que las mujeres y en latino américa las tasas de inactividad física son más superior y la brecha de género se amplía, por lo cual en nuestra sociedad ecuatoriana nos encontramos ubicados a nivel mundial en el puesto 111 con el 86,5% de los adolescentes que no hacen suficiente actividad física (Organización Mundial de la Salud, 2019).

Según Hipócrates (377 a.C.) Afirio. “Todas aquellas partes del cuerpo que tienen una función, si se usan con moderación y se ejercitan en el trabajo para el que están hechas, se conservan sanas, bien desarrolladas envejecen lentamente, pero si no se usan y se dejan holgazanear, se convierten en enfermizas, defectuosas en su crecimiento y envejecen antes de hora” (Santo, 2018)

Lo antes indicado nos ha permitido indagar e investigar mediante el presente estudio, para prever de forma drástica por intermedio de actividades físico deportivo y lúdico que sustentado por la teoría de la motivación que define como un cambio intrínseco que incita, administra y conserva la conducta, nos permitió tener una adecuada planificación y metodología asertiva que produzca instrumentos positivos en la salud de los adolescentes y así la búsqueda permanente de alternativas de cambio en el estilo de vida, que por el contrario en la actualidad se nota a tempranas edades la

presencia de enfermedades crónicas no transmisibles, por la carencia de actividad física, deportivas y recreación, lo cual afecta a la jerarquía de necesidades, (Maslow, 1943) y que cada día se observa el incremento vertiginoso de la inactividad física en la población que actualmente ocupa la cuarta procedencia de defunción en el mundo.

Por otra parte la dejadez de los espacios recreativos por el incremento de la inseguridad y escasa predisposición para el juego de los adolescentes, los cuales previenen entretenerse con los teléfonos inteligentes, computadoras, televisión y juegos online (*free fire*), tanto en los ámbitos formales como informales que paulatinamente se van estableciendo y formando progresivamente el sedentarismo y convirtiéndolos en un “*Homo Sedetarius*” que conjuntamente con los protervos hábitos afectan su desarrollo.

En tal virtud como referencias de la indagación podemos contar con múltiples investigaciones que se han venido realizando por los expertos y estudiosos de la educación física, deporte y recreación, páralo cual se recopiló por medio de Google *Scholar*, repositorios de las Universidades Nacionales e Internacionales, *PubMed* (biblioteca nacional de medicina, EEUU), *Scopus Preview*, para tal efecto se inició con la investigación realizada en Machala, El Oro, específicamente en el Colegio Atahualpa, que se realizó un estudio de la influencia de un programa físico-recreativo, en donde se aplicó encuestas que determinó los gustos y motivaciones de los adolescentes, y se seleccionó las actividades las cuales demostró la eficiencia del programa que permitió mejorar el incremento del tiempo utilizado por los adolescentes, medido a través de la prueba de Friedman y el test de Concordancia de Kendall, determinando diferencias ( $p=0.000$ ), en el apropiado ocupación del tiempo antes y después del programa (Ordoñez, 2015)

En cambio en la investigación del ocio, sedentarismo y salud en adolescentes ecuatorianos, realizado en el Colegio Nacional Juan de Salinas con un modelo de 1297



estudiantes, donde se demostró que el 47,16% dedican actividades pasivas, donde predomina la tecnología y tan solo el 19,91% se dedica a actividades de caminar, ir a bailar y practicar deportes, el mal conveniencia del lapso libre que favorece a la inactividad física en los adolescentes, lo cual incide en el sedentarismo marcado, buscando con los parámetros encontrados, se aplique a futuro un programa de actividades físico- recreativas, acorde a sus características del lugar y región (Chavez Cevallos, 2016)

Y otro estudio que se asemeja al tema propuesto, es sobre la recreación escolar y su incidencia en el sedentarismo del tercer año de bachillerato, en la Unidad Educativa la Inmaculada de Quito, el mismo que propone por intermedio de un programa de ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos, se logró la efectividad de que los estudiantes dejen los niveles bajos de sedentarismo que al inicio fueron: sedentarios severos (41) y sedentarios moderados (9) y que se promovieron al final a niveles activos (26) y muy activos (24), todo esto por intermedio de la aplicación del programa recreativo (Vivas, 2018 ).

A nivel internacional partiremos de la Tesis Doctoral “Transmisión y adquisición de valores y actitudes a través del bloque de contenidos de juego y deporte en el alumnado de segundo ciclo”, realizada en la comarca de Estepa, Sevilla-España, como base para nuestra investigación, que nos aporta el enriquecimiento que debemos tener en las sesiones de educación física para fomentar en los adolescentes en el correcto uso del tiempo libre por medio de actividades de juegos y deporte

En otro estudio realizado en Montevideo-Uruguay en el periodo comprendido del 2015 y 2016, relacionado con áreas de la educación no formal (ENF), en este caso; recreación, ocio y tiempo libre (ROTL), que se encuentra sustentada en la ley General de Educación Nro. 18.437 (LEG) y que resalta en el numeral 4 que habla del

mejoramiento de las condiciones de vida y el numeral 7 lúdica – Áreas definidas por el plan de trabajo de CD 2010-2014, Educación Física, recreación y los cuatro principales elementos de conflicto de la ENT son abuso del alcohol, tabaquismo, sedentarismo y dieta no saludable

En la investigación realizada sobre la base de la formación lúdico deportivo en la institución educativa Integrado Joaquín González Camargo del departamento de Boyacá-Colombia, estudiantes de secundarias 7<sup>mo</sup> grado, los mismos que padecen de sedentarismo, para lo cual se implementó estrategias de actividades adecuadas que permita evitar los riesgos del sedentarismo, que es una pandemia del siglo XXI, como lo afirma la OMS, llegando a la conclusión que una adecuada planificación y ejecución de actividades lúdico recreativas dirigidas adecuadamente, logra disminuir los penetrantes niveles de sedentarismo que hoy presentan los adolescentes (Gomez, Prevención del sedentarismo, 2017).

Por lo expuesto es necesaria una inmediata intervención en contra de un mal que arraiga a todos los seres humanos, ser sedentarios y la falta pertinente de un programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico que promueva el movimiento que denote el disfrute y diversión que motive mejorar la actividad física en la adolescencia.

## **Sedentarismo**

### **Definición**

La palabra sedentarismo proviene del adjetivo latino “*Sedentarius*” que significa estar sentado, recostado o trabaja sentado, el sedentarismo incorpora un gasto energético mínimo que lo repercute en la inactividad física. Para el fisiólogo (Saavedra, 2000) afirma:

Las personas que no hacen ejercicio físico que conforman una población de alto riesgo cuyos índices de mortalidad son significativamente más altos en relación a los individuos que se entrenan adecuadamente" (p.3).

Por lo contrario la (OMS, 2018) indica la siguiente definición de sedentarismo:

La poca agitación o movimiento", que se encuentran en riesgo por la falla de gasto energético, lo que se discurre a una persona sedentaria que no gasta más del 1,5 METS de consumo diario (p.15).

Por lo expuesto el sedentarismo para (Marquez, 2006) lo definen como:

Un estilo inadecuado que muchas personas lo tienen y no buscan la manera de poder combatir este mal, tal vez por falta de voluntad no aprovechar el tiempo de ocio, trabajo, salud entre otros factores lo cual no debería ser así, por lo que el sedentarismo se está convirtiendo en una auténtica epidemia a nivel mundial" (p.23).

En este sentido se afirma que el sedentarismo es el modo de vida que se define por la duración en un sitio más o menos determinado como área de hábitat por algunas horas. Por tanto, se determina como sedentarismo a la actividad insuficiente que realiza una persona que genera menos de 30 minutos diarios o no cumple 3 veces en la semana actividad física ligera o que no cumple como mínimo 10.000 pasos diarios que no genere actividad física moderada o vigorosa

En los últimos estudios publicados podemos indicar de (Rodulfo, 2019)

Quien define al sedentarismo como "un conjunto de actividades individuales que el estar sentado o tumbado pasa a ser la forma postural predominante, que conlleva a un gasto energético muy reducido" (p.234).

Que se concuerdan con las últimas investigaciones realizada por la OMS, que indican que más del 80 % de los adolescente del mundo, no hace ejercicio mínimo

recomendado y presenta un nivel exiguo de actividad física, recayendo en una conducta sedentaria, que en el Ecuador se ha venido incrementando paulatinamente en los grupos de adolescentes que se nota la falta de participación en actividades físicas, deportivas y recreativas, lo que conducen al crecimiento de la obesidad, sobre peso, diabetes y enfermedades cardiovasculares que conducen drásticamente enfermedades crónicas no transmisibles.

### **Estudios acerca del sedentarismo**

Desde las ciencias históricas la inactividad física se reconoció al menos 2.500 años atrás, se conocía que la disminución del ejercicio físico que son utilizados por el aparato locomotor perjudique a los aparatos y sistemas el mismo que disminuye el rendimiento, el ejercicio moderado regular podría resistir a las enfermedades.

A partir de la mitad de la década de los 50 del siglo pasado, se conoce científicamente, la relación entre inactividad física y peligros de enfermedades crónicas, lo que conlleva a estudios e investigaciones, que partiremos de los más recientes.

El estudio realizado por expertos (*Sedentary Behaviour Research Network*) en el 2012, entablo una definición consensuada para lo que se conoce como conducta sedentaria, definiéndola como cualquier conducta realizada durante la vigilia (tiempo que se está despierto), caracterizada por gasto energético igual o menor de 1,5 MET (*metabolic equivalent of task; equivalente metabólico de la tarea*), mientras permanezca en una actitud fija o reclinada (Tremblay, 2017)

La misma que cumple con tres características:

1. Que se realice en el enfoque sentada o reclinada.
2. Que suponga un gasto energético mínimo, por el incremento del uso inadecuado de la tecnología en el trabajo con tareas escolares.
3. Y que pasa mientras la persona esta despierta.

Las características nos permiten determinar si son o no son actividades sedentarias. Por ejemplo: sentado en silencio, algunos movimientos, general, moviendo las manos, se considera inactividad que genera 1,5 MET (*equivalente metabólico de la tarea, siglas en inglés*); mirando televisión, sentado en silencio, genera 1,3 MET; recostado, conversando o hablando por teléfono 1,3 MET, se considera una conducta sedentaria; meditación 1,0 MET; Dormir 0,95 MET.

Para lo cual existen instrumentos digitales a nivel mundial como *Huawei Health* que contabilizan los pasos, comprobación de la frecuencia cardiaca, estadística del sueño, control de peso y mide los niveles de estrés (Technochio , 2020), cuestionario de Actividad Física [IPAQ-A] formato corto auto administrado de los 7 días últimos

### **Sedentarismo enfermedad del siglo XXI**

En los años 90 la morbilidad fue difundida intensamente a partir del comportamiento sedentario de la población, que promovieron programas para realizar actividad física y que intervenga contra la inactividad física, por lo que la OMS, asegura que el sedentarismo es el cuarto componente de conflicto en lo referente a la mortalidad mundial y lo cual provoca enfermedades crónicas responsabilidad de la inactividad física.

Así la OMS, advierte sobre la caída de actividad física en el presente siglo XXI, por la falta del cumplimiento en los niveles de actividad física, lo cual pone en riesgo el crecimiento en los adolescentes, que se denota en la poca participación de las mujeres de los hombres sobre la falta de realización de ejercicio y su inclinación a la conducta sedentaria, para lo que ponemos a consideración en la siguiente tabla 4, la tipología del movimiento en un día, la cual se detalla a continuación:

**Tabla 3**

Modelo conceptual basada en movimiento en un periodo de 24 horas.

Comportamientos con y sin movimiento en 24 horas				
Tiempo Activo		Tiempo sedentario		Tiempo dormido
Periodos	Periodos	Periodos	Periodos	Periodos
Interrupciones	Interrupciones	Interrupciones	Interrupciones	Interrupciones
Pausas	Pausas	Pausas	Pausas	Pausas
<b>Otro de Pie</b>		Sentado(a)		Sentado(a)
<b>Sentado(a)</b>		Reclinado(a)		Reclinado(a)
<b>Reclinado(a)</b>		Acostado(a)		Acostado(a)
<b>Acostado(a)</b>				
<b>Actividad Física vigorosa</b>	Actividad Física Moderada	Actividad Física Ligera	Comportamiento sedentario	Dormir
<b>Actividad Física</b>				

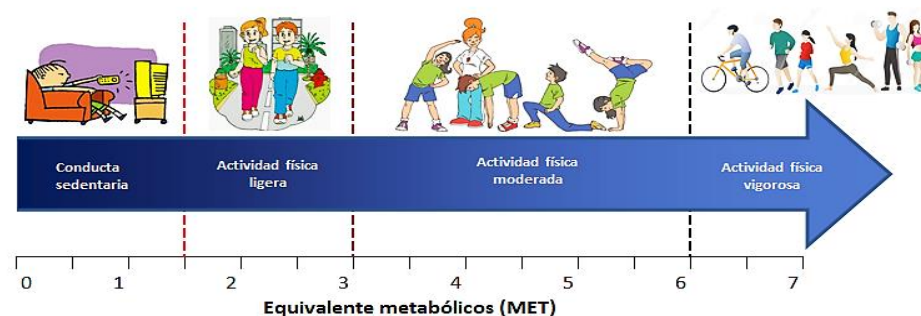
La conducta sedentaria se diferencia de la inactividad física, por cuanto presenta una insuficiente actividad física moderada (de 3 y 6 MET) o vigorosa (más de 6 MET), para tal efecto la OMS, recomienda que los niños y adolescentes de 5-17 años, cumplan con el nivel de actividad física, actividades lúdicas, juegos, varios deportes, desplazamientos, educación física para la salud y ejercicios proyectados, círculo familiar, círculo educativo y el contorno con la comunidad

Por todo lo expuestos se puede mencionar el beneficio a los diferentes aparatos y sistemas y la eminente reducción del sedentarismo, para tal efecto se recomienda:

- 1) Se debe invertir un mínimo de 60 minutos de AF moderada o AF vigorosa.
- 2) Si es mayor a 60 minutos la AF beneficiara a un más a la salud.
- 3) La actividad física en la mayoría de la semana debe ser aeróbica y dejar un mínimo de dos o tres veces al trabajo de actividades físicas vigorosas, con el trabajo muscular.

**Figura 5**

*El modelo de continuo energético del ejercicio.*



*Nota.* Adaptada de la Red de investigación de la Conducta Sedentaria–Sedentary Behaviour. Research Network.

Que es lo más óptimo en las maneras de vida saludable en la adolescencia, detalladas a continuación:

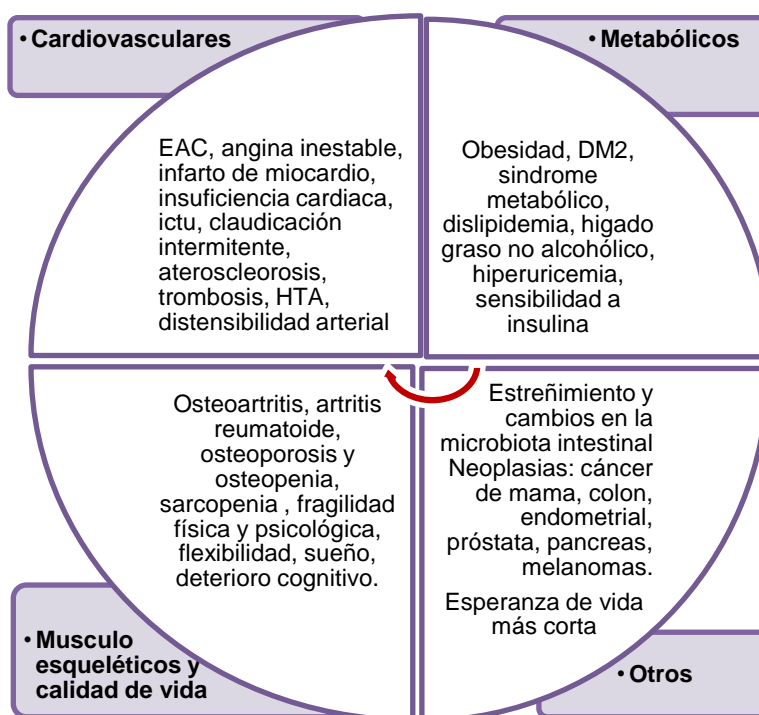
- Conducta sedentaria. Son varias actividades que no extienden substancialmente el gasto energético que va por arriba del nivel de reposo, que en equivalentes metabólicos se encuentra de 1 a 1,5 MET.
- Actividad física ligera. Es una escala absoluta, donde la intensidad es de 1,6 a 2,9 MET, superior a la conducta sedentaria. Caminar o desplazarse en la semana, cuatro horas al menos.
- Actividad física moderada. Es una escala absoluta, con una intensidad 3,0 a 5,9 MET, superior a la conducta sedentaria. La cual semeja a una puntuación de 5 o 6 en un grado de 0 a 10. Donde se realiza actividades de caminar a paso rápido, nadar o correr de dos a tres horas en una semana.
- Actividad física vigorosa. Es una escala absoluta, con intensidad 6 MET o más superior a la actividad en reposo para los adultos, y 7 MET o más para los niños y jóvenes. Lo que valer por una puntuación de 7 y 8 en nivel de 0 a 10.

## Sedentarismo un componente de riesgo en el ser humano

Según la OMS en su informe del 2014, nos indica grandes factores que ataca el sedentarismo en la salud, que conlleva a las ECNT, las cuales se detalla en la siguiente figura:

**Figura 6**

Consecuencias clínicas del sedentarismo.



*Nota.* Adaptada de los efectos fisiológicos derivados del sedentarismo

### Los niveles del sedentarismo

El cual se evalúa mediante el test físico con relación en la frecuencia cardíaca (FC) propuesta por Pérez-Rojas-García, en el año 1996, que luego de la ejecución y el comportamiento en la frecuencia cardíaca de los participantes se clasifican en los siguientes niveles:



**Tabla 4**

*Criterios de clasificación Test modificado de Pérez-Rojas-García.*

	<b>Criterio</b>	<b>Clasificación</b>
<b>Sedentarios</b>	No vence la primera carga (17p/min.)	Sedentario Severo
	Vence la primera carga, pero no la segunda (26p/min.)	Sedentario Moderado
<b>No sedentarios</b>	Vence la segunda carga, pero no la tercera (34p/min.)	Activo
	Vence la 3 <sup>ra</sup> carga (34p/min.)	Muy Activo

*Nota.* Tomado de la proposición de modificación del test desarrollado en Cienfuegos (Cuba), Test de categorización del sedentarismo modificado de Pérez-Rojas-García.

Para medir los niveles se requiere del test de sedentarismo de Pérez-Rojas-García, que se fundamenta ante la condición física de cada participante, quienes antes de iniciar se toman la muestra en la presión arterial y frecuencia cardiaca (FC) en reposo, que arroje cifras de base y comparar posterior con el post test final de su aplicación.

