



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

“APLICACIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE
CONTRIBUYAN A DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN LOS
ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO NIVEL DE LA
UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE QUITO,
DURANTE EL PERÍODO SEPTIEMBRE 2014 – FEBRERO 2015”

ROSARIO MARGARITA BOLAÑOS MONTALVO

Tesis presentada como requisito previo a la obtención del grado de:
Magíster en Recreación y Tiempo Libre

MsC. M. ALEXANDRA GALLARDO CUEVA

AÑO 2015

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS-ESPE
MAESTRÍA EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE

CERTIFICADO

MsC. M. Alexandra Gallardo Cueva

CERTIFICA

Que El trabajo de investigación titulado “**APLICACIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE CONTRIBUYAN A DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO NIVEL DE LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE QUITO, DURANTE EL PERIODO SEPTIEMBRE 2014 – FEBRERO 2015**”, realizado por la Lic. Rosario Margarita Bolaños Montalvo, ha sido guiado, revisado periódicamente y cumple con las normas estatutarias establecidas por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, en el Reglamento de Estudiantes.

Debido a que cumple con los requerimientos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, me permito acreditarlo y autorizo a la maestrante para que lo sustente públicamente y recomiendo su publicación.

El mencionado trabajo consta de un documento empastado y un disco compacto, el cual contiene los archivos en formato portátil de Acrobat (pdf). Autorizo a Rosario Bolaños M. que lo entregue a la doctora Carmen Quishpe, en su calidad de Coordinadora de la Maestría en Recreación y Tiempo Libre.

Sangolquí, febrero 2015


MsC. M. Alexandra Gallardo Cueva
DIRECTORA

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS-ESPE
MAESTRÍA EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

ROSARIO MARGARITA BOLAÑOS MONTALVO

DECLARO QUE:

El proyecto de grado denominado “Aplicación El trabajo de investigación denominado, “Aplicación de Actividades Recreativas que contribuyan a disminuir el sedentarismo en los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana sede Quito, durante el periodo septiembre 2014 – febrero 2015”, ha sido desarrollado con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros, conforme las citas que constan en las páginas correspondientes cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía.

Consecuentemente este trabajo es de mi autoría.

En virtud de esta declaración me responsabilizo del contenido y alcance científico del proyecto de grado en mención.

Sangolquí, Febrero 2015



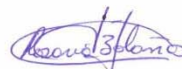
Lic. Rosario Margarita Bolaños Montalvo

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS-ESPE
MAESTRÍA EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE

AUTORIZACIÓN

Yo, ROSARIO MARGARITA BOLAÑOS MONTALVO, **AUTORIZO**, a la Universidad de la Fuerzas Armadas "ESPE", la publicación en la biblioteca virtual de la institución el trabajo de, "Aplicación de actividades recreativas que contribuyan a disminuir el sedentarismo en los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana sede Quito, durante el periodo septiembre 2014 – febrero 2015", cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y autoría.

Sangolquí, Febrero 2015



Lic. Rosario Margarita Bolaños Montalvo

DEDICATORIA

La presente tesis dedico a las personas que más amo en mi vida.

A mis padres aunque no estén conmigo siempre me bendicen, me guiaron y me dieron el ejemplo para ir por el camino del bien y mirar siempre adelante.

A mi querido esposo Polito, a mi hijo Kevin que le dan sentido a mi vida, por la fortaleza, el amor, apoyo, paciencia y comprensión durante todo el tiempo.

A toda mi familia por acompañarme y ser mi apoyo constante.

Rosario

AGRADECIMIENTO

A Dios por su sabiduría que es mi fuente de inspiración permanente, por darme virtudes y la fortaleza necesaria para vivir cada día de mi vida.

Así mismo a mi tutora por sus conocimientos brindados y su ayuda incondicional sin los cuales no hubiera sido posible la realización de la presente investigación.

También a la Universidad de las Fuerzas Armadas “ESPE”, a la Coordinadora, a los Docentes de la Maestría, por compartir los conocimientos y las experiencias que me permitieron crecer profesionalmente.

Finalmente mi profundo agradecimiento a todas las personas que de una u otra manera participaron y colaboraron en la realización de la presente investigación.

¡Muchas gracias a todos!

Rosario

ÍNDICE

DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
ÍNDICE.....	vi
ÍNDICE DE CUADROS	x
ÍNDICE DE TABLAS	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xiii
RESUMEN.....	xiv
ABSTRAC	xv
CAPÍTULO I.....	1
1. El problema de la investigación.....	1
1.1. Título	1
1.2. Planteamiento del problema.....	1
1.3. Formulación del problema a resolver.....	2
1.4. Objetivos de la investigación.	3
1.4.1. Objetivo General	3
1.4.2. Objetivos Específicos.....	3
1.5. Justificación e importancia	3
CAPÍTULO II.....	5

2.1. Marco de referencia	5
2.1.1 Antecedentes del problema	5
2.2. Marco teórico	5
2.3. Fundamentos teóricos	14
2.3.1. El Sedentarismo	14
2.3.1.1. Qué es el sedentarismo	14
2.3.1.2. Orígenes del sedentarismo	15
2.3.1.3. Causas del sedentarismo	16
2.3.1.4. Consecuencias	17
2.3.1.5. Clasificación o clases de sedentarismo.	21
2.3.1.6. Peligros del sedentarismo.	23
2.4. Actividades Recreativas	25
2.4.1. Definición	25
2.4.2. Características	28
2.4.3. Áreas o clasificación	29
2.5. Marco Conceptual (definiciones conceptuales)	31
2.6. Marco Legal	33
2.7. Elaboración de Hipótesis o interrogantes	36
2.7.1. Hipótesis:	36
2.8. Identificación de las variables	36

2.8.1. Operacionalización de las variables.....	36
CAPÍTULO III.....	38
3.1. Metodología de investigación	38
3.2. Población y muestra.....	39
3.2.1. Población	39
3.2.2. Tamaño de la muestra	40
3.3. Métodos y tipos de muestreo.....	41
3.4. Diseño de técnicas e instrumentos de recolección de la información.....	41
3.5. Guía de trabajo de campo	42
3.6. Técnicas de análisis	43
CAPÍTULO IV	44
4.1. Análisis e interpretación de resultados	44
4.1.1. Primer análisis de las variables	44
4.1.2. Segundo análisis de las variables.....	62
4.1.3. Tercero confirmación de la hipótesis.	79
CAPÍTULO V.....	81
5.1. Conclusiones y recomendaciones.	81
5.1.1. Conclusiones	81
5.1.2. Recomendaciones.....	82
CAPÍTULO VI	83

6. Informe del Plan de actividades	83
6.1. Título	83
6.2. Antecedentes.....	83
6.3. Desarrollo.....	85
6.4. Objetivos	85
6.4.1. Objetivo General:	85
6.4.2. Objetivos Específicos:	85
6.5. Elaboración del Plan general de actividades recreativas	87
6.5.1. Plan de fútbol.....	87
6.5.1.1 Desarrollo del plan de fútbol.....	88
6.5.2. Plan de baloncesto.....	91
6.5.2.1. Desarrollo del plan de baloncesto	92
6.5.3. Plan de voleibol	95
6.5.3.1. Desarrollo del plan de voleibol.....	96
6.5.4. Plan de tenis de mesa	98
6.5.4.1. Desarrollo del plan de tenis de mesa	99
6.5.5. Plan de juegos recreativos	101
6.5.5.1. Desarrollo de juegos recreativos	102
6.5.6. Plan del gimnasio	109
6.5.6.1. Desarrollo del plan del gimnasio	110

6.5.7. Plan de actividades de baile	111
6.5.7.1. Desarrollo del plan de actividades de baile	112
6.5.8. Plan de actividades acuáticas	116
6.5.8.1. Desarrollo del plan de actividades acuáticas	117
6.5.9. Plan de caminatas	119
6.5.9.1. Desarrollo del plan de caminatas	119
6.5.10. Plan de ciclismo	123
6.5.10.1. Desarrollo del plan de ciclismo.....	124
6.6. Estadística	127
6.7. Relación del antes y después, comparación del nivel logrado.....	127
6.8. Conclusiones.....	128
6.9. Recomendaciones	128
Bibliografía.....	130

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1 Operacionalización de las variables.	36
Cuadro 2 Población.....	39
Cuadro 3 Nivel de satisfacción	76
Cuadro 4 Confirmación de hipótesis.....	80
Cuadro 5 Fase de planificación.....	86
Cuadro 6 Plan de fútbol	87

Cuadro 7 Plan de baloncesto.....	92
Cuadro 8 Plan de voleibol.....	95
Cuadro 9 Plan de tenis de mesa	98
Cuadro 10 Plan de juegos recreativos	102
Cuadro 11 Plan del gimnasio	109
Cuadro 12 Plan de actividades de baile.....	112
Cuadro 13 Plan de actividades acuáticas	116
Cuadro 14 Plan de caminatas	119
Cuadro 15 Plan de ciclismo	123
Cuadro 16 Monitoreo y evaluación.....	125
Cuadro 17 Nivel de satisfacción	126

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Grupo de edad.....	44
Tabla 2. Pregunta uno	46
Tabla 3. Actividades recreativas de acuerdo al sexo.....	46
Tabla 4. Pregunta dos.....	48
Tabla 5. Con quién le gustaría participar	48
Tabla 6. Pregunta tres.....	50
Tabla 7. Pregunta cuatro	52

Tabla 8. La actividad física me beneficia.....	52
Tabla 9. Pregunta cinco.....	54
Tabla 10. La U.P.S. facilita actividades deportivas por sexo.....	54
Tabla 11. Pregunta seis	56
Tabla 12. Pregunta siete	58
Tabla 13. Pregunta ocho.....	59
Tabla 14. Pregunta nueve.....	61
Tabla 15. Procesamiento de casos.....	62
Tabla 16. Correlación 1.....	62
Tabla 17. Medidas simétricas.....	63
Tabla 18. Procesamiento de casos.....	65
Tabla 19. Correlación 2.....	65
Tabla 20. Procesamiento de casos.....	67
Tabla 21. Correlación 3.....	67
Tabla 22. Prueba chi ²	68
Tabla 23. Procesamiento de datos.....	69
Tabla 24. Correlación 4.....	70
Tabla 25. Prueba chi ²	71
Tabla 26. Procesamiento de casos.....	73
Tabla 27. Correlación 5.....	73
Tabla 28. Prueba chi ²	74
Tabla 29 Nivel de actividad física.....	75
Tabla 30 Resultados obtenidos.....	77
Tabla 31 Comparación de resultados	78

Tabla 32 Nivel de actividad física.....	84
Tabla 33 Resultados obtenidos.....	127
Tabla 34 Comparación del nivel logrado	127

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Grupo de edad	45
Gráfico 2 Principales actividades.....	47
Gráfico 3 Principales actividades, hombres y mujeres	47
Gráfico 4 Con quién le gustaría participar	49
Gráfico 5 Con quién le gustaría participar, hombres y mujeres.....	49
Gráfico 6 Tiempo que dedica	51
Gráfico 7 La actividad física me beneficia	53
Gráfico 8 La actividad física me beneficia, hombres y mujeres	53

Gráfico 9 La U.P.S. facilita actividades.....	55
Gráfico 10 La U.P.S. facilita actividades, hombres y mujeres	55
Gráfico 11 Para evitar el sedentarismo	57
Gráfico 12 En vacaciones realizaría.....	58
Gráfico 13 Cuánto tiempo dedicas diariamente	60
Gráfico 14 Qué le desmotiva	61
Gráfico 15 Correlación 1.....	64
Gráfico 16 Correlación 2.....	66
Gráfico 17 Correlación 3.....	68
Gráfico 18 Correlación 4.....	72
Gráfico 19 Correlación 5.....	74
Gráfico 20 Nivel de actividad física.....	76
Gráfico 21 Resultados obtenidos	78

RESUMEN

Aplicación de actividades recreativas que contribuyan a disminuir el sedentarismo en los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana Sede Quito, durante el período septiembre 2014 – febrero 2015. Investigación tipo correlacional, que se realizó durante el período lectivo de la institución de septiembre 2014 a febrero del 2015, previo el grado de Maestría en Recreación y Tiempo Libre en la Universidad de la Fuerzas Armadas ESPE en Sangolquí, Provincia de Pichincha, República del Ecuador. El objetivo de la investigación fue Determinar las actividades recreativas que contribuyen a la disminución del sedentarismo en los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana, del Campus El Girón de la Sede Quito, para lo cual se revisó el estado del conocimiento sobre el problema del Sedentarismo especialmente en los estudiantes universitarios, mismo que se incluyó en el marco teórico determinando la hipótesis siguiente: “Las actividades recreativas sí inciden en la disminución del sedentarismo de los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana, del Campus El Girón de la Sede Quito” y cuyas

variables fueron: sedentarismo y actividades recreativas. La investigación es de campo de tipo descriptiva y correlacional con el propósito de establecer la relación entre las variables planteadas, para ello se utilizó los métodos hipotético deductivo y analítico sintético, empleando como instrumento la encuesta, para recolectar la información se elaboró un cuestionario estructurado con 9 reactivos, el cual se piloteó para detectar su confiabilidad y validez con una muestra distinta a la elegida para la investigación, procedimiento que se ejecutó antes de la aplicación definitiva a la población y/o muestra que lo constituyeron 93 estudiantes de las carreras de Administración de Empresas, Contabilidad y Auditoría, Biotecnología, Comunicación Social, Psicología y Pedagogía de la Universidad Politécnica Salesiana del Campus El Girón de un total de 1305 estudiantes, además se utilizó la observación directa y el cuestionario IPAQ para determinar el nivel de actividad física que tienen los estudiantes antes y después de haber realizado el plan de actividades recreativas. Los resultados y confirmación de la hipótesis arrojan que existe una relación positiva entre el sedentarismo y las actividades recreativas en los estudiantes objeto de investigación en la Universidad Politécnica Salesiana, sede Quito.

Palabras claves:

SEDENTARISMO

ACTIVIDADES RECREATIVAS

RECREACIÓN.

ABSTRAC

“Application of recreational activities that will help to decrease physical inactivity in first and second level students at Salesian Polytechnic University in Quito, during the period September 2014 to February in 2015”. Researching of correlational type that was held during the academic year of the institution from September 2014 to February 2015, before getting of master’s degree in Recreation and Leisure time at Armed Forces University ESPE in Sangolquí, Pichincha province, Republic of Ecuador. The objective of this study was to “Determine the recreational activities that contribute to the reduction of physical inactivity in first and second level students at Salesian Polytechnic University, at “El Girón” in Quito, for which they were made several studies to identify the problem of inactivity especially in college students, which was included in the theoretical framework determining the following hypothesis: “The sedentary lifestyle in the first and second level

students yes is affected by recreational activities at Salesian Polytechnic University in Quito" and whose variables were: sedentary lifestyle and recreational activities. The research method was correlational, which was applied by the survey technique; the instrument developed and used for the collection of data was structured questionnaire with 9 reagents, which was piloted to detect its reliability and validity with a different sample to the chosen for this research, procedure that was conducted before the final application to the population and / or sample that was constituted by 93 students of different careers of: Business Administration, Accounting and Auditing, Biotechnology, Social Communication, Psychology and Pedagogy at Salesian Polytechnic University at El Girón in Quito from a total of 1305 students, besides direct observation and the IPAQ questionnaire was used to determine the level of physical activity with students before and after making the plan recreational activities. The results and confirmation of the hypothesis is show that there is a positive relationship between the sedentary lifestyle and recreational activities in students under investigation at Salesian Polytechnic University, in Quito.

Key words:

SEDENTARY LIFESTYLE

RECREATION ACTIVITIES

RECREATION.

CAPÍTULO I

1. El problema de la investigación.

1.1. Título

Aplicación de actividades recreativas que contribuyan a disminuir el sedentarismo en los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana sede Quito, durante el período septiembre 2014- febrero 2015.

1.2. Planteamiento del problema.

La presente investigación está dirigida a los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana del Campus El Girón ubicada en la Provincia del Pichincha, con quienes se tiene relación directa para realizar el estudio sobre el Sedentarismo debido a la falta de actividad física y su relación con las actividades recreativas.

Los estudiantes universitarios cada vez son más sedentarios, la mayoría de los problemas de salud tienen una relación directa con los hábitos de vida, entre ellos el sedentarismo. La sociedad es cada vez más sedentaria, y muchos de los hábitos que se relacionan con la calidad de vida conllevan una reducción de la actividad física.

En el caso de los jóvenes, el comienzo del período universitario puede provocar cambios en los hábitos de vida, y, habitualmente el deporte queda excluido de dichos hábitos, dedicándose únicamente a escuchar música, chatear, redes sociales, ver televisión, etc., como complemento para su vida estudiantil, dejando de lado la parte motriz y movilidad de su cuerpo.

Este hecho puede tener más influencia de lo que se imagina, y es que, todos los cambios que se dan en esta época de la vida son importantes, ya que pueden mantenerse durante la edad adulta.

Los jóvenes se hacen cada vez más adictos y dependientes de la tecnología de los actuales momentos considerados con la “Generación Net”, debido a que han nacido con el desarrollo de la era del Internet y la Tecnología de la Información y Comunicación; que si bien es cierto son necesarias, mas no indispensables, pero traen consigo problemas de salud como la obesidad y el sobre peso, la hipertensión arterial, problemas musculares, enfermedades cardiovasculares, eventos cerebro vasculares, etc.

La falta de tiempo para realizar actividades físicas, recreativas y deportivas es cada vez más notoria, muchas veces se debe realizar actividades de estudio, de trabajo o de hogar hasta los fines de semana; situación que ayudada con la desmotivación o la implementación no adecuada de actividades conlleva al incremento del sedentarismo no solo por parte de los estudiantes sino también del personal que forma parte de la Universidad, institución objeto de estudio.

Siendo la falta de actividad física un riesgo para la salud no solo de los estudiantes de la Universidad, sino también un problema extendido tanto en países desarrollados como en los que están en vías de desarrollo y para lograr los mejores resultados en la prevención de las enfermedades crónicas, es muy importante que las estrategias y las políticas que se apliquen reconozcan plenamente el papel fundamental de la actividad física como marcador de riesgo para las mismas.

Como consecuencia de esto el sedentarismo y la falta de actividad física se convierte en una verdadera bomba de tiempo que se la puede combatir con la práctica de actividades físicas, recreativas y deportivas que contribuyan a la salud integral del estudiante de la Universidad Politécnica Salesiana.

1.3. Formulación del problema a resolver

¿Qué tipo de actividades recreativas contribuyen a la disminución del sedentarismo de los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana?

¿Cuáles son las actividades a las que se dedican los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana, Campus El Girón de la Sede Quito, en su tiempo libre?

¿Qué tipo de actividades recreativas son de preferencia para los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana, del Campus El Girón de la Sede Quito?

1.4. Objetivos de la investigación.

1.4.1. Objetivo General

Determinar las actividades recreativas que contribuyen a la disminución del sedentarismo en los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana, del Campus El Girón de la Sede Quito.

1.4.2. Objetivos Específicos

- a. Determinar las actividades a las que se dedican los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana, Campus El Girón de la Sede Quito, durante el tiempo libre.
- b. Analizar las actividades recreativas de preferencia para los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana, del Campus El Girón de la Sede Quito.
- c. Cuáles son las causas y consecuencias que producen el sedentarismo de los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana, del Campus El Girón de la Sede Quito.

1.5. Justificación e importancia.

Los estudiantes universitarios presentan un cambio de estilo de vida del colegio, lugar en donde recibían dos horas semanales de Educación Física o realizaban actividades relacionadas con deportes, a una nueva etapa universitaria en donde el esfuerzo mayor no supera el subir las escaleras o levantar los pies para subirse al bus, consecuentemente va

aumentando el sedentarismo en los estudiantes de la Universidad, evidenciando el cambio de actitud tanto a nivel individual como social.

Hace falta diseñar e implementar programa de actividades físicas, recreativas y deportivas, el mismo que deberá contener una planificación adecuada para realizarlo durante el tiempo libre. Poder disponer de una información adecuada sobre las actividades existentes, la motivación a la realización y participación en las mismas tomando conciencia de la importancia de ejercitarse para reducir el sedentarismo y mejorar su calidad de vida siendo un ejemplo para la sociedad.

Sin duda alguna se dará un beneficio al estudiante al plantear nuevas alternativas que le permitan utilizar parte de su tiempo libre en actividades recreativas y deportivas que disminuyan el sedentarismo; prevención que debe empezar desde temprana edad en los niños y adolescentes por medio de la sana educación física, deporte y recreación.

La educación física es cuestión de salud vital, por ello se debe velar por la promoción deportiva y recreativa entre la población y no hacer del deporte un privilegio de pocos, sino más bien la práctica y ejercitación cotidiana de actividades que vayan disminuyendo el sedentarismo en los estudiantes de la Universidad Salesiana.

Luego de la investigación, con el diseño del programa de actividades físicas, deportivas y recreativas para disminuir los índices de sedentarismo en la U.P.S. se procura el cambio del estilo y mejoramiento de la calidad de vida tanto personal como social de los individuos.

Sin embargo, por la disponibilidad de espacios deportivos que tiene la institución se puede practicar algunas de las actividades físicas, deportivas y recreativas permitiendo tener un tiempo de calidad durante la realización de las mismas. Es importante conocer también que se puede ejercitar con solo 30 minutos diarios de actividad física, realizando caminatas, ciclismo, trotar, etc., es decir, “Reducir el sedentarismo, es reducir el riesgo de enfermedades” y mejorar el bienestar del individuo.

CAPÍTULO II

2.1. Marco de referencia

2.1.1 Antecedentes del problema

Para el desarrollo del tema investigativo, titulado “Aplicación de actividades recreativas que contribuyan a disminuir el sedentarismo en los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana sede Quito, Campus El Girón, durante el período septiembre 2014 – febrero 2015”, se utilizó las publicaciones primarias y secundarias más recientes, relacionadas al tema, existentes tanto impresas así como digitales.

También se analizan los aportes teóricos relacionados con el sedentarismo y las actividades recreativas, para poder explicar e interpretar el problema de investigación que se plantea.

2.2. Marco teórico

El sedentarismo es considerado hoy en día como un problema de salud a nivel de todo el mundo, debido a las graves implicaciones para la salud. Según la Organización Panamericana de la Salud (2005) informó que aproximadamente 170.000 muertes se han registrado en América Latina y el Caribe producidas por la falta de actividad física. Así también, la OMS indica que la tasa de mortalidad de las personas con niveles moderados y altos de actividad física es menor que la de las personas con hábitos sedentarios.

Es ampliamente conocido que el sedentarismo tiene un impacto tanto a nivel físico como emocional. A nivel físico, una persona sedentaria tiene un mayor riesgo de padecer múltiples enfermedades crónicas no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, cáncer de colon, mama y endometrio, diabetes mellitus, hipertensión arterial y enfermedades osteomusculares que están relacionadas con el sobrepeso y la obesidad, del mismo modo, es mayor la probabilidad de tener niveles altos de colesterol y pérdida de densidad ósea. (2011).

En cuanto al impacto emocional, se ha encontrado que una persona sedentaria tiene mayor probabilidad de padecer insomnio, depresión, ansiedad, estrés, entre otros.

Si bien es cierto el sedentarismo se ha convertido en una de las grandes preocupaciones de la sociedad actual, con más razón en los estudiantes universitarios objetos de estudio de la investigación, por lo que se requiere cada vez la práctica constante de actividades físico deportivas para mantener una vida saludable y mejorar la calidad de vida.

Según la Organización Mundial de la Salud (2010) en su publicación, sitúa al sedentarismo como el cuarto factor de riesgo de mortalidad global, para lo cual “el organismo desarrolla nuevas recomendaciones sobre actividad física para mejorar la salud”.

Para la OMS, actividad física es cualquier movimiento corporal que involucre un gasto de energía (trabajo, jugar, tareas hogareñas, deportes, etc.). Adaptadas a grupos de edad de 5 a 17 años, de 18 a 64 años y mayores de 65 años, estas directrices aportan consejos sobre la frecuencia, la duración, la intensidad y el tipo de ejercicio apropiado para cada individuo.

La organización mundial de la salud según lo menciona el artículo escrito en Honduras sobre Deportes (2014), propone la realización de actividades físicas durante el tiempo libre, para los adultos entre 18 y 64 años las mismas que son caminar o ir en bicicleta, ejercicio en casa, juegos, deportes y ejercicio planificado. Este grupo de personas debe realizar “al menos 150 minutos de actividad aeróbica de moderada a intensa durante la semana o al menos 75 minutos de ejercicio aeróbico intenso durante la semana o un equivalente a la combinación de las dos intensidades”.

Para conseguir beneficios adicionales, los adultos deberían incrementar hasta los 300 minutos semanales el tiempo que dediquen a realizar ejercicio físico moderado o dedicar 150 minutos a la semana al ejercicio aeróbico intenso. Y, para conseguir “beneficios adicionales en salud”, los adultos deberían incrementar el tiempo dedicado a la actividad aeróbica y fortalecer los músculos “dos o más días por semana”

Según José Varo, Alfredo Martínez y Miguel Martínez en su publicación sobre los “beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo” 27 – 07- 2003 en la Revista Scopus, menciona que una de las causas de mortalidad en EE.UU, llevó a McGINNIS y Foege a situar a la dieta y/o falta de actividad física como un factor principal determinante de las causas de muerte evitable en ese país. El informe sobre la actividad física en 1996

recoge una recomendación que se ha ido extendiendo e incluyendo en todos los programas de promoción de la salud, que consisten en acumular al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada en casi todos, o mejor, todos los días de la semana.

En los últimos años se ha profundizado el estudio de la falta de actividad física, a la cual los especialistas han denominado sedentarismo físico, que es un grave problema que aqueja no solo a los estudiantes de la Universidad Politécnica Salesiana sino también a gran parte de los ecuatorianos presentando problemas como: la obesidad, hipertensión arterial, osteoporosis, desgarres musculares, etc.,

Entre los estudios sobre los beneficios para la salud de la práctica regular de actividad física, o de los riesgos de su ausencia, se destacan los dirigidos al análisis de la asociación entre actividad física y enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial y los accidentes cerebro vascular.

La efectividad de la actividad física según la Revista argentina de cardiología (Rev. Argent. cardiol. vol. 79 n°4 Ciudad Autónoma de Buenos Aires ago. 2011) habla “sobre la conducta sedentaria y actividad física en estudiantes universitarios”, en la cual menciona la efectividad de la actividad física como estrategia de prevención primaria y secundaria de diversos trastornos crónicos introduciendo la conducta sedentaria, que hace referencia a actividades que no incrementan el gasto energético, y asocian con el padecimiento de obesidad, síndrome metabólico y mortalidad por enfermedad cardiovascular.

Para lograr una efectividad no solo en la actividad física, sino también actividades deportivas y recreativas se debe realizar una programación de ellas con el debido conocimiento de profesionales para que las puedan realizar los estudiantes de la Universidad Politécnica Salesiana y sientan placer al practicarlos en el tiempo libre que ellos dispongan evitando así la conducta sedentaria que va en crecimiento conforme avanza la edad y empiezan a aparecer enfermedades mortales.

No solo el propósito de programar una actividad deportiva o recreativas es parte del tratamiento contra el sedentarismo en el caso de los estudiantes, también un cambio en las actitudes cotidianas como el no utilizar el automóvil para ir a lugares cercanos, no utilizar

el ascensor para subir al piso siguiente, en las oficinas evitar movilizarse en las sillas de ruedas como si fuesen personas con capacidades diferentes. Se podría utilizar la bicicleta, caminar, subir escaleras, moverse, distensionarse, todas estas maneras nos ayudarán a combatir un poco el sedentarismo.

Al no realizar actividades físicas, deportivas y recreativas a más de presentar un daño en la salud, se presenta gastos económicos como lo menciona William Ramírez, Stefano Vinaccia y Gustavo Ramón en el artículo sobre el Impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico, publicado en el 2004 en la revista de Estudios Sociales de la Universidad de los Andes; en la que se manifiesta:

El estilo de vida sedentario no solo atenta contra la calidad de vida de la población, provocando la aparición de enfermedades, sino que además, tiene un alto costo económico para el país. Un 20% del presupuesto destinado a los organismos y entidades relacionadas a la salud, podría ser evitado si se lograra cambiar este estado de situación, con programas y proyectos que favorezcan el desarrollo de dichas actividades.

