



**Estrategia físico-recreativa para el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes de  
décimo año de la unidad educativa fiscal General Pintag**

Terán Cando, Priscila Tamara

Vicerrectorado de Investigación Innovación y Transferencia de Tecnología

Centro de Posgrados

Maestría en Recreación y Tiempo libre

Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de Magíster en Recreación y Tiempo libre.

Msc. Guallasamin Díaz, Fernando

26 de junio del 2020

# URKUND

## Document Information

---

Analyzed document PRISCILA TAMARA, TERÁN CANDO URKUND.docx (D75697552)  
Submitted 6/27/2020 2:22:00 AM  
Submitted by  
Submitter email mgutierrez@difusion.com.mx  
Similarity 2%  
Analysis address mgutierrez1.GDC@analysis.orkund.com

## Sources included in the report

---

**SA**

URL: TESIS NARANJO NUÑEZ GUSTAVO.docx  
Fetched: 6/26/2019 4:21:00 PM



3

Firma:

MSc. Guallasamin Díaz, Fernando

DIRECTOR



## VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN INNOVACIÓN Y

### TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA

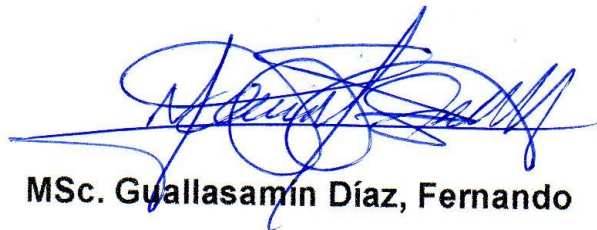
#### CENTRO DE POSGRADOS

#### CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación “Estrategia físico-recreativa para el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes de décimo año de la unidad educativa fiscal General Pintag”, fue realizado por la señorita: **Terán Cando, Priscila Tamara**, el mismo que ha sido revisado y analizado en su totalidad, por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 26 de junio del 2020

Firma:



MSc. Guallasamin Díaz, Fernando

Director

C.C.: 1711511277



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN INNOVACIÓN Y**

**TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA**

**CENTRO DE POSGRADOS**

**RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA**

Yo, **Terán Cando, Priscila Tamara**, con cedula de ciudadanía **Nro. 1721332342**, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **“Estrategia físico-recreativa para el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes de décimo año de la unidad educativa fiscal General Pintag”**, es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 26 de junio del 2020

**Firma:**

**Terán Cando, Priscila Tamara**

**C.C.: 1721332342**



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN INNOVACIÓN Y**

**TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA**

**CENTRO DE POSGRADOS**

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**

**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN**

Yo, **Terán Cando, Priscila Tamara**, con cedula de ciudadanía **Nro. 1721332342**, autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: **“Estrategia físico-recreativa para el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes de décimo año de la unidad educativa fiscal General Pintag”**, en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad

Sangolquí, 26 de junio del 2020

**Firma:**

**Terán Cando, Priscila Tamara**

**C.C: 1721332342**

## **DEDICATORIA**

A Dios

Por bendecir mi salud y ofrecerme paz en los momentos que más necesité, por su infinito amor reflejado en mis familiares que en cada etapa de aprendizaje han estado presentes, en especial a mi padre John, a mi madre Mercedes, siendo mis pilares de lucha en este proceso, quienes comprendieron esas largas noches de desvelos, me brindaron su apoyo, experiencia y sabios consejos, aportando con mi desarrollo profesional y personal.

## **AGRADECIMIENTO**

Deseo expresar mi gratitud a Dios, que con su bondad he infinito amor me ha guiado siempre y a toda mi familia por estar junto a mí.

Mi sincero agradecimiento a las autoridades y personal que conforma la Unidad Educativa General Pintag, por confiar en mí y permitirme aplicar mis conocimientos y la presente investigación dentro del establecimiento que acertadamente dirigen.

Asimismo, quiero extender mi reconocimiento a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, a la facultad de Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación, a mis docentes quienes, con sus valiosos consejos, incrementando mi pasión por conocer y aplicar ética y científicamente lo aprendido en su cátedra.

A mis amigos y colegas que con sus incontables tertulias conformamos un grupo cohesionado y a quienes llevaré en mente y auguro éxitos en nuestras carreras profesionales.