Se limita el 65% de la FCM del participante evaluado en un minuto, el resultado se divide para cuatro, para llevarlo a la frecuencia en 15 segundos. El valor alcanzado es el límite de asimilación. Esa cifra sirve de límite de comprobación de las tres cargas físicas posibles a aplicar (17, 26 y 34 pasos por minuto); consecutivamente, se mide la frecuencia cardiaca seguidamente después de realizar la rutina que consiste en subir y descender un escalón de 25 cm de altura, durante 3 minutos. Finalizados los 3 minutos de trabajo, inmediatamente se mide la FC en 15 segundos con 1 minuto de recuperación. El valor de la FC permanece por debajo de 65% de la FCM obtenida,

continúa con el trabajo en el siguiente nivel, después de transcurrir el minuto de recuperación, a la segunda valoración. Si el valor es mayor entonces termina su prueba otorgándole la clasificación de sedentario

- a) Sedentario Severo. Es el individuo que mantiene su organismo trabajando al mismo nivel de intensidad, por lo que cuida que su organismo no se provoque determinados sobreesfuerzos que pueden surtir. Todo esto se notará en un cansancio prematuro si tiene que subir alguna escalera de más, o correr a alcanzar un bus.
- b) Sedentario Moderado (poco activo). Se lo valora con la subida y bajada de un escalón (25 cm) a un ritmo de: 1<sup>ra</sup> carga 17 pasos por ciclo de minuto durante 3 minutos. Finalizando la valoración se toma asiento al evaluado y se toma inmediatamente la frecuencia cardiaca (pulso) en 15 segundos y un minuto de recuperación. Si el resultado de la FC permanece por debajo del 65% de la FC máxima obtenida, puede pasar al siguiente nivel, una vez completado el minuto de recuperación, en la segunda carga. Si el efecto es superior da por terminado la prueba con la clasificación de sedentario. Con el mismo procedimiento se aplica la 2<sup>da</sup> valoración (26 pasos por minuto) y la 3<sup>ra</sup> carga (34 pasos por minuto), siempre aplicando 3 minutos de trabajo y un minuto de recuperación. El individuo con sedentarismo moderado, domina la primera valoración y no la segunda (26p/min.).
- c) Activo. Son aquellas personas con forma de vida activo y con buena condición física, metabolizan cantidades de grasa y la habilidad de ejercicio con intensidad moderada que aumenta la capacidad de utilizar la grasa corporal acopiada, lo que se torna formidable cuando el hábito del ejercicio se mantiene en largo del tiempo. La práctica periódica de ejercicio tiene un impacto positivo en la salud,

subyuga otros factores de riesgo como son los niveles de colesterol o fortifica la resistencia cardiaca (Marco Ortíz, 2014)

### **La actividad física [tipos] frente al sedentarismo**

La actividad física hoy por hoy es un factor determinante en la mejorar de la salud que pueda neutralizar al sedentarismo, como la inactividad física que se produce por la reducción del gasto energético, al tener la facilidad de realizar las múltiples actividades diarias dependiendo de medios mecánicos y tecnológicos, para lo cual debemos valorar los tipos de actividades que puede realizarse en el desempeño laboral, doméstico, recreativo de tiempo libre y ocio, que muchas de ellas necesitan de nuestras manos y músculos, como también en los diferentes desplazamientos que se realiza en el día, lo cual se puntualiza a continuación:

- a) **Laborales.** Son todas las acciones que se ejecutan en el entorno laboral y que se clasifican en el tiempo de trabajo (desplazarse, transportar o manipular objetos, manejar maquinaria...)
- b) **Domésticas.** Son actividades que se realizan en el hogar (barrer, limpiar, arreglar, cuidar a los niños u otros familiares, lavar, planchar...)
- c) **Recreativas o en tiempo de ocio.** Son aquellas actividades físicas que se realizan aprovechando el tiempo libre u ocio. Que denote disfrute y diversión placentera que caracterizan por ser lúdicas y que presentan aspectos formativos y sociales (baile, caminata, jardinería, jugar, excursionismo, etcétera). Y cuenta con una organización como en el deporte y ejercicio físico.
  - **Deporte.** Son las actividades físicas que, por intermedio de una participación estructurada y organizada, tengan por finalidad mejorar la

condición física y psíquica que alcancen efectos en torneos de todos los niveles

- **Ejercicio físico.** Es considerada la subcategoría en la AF, la cual se encuentra programada, estructurada y repetitiva, que reconoce un fin, con el sentido de mejorar o conservar uno o más mecanismos en la forma física (carreras, natación, ciclismo...)

d) Desplazamientos. Es lo que efectúan las personas en un día y que denota un gasto energético, que puede ser al trabajo, estudio o determinados lugares y también puede ser por medios de transporte

**Tabla 5**

*Definición de inactividad física para varios rangos de edad.*

Rango de edad	Frecuencia y duración	Tipos de actividad física
5-17 años	<60 min/día	Incluye aeróbicos en intensidad moderada o vigorosa, incluye algo de fortalecimiento muscular
>18 años	<150min/ semana	<150min / semana de aeróbicos en intensidad moderada o vigorosa, o <75min / semana de aeróbicos mixtos de intensidad moderada y alta, preferentemente distribuidas en la semana; más 2 días / semana de entrenamiento de resistencia con intensidades moderadas a altas a todos los grupos musculares principales

*Nota.* Adaptado de las directrices de AF de EE.UU.

### **Actividad física y los efectos proactivos en la adolescencia**

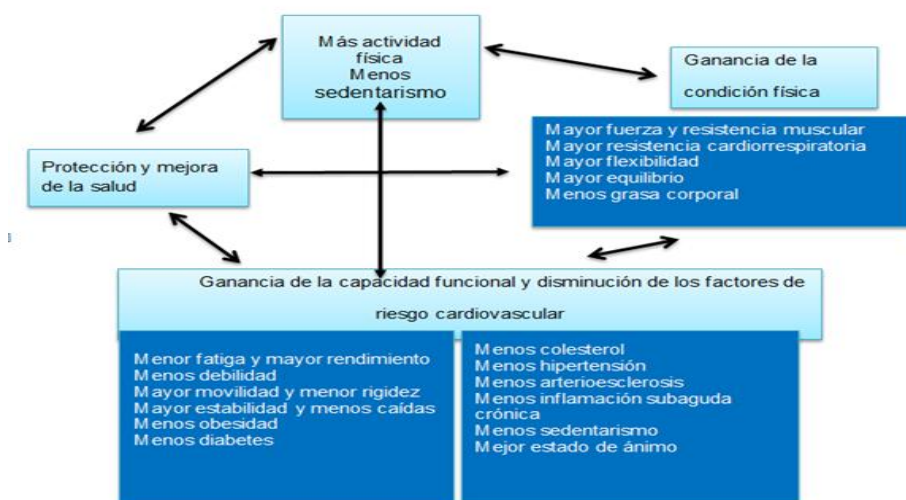
Lo cual resultan más difíciles de conocer, pues en una población en general sana, aunque como se ha señalado los sucesos han emprendido al cambio.

En una reciente revisión científica ha evaluado la información existente sobre los efectos de la AF en la población adolescente (Veiga, 2007). Los mismos que se detallan a continuación:

- Ayuda a reducir la grasa corporal y visceral en adolescentes con sobrepeso.  
Perfil Lípido: la Actividad Física parece tener efectos en el acrecentamiento de HDL-C y reducción de nivel de triglicéridos
- Reduce la presión sanguínea en adolescentes con hipertensión esencial moderada.
- Incrementa la capacidad cardiovascular.
- Mejora la fuerza y la resistencia muscular.
- Tiene efecto positivo en la estructura ósea en edad pre adolescente y en estado anticipado en la adolescencia.
- Posee efectos favorables en contra de las sintomatologías en la ansiedad y depresión.
- Mejora la concentración, como también la memoria y el comportamiento durante las actividades académicas incremento el rendimiento académico

### Figura 7

*Los efectos beneficiosos de aumentar la AF y la reducción del sedentarismo.*



Adaptada de sedentarismo en jóvenes, relación entre actividad física y la disminución del sedentarismo con la mejora de la condición física, el aumento de la capacidad funcional y la disminución de los factores de riesgo.

## **La Lúdica**

### **Definición**

El termino lúdico proviene del francés “Ludque”, y es correcto utilizar la expresión lúdrico o lúdico que representa juego (Déciga, 2002).

La Real Academia Española, lo define como perteneciente o relativo al juego, etimológicamente del latín “ludus”, en la antigua roma, que hacía referencia a la escuela de entrenamiento para gladiadores, conocida como Ludus Magnus y Dacicus Ludus, y en su polisemia ludus, se la conoce en la poesía latina ludus, como la idea de alegría.

La lúdica es transversal por cuanto atraviesa por todas las fases de la vida ya que es una causa inherente del desarrollo humano en toda su dimensionalidad tanto en lo social, cultural psíquica y biológica, por lo tanto, tiene sentido de la vida y la creatividad humana

Según (Echeverri, 2010), afirma sobre cuatro concepciones básicas:

- a) La lúdica como instrumento para la enseñanza: donde se plantea a la lúdica como una posibilidad didáctica, pedagógica en los métodos de enseñanza-aprendiza en la educación
- b) La lúdica como expresión de la cultura: donde se reconoce a la lúdica como una manifestación humana, la que se interrelaciona en el contexto social que ha producido legados culturales y nuevas manifestaciones humanas.
- c) La lúdica como herramienta o juego: en el planteamiento de varios términos la lúdica es una manifestación superior a la creatividad y el disfrute del ser humano

que descienden en formas específicas como el espectáculo, la fiesta, el arte, el juego, etcétera.

- d) La lúdica como actitud frente a la vida o dimensión humana: la misma que involucra acciones y actitudes frente a la vida, que pueden ser asociadas al juego o no.

Por lo expuesto podemos entender el significado de lúdico que parte del juego del niño que representa la inocencia y espontaneidad, pasando en la adolescencia al desarrollo físico y en lo emocional e intelectual para terminar en el juego del hombre adulto como una terapia. Donde los protagonistas busquen hacer de la actividad lúdica, más creativa, constructiva, abierta e interactúe con el conocimiento.

### **Etimología del término Lúdica**

Bajo la premisa de grandes autores como Platón (427 a. C.). “La lúdica promueve el aprendizaje de manera divertida”. (Rousseau, 1712). “Enseñar a través de la AF y su experiencia con su entorno”. (Gross, 1902) “El juego como fenómeno de progreso del pensamiento y la actividad”. (Huizinga, 1998) “Acción liberadora que se ejecuta y siente como situada fuera de la vida estereotipada, que puede absorber completamente al jugador sin que obtenga provecho de ella; ...”. (Piaget, 1951). “El juego es porción de la inteligencia del niño”. (Vygotsky, 1933) “El juego nace por la penuria de reproducir el contacto con lo demás”.

### **Evolución Lúdica en las etapas del desarrollo humano**

Desde muchos años atrás el hombre ha buscado permanentes formas y maneras de divertirse y recuperar energías, que dando una gran manifestación por medio del juego que se ha practicado en todas las épocas y está siempre presente en las múltiples actividades lúdicas, recreativas y placenteras las misma que se aplican en cualquier edad. A través del juego experimentamos nuestro contexto, nos ponemos en

constante comunicación, es decir aflora nuestros sentimientos y la prevención lo cual nos prepara para la vida. Para poder comprender el significado de lo lúdico se debe iniciar comprendiendo desde el juego del niño, se caracteriza en la espontaneidad y la inocencia, que trasciende en el desarrollo humano hasta llegar al juego del adulto mayor.

### **Periodos evolutivos de la lúdica**

Continuando los estudios de autores como (Piaget, 1951) manifiesta que el juego es “un agitado proceso de la vida del niño” (Vygotsky, 1933), entre otros, los que distinguen los periodos en la evolución del juego:

- Período de ludo-egocentrismo: que comprende de 2 a 6 años, donde se presentan juegos sencillos, individuales, ególatra, donde el niño rechaza las reglas. Estos juegos tienen una estructura interna simple.
- Período de coordinación y cooperación ludopráctica: que comprende de 6 a 12 años, donde el niño cobra más interés por las reglas, donde aparece la competición y comunicación motriz, donde se trabaja en actividades colectivamente.
- Período de establecimiento y desarrollo del acuerdo ludopráxico: que va desde los 11 o 12 años, los púberes empiezan a pactar con sus pares, que gradualmente se encajan en las actividades lúdicas organizadas.
- Período de 12 a 15 años donde se manifiesta mayor interés a los juegos competitivos, donde hay unos ganadores y otros que pierden.
- Período de 15 a 18 años donde se incluyen como interesantes los bailes, las competiciones individuales y las actividades como juegos de vértigo, juegos de azar.



- Y desde los 18 años, hay un poco de todo lo anterior decantándose por las preferencias personales, pero cada vez se demanda más socialmente la práctica física como forma de descansar y liberar estrés y si es posible en contacto con la naturaleza

### **Tipología en las actividades lúdicas**

Como antes mencionado, la lúdica es una necesidad en el ser humano que aflora la comunicación, la expresividad que produce el reír, gritar, disfrutar, lo que le orienta al entretenimiento, diversión y entretenimiento que expresa satisfacción. Lo que se realiza en el tiempo liberado con el único objetivo de liberar tensiones, huir de la rutina de cada día y las preocupaciones que abocan en el estrés, y si se desarrolla diariamente se encontrara goce, diversión y entretenimiento.

La lúdica produce múltiples actividades que busca emociones agradables, por lo tanto, la lúdica no solo es juego sino el conjunto de actividades que integran la danza, el baile, el teatro y diversidad de juegos. Podemos resaltar un trabajo que aborda múltiples actividades que propone, en la siguiente tipología:

**Tabla 6**

*Clasificación técnica de las distintas expresiones humanas.*

<b>Expresivas</b>	<b>Actividades</b>
<b>Plásticas</b>	Expresión Artística: Pintura-Dibujo, Expresión gráfico: plástica Origami, Modelo, Bricolaje: trabajo manual de carpintería, electricidad, entre otros. Recortado.
<b>Corporales</b>	Mimo, teatro, expresión corporal, relajación.
<b>Literarias</b>	Hora del cuento.
<b>Dancísticas</b>	Danza y Baile.
<b>Musicales</b>	Rondas y juegos musicales.
<b>Representativas</b>	Títeres, mimo.
<b>Jugadas</b>	Formas jugadas, básicas, juegos pre deportivos, deportivas, de interior (salón).
<b>Ecológicas</b>	Campamentos, caminatas, senderismo, excursiones, visitas planificadas ( <i>city tour</i> ), chocolatadas.
<b>Intelectuales</b>	Audición, lecturas (historietas, videos, cine, radio)
<b>Integrativas</b>	De participación amplia o restringida, individual o colectiva: circuitos, carruseles, bazares, encuentros, convivencias, mini ferias, festivales.

Cabe anotar que las actividades lúdicas nos permiten también ampliar la expresión corporal, el desenvolvimiento en la concentración y agilidad mental, mejora progresivamente el equilibrio y la flexibilidad, irradia con mayor fluctuación la circulación sanguínea, liberando encefalinas y endorfina, las cuales reducen la tensión neural, un momento perfecto para promover la creatividad, serotonina reduce la ansiedad y regula el momento de ánimo, dopamina eleva la motivación física y los músculos reaccionan al impulso lúdico y la acetilcolina que favorece al estado de atención, lenguaje y memoria, que todo lo indicado proporciona la inclusión social.

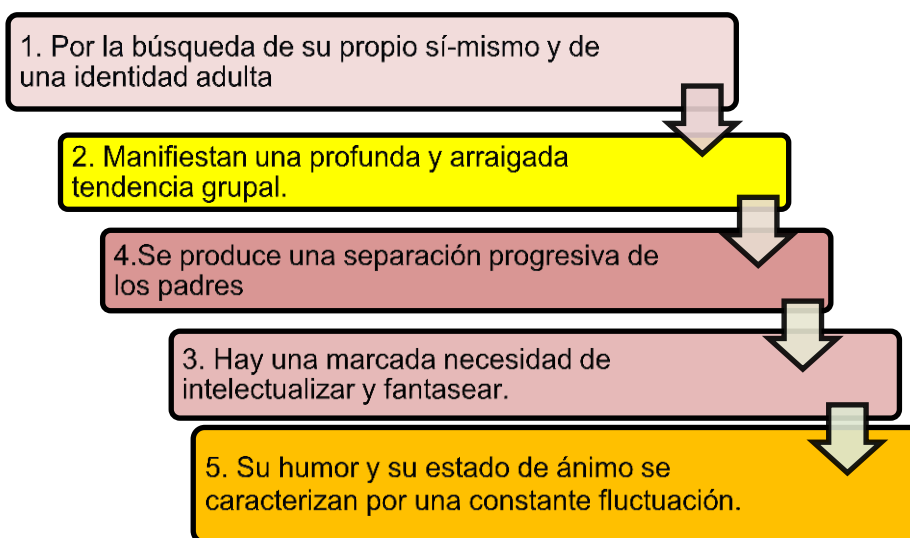
### Actividades lúdicas en la etapa de la adolescencia

En la etapa de desarrollo evolutivo donde pasa de ser niños dependientes de los padres a la pubertad, en donde se produce cambios fisiológicos como morfológicos, orgánicos y psíquicos, que para (Buckley, 2014) generan confusión, inseguridad, en donde hay un podado neuronal, el cerebro analiza y si no usa las desecha, madura el control emocional, el descontrol emocional representa que están madurando, tiene necesidades de status y de independencia, donde existen heterogeneidad de cerebros.

Las características de los adolescentes, según (Aberastury, 2005), quien afirma:

#### Figura 8

##### *Adolescencia y Teorías del Aprendizaje*



*Nota.* Adaptada de la Universidad Nacional del Mar del Plata

Los adolescentes de 14 a 16 años, experimentan cambios de actitud y extrañez en su cuerpo y la sensación de soledad e inquietud, los cuales son proclives, a la ira, ansiedad y la impaciencia. Con la guía adecuada el adolescente puede desarrollar habilidades que necesite para llegar a ser un adulto responsable y respetuoso de los demás (Unicef, 2004). Para lo cual las actividades lúdicas proporcionan en los

adolescentes la oportunidad de disfrutar, expresarse y de participar libremente, desarrollando la comunicación, negociación, liderazgo y confianza de sí mismo, que se clasifican:

**Tabla 7**

*Expresión o Área Lúdica.*

<b>Juegos de Competencia</b>	Donde se busca el trabajo cooperativo y cada uno de los integrantes debe apoyar en diferentes tareas que cumplan un objetivo en común, promoviendo solidaridad, cooperación, confianza y fomentando valores.
<b>Juegos de Azar</b>	Son aquellos donde los participantes tratan de salir favorecidos por el destino en que la posibilidad de ganar o perder depende exclusivamente del azar.
<b>Juegos de vértigo</b>	Son los que se ejecutan a nivel de aire o agua, y que necesitan de una adecuada planificación y seguridad donde el participante disfrute la conciencia lúdica con una sensación de pánico voluptuoso.
<b>Juegos autóctonos</b>	Son los juegos originarios de un lugar específico, de los cuales quedan pocos, en nuestras comunidades indígenas se mantiene y se practican, y busca rescatarlos.
<b>Grandes juegos</b>	Son juegos que son desarrollados de una historia determinada, por intermedio de la cual cumplen acciones en lograr un objetivo común.
<b>Ludotecas</b>	Es un servicio útil para niños, adolescentes, adultos y adultos mayores. Es un recurso para la educación en el tiempo libre. Donde incita la participación y convivencia social.
<b>Juegos acuáticos</b>	Posen un componente educativo a nivel cognoscitivo, motriz, y socio-afectivo, que permite el desarrollo personal y el impacto como ser humano.
<b>Juegos pre deportivos</b>	Según Ozolin (1983), afirma que "son una forma lúdica motora de tipo intermedio entre el juego y el deporte, que contiene elementos afines a alguna modalidad deportiva que desarrolla habilidades deportivas...",
<b>Juegos de mesa</b>	Tiene un valor educativo que entretiene a todos los participantes, puesto que la mano se obtiene por suerte y su uso es según la habilidad del jugador.
<b>Juegos Intelectuales</b>	Son los que se basan en destrezas intelectuales que aplica la memoria, operaciones básicas y aplicar estrategias para la solución de problemas.

Nota. Adaptado del Libro Recreación y animación. (Aguilar L. , 1999)

### **Las actividades físico deportiva y lúdico en educación física**

La misma que se rige por el art. 381, que establece a la educación física, el deporte y la recreación en un todo que genera a la cultura física, donde la recreación

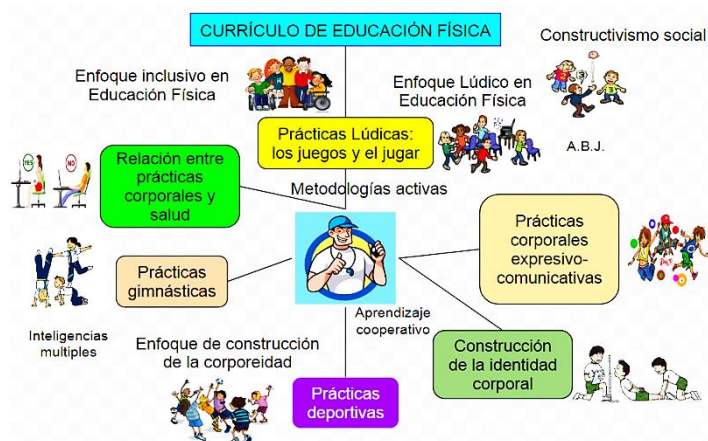
brinda su importancia al disfrute y satisfacción personal del ser humano, y la educación física se encarga de mejorar la aptitud física y el bienestar integral del ser humano.

Desde el Currículo Nacional de Educación Física del 2016, el mismo que se orienta al modelo constructivista social y por lo cual la recreación permite fomentar el desarrollo humano, dentro de lo mismo cuenta con el enfoque de construcción de corporeidad y lúdico, que se basa en todas los movimientos que desarrollan de forma amena y placentera, en un ambiente recreacional que promueva el aprendizaje significativo, donde el estudiante explora, investiga, descubre, crea, organiza y conoce su entorno mediante la participación lúdica de la planificación magistral

El bloque curricular Prácticas Lúdicas, agrupa varias destrezas que desarrollan actividades lúdicas, que es un sin número de actividades que busquen que los estudiantes se eduquen y se diviertan placenteramente al ejecutarlas, considerando que existen varios tipos de juegos y que a su vez busque la realidad de cada región.

### Figura 9

*Mapa mental del Currículo de Educación Física*



*Nota* (MinEduc, 2018). Guía de estrategias metodológicas para Educación Física, Quito, Ecuador, pp. 5-13.

## **Fundamentación Conceptual**

### **Actividades Lúdicas**

Es la estructura de diferentes procedimientos sistematizados que permite organizar y desarrollar toda actividad, teniendo en cuenta las necesidades individuales y grupales, las actividades lúdicas son los impulsos o fuerzas vitales de los seres humanos, teniendo en cuenta los intereses humanos implícitos en el desempeño de las funciones sociales

Según (Kent, 2003), plantea:

Interacción social basada en el juego. Las actividades lúdicas y el deporte comparten al menos dos compendios: un resultado incierto y actuaciones objeto de sanción. Los resultados aleatorios aportan suspenso y emoción; las actuaciones objeto de sanción proporcionan a los colaboradores oportunidades socialmente aceptables para presentar su destreza física (p.19).