De esta forma, los recursos disponibles serían orientados de manera eficiente hacia planes de prevención y mejoramiento de la salud pública y no solamente a cubrir las urgentes demandas coyunturales que ocasionan las enfermedades producidas por el sedentarismo.

El sedentarismo puede ser considerado una plaga de la edad contemporánea; como tal es necesario combatirlo. Por lo general las personas sedentarias no consideran que lo son y solo se dan cuenta cuando están frente a un médico por una enfermedad que se hubiera podido prevenir con la práctica regular de un deporte o la realización de actividad física.

El sedentarismo a más de atentar contra la calidad de vida es importante la reducción de los gastos que se están utilizando en salud provocados por la inactividad, estos recursos se podrán destinar a fortalecer proyectos relacionados con la actividad física, recreación y deporte así como también el mejoramiento de proyectos de educación no solo para los estudiantes universitarios, sino también para toda la comunidad educativa que debe mejorar su calidad de vida.

También la práctica de las actividades físicas, deportivas y recreativas ayudan a mejorar las funciones cognitivas y propiciar un mejor bienestar en las personas que padecen de estrés, ansiedad o depresión. Es importante estimular a esta práctica debido a los beneficios que presenta para todo tipo de personas como también para personas con limitaciones mentales y físicas, así como se menciona actualmente en la ley de la inclusión de las personas con capacidades especiales.

Tres investigadores japoneses BrainWork, (2002) que realizaron un estudio con jóvenes adultos sedentarios, a los cuales se les aplicó un protocolo de evaluación cognitiva antes de someterlos a un programa de entrenamiento físico. El programa consistía en correr moderadamente por treinta minutos, tres veces a la semana por tres meses, tras lo cual se les evaluó nuevamente, Los resultados mostraron mejor rendimiento en las pruebas que fueron aplicadas después del programa de entrenamiento físico. Las mejoras fueron básicamente en atención, control inhibitorio y memoria de trabajo.

La práctica de la actividad física puede también tener otras ventajas psicológicas y sociales que no afecten la salud. Por ejemplo, la participación de los individuos en un deporte o en un ejercicio físico, puede ayudar a construir una autoestima más sólida Sonstroem, (1984), una auto-imagen positiva de sí mismo entre las mujeres Maxwell y Tucker, (1992) y una mejora de la capacidad de vida entre niños y adultos Laforge, (1999). Estas ventajas, probablemente, obedecen a una combinación de la actividad física y los aspectos socioculturales que pueden acompañar esta actividad. El ser físicamente activo puede también reducir las conductas auto-destructivas y antisociales en la población joven Mutrie y Parfitt, (1998).

Es decir que la práctica de actividades físicas durante un período determinado pueden presentar también beneficios cognitivos, ventajas psicológicas y sociales que ayudan a construir una autoestima más sólida en los individuos, todos estos beneficios reflejan la combinación de la actividad física y el conocimiento mejorando el rendimiento en los estudiantes de la institución.

En cuanto a la actividad física como un medio preponderante para la prevención y disminución del sedentarismo ha sido definida como cualquier movimiento del cuerpo

producido por los músculos y el esqueleto que resulta en consumo energético en comparación al reposo Howley, (2001); Bouchard, (1994).

En las tendencias y prevalencias del sedentarismo en América Latina, el concepto actividad física ha de ser redefinido en los términos diferentes a los que usualmente se aplican; entendiendo que, en este caso no puede ser referido como método, sino como consecuencia de todo el proceso; desde mi punto de vista el concepto actividad física es el objetivo deseable, obtenido como consecuencia de un exitoso proceso educativo.

La actividad y el estilo de vida sedentario han comenzado a estudiarse en Latinoamérica; se considera globalmente que más de un 50% de la población es irregularmente activa. En Chile de acuerdo con la Primera Encuesta Nacional de Calidad de Vida y Salud de 2002, el porcentaje de personas que realizan menos de 30 minutos de actividad física tres veces por semana (considerado como sedentario bajo este criterio) fue del 91% de la población (Salinas, 2003). En Brasil, Chile y Perú más de dos tercios de la población no cumplen las recomendaciones en cuanto a la frecuencia de actividad física que se necesita para obtener beneficios para la salud Jacoby, (2003).

En Bogotá, Colombia, el índice de inactividad física es de 79% de la población y sólo 5,25% de individuos realizan regularmente actividad física Gómez, (2004). Se encontró también que las mujeres realizan actividad física con menos frecuencia que los hombres y que la actividad física disminuye a medida que aumenta la edad Seclén-Palacín, (2003). Es significativo el hecho de que la inactividad física difiere de acuerdo al nivel socioeconómico. Las personas que se encuentran en los niveles socioeconómicos más bajos presentan el mayor riesgo de ser físicamente inactivos Monteiro, (2003). Por lo tanto esas personas pertenecientes a niveles socioeconómicos y de educación más bajos están en mayor riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con el sedentarismo.

En la ciudad de Bogotá se realizó en el 2003 un estudio sobre 3000 casos entre 15 y 65 años, verificándose que el 36.8 % era regularmente activo Gómez, (2005). Con una leve superioridad de los varones, disminuyendo este nivel de actividad con la edad.

En Brasil, ya hace años, se demostró una prevalencia de estilos de vida sedentarios de cerca del 60 % en hombres y 80% en mujeres Rego, (1990). El censo nacional de 1996 y 1997, mostró que apenas el 13% de la población realizaba al menos 30 minutos de actividad física en su tiempo libre uno o más días a la semana, y que sólo 3,3% hacía la cantidad mínima diariamente recomendada de 150 minutos Monteiro, (2003).

En las investigaciones realizadas a universitarios en Colombia por 274 Colombia Médica Vol. 42 N° 3, 2011 (julio-septiembre) manifiestan:

Tradicionalmente en la cultura occidental, la práctica de ejercicios y la realización de deportes se relacionan con los hombres como una parte para demostrar las cualidades físicas y el poder que les corresponden a los «machos». Lo que no sucede en el caso de las mujeres, cuya función tradicional no tendría mucho sentido debido a que desde este aspecto, el desarrollo de la actividad física en las mujeres se asocia con las tareas del hogar, hoy en día las jóvenes de la universidad tienen distintas responsabilidades y oportunidades sociales a la de ser simplemente amas de casa.

En América latina se profundiza el machismo como un elemento diferenciador en los motivos para la práctica deportiva de acuerdo con los intereses y motivos para la práctica de actividades físicas, es por ello que los hombres que realizan este tipo de actividades lo hacen porque les gusta superarse, relacionarse y conocer nueva gente y competir, mientras que para las mujeres la principal razón es mejorar su aspecto personal.

En una de las clásicas investigaciones, Ralph Paffenbarger (1993) estudió alumnos egresados de la Universidad de Harvard, realizando un seguimiento durante años, analizando la relación entre ciertos componentes del estilo de vida, como la actividad física, y las causas de muerte. Fueron evaluados más de 10.000 hombres sanos de 45 a 84 años de 1977 a 1985, de los cuales unos 500 murieron en ese período. Los hombres más activos (aquellos que gastaban más de 3.500 kilocalorías por semana) tenían la mitad de la tasa de muerte que los menos activos (aquellos que gastaban menos de 500 kilocalorías por semana).

Los resultados globales fueron que los menos activos corrían un riesgo 34 % mayor de muerte que los hombres más activos, los fumadores tenían un riesgo 75 % mayor de muerte que los no fumadores y los hipertensos un riesgo 34 % mayor que aquellos con presión arterial normal. Los sujetos más activos parecieron vivir 2 años más que aquellos menos activos y esto se comprobaba también en aquellos que solamente comenzaban a tener un estilo de vida más activo después de la cuarta década Paffenbarger, (1993).

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

La mayoría de las investigaciones realizadas sobre los motivos de práctica de deporte o de ejercicio físico ha revelado que los jóvenes tienen motivos similares para practicar diferentes deportes tanto a nivel recreativos como a nivel de competición, incluyendo entre los motivos más importantes la diversión y la mejora de la salud, Balaguer & Atienza, (1994); Castillo (1995); García (1997); lo que nos permitirá crear condiciones para la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas disminuyendo el sedentarismo en los jóvenes universitarios.

Obviamente el consumo de gasto energético por la práctica de actividades físicas será mayor en los individuos activos que en las personas pasivas. Por otra parte, la actividad física puede ser clasificada como aeróbica o anaeróbica de acuerdo con las vías metabólicas, principalmente involucradas en la producción de energía para ese tipo particular de actividad Giannuzzi, (2003).

Para determinar el tiempo que le dedican los estudiantes objeto de estudio de la investigación a las actividades físicas, deportivas y recreativas se investigó el tiempo que pasan sentados, cuántas horas miran la televisión, tiempo que tienen libre luego de sus actividades de estudio, de trabajo o de actividades cotidianas, razones importantes o motivos por los que los jóvenes practican o abandonan la práctica deportiva.

En las últimas décadas fue estudiado el papel de bajo nivel de actividad física como un factor de riesgo cardiovascular independiente Kannel, (1979); Wingard, (1982). Los resultados de estos trabajos sobre actividad física y salud mostraron el descenso de la prevalencia de enfermedades crónicas como diabetes, obesidad, enfermedad cardiovascular, osteoporosis, incluso algunas neoplasias, en aquellos sujetos físicamente activos.

En muchos países existe ahora un esfuerzo para mejorar la salud de la población aumentando los niveles de actividad física de la nación, y estas recomendaciones son apoyados por organismos internacionales de salud como la Organización Mundial de la Salud (World Health Organization, 2002; World Health Organization, 2003).

La mayoría de los estudios que describen las tendencias de la actividad física en tiempo libre se han llevado a cabo en los Estados Unidos.

Utilizar las recomendaciones de actividad física para promover la salud como punto de corte para decidir quiénes son suficientemente activos y quienes insuficientemente activos es un procedimiento razonable.

Estas recomendaciones surgen de consensos entre expertos que utilizan la información científica disponible hasta el momento para decidir cuál es la actividad física mínima necesaria para promover la salud. Como no todos los tipos de actividad física son efectivos para promover la salud en todas las poblaciones, en estos consensos se debe explicitar a qué público se dirigen y qué tipo de actividad física se recomienda.

Las recomendaciones vigentes para adultos Haskell, (2007) indican que para promover y mantener la salud, todos los adultos saludables de 18 a 65 años necesitan realizar:

- a) Actividad física aeróbica de intensidad moderada por un mínimo de 30 minutos 5 días a la semana, continuos o de a 10 minutos; o
- b) Actividad física aeróbica de intensidad vigorosa por un mínimo de 20 minutos 3 días a la semana, continuos o de a 10 minutos; o combinación de ambas.
- c) Adicionalmente cada adulto debería realizar actividades que permitan mantener o incrementar la fuerza y resistencia muscular por un mínimo de 2 días a la semana.

Entonces un razonamiento posible sería que cualquier adulto que no alcance este nivel de actividad física sería categorizado como insuficientemente activo o sedentario en relación a un criterio de salud. Por otro lado inactivo es aquel que no realiza ningún tipo de actividad física. Por último una persona sedentaria es aquella que está sentada. En esta situación la actividad músculo esquelética es muy baja y uno se encontraría muy cerca de la inactividad física Farinola, (2010).

De esta manera, la prevalencia de la inactividad física es el resultado de un proceso de transformación cultural que ha ocurrido en la mayoría de los países desarrollados y que se está consolidando en los países en vías de desarrollo Turconi, (2007), trayendo consecuencias tanto individuales como comunitarias así como lo manifiesta la Organización Mundial de la Salud, (2009).

2.3. Fundamentos teóricos

2.3.1. El Sedentarismo

2.3.1.1. Qué es el sedentarismo

Según la Real Academia Española se entiende por sedentarismo a la actitud de la persona que generalmente lleva un estilo de vida carente de agitación o movilidad. Dicho de otro modo, las personas sedentarias mantienen una baja o falta de actividad física, de forma que no tienden a practicar ejercicio físico y solo se limitan a moverse lo estrictamente necesario (cuando van al trabajo o salen a la calle o simplemente cuando deben hacer tareas en casa).

Por parte del Medical Dictionary lo define en términos médicos como “en una persona, carencia de actividad física regular. Esta falta de ejercicio predispone a sufrir enfermedades de tipo vascular y al sobrepeso. Es más acusado en las sociedades tecnificadas y en las ciudades, y afecta mayoritariamente a la población adulta, aunque los niños y adolescentes que practican poco deporte tienen un riesgo alto de padecerlo”.

El término sedentarismo tiene su origen en el latín. Proviene del verbo sedeo, sedere, sedi, sessum cuyo significado es estar sentado, quedarse quieto, quedarse fijo y también permanecer ocioso. A esta raíz se le agrada el sufijo –ismo que se agrega a partir del

adjetivo sedentario, en español, que significa partidario de. Por tanto se puede considerar como el concepto etimológico de este vocablo el partidario de un modo de vida sedentario.

El sedentarismo físico es la carencia de actividad física moderada a intensa como la que se realiza en el deporte, presentándose con mayor frecuencia dentro de las sociedades tecnificadas quienes piensan de preferencia evitar grandes esfuerzos físicos, asimismo este tipo de sedentarismo se presenta en las clases sociales de estratos altos y en los círculos intelectuales pues estas personas dedican gran parte de su tiempo libre a la realización de actividades que demandan esfuerzo cerebral.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS 2013), cataloga al sedentarismo como uno de los cuatro factores de mayor riesgo de muerte y estima que en el mundo 3,2 millones de defunciones anuales pueden atribuirse a esto. La nutricionista, Marisa Brenes, comentó que con el pasar del tiempo “nos hemos convertido” en personas sedentarias, lo que la OMS considera una “epidemia”.

“Si el ejercicio es una manera de prevenirlo, también es una manera de prevenir que las personas tengan una muerte prematura por padecer estas enfermedades. Lo que se recomienda es que – al menos- las personas adultas realicen 30 minutos de algún tipo de ejercicios todos los días o por lo menos cinco veces por semana. Con el pasar del tiempo y con la condición física que se vaya adquiriendo, esos minutos puedan irse aumentando progresivamente”. Comentó Brenes (2013).

Debemos buscar los espacios durante el tiempo libre para caminar, pasear, cambiar nuestros hábitos y realizar actividad física, disfrutar cada oportunidad que tengamos para bailar, hacer las labores a mano, barrer, pasear al perro, no usar el auto para movilizarnos cortas distancias, etc. sino más bien volvernos seres más activos, que unido a hábitos saludables y buena alimentación nos convertirán en ejemplos para las nuevas generaciones.

2.3.1.2. Orígenes del sedentarismo

Según la Sochicar (Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardio vascular), existen diversos factores que influyen para que una persona sea sedentaria. La familia, la

educación y la sociedad, son algunos de ellos. Según el especialista “el problema parte porque la familia chilena no tiene motivación para salir de ese estado sedentario. De esta manera, se transforma en un problema serio para la sociedad, debido a que van formándose niños inactivos, que no tienen modelos en los cuales reflejarse para cambiar de actitud”.

Otro punto importante es que la educación escolar en el Ecuador no está orientada al cuidado de la salud. “La realización de actividades físicas en los horarios de clase es mínima. Por lo tanto debiera existir dentro de los programas educacionales una coordinación entre las clases de biología y la educación física, lo que incorporaría el concepto de Actividad física para la salud, en el que los niños vayan entendiendo que esto hace bien, y que es sano hacer actividad física, no solo como ejercicio, sino que también de manera recreativa”, añade el especialista.

El tercer factor se produce en la adultez, y se genera en el ambiente social, es decir, tener las opciones y posibilidades de hacer actividad física en la comunidad o en el trabajo. “Se ha visto que la gente más activa tiene mejor rendimiento laboral y menos licencias médicas. Desde el punto de vista de las empresas, si éstas se preocuparan de que su personal fuera más activo, tendrían menos problemas de salud entre ellos”.

2.3.1.3. Causas del sedentarismo

La falta de ejercicio físico y la inactividad es causa de muchas enfermedades, muertes y discapacidades en el mundo. Entre las principales causas identificadas por la Organización Mundial de la salud como uno de los factores más peligrosos para la salud y que se relaciona con el estilo de vida, está el sedentarismo.

Teniendo en cuenta que el sedentarismo es una de las principales causas del sobrepeso y la obesidad, una gran diversidad de estudios han demostrado que, como regla general, la mayoría de las personas sedentarias tienden a su vez a seguir un estilo de vida poco saludable (lo más común es que suelen comer mal y además en grandes cantidades).

Paralelo al sedentarismo físico viene el problema de la obesidad que es un problema preocupante en los países industrializados así como también en las sociedades tecnificadas y en la vida moderna en donde se procura realizar menos actividad física y deportes llevando al desencadenamiento de varias enfermedades perjudiciales a la salud humana.

En las ciudades donde la tecnología está orientada a evitar grandes esfuerzos físicos el sedentarismo es más notorio, debido al excesivo paso de horas sentado frente al computador, o mirando el televisor, fomentando la obesidad en las personas y por ende el incremento de enfermedades cardíacas. Haciendo una mirada retrospectiva se observa que las personas que nacieron sin la tecnología, tienden a moverse más en búsqueda de satisfacer sus necesidades.

El sedentarismo aumenta las causas de mortalidad al incrementar considerablemente el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, cáncer de colon y mama, osteoporosis, problemas motores, además de estrés, depresión, ansiedad y decaimiento físico y emocional. Existen diversos pretextos para no realizar actividad física como: no tengo tiempo, mañana empiezo, no puedo pagar un gimnasio, estoy cansado, no me gusta, no es tan importante, me da flojera, etc., que van favoreciendo un estilo de vida carente de movimiento.

A las causas anteriores de inactividad física se añade el tipo y horarios de trabajo y estudio, la falta de cultura y costumbre de realizar ejercicios, la falta de instalaciones deportivas y recreativas, la contaminación ambiental, el alto costo de las instalaciones deportivas, la inseguridad en zonas recreativas; unido a esto y lo que hace del sedentarismo una verdadera bomba de tiempo, son los hábitos alimenticios que se desarrollan en donde las malas dietas que incluyen el exceso de calorías han aumentado considerablemente el riesgo de enfermedades antes mencionadas.

2.3.1.4. Consecuencias

Una de las consecuencias del sedentarismo es la forma de vida caracterizada por la desaparición o carencia de actividad física o la tendencia a la falta de movimiento del cuerpo. En las sociedades urbanas se vive con un conjunto de obligaciones tanto de trabajo, estudio o sociales con un excesivo desarrollo de la tecnología en el que en edades tempranas se privilegia la poca y la falta de actividad física, todo ello asociado a la mala calidad de la alimentación incidiendo en el incremento de vida sedentaria de los seres humanos.

El sedentarismo se ha hecho un problema más evidente en la edad contemporánea, mientras los avances tecnológicos (que llegaron con ella) proporcionan comodidades, el frenetismo se ha consolidado en la vida ocasionando mayores niveles de estrés a gran parte de la sociedad. La inactividad física es causante directa de los problemas de salud, además la calidad de vida se ve afectada en forma directa por los malos hábitos de la sociedad.

Estos malos hábitos de vida sedentaria, como pasar mucho tiempo de frente mirando el televisor o jugando los videojuegos, estar sentados en los escritorios, computadoras, automóviles, el aumento del uso de las nuevas tecnologías en el mundo van influyendo en el organismo humano haciéndolo más indefenso ante las enfermedades, especialmente de orden cardíaco y social; lo que repercute negativamente las mismas contra la protección de la salud en la mayoría de las personas de todas las edades.

Es necesario recordar la importancia fundamental tanto de la buena alimentación como de la práctica regular de actividad física ya que muchas enfermedades podrían evitarse solo con la aplicación de rutinas saludables o por lo menos de 30 minutos diarios de actividad física. En tanto, los países desarrollados tienen porcentajes de sedentarismo más altos, del mismo modo las clases altas y los círculos intelectuales debido a la mayor cantidad de tiempo de inactividad física.

El sedentarismo no solo hace al organismo más propenso frente a las enfermedades sino que quienes lo sufren también adquieren tempranamente signos de envejecimiento; es así que la organización mundial de la salud reconoce que el sedentarismo es una de las diez principales causas de muerte, causando cerca de 2 millones de muertes anuales a nivel mundial, las consecuencias pueden ser muchas, tomando en cuenta la vida urbana moderna que es el escenario irrefutable del creciente problema del sedentarismo.

Dentro de las más notables consecuencias del sedentarismo se puede destacar las siguientes:

- a) Propensión al sobrepeso y a la obesidad: el ejercicio físico, o al menos mantenerse físicamente activo, es sumamente útil a la hora de prevenir el sobrepeso y la

obesidad, dado que ayuda a que el organismo quemara aquellas calorías y grasas que no necesita y que se van acumulando en el abdomen. Por tanto, cuando una persona no es activa lo habitual es que ingiera más calorías de las que su cuerpo en realidad termina por consumir, con el consecuente aumento de peso corporal.

No obstante se piensa que disminuyendo la cantidad de alimentos con las dietas se baja el volumen de grasas, las dietas sin la realización de un régimen deportivo lo único que hacen es accionar dichos "almacenes de grasa". Una dieta sin la realización de deporte está destinada al fracaso.

- b) Otra consecuencia es el debilitamiento óseo: la insuficiente práctica de actividad física provoca que los huesos y los músculos pierdan fuerza y se vayan debilitando, lo que abre el camino a enfermedades óseas como la osteoporosis, que se manifiesta un debilitamiento de los huesos.
- c) Propensión a determinadas enfermedades: esa falta de actividad física también aumenta el riesgo de padecer determinadas enfermedades con la Hipertensión arterial, Diabetes, Cáncer de colon, problemas cardiovasculares y coronarias igualmente relacionadas con el aumento de peso. Destacan sobre todo la diabetes, hipertensión arterial y ataques cardíacos.
- d) De la misma manera produce una sensación frecuente de desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, cansancio inmediato ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico como subir gradas, tener sexo, caminar, levantar objetos o correr: el aumento del volumen de grasas en el organismo implica también el colesterol en el cual las arterias y venas se vuelven almacenes de grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y por lo tanto tenga que hacer un doble esfuerzo. De esto vienen: Los problemas cardiacos y las fatigas ante cualquier esfuerzo.
- e) Inclinación a desgarres musculares: puesto que existe la pérdida de masa muscular y fuerza, el sedentarismo tienden a provocar de igual manera dolores articulares y contracturas en la espalda y cintura; dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas

musculares, todas estas circunstancias están relacionadas en forma directa a la falta o insuficiente realización de actividad física.

- f) La inactividad física, ese hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y se fatigue más rápido, aún en actividades de escritorio. La falta de actividad física trae como consecuencia: El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como Obesidad.
- g) Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- h) Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
- i) Aumento el nivel de desconcentración, debido al debilitamiento de la mente, ya que el cansancio, el estrés, que generan estas consecuencias, llegan directamente al cerebro.
- j) Menor digestión.
- k) Problemas al dormir, las personas sedentarias suelen presentar demasiados problemas para dormir. Los especialistas en medicina del sueño recomiendan practicar ejercicio físico para garantizar un buen descanso nocturno. Según señalan, la práctica de actividad física facilita a conciliar el sueño y lo hace más reconfortable siempre y cuando realice como mínimo tres horas antes de ir a dormir.

En relación a lo expuesto, es imperativa la incorporación de hábitos saludables que conjuguen actividad física diaria con una dieta nutricional correcta; realizar 30 minutos de actividad física tres y más veces por semana, que no necesariamente los 30 minutos tienen que ser realizados en forma continua, es decir, se puede repartir a lo largo del día.

Lo más recomendable es hacer ejercicios tres veces por semana. La actividad debe ser realizada en modo metódico y regular, lo ideal es que todos los órganos del cuerpo se pongan en movimiento para así movilizar huesos y músculos. El ejercicio físico es

también beneficioso para el ánimo ya que favorece tanto a la estabilidad emocional como a la autoestima y a la extroversión

También se recomienda que si permanece demasiado tiempo sentado por su actividad laboral, procure ejercitar sus músculos tres o cuatro veces durante el día. En cuanto a la edad, debe realizar controles cardíacos cada año, para que un profesional indique el tipo de actividades físicas que se pueden ejecutar.

Los deportes son un modo útil y divertido de superar el sedentarismo. Son la solución adaptada desde el punto de vista médico y social. Es importante considerar que si el problema ya es parte del individuo este debe hacer ejercicios en modo gradual para que el cuerpo pueda acostumbrarse al esfuerzo adicional al que es sometido. En este caso lo ideal es consultar el doctor/médico antes de programar las actividades

Por otra parte, las capacidades físicas tales como la fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y velocidad, se desarrollan de forma diversa en cada persona, esto depende del esfuerzo y el grado de actividad deportiva diaria. El tenis es una magnífica alternativa para evitar los problemas ocasionados por un estilo de vida sedentario. Además optimiza la capacidad aeróbica, anaeróbica y cardiovascular.

2.3.1.5. Clasificación o clases de sedentarismo.

Según el informe final de la tesis de maestría realiza en Colombia por Pérez- Rojas-García o test de sedentarismo, el cual permite evaluar el nivel de sedentarismo y de actividad física que presentan los sujetos en tres niveles de clasificación de sedentarismo: sedentario severo, sedentario moderado y activo (no sedentario) como producto de la aplicación de la variante de la ficha de observación.

Esta nueva clasificación del sedentarismo y el instrumento para medirlo se ajustaba, en el contexto mundial, a las demandas de la OMS para la promoción de salud, la cual exigía no sólo educación, sino acciones prácticas que conlleven a incorporar a la población a erradicar el sedentarismo de una forma eficiente, eficaz y segura. Esta innovación científica tiene un carácter no sólo preventivo, sino incluso puede emplearse como un método predictivo de las enfermedades crónicas no transmisibles y sus factores de riesgo.

También se pueden distinguir dos clases de sedentarismo: el trabajador que se ha adaptado a las nuevas tecnologías, que necesita de un ordenador para llevar a cabo sus tareas, dado que representan tanto su fuente de información y recursos como su medio para realizarlo y entregarlo a su jefe (como ocurre con programadores, diseñadores y redactores por ejemplo); los individuos que no encuentran el suficiente incentivo para levantarse de la cama y hacer algo productivo con sus vidas, que prefieren pasar el día entero frente al televisor con una lata de cerveza en una mano y un cigarrillo en la otra. Según la OMS: el sedentarismo es una “epidemia mortal”. Salas (2013).

Con el avance de la tecnología y la vida sedentaria de las personas, el sedentarismo existe en todas las etapas de la vida tratando de clasificar en: Sedentarismo Físico, expresión que alude a la falta de ejercicio físico en la realidad cotidiana de un individuo.

Sedentarismo juvenil, desarrollado por adolescentes que no realizan deportes, que pasan muchas horas en una misma posición y que no sienten motivación para actividades que los invitan a ponerse en movimiento o a modificar ciertos hábitos perjudiciales para su bienestar.

La idea de sedentarismo hace hincapié en una modalidad de vida sedentaria, es decir, sin demasiado movimiento y desarrollada por largos períodos en un mismo lugar con rutinas fijas. Sobre la base de la definición de sedentarismo, es posible distinguir varias categorías que permiten aplicar el concepto en diferentes contextos. En este marco, se puede hacer hincapié en las características del sedentarismo físico, expresión que alude a la falta de ejercicio físico en la realidad cotidiana de un individuo y en las particularidades del sedentarismo juvenil, desarrollado por adolescentes que no realizan deportes, que pasan muchas horas en una misma posición y que no sienten motivación para actividades que los invitan a ponerse en movimiento o a modificar ciertos hábitos perjudiciales para su bienestar.

Cabe resaltar que, más allá de las dos alternativas citadas en el párrafo anterior, existen casos de sedentarismo en todas las etapas de la vida. Así entonces, se puede hablar también de sedentarismo infantil y sedentarismo en la tercera edad.

El avance de la tecnología, como se desprende de la vida cotidiana, ha potenciado al sedentarismo porque son cada vez más las personas que destinan gran parte de su tiempo a entretenerse o a trabajar a partir del uso de modernos dispositivos que los llevan a mantenerse quietos durante largas horas. Reservarse a diario algunos minutos para gastar energía y poner el cuerpo en movimiento no es un gran sacrificio, proporciona beneficios para la mente y el organismo y ayuda, en definitiva, a no pertenecer al grupo de los sedentarios.

2.3.1.6. Peligros del sedentarismo.

Según el informe de la organización mundial de la salud, la mayoría de las personas adultas de los países desarrollados no realizan una actividad física suficiente.