## ÍNDICE

Estrategia físico-recreativa para el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes de décimo año de la unidad educativa fiscal General Pintag.....	1
CERTIFICACIÓN .....	2
URKUND.....	2
RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA .....	3
AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN.....	4
DEDICATORIA.....	5
AGRADECIMIENTO .....	6
ÍNDICE.....	7
ÍNDICE DE TABLAS.....	10
ÍNDICE DE FIGURAS .....	11
RESUMEN .....	12
ABSTRACT .....	13
Capitulo I.....	10
El problema de investigación.....	10
Planteamiento del problema .....	10
Problema científico .....	13
Objetivos del proyecto .....	14
Objetivo general.....	14
Objetivos específicos .....	14
Justificación, importancia y alcance del proyecto .....	14
Hipótesis de investigación .....	16
Operacionalización de las variables .....	17
Capitulo II.....	19
Marco teórico.....	19
Análisis del tiempo libre.....	19
Formación para el uso adecuado del tiempo libre .....	20
La educación para el tiempo libre .....	21
El tiempo libre Aplicaciones para su educación.....	22
La recreación física y la ocupación adecuada del tiempo libre .....	23
Las actividades físico-recreativas .....	24
El objetivo de las actividades físico recreativa.....	25



Características de las actividades físico recreativas .....	25
Clasificación de las Actividades deportivas-recreativas .....	27
Clasificación de las Actividades al aire libre .....	27
Clasificación de las Actividades lúdicas .....	28
Clasificación de las Actividades de creación artística y manual .....	28
Clasificación actividades culturales-recreativas .....	28
Capitulo III .....	29
Metodología de la investigación.....	29
Metodología de desarrollo del proyecto .....	29
Métodos del nivel teórico .....	29
Métodos y técnicas del nivel empírico .....	29
Criterio de especialistas .....	30
Métodos matemático estadísticos.....	30
Factibilidad operativa y tecnológica .....	30
Población y muestra .....	31
Recolección de la información.....	31
Técnica e instrumentos .....	31
Test de peso y talla e índice de masa corporal .....	31
Test físico.....	32
Test de Ruffier - Dickson.....	32
Cuestionario IPAQ.....	33
Título del Programa: Propuesta de Actividades físico recreativas para la utilización del tiempo libre de los estudiantes del 10mo año de la Unidad Educativa Fiscal General Pintag.....	36
Generalidades del programa.....	36
Fundamentación del programa .....	36
Objetivo general del programa .....	37
Metas .....	37
Estructura organizativa y funcional .....	38
Programa específico de actividades .....	38
Capitulo IV.....	41
Análisis de los resultados .....	41
Análisis Índice de Masa Corporal.....	41
Análisis encuesta IPAQ.....	44

Conclusiones..... 54  
Recomendaciones..... 57  
Bibliografía ..... 58

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> <i>Variable independiente: alternativa físico-recreativa</i> .....	17
<b>Tabla 2</b> <i>Variable dependiente: uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes</i> .....	18
<b>Tabla 3</b> <i>Actividades deportivas-recreativas</i> .....	27
<b>Tabla 4</b> <i>Actividades al aire libre</i> .....	27
<b>Tabla 5</b> <i>Actividades lúdicas</i> .....	28
<b>Tabla 6</b> <i>Actividades de creación artística y manual</i> .....	28
<b>Tabla 7</b> <i>Actividades culturales-recreativas</i> .....	28
<b>Tabla 8</b> <i>Valoración IMC</i> .....	32
<b>Tabla 9</b> <i>Valoración test de Ruffier - Dickson</i> .....	33
<b>Tabla 10</b> <i>Actividades para el desarrollo de la condición física</i> .....	38
<b>Tabla 11</b> <i>Actividades para el desarrollo de la fuerza resistencia</i> .....	39
<b>Tabla 12</b> <i>Actividades para el desarrollo de la capacidad coordinativa</i> .....	39
<b>Tabla 13</b> <i>Actividades para el desarrollo deportivo</i> .....	40
<b>Tabla 14</b> <i>Pretest Índice de Masa Corporal</i> .....	41
<b>Tabla 15</b> <i>Postest Índice de Masa Corporal</i> .....	42
<b>Tabla 16</b> <i>Análisis test de Ruffier-Dickson</i> .....	43
<b>Tabla 17</b> <i>Resultados Cuestionario 1</i> .....	44
<b>Tabla 18</b> <i>Resultados Cuestionario 2</i> .....	46
<b>Tabla 19</b> <i>Resultados Cuestionario 3</i> .....	47
<b>Tabla 20</b> <i>Resultados Cuestionario 4</i> .....	48
<b>Tabla 21</b> <i>Resultados Cuestionario 5</i> .....	50
<b>Tabla 22</b> <i>Resultados Cuestionario 6</i> .....	51
<b>Tabla 23</b> <i>Resultados Cuestionario 7</i> .....	52