### **Actividades Deportivas**

Son todas aquellas que abarca el deporte, para lo cual se definen en tres campos:

- Deportes formativos: actividades enmarcadas dentro del programa académico enfocada en la instrucción en los fundamentos deportivos.
- Deporte recreativo: prácticas deportivas que buscan el mantenimiento de la AF, la integración y la participación social.
- Deportes competitivos: prácticas de alto rendimiento cuyo fin es obtener el triunfo
- Deporte: Es la multiplicidad de acciones realizadas con arreglo a unas reglas, practicadas por goce o con ánimo competitivo. La actividad deportiva suele consistir en AF realizadas por equipos o personas, con sujeción a un cerco institucional (tenis, fútbol, voleibol, practica de judo, lucha.)

### **Actividades físicas**

Según (OMS, 2018) define que es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. También es cualquier inclinación corporal intencional realizado mediante los músculos esqueléticos, que produce un gasto de energía superior al basal, que supone una experiencia personal y que nos accede interactuar con los seres y el ambiente que nos asedia

### **El sedentarismo o conducta sedentaria**

Es cualquier conducta realizada durante la vigilia (el tiempo que se está despierto) caracterizado por un gasto energético igual o menor de 1,5 MET mientras se permanece en una actitud tranquila o reclinada (Tremblay, 2017)

### **Enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), manifiesta que son afecciones de larga duración con una graduación generalmente lenta. Los cuatro tipos principales de ECNT son:

- Las enfermedades cardiovasculares (infartos de miocardio o sucesos cerebrovasculares).
- El cancer.
- Las enfermedades respiratorias (la neumopatía obstructiva o asma).
- La diabetes.

### **Equivalente metabólico de la tarea (*metabolic equivalent of task, MET*)**

Es la suma de energía gastada o consumida en una actividad, definida como la proporción-múltiplos o submúltiplos- de la energía gastada durante el reposo en posición sentada (medida en cantidad de oxígeno consumido por cada minuto y kilogramo de peso:  $3,5 \text{ ml O}_2 \cdot \text{Kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$ ). Por ejemplo, una actividad que consuma el

doble de energía que viviendo sentado y en reposo equivale a 2 MET, o a 7 ml O<sub>2</sub>\*Kg<sup>-1</sup>\*min<sup>-1</sup>.

### **Juego**

Es una actividad importante en la educación integral del ser humano, que conlleva al disfrute y placer y que fomenta valores, actitudes y normas para una adecuada convivencia. Según el Diccionario de la Real Academia Española, contempla.

“Ejercicio recreativo o de competencia sometido a reglas, y en el cual se gana o se pierde (*Juego de naipes, de ajedrez, de billar, de pelota*)”.

### **Inactividad Física**

Horizonte insuficiente de AF para cumplir con las recomendaciones de actividad física actuales (Tremblay, 2017) .

### **Programa**

Debe estar diseñado para poder brindar un servicio que, de enriquecimiento personal, desarrollo mental, físico y social, así como una satisfacción, valores adentro de la familia, etc., y esto sin haber ninguna diferencia entre las personas ya que pensando en todas las clases que existen se dará un servicio de ocio para todo y cada ser humano.

### **Pragmatismo**

“Postura que consiste en usar el método más apropiado para un estudio específico. Es una orientación filosófica y metodológica, como el positivismo, propositivismo o constructivismo”

### **Recreación**

Hace referencia a idear o causar algo nuevo es decir organizar, o bien puede colocar alguna distracción relacionada con algo de bienestar en el tiempo autónomo, de los recesos laborales como escolares.



Recreación con un propósito, en la medida que sin perder su carácter lúdico y libertario pretende constituirse como ya lo ha logrado en otros países y aún en algunos espacios locales de nuestra geografía en una destreza de acción social.

Por lo cual recreación es la “acción y efecto de recrear o recrearse” o “actividades lúdicas destinadas a dar momentos de esparcimiento, en los que se realizan juegos que no son reglamentados. Estos espacios de recreación otorgan al individuo momentos de agradable convivencia”

### **Tiempo libre**

Aquel espacio que implica la práctica del mayor grado de libertad del ser humano y no como el que queda después de haber hecho lo importante, lo que conlleva a “tiempo libre”, los cual también se utiliza como sinónimo de ocio, *lazer o luisure* que se asevera como un vinculado de ocupaciones que tiene lugar en el llamado tiempo libre (Aguilar, 2005)

### **Fundamentación Legal**

En el estudio investigativo sobre niveles de sedentarismo que adquieren los adolescentes y sus rechazo a las actividades físico deportivo y lúdico, para lo cual se aborda con un trabajo sistemático, organizado y objetivo, que por intermedio de la planificación del programa recreativo, permite orientar en el mejoramiento referente a salud y calidad de vida en los adolescentes, lo cual se fundamenta en la investigación científica metodológica, la misma que se enmarca en la fundamentación legal y los derechos humanos, partiendo desde la Constitución de la República del Ecuador, 2008 (Constituyente), sobre el derecho a la recreación y al sano esparcimiento, esencia del descanso y el ocio, el cual está en el Art. 24, que indica: “Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre”, lo cual amerita el derecho de los jóvenes a disfrutar de la recreación, como del tiempo libre. Y

como lo establecido como un derecho en la recreación, citamos lo referente en América Latina la misma que está reconocida en Ecuador, Colombia, Venezuela y Honduras, Nicaragua, Cuba; Brasil y Paraguay, que registran el derecho al Ocio. Perú, registra el derecho al Tiempo Libre, y en México lo hace al sano esparcimiento

Art. 39 señala: “[...] El Estado reconocerá a las jóvenes y los jóvenes como actores estratégicos del desarrollo del país, y les garantizará la educación, salud, vivienda, recreación, deporte, tiempo libre, libertad de expresión y asociación. [...]”. El derecho a la recreación, ocio y la cultura física. Art.45 estipula: “[...] Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y la recreación; ”

Art.66 señala: [...] “2. El derecho a una vida digna, que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, vivienda, saneamiento ambiental, educación, trabajo, empleo, descanso y ocio, cultura física...”

Que la Cultura Física y Tiempo libre, Art. 381 estipula que: “El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas....” (Constitución, 2008)

Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017, En su *Objetivo 2*, referente a mejorar las capacidades y potencialidades de la ciudadanía, indica entre sus políticas y lineamientos estratégicos, exterioriza lo siguiente: 2.8. Promover las actividades físicas y el deporte en todas las etapas de la vida como medio para fortalecer las capacidades y potencialidades de la población.

*Objetivo 3.*- Mejorar la calidad de vida de la población, donde se diagnóstica la salud, el Ocio, tiempo libre, deporte y actividad física, [...] dentro lo cual se establece políticas y lineamientos estratégicos:

3.1. Promover la calidad de servicio en educación, salud, en la población.

3.7. Fomentar el ocio activo y el uso del tiempo libre adecuado en actividades físicas y deportivas, mediante actividades recreativas, lúdicas, deportivo...

Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021, Toda Una Vida, señala en el *Objetivo 1.* “La ciudadanía hace hincapié en el acceso a los servicios básicos y el disfrute de un hábitat seguro, que supone los espacios públicos, de recreación, [...]”

En los Fundamento indica lo siguiente: Construir una sociedad más justa, con respeto y ejerce sus derechos, para lo cual se necesita satisfacer sus necesidades básicas (Constitución, 2008) , donde se resalta el ocio y la cultura física, [...]

Políticas: 1.2. Generar capacidades y promover oportunidades en condiciones de equidad, para todas las personas a lo largo del ciclo de vida. 1.6 Garantiza el derecho a la salud, la educación y al cuidado integral durante el ciclo de vida...

Y como metas al 2021, “está la reducción del 31,2% al 29,4% la prevalencia de obesidad y sobre peso de niños de 5 a 11 años [...] e incrementar de 12,2% a 14,4% la población mayor a 12 años que realice más de 3,5 tiempos a la semana de actividad física a 2021”.

*Objetivo 6.*- Erradicar la violencia, [...] 6.9. d. Impulsar la creación de espacios y actividades lúdicas, artísticas, deportivas y recreativas, [...]

Ley del Deporte. Título VI. De la Recreación. Art. 89.- La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. [...], Art. 92. b) Impulsar programas para actividades

recreativas deportivas para un uso sano esparcimiento, convivencia familiar, integración social,

El reconocimiento de la Recreación como necesidad básica del ser humano, que manifiesta: La Asamblea General de las Naciones Unidas que declara en 1980, que el hombre, “después de la nutrición, salud, educación, vivienda, trabajo y seguridad, la recreación debe considerarse como una necesidad básica, fundamental para su desarrollo”.

La Declaración Universal de los Derechos Humanos, París, 1948: [...] El Estado debe tomar en cuenta que el juego, la recreación y el deporte, además de ser un derecho, son maneras de motivar a los menores y así promover una adecuada orientación hacia la calidad de vida

De lo indicado anteriormente, el tiempo libre es un derecho de todo ciudadano consagrado en el Art. 24. “Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, [...], (Aguilar, 2005)

### **Sistemas de variables**

#### **Definición nominal**

Las variables de la presente investigación son:

**Variable Independiente:** Programa recreativo de actividades físico deportivo lúdico.

**Variable Dependiente:** Niveles de Sedentarismo.

## Definición operacional

**Tabla 8**

*Cuadro de Operacionalización de variables.*

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	MEDIDOR
<b>Actividades físico deportivo y Lúdico</b>	Dinámicas	Tiempo	Plan Operativo Anual [POA].
	Técnicas de animación	Frecuencia	Plan de Unidad didáctica [PUD].
	Juegos	Actitud	
	Deportes Exposiciones	Predisposición	Programa recreativo
<b>Niveles de Sedentarismo</b>	Cuestionario	Valoración del tiempo destinado a estar físicamente activo en los últimos siete días	Cuestionario de Actividad física para adolescentes (IPAQ-A/ PHYSICAL <i>Activity Questionnaire for Adolescents</i> )
	Sedentario severo	No vence la primera carga (17p/min.)	Test de Sedentarismo modificado de Pérez-Rojas-García.
	Sedentario Moderado	Vence la primera carga, pero no la segunda (26p/min.)	
	Activo	Vence la segunda carga, pero no la tercera (34p/min.)	Evaluación comparativa pre con post test
	Muy activo	Domina la 3 <sup>ra</sup> carga (34p/min.)	
Adolescentes del CSB.	Aplicación del programa de actividades lúdicas.	Número de actividades planteadas Tiempo de las actividades	

**Hipótesis**

**H<sub>i</sub>:** “La implementación del programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico con una adecuada planificación, organización y ejecución aporta significativamente para contrarrestar los niveles de sedentarismo en los adolescentes del Colegio Simón Bolívar de Quito”

**H<sub>o</sub>:** “La implementación del programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico no aporta significativamente para contrarrestar los niveles de sedentarismo en los adolescentes del Colegio Simón Bolívar de Quito”

## Capítulo III

### Marco metodológico

#### Modalidad de la investigación

Con el soporte de las diferentes fuentes de investigación científica tanto físicas como virtuales se ha examinado en (Bernal, 2010), (Hernandez, 2014) consideramos el estudio como una investigación descriptiva y explicativa con un enfoque mixto, por cuanto su objetivo es plantear un programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico frente a los niveles de sedentarismo en los adolescentes (14-16) años del CSB de Quito, para su utilización adecuada en educación física, tiempo libre y ocio que optimice la aptitud de vida saludable.

Por tal razón la investigación social que va desde el paradigma constructivista, metodología activa con el enfoque mixto (multimetódicos), procurando obtener una visión clara y futurista que rápidamente identifique y solucione problemas. A pesar del planteamiento de investigación es distinto, pero no incompatibles, que aproximan a la múltiple variedad de información en todos los campos que da una consecuencia y se facilita el producto final.

Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implica la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (metainferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio

Para justificar la validez de los datos y la fiabilidad de las interpretaciones, se utilizó la complementación y triangulación o acrecentamiento de la validez.

(Hernandez, 2014) se describe a la triangulación.

Verificar convergencia, confirmación o correspondencia al contrastar datos CUAN y CUAL, así como a corroborar o no los resultados y descubrimientos en aras de una mayor validez interna y externa del estudio” y complementación para “obtener una visión más comprensiva sobre el planteamiento si se emplean ambos métodos, así como un mayor entendimiento, ilustración o clarificación de los resultados de un método sobre la base de los resultados del otro. (p. 538)

Basado en estos criterios, en la investigación se ha combinado metodologías realizada mantiene este enfoque mixto, el diseño cuantitativo que por medio del cuestionario de AF (IPAQ), como también el test para determinar el sedentarismo de Pérez-Rojas-García, nos permitió la recopilación de información de toda la población de estudio, preconizando los resultados; y el diseño cualitativo por la observación de trabajos grupales, presentaciones y materiales [docente, estudiantes].

Por lo cual se elaboró la matriz de diseño de la investigación (anexo 1), que plantea un programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico frente a los niveles de sedentarismo en los adolescentes (14-16) años del CSB de Quito, para lo que procedió a seguir la siguiente estructura:

- Para identificar las generalidades se categorizará cualitativamente, se utilizó una metodología analítica a través de análisis de contenido, revisión bibliográfica científica, artículos científicos (*Google Scholar, Pub Med, Scopus, ResearchGate*), análisis en datos y manejo de software.
- Para el diagnóstico del problema del sedentarismo se categorizará de manera mixta, a través de cuestionarios, un pre test.
- Para el diseño del programa se categoriza de manera cualitativa mediante una metodología analítica y sintética con técnicas proyectivas.



- En la evaluación del programa se categorizará de manera mixta, a través del pos test, método socio métrico, estadística básica y avanzada.
- Finalmente, la implementación del programa recreativo mediante el método cuantitativo y cualitativo, a través de inventario y listado de interacciones.

### **Tipos de investigación**

Los tipos de investigación son: descriptiva y explicativa.

Descriptivas, por cuanto a través de la información obtenida se va a seleccionar elementos y estructuras de objeto de estudio para su descripción detallada y su realidad.

Explicativa o causal, porque permite la prueba de la hipótesis para que las conclusiones lleven a la discrepancia de leyes o principios científicos. (Bernal, 2010) manifiesta. “El investigador se plantea como objetivos estudiar el porqué de las cosas, los hechos, los anómalos o los contextos, se denominan explicativas” (p.115).

Según (Bernal, 2010) plantea. “El estudio de caso se ha asociado con la investigación cualitativa, no hay duda de que en su desarrollo y procedimiento utiliza indiferentemente información tanto cuantitativa como cualitativa, ya sea en actividades exploratorias, descriptivas o explicativas” (p.86).

### **Diseño de la investigación**

En la investigación se ha aplicado un diseño cuasi experimental donde el propósito central es la triangulación que mediante un grupo experimental que recibe el tratamiento y un grupo de control que registra una serie de medidas denominadas pretest y posttest, con una estrategia longitudinal, lo que estudia es el efecto causal de la variable independiente en este caso las actividades físico deportivo y lúdico sobre la

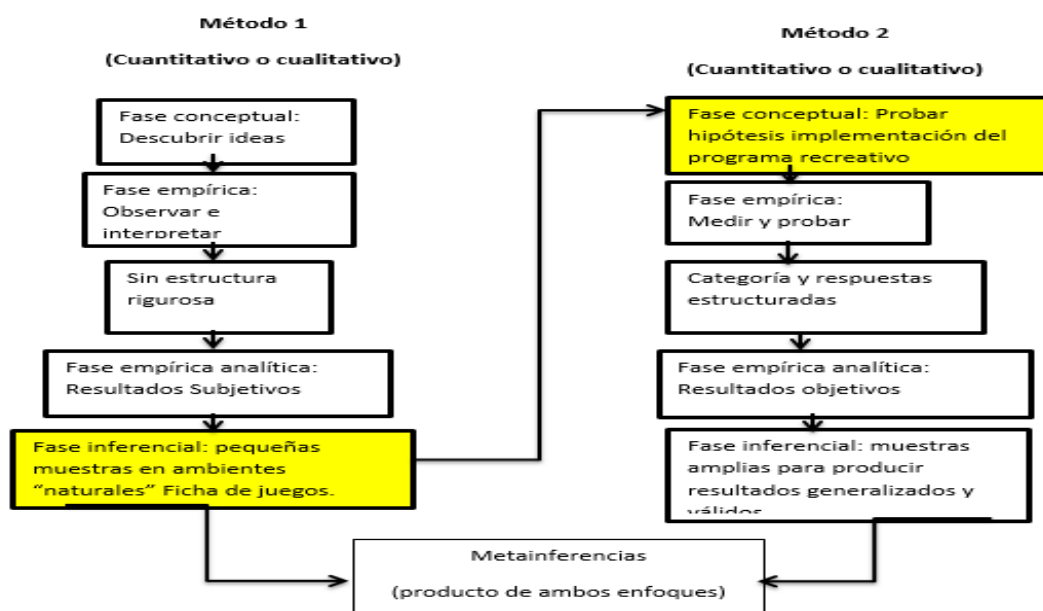
dependiente que es el sedentarismo mediante el tipo aplicativo que resuelva la problemática.

En la ejecución concurrente se obtuvo de manera simultánea, donde se recolectó y analizó al mismo tiempo, dando una prioridad de tiempo a los datos cualitativos sobre la implementación, aplicación y análisis de las actividades físico deportivo y lúdico.

Para tal efecto se consideró dos esquemas que nos proporciona la causa de la indagación, que nos da la claridad al construir nuestra metodología de estudio, que se detalla:

### Figura 10

*Proceso de los diseños mixtos secuenciales.*



*Nota.* Adaptada de Metodología de la investigación, (Hernandez, 2014)

## Niveles de investigación

Método Analítico: el conjunto está dividido en partes, lo cual nos permitió tener una revisión bibliográfica científica, analizando datos, un apropiado uso de software, informes, desempeño de normativas y estándares.

Método hipotético: o de contrastación con la hipótesis, ya que su validez depende de los resultados alcanzados de la propia contrastación ya que presenta un carácter predominante intuitivo y necesita, no sólo para ser rechazado sino también para imponer su validez, la contrastación de sus conclusiones.

Método deductivo: este proceso toma conclusiones a explicaciones particulares permitió con el análisis de postulados, principios, teoremas, reglas, definiciones que a partir de los cuales, se analizó, se sintetizó, comparó, generalizó y aplicó a soluciones particulares.

Método dialéctico: busca una explicación de las contradicciones y conflictos en la sociedad, formulando de esta manera una relación dialéctica respecto al objeto.

Método de la Modelación: es el proceso mediante el cual creamos modelos con vistas a la investigación de una realidad o que otorga una solución a un problema establecido.

Método Empírico: es el uso de la intuición, la lógica y el razonamiento o la percepción que explica los fenómenos y análisis que es utilizado en el campo de las ciencias sociales, donde el investigador estudia los hechos y busca una respuesta.

Método de investigación cualitativa y cuantitativa: es la manera científica y adecuada del uso de herramientas metodológicas que se emplean en el análisis, (Bernal, 2010), por lo que se aplicó el Cuestionario Internacional de AF (IPAQ-A/*Physical Activity Questionnaire for Adolescents*) y el test para determinar el sedentarismo.

## Población y Muestra

Para el inicio del apartado, comenzamos desde la definición de población, tomada de (Bernal, 2010).

“... es el conjunto de todos los elementos a los cuales se refiere la investigación.

Se puede definir también como el conjunto de todas las unidades de muestreo”

Para (Hernandez, 2014) plantea que muestrear.

“... es el acto de seleccionar un subconjunto mayor, universo o población de interés para recolectar datos a fin de responder a un planteamiento de un problema de investigación”.

En base de las definiciones se planteó realizar un muestreo probabilístico con la aproximación cuantitativa y el muestreo guiado con la aproximación cualitativa (Hernandez, 2014), donde la población se distribuye en:

Para nuestra investigación el tamaño de la muestra se define como finita por cuanto se conoce el total de la población.

Según (Bernal, 2010) afirma:

“la muestra es la parte de la población que se selecciona, de la cual se obtiene la información para el desarrollo del estudio y sobre la cual se efectuarán la medición y observación de las variables objeto de estudio”.

Para desarrollar del trabajo de investigación propuesto en el muestreo mixto sobre el planteamiento del programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico para reducir los niveles de sedentarismo en los adolescentes del CSB, se inició son el cálculo cuantitativo en la muestra en base a la fórmula utilizada para poblaciones finitas.