La vida sedentaria resulta mucho más peligrosa de lo que imaginamos e influye tanto en el estado de salud como lo hace la mala alimentación, el tabaco o el consumo de alcohol. En otras palabras, puede ser fatal, abandonarla no es tan complicado. Bastaría nada más con realizar mínimo una hora y media de actividad física a la semana distribuida en tres días, no necesariamente debería ser deporte. El objetivo no es complicado de cumplir y los beneficios que aporta son beneficiosos y demasiados.

Existen verdades sobre el sedentarismo, que al conocerlos se puede ayudar y dar un paso adelante para levantarnos del sillón y hacer ejercicio de una vez por todas.

Una de las verdades es que la falta de actividad física y la mala alimentación en las personas son la segunda causa de muerte en el mundo después del tabaquismo. Según un informe publicado en 2010 por la organización mundial de la salud, además la inactividad física provoca 3,2 millones de muertes prematuras cada año.

Otra verdad es que las personas con poca actividad física tienen entre un veinte y un treinta por ciento más de posibilidades de morir de forma prematura.

De igual manera la actividad física regular disminuye el riesgo de padecer depresión. “Igual que el ejercicio físico ayuda a segregar endorfinas (hormona de la felicidad) e

influye de forma positiva en el estado de ánimo, se puede pensar que la falta de actividad física genera el efecto contrario”, explica Francisco García-Muro, coordinador de la sección de fisioterapia en la actividad física y deporte en el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, quien insiste que no es una matemática: “No todo el mundo que es sedentario le pasa esto, también entra en juego la predisposición de cada persona”.

También podemos mencionar que las mujeres sedentarias pueden percibir más los efectos de la menopausia. Según el doctor José Ramón González-Juanatey, presidente de la Sociedad Española de Cardiología (SEC), afirma que la práctica de actividad física regula y ayuda a disminuir o limitar los cambios metabólicos asociados a este ciclo. Otros estudios señalan también que al realizar actividad física se puede reducir los efectos de la menopausia ya que las mujeres activas llegan a ese momento hormonal con mejores huesos.

Las personas que padecen de sedentarismo tienen menos facilidad para abandonar el tabaquismo y seguir una dieta saludable. En otras palabras, la actividad disminuye de forma continua el deseo de fumar; dejar el sedentarismo no significa tener que realizar una actividad física intensa, por el contrario sería aconsejable realizar actividad moderada por lo menos tres veces a la semana, o 150 minutos semanales; según García-Muro, explica que para él no basta con salir un día a correr y ya: “Hay que seguir un ritmo continuado, no vale con hacer una vida normal y de repente pegarse una carrera”

Según el Fondo Mundial para la Investigación del cáncer, ‘La vida sedentaria se asocia con algunos tipos de cánceres, la relación entre inactividad y cáncer es muy fuerte. La falta de ejercicios hace que disminuyan en el cuerpo los niveles de ciertas hormonas y enzimas protectoras, produciendo que los alimentos estén más tiempo en el intestino (lo que incrementa el riesgo de padecer cáncer de colon) y empeora la respuesta del sistema inmunitario.

Otra de las verdades como bien señalan Julio Basulto y Juanjo Cánceres (2014), autores del Libro “Comer y correr”, mencionan que la especie humana ha evolucionado y se ha adaptado para ser físicamente activa a lo largo de toda su vida y por tanto los modos de

vida sedentarios son insanos, de todo ello se deduce que cuanto más físicamente activos sean los individuos, mejor”.

Según un estudio de la Escuela de Medicina de Harvard (EEUU), manifiesta que “la inactividad produce aumento de apetito y por tanto aumento de peso, pasar más tiempo sentado en el sofá hace que tengamos más ganas de comer porque se deja de segregar irísina, una hormona que se ocupa de que convertir la grasa blanca (mala) en grasa parda (buena)”.

En relación a la productividad, las personas sedentarias son menos productivos, para evitar esto se suele dejar el lugar de trabajo durante media hora cada día para participar en una actividad física, que pudiere ser llamada pausa activa para que las personas puedan trabajar más intensamente y hacerlo de forma más productiva; de igual manera sucedería con los estudiantes universitarios al realizar actividad física y ser más productivos en los estudios.

Finalmente los hijos activos salen iguales a sus padres que son activos, “el ser humano es activo por naturaleza, el problema es que la sociedad actual está alterando ese patrón y haciendo a los niños más sedentarios”, señala García-Muro quien insiste en la necesidad de no plantar a los niños delante de la televisión. Hay que educar a los niños en la actividad física para que no terminen convirtiéndose en adultos sedentarios.

2.4. Actividades Recreativas

2.4.1. Definición

Para entender a qué se refieren las actividades recreativas, primero se debe conocer el significado de la palabra Recreación, la misma que corresponde a la acción y efecto de recrear. Por lo tanto, puede hacer referencia a crear o producir de nuevo algo; también se refiere a divertir, alegrar o deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas. Recreación se deriva del latín y significa “restaurar y refrescar” la persona.

Para aclararnos podemos mencionar las definiciones de recreación según diversas fuentes:

Actividades o experiencias realizadas durante el tiempo libre y que son elegidas voluntariamente por la persona participante para obtener satisfacción, placer y valores personales y sociales. Kraus (1971).

Actividades o experiencias humanas que ocurren en el tiempo libre, elegida voluntariamente por el participante ya sea porque recibe satisfacción inmediata de ella o porque percibe que puede obtener valores personales o sociales con propósitos intrínsecos y placenteros. Kraus (2001).

Actividades que se realizan en el tiempo libre de manera voluntaria y con carácter aficionado y que no están sujetas a normas o intereses laborales. Estas actividades son capaces de desarrollar la personalidad y compensar carencias originadas en otros momentos de la vida. Ramírez (1982).

Actividades que las personas realizan durante su tiempo libre. Russell (2002).

La recreación provee goce y placer, se disfruta a plenitud, ofrecer satisfacción inmediata y directa, se expresa en forma espontánea y original, ofrece la oportunidad de auto expresión y ella extrae la diversión, cambio de ritmo de la vida cotidiana.

Además la Recreación contribuye a la estabilidad emocional al permitir el descanso, relajación; en los niños estimula el sistema neuromuscular y motor, ayuda a desarrollar el carácter personal y a la cultura nacional

En tanto que el término “actividad física” hace referencia a “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que tiene como resultado un gasto energético que se añade al metabolismo basal” SCOPUS 2003.

Bouet, afirma la gran dificultad para precisar la conceptualización de las actividades físicas del tiempo de ocio constituidas por un amplio espectro de funciones, papeles y aplicaciones al deporte así como por las motivaciones de los deportistas.

Dumazedier, diferencia entre práctica y espectáculo distinguiendo en prácticas las realizadas por amateurs (propias del tiempo de ocio), por profesionales (profesores, entrenadores) y por alumnos (educación). Las prácticas realizadas por amateurs pueden ser organizadas o no y las organizadas pueden ser o no con competiciones.

Las actividades recreativas son aquellas que se efectúan en el tiempo libre, se seleccionan y se participa de ellas de manera voluntaria y que causan consecuencias positivas en sus participantes. La participación va a depender de varias causas, como por ejemplo: los diferentes gustos, conocimientos, cantidad de tiempo libre, recursos económicos, entre otras razones, que posean las personas (Salazar, 2007).

Según Salazar (2007) señala también que existen diferentes tipos de actividades recreativas; entre ellas se encuentran:

- a) Deportes, juegos, actividades físicas;
- b) Actividades artísticas (música, artes plásticas, danza, drama)
- c) Actividades sociales (fiestas, reuniones sociales, festivales, actividades socializadoras, relacionadas con la comida, visitas, conversaciones, clubes, descubrimiento de talentos)
- d) Actividades al aire libre (deportes y actividades relacionados con la naturaleza, conservación y estudios del ambiente)
- e) Actividades cognoscitivas (redacción, lectura, oratoria, discusión y estudio de temas, actividades con la computadora, juegos pasivos)
- f) Enriquecimiento y actualización personal (clases, cursos, talleres, congresos, seminarios).
- g) Pasatiempos (colección, modelos a escala, otros) y turismo (paseos y excursiones).

Agrega también Salazar que estas actividades se pueden realizar en forma individual, en pequeños o grandes grupos, al aire libre, bajo techo, durante poco tiempo, una sola vez, durante varios años o a lo largo de toda la vida y facilitan que las personas sean más felices y se sientan realizadas.

Por otra parte Villalobos 2001 indica que las actividades recreativas se pueden realizar de manera activa cuando se ejecuta la acción o pasiva cuando se observa una de estas actividades.

2.4.2. Características

Dentro de las características de la recreación según Aguilar Cortéz & Paz Morales (2002) se menciona:

- Permite la participación de la persona.
- Debe darse durante el tiempo libre, el tiempo de la recreación ocurre fuera de las horas de trabajo, cuando el individuo se encuentra libre para escoger su actividad deseada.
- Ser elegida voluntariamente, la recreación no es obligatoria, proviene de una motivación intrínseca. La persona tiene la libertad de poder seleccionar el tipo de actividad que más le gusta e interesa y que le pueda proveer de gozo personal.
- Actividades sin fines de lucro.
- La recreación provee goce y placer; las actividades recreativas se disfrutan a plenitud. La recreación es en esencia una vivencia personal voluntaria a través de la cual se obtiene disfrute y satisfacción, descubriendo valores sociales o personales.
- Agradable a la persona, ofrece deleite y gozo inmediato y directo; La única recompensa para las personas es la satisfacción que proveen las actividades recreativas. El impulso o deseo que conduce a los participantes en las actividades recreativas proviene del disfrute y placer que obtiene inmediatamente de la propia actividad.
- Es voluntaria, se expresa en forma espontánea y original; es lúdica, ya que incluye expresiones espontáneas e instintivas, la cual ha de ser del agrado de la persona, es decir, que de dicha actividad se obtendrá satisfacción o placer interno y externo.
- No causa daño a la comunidad ni a la persona.
- Ofrece oportunidad de auto-expresión y de ella extrae la diversión. De la recreación se recibe respuestas placenteras y gratificantes.

- Práctica de artesanías, juegos, acampar, entre otras, dando la oportunidad al individuo de manifestar su creatividad; la recreación ayuda a la renovación del espíritu. Provee un medio positivo para el mejoramiento de las dimensiones físicas, mentales, y morales de individuo.
- Provee un cambio de ritmo de la vida cotidiana; Contribuye a una vida satisfaciente, disfrutable y abundante.
- No es autodestructiva, la recreación es sana, constructiva y socialmente aceptable; la recreación mejora y enriquece la vida personal.
- Es una actividad que puede ser novedosa.

2.4.3. Áreas o clasificación

Las actividades recreativas según Aguilar Cortéz & Paz Morales (2002) se puede clasificar en varios grupos dependiendo de las actitudes, habilidades físicas, capacidad intelectual e intereses particulares del individuo hacia la actividad, las mismas que Kraus menciona como las trece áreas de la recreación:

- Físico deportiva
- Al aire libre
- Acuática
- Lúdica
- Manual
- Artística
- Conmemorativa
- Social
- Literaria
- Entretenimiento y aficiones
- Técnica
- Comunitaria
- Área de la salud

Según Salazar (2007), detalla los diferentes tipos de actividades recreativas y las clasifica de la siguiente manera:

- Deportes, juegos, actividades físicas.
- Actividades artísticas (música, artes plásticas, danza, drama)
- Actividades sociales (fiestas, reuniones sociales, festivales, actividades socializadoras relacionadas con la comida, visitas, conversaciones, clubes, descubrimiento de talentos).
- Actividades al aire libre (deportes y actividades relacionadas con la naturaleza, conversación y estudios del ambiente).
- Actividades cognoscitivas (redacción, lectura, oratoria, discusión y estudio de tema, actividades con la computadora, juegos pasivos).
- Enriquecimiento y actualización personal (clases, cursos, talleres, congresos, seminarios).
- Pasatiempos (colección, modelos a escala) y turismo (paseos y excursiones).

También menciona que existen formatos, los cuales identifican las maneras de ofrecer las actividades recreativas y los clasifica de la siguiente manera:

- Grupos y clubes con intereses sociales.
- Competencias y concursos.
- Paseos y excursiones
- Actividades especiales
- Educación.
- Instalación abierta.
- Servicio voluntario.

Este tipo de actividades recreativas se desarrollarán en dependencia de los intereses, necesidades y gustos de la persona o grupo que vaya a disfrutar de una actividad recreativa.

Añade también Salazar que estas actividades se pueden realizar de manera personal, en pequeños o grandes grupos, al aire libre, bajo techo, durante poco tiempo, una sola vez, durante varios años o a lo largo de toda la vida y facilitan que las personas sean más felices y se sientan realizados. (2007)

Pérez (1994), citado por Hernández y Gallardo (2004), menciona que las actividades recreativas se distinguen por varios aspectos que:

- Todo el mundo debe participar sin que la edad, el sexo o el nivel de entrenamiento se conviertan en factores limitadores.
- Las reglas pueden ser creadas o adaptadas por los propios participantes en el mismo lugar.
- Existen posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, cómo practicarlas, cómo realizarlas etc.

2.5. Marco Conceptual (definiciones conceptuales)

Actividad Física: Se entiende como una actividad ordenada, frecuente que involucre a todos los órganos del cuerpo y los pongan en movimiento, que se les use y destrocen los almacenes de grasa, fortaleciendo los músculos y los huesos y el sistema circulatorio. Muchas de esas actividades físicas pueden ser tan simples como caminar o usar la bicicleta.

Se entiende por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. De este movimiento resulta un gasto energético que se suma al de gasto del metabolismo basal.

Actividades recreativas: son todas aquellas que producen placer, libertad y que se realizan de manera individual o colectiva con el objetivo de darle respuesta a la necesidad lúdica y natural del hombre, encaminándola a su desarrollo integral en el espacio de tiempo vital constituido por el tiempo libre.

Diversión: es el uso del tiempo de una manera planeada para el refresco terapéutico del propio cuerpo o mente. Mientras que el ocio es más bien una forma de entretenimiento o descanso, la diversión implica participación activa, pero de una manera refrescante y alegre.

Ejercicio Físico: Definimos el ejercicio físico como una actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física.

La práctica del ejercicio físico es altamente recomendable, pues no solo se produce una reducción de las presiones arteriales, sino que también tiene un efecto beneficioso sobre otros factores de riesgo cardiovascular tales como la obesidad, diabetes, colesterol alto, etc.

El ejercicio físico produce importantes modificaciones en la personalidad, tales como estabilidad emocional, autoestima, extroversión, se modera la impotencia, mejorando igualmente la “percepción de sí mismo”

Esparcimiento: acción de divertirse, recrearse, pasatiempo.

Inserción: acción de integrar o de incluir a un individuo o a un grupo dentro de la sociedad.

Obesidad: es una de las principales consecuencias del sedentarismo, puesto que al no entrar en actividad física, no se quema grasas y estas se van acumulando en el organismo.

Problemas óseos: es tal vez uno de los efectos más comunes y típicos del sedentarismo, puede producir dolores de espalda, enfermedades como la osteoporosis y debilitamiento de huesos, lo que hace dar cuenta de que no basta con una buena alimentación, el ejercicio es importante.

Recreación: Se entiende por recreación a todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, así como también a través de ella la relajación y el entretenimiento.

Recreación es un conjunto de actividades y experiencias que son agradables que producen gozo, estas actividades son parte de la educación no formal y contribuyen con el desarrollo integral de las personas participantes. Además las actividades recreativas son realizadas durante el tiempo libre, su selección es voluntaria y la participación en ellas también es voluntaria, pues la persona decide si asiste o no asiste a la actividad.

Salud: es un estado completo de bienestar físico, mental y social (Organización Mundial de la salud). Es el nivel más alto posible de bienestar físico, psicológico y social, y de capacidad funcional, que permita vivir inmerso el individuo y la colectividad.

Satisfacción: es un estado de la mente producido por una mayor o menor optimización de la retroalimentación cerebral, en donde las diferentes regiones compensan su potencial energético, dando la sensación de plenitud e inapetencia extrema.

Sedentarismo: está relacionado directamente con un tema de autoestima y problemas sociales; puede ocasionar algunos efectos en tu vida, que te harán decaer y sentirte menos preparada para llevar una vida normal.

Tiempo Libre: es el período que resta del tiempo del trabajo y del lapso dedicado a las obligaciones cotidianas, este momento adquiere gran importancia para los individuos, el tiempo libre es un espacio que no está sujeto a necesidades y obligaciones para el ser humano; permite la recuperación para el trabajo, así como la formación personal.

Tiempo fuera de las tareas obligadas, tales como el trabajo o actividades relacionadas con el trabajo, o a funciones de mantenimiento personal (Kraus & Curtis 2000).

Tiempo no dedicado al trabajo, a actividades relacionadas con el empleo o a otras formas obligadas de mantenimiento o auto cuidado, Kraus (2001).

Tiempo no dedicado a obligaciones. Es el tiempo del que dispone cada persona para decidir lo que quiere hacer, Russell (2002)

2.6. Marco Legal

La Universidad Politécnica Salesiana es una institución de educación superior humanística y politécnica, de inspiración cristiana con carácter católico e índole salesiana; dirigida de manera preferencial a jóvenes de los sectores populares; cuya **Misión** busca formar “honrados ciudadanos y buenos cristianos”, con capacidad académica e investigativa que contribuyan al desarrollo sostenible local y nacional.

La Universidad Politécnica Salesiana tiene como **Visión**: Ser una institución de educación superior de referencia en la búsqueda de la verdad y el desarrollo de la cultura,

de la investigación científica y tecnológica; reconocida socialmente por su calidad académica, Responsabilidad Social Universitaria y por su capacidad de incidencia en lo intercultural.

La Universidad Politécnica Salesiana, nace el 4 de agosto de 1994, el Presidente de la República, Arquitecto Sixto Durán Ballén, firma el decreto presidencial de creación de la Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador. La UPS nace en una época muy crítica desde el punto de vista social y económico.

Una vez aprobado el proyecto de creación de la Universidad, la Sociedad Salesiana del Ecuador inicia las actividades del nuevo Centro de Educación Superior en octubre de 1994.

La Universidad Politécnica Salesiana, está domiciliada en la ciudad de Cuenca con sedes en las ciudades de Quito y Guayaquil respectivamente, se creó mediante Ley N° 63 expedida por el Congreso Nacional y publicada en el Registro Oficial suplemento del 5 de agosto de 1994 – N° 499.

Las leyes con las que se trabaja son las emitidas por el CES (Consejo de Educación Superior), CEAACES, Contraloría General del Estado, SENESCYT, LOES y demás normativas vigentes ecuatorianas a la que tenga que someterse la Universidad Politécnica Salesiana.

El Estatuto vigente de la Institución fue aprobado por el Consejo de Educación Superior mediante RPC_SO-42No. 436-2013 de fecha 30 de octubre de 2013.

Los reglamentos internos expedidos se rigen a las leyes del Sistema de Educación Superior, normativa ecuatoriana, Estatuto de la U.P.S.; estos documentos que refieren a reglamentación interna de la U.P.S. puede ser revisada de forma digital como física y se encuentra subida en la Carpeta Normativa Institucional así como en el portal web institucional.

Los **objetivos** de la Universidad Politécnica Salesiana son:

- Educar en la fraternidad a los jóvenes ecuatorianos para la promoción total de sus personas, ofreciéndoles una propuesta que parte de la acogida de sus valores propios y el llamamiento a la solidaridad, en el contexto de la comunidad social y eclesial.
- Formar personas con madurez humana que sepan hacer coherentemente la síntesis de ética, vida y cultura, para que actúen en la historia en la línea de la justicia, solidaridad y fraternidad, testimoniando los valores éticos más altos del hombre.
- Intensificar la conformación de comunidades educativas para desarrollar una educación en perspectivas de liberación, que forme a los jóvenes en valores, en el conocimiento, en el trabajo y en la participación social.
- Promover el desarrollo de cambios cualitativos en la educación que ofrecen los centros salesianos, con miras a establecer modelos pedagógicos alternativos que satisfagan las necesidades de los aprendizajes que favorecen la vida personal y social en sus dimensiones auténticas.

De acuerdo con la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación; considerando que “la constitución garantiza los derechos del Buen Vivir con un sentido de inclusión y equidad social”, que “al Estado le corresponde proteger, promover y coordinar el deporte y la actividad física como actividades para la formación integral del ser humano preservando principios de universalidad, igualdad, equidad, progresividad, interculturalidad, solidaridad no discriminación”.

Artículo 3 de la Ley de Deporte, Educación Física y Recreación en donde se menciona “La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas”.

Artículo 11, dice “De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley”.

Título VI. De la Recreación.

Artículo 89.- La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen en el tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural.

2.7. Elaboración de Hipótesis o interrogantes

2.7.1. Hipótesis:

H1. De trabajo: Las actividades recreativas SÍ inciden en la disminución del sedentarismo de los estudiantes del primer y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana, del Campus El Girón de la Sede Quito.

H0. Nula: Las actividades recreativas NO inciden en la disminución del sedentarismo de los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana, del Campus El Girón de la Sede Quito.

2.8. Identificación de las variables

Variable independiente: Sedentarismo

Variable dependiente: Actividades recreativas

2.8.1. Operacionalización de las variables.

Cuadro 1 Operacionalización de las variables.

Variables	Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Técnicas o instrumentos
INDEPENDIENTE Sedentarismo	A la actitud de la persona que generalmente lleva un estilo de vida carente de		Niveles de Sedentarismo - Nivel alto	Ficha de observación

Continúa 

	agitación o movilidad (Real Academia Española)		- Nivel moderado - Nivel bajo o inactivo	
DEPENDIENTE	Experiencias	Preferencia	Actividades	Encuesta
Actividades	realizadas durante		recreativas	
Recreativa	el tiempo libre y que son elegidas voluntariamente por la persona participante para obtener satisfacción, placer y valores sociales (Kraus 1971)	Motivación	Participación No participación	
		Tiempo libre	-Tiempo diario 30-60 minutos -Tiempo semanal, 1 a 3 días. -Fin se semana, 3 horas en adelante	

CAPÍTULO III

3.1. Metodología de investigación

En la investigación sobre el Sedentarismo en los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana se utilizó la investigación de carácter correlacional para lo cual existió un grupo de control de 40 estudiantes y un grupo de investigación de 53 estudiantes.

Los métodos utilizados fueron el descriptivo, hipotético – deductivo y el analítico sintético, la técnica fue la encuesta, la que ayudó a la recolección y verificación de la información.

Es una investigación con un enfoque de campo, puesto que se realizó en la Universidad Politécnica Salesiana, lugar donde se encuentra la población objeto de estudio. Además permitió emplear técnicas e instrumentos específicos como observación, encuestas, ficha de observaciones, así como también el cuestionario IPAQ para medir el nivel de actividad física que realizan los estudiantes.

Esta investigación es de campo, debido a que trata de responder al problema planteado en forma de preguntas. Por Ej.

¿Qué tipo de actividades recreativas contribuyen a la disminución del sedentarismo de los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana?

¿Cuáles son las actividades a las que se dedican los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana, Campus El Girón de la Sede Quito, en su tiempo libre?

¿Qué tipo de actividades recreativas son de preferencia para los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana, del Campus El Girón de la Sede Quito?

En este caso, para responder a los objetivos, se tuvo que seguir el camino inductivo-deductivo a partir de la formulación de las hipótesis.

A partir de las variables con su correspondiente operacionalización, de la que salieron las dimensiones e indicadores los cuales dieron la posibilidad de estructurar el instrumento práctico aplicado.

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

La población objeto de estudio estará formada por estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana, de la sede Quito, del Campus El Girón; ubicado en la avenida 12 de Octubre y Wilson.

Según la información de los Señores Directores de las Carreras de Administración, Contabilidad, Biotecnología, Comunicación Social, Psicología y Pedagogía, el número total de la población estudiantil objeto de estudio es 1305 alumnos de los cuales 809 son mujeres y 496 son varones, los que se detallan en el cuadro siguiente:

Cuadro 2 Población

N°	Carrera	Mujeres	Hombres	Total	Muestra
1	Administración de Empresas	215	201	416	30
2	Contabilidad y Auditoría	134	85	219	15
3	Biotecnología	86	49	135	10
4	Comunicación Social	142	89	231	16
5	Psicología	137	59	196	14
6	Pedagogía	95	13	108	8
	TOTAL	809	496	1305	93

3.2.2. Tamaño de la muestra

Muestra: “Es un subconjunto extraído de la población (mediante técnicas de muestreo), cuyo estudio sirve para inferir características de toda la población”. Con este dato se procede al cálculo de la muestra a través de la siguiente fórmula:

$$n = \frac{PQ \cdot N}{(N - 1) \cdot \frac{E^2}{K^2} + PQ}$$

Simbología:

n = Tamaño de la muestra

N = 200 estudiantes (Población de estudio)

PQ = Constante de la variancia poblacional, valor constante (0,25)

E = Error muestral o error estadístico (10%) =0,10

PQ = 0,25

K = Constante de corrección muestral (siempre es 2) Correlación de error

Datos:

n= ?

PQ= 0.25

K= 2

N= 1305

E= 10% (0.10)

$$n = \frac{0,25 \times 1305}{(1305 - 1) \times \frac{0,10^2}{2^2} + 0,25}$$

$$n = \frac{326,25}{(1304) \times \frac{0,10^2}{2^2} + 0,25}$$

$$n = \frac{326,25}{(1304) \times 0,0025 + 0,25}$$

$$n = \frac{326,25}{3,51}$$

$$n = 92,94$$

$$n = 93$$

93 estudiantes para la investigación con muestreo sistemático

K = 3 (es decir que del listado de 1305 estudiantes, escojo cada tres estudiantes para la muestra y completar los 93 alumnos de la investigación)

3.3. Métodos y tipos de muestreo

La investigación es de tipo descriptiva y correlacional con el propósito de establecer la relación entre las variables planteadas, por ello se utilizó los métodos hipotético deductivo con la aplicación, comprobación y demostración además se utilizó el método analítico sintético para la división, clasificación, recapitulación, los diagramas, definición, conclusiones, resumen, sinopsis y esquema realizados

3.4. Diseño de técnicas e instrumentos de recolección de la información

En la presente investigación previa a la aplicación de la encuesta y de acuerdo con la operacionalización de variables se trabajó en el cuestionario estructurado por la autora, que previamente se puso a prueba con un pilotaje con el 10% de la población objeto de estudio, (20 muestras) como una forma de validar las preguntas de la encuesta, su contenido, criterio y construcción para medir lo deseado en esta investigación y confiabilidad, que según el criterio de (Guarisma, 1995) una medición “es confiable o segura, cuando aplicada repetidamente a un mismo individuo o grupo, o al mismo tiempo por investigadores diferentes, da iguales o parecidos resultados”.

Se utilizó:

La Encuesta (cuestionario), se empleó este instrumento, el cual fue diseñado y validado por un grupo extra que sirvió de pilotaje para luego aplicarlo y obtener las cuantificaciones de los indicadores propuestos en cada variable.

Además de la encuesta, se aplicaron como técnicas de investigación documental la búsqueda bibliográfica tanto digital como impresa sobre teorías y conceptualizaciones que en los tiempos actuales se desarrollan sobre el tema vinculado.

Para contrastar o no la hipótesis fue necesario aproximarse a la realidad donde se suscita el problema real (es diferente el problema real que el problema de investigación, que justificado, delimitado, planteado y definido se convierte en objeto de investigación).

Para conocer el nivel de actividad física que realizan los estudiantes se utilizó el cuestionario IPAQ (cuestionario internacional de actividad física), el mismo que sirvió para el conocimiento previo y final del nivel de actividad física que realizan los estudiantes objeto de la presente investigación.

3.5. Guía de trabajo de campo

La aplicación del instrumento se llevó a cabo durante horas de clases, informándoles a los Sres. Estudiantes sobre los objetivos de la investigación y la debida confidencialidad en el manejo de los datos, así mismo la participación fue positiva por parte de los mismos. Cada aplicación duró aproximadamente 35 minutos.

La primera fase, se inició solicitando el debido permiso y autorización al Vicerrectorado de la U.P.S., luego el comunicado pertinente a los señores. Directores de Carrera de la misma institución.