**ÍNDICE DE FIGURAS**

<b>Figura 1</b> <i>Pretest Índice de Masa Corporal</i> .....	41
<b>Figura 2</b> <i>Postest Índice de Masa Corporal</i> .....	42
<b>Figura 3</b> <i>Análisis test de Ruffier-Dickson</i> .....	43
<b>Figura 4</b> <i>Resultados Cuestionario 1</i> .....	45
<b>Figura 5</b> <i>Resultados Cuestionario 2</i> .....	46
<b>Figura 6</b> <i>Resultados Cuestionario 3</i> .....	47
<b>Figura 7</b> <i>Resultados Cuestionario 4</i> .....	49
<b>Figura 8</b> <i>Resultados Cuestionario 5</i> .....	50
<b>Figura 9</b> <i>Resultados Cuestionario 6</i> .....	51
<b>Figura 10</b> <i>Resultados Cuestionario 7</i> .....	53

## RESUMEN

En la actualidad a nivel internacional existe el criterio, que con los resultados científicos técnicos alcanzados, cada día las personas disponen de mayor tiempo libre; sin embargo, la falta de preparación y propuestas formativas existentes en este sentido no permiten aprovechar sus potencialidades en la formación de las personas de diferentes edades, en especial los niños y adolescentes, es por ello que hemos propuesto mejorar el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Fiscal General Pintag con la elaboración de una alternativa físico-recreativa, determinando los principales presupuestos teóricos y metodológicos que sustentan el uso adecuado del tiempo libre de los adolescentes en el contexto escolar, a partir de las actividades físico-recreativas, diagnosticar el estado actual que presenta el uso adecuado del tiempo libre, diseñando una alternativa físico-recreativa y determinar la pertinencia y funcionalidad de la alternativa físico-recreativa. Con la implementación de la alternativa físico-recreativa que se logró mejorar el uso adecuado del tiempo libre, si se tiene en cuenta que la misma se sustentó en los gustos y preferencias y el tiempo libre de los estudiantes a partir de la aplicación de métodos y técnicas empíricas, contando la propuesta además con las orientaciones metodológicas para ser aplicada por los profesores de Educación Física de la institución educativa.

Palabras clave:

- **TIEMPO LIBRE**
- **FÍSICO RECREATIVAS**
- **RECREACIÓN**
- **IPAQ**

## **ABSTRACT**

Currently, there is an international criterion that, with the scientific technical results achieved, people have more free time every day; however, the lack of training and training proposals in this regard do not allow us to take advantage of their potential in the training of people of different ages, especially children and adolescents, which is why we have proposed to improve the proper use of free time in tenth year students of the general fiscal education unit pintag with the elaboration of a physical-recreational alternative, determining the main theoretical and methodological budgets that support the proper use of adolescents' free time in the school context, based on physical activities - recreative, diagnose the current state of the appropriate use of leisure time, designing a physical-recreational alternative and determine the relevance and functionality of the physical-recreational alternative. With the implementation of the physical-recreational alternative, it was possible to improve the proper use of free time, if it is taken into account that it was based on the tastes and preferences and free time of the students from the application of methods and empirical techniques, counting the proposal also with the methodological guidelines to be applied by the physical education teachers of the educational institution.

Keywords:

- **FREE TIME**
- **PHYSICAL RECREATIONAL**
- **RECREATION**
- **IPAQ**

## Capítulo I

### El problema de investigación

#### Planteamiento del problema

En la actualidad a nivel internacional existe el criterio, que con los resultados científicos técnicos alcanzados, cada día las personas disponen de mayor tiempo libre; sin embargo, la falta de preparación y propuestas formativas existentes en este sentido no permiten aprovechar sus potencialidades en la formación de las personas de diferentes edades, en especial los niños y adolescentes.

El tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas. Al margen de los procesos de producción y en combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad para el individuo y de su empleo adecuado, dependerá el papel que desempeñe los sujetos dentro de la sociedad en que se desarrolla.

El relevante papel que desempeña el empleo adecuado del tiempo libre es un elemento importante en la formación de la personalidad, que se manifiesta en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, cultura e ideología de las personas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.

El adolescente actual posee una actitud muy cambiante y proclive hacia el consumo de bebidas alcohólicas, drogas y el uso desmedido de juegos y redes sociales en medios electrónicos sofisticados, lo que es algo comúnmente aceptado por la sociedad. Como resultado de ello, el cambio de las formas de juego de movimientos corporales

por pasatiempos mucho más estáticos con acciones que conducen permanecer muchas horas en relación directa con la televisión, la computadora, el teléfono u otros aparatos electrónicos conducen a la aparición de posturas que propician el sedentarismo, el sobrepeso corporal y la inactividad motriz, las que inciden en el deterioro de la salud a mediano y largo plazo.

Lo anterior provoca que la ocupación activa del tiempo libre de estos sujetos se afecte considerablemente, por lo que corresponde a los profesionales de la actividad física y recreación elaborar alternativas que no solo les brinde actividades físico-recreativas, sino que contribuyan a su formación para el uso adecuado de su tiempo libre, elemento que constituye un reto difícil de afrontar dadas las características durante esta etapa del desarrollo, lo variable de sus gustos y preferencias y la influencia del entorno social constantemente cambiante.

Los niños y adolescentes hay que formarlos como sujetos adaptados a los cambios de nuestra sociedad, se hace necesario que desde las escuelas se creen alternativas físico-recreativas que satisfagan sus necesidades, gustos y preferencias y favorezcan la ocupación adecuada del tiempo libre.

A nivel internacional son muchos los estudiosos del tiempo libre y la recreación, entre los que se destacan Weber (1969), Trilla y Puig (1987), Torres (1989), Trigo (1994), Ruskin y Sivan (1995), Hernández (2000), Pérez (2003), Cuenca (2004), Mateo (2009) que plantean la necesidad de desarrollar propuestas de actividades físico-recreativas para la ocupación adecuada del tiempo libre.

Las actividades físico-recreativas son manifestaciones culturales presentes en todos los grupos y sociedades que se popularizan como tradición social de acuerdo a las particularidades de las naciones. Por tal motivo, es importante que a los adolescentes se les brinde la posibilidad de contar con actividades físico-recreativas socialmente



organizadas, que por su intencionalidad, frescura y plena correspondencia con las características de estas edades, se conviertan no en una opción recreativa más, sino en la principal y preferida para que ocupen de forma adecuada y provechosa el tiempo libre que disponen.

La recreación física en las instituciones escolares tiene que integrar las diferentes formas organizativas de participación, buscando un equilibrio en el uso educativo, activo y creativo del tiempo libre de los niños y adolescentes. Asumir la recreación como propuesta de intervención, significa desarrollar actividades que propicien el disfrute del tiempo libre de los adolescentes a la vez que los forma de manera integral.

Hay que sensibilizar a los adolescentes de la importancia del tiempo libre y de hacer un buen uso de él, ello los ayudará a formarse como personas, a la vez que los alejará de muchos males que aquejan a la sociedad.

Por eso debe ser una constante preocupación de las organizaciones escolares, desarrollar programas físicos-recreativos orientados al empleo adecuado del tiempo libre en los adolescentes, organizándoles variadas actividades, donde este participe con una actitud positiva y de libre elección, que lo haga comprender el papel tan importante que dicho tiempo tiene en su desarrollo integral.

La planificación de actividades físico-recreativas para el uso adecuado del tiempo libre de los diferentes grupos etáreos y en particular de los adolescentes ha sido un tema de interés de investigadores a nivel internacional en los últimos años, en este sentido, se pueden destacar, entre otros, los trabajos realizados por Mateo J. L. (2009); Segura I. (2009); Barrionuevo, D. (2011); Chávez, E. y Sandoval, L. (2012); Gallardo, A. (2013); Montero, L. F. (2015); sin embargo, existen muchas reservas aún para favorecer desde el contexto escolar el uso adecuado del tiempo libre de los adolescentes a partir las actividades físico-recreativas.