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$$

Detalle de la descripción de la fórmula:

Tabla 9

*Población en estudio*

Curso	λ De Edad por curso	Mujeres	Hombres	Total	Frecuencia relativa	n=? Por curso
<b>1ª B contabilidad</b>	14,5	18	15	33	0,071	8
<b>1ª C contabilidad</b>	15,1	20	16	36	0,078	8
<b>1ª D contabilidad</b>	14,8	21	12	33	0,071	8
<b>1ª E contabilidad</b>	14,7	18	17	35	0,075	8
<b>2ª A ciencias</b>	15,8	19	11	30	0,065	7
<b>2ª B ciencias</b>	15,9	16	14	30	0,065	7
<b>2ª C ciencias</b>	16,2	22	8	30	0,065	7
<b>2ª D ciencias</b>	16	17	13	30	0,065	7
<b>2ª E ciencias</b>	15,8	25	5	30	0,065	7
<b>2ª F ciencias</b>	16,3	20	10	30	0,065	7
<b>2ª G ciencias</b>	15,5	18	11	29	0,063	7
<b>2ª H ciencias</b>	15	23	7	30	0,065	7
<b>2ª I ciencias</b>	16,3	13	14	27	0,058	6
<b>2ª A sistemas</b>	16	10	21	31	0,067	7
<b>2ª B sistemas</b>	16,5	10	20	30	0,065	7
<b>Total =</b>	15,67	270	194	464	928	107
<b>n =</b>				107		

*Nota.* Registros del Colegio Simón Bolívar

Tabla 10

Cálculo de la muestra

Coefficientes	Descripción	Condición que se requiere encontrar	Datos
<b>N</b>	Tamaño de la población o universo	Universo finito	464
<b>Z</b>	El nivel de confianza ( <b>NC</b> )	Si la seguridad es del 95%	1,96
<b>p</b>	Probabilidad de que ocurra el evento estudiando (sedentarismo)	Probabilidad de éxito	0,1
<b>q</b>	Probabilidad de que no ocurra el evento estudiando ( <b>1- p</b> )	Probabilidad de fracaso	0,9
<b>e</b>	Error de estimación máximo aceptado	Precisión	0,05
<b>N-1</b>	Factor de corrección por finitud	Corrección del tamaño muestral	463
<b>n</b>	Tamaño de la muestra	Número de personas a establecer para el cuestionario.	107

Cálculo muestral:

$$n = \frac{N * Z^2 \alpha * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z^2 \alpha * p * q}$$

$$n = \frac{464 * 3,8416 * 0,10 * 0,90}{0,05^2 * (464 - 1) + 1,96^2 * 0,10 * 0,90}$$

$$n = \frac{160,42}{2,5 * 463 + 3,8416 * 0,10 * 0,90}$$

$$n = \frac{160,42}{1,1575 + 0,345744}$$

$$n = \frac{160,42}{1,503244}$$

$$n = 106,72$$

De acuerdo al cálculo de la muestra corresponde para el estudio **107** estudiantes.

### **Técnicas de recolección de datos**

En la actual investigación con la metodología utilizada se integran técnicas o instrumentos para la recolección de la información cualitativas (observación no sistemática) y cualitativas (cuestionario, recopilación de datos documental).

Para la recolección de información del presente trabajo fue fundamental elegir adecuadamente instrumentos de recopilación de datos, pues de ellos dependió la calidad de información que se obtuvo para luego darle la mejor utilidad y organizarla de una manera clara y que aporte para el proceso de investigación.

### **Instrumentos**

Para el adecuado cumplimiento en los objetivos de estudio de investigación se utilizó:

- Cuestionario: que esta previamente diseñada con validez y confiabilidad, que permite conocer en forma directa el nivel de actividad física dirigido a los adolescentes de primero (4 cursos) y segundo (11 cursos) del Colegio Simón Bolívar.

- Observación: instrumento diseñado que permitió captar a través de los sentidos, la realidad de las actividades físico deportivo y lúdico que previenen los niveles de sedentarismo en los adolescentes.
- Recopilación de datos: obteniendo datos e información con el instrumento previamente diseñado para comprobar mediante el test de sedentarismo (Pérez-Rojas-García).

Para la construcción del instrumento de observación (Lista de cotejo o chequeo) se consideró un plan, el cual contempló las etapas y pasos seguidos para el diseño y elaboración, según el siguiente esquema:

**Tabla 11**

*Etapas y pasos para la elaboración del instrumento:*

ETAPAS	PASOS
Definición de los objetivos y del instrumento	Revisión y análisis del problema de la investigación.
	Definición del propósito del instrumento.
	Consulta a expertos en la construcción del instrumento.
	Selección del campo de observación.
	Definición de los objetivos, indicadores, dimensiones e ítems del instrumento.
Diseño del instrumento	Construcción del modelo teórico explicativo.
	Estructuración del instrumento y escala de valoración.
	Redacción del instrumento
Elaboración definitiva del instrumento	Impresión del documento.

*Nota.* Adaptado a partir Hernández (1997, p. 348)



(Hernandez, 2014) define el instrumento como "...aquel que registra datos observables que representan verdaderamente a los conceptos o variables que el investigador tiene en mente" (p. 242).

El instrumento elaborado contiene una serie de condiciones, de manera que fue adecuado para recoger la información necesaria, y cumplió con las exigencias requeridas, tales como:

Definición estricta y concreta de los objetivos elegidos.

Indicación de las condiciones para recoger la información.

Posibilidad de un tratamiento mixto cuantitativo y cualitativo.

Validez y fiabilidad.

### **Validez y confiabilidad**

Validez: en términos usuales, se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que va a medir (Hernandez, 2014) Se consideró oportuno asegurar la validez de contenido donde se refleja el grado de aplicación del programa recreativo tanto en la institución educativa como en la parte exterior.

Confiabilidad: Permite determinar la medición de las hipótesis y variables que actúan en la investigación, permitiendo medir los diversos aspectos o propiedades como son: la aplicación del programa recreativo que inciden en los niveles de sedentarismo de los adolescentes del CSB.

Este análisis contiene información recabada sobre el cuestionario AF, como también el test modificado de sedentarismo, con la finalidad para la realización de resúmenes en cuadros de lo que se obtuvieron los resultados por cada pregunta y pruebas, una vez completados se logró el análisis situacional.

### **Técnicas de análisis de datos**

Una vez obtenido los datos de las valoraciones tanto en el cuestionario como en el test se aplicó técnicas de estadística descriptiva, las mismas que representaron los hallazgos mediante porcentajes, descripciones estadísticas y técnicas gráficas.

El proceso de la información realizado mediante la identificación de las variables obtenidas de acuerdo a los objetivos y el almacenamiento en la hoja de registro de cálculo del programa estadístico IBM SPSS Statistics 22, que permitió el trato estadístico adecuado y oportuno para sus cálculos.

Se siguieron los siguientes pasos:

- Tabulación los datos según tablas de salida.
- Ejecución según escala de valores.

Los resultados alcanzados con la aplicación del instrumento fueron tabulados y organizados para el procesamiento a través de una base de datos computarizada. Esta permitió que se obtengan resultados en términos de medidas estadísticas descriptivas como son: distribución de frecuencias, porcentaje para lo cual se dio los siguientes pasos:

- Se determinó la frecuencia y porcentaje de opinión de cada ítem.
- Se agrupó las respuestas de acuerdo con las dimensiones del estudio.
- Se analizó en términos descriptivos los datos que se recolectaron
- Se interpretaron los resultados, dando respuesta en los objetivos de la investigación.

### **Análisis cuantitativo y cualitativo de los datos**

Los datos recolectados tienen significado dentro de la presente investigación, así que se organizó de tal modo que dieron respuestas a los objetivos planteados, además se demostró la relación existente con el Marco Teórico, los resultados también dieron

respuesta a las interrogantes planteadas al inicio de la investigación, así como también a las variables que se definieron.

Este procedimiento estableció las relaciones entre variables, y dio las pautas para interpretar los resultados y realizar las respectivas conclusiones.

En el análisis y comentario de los resultados se incluyeron criterios que orientan los procesos de codificación y tabulación de los datos, técnicas de presentación y análisis de porcentaje de los mismos.

### **Técnicas de comprobación de hipótesis**

#### Criterios para la Elaboración de la Propuesta

La propuesta de un programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico que influya en los niveles de sedentarismo de los adolescentes del CSB, páralo cual se estructurará bajo los siguientes criterios:

1. Fundamentación científica.
2. Análisis de necesidades y factibilidad.
3. Lineamientos técnico didáctico y de planificación de técnicas y fichas.
4. Lineamientos técnico legales

#### Caracterización de la Propuesta

- Responde a un problema de investigación.
- Es integral.
- Se fundamenta en aspectos científicos, técnicos, culturales y sociales.
- Es factible de realizarse en el ámbito propuesto.
- Se encuentra orientada hacia el desarrollo físico, emocional y cognitivo mediante la aplicación de actividades lúdicas.

- Considera a la ética como un componente fundamental de la línea de investigación.
- Permite ser evaluada.

## Capítulo IV

### Resultados de la investigación

#### Análisis de los resultados

Al iniciar el análisis se planteó de la siguiente forma:

- Contorno personal
- Contorno familia y social
- Contorno escolar
- Cuestionario Internacional de Actividad Física para adolescentes
- Test de Sedentarismo (Pre y Post Test)

Cada investigación y análisis fue planificado, elaborado y ejecutado mediante la población, muestra y muestreo, aplicando con *Google forms*, de manera interna como externa.

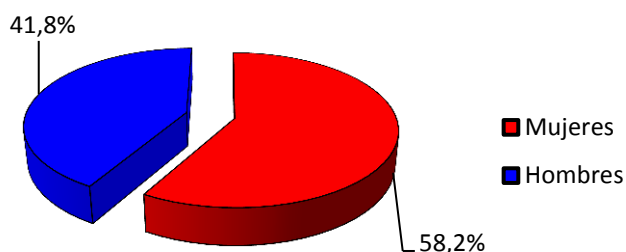
La comprobación del trabajo investigativo nos arroja que la validez del cuestionario interno prest test la validez con expertos y el pos test externa con el apoyo de la revisión documental de estudios previos y resultados en otras instituciones educativas por medio del cuestionario y test.

#### Contorno personal

**Tabla 12**

*Género y curso*

Género	1 <sup>a</sup> Bachillerato		2 <sup>a</sup> Bachillerato		Total	
	N	%	N	%	N	%
Mujeres	77	56,2	193	59,1	270	8,2
Hombres	60	43,8	134	40,9	194	1,8
<b>Total</b>	137	100,0	327	100,0	464	100

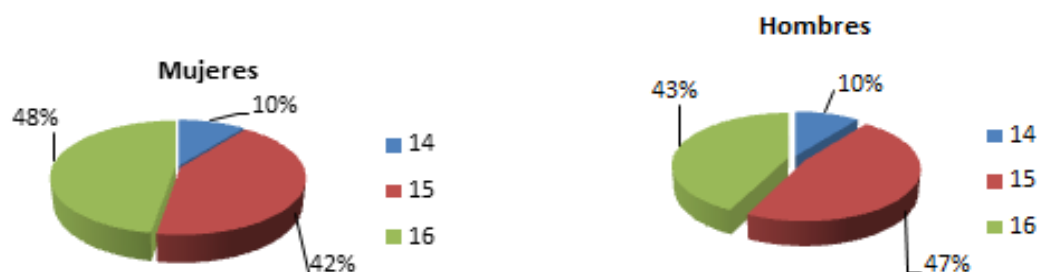
**Figura 11***Genero*

EL número de participantes mujeres es mayor que el de los hombres, tanto en primero como en segundo de bachillerato, donde la población femenina es mayor con un 16,4% sobre los hombres.

Para el estudio el número de la muestra fue de 107 estudiantes, los cuales se dividieron en 65 mujeres que equivale al 60,72 % y 42 hombres que es el 39,28%.

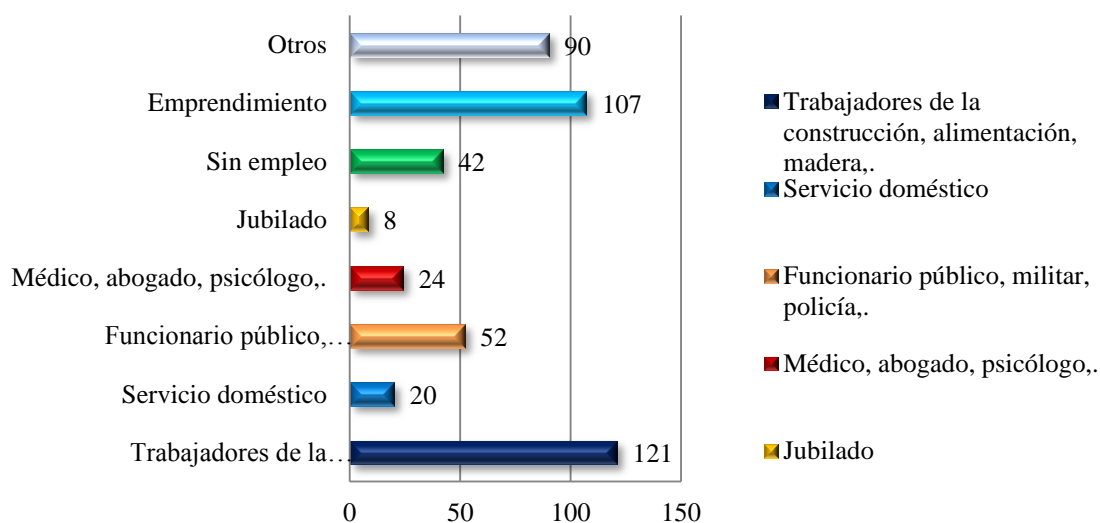
**Tabla 13***Edad de los estudiantes*

Años	1ª Bachillerato				2ª Bachillerato				Total	
	Mujeres		Hombres		Mujeres		Hombres		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%		
<b>14</b>	28	36,4	20	33,3	0	0,0	0	0,0	48	10,3
<b>15</b>	47	61,0	32	53,3	67	34,7	59	44,1	205	44,2
<b>16</b>	2	2,6	8	13,4	126	65,3	75	55,9	211	45,5
<b>Total</b>	77	100,0	60	100,0	193	100,0	134	100,0	464	100

**Figura 12***Clasificación mujeres y hombres*

Predominan los estudiantes de 16 años con un 45,5% sobre los de 15 años que equivalen al 44,2% y tan solo el 10,3% para los estudiantes de la edad de 14 años y que también se ve el predominio de las mujeres en las diferentes edades por cuanto es la población escolar más grande.

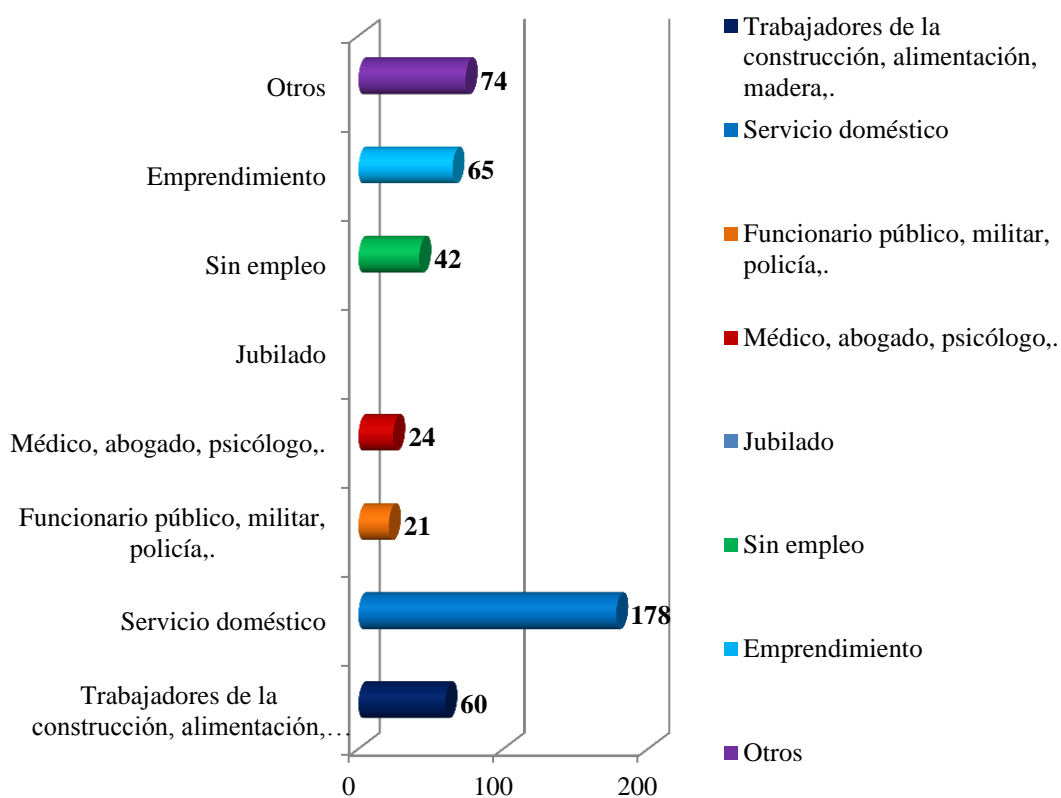
### Contorno familia y social

**Figura 13***Profesión del Padre*

En la tabla podemos indicar que la profesión en los padres de los estudiantes, en su mayoría es el trabajo de la construcción, alimentación, madera, entre otros que representan el 26,1%, seguido del emprendimiento que es el 23,1% y tan solo el 1,7% está jubilado.

**Figura 14**

*Profesión de la Madre*



Mientras que las madres de los estudiantes, en su mayoría tiene trabajo en casa como el servicio doméstico que representan el 36,4%, seguido de otras ocupaciones que es el 15,9% y no hay madres jubiladas.



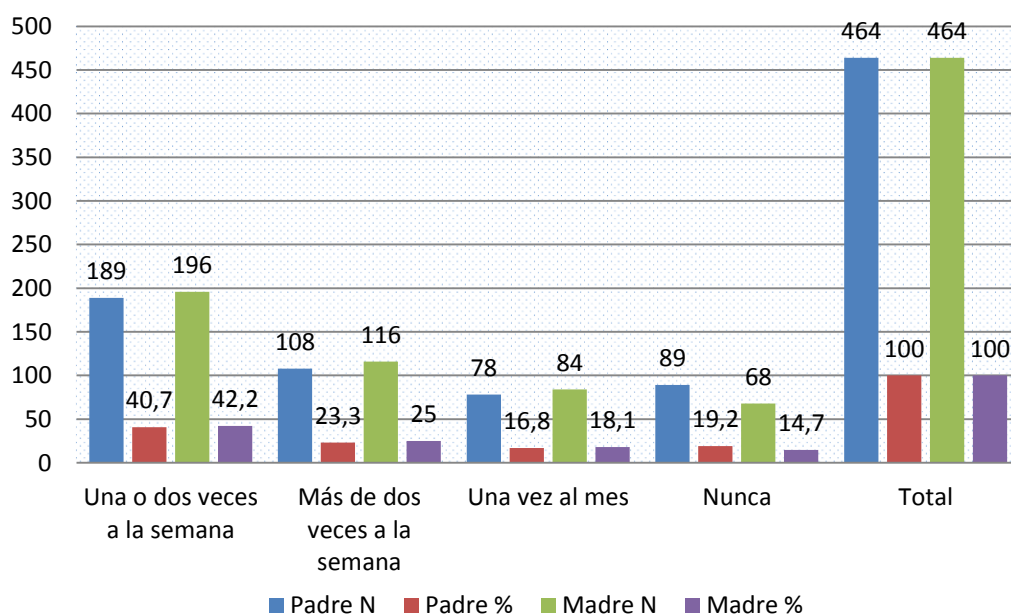
Tabla 14

*Práctica de actividad física de los padres*

Práctica de actividad física	Padre		Madre	
	N	%	N	%
Una o dos veces en la semana	189	40,7	196	42,2
Más de dos veces en la semana	108	23,3	116	25
Una vez al mes	78	16,8	84	18,1
Nunca	89	19,2	68	14,7
<b>Total</b>	<b>464</b>	<b>100</b>	<b>464</b>	<b>100</b>

Figura 15

*Práctica de actividad física de los padres*



En la tabla podemos observar que las madres realizan más actividad física que los padres recayendo mayor tiempo en la semana.