También se trabajó en la fase de Diagnóstico inicial, en donde se revisó y se corrigió para la respectiva validación de la encuesta aplicando el instrumento de investigación, en este caso se recolectó la información agradeciendo a los Sres. Estudiantes quienes eran los participantes de la misma.

En la segunda fase, (Fase de Ejecución) se elaboró el procesamiento de la información, el análisis individual y correlacional para aprobar o desaprobar las hipótesis planteadas, así como también el análisis del cuestionario IPAQ, que sirvió para medir el nivel de

actividad física de los estudiantes, luego se redactaron conclusiones y recomendaciones. Los datos obtenidos sirvieron posteriormente para constituirse en la base para la elaboración del plan de actividades recreativas.

En la tercera fase, (Fase de realización del plan) se realizó el plan de actividades físico recreativas basadas en las conclusiones y recomendaciones de la investigación ejecutada.

Finalmente se concluyó con el respectivo informe del pan con las conclusiones y recomendaciones pertinentes del mismo.

3.6. Técnicas de análisis

Para el análisis de datos estadísticos se utilizó el paquete estadístico *Statistical Package for Social Sciences*, SPSS, versión 21.0 para Windows, (Pardo y Ruiz 2002) y para la representación de los datos recolectados se utilizaron diagramas de pasteles, barras, e histogramas.

Además para obtener la frecuencia se trabajó el análisis univariado del instrumento, obteniendo los porcentajes y frecuencias que validan los datos, también se aplicó las medidas de tendencia central como lo es la moda, mediana y la media, de acuerdo a la categoría de las variables objeto de investigación. Para realizar el análisis bi-variado de los datos, se utilizaron las tablas de contingencia aplicándose Chi² y las correlaciones, permitiendo establecer las conclusiones y recomendaciones del tema de investigación.

CAPÍTULO IV

4.1. Análisis e interpretación de resultados

En el presente estudio los resultados de la investigación se expresan en forma cuantitativa y gráfica, tomando en cuenta las variables, las tablas de contingencia, gráficos así como también el análisis e interpretación de los datos permitiendo establecer las conclusiones y recomendaciones respectivas de acuerdo al tema investigado.

Para la investigación participaron estudiantes universitarios de primero y segundo nivel de las carreras de Administración de Empresas, Contabilidad y Auditoría, Biotecnología, Comunicación Social, Psicología y Pedagogía del Campus El Girón de la Universidad Politécnica Salesiana.

4.1.1. Primer análisis de las variables

Una vez realizada la observación directa, mediante la ficha de observación para medir el grado de sedentarismo, cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) en la que se puede conocer el tipo de actividad realizada en los últimos siete días, se revela que los estudiantes objeto de estudio no presentan hábitos para las actividades físico recreativas tampoco están orientados de la manera más adecuada hacia el trabajo físico y lo realizan en forma desorganizada sin determinar tiempos.

Para este análisis se formó un grupo de investigación del 50% de una muestra en la cual participaron 93 estudiantes de las carreras antes mencionadas y un grupo de control conformado por el otro 50% de la población.

En cuanto al análisis luego de haber aplicado el cuestionario para determinar las preferencias y el tipo de actividades que realizan los estudiantes se determina que:

Tabla 1. Grupo de edad

Tabla de contingencia GRUPOS DE EDAD * Sexo		
Recuento		
	Sexo	Total

Continúa

		Hombre	Mujer	
GRUPOS DE EDAD	1) De 18 a 20 años	40	22	62
	2) De 20 a 22 años	12	7	19
	3) De 22 y más	7	5	12
Total		59	34	93

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014 - febrero 2015)

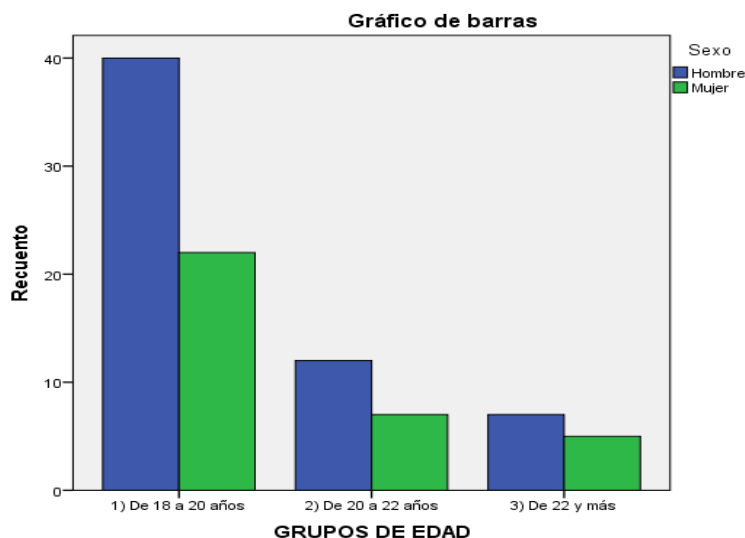


Gráfico 1 Grupo de edad

Fuente: Sistema SPS. Tabla N° 1
Elaborado por: R. Bolaños

Análisis: De los 93 alumnos investigados que comprenden el 100% de la muestra, de los cuales 62 alumnos representan el 66,6% representa a la categoría de los estudiantes de 18 años a 20 años, seguido de 19 estudiantes en la categoría de 20 a 22 años que corresponden al 20,4% y finalmente 12 estudiantes con el 12,9 corresponden a la edad de 22 años en adelante

Interpretación: Los resultados permiten apreciar que la mayoría de la población de estudio se establece entre 18 a 20 años, debido a que los jóvenes inician los estudios universitarios luego de haber culminado el colegio.

Las preguntas realizadas en el cuestionario a los estudiantes fueron:

Preg. N° 1.- Entre las principales actividades recreativas están fútbol, baloncesto, juegos, caminatas, ciclismo, paseos, baile, etc. Le gustaría participar en este tipo de actividades?.

- Siempre
- Casi siempre
- Nunca

Tabla 2. Pregunta uno

Principales Actividades Recreativas					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	54	58,1	58,1	58,1
	Casi siempre	34	36,6	36,6	94,6
	Nunca	5	5,4	5,4	100,0
	Total	93	100,0	100,0	

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014 - febrero 2015)

Tabla 3. Actividades recreativas de acuerdo al sexo

Recuento		Sexo		Total	
		Hombre	Mujer		
Principales Recreativas	Actividades	1) Siempre	32	22	54
		2) Casi siempre	25	9	34
		3) Nunca	2	3	5
Total			59	34	93

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014 - febrero 2015)

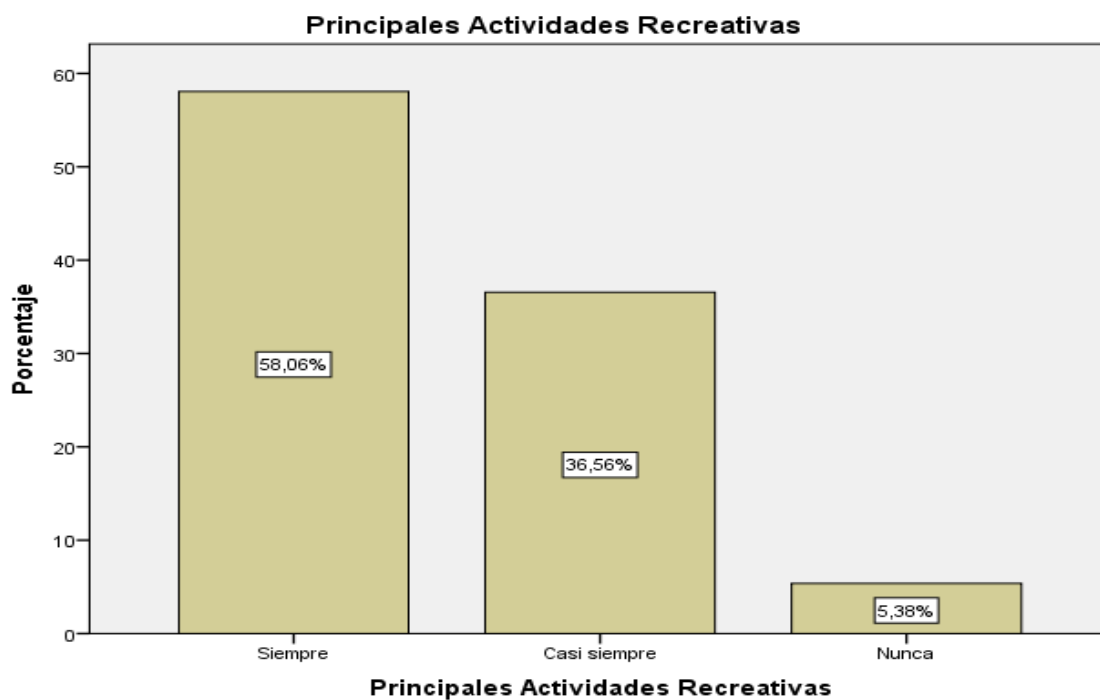


Gráfico 2 Principales actividades

Fuente: Sistema SPS. Tabla N° 2

Elaborado por: R. Bolaños

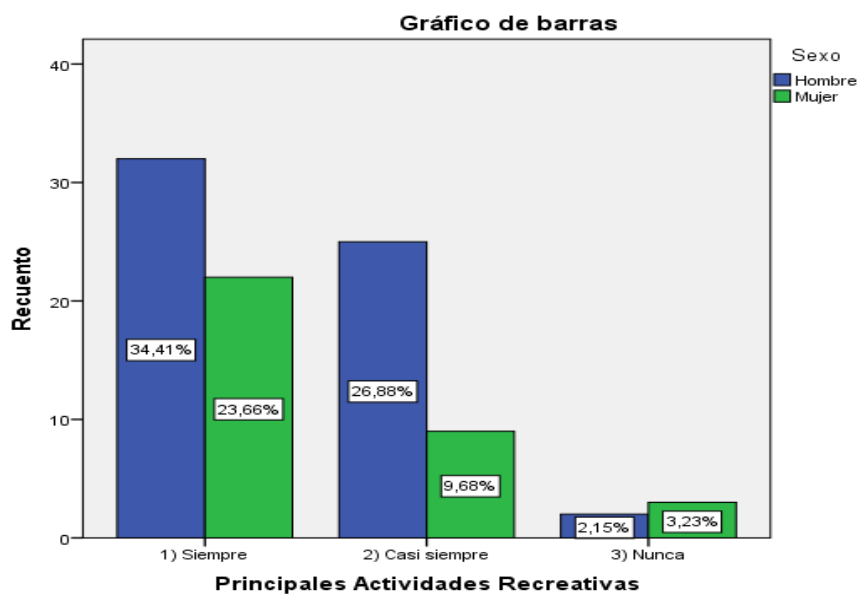


Gráfico 3 Principales actividades, hombres y mujeres

Fuente: Sistema SPS. Tabla N° 2

Elaborado por: R. Bolaños

Análisis: En relación a la primera pregunta, los estudiantes responden con el 58,06% en la opción de siempre, con el 36,56% en la opción casi siempre y el 5,38% en la opción nunca.

Interpretación.- Es importante señalar que la mayoría de los estudiantes encuestados les gustaría participar en actividades recreativas y consecuentemente se aprecia el alejamiento del sedentarismo.

Preg. N° 2.- Con quién le gustaría participar:

- Familia
- Amigos
- Compañeros

Tabla 4. Pregunta dos

		Con quién le gustaría participar			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Familia	23	24,7	24,7	24,7
	Amigos	56	60,2	60,2	84,9
	Compañeros	14	15,1	15,1	100,0
	Total	93	100,0	100,0	

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014- febrero 2015)

Tabla 5. Con quién le gustaría participar

Tabla de contingencia Con quién le gustaría participar * Sexo				
Recuento		Sexo		Total
		Hombre	Mujer	
Con quién le gustaría participar	1) Familia	15	8	23
	2) Amigos	38	19	57
	3) Compañeros	6	7	13
Total		59	34	93

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014 - febrero 2015)



Gráfico 4 Con quién le gustaría participar

Fuente: Sistema SPS. Tabla N° 4

Elaborado por: R. Bolaños

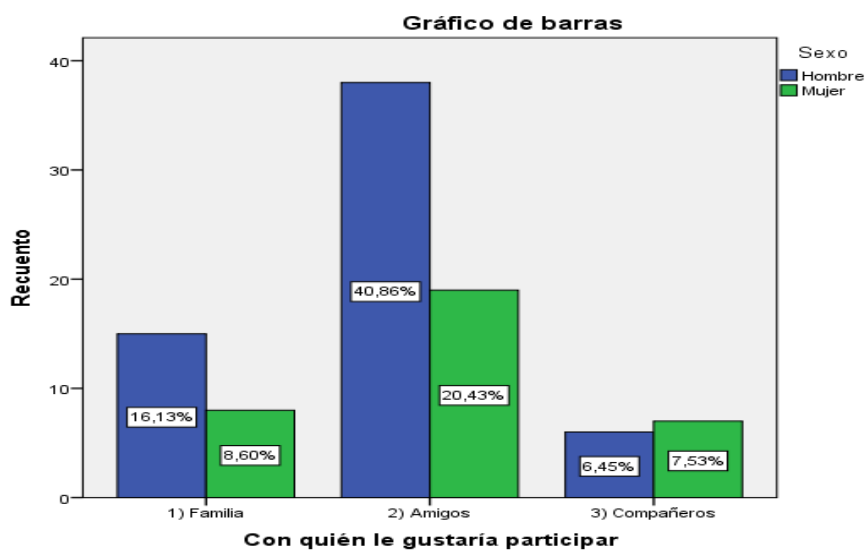


Gráfico 5 Con quién le gustaría participar, hombres y mujeres

Fuente: Sistema SPS. Tabla N° 4

Elaborado por: R. Bolaños

Análisis: A la mayoría de investigados con un 60,2%, les gustaría participar con los amigos, en un 24,73% con la familia y un 15,05% con los compañeros.

Interpretación.- Los resultados permiten establecer que los estudiantes en un alto porcentaje prefieren participar en las actividades con los amigos, porque pasan más tiempo con ellos compartiendo las clases, momentos libres y de esparcimiento.

Preg. N° 3.- Qué tiempo dedica a actividades físico-recreativas durante el día (deporte, actividad física, juegos, caminatas, paseos, etc.).

- Menos de 1 hora
- De 1 a 2 horas
- De 2 a 3 horas
- De 3 a 4 horas
- Más de 4 horas

Tabla 6. Pregunta tres

		Tiempo que dedica a actividades físico recreativas			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Menos de 1 hora	41	44,1	44,1	44,1
	De 1 a 2 horas	41	44,1	44,1	88,2
	De 2 a 3 horas	9	9,7	9,7	97,8
	De 3 a 4 horas	2	2,2	2,2	100,0
	Total	93	100,0	100,0	

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014 - febrero 2015)

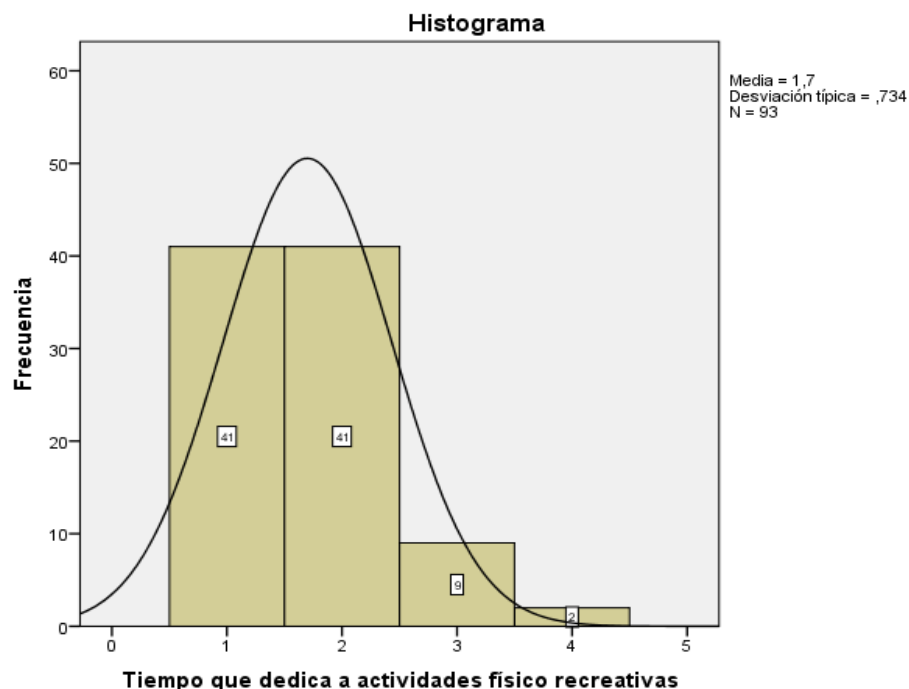


Gráfico 6 Tiempo que dedica

Fuente: Sistema SPS. Tabla N° 6

Elaborado por: R. Bolaños

Análisis: Tanto hombres como mujeres en un 44,1% dedican menos de una hora para las actividades físico recreativas, en un 44,1% dedican de 1 a 2 horas y en un bajo porcentaje de 9,7% dedican de 2 a 3 horas y un porcentaje de 2,2 dedican de 3 a 4 horas de su tiempo para actividades físico recreativas.

Interpretación.- Los resultados permiten apreciar que la mitad de las personas dedican menos de una hora para las actividades físico recreativas, tomando en cuenta que existen también un porcentaje similar que dedica de 1 a 2 horas a esta práctica, que si bien es cierto, estos dos porcentajes sumados determinan que los estudiantes de primero y segundo nivel de la U.P.S. si realizan actividad física y se debe seguirles motivando para que no dejen ese buen hábito.

Preg. N° 4.- ¿La actividad física me beneficia y me ayuda a mejorar en las actividades académicas?

- Siempre

- Casi siempre
- Nunca

Tabla 7. Pregunta cuatro

La actividad física me beneficia					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	46	49,5	49,5	49,5
	Casi siempre	45	48,4	48,4	97,8
	Nunca	2	2,2	2,2	100,0
	Total	93	100,0	100,0	

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014 - febrero 2015)

Tabla 8. La actividad física me beneficia

Tabla de contingencia La actividad física me beneficia * Sexo				
Recuento				
		Sexo		Total
		Hombre	Mujer	
La actividad física me beneficia	1) Siempre	30	16	46
	2) Casi siempre	27	18	45
	3) Nunca	2	0	2
Total		59	34	93

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014 - febrero 2015)

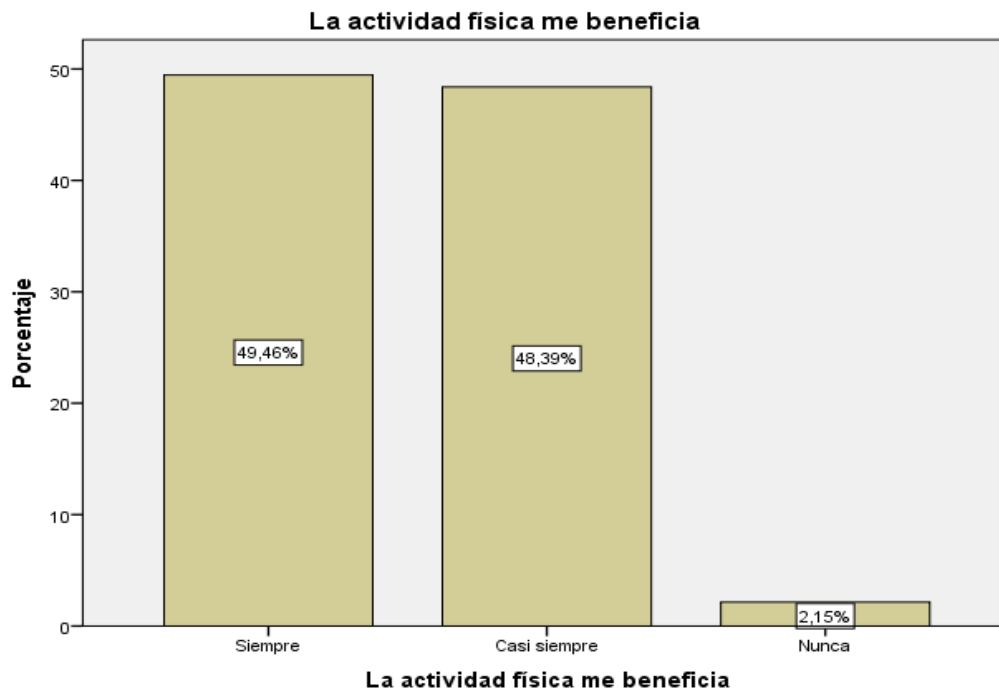


Gráfico 7 La actividad física me beneficia

Fuente: Sistema SPS. Tabla N° 7

Elaborado por: R. Bolaños

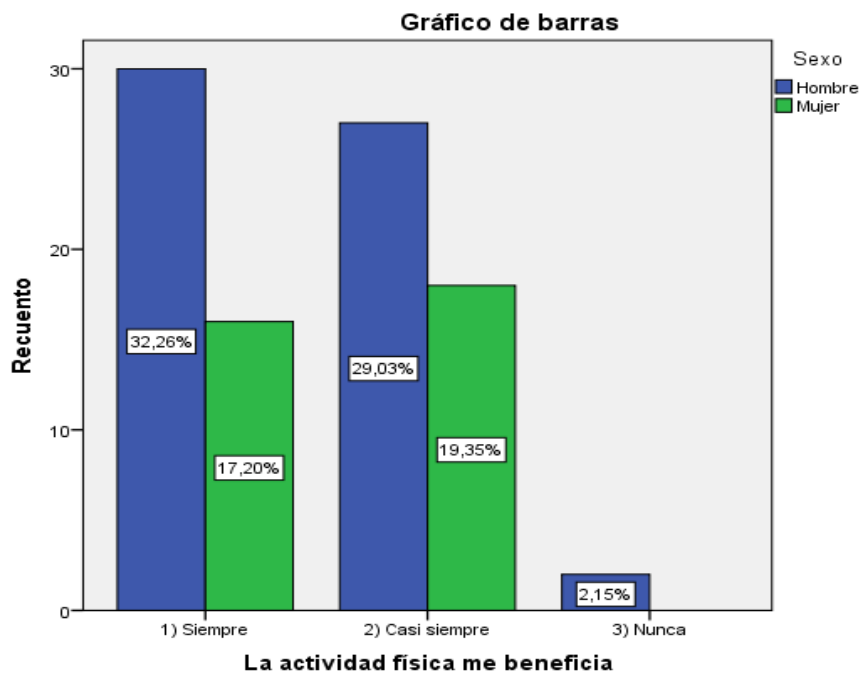


Gráfico 8 La actividad física me beneficia, hombres y mujeres

Fuente: Sistema SPS. Tabla N° 7

Elaborado por: R. Bolaños

Análisis: La opción siempre con el 49,4% y casi siempre con el 48,3% creen que la actividad física les beneficia, en tanto que el 2,1% aproximadamente creen que nunca les beneficia.

Interpretación.- Se puede determinar de acuerdo con la totalidad de la tabla, que las actividades físicas benefician y les ayuda a mejorar en las actividades académicas tanto en hombres como en mujeres.

Preg. N° 5.- Considera Ud. que la institución (U.P.S.) le facilita actividades deportivas a los estudiantes de primero y segundo nivel a través de su servicio.

- Sí
- No
- A veces

Tabla 9. Pregunta cinco

La U.P.S. facilita actividades deportivas					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Si	74	79,6	79,6	79,6
	No	3	3,2	3,2	82,8
	A veces	16	17,2	17,2	100,0
	Total	93	100,0	100,0	

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014 - febrero 2015)

Tabla 10. La U.P.S. facilita actividades deportivas por sexo

Tabla de contingencia La U.P.S. facilita actividades deportivas * Sexo				
Recuento				
		Sexo		Total
		Hombre	Mujer	
La U.P.S. facilita actividades deportivas	1) Si	47	27	74
	2) No	2	1	3
	3) A veces	10	6	16
Total		59	34	93

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014 - febrero 2015)

La U.P.S. facilita actividades deportivas

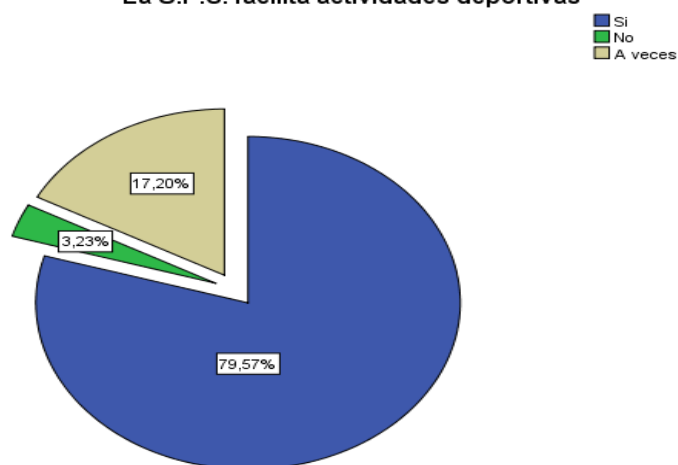


Gráfico 9 La U.P.S. facilita actividades

Fuente: Sistema SPS. Tabla N° 9

Elaborado por: R. Bolaños

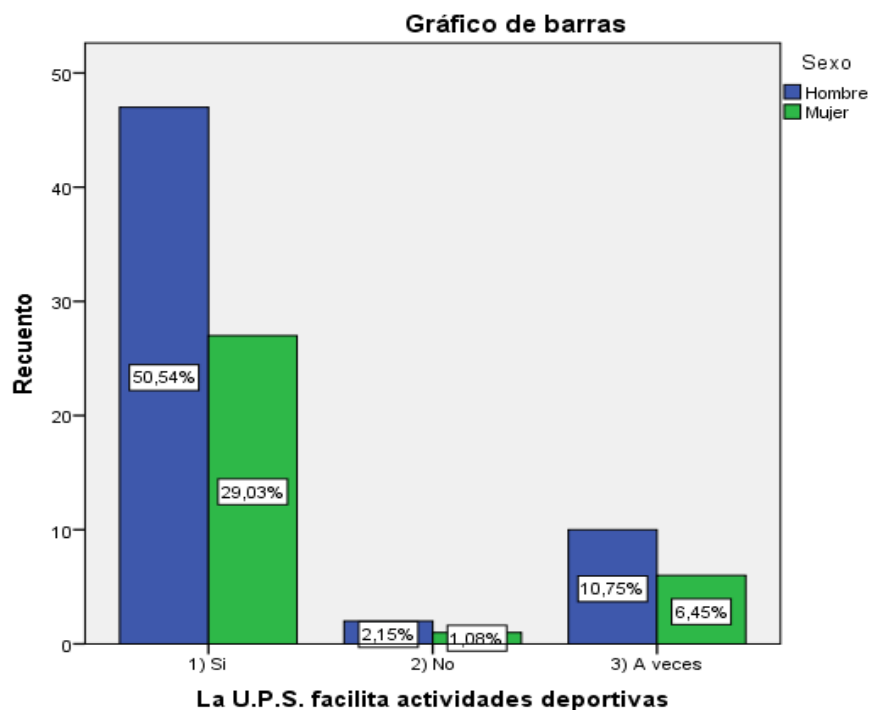


Gráfico 10 La U.P.S. facilita actividades, hombres y mujeres

Fuente: Sistema SPS. Tabla N° 9

Elaborado por: R. Bolaños

Análisis: La mayoría de hombres y mujeres con un 79,5% piensan que la Universidad Politécnica Salesiana sí les facilita la realización de actividades físicas, en cambio un 17,2% piensa que a veces y una minoría de investigados piensa que no en un 3,2%.

Interpretación.- Los resultados permiten apreciar que el mayor porcentaje de alumnos consideran que la institución (U.P.S.) les facilita actividades deportivas a los estudiantes de primero y segundo nivel a través de su servicio y esto se puede apreciar por las instalaciones que dispone como son canchas deportivas, gimnasio, coliseo, espacios verdes, etc.

Preg. N° 6.- El sedentarismo es la ausencia o pérdida de la actividad física; para evitar este tipo de acción ¿qué actividades realizaría fuera de las horas de clases?. Enliste de mayor a menor importancia.