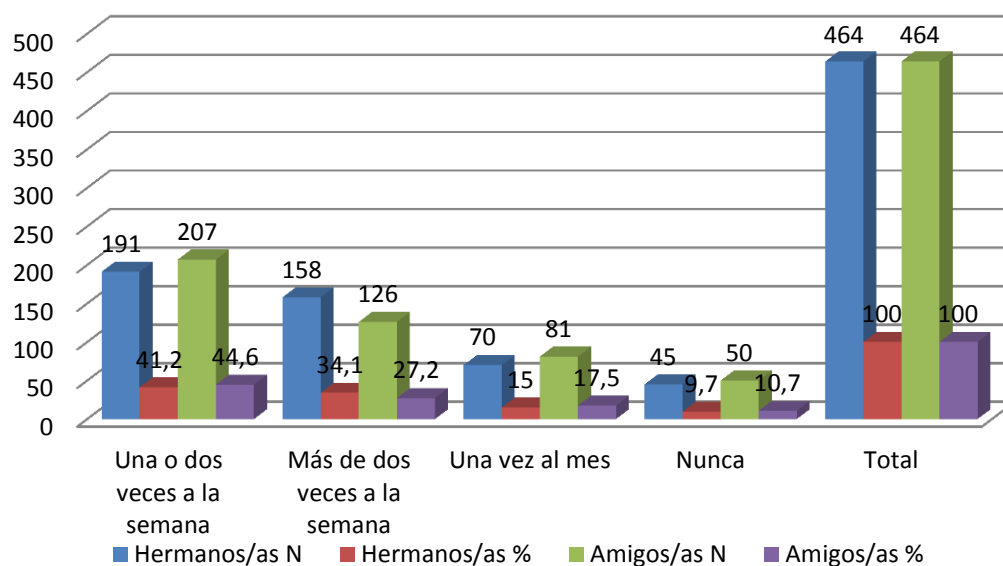
**Tabla 15**

*Práctica de actividades deportivas y lúdicas*

Práctica de actividades	Hermanos/as		Amigos/as	
	N	%	N	%
Una o dos veces en la semana	191	41,2	207	44,6
Más de dos veces en la semana	158	34,1	126	27,2
Una vez al mes	70	15	81	17,5
Nunca	45	9,7	50	10,7
<b>Total</b>	<b>464</b>	<b>100</b>	<b>464</b>	<b>100</b>

**Figura 16**

*Práctica de actividades deportivas y lúdicas*



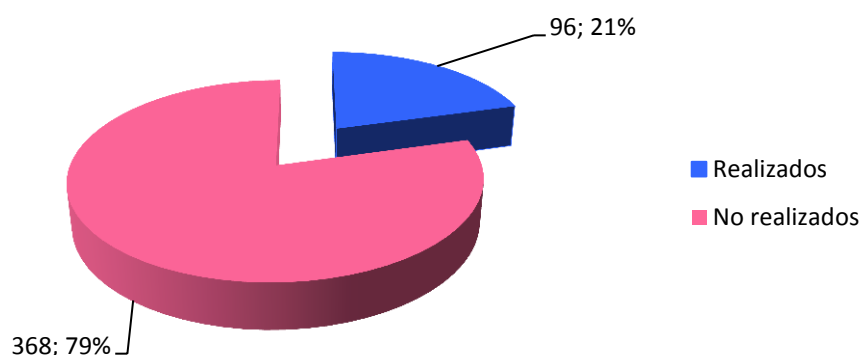
Se aprecia que las actividades deportivas y lúdicas las realizan más tiempo con los amigos/as que con los hermanos/as, lo que nos indica que hay mayor permanencia en el colegio o áreas recreativas por cuanto sus amigos comparten sus mismos

intereses que estar en casa, es por lo que los adolescentes buscan estar entre amigos que con los hermanos.

### Contorno Escolar

**Figura 17**

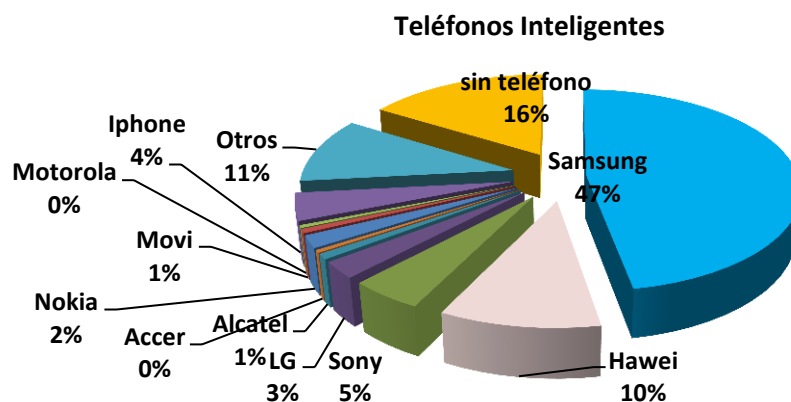
*Certificación médica previa al ingreso en la asignatura de educación física*



Los estudiantes antes de realizar educación física se solicitaron llenar la ficha de pruebas de diagnóstico, donde se reflejó que el 79% no contaba con una revisión médica previo al ingreso a clases y tan solo el 21% se había realizado valoraciones médicas, que los representantes legales lo realizan anualmente.

**Figura 18**

*Uso de teléfonos inteligentes (Smartphone) en los estudiantes*



Para el presente estudio y con respecto al contorno personal se recopiló la información del uso de teléfonos inteligentes, donde el gráfico nos indica que el 83,9 % tienen un teléfono a su alcance y que lo utilizan permanentemente y tan solo el 16,1% no cuenta con teléfono de ninguna marca.

Por tal razón los estudiantes denotan mayor interés por tener siempre un teléfono de alta gama y el descuido en el aprovechamiento de realizar actividad física, tiempo libre por medio de actividades deportivas y lúdicas.

**Tabla 16**

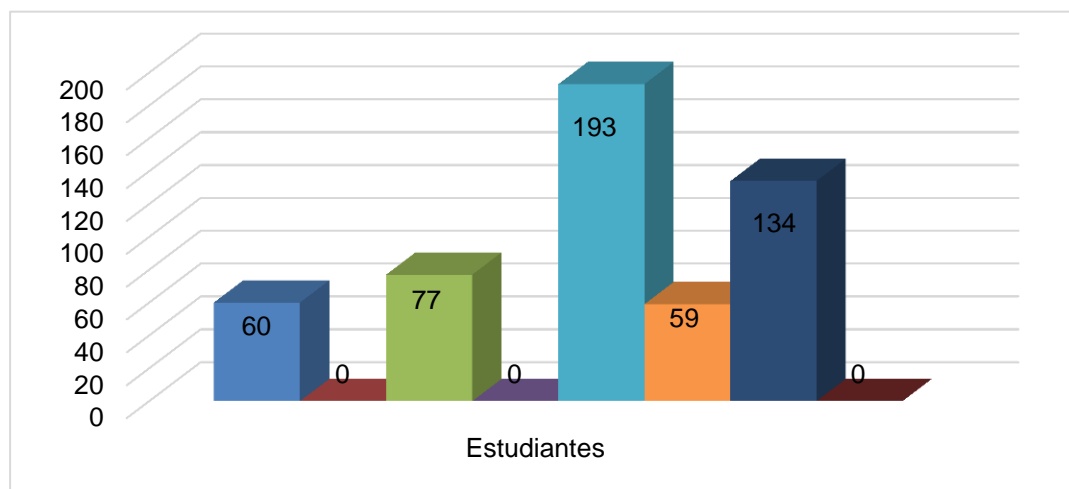
*Distribución de la población en los estudiantes en el CSB*

<b>Curso</b>	<b>λ De Edad por curso</b>	<b>Mujeres</b>	<b>Hombres</b>	<b>Total</b>	<b>Frecuencia relativa</b>	<b>n=? Por curso</b>
<b>1ª B contabilidad</b>	14,5	18	15	33	0,071	8
<b>1ª C contabilidad</b>	15,1	20	16	36	0,078	8
<b>1ª D contabilidad</b>	14,8	21	12	33	0,071	8
<b>1ª E contabilidad</b>	14,7	18	17	35	0,075	8
<b>2ª A ciencias</b>	15,8	19	11	30	0,065	7
<b>2ª B ciencias</b>	15,9	16	14	30	0,065	7
<b>2ª C ciencias</b>	16,2	22	8	30	0,065	7
<b>2ª D ciencias</b>	16	17	13	30	0,065	7
<b>2ª E ciencias</b>	15,8	25	5	30	0,065	7
<b>2ª F ciencias</b>	16,3	20	10	30	0,065	7
<b>2ª G ciencias</b>	15,5	18	11	29	0,063	7
<b>2ª H ciencias</b>	15	23	7	30	0,065	7
<b>2ª I ciencias</b>	16,3	13	14	27	0,058	6
<b>2ª A sistemas</b>	16	10	21	31	0,067	7
<b>2ª B sistemas</b>	16,5	10	20	30	0,065	7
<b>Total =</b>	15,67	270	194	464	928	107

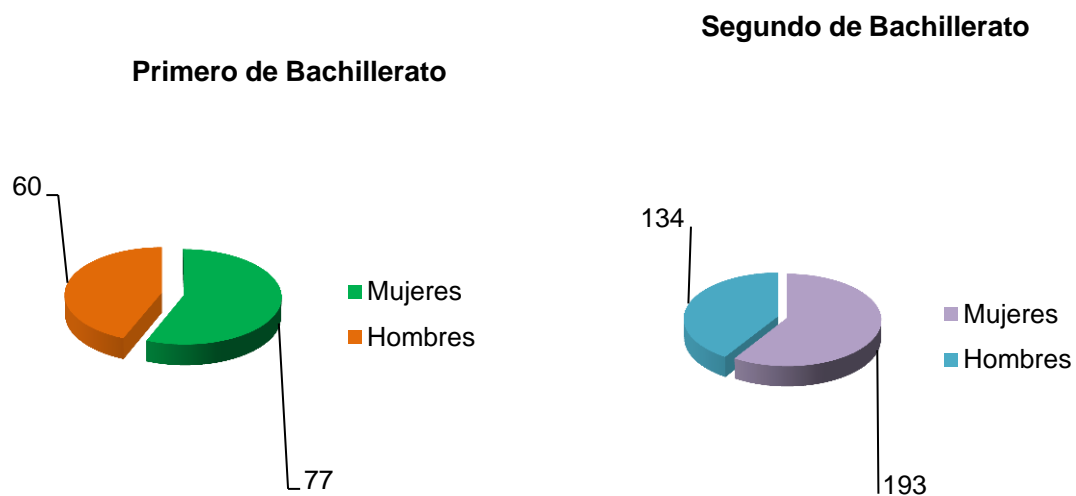
*Nota.* Listado de los estudiantes del CSB.

**Figura 19**

*Distribución de la población en los estudiantes en el CSB*

**Figura 20**

*Datos de la población de estudiantes del CSB*



Para el estudio podemos observar en la tabla que el mayor grupo de estudiantes es de segundo de bachillerato y que tan solo cuatro cursos son de primero, en donde se

seleccionó a 107 para la aplicación de las pruebas tanto en el índice de masa corporal, cuestionario AF para adolescentes y test de sedentarismo.

### **Cuestionario Internacional de Actividad Física para adolescentes**

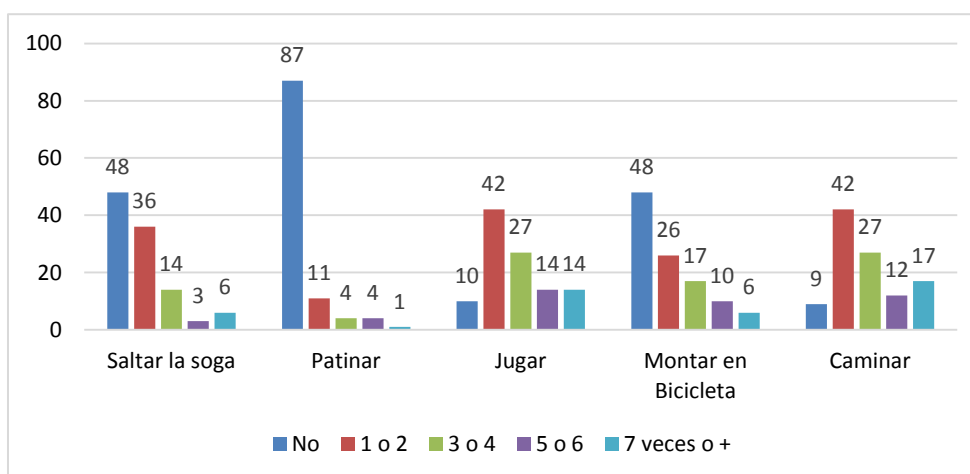
Para continuar con el estudio se aplicó el Cuestionario para conocer el nivel de actividad física en los últimos 7 días, el cual consta de nueve preguntas que incluye las actividades como deporte, gimnasia o danza que denotan gasto energético o el juego que realza la frecuencia cardíaca, activando la respiración por medio de saltar la soga, correr, trepar, entre otros.

Valorando el cuestionario como una herramienta como formularios de Google, útil en poblaciones grandes el cual se detalla de las nueve preguntas, recopilando la muestra de 107 adolescentes en edades comprendidas de 14 a 16 años, que midió la actividad física durante 7 días, la misma que arrojó el siguiente resultado.

- 1) Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces las has hecho? (marca un solo círculo por actividad)

**Figura 21**

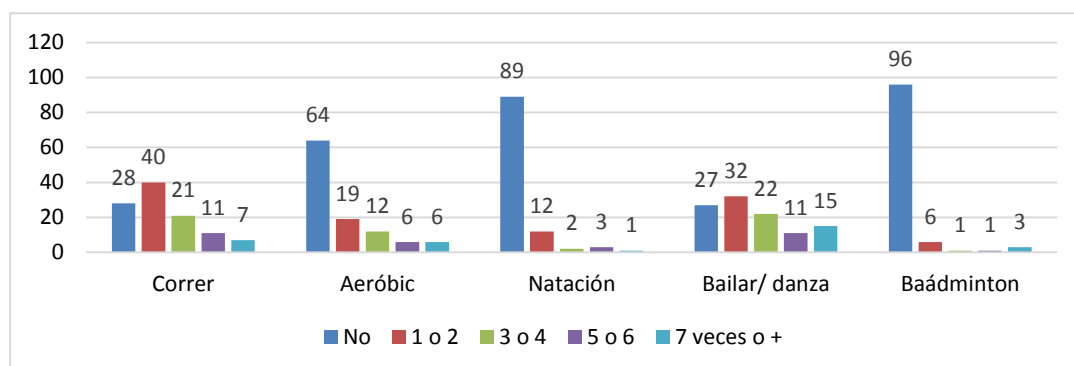
*Actividad física en tu tiempo libre*



Se indica que 48 (44,9%) adolescentes no saltaron a la soga, 87 (81,3%) no se interesan por patinar, 42 (39,3%) juegan 1 o 2 veces en la semana, 48 (44,9%) no les agrada montar bicicleta y 17 (15,9%) adolescentes caminan todos los días.

**Figura 22**

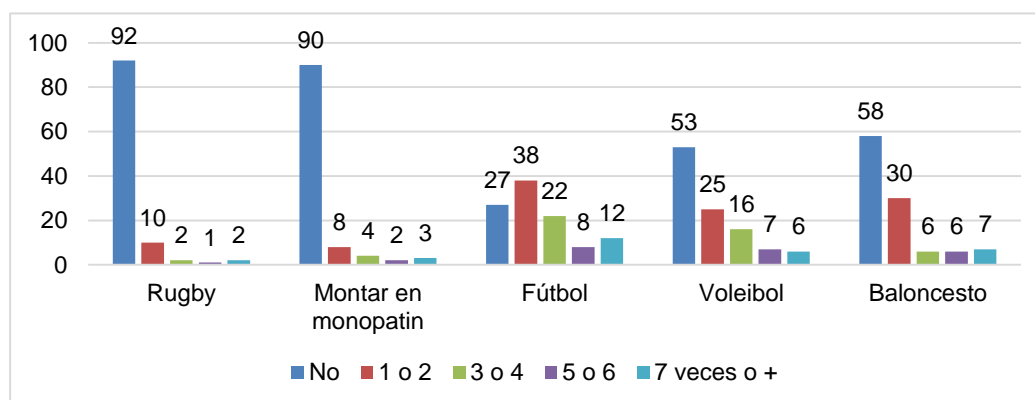
*Actividad física en tu tiempo libre*



Se indica que 40 (37,4%) adolescentes corren de 1 o 2 veces en la semana, 19 (17,8%) realizan aeróbic, 12 (11,2%) les gusta nadar, 32 (29,9%) practican baile o danza y 96 (89,7) adolescentes no hacen deporte de bádminton.

**Figura 23**

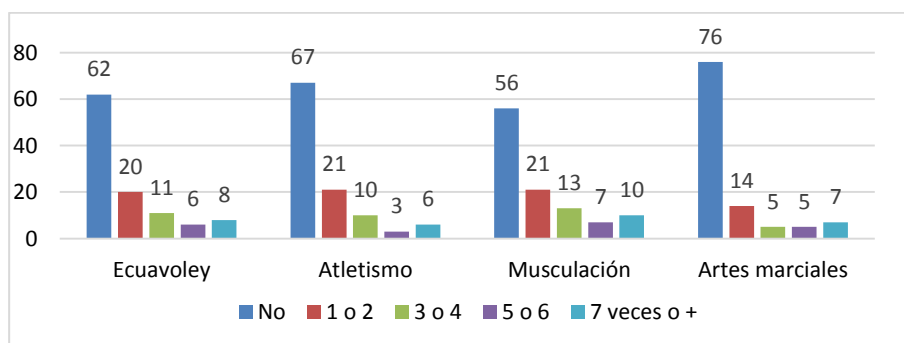
*Actividad física en tu tiempo libre*



Se indica que 92 (86%) adolescentes no se interesan por realizar el deporte de rugby, 90 (84,1%) monopatín, mientras que 38 (35,5%) les agrada de 1 o 2 veces practicar fútbol, 25 (23,4%) voleibol y 30 (28%) les agrada el baloncesto.

**Figura 24**

*Actividad física en tu tiempo libre*

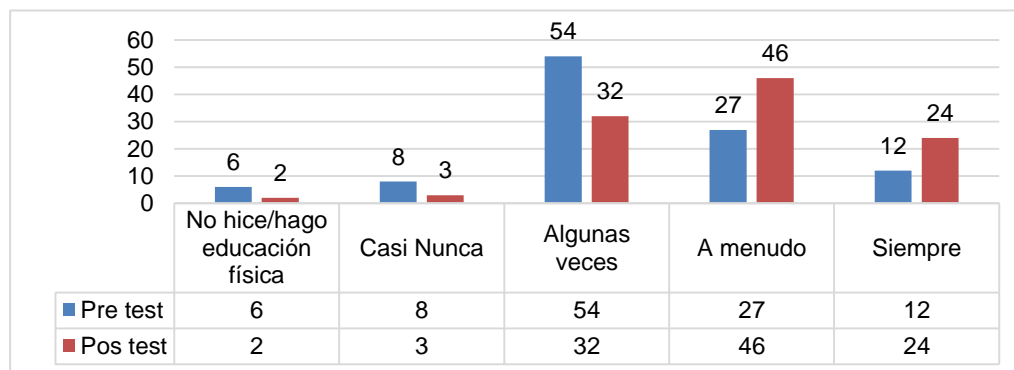


Se indica que los adolescentes realizan de 1 o 2 veces en la semana deportes de Ecuavoley 20 (18,7%), atletismo 21 (19,6%), musculación 21 (19,6%) y tan solo 7 (6,5%) adolescentes todos los días realizan artes marciales.

- 2) En los últimos 7 días, durante las clases de educación física. ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, ¿haciendo lanzamientos? (Señala sólo uno).

**Figura 25**

*En clases de educación física*



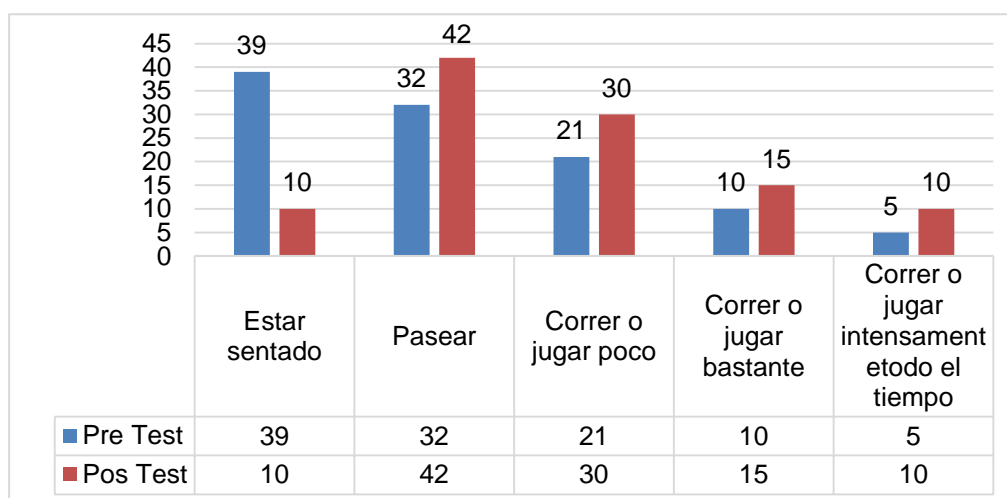


Se indica que 54 (50,5%) adolescentes algunas veces, estuvieron activos en las clases de educación física, 27 (25,2%) a menudo y 12 (11,2%) siempre, jugando intensamente, corriendo, saltando y tan solo 8 (7,5%) casi nunca y 6 (5,6%) no hacen EF.

- 3) En los últimos 7 días ¿qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señala sólo uno).