Tabla 11. Pregunta seis

Para evitar el sedentarismo que actividades haría (Mayor aceptación)					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Caminar, correr, trotar	28	30,1	30,1	30,1
	Fútbol	12	12,9	12,9	43,0
	Gimnasio	11	11,8	11,8	54,8
	Básquet	11	11,8	11,8	66,7
	Baile, danza	10	10,8	10,8	77,4
	Ciclismo	6	6,5	6,5	83,9
	Natación	2	2,2	2,2	86,0
	Voleibol	3	3,2	3,2	89,2
	Deportes	4	4,3	4,3	93,5
	Otros	6	6,5	6,5	100,0
	Total	93	100,0	100,0	

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014 - febrero 2015)

Para evitar el sedentarismo que actividades haría (Mayor aceptación)

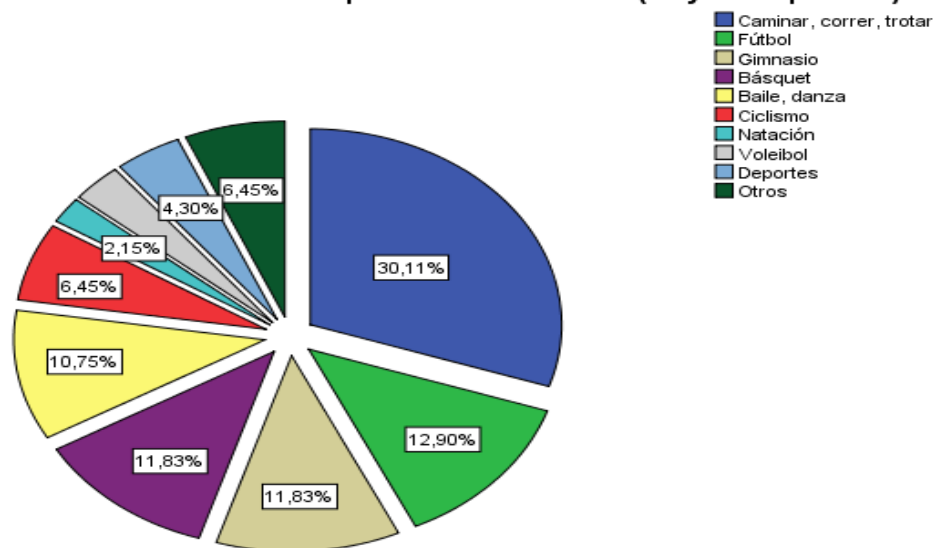


Gráfico 11 Para evitar el sedentarismo

Fuente: Sistema SPS. Tabla N° 11

Elaborado por: R. Bolaños

Análisis: Las actividades como las caminatas, el correr y trotar tienen un 30,1%, como segunda opción es jugar fútbol en un 12,9%; en tercera opción es asistir al gimnasio así como básquet con un 11,8%; en cuarta opción está baile con un 10,7%; además existen deportes como ciclismo, natación, etc. con un porcentaje menor.

Interpretación.- Los resultados permiten apreciar que los estudiantes tanto hombre como mujeres, realizarían actividades fuera de sus horas de clases para evitar el sedentarismo en su gran mayoría señalan de preferencia las caminatas, el correr y trotar como segunda opción es jugar fútbol, en tercera opción se encuentra la asistencia al gimnasio así como practicar básquet y finalmente realizarían baile, baile terapia o danza, deportes como ciclismo, natación, voleibol, etc.

Preg. N° 7.- En vacaciones qué tipo de actividades físico deportivas realiza. Enliste 3 opciones.

Tabla 12. Pregunta siete

En vacaciones, realizaría como primera opción					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Fútbol	16	17,2	17,2	17,2
	Caminar, correr, trotar	16	17,2	17,2	34,4
	Básquet	10	10,8	10,8	45,2
	Natación	10	10,8	10,8	55,9
	Gimnasio	12	12,9	12,9	68,8
	Deportes	14	15,1	15,1	83,9
	Baile	5	5,4	5,4	89,2
	Otros	10	10,8	10,8	100,0
	Total	93	100,0	100,0	

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014 - febrero 2015)

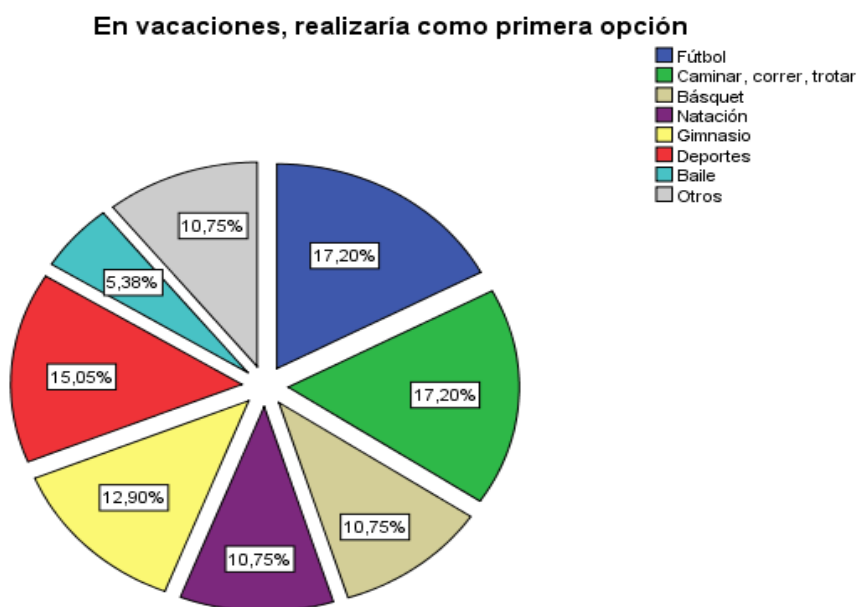


Gráfico 12 En vacaciones realizaría

Fuente: Sistema SPS. Tabla N° 12

Elaborado por: R. Bolaños

Análisis: El porcentaje que representa el 17,2% de los estudiantes se dedican a actividades como el fútbol, caminar, correr, trotar, seguido por el 10,7% dedicado a

básquet, natación, como tercera opción con el 12,9% a la asistencia al gimnasio y con un 15,05% dedicado a otros deportes.

Interpretación.- Lo anterior determina que en vacaciones el tipo de actividades físico deportivas que realizan los estudiantes encuestados en mayor porcentaje presenta el fútbol, caminar, correr y trotar, seguido de los deportes como básquet, natación y finalmente los estudiantes asisten a gimnasios; en un bajo porcentaje se dedican a otros deportes, producto del interés por realizar actividad física

Preg. N° 8.- ¿Cuánto tiempo dedicas diariamente a realizar una actividad físico recreativa?

Tabla 13. Pregunta ocho

Cuánto tiempo dedicas diariamente a realizar actividades físico recreativas					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No tiene tiempo	12	12,9	12,9	12,9
	Menos de 1 hora	29	31,2	31,2	44,1
	De 1 a 2 horas	46	49,5	49,5	93,5
	De 2 a más horas	6	6,5	6,5	100,0
	Total	93	100,0	100,0	

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014- febrero 2015)

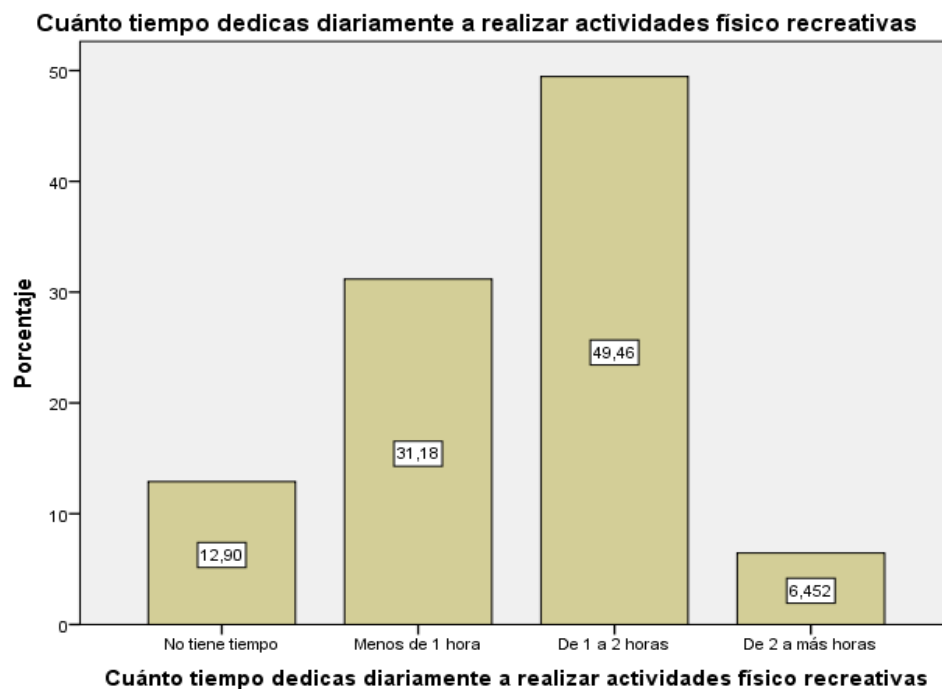


Gráfico 13 Cuánto tiempo dedicas diariamente

Fuente: Sistema SPS. Tabla N° 13

Elaborado por: R. Bolaños

Análisis: El 49,4% de los encuestados dedican de 1 a 2 horas, en segundo lugar tenemos el 31,1% de investigados que dedican menos de 1 hora, en tercer lugar tenemos con el 12,9% no tienen tiempo diariamente para realizar actividades físico recreativas y finalmente el 6,4% realiza actividad de 2 a más de 4 horas.

Interpretación.- Los resultados permiten apreciar que cerca de la mitad de los estudiantes dedican de una a dos horas de su tiempo para la realización de las actividades física, seguidos de un buen porcentaje que dedica menos de una hora para dichas actividades, es decir, que se debe seguir motivando a los estudiantes para que suba el porcentaje de práctica de actividades físico recreativas en los estudiantes de la institución.

Preg. N° 9.- ¿Qué le desmotiva a NO realizar actividades físicas?. Enliste 3 opciones.

Tabla 14. Pregunta nueve

Qué le desmotiva a NO realizar actividad física (primera opción)		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Falta de tiempo	36	38,7	38,7	38,7
	Cansancio, pereza, sueño, vagancia	15	16,1	16,1	54,8
	Deberes, estudios, exámenes	8	8,6	8,6	63,4
	Falta de compañía, amigos	3	3,2	3,2	66,7
	Clima	4	4,3	4,3	71,0
	Instalaciones e implementos	2	2,2	2,2	73,1
	Trabajo, responsabilidades	7	7,5	7,5	80,6
	Falta de motivación, conocimiento	2	2,2	2,2	82,8
	Otros	16	17,2	17,2	100,0
	Total	93	100,0	100,0	

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014 - febrero 2015)

Qué le desmotiva a NO realizar actividad física (primera opción)

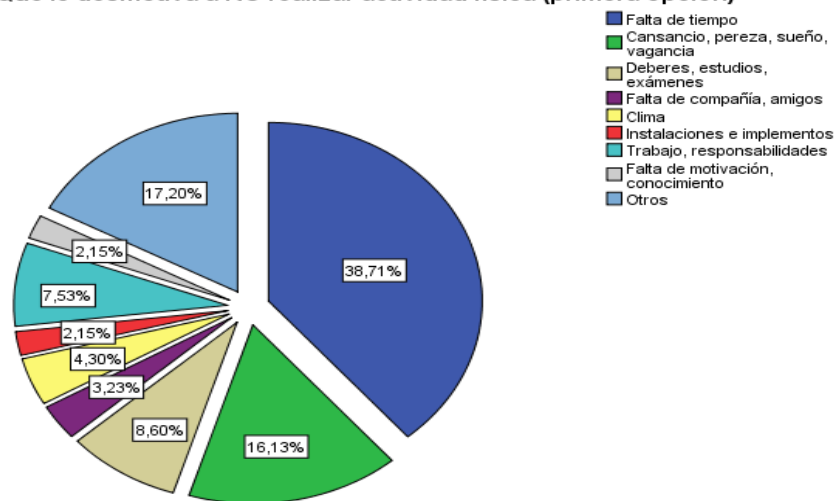


Gráfico 14 Qué le desmotiva

Fuente: Sistema SPS. Tabla N° 14

Elaborado por: R. Bolaños

Análisis: Se puede apreciar con un 38,7% en la opción de falta de tiempo, seguido por un 16,1% que representan el cansancio, pereza y sueño, luego se encuentra con un 8,6% a la opción de deberes, exámenes y estudio y finalmente con el 7,5% a la opción de trabajo y distintas responsabilidades.

Interpretación.- Los resultados permiten apreciar que la desmotivación a la realización de actividades es principalmente la falta de tiempo, seguido por el cansancio, pereza y sueño, finalmente se menciona el exceso de deberes, tareas, trabajos de la universidad, exámenes, etc., así como también el compartir los estudios con el trabajo y otras responsabilidades.

4.1.2. Segundo análisis de las variables.

Correlación entre la pregunta N° 1 (Entre las principales actividades recreativas están fútbol, baloncesto, juegos, caminatas, ciclismo, paseos, baile, etc. Le gustaría participar en este tipo de actividades?) y la pregunta N° 3 (Qué tiempo dedica a actividades físico-recreativas durante el día (deporte, actividad física, juegos, caminatas, paseos, etc.).

Tabla 15. Procesamiento de casos


	Resumen del procesamiento de los casos					
	Casos					
	Válidos		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Tiempo que dedica a actividades físico recreativas	93	100,0%	0	0,0%	93	100,0%
* Principales Actividades Recreativas						

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014 - febrero 2015)

Tabla 16. Correlación 1

Tabla de contingencia Tiempo que dedica a actividades físico recreativas * Principales Actividades Recreativas

Recuento	Principales Actividades Recreativas			Total
	Siempre	Casi siempre	Nunca	

Continúa 

Tiempo que dedica a actividades físico recreativas	Menos de 1 hora	21	16	4	41
	De 1 a 2 horas	24	16	1	41
	De 2 a 3 horas	8	1	0	9
	De 3 a 4 horas	1	1	0	2
Total		54	34	5	93

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014 - febrero 2015)

Tabla 17. Medidas simétricas

Medidas simétricas

		Valor	Error típ. asint. ^a	T aproximada ^b	Sig. aproximada
Intervalo por intervalo	R de Pearson	-,191	,092	-1,858	,066 ^c
Ordinal por ordinal	Correlación de Spearman	-,182	,099	-1,763	,081 ^c
N de casos válidos		93			

a. Asumiendo la hipótesis alternativa.

b. Empleando el error típico asintótico basado en la hipótesis nula.

c. Basada en la aproximación normal.

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014 - febrero 2015)

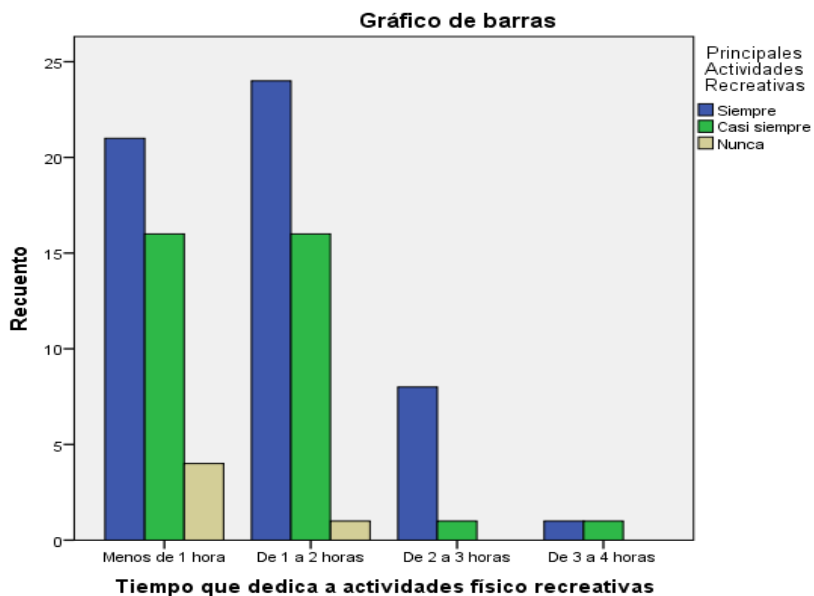


Gráfico 15 Correlación 1

Fuente: Sistema SPS. Tabla N° 16

Elaborado por: R. Bolaños

Análisis: La tabla de relación entre la pregunta N° 1 (Entre las principales actividades recreativas están fútbol, baloncesto, juegos, caminatas, ciclismo, paseos, baile, etc. Le gustaría participar en este tipo de actividades?) y la pregunta N° 3 (Qué tiempo dedica a actividades físico-recreativas durante el día (deporte, actividad física, juegos, caminatas, paseos, etc.), responden a 54 personas que siempre les gustaría participar en actividades recreativas, 34 personas que casi siempre les gustaría.

Interpretación.- Los resultados permiten establecer que la mayor parte de los estudiantes de la investigación siempre y casi siempre les gustaría participar en actividades recreativas, desde media hora hasta dos horas.

Correlación entre la pregunta N° 1 (Entre las principales actividades recreativas están fútbol, baloncesto, juegos, caminatas, ciclismo, paseos, baile, etc. Le gustaría participar en este tipo de actividades?.) y la pregunta N° 8 (¿Cuánto tiempo dedicas diariamente a realizar una actividad físico recreativa?)

Tabla 18. Procesamiento de casos

	Resumen del procesamiento de los casos					
	Casos					
	Válidos		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Cuánto tiempo dedicas diariamente a realizar actividades físico recreativas * Principales Actividades Recreativas	93	100,0%	0	0,0%	93	100,0%

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014 - febrero 2015)

Tabla 19. Correlación 2

Tabla de contingencia Cuánto tiempo dedicas diariamente a realizar actividades físico recreativas * Principales Actividades Recreativas

Recuento		Principales Actividades Recreativas			Total
		Siempre	Casi siempre	Nunca	
Cuánto tiempo dedicas diariamente a realizar actividades físico recreativas	No tiene tiempo	7	4	1	12
	Menos de 1 hora	16	10	3	29
	De 1 a 2 horas	27	18	1	46
	De 2 a más horas	4	2	0	6
Total		54	34	5	93

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. periodo 45 (septiembre 2014 - febrero 2015)

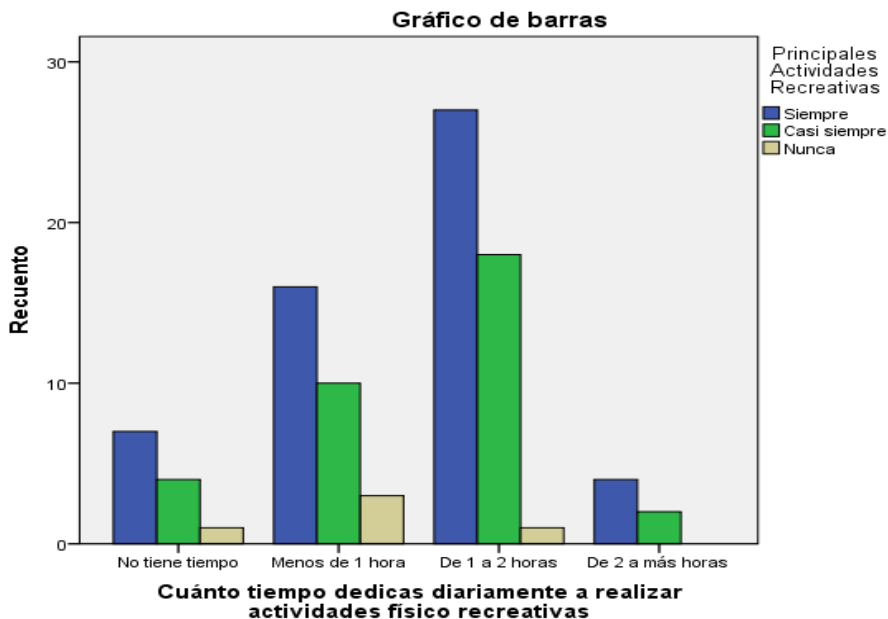


Gráfico 16 Correlación 2

Fuente: Sistema SPS. Tabla N° 19

Elaborado por: R. Bolaños

Análisis: La tabla de relación entre la pregunta N° 1 (Entre las principales actividades recreativas están fútbol, baloncesto, juegos, caminatas, ciclismo, paseos, baile, etc. Le gustaría participar en este tipo de actividades?) y la pregunta N° 8 (¿Cuánto tiempo dedicas diariamente a realizar una actividad físico recreativa?), responden a 54 casos con la opción de siempre y con 34 casos de estudiantes con la opción de casi siempre participan en actividades recreativas.

Interpretación.- Los resultados de la investigación permiten establecer que los estudiantes en su mayoría siempre y casi siempre participan en actividades recreativas de 1 a 2 horas.

Correlación entre la pregunta N° 6 (El sedentarismo es la ausencia o pérdida de la actividad física; para evitar este tipo de acción ¿qué actividades realizaría fuera de las horas de clase?) y la pregunta N° 7 (En vacaciones qué tipo de actividades físico deportivas realiza)

Tabla 20. Procesamiento de casos

	Resumen del procesamiento de los casos					
	Casos					
	Válidos		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Para evitar el sedentarismo que actividades haría (Mayor aceptación) * En vacaciones, realizaría como primera opción	93	100,0%	0	0,0%	93	100,0%

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014 - febrero 2015)

Tabla 21. Correlación 3

Tabla de contingencia Para evitar el sedentarismo que actividades haría (Mayor aceptación) * En vacaciones, realizaría como primera opción

Recuento	En vacaciones, realizaría como primera opción									Total
	Fútbol	Caminar, correr, trotar	Básquet	Natación	Gimnasio	Deportes	Baile	Otros		
Para evitar el sedentarismo que actividades haría (Mayor aceptación)	Caminar, correr, trotar	4	10	1	4	3	2	2	2	28
	Fútbol	8	0	0	1	0	2	0	1	12
	Gimnasio	1	2	2	0	4	0	0	2	11
	Básquet	0	0	5	1	2	0	1	2	11
	Baile, danza	0	0	1	3	2	2	2	0	10
	Ciclismo	0	1	0	1	0	3	0	1	6
	Natación	0	0	1	0	0	0	0	1	2
	Voleibol	0	0	0	0	1	2	0	0	3
	Deportes	1	1	0	0	0	2	0	0	4
	Otros	2	2	0	0	0	1	0	1	6
Total	16	16	10	10	12	14	5	10	93	

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014 - febrero 2015)

Tabla 22. Prueba chi2

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	106,695 ^a	63	,000
Razón de verosimilitudes	109,404	63	,000
Asociación lineal por lineal	2,259	1	,133
N de casos válidos	93		

a. 80 casillas (100,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,11.

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014 - febrero 2015)

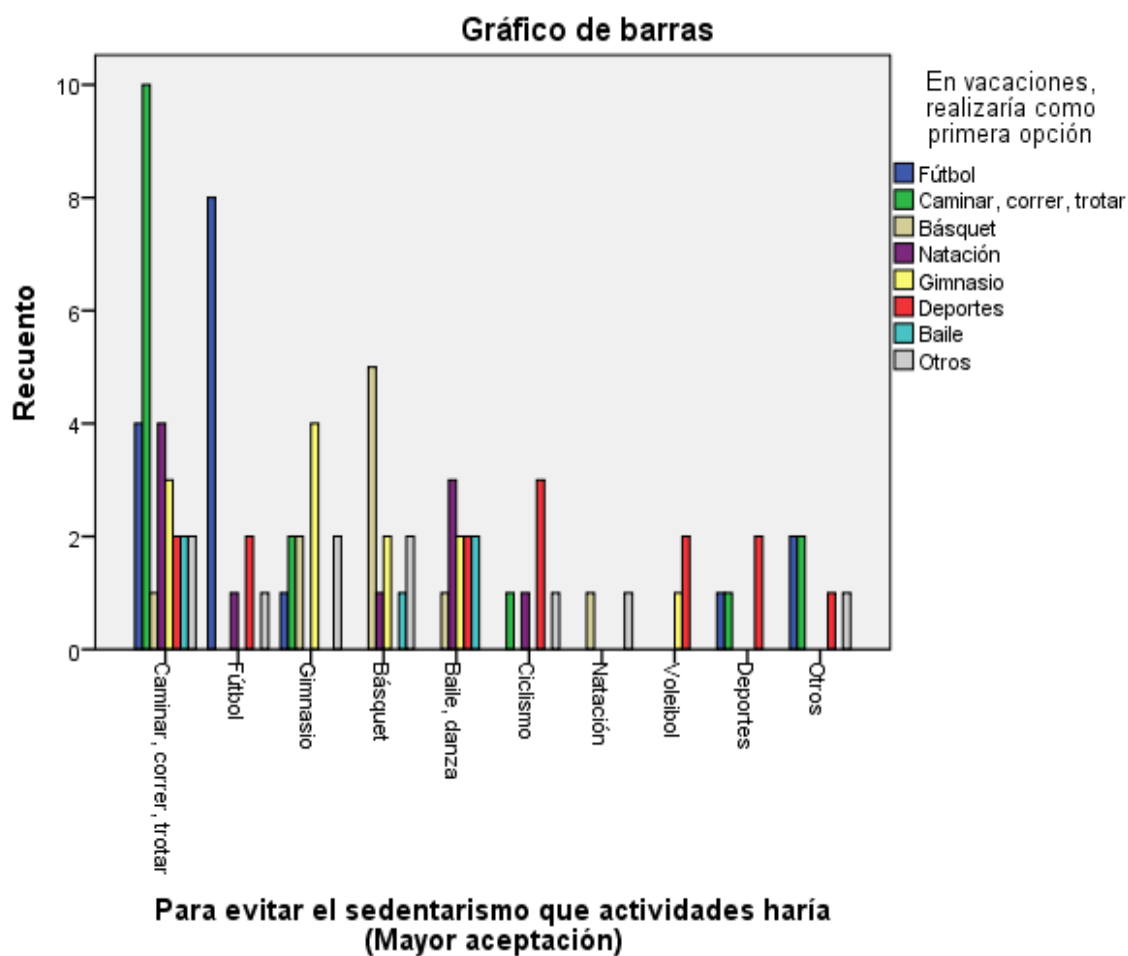


Gráfico 17 Correlación 3

Fuente: Sistema SPS. Tabla N° 21

Elaborado por: R. Bolaños

Análisis: Se evidencia la correlación entre la pregunta N° 6 (El sedentarismo es la ausencia o pérdida de la actividad física; para evitar este tipo de acción ¿qué actividades realizaría fuera de las horas de clase?) y la pregunta N° 7 (En vacaciones qué tipo de actividades físico deportivas realiza), se puede apreciar que 28 casos optan por la opción correr, caminar o trotar, en segunda opción con 12 casos por fútbol, seguido por la asistencia al gimnasio con 11 casos. En cuanto a las actividades que realizan en vacaciones la primera opción es de fútbol, caminar, correr o trotar con 16 casos.

Interpretación.- Se puede apreciar que existe una preferencia en la mayoría de los estudiantes investigados por las actividades como caminar, correr, trotar y por practicar fútbol.

Correlación entre la pregunta N° 6 (El sedentarismo es la ausencia o pérdida de la actividad física; para evitar este tipo de acción ¿qué actividades realizaría fuera de las horas de clase?) y la pregunta N° 9 (¿Qué le desmotiva a no realizar actividades físicas?)

Tabla 23. Procesamiento de datos

	Resumen del procesamiento de los casos					
	Casos					
	Válidos		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Para evitar el sedentarismo que actividades haría (Mayor aceptación) * Qué le desmotiva a NO realizar actividad física (primera opción)	93	100,0%	0	0,0%	93	100,0%

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014 - febrero 2015)

Tabla 24. Correlación 4

Tabla de contingencia Para evitar el sedentarismo que actividades haría (Mayor aceptación) * Qué le desmotiva a NO realizar actividad física (primera opción)

Recuento

		Qué le desmotiva a NO realizar actividad física (primera opción)									Total
		Falta de tiempo	Cansancio, pereza, sueño, vagancia	Deberes, estudios, exámenes	Falta de compañía, amigos	Clima	Instalaciones e implementos	Trabajo, responsabilidades	Falta de motivación, conocimiento	Otros	
Para evitar el sedentarismo que actividades haría (Mayor aceptación)	Caminar, correr, trotar	8	6	2	1	2	0	3	2	4	28
	Fútbol	6	0	2	0	0	0	2	0	2	12
	Gimnasio	5	3	1	0	0	0	0	0	2	11
	Básquet	4	2	1	2	0	0	1	0	1	11
	Baile, danza	5	1	0	0	1	1	0	0	2	10
	Ciclismo	2	0	1	0	0	1	0	0	2	6
	Natación	1	0	0	0	0	0	0	0	1	2
	Voleibol	1	0	1	0	0	0	0	0	1	3
	Deportes	1	1	0	0	1	0	0	0	1	4
	Otros	3	2	0	0	0	0	1	0	0	6
Total		36	15	8	3	4	2	7	2	16	93

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014 - febrero 2015)

Tabla 25. Prueba chi²

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	55,602 ^a	72	,924
Razón de verosimilitudes	56,549	72	,909
Asociación lineal por lineal	,122	1	,727
N de casos válidos	93		

a. 89 casillas (98,9%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,04.

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014 - febrero 2015)

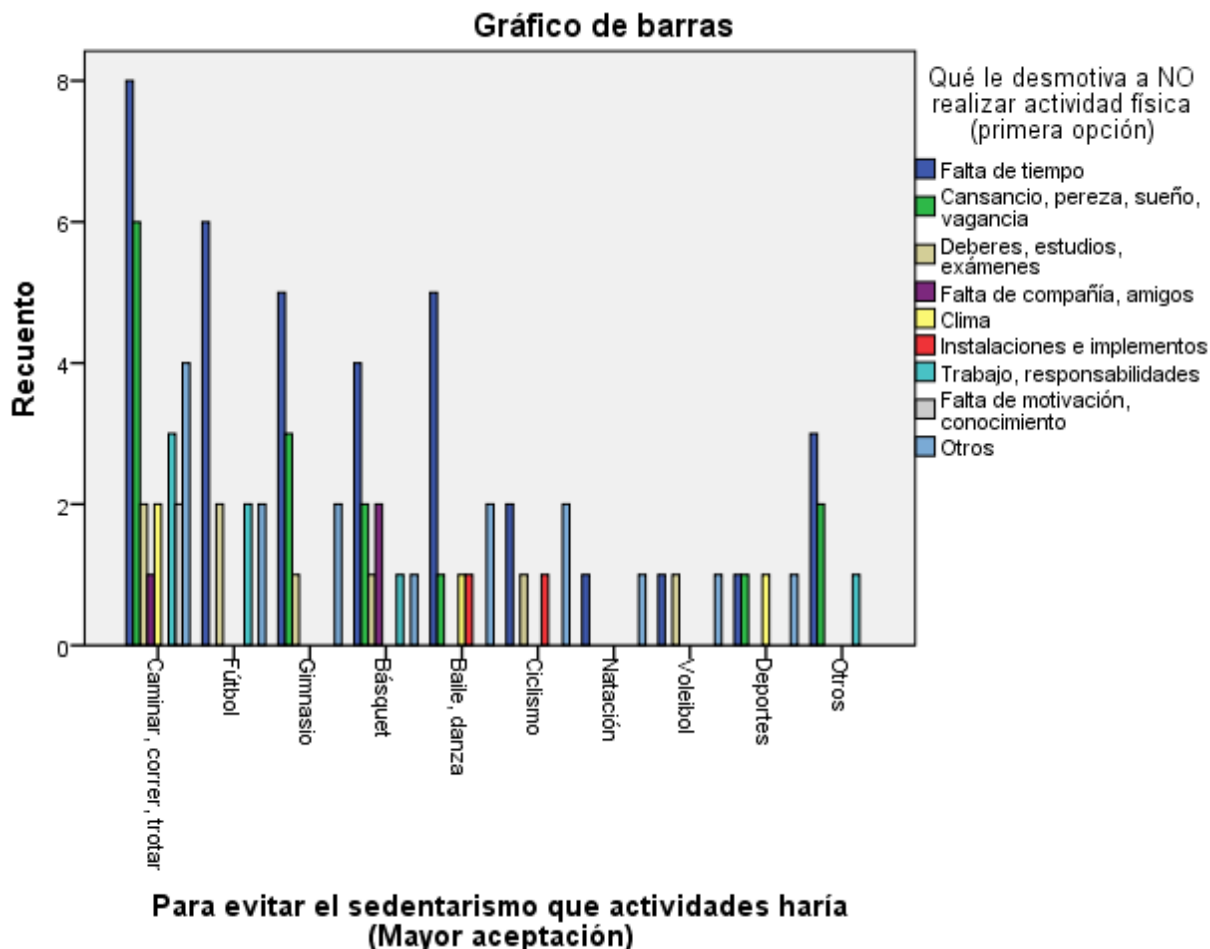


Gráfico 18 Correlación 4

Fuente: Sistema SPS. Tabla N° 24

Elaborado por: R. Bolaños

Análisis: Se evidencia correlación entre la pregunta N° 6 (El sedentarismo es la ausencia o pérdida de la actividad física; para evitar este tipo de acción ¿qué actividades realizaría fuera de las horas de clase?) y la pregunta N° 9 (¿Qué le desmotiva a No realizar actividades físicas?), en donde la desmotivación ocupa el primer lugar con 36 casos, seguido del cansancio, sueño, pereza con 15 casos, finalmente se encuentra con 8 casos los estudios, deberes, exámenes de la vida estudiantil.

Interpretación.- Los resultados permiten apreciar que los estudiantes realizan actividades como caminar, correr, trotar seguidos de actividades como el fútbol, gimnasio, básquet y baile o danza, y consecuentemente evitar el sedentarismo.

Correlación entre la pregunta N° 5 (Considera UD. que la U.P.S le facilita actividades deportivas a los estudiantes de primero y segundo nivel a través de su servicio) y la pregunta N° 6 (El sedentarismo es la ausencia o pérdida de la actividad física; para evitar este tipo de acción ¿qué actividades realizaría fuera de las horas de clase.

Tabla 26. Procesamiento de casos

	Resumen del procesamiento de los casos					
	Casos					
	Válidos		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Para evitar el sedentarismo que actividades haría (Mayor aceptación) * La U.P.S. facilita actividades deportivas	93	100,0%	0	0,0%	93	100,0%

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014 - febrero 2015)

Tabla 27. Correlación 5

Tabla de contingencia Para evitar el sedentarismo que actividades haría (Mayor aceptación) * La U.P.S. facilita actividades deportivas

Recuento		La U.P.S. facilita actividades deportivas			Total
		Si	No	A veces	
Para evitar el sedentarismo que actividades haría (Mayor aceptación)	Caminar, correr, trotar	22	1	5	28
	Fútbol	9	1	2	12
	Gimnasio	8	0	3	11
	Básquet	8	0	3	11
	Baile, danza	10	0	0	10
	Ciclismo	5	1	0	6
	Natación	1	0	1	2
	Voleibol	3	0	0	3

	Deportes	3	0	1	4
	Otros	5	0	1	6
Total		74	3	16	93

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014 - febrero 2015)

Tabla 28. Prueba chi2

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	12,922 ^a	18	,796
Razón de verosimilitudes	15,062	18	,658
Asociación lineal por lineal	,254	1	,615
N de casos válidos	93		

a. 25 casillas (83,3%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,06.

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014 - febrero 2015)

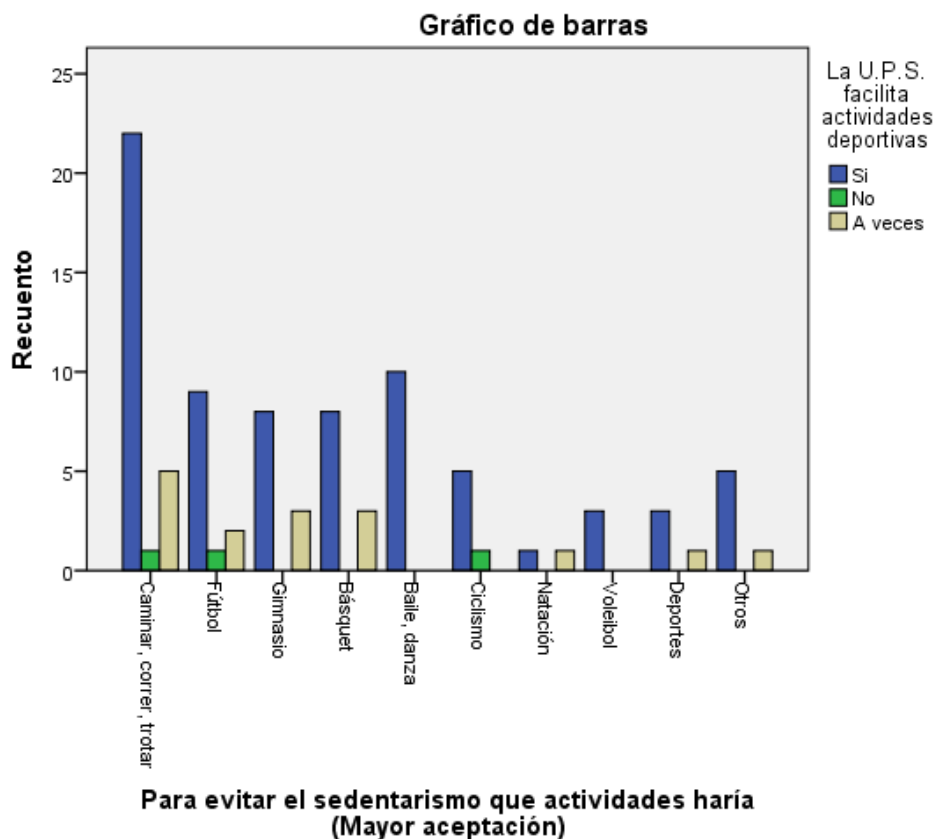


Gráfico 19 Correlación 5

Fuente: Sistema SPS. Tabla N° 27
Elaborado por: R. Bolaños

Análisis: La tabla se refiere a la relación entre la pregunta N° 5 (Considera UD. que la U.P.S le facilita actividades deportivas a los estudiantes de primero y segundo nivel a través de su servicio) y la pregunta N° 6 (El sedentarismo es la ausencia o pérdida de la actividad física; para evitar este tipo de acción ¿qué actividades realizaría fuera de las horas de clase?) en donde con 74 casos manifiesta que la Institución si les facilita actividades deportivas, además se presentan actividades como correr, caminar, trotar con 28 casos, seguidos con un número de 12 casos cada uno el fútbol, asistencia al gimnasio, práctica de básquet y baile.

Interpretación: Los resultados permiten apreciar que el mayor porcentaje de los estudiantes investigados manifiestan que la Universidad Politécnica Salesiana sí les facilita la realización de actividades deportivas y que existen actividades de preferencia como caminar, correr, trotar, práctica de fútbol, baloncesto, baile, gimnasio, consecuentemente hay que motivar a la realización de estas y otras actividades físico recreativas.

Se determina que el resultado del nivel de actividad realizada por la muestra conformada de 93 estudiantes es:

Tabla 29 Nivel de actividad física

Categoría IPAQ	Estudiantes	Porcentaje	Promedio METS
Alta	53	56,9	3370,17
Moderada	22	23,6	1071,63
Baja	18	19,3	373,3
TOTAL	93	99,8	

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014 - febrero 2015)

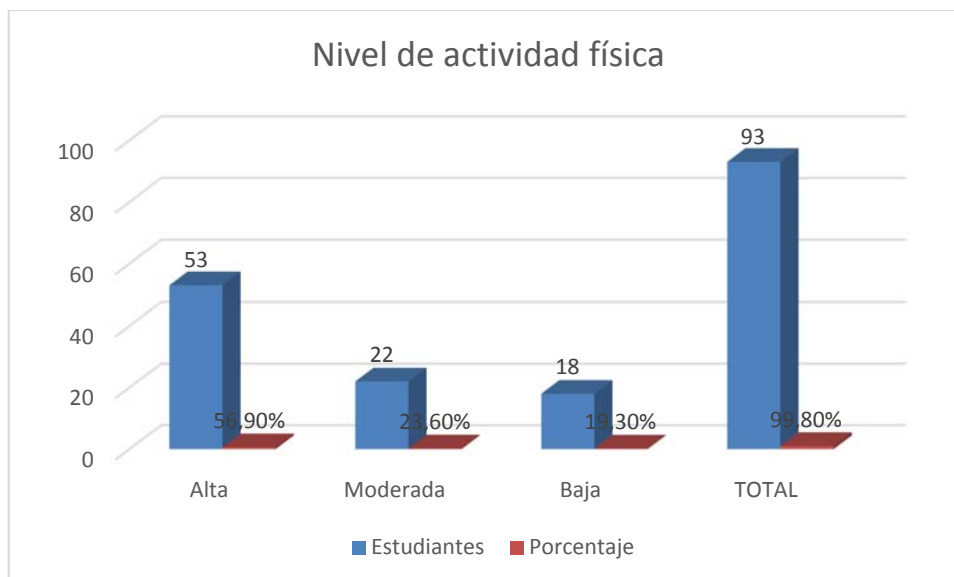


Gráfico 20 Nivel de actividad física

Fuente: Sistema SPS. Tabla N° 29

Elaborado por: R. Bolaños

Lo que refleja:


- De acuerdo al IPAQ, los estudiantes se encuentran en la categoría alta el 56,9 %, en la categoría moderada el 23,6% y en la categoría baja el 19,3% para el nivel de actividad física.

- Los datos anteriores indican que a mayor actividad física realizada, existe menor sedentarismo.

Se aplicó además la encuesta de satisfacción al grupo de 93 alumnos investigados, determinando un alto nivel de satisfacción en todas las actividades realizadas.

Cuadro 3 Nivel de satisfacción

ACTIVIDAD	Le gustó las actividades realizadas y desearía seguirlas practicando	Si dice no mencione el por qué

Continúa 

	SI	%	NO	%	
Fútbol	90	96,7%	3	3,2%	
Baloncesto	86	92,4%	7	7,5%	
Voleibol	82	88,1%	11	11,8%	Desearían ecuavoley
Tenis de mesa	79	84,9%	14	15%	Poco conocimiento
Juegos recreativos	93	100%	0	0%	
Gimnasio	72	77,4%	21	22,5%	Actividad machista
Actividades de baile	89	95,6%	4	4,3%	
Actividades acuáticas	52	55,9%	41	44,0%	Costo de la entrada
Caminatas	90	96,7%	3	3,2%	
Ciclismo	70	75,2%	23	24,7	No tienen bicicletas

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014 - febrero 2015)

ESTADÍSTICA

Los resultados obtenidos después de la aplicación del plan durante las 13 semanas trabajadas son:

Tabla 30 Resultados obtenidos

Categoría IPAQ	Estudiantes	Porcentaje	Promedio METS
Alta	56	60,2	3560,93
Moderada	29	31,1	1412,56
Baja	8	8,6	165,9
TOTAL	93	99,9	

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014 - febrero 2015)

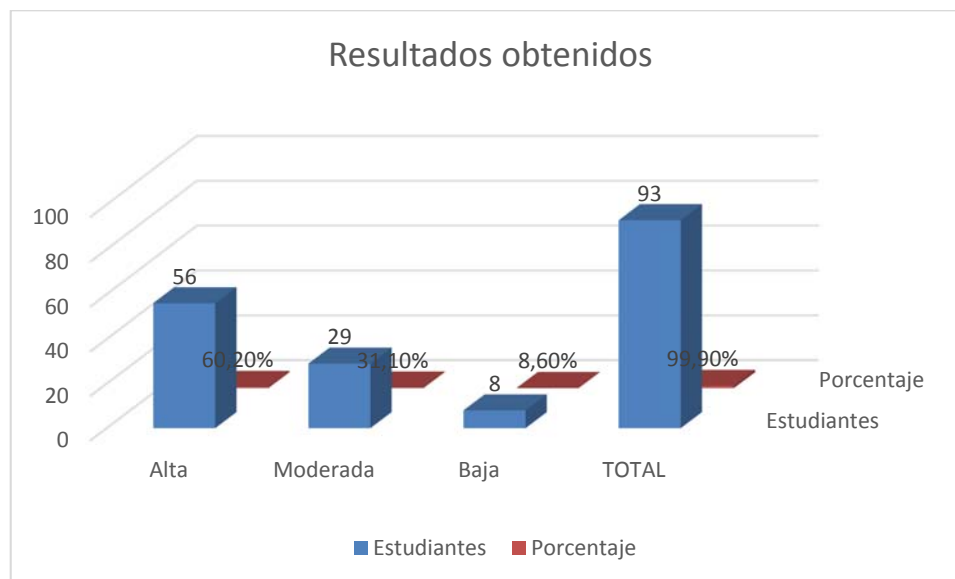


Gráfico 21 Resultados obtenidos

Fuente: Sistema SPS. Tabla N° 30

Elaborado por: R. Bolaños

RELACIÓN DEL ANTES Y DESPUÉS, COMPARACIÓN DEL NIVEL LOGRADO

Los estudiantes participantes previo a la ejecución del plan y de acuerdo al cuestionario IPAQ, el mismo que determina el nivel de actividad física que realizan las personas, se ubicó en tres niveles de actividad alta, moderada y baja; una vez ejecutado el plan de actividades recreativas se pudo determinar que existe variación en estos niveles de actividad física.

Tabla 31 Comparación de resultados

Categoría IPAQ	Estudiantes al iniciar	Estudiantes el finalizar	Resultados	Porcentaje
Alta	53	56	3	3,2%
Moderada	22	29	7	7,7%
Baja	18	8	10	10,7%
TOTAL	93	93	20	21,6%

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014 - febrero 2015)

En la categoría alta aumentaron 3 estudiantes, lo que significa un incremento del 3,2%; en la categoría moderada aumentaron 7 estudiantes, lo que significó un incremento del 7,5% y en la categoría baja se redujo 10 estudiantes, lo que significó una disminución del 10,7%.

Para determinar el porcentaje se aplicó la siguiente fórmula:

Muestra es igual al 100%

Resultado es igual a cuánto

$$\text{Ej.: } 93 = 100$$

$$3 = X$$

$$\frac{3 \times 100}{93}$$

$$300 \div 93 = 3,2$$

4.1.3. Tercero confirmación de la hipótesis.

En esta tercera parte se vincula la relación entre la teoría sustentada y los resultados obtenidos en la tesis realizada. Las hipótesis planteadas fueron:

H1. De trabajo: Las actividades recreativas SI inciden en la baja del sedentarismo de los estudiantes del primer y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana, del Campus El Girón de la Sede Quito.

H0. Nula: Las actividades recreativas NO inciden en la baja del sedentarismo de los estudiantes del primer y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana, del Campus El Girón de la Sede Quito.

Al elaborar un cuadro para la confirmación de hipótesis se presenta con la relación de Pearson:

Cuadro 4 Confirmación de hipótesis

	Caso 1	Caso 2	Caso 3	Caso 4
Relación de Pearson	0,06	0,00	0,92	0,792

Se determina que la Hipótesis **H1** las actividades recreativas si inciden en la disminución del sedentarismo de los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana de la Sede Quito, alumnos que les gusta y demuestran interés por realizar actividades físicas y recreativas las mismas que son necesarias e importantes para la formación integral del ser humano.

CAPÍTULO V

5.1. Conclusiones y recomendaciones.

5.1.1. Conclusiones

- De acuerdo con la investigación realizada, existe un bajo nivel de sedentarismo en los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana.
- En la muestra realizada a los estudiantes de la Universidad Politécnica Salesiana, más del 94% les gustaría participar en actividades recreativas.
- En un 61% de los estudiantes, que se considera un nivel alto del porcentaje, prefieren participar en las actividades físico recreativas con los amigos, porque pasan más tiempo con ellos compartiendo las clases, momentos libres y demás.
- La práctica de actividades físico recreativas en los estudiantes de la institución es diaria.
- Para los investigados el practicar actividades físicas les beneficia y les ayuda a mejorar en las actividades académicas.
- La Universidad Politécnica Salesiana, con sus instalaciones deportivas, facilita la práctica y realización de actividades deportivas a los estudiantes de primero y segundo nivel a través de su servicio.
- Las actividades de preferencia que realizan los estudiantes son las caminatas, el correr y trotar como mejor opción, seguida de la asistencia al gimnasio con bailo terapia y finalmente los deportes como el fútbol, el ciclismo y la natación.
- Los investigados en sus tiempos libres realizan actividades físico deportivas de preferencia fútbol, caminatas, gimnasios y finalmente deportes.
- Lo que les desmotiva a los estudiantes a la práctica de actividades físico recreativas son: la falta de tiempo, la pereza, el exceso de tareas y estudio.
- Esta investigación dentro de la Universidad Politécnica Salesiana puede servir como base para otras líneas de investigación.

5.1.2. Recomendaciones

- Continuar fomentando la práctica de actividades físico recreativas para reducir el nivel mínimo de sedentarismo en los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana.
- Proponer un plan de actividades físico-recreativas para elevar el porcentaje de estudiantes de primero y segundo nivel de la institución que realizan este tipo de actividades.
- Aplicar esta propuesta a los estudiantes, personal docente y administrativo de la Universidad Politécnica Salesiana, en función de las necesidades y el bienestar de la institución.
- Socializar el conocimiento sobre Recreación, Tiempo Libre y Actividad Física, dentro de la institución.
- Utilizar la investigación presentada, bajo el mejor criterio, como referencia para realizar otras líneas de investigación.
- Concientizar la prevención del sedentarismo, misma que debe empezar desde temprana edad por medio de la sana educación física, deporte y recreación.
- Velar por la promoción y difusión de la recreación, educación física y deportes como cuestiones de salud, y que no sean privilegios de pocos.
- Promover un plan de capacitación en la parte recreativa.

CAPÍTULO VI

6. Informe del Plan de actividades

6.1. Título

Informe final de la “Aplicación de Actividades Recreativas que contribuyan a disminuir el sedentarismo en los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana, sede Quito, durante el periodo septiembre 2014 – febrero 2015”.

6.2. Antecedentes.

La Universidad Politécnica Salesiana cuenta con un Departamento de Cultura Física, el mismo que está encargado de las actividades Paracadémicas de Educación Física para los estudiantes de primeros y segundos niveles de todas las carreras de la institución, también tiene grupos deportivos que pertenecen además al Asociacionismo Salesiano Universitario denominado “ASU”, entidad que impulsa y promueve espacios de expresión juvenil universitario en diferentes ámbitos de participación al estilo salesiano con un compromiso humano, vocacional y socio-político.

Así mismo, en cuanto a la infraestructura deportiva dispone de canchas de fútbol, básquet, voleibol, coliseo y gimnasio para la práctica de diferentes actividades y eventos deportivos que contribuyen con el bienestar físico del estudiante, además cuenta con especialistas en el área deportiva, quienes disponen de los conocimientos necesarios para impartir las actividades físico recreativas.

Con los antecedentes anteriores y después de haber aplicado el cuestionario (IPAQ), el mismo que sirve para medir el tipo de actividad física que realizan los estudiantes de la investigación y de acuerdo con la valoración que presenta el test se menciona:

- 1.- Actividad Física Alta o Vigorosa: (Ej. 8´8 x minutos x días por semana)
- 2.- Actividad Física Moderada: (Ej. 4´4 x minutos x días por semana)
- 3.- Actividad Física Baja: (Ej. 3´3 x 30 minutos x 5 días)

Se determina que el resultado del nivel de actividad realizada por la muestra conformada de 93 estudiantes es:

Tabla 32 Nivel de actividad física

Categoría IPAQ	Estudiantes	Porcentaje	Promedio METS
Alta	53	56,9	3370,17
Moderada	22	23,6	1071,63
Baja	18	19,3	373,3
TOTAL	93	99,8	

Fuente: Investigación de Campo U.P.S. período 45 (septiembre 2014 - febrero 2015)

Lo que refleja:

- De acuerdo al IPAQ, los estudiantes se encuentran en la categoría alta el 56,9 %, en la categoría moderada el 23,6% y en la categoría baja el 19,3% para el nivel de actividad física.

- Los datos anteriores indican que a mayor actividad física realizada, existe menor sedentarismo.

Además en la institución objeto de aplicación del plan se observa que existe:

- Desconocimiento de la utilización adecuada del tiempo libre.

- Aumento de tecnologías en la sociedad que van mermando la actividad recreativa y física de los estudiantes de la Universidad Politécnica Salesiana.

- Escasos profesionales en el área de recreación.

- No existe un programa de actividades físico recreativas que ayuden a disminuir el sedentarismo en los estudiantes de la U.P.S.

- Poca difusión de la recreación.

- Niveles bajos de sedentarismo tendientes al alza por la escasez de programas recreativos y de actividad física.

6.3. Desarrollo

La recreación, el tiempo libre son importantes en la vida de las personas, sin embargo no podemos ser ajenos a la tecnología, al estudio, a la falta de tiempo para realizar actividad física que poco a poco convierten a los seres humanos en sedentarios acarreado enfermedades peligrosas, que van mermando la salud y la productividad de las personas.

La realización del “Plan de Actividades Recreativas que contribuyan a disminuir el sedentarismo en los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana, sede Quito, durante el período septiembre 2014 – febrero 2015”, es necesaria y factible debido a que se cuenta con los recursos humanos, económicos y físicos necesarios para aplicarlo. Lo que contribuirá a mejorar la calidad de vida del individuo, tener mayores oportunidades de ejercitarse y utilizar mejor su tiempo fuera de las horas de la jornada escolar.

6.4. Objetivos

6.4.1. Objetivo General:

Incrementar el nivel de participación en las actividades físicas recreativa de los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana, Campus El Girón de la Sede Quito.

6.4.2. Objetivos Específicos:


- a) Promover la práctica de actividades físico – recreativas durante el tiempo libre diario y de fin de semana de los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana.
- b) Socializar y difundir los beneficios que producen la práctica de estas actividades en los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana, a través de la práctica de actividades recreativas.

Una vez realizada la fase de socialización, en donde se informó a toda la comunidad universitaria sobre el beneficio del plan y las actividades que se iban a realizar, se procedió a la planificación de las mismas, tomando en cuenta las actividades que les gustaría realizar a los estudiantes, como por ejemplo caminatas, correr y trotar como primera

opción, seguida de asistencia al gimnasio con bailo actividades y finalmente los deportes como el fútbol, el ciclismo y la natación; adicionalmente se oferta diferentes actividades recreativas de interés general debido a la existencia de una gran variedad de las mismas.

Cuadro 5 Fase de planificación

Objetivo	Actividades	Días y horario	Responsable	Tiempo
Implementar un plan de actividades recreativas para la disminución del sedentarismo en los estudiantes	Fútbol	Lunes y miércoles de 13:30 a 14:30	Coordinador/a de eventos y Docentes del Departamento de Cultura Física de la U.P.S.	13 semanas
	Básquet	Martes y jueves de 14:30 a 15:30		
	Voleibol	Martes y miércoles de 13:00 a 14:00		
	Tenis de mesa	Jueves de 13:00 a 14:00		
	Juegos recreativos	Viernes de 12:00 a 13:00		
	Gimnasio	Lunes a viernes de 12:00 a 13:00		
	Actividades de baile	Viernes de 12:00 a 13:00, cada quince días		
	Actividades acuáticas	Sábado de 10:00 a 11:00, cada quince días		
	Caminatas	Sábado de 08:00 a 12:00, cada quince días		
Ciclismo	Domingo de 08:00			

Continúa 

a 10:00, una vez al
mes

El presente Plan que contribuye a mejorar la calidad de vida del individuo, a tener mayores oportunidades de ejercitarse y a utilizar mejor el tiempo fuera de las horas de la jornada de clases, se ejecutó durante 13 semanas empezando el lunes 6 de octubre del 2014 hasta el 7 de febrero del 2015, con el siguiente esquema:

6.5. Elaboración del Plan general de actividades recreativas

6.5.1. Plan de fútbol

Tema: Actividades recreativas aplicadas al fútbol

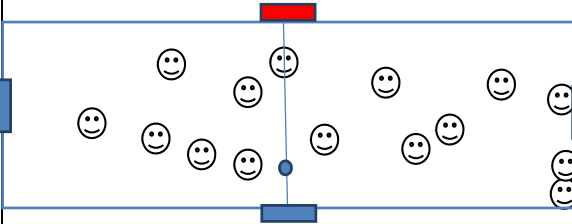
Objetivo: Disminuir el sedentarismo en los estudiantes de primero y segundo nivel y promover la prácticas de actividades físico recreativas.