**Figura 26**

*En la hora de la comida, antes y después de comer.*

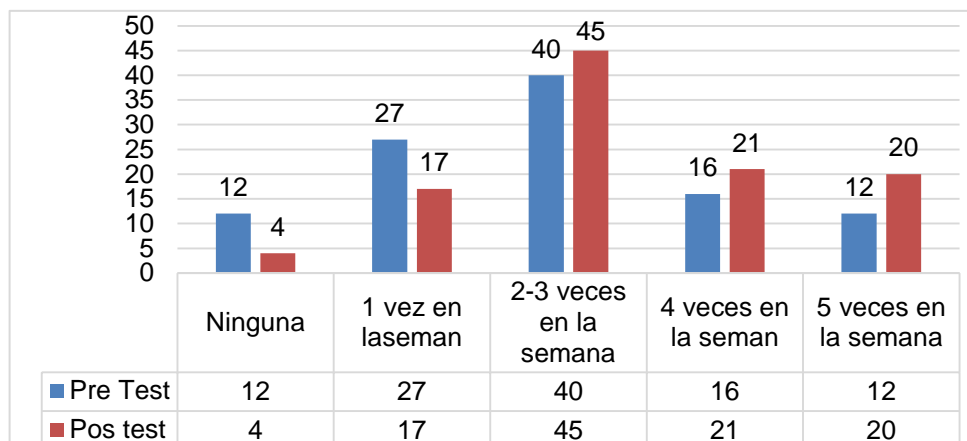


Se indica que 39 (36,5%) adolescentes permanecieron sentados, 32 (29,9%) dan un paseo, 21 (19,6%) corren o juegan poco, 10 (9,3%) corren o juegan bastante y tan solo 5 (4,7%) corren o juegan intensamente.

- 4) En los últimos 7 días, inmediatamente después del colegio hasta las 6, ¿cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una).

**Figura 27**

Que realizaste después del colegio hasta las 6pm.

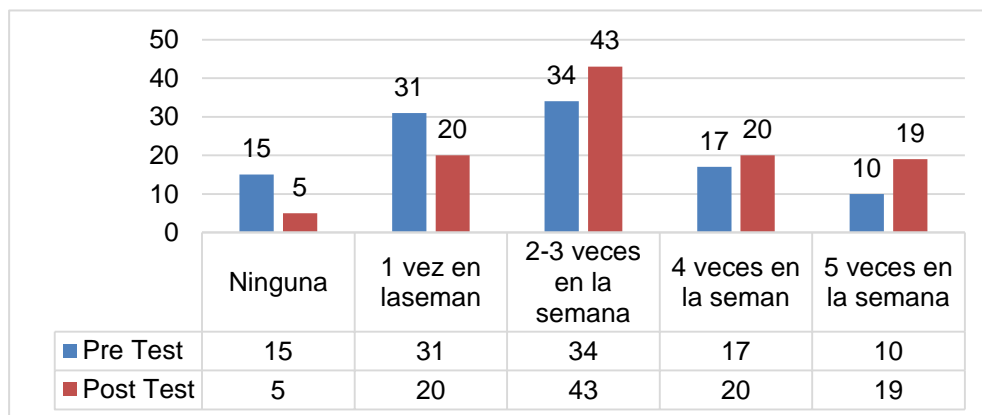


Se indica que 40 (37,4%) adolescentes de 2 a 3 veces en la semana jugaron, bailan o realizan deporte muy activamente, 16 (15%) lo realizan 4 veces en la semana, 12 (11,2%) lo hacen 5 veces a la semana, en cambio 27 (25,2%) solo realizan 1 vez en la semana y tan solo 12 (11,2%) no realizan absolutamente nada.

- 5) En los últimos 7 días, cuantos días a partir de media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deportes, ¿baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? (Señale solo una).

**Figura 28**

Que realizaste después de las 6 a 10 pm.

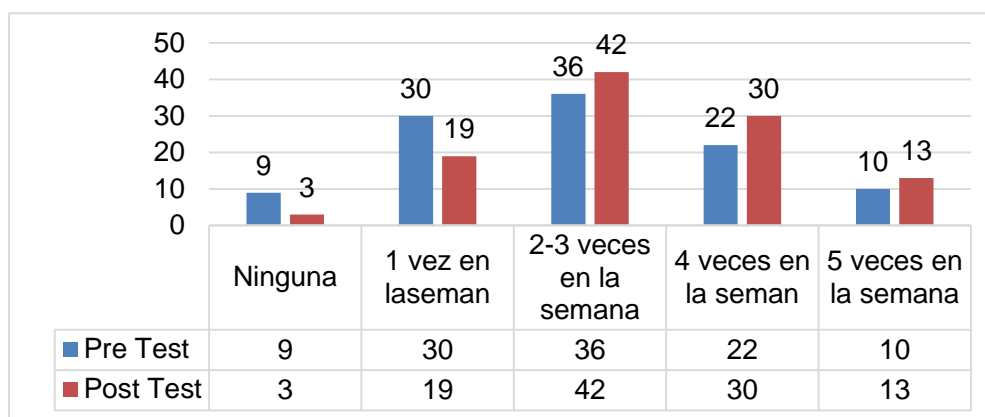


Se indica que 34 (31,8%) adolescentes de 2 a 3 veces en la semana jugaron, bailan o realizan deporte muy activamente, 17 (15, 8%) lo realizan 4 veces en la semana, 10 (9,4%) lo hacen 5 veces a la semana, en cambio 31 (29%) solo realizan 1 vez en la semana y tan solo 15 (14%) no realizan absolutamente nada.

- 6) En el último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deporte, bailes o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? (Señala sólo una).

**Figura 29**

*Que hiciste el fin de semana.*

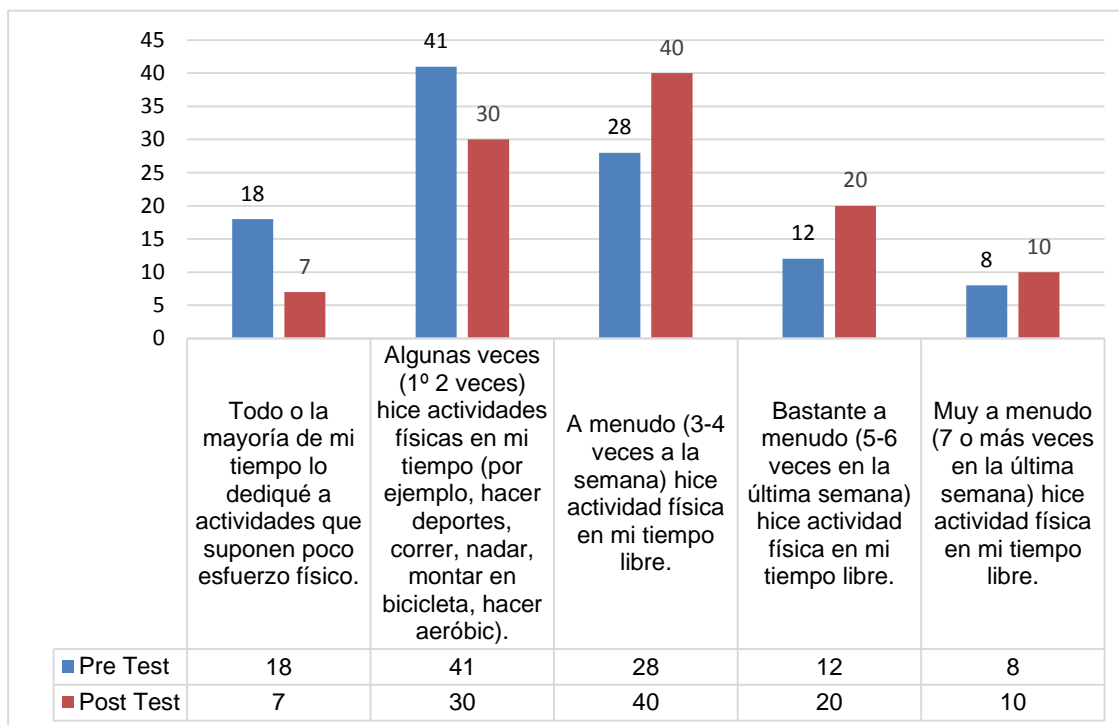


Se indica que 36 (33,6%) adolescentes de 2 a 3 veces hicieron el fin de semana jugos, bailes o realizan deporte muy activamente, 22 (20,5%) lo realizan 4 fin de semana, 10 (9,4%) lo hacen 5 veces el fin de semana, en cambio 30 (28%) solo realizan 1 vez el fin de semana y tan solo 9 (8,41%) no realizan absolutamente nada el fin de semana.

- 7) ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala sólo una).

**Figura 30**

Actividad física en la semana.

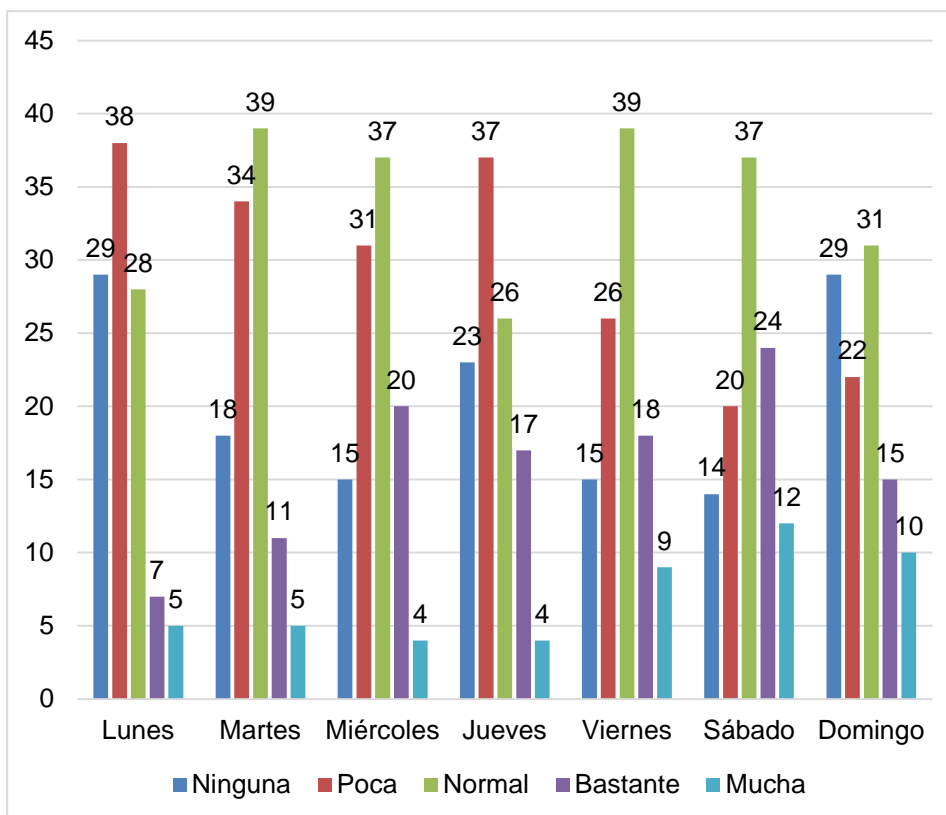


Se indica que 41 (38,3%) adolescentes algunas veces hicieron 1 o 2 veces actividad física como hacer deporte, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbic, en su tiempo libre, 28 (26,2%) a menudo (3-4 veces a la semana) realiza actividad física, 12 (11,2%) bastante a menudo (5-6 veces a la semana) realiza actividad física, en cambio 8 (7,5%) muy a menudo en la semana y tan solo 18 (16,8%) la mayoría del tiempo realizan actividades de poco esfuerzo.

8) Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)

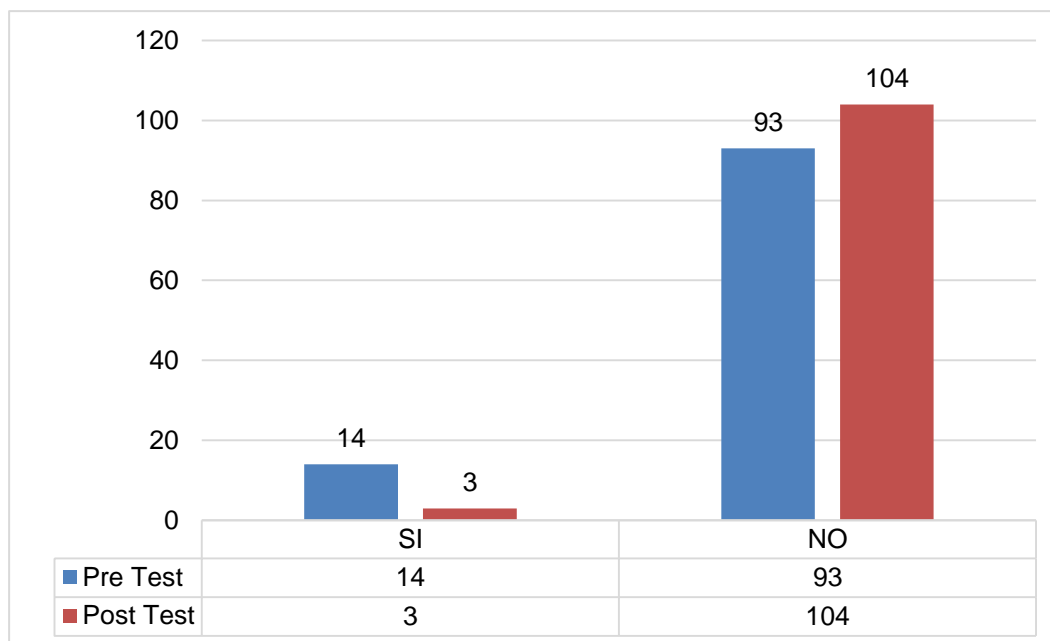
**Figura 31**

*Frecuencia de Actividad física en cada día de la semana.*



Se indica que el día lunes 38 (35,5%) adolescentes hace poco deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad, el día martes 39 (36,4%) adolescentes realizan normal deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad, el miércoles 37 (34,5%) también hacen normal, en cambio el jueves 37 ( ) hace poco, el viernes, 39 (36,4%) hacen normal, como el sábado 37(34,5%) normal y el domingo 31 (29%) hacen normal deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad.

- 9) ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

**Figura 32***Enfermedad en la semana.*

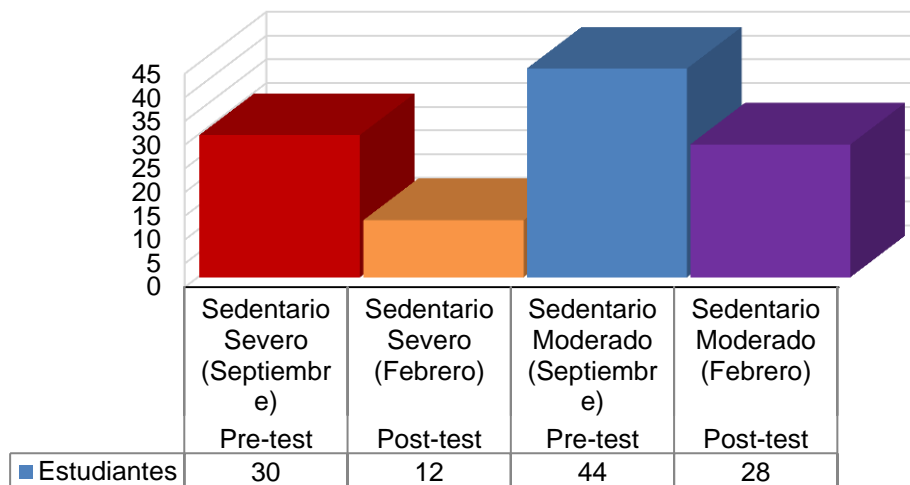
Se indica que 93 (86,9%) adolescentes no presentaron ningún impedimento para realizar actividad física y que tan solo 14 (13,1%) se les presento algún impedimento dificultando realizar actividad física.

### **Test de sedentarismo modificado de Pérez-García-Rojas**

Es importante reconocer que los adolescentes tiene facilidades de tener todo a la mano como puede ser la información inmediata, compras en línea y la socialización, pero todo esto ha conllevado a los malos hábitos que recaen en el sedentarismo y que producen daños en la salud, para lo cual da inicio con el estudio que determinó lo importante de cómo se encuentra luego de su período de vacaciones, lo que se dio una valoración con el test de sedentarismo modificado de Pérez-García-Rojas, el cual arrojó los resultados siguientes.

**Figura 33**

*Enfermedad en la semana.*



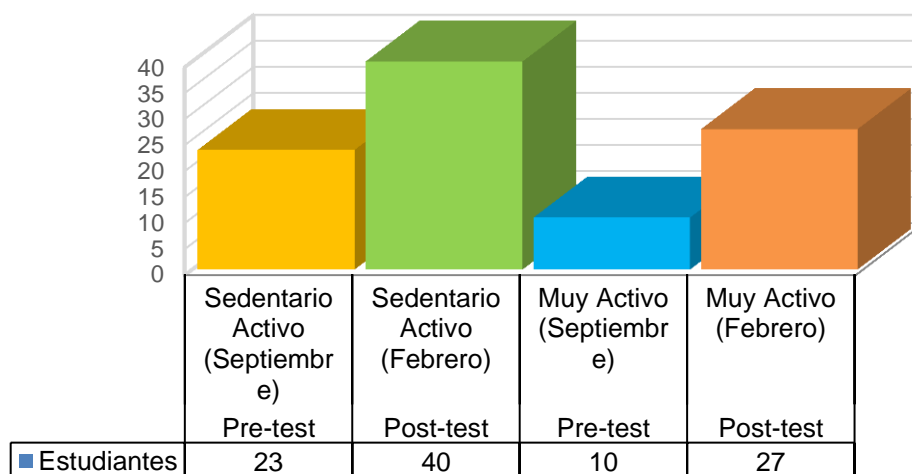
Sobre la tabla debemos entender que los adolescentes evaluados que son tomados de la muestra dan sus inicios en la prueba de pre-test recopilada en el mes de septiembre con un 28% en sedentarismo severo y para febrero se redujo luego de la aplicación del programa de actividades lúdicas en el post test en 11,2% en el sedentarismo severo, notándose un decrecimiento de más del 50% que denota la correcta ejecución y factibilidad del programa.

Así también podemos observar que en el sedentarismo moderado en el mes de septiembre se inició con los resultados de la prueba con el 41,1% para encontrarnos en el mes de febrero con el 26,2%, lo que nos indica la reducción de casi el 50% de los evaluados.

En la siguiente tabla podemos observar el valor del sedentarismo moderado y el activo donde se procedió a evaluar así mismo en septiembre como en febrero para lo cual se da a conocer.

**Figura 34**

*Enfermedad en la semana.*



Los adolescentes evaluados que son tomados de la muestra dan sus inicios en la prueba de pre-test recopilada en el mes de septiembre con un 21,5% en sedentarismo activo y para febrero se redujo luego de la aplicación del programa de actividades lúdicas en el post test en 37,4% en el sedentarismo activo, notándose un aumento del 50% que denota la correcta ejecución y factibilidad del programa.

Para terminar con la valoración del nivel de sedentarismo activo en el mes de septiembre en 9,3% y se incrementó en febrero al 25,2%, notando una mejora en los adolescentes que, por medio del programa recreativo implementado en la asignatura de educación física y el adecuado uso en el tiempo libre, se refleja en los resultados alcanzados.



## Capítulo V

### Propuesta del Programa Recreativo



**“PROGRAMA RECREATIVO DE ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVO Y LÚDICO PARA REDUCIR LOS NIVELES DE SEDENTARISMO EN LOS ADOLESCENTES (14-16) AÑOS DEL COLEGIO SIMÓN BOLÍVAR”**

***ELABORADO POR:***

**Freddy Moreno**

## **Datos generales de la Propuesta**

### **Datos informativos**

Lugar: Colegio “Simón Bolívar”

Dirección de ubicación: Río de Janeiro Oe2-140 entre América y Manuel Larrea

Parroquia: San Juan

Código AMIE: 17H00791

Tipo de educación: Educación Regular

Provincia: Pichincha

Cantón: Quito

Nivel educativo que ofrece: Educación General Básica Superior y Bachillerato.

Tipo de Unidad Educativa: Fiscal

Zona: Urbana

Régimen escolar: Sierra

### **Antecedentes de la propuesta**

En el desarrollo del ser humano presenta cambios muy importantes a nivel social, emocional y físico, donde el hábito de practicar actividades deportivas y lúdicas es de gran importancia más aun en la niñez y adolescencia.

El programa recreativo, resulta fundamental pues contribuyen a mejorar el estado de salud, anímico, recreativo, que fortalece la creatividad, así también se contribuye a mejorar su autoestima, por lo que el adolescente disfruta de nuevos intereses y fomentan relaciones interpersonales. Las actividades lúdicas ayudan a su vez para que los adolescentes alejen el mal hábito del sedentarismo e impulse al movimiento de todos sus sistemas y aparatos que componen el cuerpo humano, que busca el equilibrio bio-sico-social y el disfrute como el placer en forma tanto colectiva como individual.

## **Justificación**

El Programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico está orientado a brindar a la población de adolescentes del CSB, alternativas de esparcimiento que resulten metodológicas que permita mejorar la calidad de vida saludable, a la vez que se aproveche el tiempo libre, se mantenga y motiven hábitos de vida saludable, autonomía y participación socio familiar.

El objetivo principal del programa recreativo es promover la participación de los adolescentes en las actividades físico deportivo y lúdico que posibiliten su desarrollo integral, para el incentivo en la participación en actividades físicas y de recreación.

La propuesta crea un interés por investigar y profundizar los campos de acción en los cuales se pueda desarrollar la motivación y creatividad en los adolescentes a través de las metodologías activas en actividades físico deportivo y lúdico, lo cual presenta posibilidades adecuadas para la respectiva recreación y la utilidad práctica en búsqueda de la disminución de los niveles de sedentarismo que mejore la calidad de vida saludable y el bienestar en un entorno de un aprendizaje cooperativo y significativo.