Cuadro 6 Plan de fútbol

Actividades	Tiempo	Recursos
-Saludo y bienvenida	5 minutos	-Cancha de fútbol
-Calentamiento articular	10 minutos	-20 Balones -30 Conos
-Juegos recreativos orientados al fútbol grupales, en parejas, individuales, competitivos, pre-deportivos	35 minutos	plásticos -1 Pito -10 Estacas -Chalecos
-Estiramiento y vuelta a la calma	10 minutos	

6.5.1.1 Desarrollo del plan de fútbol

TÉCNICAS DE ANIMACIÓN

Nombre de la actividad: Cuadriporterías	Tipo: Actividad colectiva	Técnica de animación: Juegos pre deportivos
Criterio de significatividad: Sociabilizar y conocer un deporte	Materiales y áreas: Espacio abierto, conos, balón de fútbol, (opcional 4 arcos, chalecos)	Nivel motriz: 3 (alta demanda motriz)
Propósito: Que los participantes sociabilicen por medio del deporte adaptado, genere diversión, trabajo en equipo y uso de habilidades y capacidades grupales y propias		
Descripción y desarrollo: En un área abierta se limita una cancha de fútbol acorde al número de participantes, y se coloca cuatro porterías en cada lado del rectángulo. Luego se define por medio de una técnica de animación de formación de grupos 2 equipos, los cuales tienen que estar distinguidos el uno del otro con chalecos, bandas, pañuelos, etc. Se juega con 2 arqueros por cada equipo para cada portería, y el juego se realiza como un partido de fútbol (pases y saques)		
Reglas: El juego empieza con dos capitanes en el medio al disputarse el balón. Cada vez que salga el balón de los límites de la cancha el equipo que no la topó último la tiene a su favor. Cuando se marque un gol el equipo en desventaja realizará la salida del balón. El tiempo de juego será puesto por los organizadores o juez de la partida.		Participantes: Grupos homogéneos o mixtos, de preferencia mayor a 10 personas. Se recomienda practicarlo desde los 12 años en adelante.
Esquema gráfico: 		Variabilidad: Se puede hacer variación del juego al poder utilizar pies y manos. Se puede marcar un número máximo de pases por equipo
Seguimiento: Énfasis en las actitudes de participación de los integrantes del grupo. La cooperación y colaboración para resolver la tarea.		

Atención en los movimientos de las consignas.
Divertimiento del grupo



Ilustración 1

TÉCNICAS DE ANIMACIÓN

Nombre de la actividad: Fútbol a dúo	Tipo: Actividad colectiva	Técnica de animación: Juegos pre deportivos
Criterio de significatividad: Sociabilizar y conocer un deporte	Materiales y áreas: Espacio abierto, conos, balón de fútbol, (opcional 2 arcos, chalecos)	Nivel motriz: 3 (alta demanda motriz)
Propósito: Que los participantes sociabilicen por medio del deporte adaptado, genere diversión, trabajo en equipo y uso de habilidades y capacidades grupales y propias		
Descripción y desarrollo: En un área abierta se limita una cancha de fútbol acorde al número de participantes, y se coloca dos porterías en cada lado del rectángulo. Luego se define por medio de una técnica de animación de formación de grupos 2 equipos, los cuales tienen que estar distinguidos el uno del otro con chalecos, bandas, pañuelos, etc. Se juega con dos jugadores agarrados de la mano sin soltarse en ningún momento del juego, y el juego se realiza como un partido de fútbol (pases y saques)		
Reglas: El juego empieza con dos capitanes en el medio al disputarse el balón. Cada vez que salga el balón de los límites de la cancha el equipo que no la topó último la tiene a su favor.	Participantes: Grupos homogéneos o mixtos, de preferencia mayor a 10 personas. Se recomienda practicarlo desde los 12 años en adelante.	

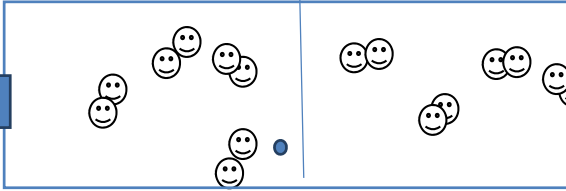
<p>Cuando se marque un gol el equipo en desventaja realizará la salida del balón. Si una pareja de un equipo se suelta deberá entregarse el balón al equipo contrario. El tiempo de juego será puesto por los organizadores o juez de la partida.</p>	
<p>Esquema gráfico:</p> 	<p>Variabilidad: Se puede hacer variación del juego al poder utilizar pies y manos. Se puede marcar un número máximo de pases por equipo.</p>
<p>Seguimiento: Énfasis en las actitudes de participación de los integrantes del grupo. El cooperativismo y colaboración para resolver la tarea. Atención en los movimientos de las consignas. Divertimiento del grupo</p>	



Ilustración 3

TÉCNICAS DE ANIMACIÓN

Nombre de la actividad: CRAZZY SOCCER	Tipo: Actividad colectiva	Técnica de animación: Atención - movimiento
Criterio de significatividad: Dinamismo	Materiales y áreas: Área de trabajo espacio abierto, balón de fútbol	Nivel motriz: 2 (media demanda motriz)
Propósito: Buscar la diversión del grupo, captar la atención y vencer la apatía del movimiento		
Descripción y desarrollo: Se inicia con un pequeño juego de integración, por ejemplo el de formar parejas con dos cabezas, tres codos, dos cabezas y un codo, para el final dos manos, conformadas		


<p>las parejas, estas se entrelazan los brazos, y se forman equipos iguales. Los mismos que jugaran hacer 8 pases seguidos de fútbol sin soltarse, si lo logran GANARÁN 1 PUNTO, si un equipo interceptan uno de esos pases, volverán a hacerlo desde el inicio. Gana el equipo que ha logrado hacer 5 puntos</p>	
<p>Reglas: Los participantes deben respetar las consignas y hacer los movimientos que se indican. No podrán soltarse los brazos entrelazados para poder desplazarse en el espacio determinado.</p>	<p>Participantes: Grupos mixtos Edad. Desde los 10 años</p>
<p>Esquema gráfico:</p> 	<p>Variabilidad: En tres pies Parejas abrazadas</p>
<p>Seguimiento: Énfasis en las actitudes de participación de los integrantes del grupo. El cooperativismo y colaboración para resolver la tarea. Divertimiento del grupo</p>	



Ilustración 4

6.5.2. Plan de baloncesto

Tema: Actividades recreativas aplicadas al baloncesto

Objetivo: Disminuir el sedentarismo en los estudiantes de primero y segundo nivel y promover la prácticas de actividades físico recreativas.

Cuadro 7 Plan de baloncesto

Actividades	Tiempo	Recursos
-Saludo y bienvenida	5 minutos	-Coliseo
-Calentamiento articular	10 minutos	-20 Balones de básquet
-Juegos recreativos orientados al baloncesto grupales, en parejas, individuales, competitivos, pre-deportivos	35 minutos	-30 Conos plásticos
-Estiramiento y vuelta a la calma	10 minutos	-30 Platos plásticos -Pito -15 ulas -Chalecos

6.5.2.1. Desarrollo del plan de baloncesto

TÉCNICAS DE ANIMACIÓN

Nombre de la actividad: Quemados	Tipo: Actividad colectiva	Técnica de animación: De agrupamiento
Criterio de significatividad: Apertura	Materiales y áreas: Área de trabajo espacio abierto, con pelota	Nivel motriz: 2 (media demanda motriz)
Propósito: Que los participantes sociabilicen la estrategia para eliminar a la mayor parte de opositores		
Descripción y desarrollo: Los participantes se colocan de pie, en un lado de la cancha que está debidamente delimitada		
Reglas:		Participantes:

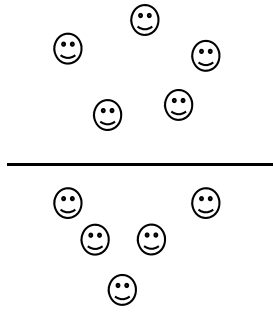

<p>Los participantes deben constituir dos equipos, elegir un capitán que se colocará en la parte de atrás del equipo contrario.</p> <p>La pelota debe quemar a los participantes, únicamente cuando hay tocado al contrario de la cintura hacia abajo, y los participantes pueden coger con las manos la pelota, si llegara a caer en su terreno de juego.</p> <p>Al ser quemado deberá colocarse alrededor del lado de cancha del equipo contrario, para ayudar a quemar a los opositores.</p> <p>El equipo gana cuando haya quemado a todos los participantes, incluido el capitán</p>	<p>Grupo mixto, de preferencia mayor a 10 personas por equipo, más un capitán de cada grupo, que sea mixto el grupo.</p>
<p>Esquema gráfico:</p> 	<p>Variabilidad:</p> <p>Variar la forma de lanzar la pelota en vez de que sea por arriba, podría ser a ras de piso</p>
<p>Seguimiento:</p> <p>Énfasis en las actitudes de participación de los integrantes del grupo.</p> <p>La cooperación y colaboración para resolver la tarea.</p> <p>Divertimiento del grupo</p>	



Ilustración 5

TÉCNICAS DE ANIMACIÓN

Nombre de la actividad: Diez pases	Tipo: Actividad colectiva	Técnica de animación: Agrupamiento
Criterio de significatividad: Apertura	Materiales y áreas: Área de trabajo: cancha de césped, conos, sogas largas, pelota de futbol o voleibol, silbato, chalecos para identificación	Nivel motriz: 2 (media demanda motriz)
Propósito: Que los participantes se organicen y puedan trabajar en equipo, mejorando la afinidad y comprensión en el grupo		
Descripción y desarrollo: A los participantes se los dividirá en 2 grupos, aun grupo se le dará chalecos para que no se confunda con el otro grupo. Se colocarán conos para delimitar el lugar de trabajo. El juego consiste en que deben realizar 10 pases con las manos entre el grupo sin ser interceptados por los contrincantes, gana un punto el grupo que logre hacer los 10 pases sin ser interceptados, El participante puede trasladarse con el balón en las manos por toda la cancha asignada para el juego		
Reglas: No deben tocar o llevar el balón con los pies, ni salirse del área determinada para el juego, si es interceptado el grupo por los contrincantes, el conteo empieza de cero por el equipo contrario	Participantes: Grupo mixto, de preferencia un grupo de 20 aproximadamente	
Esquema gráfico: 	Variabilidad: Se puede variar este juego al poder dar solo 3 pasos luego de tomar el balón, el que lo hace luego de los 3 pasos, debe entregar el balón al equipo contrario y empezar de cero el conteo	

Seguimiento:

Los participantes deben lograr una visión periférica, para poder dar el pase al compañero de su mismo equipo



Ilustración 6

6.5.3. Plan de voleibol

Tema: Actividades recreativas aplicadas al voleibol

Objetivo: Disminuir el sedentarismo en los estudiantes de primero y segundo nivel y promover la prácticas de actividades físico recreativas.


Cuadro 8 Plan de voleibol

Actividades	Tiempo	Recursos
-Saludo y bienvenida	5 minutos	-Cancha de voleibol
-Calentamiento articular	10 minutos	-20 Balones de voleibol
-Juegos recreativos orientados al voleibol grupales, en parejas, individuales, competitivos, pre-deportivos	35 minutos	-30 Conos plásticos -30 Platos plásticos -Pito

-Estiramiento y vuelta a la calma	10 minutos	- Chalecos
-----------------------------------	------------	------------

6.5.3.1. Desarrollo del plan de voleibol

TÉCNICAS DE ANIMACIÓN

Nombre de la actividad: A pegarle con todo	Tipo: Actividad colectiva	Técnica de animación: Agrupamiento
Criterio de significatividad: Apertura	Materiales y áreas: Área de trabajo: cancha de césped, conos, , pelota de fútbol o voleibol, silbato, chalecos para identificación	Nivel motriz: 2 (media demanda motriz)
Propósito: Que los participantes mejoren la comunicación y la organización grupal		
Descripción y desarrollo: A los participantes se los dividirá en 2 equipos, a un equipo se le asignará chalecos para que no se confunda con el otro equipo, luego se colocarán conos para delimitar la cancha y los arcos. El animador designará un arquero de cada equipo, el juego consiste en que deben realizar goles con cualquier parte del cuerpo, el equipo que más goles haga, es el ganador, además los saques de banda se los realiza con las manos.		
Reglas: Los participantes no deben tomar ni llevar el balón en las manos solo golpearlo o botearlo, con cualquier parte del cuerpo	Participantes: Grupo mixto, de preferencia un grupo de 20 aproximadamente	
Esquema gráfico: 	Variabilidad: Se puede variar este juego, tomándose de las manos en parejas y que durante el partido no debe soltarse las manos	
Seguimiento:		

Los participantes deben lograr una visión periférica, para poder llegar al arco del equipo contrario y anotar goles con precisión así de esta manera aplican fundamentos básicos del futbol, básquet, y voleibol.



Ilustración 7

TÉCNICAS DE ANIMACIÓN

Nombre de la actividad: Voleibol Imaginario	Tipo: Actividad colectiva	Técnica de animación: Técnicas de Presentación
Criterio de significatividad: Dinamismo	Materiales y áreas: Espacio abierto, sin material	Nivel motriz: 2 (media demanda motriz)
Propósito: Que los participantes sociabilicen por medio de la comunicación constante para fortalecer la interacción grupal, en un ambiente de cooperación y cordialidad.		
Descripción y desarrollo: Se divide a miembros del grupo en dos equipos y se traza una cancha de Voleibol con red, pelota y límites imaginarios. Se inicia el juego lanzando la pelota imaginaria al otro lado de la cancha diciendo el nombre de la persona del equipo contrario que tiene que recibir, la misma que tiene que decir el nombre de un compañero de equipo que recibe la pelota imaginaria y tiene que pasarla a otro compañero diciendo el nombre completando un total de tres pases, para luego pasar la pelota imaginaria al otro lado de la cancha diciendo el nombre de la persona que tiene que recibir el mismo que tendrá que hacer tres pases.		
Reglas: Máximo tres pases por equipo.		Participantes:

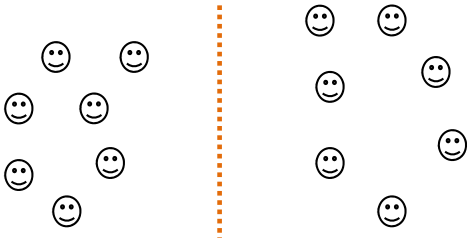
<p>Cuando no se conoce el nombre del compañero se pierde. No se puede regresar al mismo compañero.</p>	<p>Grupo mixto, de preferencia mayor a 20 personas para poder formar equipos, se puede aplicar con diferentes grupos de edad a partir de los 8 años.</p>
<p>Esquema gráfico:</p> 	<p>Variabilidad: Se puede cambiar el número de pases al interior de la cancha, dependiendo del número de participantes.</p>
<p>Seguimiento: Énfasis en las actitudes de participación de los integrantes del grupo. Atención en los movimientos de las consignas. Divertimiento del grupo</p>	



Ilustración 8

6.5.4. Plan de tenis de mesa

Tema: Actividades recreativas aplicadas al tenis de mesa

Objetivo: Disminuir el sedentarismo en los estudiantes de primero y segundo nivel y promover la prácticas de actividades físico recreativas.

Cuadro 9 Plan de tenis de mesa

Actividades	Tiempo	Recursos
-Saludo y bienvenida	5 minutos	-Coliseo
-Calentamiento articular	10 minutos	-5 Mesas de tenis
-Juegos recreativos de familiarización con los implementos del tenis de mesa en parejas, pre-deportivos y competitivos	35 minutos	-30 Raquetas -60 Pelotitas de tenis -30 Conos plásticos
-Estiramiento y vuelta a la calma	10 minutos	-Pito

6.5.4.1. Desarrollo del plan de tenis de mesa

TÉCNICAS DE ANIMACIÓN

Nombre de la actividad: Pato, pato, ganso	Tipo: Actividad colectiva	Técnica de animación: Atención
Criterio de significatividad: Dinamismo	Materiales y áreas: Área de trabajo espacio abierto, raquetas con pelotas pequeñas	Nivel motriz: 2 (media demanda motriz)
Propósito: Buscar la diversión del grupo, captar la atención y dominar el golpe de la raqueta de tenis en movimiento		
Descripción y desarrollo: Los participante se colocan, en un círculo, con las manos atrás y palmas hacia arriba, hombro con hombro con su compañeros de al lado. El animador entrega una raqueta con una pelota a uno de los participantes la misma que empezará a pasar de mano en mano de los participantes, al mismo tiempo el animador irá diciendo PATO PATO PATO PATO,,, las veces que él desee al decir la palabra GANSO la persona que se quedó teniendo la raqueta con la pelota, correrá para el lado izquierdo dando golpes la raqueta, mientras que el que se encuentra al lado derecho de este correrá al lado		


contrario alrededor del círculo, gana la persona que llega primero al espacio que quedó vacío	
<p>Reglas: Los participantes deben respetar las consignas y hacer los movimientos que se indican. Cada participante que pierde en la carrera es eliminado</p>	<p>Participantes: Grupos mixtos Edad. de 8 años en adelante</p>
<p>Esquema gráfico:</p> 	<p>Variabilidad: Puede ser de pie, sentados, de rodillas La persona que va señalando tener vendada los ojos Desplazarse de diferente forma</p>
<p>Seguimiento: La cooperación y colaboración para resolver la tarea. Cumplimiento de las actividades propuestas Diversión del grupo</p>	



Ilustración 9

TÉCNICAS DE ANIMACIÓN

Nombre de la actividad: Juego de la mosca	Tipo: Actividad colectiva	Técnica de animación: Dominio y rapidez
Criterio de significatividad: Dinamismo	Materiales y áreas: Área de trabajo, mesas, raquetas y pelotas de tenis de mesa	Nivel motriz: 2 (media demanda motriz)

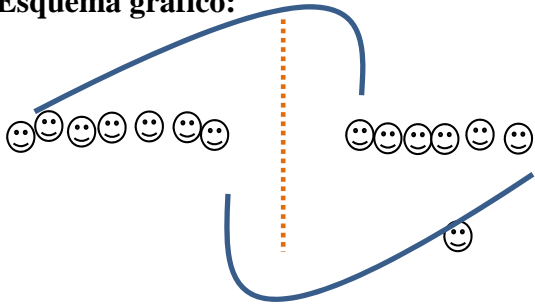
<p>Propósito: Buscar la diversión del grupo y dominar el golpe de la raqueta en el tenis</p>	
<p>Descripción y desarrollo: Los participantes se colocan en dos hileras frente a frente en la parte posterior de la mesa de tenis, una vez que la pelota da un bote en la mesa, el jugador se cambia de lado, así se trabaja sucesivamente hasta termina el juego. Sale el alumno que no deja botear la pelota, o deja dar dos botes o envía la pelota fuera de la mesa.</p>	
<p>Reglas: No dejar dar dos botes No enviar fuera de la mesa Dejar dar un solo bote de la pelota a la mesa</p>	<p>Participantes: Grupos grandes, mayores de 12 años</p>
<p>Esquema gráfico:</p> 	<p>Variabilidad: Se puede jugar con una raqueta por lado</p>
<p>Seguimiento: Cumplimiento de las actividades propuestas Diversión del grupo</p>	



Ilustración 10

6.5.5. Plan de juegos recreativos

Tema: Actividades recreativas aplicadas a los juegos recreativos

Objetivo: Disminuir el sedentarismo en los estudiantes de primero y segundo nivel y promover la práctica de actividades físico recreativas.

Cuadro 10 Plan de juegos recreativos

Actividades	Tiempo	Recursos
-Saludo y bienvenida	5 minutos	-Canchas de fútbol o espacio abierto.
-Calentamiento articular	10 minutos	-40 Limones
-Juegos recreativos de presentación, integración, animación, colaboración, relevos	35 minutos	-15 Ulas -40 Cucharas plásticas -4 Marcadores
-Estiramiento y vuelta a la calma	10 minutos	-40 Hojas de papel bon -Pito

6.5.5.1. Desarrollo de juegos recreativos

TÉCNICAS DE ANIMACIÓN

Nombre de la actividad: Jesús a Lázaro	Tipo: Actividad colectiva	Técnica de animación: De presencia grupal
Criterio de significatividad: Apertura	Materiales y áreas: Área de trabajo aula o espacio abierto, sin material	Nivel motriz: 1 (media demanda motriz)
Propósito: Que los participantes sociabilicen por medio de la participación constante para fortalecer la interacción grupal y aumentar conocimientos con respecto a la música.		
Descripción y desarrollo:		

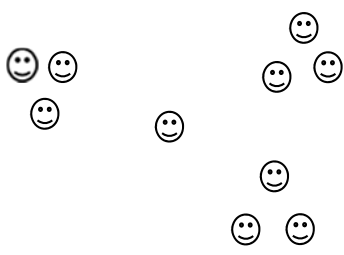

<p>Los participantes se colocan en grupos. El animador se coloca en el centro de los grupos y dice las consignas siguientes:</p> <p>Jesús le dice a Lázaro Aliviánate, aliviánate Y Lázaro le contestó...</p> <p>En este momento se tiene que cantar una canción.</p>	
<p>Reglas:</p> <p>Las personas deben realizar grupos de juego superiores a 3 personas. El animador menciona las consignas como qué tipo de género deben cantar los grupos, cuántas canciones. Las canciones no se pueden repetir entre grupos, es decir que si un grupo canta una canción los otros grupos no podrán cantar esa canción. Los participantes deben cantar un fragmento de la canción.</p>	<p>Participantes:</p> <p>Grupo mixto, de preferencia mayor a 18 personas para poder formar subgrupos, se puede aplicar con diferentes grupos de edad</p>
<p>Esquema gráfico:</p> 	<p>Variabilidad:</p> <p>Variar los grupos. Cambiar los géneros de las canciones. Realizar penitencias a los equipos que pierdan</p>
<p>Seguimiento:</p> <p>El guía es la persona encargada de mantener vivo el juego, ya que es él la persona que comanda la actividad. El animador debe estar atento que los grupos no repitan la canción.</p>	



Ilustración 11

TÉCNICAS DE ANIMACIÓN

Nombre de la actividad: Cadena	Tipo: Actividad colectiva	Técnica de animación: Coordinación y colaboración
Criterio de significatividad: Apertura	Materiales y áreas: Área de trabajo aula o espacio abierto, con uñas	Nivel motriz: 2 (media demanda motriz)
Propósito: Fomentar el trabajo en grupo y desarrollo de la coordinación		
Descripción y desarrollo: Cada equipo se coloca tomados de la mano unos con otros, a la señal del instructor empiezan a pasar la uña por los cuerpos de cada uno de los participantes sin utilizar las manos, hasta llegar al otro extremo. Gana el equipo que haga pasar la uña primero hacia el otro extremo.		
Reglas: No utilizar, ni soltarse las manos No ayudar al compañero	Participantes: Grupo mixto, de preferencia grupos de 10 estudiantes. Personas mayores de 12 años	
Esquema gráfico: 	Variabilidad: Pasar la uña por el grupo ida y regreso. Pasar la uña y correr todos a dejar en un lugar determinado para luego empezar con otra uña.	
Seguimiento:		

Trabajo y participación grupal.
Cooperación y colaboración en la actividad.
Respetar las reglas



Ilustración 12

TÉCNICAS DE ANIMACIÓN

Nombre de la actividad: Slalom con cuerdas	Tipo: Actividad colectiva	Técnica de animación: De agrupamiento
Criterio de significatividad: Dinamismo	Materiales y áreas: Conos, cuerdas. Cancha, espacio amplio.	Nivel motriz: 2 (media demanda motriz)
Propósito: Fomentar el trabajo en equipo y desarrollo de la coordinación		
Descripción y desarrollo: Cada equipo se coloca formando una fila, se inicia la carrera detrás de la línea cada participante debe ir saltando la soga de ida y vuelta, seguido debe entregar la cuerda al participante siguiente y de esta manera hasta terminar con todos los participantes. Gana el equipo que llegue primero		
Reglas: Los participantes para el relevo lo deberán realizar entregándole la cuerda en las manos seguido continuará el siguiente, de esta manera hasta finalizar con todos los participantes del grupo.	Participantes: Grupo mixto, grupo de trabajo 20 – 30 personas para poder formar subgrupos, la aplicación puede ser con diferentes grupos de edades.	

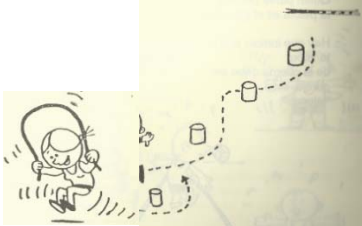
<p>Esquema gráfico:</p> 	<p>Variabilidad:</p> <p>Saltar la cuerda en línea recta. Saltar la cuerda con un solo pie. Saltar la cuerda con los brazos cruzados.</p>
<p>Seguimiento:</p> <p>Trabajo individual y participación grupal. Cooperación y colaboración en la actividad. Respetar las reglas.</p>	



Ilustración 13

TÉCNICAS DE ANIMACIÓN

<p>Nombre de la actividad: Cambio de casa</p>	<p>Tipo: Integración grupal</p>	<p>Técnica de animación: Técnica de agrupamiento</p>
<p>Criterio de significatividad: Dinamismo Integración</p>	<p>Materiales y áreas: Área de trabajo aula o espacio abierto, sin material</p>	<p>Nivel motriz: 3 (media demanda motriz)</p>
<p>Propósito: Integrar al grupo de participantes, trabajar en equipo y escuchar muy bien las instrucciones</p>		
<p>Descripción y desarrollo:</p>		

Los participantes conformarán grupos de 3 integrantes, 2 de estos integrantes se toman de las manos y en medio de ellas se ubicará el integrante que sobra, de tal modo que estos integrantes tendrán los siguientes nombres: Las parejas que están tomadas de las manos son los CASAS

❖ El participante del centro se denominara el INQUILINO

La actividad consiste en que cuando el animador dé una de estas órdenes los integrantes o participantes ya nombrados deben seguir las siguientes consignas:
Si se indica la palabra INQUILINOS: cambia el integrante que está solo y debe buscar otro apartamento.

* Si se indica la palabra CASA: cambia la pareja que está tomada de la mano y debe buscar otro inquilino.

* TRASTEIO: todos los participantes se sueltan y cambia de compañeros y forman otra casa con otro inquilino.

La idea es que sobre un integrante o dos para que estos entren a dejar a algunos sin casas o inquilinos

Reglas:

Los participantes deben seguir ordenadamente las indicaciones del animador.

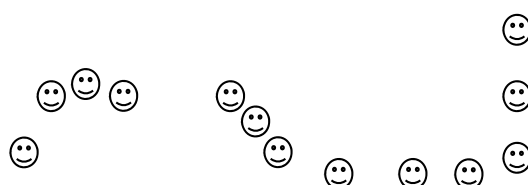
Deben estar concentrados para no cometer errores

Ser ágil y veloz en los movimientos.

Participantes:

Grupo mixto, de preferencia mayor a 20 personas, se puede aplicar con diferentes grupos de edad, preferentemente niños, jóvenes y adultos.

Esquema gráfico:



Variabilidad:

Utilizar otro tipo de palabras para identificar los integrantes, ejemplo:
Ardillas, casitas, despelote

Seguimiento:

Tomar en cuenta la integración de los participantes

El interés y la participación dentro del juego



Ilustración 14

TÉCNICAS DE ANIMACIÓN

Nombre de la actividad: 1,2,3	Tipo: Actividad Colectiva	Técnica de animación: De presentación
Criterio de significatividad: Dinamismo	Materiales y áreas: Área de trabajo aula o espacio abierto, sin material	Nivel motriz: 2 (media demanda motriz)
Propósito: Facilitar la comunicación y la socialización en los participantes.		
Descripción y desarrollo: Los participantes se dispersan por toda el área designada , tomados en parejas y se les da las siguientes consignas: Que se miren frente a frente. Que se enumeren del 1 al 3 alternadamente sin parar hasta que el instructor indique cuando parar Se les pide que agreguen un aplauso al decir el número Luego al integrante que le toque decir el número 2, no lo diga sino que realice un movimiento Y por último se aumenta la dificultad con dos números que no se pronuncien sino solo se haga los movimientos.		
Reglas: Los participantes deben repetir las consignas y hacer los movimientos que se indican. Deberán integrarse en parejas	Participantes: Grupo mixto Número de participantes: mayor a 4 personas Edad: a partir de los 7 años	

La persona que se equivoca el número que le toca pierde el juego y se repite	
<p>Esquema gráfico:</p> <p>☺ ☺ ☺ ☺</p> <p>☺ ☺ ☺ ☺</p>	<p>Variabilidad:</p> <p>Utilizar otros números</p> <p>Realizarlo con más personas</p>
<p>Seguimiento:</p> <p>Énfasis en las actitudes de participación de los integrantes del grupo.</p> <p>La cooperación y colaboración para resolver la tarea.</p> <p>Atención en los movimientos de las consignas.</p> <p>Divertimiento del grupo</p>	



Ilustración 15

6.5.6. Plan del gimnasio

Tema: Actividades recreativas aplicadas al gimnasio

Objetivo: Disminuir el sedentarismo en los estudiantes de primero y segundo nivel y promover la prácticas de actividades físico recreativas.