Los elementos que inciden en el programa recreativo dan como apertura a la idea científica sobre la investigación de la presente propuesta, los mismos que inciden en factores sociales y educativos.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Contribuir al bienestar físico, cognitivo y emocional en los adolescentes del Colegio Simón Bolívar, que permita desenvolverse en su entorno comfortable y disfrute por medio del programa recreativo para que incidan en el resultado de la disminución del sedentarismo.

### **Objetivos específicos**

- Aplicar en los adolescentes a través de actividades físico deportivo y lúdico el interés y motivación para que contribuya al mejoramiento de la calidad de vida.
- Clasificar actividades físico deportivo y lúdico en los adolescentes que promuevan una adecuada actividad física y recreativa para la reflexión y el disfrute.
- Promover dinámicas, técnicas de animación, juegos que estimule en ellos el dinamismo para que lleven esta etapa con diversión, plenitud y bienestar emocional.

### **Fundamentación propuesta**

La sociedad a nivel global ha venido presentando ausencia de actividad física, se evidencia un cierto porcentaje de sedentarismo en la población, esto probablemente a causa de la velocidad con que actualmente nos desenvolvemos en la tecnología e industrialización, siendo una causa de preocupación por la salud pública, considerando que la inactividad prolongada es un factor para el desencadenante de enfermedades cardiovasculares y la atrofia progresiva de músculos y articulaciones y que con el tiempo también afecta a órganos y sistemas del cuerpo, situación que va debilitando a la persona conforme avanza su edad.

Las actividades físico deportivo y lúdico incluyen un conjunto de actividades que tienen el propósito de que el individuo disfrute sanamente en la institución educativa y de un uso adecuado a su tiempo libre, este hecho no aísla al adolescente, pues psicológicamente es un ente que requiere de mucha comprensión y afecto, elementos básicos para el logro de su participación con otras personas. De ahí que el diseño de actividades físico deportivo y lúdico propuesto, facilita el disfrute y tiene la

intencionalidad de influir positivamente en el estado anímico del adolescente, mediante el disfrute recreativo.

Basado en estos resultados se propuso elaborar un programa recreativo orientado a este grupo de edad que encaje en las diversas perspectivas estudiantiles producto de dinámicas, técnicas, juegos y más.

### **Implementación del programa**

#### **Análisis de Factibilidad**

Al finalizar el estudio se puede llegar a determinar la factibilidad del programa de actividades físico deportivo y lúdico por cuanto la Institución Educativa, brinda una infraestructura adecuada con amplios espacios, la capacidad de aulas y grupos de estudiantes son técnicamente acorde a la necesidad en los espacios.

La propuesta es factible de realizar, considerando que pasee el apoyo de los Directivos y docentes del CSB, existiendo la predisposición de los adolescentes y sus representantes legales.

Así también se cuenta con los permisos respectivos tanto de los actores legales y el conocimiento de estudio y socialización a los adolescentes de la calidad de la investigación respectivamente.

El programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico, se ha realizado contemplando como bloque transversal, orientado las actividades a promover el disfrute y diversión dentro de la institución como fuera en el beneficio del tiempo libre y que beneficien la salud del adolescente; para ello se ha propuesto como metodología activa con el enfoque lúdico como alternativa para el logro de este objetivo, conjugado con las múltiples actividades lúdicas que se plantea.

La lúdica como el deporte constituye un instrumento para contrarrestar el sedentarismo, producto de la demasiada dependencia con la tecnología que presentan

los adolescentes, como también la mala postura y la falta de movimiento, pues las actividades lúdicas promueven una vida más activa y saludable que mejora desarrollo humano y controlar el estrés. Actualmente la ejecución de las actividades físico deportivo y lúdico ha tenido mucha aceptación pues contribuye al desarrollo de habilidades motoras que fomentan la creatividad, innovación, satisfacción y el disfrute.

Es así que el programa recreativo pretende mejorar la sociabilidad como también las capacidades condicionales y coordinativas en los adolescentes, que son factores importantes en esas edades.

Las actividades propuestas se han estructurado considerando el cuestionario y test del sedentarismo, es así que las actividades tienen carácter:

- Recreativo, diseñadas para que disfruten dentro de la institución y en su tiempo libre.
- Motivacional, las actividades generan interés y necesidad de participar de los adolescentes.

Integradora, pues todo el grupo participa.

- Adaptada a las habilidades motrices del grupo.

Fáciles, de realizar, pues no tienen un condicionante para poder participar.

- Social, se pretende con el programa recreativo, la integración y participación que fomente la comunicación. Calidad y calidez, ya que las actividades físico deportivo y lúdico más que tiempo pretenden centrarse en el disfrute y esparcimiento de los adolescentes.

Directivos, estudiantes de 1 y 2 de bachillerato, el investigador.

#### Material

Según la actividad se requerirá los materiales de Educación Física.

#### Infraestructura

Teatro, aulas

#### Áreas deportivas y recreativas

#### Impacto

Es claro que con los elevados niveles de sedentarismo disminuye la actividad física y/o recreativa. Al reducirse se reduce también las habilidades motrices presentándose mayor lentitud de los reflejos, entre otros elementos, provocando descoordinación en los adolescentes.

La conducta sedentaria agrava la etapa del desarrollo del adolescente. El programa recreativo tiene incidencia específica que contrarresta este mal hábito, además de que previene enfermedades psicológicas y contribuye a mantener la independencia motora y mejora la interacción social de los adolescentes

Tabla 17

## Planificación de la propuesta del programa recreativo

Título: Propuesta del Programa Recreativo						
Tema:	Objetivo	Contenido:	Metodología	Recursos a utilizar	Participantes	Fechas
1. Actividades físico deportivo y lúdico	Contribuir en la educación integral de la comunidad educativa en su salud a través de la presentación que le motive al cambio para el desarrollo en el equilibrio social, emocional y físico del adolescente	Salud en el progreso humano La importancia de las actividades físico deportivo y lúdico frente al sedentarismo	A través de una presentación.	Testro del plantel Infocus Computador	Directivos Docentes DECE Estudiantes	Septiembre
2 Enfoque Lúdico en Educación Física	Incentivar al beneficio del tiempo dentro y fuera de la Institución a través de actividades lúdicas para que desarrollen habilidades motoras básicas y específicas que eduquen la corporeidad.	Elaboración de planes (POA, PCA, PUD) para la ejecución de actividades lúdicas.  El juego un gran aliado en movimiento del adolescente.	A través de socialización, en cada curso. Elaboración de material referente a las actividades lúdicas.	Infocus Computador Aula-patios Papelotes Marcadores Borrador Pizarra	Directivos Docentes de EF Estudiantes de 1 y 2 de bachillerato	Septiembre
3. Prácticas deportivas y lúdicas	Establecer las relaciones entre diferentes actividades deportivas y juegos en sus extensiones, tanto en lo cognoscitivo, motriz, afectiva y social, que brinde la participación y el desarrollo en la construcción de la identidad corporal.	Participación en: Juegos de competencia, juegos de vértigo, juegos de autóctonos, juegos de mesa, grandes juegos, juegos pre deportivos.	A través de las clases prácticas de EF.	Patios Conos Aros Colchoneta Ligas Tizas de colores Balones de Fútbol, básquet, voleibol M. reciclaje	Docentes del área de Educación Física Estudiantes	Septiembre Octubre Noviembre Diciembre
Presentación de las actividades físico deportivo y lúdico	Participar en la feria de las actividades deportivas y lúdicas mediante la planificación y preparación de las presentaciones compartiendo las situaciones agradables que surjan y mostrando una actitud positiva	Participación en: Distintas maneras de fomentar las actividades físico deportivo y lúdico para mejorar la calidad de vida saludable. Formas de movernos por medio del juego evitando el sedentarismo.	A través de exposiciones en las aulas y áreas deportivas, recreativas del CSB.	Patios Parlante móvil Memorys Smartphone Material para las actividades deportivas y lúdicas	Directivos Docentes del área de Educación Física Estudiantes Representantes legales	Enero Febrero

Evaluación del programa: Se utilizará una ficha de observación y presentación de trabajos prácticos de los adolescentes.



## Programa Recreativo de actividades físico deportivo y lúdico

La organización, planificación y ejecución en las horas de educación física.

**Tabla 18**

*Programa de actividades lúdicas por mes en el CSB.*

Programas	Actividades	Mes	Lugar
1.1. Expresión Físico- Deportiva	1.1.1 Juegos de competencia <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carreras de tres pies</li> <li>• Carrera de velocidad</li> <li>• Los encadenados</li> <li>• Cabo mariner</li> </ul>	• Septiembre	Patios del Colegio Simón Bolívar
	1.1.2 Juegos de Autóctonos <ul style="list-style-type: none"> <li>• La cerbatana</li> <li>• Los trompos</li> <li>• Chigualo Manabita</li> <li>• Las canica</li> </ul>	• Octubre	• Patio Simón Bolívar
	1.1.3 Juegos Intelectuales <ul style="list-style-type: none"> <li>• El ajedrez</li> <li>• El domino</li> <li>• Monopolio</li> </ul>	• Noviembre	• Salones de clases
	1.1.4 Juegos de Azar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bingo</li> <li>• Carta Uno</li> <li>• Cuarenta</li> <li>• Póker</li> </ul>	• Diciembre	• Salones de clases. • Patios del colegio
2. Expresión Lúdica	1.2.1 Juegos tradicionales <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rayuela</li> <li>• Canicas</li> <li>• Trompos</li> </ul>	• Enero	• Patios del Colegio
	1.2.2 Juegos populares <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las ollas encantadas</li> </ul>	• Enero	• Salones de clase
	1.2.3 Juegos pre deportivos <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecuavoley</li> </ul>	• Enero	• Patios del colegio
1.3. Expresión Segura	Juegos de vértigo <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pase del muro</li> <li>• Slackline-Highlining</li> </ul>	Febrero	• Áreas del colegio
	Grandes Juegos <ul style="list-style-type: none"> <li>• El reloj</li> <li>• Tiro al blanco</li> <li>• Pelota pasajera</li> </ul>	• Febrero	• Áreas del colegio
	Juegos Acuáticos <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piñata de globos</li> <li>• Voleibol con sabanas</li> <li>• Carrera del gusanito globos con agua.</li> </ul>	• Febrero	• Patio Bolivariano

### Metodología para ejecutar la propuesta

La metodología activa es el proceso que se va a implementar, el programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico al interrelacionar los adolescentes en cada una de las reuniones de trabajo, ayudan de una forma integrante a lograr los objetivos propuestos.

**Tabla 19**

*Metodología de trabajo*

<b>Metodología</b>	<b>Objetivos de las reuniones de clases</b>	<b>Complejidad de las reuniones de clases</b>	<b>Metodología de enseñanza</b>
Activa	Desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas por medio de actividades físico deportivo y lúdico para el fortalecimiento de la calidad de vida saludable.	Reuniones de clases con grado de complejidad y progresiones en retos lúdicos y desafíos grupales.	Aprendizaje Cooperativo Inteligencias Múltiples

Tabla 20

*Juegos de competencia nro. 1*


<b>Maestría en recreación y tiempo libre</b>	<b>Actividades físico deportivo y lúdico</b>	<b>Juegos de competencia nro. 1</b>
Nombre de la actividad:	Carrera en tres pies	
Técnica o tipo:	Fundamentación deportiva	Temporalización: De 10 a 15 minutos
Asignatura	Bloque	Unidad
Educación física	Prácticas lúdicas	Jugando al atletismo
N. Participantes:	Parejas	
Propósito:	Desarrollar el aparato locomotor mediante la carrera. Fomentar la imitación gestual con alegría. Promover el trabajo en grupo.	
Áreas y materiales:	Espacio que permita estar cómodo para la ubicación de los materiales a trabajar [conos, vallas, colchonetas, ulas, sogas, bastones, pelotas, entre otros], materiales para el aseo.	
Preparación desarrollo:	La pareja es ubicada en un punto de partida con una señal saldrá con una forma de desplazarse en la que solo intervengan tres puntos de apoyo entre los dos participantes y superar retos para terminar en la llegada.	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Respetar el turno sin adelantarse a la ejecución, no cambiarse de sitio,	
Variantes:	Se puede hacer con los pies atados con cuerdas o pañuelos con cinco pies [grupo de tres jugadores] Carrera de tres pies con habilidades por un gran prix.	
Aspectos a considerar:	Motivar a los participantes a ser creativos con su cuerpo y dar guía a su imaginación y disfrute.	

Tabla 21

*Juegos de competencia nro. 2*


<b>Maestría en recreación y tiempo libre</b>	<b>Actividades físico deportivo y lúdico</b>		<b>Juegos de competencia nro. 2</b>
Nombre de la actividad:	Carrera de velocidad		
Técnica o tipo:	Fundamentación deportiva	Temporalización :	De 10 a 12 minutos
Asignatura	Bloque		Unidad
Educación física	Prácticas deportivas	Jugando al atletismo	
N. Participantes:	Grupos [4,5 o 6 participantes]		
Propósito:	Fomentar la coordinación [brazo-pierna], en la carrera con variaciones en la dirección y velocidad. Aplicar el sentido gestual sobre una partida. Ejecutar y explicar juegos de carreras.		
Áreas y materiales:	Cancha deportiva para la ubicación de los materiales a trabajar [conos, ulas, sogas, bastones, silbato, entre otros], materiales para el aseo.		
Preparación desarrollo:	Los grupos conformados se ubican en un punto de partida a una señal saldrá organizadamente, para que cada miembro cumpla con lo establecido por el juego [círculo de tránsito, carrera de números, corre el dragón chino] a desarrollar.		
Esquema gráfico:			
Reglas:	Cada integrante de grupo debe salir desde la señal establecida sin adelantarse del mismo.		
Variantes:	Se puede hacer con los pies atados con cuerdas o pañuelos con cinco pies [grupo de tres jugadores] Carrera en tres pies con habilidades por un gran prix.		
Aspectos a considerar:	Motivar a los participantes a ser creativos con su cuerpo y dar rienda suelta a su imaginación y disfrute.		

Tabla 22

*Juegos autóctonos nro. 3*

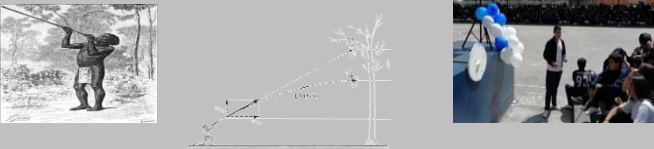
<b>Maestría en recreación y tiempo libre</b>	<b>Actividades físico deportivo y lúdico</b>		<b>Juegos autóctonos nro. 3</b>
Nombre de la actividad:	La cerbatana		
Técnica o tipo:	Ancestral	Temporalización	De 10 a 15 minutos
<b>Asignatura</b>	<b>Bloque</b>		<b>Unidad</b>
Educación física	Prácticas lúdicas		Mediante las actividades lúdicas me divierto y disfruto placenteramente.
N. Participantes:	4 a 5 participantes		
Propósito:	Practicar el lanzamiento de dardos con la cerbatana desde varias distancias.		
Áreas y materiales:	Espacio amplio.		
Preparación desarrollo:	Cada participante para el lanzamiento debe introducir los dardos a una diana y apuntar a un objetivo ubicado a unos cuatro metros aproximadamente, con el propósito de que, soplando a través de una cerbatana, apunte al objetivo que puede ser una bolsa de harina o un blanco.		
Esquema gráfico:			
Regla:	No debe pasar del lugar indicado, respetando el turno de lanzamiento.		
Variantes:	Se lo puede practicar a diferentes distancias con cerbatanas de varias medidas, con dardos de puntas reales o de plástico, todo depende de la experiencia de los participantes ya que también se lo utiliza como un arma para cazar animales en la selva, a diferentes		
Aspectos a considerar:	Su origen se remonta a la prehistoria y su uso ha perdurado hasta nuestros días, debido a las múltiples ventajas que posee, incluso frente a artefactos mucho más sofisticados como la escopeta. Se practican en los pueblos del Ecuador que habitan la región amazónica.		

Tabla 23

*Juegos autóctonos nro. 4*


<b>Maestría en recreación y tiempo libre</b>	<b>Actividades físico deportivo y lúdico</b>	<b>Juegos autóctonos nro. 4</b>
Nombre de la actividad:	El chigualo manabita	
Técnica o tipo:	Ancestral	Temporalización: De 8 a 12 minutos
Asignatura	Bloque	Unidad
Educación física	Prácticas lúdicas	Mediante las actividades lúdicas me divierto y disfruto placenteramente.
N. Participantes:	4 a 5 participantes	
Propósito:	Practicar el lanzamiento de dardos con la cerbatana desde varias distancias.	
Áreas y materiales:	Espacio amplio.	
Preparación desarrollo:	El chigualo inicia el 25 de diciembre y termina el 2 de febrero, se celebran la fiesta de la candelaria, donde se reúnen familiares y amigos, lo primero se canta alabanzas al niño bendito, y se pide permiso al dueño de la casa y se procede a jugar los chigualos que se juega la pájara pinta, el florón, cajita de amor, la ajuga, etc. Para todo esto es acompañado por platos típicos	
Esquema gráfico:		
Regla:	Depende del juego.	
Variantes:	Ninguna.	
Aspectos a considerar:	En la región de Manabí, se desarrolló el chigualo o chigualó, una forma muy particular de celebrar la llegada de Jesús, pues implica no solamente hacer el nacimiento y cantar los villancicos típicos de la época, sino decir coplas profanas, bailar, comer y sorprendentemente jugar.	

Tabla 24

*Juegos autóctonos nro. 5*


<b>Maestría en recreación y tiempo libre</b>	<b>Actividades físico deportivo y lúdico</b>		<b>Juegos autóctonos nro. 5</b>
Nombre de la actividad:	Las cebollitas		
Técnica o tipo:	Juego cooperativo y tradicional	Temporalización:	De 10 a 15 minutos
Asignatura	Bloque	Unidad	
Educación física	Prácticas lúdicas	Mediante las actividades lúdicas me divierto y disfruto placenteramente.	
N. Participantes:	Mínimo de 5 a un máximo de 10 integrantes.		
Propósito:	Participar y relacionarse con los demás a través del juego cooperativo.		
Áreas y materiales:	Espacio amplio donde se encuentre un objeto donde sujetarse.		
Preparación desarrollo:	Los participantes se ubican de pie o sentados sujetándose con las manos por la cintura, el primero se afirma fuertemente al poste o al lugar donde se encuentra sujetado. El estudiante que quedaba libre (el agricultor) era quien tenía que ir “arrancando” las cebollas (participantes) uno por uno. La meta es no soltarse, ni permitir ser arrancada.		
Esquema gráfico:			
Regla:	Revisar el área en el que se va a realizar el juego. Tener un espacio amplio donde los participantes no puedan herirse ni golpearse.		
Variantes:	Se puede jugar desde la posición sentado.		
Aspectos a considerar:	Utilizar gestos o palabras claves para generar estrategias.		

Tabla 25

*Juegos autóctonos nro.6*


<b>Maestría en recreación y tiempo libre</b>	<b>Actividades físico deportivo y lúdico</b>		<b>Juegos autóctonos nro.6</b>
Nombre de la actividad:	El cuspe		
Técnica o tipo:	Movimiento tradicional	Temporalización	De 10 a 20 minutos
Asignatura	Bloque		Unidad
Educación física	Prácticas lúdicas		Mediante las actividades lúdicas me divierto y disfruto plenteramente.
N. Participantes:	Mínimo de 2 personas y máximo 10 personas		
Propósito:	Desarrollar una habilidad motriz, mediante la creación nuestro material a utilizar en el juego.		
Áreas y materiales:	Patio amplio, una madera [2.5 cm. De diámetro] y su cuerpo mide 5 cm, como la forma de un trompo. El acial que es un palo [35 cm.] De largo sujetando una piola de 50 cm hecho de cabuya [fibra extraída de la penca blanca].		
Preparación desarrollo:	El juego inicia envolviendo el cuspe un participante con una piola, una vez envuelto se lo coloca en el piso, y luego hay que hablar con fuerza el acial para que el cuspe empiece a girar y luego con el acial debe juetiar (golpear) al cuspe para que con el juteo prosiga girando el cuspe y lo permita llevarlo de un lugar a otro. Si el cuspe no gira nuevamente empezará el juego con el otro participante, y este juego terminará tras el haber logrado cumplir con una distancia que estimen los jugadores.		
Esquema gráfico:			
Regla:	En espacio amplio, puede ser jugado en las calles del pueblo o en las plazas.		
Variantes:	Se puede jugar con diferentes sonidos.		
Aspectos a considerar:	Respetar del turno de cada participante.		



Tabla 26

*Juegos intelectuales nro. 7*

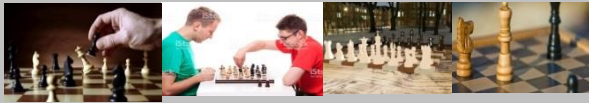

Maestría en recreación y tiempo libre	Actividades físico deportivo y lúdico	Juegos intelectuales nro. 7
Nombre del juego:	ajedrez	
Técnica o tipo:	La técnica es jugar táctico o con estrategia	Temporaliza Sin límite ción:
N. Participantes:	Se requiere de dos personas para dar inicio al juego. A nivel recreativo de 2 a 4 personas	
Propósito:	Desarrollar la concentración, razonamiento y coordinación de cada jugador para capturar al rey del otro jugador.	
Áreas y materiales:	Se requiere el tablero con 64 fichas completas, que son 16 para cada jugador, lo que comprende de 1 rey, 1 dama (no se dice reina), 2 torres, 2 alfiles, 2 caballos y 8 peones.	
Preparación desarrollo:	La partida comienza con la jugada del blanco y, después, responde el negro, así hasta que acaba la partida. Una jugada radica en mover a una de las piezas a una casilla diferente, siguiendo las reglas del movimiento. Solo hay una excepción que es el llamado enroque, donde se mueven dos piezas al mismo tiempo. El jugador puede capturar una pieza del oponente moviendo una de las suyas a la casilla donde se encuentra la del rival hasta llegar y derribar a rey.	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Respetar el turno realizando los movimientos correspondientes a cada pieza. Es decir, nunca mueve un jugador dos veces seguidas. El tablero se coloca con una casilla blanca a la derecha.	
Variantes:	Solo hay variantes sobre el juego, más no de pedir ayudas.	
Aspectos a considerar:	Concentración y agilidad cognitiva.	

Tabla 27

*Juegos intelectuales nro. 8*

Maestría en recreación y tiempo libre	Actividades físico deportivo y lúdico	Juegos intelectuales nro. 8
Nombre del juego:	Domino	
Técnica o tipo:	De pistas y claves	Temporalización: Sin límite
N. Participantes:	2, 4 o 12 jugadores, depende de los participantes que quieran jugar.	
Propósito:	Incentivar en las distintas edades que por medio de actitudes de competencia se emplee lógica y razonamiento.	
Áreas y materiales:	Mesas y fichas de domino	
Preparación desarrollo:	<p>Los jugadores se colocan alrededor de la mesa; quedando en posiciones enfrentadas.</p> <p>Antes de empezar, las fichas se colocan boca abajo en la mesa y se combinan para que los jugadores las acopien al azar en igual número cada uno normalmente 7 que en total son 28 fichas.</p>	
Esquema gráfico:		
Reglas:	<p>Se juega de 2 a 4 jugadores.</p> <p>Cada jugador debe colocar una de sus fichas en uno de los 2 extremos abiertos, de tal forma que los puntos de uno de los lados de la ficha coincidan con los puntos del extremo.</p> <p>Los dobles se colocan de forma transversal para facilitar su situación. Una vez que el jugador ha instalado la ficha en su lugar, su turno termina y pasa al siguiente jugador. Si un jugador no puede jugar, debe "robar", pasará el turno al siguiente jugador.</p>	
Variantes:	Se puede jugar el dominó clásico y 25 variantes.	
Aspectos a considerar:	El dominó tiene un sin fin de tácticas y lógicas que el jugador puede emplear, saliéndose de lo convencional, atrayendo a los jugadores a crear cada vez más diferentes tipos de jugadas y estrategias.	

**Tabla 28***Juegos de azar nro. 9*


<b>Maestría en recreación y tiempo libre</b>	<b>Actividades físico deportivo y lúdico</b>	<b>Juegos de azar nro. 9</b>
Nombre del juego:	Carta uno	
Técnica o tipo:	Atención y ordenamiento	Temporalización Sin límite
N. Participantes:	3 o más jugadores	
Propósito:	Buscar quedarse sin ninguna carta.	
Áreas y materiales:	Un área amplia y cómoda con tableros con números, con cartillas.	
Preparación desarrollo:	Se reparten 5 cartas a cada jugador y se pone una en la mesa el color que haiga en la mesa, tienen que ir tirando los jugadores por turnos si no poseen el color recogen la carta del manajo y si no le sale, salta al siguiente jugador, el ganador es el que se queda sin cartas.	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Si salta turno agarra 2 cartas más, si ve las cartas del otro jugador será bloqueado en siguientes turnos.	
Variantes:	Si un jugador tiene 2 cartas del mismo color y numero en la mano se deben poder juntos	
Aspectos a considerar:	Se puede duplicar, acumular, jump-in, socio, kip, seven-o y sanciones	

Tabla 29

*Juegos de azar nro.10*



<b>Maestría en recreación y tiempo libre</b>	<b>Actividades físico deportivo y lúdico</b>		<b>Juegos de azar nro.10</b>
Nombre del juego:	Monopolio		
Técnica o tipo:	De pistas y claves	Temporalización:	Sin límite
N. Participantes:	De 2 a 8 jugadores		
Propósito:	Evitar se prisionero y alzando dinero		
Áreas y materiales:	Tablero, los billetes, las propiedades, los personajes.		
Preparación desarrollo:	<p>Tener destreza con este juego media una competición sana, jugar hasta llegar a ganar la mayor cantidad de propiedades en el juego. El jugador con el total más alto inicia. Luego cada jugador instala su ficha en la esquina marcada “casilla de salida”, lanza los dados y revuelve el número de espacios indicados por los dados.</p> <p>Las fichas permanecen en los espacios ocupados y proceden desde ese punto en el siguiente turno del jugador.</p>		
Esquema gráfico:			
Reglas:	<p>Comenzando con la banca, cada jugador lanza los dados, 2 o más fichas.</p> <p>Sin engaño en el juego.</p> <p>Si uno o ambos dados derriban del tablero, o caen o se apoyan en un manajo de cartas, la cadena es inválida.</p>		
Variantes:	Trata de tener la mayor cantidad de propiedades y dinero y ganar.		
Aspectos a considerar:	Tener una buena comunicación e interactuar con la familia o amigos.		

Tabla 30

*Juegos de vértigo nro.11*

Maestría en recreación y tiempo libre	Actividades físico deportivo y lúdico	Juegos de vértigo nro.11
Nombre del juego:	Slackline-highlining	
Técnica o tipo:	Técnica de equilibrio	Temporalización: De 10 a 15 minutos
N. Participantes:	1 persona a la vez.	
Propósito:	Motivar a los participantes a descubrir sus habilidades, agilidad y concentración y a la misma vez un poco de diversión y adrenalina.	
Áreas y materiales:	Se usa una cinta larga ubicada a más de 20 metros de altura, engancha entre dos puntos de anclaje.	
Preparación desarrollo:	El participante antes que nada deberá adoptar medidas de seguridad para evitar caídas, lesión, fractura, o algo más grave no deseadas, por lo general se usa un arnés o cinturón de swami. Posteriormente después de la seguridad el participante pondrá a prueba su equilibrio pasando por la cinta.	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Utilizar planificadamente medidas de seguridad y control.	
Variantes:	<i>Tricklining, waterlining, slacklining yoga, freestyle slacklining</i>	
Aspectos a considerar:	Desarrolla el equilibrio, agilidad y lo más importante la concentración.	

**Tabla 31***Juegos de vértigo nro.12*

<b>Maestría en recreación y tiempo libre</b>	<b>Actividades físico deportivo y lúdico</b>		<b>Juegos de vértigo nro.12</b>
Nombre del juego:	Alpine coaster		
Técnica o tipo:	Técnica de movimiento	Temporalización:	De 10 a 15 minutos
N. Participantes:	2 personas.		
Propósito:	Descender de la montaña por medio de un carro eléctrico.		
Áreas y materiales:	Sobre un carril y un tobogán de 1 o 2 pasajeros.		
Preparación desarrollo:	Su recorrido es de 3 km con un desnivel de 600mts., la pista es un carril que atraviesa grandes espacios con árboles, vegetación y animales.		
Esquema gráfico:			
Reglas:	Utilizar correctamente los cinturones de seguridad e instrucciones a cumplir dentro del tobogán.		
Variantes:	Se lo conduce con ayuda de un freno		
Aspectos a considerar:	El tobogán puede alcanzar una velocidad de 50km por hora.		

## **Conclusiones y recomendaciones**

### **Discusión**

El presente estudio planteado sobre el programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico para reducir los niveles de sedentarismo en los adolescentes del Colegio Simón Bolívar, el mismo que fue valorado antes de la aplicación, para lo cual se planifico, organizó sistemáticamente, con el apoyo de instrumentos que recopilaron resultados que determinaron la realidad del grupo, lo cual se muestra en los siguientes valores.

En los resultados iniciales del mes de septiembre se puede mencionar que el 79% de estudiantes no presentan certificado médico antes de iniciar en la asignatura de educación física, otro valor es que el 83,9% de estudiantes tienen un teléfono inteligente y tan solo un 16,1% no lo poseen, que son factores que limitan el movimiento de los adolescentes y al trabajo del docente de Educación Física.

En la planificación se diagnosticó (pretest) los niveles de sedentarismo efectuado a la muestra del estudio que se dividieron en 65 mujeres que representa al 60,7% y 42 hombres 39,3%, se dividieron en 30 estudiantes que no superaron el primer nivel que es el sedentario severo dando un 28%, en el segundo nivel del sedentario moderado no superaron 44 estudiantes que representa el 41,1%, para el tercer nivel el sedentario activo se ubicó a 23 estudiantes que es el 21,6% y el último escaneo que es el activo, tan solo llegaron 10 estudiantes, que representan el 9,3%, de un total de la muestra de 107 participantes. Los resultados alcanzados dan cumplimiento al objetivo 2, acerca de los niveles iniciales de sedentarismo en los adolescentes.

Como se indica en el primer diagnóstico los niveles de inicio en el sedentarismo, podemos comprobar que existen 74 estudiantes que prevalecen en el nivel de sedentarismo severo y moderado y que tan solo 33 adolescentes alcanzan niveles

moderado y activo, en donde la mayoría deberían ubicarse para iniciar un trabajo físico. Los últimos estudios y resultados que emite la OMS, en el 2019, alerta que los adolescentes sedentarios ponen en riesgo su salud, el estudio se realizó a 1,6 millones de adolescentes en edades entendidas de 11-17 años, en 146 países que refleja que el 80% de adolescentes no realizan por lo menos un período de actividad física en el día y esto es debido a la rápida expansión de la tecnología (Matamoros, 2019) y que se refleja la realidad con los resultados de inicio, valorados en los adolescentes del CSB.

Reforzando el estudio se aplicó un cuestionario de actividad física en adolescentes, donde podemos resaltar que las actividades que más realizan los estudiantes todos los días en una semana, son caminar con 17 %, bailar con un 15% y jugar con un 14%, lo que podemos observar que son porcentajes bajos y determinar que están en una actividad física ligera, lo contrario el montar en monopatín 90%, natación 89%, patinar 87%, no lo realizan ningún día, dando porcentajes elevados y alarmantes que recaen en una conducta sedentario de mínimo de gasto calórico.

En el análisis de otras preguntas se puede reflejar que muchos adolescentes coinciden que realizan de dos o máximo tres actividades en una semana, que esas actividades tienen más práctica en la tarde en horario de salida de clases hasta las seis, que en la noche de seis a diez y que los días que más sobre salen son miércoles con un 20%, viernes 18% y sábado 24%.

Por estos resultados que alertaron se intervino inmediatamente con el programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico que se fue insertando en el plan curricular anual de educación física y que, por medio de técnicas, dinámicas, juegos de competencia, juegos pre deportivos, juegos intelectuales, entre otros, faciliten a los adolescentes el movimiento por medio del juego que denote el disfrute y la diversión



para mejorar su salud y abordando a tiempo el sedentarismo, dando cumplimiento con el Objetivo 3 que fue diseñar y aplicar un programa de actividades lúdicas.

Con el cumplimiento de los objetivos planteados y finalizando la investigación se realizó un post-test, sobre la determinación de la valoración de los niveles de sedentarismo de (Pérez-Rojas-García) y con la aplicación del Programa Recreativo, permitió que los adolescentes investigados convirtieran su nivel de sedentarismo del pre-test que fueron, sedentario severo 30 (28%) y sedentarios moderados 44 (41,1%), por sedentarios activos 23 (21,5%) y muy activos 10 (9,3%), ubicando a 12 estudiantes que equivalen al 11,2%, en sedentario severo, 28 (26,2%) en sedentario moderado y 40 (37,4%) sedentario activo como a 27 (25,2%) en muy activos. Lo que permitió cumplir el objetivo general de como incide el programa recreativo en la reducción de los niveles de sedentarismo en adolescentes (14-16) años del Colegio Simón Bolívar.

Por lo cual los resultados valorados en el presente estudio nos permiten determinar que se alcanzó la hipótesis descriptiva que contrarrestó los niveles de sedentarismo en los adolescentes, los cuales recaía en una conducta sedentaria en el mal manejo y utilización de teléfonos inteligentes y la poca actividad física en la semana, desconociendo alternativas en el deporte y el juego, que en la asignatura de educación física y en el tiempo libre, se educó con la aplicación del programa recreativo.

### **Conclusiones**

En nuestro país nos hace falta un Plan Nacional de Recreación que conlleve al cuidado de la ciudadanía en los aspectos social, emocional, físico y esto a su vez promueva calidad de vida saludable y que reduzca el uso de seguros médicos, lo que puede ayudar a prevenir el sedentarismo que es la causa de enfermedades no transmisibles y que afecta en especial a la niñez y la adolescencia, el oportuno cuidado

por medio de proyectos, programas y planes fortalecerá la base fundamental para una adultez robusta.

El uso vertiginoso de los teléfonos inteligentes (*Smartphones*) que se ha venido en una demanda año a año y que en el estudio realizado por el Instituto Nacional Ecuatoriano de Censos (INEC), en el año 2015 al 2016, se notó el incremento del 45,3%, es decir 1,4 millones de nuevos usuarios, lo que podemos notar con el estudio efectuado en el Colegio Simón Bolívar en el año 2019, demostrando que el 83,9% de los adolescentes tienen un *Smartphones* y les llama más la atención con las nuevas aplicaciones que decaen en la falta de movimiento, lo que ha promovido a una conducta sedentaria con un gasto energético menor 1,5 METS, que va afectando a la AF y que comparando con los niveles de sedentarismo y de la muestra tomada de 107 estudiantes, 74 (69,1%) adolescentes se encuentran en sedentarismo severo y moderado.

Con la hipótesis descriptiva planteada se ratifica, por cuanto es necesario la implementación del programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico, por los niveles de sedentarismo elevados, que se notó luego de la valoración, como la falta de actividad física que se reflejó con el cuestionario de actividad física para adolescentes, que tiene una actividad ligera del 9,3% de la muestra. Y que con la intervención se notó en los resultados del pos-test que se redujeron dando entre severo y moderado un 40% a comparación de 69,1% del inicio, esto nos hace notar que fue efectivo la aplicación del programa recreativo.

Dentro del Currículo Nacional de Educación Física (2016), Plan Operativo Anual (POA), Plan Curricular Anual (PCA), Plan de Unidad Didáctica (PUD), no ha existido propuestas claras que permitan intervenir problemáticas como el sedentarismo en adolescentes, por tal motivo los valores encontrados en el Colegio Simón Bolívar,

permitió con la intervención del programa, aumente el interés de los estudiantes por realizar actividades deportivas y lúdicas que se reflejan en el cuestionario final, dando criterios como el 63,6% que determinan que las actividades físico deportivo y lúdico en las reuniones de educación física influye en el desarrollo intelectual, físico y emocional, el 55,5% está totalmente de acuerdo que el profesor de educación física proponga actividades deportivas y lúdicas de carácter divertido e innovador.

### **Recomendaciones**

Una vez expuestas las conclusiones acerca de la investigación es importante exponer las recomendaciones para mejorar los inconvenientes encontrados:

El Ministerio de Educación debe desarrollar programas de actividades lúdicas que sean insertadas en el currículo de educación física y socializadas en los establecimientos educativos que fomenten la importancia y beneficio en la calidad de vida saludable y el beneficio del tiempo libre, que permita reducir los niveles de sedentarismo, que en el presente estudio se encontró en los adolescentes del Colegio Simón Bolívar.

En el Colegio Simón Bolívar, una vez concluido el trabajo de campo se recomienda promover la cultura del movimiento por medio del programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico que brinde beneficios a toda la comunidad educativa y fortalezcan las capacidades condicionales y coordinativas como el sistema inmunológico y prevengan las enfermedades crónicas no transmisibles a tempranas edades, propuesta por la hipótesis descriptiva, orientado a erradicar los niveles de sedentarismo en los adolescentes.

Los docentes de educación física deben considerar en sus planificaciones anuales la aplicación de instrumentos que permitan descubrir a tiempo elevados niveles de sedentarismo o problemas de salud y una intervención planificada y sistemática de

actividades lúdicas que generen una calidad de vida saludable y placentera buscando permanentemente el estado equilibrado del bienestar físico, biológico, psicológico y social de los adolescentes.

## Bibliografía

- Aberastury. (2005). *La adolescencia* . Mexico : Paidos .
- Aguilar. (2005). *Sedentarismo* . España.
- Aguilar, L. (1999). *Recreación y animación*. En L. Aguilar, *Recreación y animación* (pág. 25). INDE.
- Beltrán Carrillo, V. D. (2012). *Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la Comunidad Valenciana*. Valencia .
- Beltrán, V., Devis , J., & Peiró , V. (2012). *Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la Comunidad Valenciana*. Valencia.
- Bernal. (2010). *Metodología de la investigación* . Bogotá: Pearson Eduacion .
- Buckley, A. S. (2014). *Adolescencia* .
- Chavez Cevallos, E. S. (2016). *Tiempo libre sedentarismo y salud en adolescentes* . *Revista cubana de medicina integral* .
- Committee. (2008). *Physical activity guidelines advisory committee report*. Washington (DC).
- Constitución. (2008). *Constitución de la República*. Quito : Registro Oficial .
- Corteron, J. (2001). *Physical education, 360 ° classroom*. Zaragoza.
- Déciga, R. (2002). *Juego es cosa de niños*. *Foreign key* , 21.
- Echeverri. (2010). *bdigital*. Obtenido de bdigital:  
<http://www.bdigital.unal.edu.co/6560/1/olgapatriaballesteros.2011.pdf>
- Gomez, L. (2017 ). *Prevencion del sedentarismo* . *contributors*.
- Gomez, L. (2017). *Prevención del sedentarismo*.
- Gross, K. (1902). *ciencia.lasalle*. Obtenido de ciencia.lasalle:  
[https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1151&context=lic\\_lenguas](https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1151&context=lic_lenguas)

- Hernandez. (2014). *Metodología de la investigación*. Obtenido de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Huizinga. (1998). *revistas.ucr.ac*. Obtenido de [revistas.ucr.ac](http://revistas.ucr.ac.cr/index.php/rlm/article/download/14982/14241%20Andre/0):
- Kent, M. (2003). *Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte (Primera edición ed.* Barcelona España : Editorial Paidotribo.
- Marco Ortiz. (2014). *authorstream*. Obtenido de [authorstream](http://www.authorstream.com/Presentation/MarcosOrtiz-2323155-presentacion-de-los-niveles-sedentarismo-fisico):
- Marquez, S. R. (2006). *Deporte-españa* . artactifysalud.
- Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Physolical review*, 370.
- Matamoros, W. F. (2019). *Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento*. Colombia : Recimundo.
- MinEduc. (2018). *Guia de estrategias metodológicas para educación física*. En *MinEduc, Guia de estrategias metodológicas para educación física* (págs. 5-13). Quito .
- OMS. (2018). *Latín American Post* .
- OMS. (2019). *Estrategia mundial 57a Asamblea mundial de la salud*,.
- Ordoñez. (2015). *El sedentarismo* . *Lecturas*, 210.
- Ordoñez, L. C. (2015). *Diminución del sedentarismo* . *Lecturas: Educación física y deporte* , 210.
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Un 80% de los adolescentes no hacen suficiente actividad física*. Ginebra.
- Piaget, J. (1951). *Play, dreams, and imitation in childhood*. New York: Norton.
- Rodulfo, J. (2019). *Sedentarismo, la enfermedad del siglo xxi. Clínica e Investigación en Arteriosclerosis* .

- Rousseau, J. (1712). *ciencia.lasalle*. Obtenido de ciencia.lasalle:  
[https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1151&context=lic\\_lenguas](https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1151&context=lic_lenguas)
- Saavedra, C. (2000). *Ejercicio y salud: a la opinión pública* . Efdesportes.
- Salgado, C. (2015). *Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria*. Atención Primaria, ., (págs. 175-183. ).
- Santo, D. (2018). *Amplitud de movimiento*. Paidriotibo .
- Senplades. (2017). *Plan Nacional de Desarrollo 2017 -2021 -Toda una Vida*. Gob.
- Technocio . (24 de Marzo de 2020). *Technocio*. Obtenido de Technocio.
- Tremblay, M. (10 de junio de 2017). Sedentary behavior.
- Unicef. (2004). *Deporte, recreación y juegos*. Unicef.
- Veiga, O. (2007). *Naos*. Madrid .
- Vivas, W. (2018 ). *La recreación escolar y su incidencia en el sedentarismo* .
- Vygotsky, L. (1933). *El papel del juego en el desarrollo*. Barcelona: Crítica. .