Cuadro 11 Plan del gimnasio

Actividades	Tiempo	Recursos
-Saludo y bienvenida	5 minutos	-Gimnasio con sus respectivos implementos -Hidratación
-Calentamiento articular	10 minutos	
-Actividades recreativas entorno al gimnasio	35 minutos	
-Estiramiento y vuelta a la calma	10 minutos	

6.5.6.1. Desarrollo del plan del gimnasio

TÉCNICAS DE ANIMACIÓN

Nombre de la actividad: El barco	Tipo: Actividad colectiva	Técnica de animación: De movimiento
Criterio de significatividad: Dinamismo	Materiales y áreas: Área de trabajo aula o espacio abierto, sin material	Nivel motriz: 2 (media demanda motriz)
Propósito: Que los individuos sociabilicen y realicen movimientos corporales de tal manera que estén preparados para posteriores juegos, se tiene que realizar en un ambiente de cooperación y familiaridad.		
Descripción y desarrollo: Los participantes se colocan de pie en el centro en donde se va a realizar el juego. El animador dice las consignas siguientes: Vamos a proa. Vamos a popa. Vamos a babor. Vamos a estribor. Bomba		

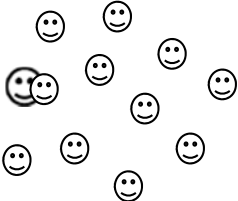
Lancha en parejas...	
<p>Reglas: Los participantes deben repetir las consignas y hacer los movimientos que se indican. Deberán integrarse en subgrupos de acuerdo con la consigna del animador</p>	<p>Participantes: Grupo mixto, de preferencia mayor a 14 personas para poder formar subgrupos, se puede aplicar con diferentes grupos de edad.</p>
<p>Esquema gráfico:</p> 	<p>Variabilidad: Variar los movimientos del barco. Desplazarse de diferente forma. Tomarse en grupos. Jugar hombres contra mujeres.</p>
<p>Seguimiento: Seguimiento de la actividad: El animador o guía debe seguir la actividad en todo momento para verificar que las consignas se estén cumpliendo y que los participantes estén animados y felices con el juego</p>	



Ilustración 16

6.5.7. Plan de actividades de baile

Tema: Actividades recreativas aplicadas al baile

Objetivo: Disminuir el sedentarismo en los estudiantes de primero y segundo nivel y promover la prácticas de actividades físico recreativas.

Cuadro 12 Plan de actividades de baile

Actividades	Tiempo	Recursos
-Saludo y bienvenida	5 minutos	-Coliseo o sala de baile
-Calentamiento general	5 minutos	-Equipo de sonido
-Baile diferentes ritmos	45 minutos	-CDs. -Steps
-Estiramiento y vuelta a la calma	5 minutos	

6.5.7.1. Desarrollo del plan de actividades de baile

TÉCNICAS DE ANIMACIÓN

Nombre de la actividad: Baile de las frutas	Tipo: Actividad colectiva	Técnica de animación: De animación y participación
Criterio de significatividad: Dinamismo – Originalidad	Materiales y áreas: Área de trabajo aula o espacio abierto, sin material	Nivel motriz: 2 (media demanda motriz)
Propósito: Que los participantes se relajen y diviertan con el ritmo de la canción, en un ambiente de cooperación y cordialidad.		
Descripción y desarrollo: Los participantes se colocan de pie, en un círculo. El animador dice Pera, pera , pera manzana pera Pera , manzana pera Orito, orito, orito barraganete Orito barraganete Durazno que mueva ese durazno		

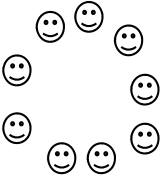
<p>Durazno que baje ese durazno Que gire ese durazno En este momento los participantes en círculo empiezan a realizar los movimientos que realiza el animador de acuerdo con la música.</p>	
<p>Reglas: Los participantes deben repetir las consignas y hacer los movimientos que se indican. La persona que no se integra a un grupo se le impone un deber o penitencia.</p>	<p>Participantes: Grupo mixto, de preferencia mayor a 30 personas se puede aplicar con diferentes grupos de edad.</p>
<p>Esquema gráfico:</p> 	<p>Variabilidad: Variar los movimientos de acuerdo con la música Desplazarse de diferente forma</p>
<p>Seguimiento: Énfasis en las actitudes de participación de los integrantes del grupo. La cooperación y colaboración para resolver la tarea. Atención en los movimientos de las consignas. Divertimiento del grupo.</p>	



Ilustración 17

TÉCNICAS DE ANIMACIÓN

Nombre de la actividad: El piojo y la pulga	Tipo: Actividad colectiva	Técnica de animación: De movimiento
Criterio de significatividad:	Materiales y áreas:	Nivel motriz: 2 (media demanda motriz)

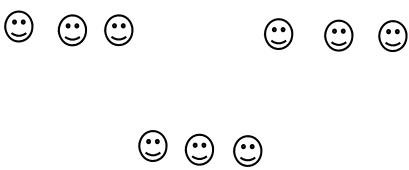
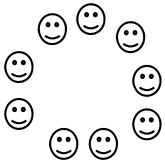
Dinamismo	Área de trabajo aula o espacio abierto, sin material	
<p>Propósito: Que los participantes sociabilicen por medio de la tonada y movimientos rítmicos de la misma, además se estimule su imaginación al crear pasos diversos para la misma tonada.</p>		
<p>Descripción y desarrollo: Los participantes se colocan en grupos de mínimos dos participantes. El animador entona la tonada y el los participantes cantan con él mientras le siguen con los movimientos que el animador proponga.</p> <p>El piojo y la pulga se van a casar, Y no se han casado por falta de maíz. Tiro, tiro, tiroliroliro Tiro, tiro, tiroliroliro la</p>		
<p>Reglas: Los participantes deben repetir las tonadas y hacer los movimientos que se indican. Luego crear nuevos movimientos</p>	<p>Participantes: Grupo mixto, de preferencia mayor a 2 personas para poder formar subgrupos, se puede aplicar con diferentes grupos de edad</p>	
<p>Esquema gráfico:</p> <p style="text-align: center;">  </p>	<p>Variabilidad: Variar los movimientos de tonada</p>	
<p>Seguimiento: Énfasis en las actitudes de participación de los integrantes del grupo. La cooperación y colaboración para crear nuevos movimientos. Divertimiento del grupo</p>		



Ilustración 18

TÉCNICAS DE ANIMACIÓN

Nombre de la actividad: Juego del lápiz	Tipo: Actividad colectiva	Técnica de animación De agrupamiento De movimiento De atención
Criterio de significatividad: Atención Dinamismo	Materiales y áreas: Área de trabajo, aula o espacio cerrado, grabadora, C.D o música grabada, pista	Nivel Motriz: 2 (media demanda motriz)
Propósito Que los participantes fortalezcan la integración grupal y que se ubiquen en el espacio, así como la utilización de la rapidez en la realización del ejercicio.		
Descripción y desarrollo: Los participantes se colocan de pie, formando un círculo. El animador dice las consignas siguientes: Cuando reciban el objeto (palo largo- lápiz) se darán una vuelta y entregan al compañero que está en el lado derecho. La actividad anterior la realizan mientras toca un ritmo de canción. Cuando exista el cambio de ritmo de la música, la persona que tiene el objeto juntamente con sus compañeros de la derecha e izquierda, pasarán a bailar en el centro del círculo hasta que termine la música y se reinicia la actividad. Estribillo de la canción : Este juego es divertido Y a todos les va a gustar Con un lápiz en la mano Uno por uno hay que girar Si la música termina Y el lápiz contigo está Tendrás que pasar al centro Para ponerte a bailar		
Reglas:		Participantes:

<p>Los participantes deben repetir las consignas y hacer los movimientos que se indican.</p> <p>La persona que se quede varias veces realizará un reto</p> <p>Las tres personas que van al centro deberán bailar de manera creativa</p>	<p>Grupos mixtos.</p> <p>Grupos de 10 personas a 30 personas.</p>
<p>Esquema gráfico:</p> 	<p>Variabilidad:</p> <p>Cada vez se puede ir implementando objetos (lápices) de uno en uno para que exista mayor participación y complejidad y a la vez que se cambie de música exista mayor número de participantes en el centro.</p> <p>Si no se dispone el audio los participantes pueden marcar el ritmo o cantar para que los compañeros del centro bailen creativamente</p>
<p>Seguimiento de la actividad:</p> <p>Énfasis en las actitudes de participación de los integrantes del grupo.</p> <p>Atención en los movimientos de las consignas.</p> <p>Diversión del grupo</p>	

6.5.8. Plan de actividades acuáticas

Tema: Actividades recreativas aplicadas a la natación

Objetivo: Disminuir el sedentarismo en los estudiantes de primero y segundo nivel y promover la prácticas de actividades físico recreativas.


Cuadro 13 Plan de actividades acuáticas

Actividades	Tiempo	Recursos
-Saludo y bienvenida	5 minutos	-Piscina -40 Pull boys
-Calentamiento general	10 minutos	-20 Pelotas plásticas - 40 Flotadores

-Juegos recreativos acuáticos, de ambientación, relevos y grupales		-Pito
-Estiramiento y vuelta a la calma	10 minutos	

6.5.8.1. Desarrollo del plan de actividades acuáticas

TÉCNICAS DE ANIMACIÓN

Nombre de la actividad: Conduciendo pelotas	Tipo: Ambientación	Técnica de animación: De movimiento y coordinación
Criterio de significatividad: Flotabilidad y supervivencia Dinamismo	Materiales y áreas: Piscina Pelotas plásticas	Nivel motriz: 2 (media demanda motriz)
Propósito: Que los participantes mantengan la flotabilidad y naden el mayor tiempo posible.		
Descripción y desarrollo: Consiste en una competencia entre dos participantes o equipos en que los competidores, van nadando y conduciendo una pelota u objeto flotador, hasta una distancia determinada.		
Reglas: Solo golpear la pelota No salirse de la piscina	Participantes: Personas mayores de 12 años, que sepan nadar	
Esquema gráfico: 	Variabilidad: Se trabaja con relevos o con distintos objetos	
Seguimiento: Énfasis en las actitudes de participación y colaboración de los integrantes del grupo.		

Disfrute del grupo

TÉCNICAS DE ANIMACIÓN


Nombre de la actividad: Water polo	Tipo: Ambientación	Técnica de animación:
Criterio de significatividad: Flotabilidad y supervivencia	Materiales y áreas: Piscina, pelo, flotadores	Nivel motriz: 2 (media demanda motriz)
Propósito: Que los participantes mantengan la flotabilidad y naden el mayor tiempo posible		
Descripción y desarrollo: Dos equipos enfrentados tienen que pasar la bola entre su equipo tratando de dar 5 pases para luego introducir la bola en el arco contrario. El equipo contrario tratará de interceptar la bola, tratando de igual manera de introducir la pelota en el equipo contrario		
Reglas: Deben contabilizar los pases en voz alta. No pueden sacar la pelota del arco. Gana el equipo que realiza la mayoría de goles	Participantes: Equipos mixtos de persona mayores de 12 años	
Esquema gráfico: 	Variabilidad: Pueden disminuir o aumentar la cantidad de pases. El último en enviar la pelota al arco puede ser una dama.	
Seguimiento: Énfasis en las actitudes de participación y colaboración de los integrantes del grupo. Disfrute del grupo		



Ilustración 19

6.5.9. Plan de caminatas

Tema: Actividades recreativas aplicadas a la caminata moderada.

Objetivo: Disminuir el sedentarismo en los estudiantes de primero y segundo nivel y promover la prácticas de actividades físico recreativas.

Cuadro 14 Plan de caminatas

Actividades	Tiempo	Recursos
-Indicaciones generales	5 minutos	-Vestimenta adecuada
-Caminata moderada por la vía de tercer orden	40 minutos	-Botiquín de primeros auxilios
-Estiramiento	5 minutos	-Hidratación y lunch personal. -Pito

6.5.9.1. Desarrollo del plan de caminatas

TÉCNICAS DE ANIMACIÓN

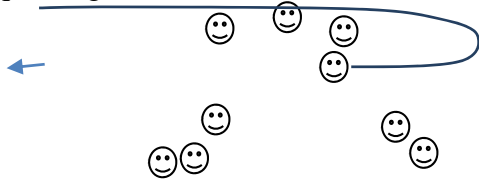

Nombre de la actividad: JA JA JA	Tipo: Actividad colectiva	Técnica de animación: De marchas
Criterio de significatividad: Estimular una marcha	Materiales y áreas: Espacio abierto, sin material	Nivel motriz: 2 (media demanda motriz)
Propósito: Que los participantes se mantengan alentados todo el tiempo que se encuentren en una caminata, marcha o trote.		
Descripción y desarrollo: Los participante se colocan en columna y comienzan a caminar o trotar conjuntamente por donde los guíe la persona que está de cabeza de grupo, mientras se entona la siguientes canción: Ja, ja, ja que risa me da Esta carrerita tan chiquitita, Yo quiero una más larguita (Después se van turnado un amorfino cada uno).		
Reglas: Los participantes deben mantenerse en una columna, cantando al tono que da el instructor	Participantes: Grupo mixto.	
Esquema gráfico: 	Variabilidad: Variar los movimientos o mezclar movimientos durante la carrera	
Seguimiento: Énfasis en las actitudes de participación de los integrantes del grupo. La cooperación y colaboración para resolver la tarea. Atención en los movimientos de las consignas. Divertimiento del grupo		



Ilustración 20

TÉCNICAS DE ANIMACIÓN

Nombre de la actividad: Vamos de paseo	Tipo: Actividad colectiva	Técnica de animación: De presencia grupal
Criterio de significatividad: Dinamismo	Materiales y áreas: Área de trabajo aula o espacio abierto, sin material	Nivel motriz: 2 (media demanda motriz)
Propósito: Que los participantes sociabilicen por medio de la participación en el juego y que puedan disfrutar de la actividad por medio de cantos y actividad física.		
Descripción y desarrollo: Los participantes se colocan en parejas en columna. El animador dice las consignas siguientes: Vamos de paseo Guau guau guau En un carro feo Guau guau guau Pero no me importa Guau guau guau Porque traigo torta Guau guau guau		
Reglas:		Participantes: Grupo mixto, de preferencia mayor a 12 personas para poder formar parejas, se

<p>Los participantes deben repetir las consignas y hacer los movimientos que se indican.</p> <p>Deberán colocarse en parejas y en columna para realizar el juego</p> <p>Los sonidos de los animales pueden variar ya sea de perro, gato, chanco, vaca, etc.</p>	<p>puede aplicar con diferentes grupos de edad</p>
<p>Esquema gráfico:</p> <p style="text-align: center;">  </p>	<p>Variabilidad:</p> <p>Variar los sonidos de los animales. Desplazarse de diferente forma. Jugar hombres contra mujeres.</p>
<p>Seguimiento:</p> <p>El animador debe enseñar la canción a los participantes para que ellos a su vez puedan realizar el juego solo.</p>	

TÉCNICAS DE ANIMACIÓN

<p>Nombre de la actividad: El Rancho</p>	<p>Tipo: Actividad colectiva</p>	<p>Técnica de animación: Técnica de movimiento</p>
<p>Criterio de significatividad: Dinamismo</p>	<p>Materiales y áreas: Área de trabajo aula o espacio abierto, sin material</p>	<p>Nivel motriz: 2 (media demanda motriz)</p>
<p>Propósito:</p> <p>Que los participantes sociabilicen por medio de la comunicación corporal, de la imitación del sonido de los distintos animales que nombre el animador, para fortalecer la interacción grupal, en un ambiente de cooperación y cordialidad</p>		
<p>Descripción y desarrollo:</p> <p>Upa Cámara Upa Cámara Vengan a ver mi rancho que es hermoso (bis) Y el marrano hace así.</p>		
<p>Reglas:</p>	<p>Participantes:</p>	


<p>Los participantes deben estar atentos al nombre del animal que le indique el animador para que lo imite.</p>	<p>Grupo mixto, de 10 en adelante se puede aplicar con diferentes grupos de edad.</p>
<p>Esquema gráfico:</p> 	<p>Variabilidad:</p> <p>Se puede añadir varios nombres de animales para que los participantes puedan imitarlos.</p>
<p>Seguimiento:</p> <p>Se requiere que los participantes estén muy atentos. Participación gestual. Cooperación del grupo</p>	



Ilustración 21

6.5.10. Plan de ciclismo

Tema: Actividades recreativas aplicadas al ciclismo.

Objetivo: Disminuir el sedentarismo en los estudiantes de primero y segundo nivel y promover la prácticas de actividades físico recreativas.

Cuadro 15 Plan de ciclismo

Actividades	Tiempo	Recursos
-Indicaciones generales	5 minutos	-Bicicletas -Megáfono
-Calentamiento general	5 minutos	-Hidratación -Pito
-Recorrido por las rutas establecidas	45 -60 minutos	-Refrigerios
-Hidratación durante el recorrido	10 minutos	
-Degustación de refrigerio		

6.5.10.1. Desarrollo del plan de ciclismo

TÉCNICAS DE ANIMACIÓN

Nombre de la actividad: Ciclo Paseo	Tipo: Actividad colectiva	Técnica de animación: Técnica de movimiento y equilibrio
Criterio de significatividad: Dinamismo	Materiales y áreas: Ruta establecida, bicicletas, hidratación, refrigerios botiquín de primeros auxilios	Nivel motriz: 2 (media demanda motriz)
Propósito: Que los participantes practiquen el ciclismo y disfruten de la actividad		
Descripción y desarrollo: Salida de la tribuna del Sur, recorriendo las vías céntricas de la ciudad de Quito hasta llegar a la Cruz del Papa en el Parque la Carolina. -Salida del Cementerio Parques del Recuerdo hasta llegar a la Cruz del Papa en el Parque de la Carolina. - En el lugar de llegada se sirven un refrigerio de fruta		
Reglas: Respetar todas las reglas de tránsito.	Participantes: Grupo mixto con su respectiva bicicleta.	


<p>No ir a velocidades altas Mantener el costado derecho de la vía</p>	
<p>Esquema gráfico:</p> 	<p>Variabilidad: Se puede ir en caravana o en grupos pequeños</p>
<p>Seguimiento: Se requiere del equilibrio de los participantes y que estén muy atentos con la velocidad y los peatones. Cooperación del grupo</p>	



Ilustración 22

Finalmente en la fase de monitoreo y evaluación se puede observar la eficacia, permanencia y modificaciones del plan para el éxito del mismo, tomando en cuenta los siguientes aspectos:

Cuadro 16 Monitoreo y evaluación

Preguntas	Explicación
¿Qué evaluar?	La aplicación de la actividades físico recreativas
¿Para qué evaluar?	Para conocer el grado de satisfacción de la realización de las mismas.
¿Con qué evaluar?	Encuestas al finalizar cada una de las actividades
¿Quién evalúa?	Coordinador/a de eventos

Se aplicó además la encuesta de satisfacción al grupo de 93 alumnos investigados, determinando un alto nivel de satisfacción en todas las actividades realizadas.

Cuadro 17 Nivel de satisfacción

ACTIVIDAD	Le gustó las actividades realizadas y desearía seguirlas practicando				Si dice no mencione el por qué
	SI	%	NO	%	
Fútbol	90	96,7%	3	3,2%	
Baloncesto	86	92,4%	7	7,5%	
Voleibol	82	88,1%	11	11,8%	Desearían ecuavoley
Tenis de mesa	79	84,9%	14	15%	Poco conocimiento
Juegos recreativos	93	100%	0	0%	
Gimnasio	72	77,4%	21	22,5%	Actividad machista
Actividades de baile	89	95,6%	4	4,3%	
Actividades acuáticas	52	55,9%	41	44,0%	Costo de la entrada
Caminatas	90	96,7%	3	3,2%	
Ciclismo	70	75,2%	23	24,7	No tienen bicicletas

6.6. Estadística

Los resultados obtenidos después de la aplicación del plan durante las 13 semanas trabajadas son:

Tabla 33 Resultados obtenidos

Categoría IPAQ	Estudiantes	Porcentaje	Promedio METS
Alta	56	60,2	3560,93
Moderada	29	31,1	1412,56
Baja	8	8,6	165,9
TOTAL	93	99,9	

6.7. Relación del antes y después, comparación del nivel logrado.

Los estudiantes participantes previo a la ejecución del plan y de acuerdo al cuestionario IPAQ, el mismo que determina el nivel de actividad física que realizan las personas, se ubicó en tres niveles de actividad alta, moderada y baja; una vez ejecutado el plan de actividades recreativas se pudo determinar que existe variación en estos niveles de actividad física.

Tabla 34 Comparación del nivel logrado

Categoría IPAQ	Estudiantes al iniciar	Estudiantes el finalizar	Resultados	Porcentaje
Alta	53	56	3	3,2%
Moderada	22	29	7	7,7%
Baja	18	8	10	10,7%
TOTAL	93	93	20	21,6%

En la categoría alta aumentaron 3 estudiantes, lo que significa un incremento del 3,2%.

En la categoría moderada aumentaron 7 estudiantes, lo que significó un incremento del 7,5%.

En la categoría baja se redujo 10 estudiantes, lo que significó una disminución del 10,7%.

6.8. Conclusiones

Del trabajo realizado se resalta que:

- Al ejecutar el plan de actividades recreativas se consiguió disminuir el porcentaje de los estudiantes que realizan poca actividad física.
- Se logró elevar el porcentaje de estudiantes que sí realizan actividad física, alcanzando mayor participación en cada una de las actividades propuestas en el plan.
- Existió una buena aceptación por parte de los estudiantes para la realización de las actividades recreativas.
- Se apreció gran interés especialmente por las actividades lúdicas así como también por las actividades al aire libre.
- Existió poca aceptación por las actividades acuáticas por la cuestión económica (pago del ingreso a la piscina) que es un limitante para los estudiantes.
- En la mayoría de actividades los estudiantes asistieron en un número mayor de lo esperado.
- Se cumplió con los objetivos planteados para cada una de las actividades.
- Se observó creatividad y entusiasmo por parte de los estudiantes especialmente en las actividades de baile.
- Existió compañerismo, colaboración y unión en toda la jornada de ciclismo.
- Las actividades se desarrollaron con total normalidad y dentro del tiempo previsto.
- Existió buena colaboración por parte de los señores Docentes del Departamento de Cultura Física de la institución.

6.9. Recomendaciones

- La propuesta y el buen uso de la misma puedan ser replicados en los diferentes campus de la Universidad Politécnica Salesiana.

- Implementar el plan para el personal docente y administrativo de la institución como medio recreativo y desarrollo personal
- Se debe aplicar de acuerdo con las necesidades de los estudiantes.
- Cobrar una membresía de \$5 (cinco) dólares para valorar un servicio que oferta la Universidad como actividad extracurricular.
- Actualización y mejoramiento constante de las actividades para el beneficio de los usuarios.

Bibliografía

Aguilar Cortéz, L. &. (2002). Introducción a la programación de la recreación (Segunda edición). Mexico: Ymca.

Aguilar, L.-I. O. (2002). Animación y Juegos Recreativos. México.

Almeida Maldonado, R () Programas de estudio de educación física, deportes y recreación. Quito, Ministerio de Educación.

American College of Sport Medicine. (2008) Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicios. Barcelona.

Carro Pérez, E. (2013) Niveles de Práctica de actividad Físico-deportiva y sedentarismo en estudiantes universitarios mexicanos. Universidad Autónoma de Baja California. México.

Castañeda, M. Cabrera, A. Navarro, Y. Vries de W. (2010) Procesamiento de datos y análisis estadísticos utilizando SPSS. Porto Alegre.

Cervantes, J (1992). Programación de actividades recreativas. México.

Cervantes, J. (2004). El tiempo que te quede libre dedícalo a la Recreación. México.

Cuenca, M. (1999). Ocio y Formación. Hacia la equiparación de oportunidades mediante la Educación de Ocio, Documentos de Estudios de Ocio. Bilbao.

Cuenca, M. (2000). Ocio y Desarrollo Humano. Bilbao.

Delgado Espinoza, A. (2012) La actividad física como prevención de la obesidad. Tesis. Cuenca

Ecuador Leyes, Decretos. (1993). Leyes de Educación, Universidades y Escuelas Politécnicas, Cultura, Educación Física, Deportes y Recreación y Reglamentos. Quito.

Española, R. A (s.f). Diccionario de la Lengua Española, Madrid. Vigésima Edición.

- Fernández, P. &. (2003). Metodología de la Investigación. España: Rena.
- Gómez M, Ruíz F, García M, Granero A & Piéron M. (2009) Motivaciones aludidas por los universitarios que practican actividades físico-deportivas. Universidad de Lieja. Madrid.
- Hernández Sampieri, R. Fernández Collado, C. Baptista Lucio, P. (1997). Metodología de la Investigación. México
- Heyward, V H. (2001) Evaluación y prescripción del ejercicio. (Segunda edición) España.
- Londoño, L. (1981). Teoría y tendencias de la Recreación. Pamplona: Centro de Educación Virtual y a Distancia.
- López Bárcena, J, González de Cossio M, Rodríguez Gutiérrez M. (2006) Artículo: Actividad Física en estudiantes universitarios: prevalencia, características y tendencias. México.
- Márquez, S. (2006). Sedentarismo y Salud: Efectos Beneficiosos de la Actividad Física. Revista Apuntes. Educación Física y Deportes. 1er trimestre.
- Martínez Gámez, M. (1995). Educación del Ocio y el Tiempo Libre con actividades físicas alternativas. Madrid.
- Moreno J. (2010). Motivación en la actividad física y el deporte. Sevilla España.
- Kraus, R. (1997). programas de recreación, un enfoque de beneficios impulsados. Boston, USA
- Pardo Merino, A & Ruíz Díaz, M. (2002). Guía para el análisis de datos. España.
- Peña Quimbaya, E. (2011) Sedentarismo. Implicaciones para la vida. Caldas.
- Rodríguez Estrada, M. (1999). Administración del tiempo. México.

Romero Baquero C, (2010) Propuesta Organizacional del Área de Recreación para la Universidad a distancia. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal. Costa Rica.

Ruíz, J. (2009). Actividad física y estilos de vida saludables. Sevilla España.

Salazar, C, Vargas, E, Medina, R, Pérez, L Viciano, J & Figueroa, A. (2009). Influencia socio-cultural en los niveles de actividad física y sedentarismo de universitarios colimenses. Revista de Ciencias del Ejercicio.

Summerfield, Liane M. (2010) Nutrición ejercicio y comportamiento. España.

Tamayo, J. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. Colombia.

Universidad del Rosario (2009) Muévase contra el sedentarismo. Universidad, Ciencia y Desarrollo. Colombia

Waichman, Pablo. (2002), Tiempo Libre y Recreación. Un Desafío Pedagógico, Buenos Aires.

IN, P. A. L. (2012). Comportamiento sedentario y niveles de actividad física en una muestra de estudiantes y trabajadores universitarios.

<http://www.scielo.org.co/pdf/cm/v42n3a2.pdf> Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas Vol. 42 N° 3, 2011 (Julio-Septiembre)
portal.sochicar.cl/**sedentarismo**.html

<https://es.scribd.com/doc/243668192/SEDENTARISMO-katerin-pptx>. Personas sedentarias se sientan más cansadas y desanimadas. (20 de oct. 2014)

<http://es.scribd.com/doc/129489467/Causas-y-Efectos-de-La-Vida>

Efectos del sedentarismo en la salud. (2013). Causas y efectos de la vida sedentaria.

<http://www.natursan.net/consecuencias-efectos-del-sedentarismo/>

Funlibre (2012). Categorías generales y tipos específicos de beneficios que han sido atribuidos a la recreación y el ocio desde la investigación.

<http://www.funlibre.org/encurso/simposio3if/beneficios>.

SEDENTARISMO by Ángel Manuel García Carmona on Prezi.

prezi.com/y4iqizhww0ep/sedentarismo/