El estado de la problemática descrita en los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Fiscal General Pintag se determinó mediante un diagnóstico, en el que se aplicaron métodos del nivel empírico como la observación científica, la encuesta y la entrevista, que aportó como principales insuficiencias las siguientes:

- Limitada planificación de actividades físico-recreativas para los estudiantes de décimo año, las realizadas no responden a los gustos, preferencias y tiempo libre de estos.
- Baja participación de los estudiantes en las actividades planificadas.
- No se aprovechan las potencialidades existentes en la institución y comunidades cercanas para el desarrollo de actividades físico-recreativas con los estudiantes en su tiempo libre.
- Insuficiente variedad y sistematicidad en la práctica y desarrollo de actividades físicas- recreativas por parte de los estudiantes, existe un predominio de actividades pasivas como ver televisión, juegos electrónicos e internet.
- Los profesores de Educación Física presentan insuficientes conocimientos y preparación para la planificación y desarrollo de actividades físico-recreativas para la ocupación adecuada del tiempo libre de los estudiantes.

La precisión de las insuficiencias anteriores permitió determinar el siguiente

### **Problema científico**

¿Cómo mejorar el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Fiscal General Pintag?

## **Objetivos del proyecto**

### **Objetivo general**

Elaborar una alternativa físico-recreativa para mejorar el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Fiscal General Pintag.

### **Objetivos específicos**

- Determinar los principales presupuestos teóricos y metodológicos que sustentan el uso adecuado del tiempo libre de los adolescentes en el contexto escolar, a partir de las actividades físico-recreativas.
- Diagnosticar el estado actual que presenta el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Fiscal General Pintag.
- Diseñar una alternativa físico-recreativa para mejorar el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Fiscal General Pintag.
- Determinar la pertinencia y funcionalidad de la alternativa físico-recreativa diseñada para mejorar el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Fiscal General Pintag.

### **Justificación, importancia y alcance del proyecto**

La calidad y creación de un mejor estilo de vida en la población presume una relación dialéctica entre el uso adecuado del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, puesto que la realización de actividades físico-recreativas adecuadas fortalecen la salud y lo preparan para el pleno disfrute de la vida.

La importancia de tener tiempo libre y ocuparlo en actividades que ayude a formar a las personas de todas las edades, tiene además un carácter preventivo de alguno de los

males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, enfermedades por sedentarismo, enfermedades crónicas, etc.

Son muchas las posibilidades de desarrollo espiritual y físico que encuentra el individuo en el tiempo libre, al presentarse la recreación como una actividad integral de desarrollo multifacético, como un fenómeno de formación general, constituida por formas recreativas específicas, las cuales representan los más diversos sectores de las actividades del hombre y por consecuencia cumple un papel importante en la formación de la personalidad, en eso radica la verdadera dimensión en importancia que para la sociedad posee el uso positivo y creativo del tiempo libre.

El contexto físico-recreativo constituye un componente de elevada significación para el cultivo y trasmisión de la cultura entre generaciones vivas y contribuye a reproducir constantemente la salud integral, física, emocional, mental, espiritual y social en perfecto equilibrio con el medio, así la recreación representa una de las principales actividades para que los seres humanos respondan a la necesidad de actuar libremente y por su propia elección apropiarse del mundo que lo rodea.

Las actividades físico-recreativas constituyen una importante vía para ocupar el tiempo libre, no es un factor ajeno ni renegado en el desarrollo socio- económico, es por el contrario una necesidad social que permite lograr el permanente enriquecimiento físico y espiritual del hombre y la recuperación de sus energías físicas y mentales, de modo que pueda retornar a sus actividades específicas con nuevas posibilidades, por lo que es vital atender adecuadamente este aspecto en cada comunidad, en el ámbito escolar y laboral.

Con la implementación de la alternativa físico-recreativa que se propone como parte de la presente investigación se logró mejorar el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Fiscal General Pintag, si se tiene en

cuenta que la misma se sustentará en los gustos y preferencias y el tiempo libre de los estudiantes a partir de la aplicación de métodos y técnicas empíricas, contando la propuesta además con las orientaciones metodológicas para ser aplicada por los profesores de Educación Física de la institución educativa.

### **Hipótesis de investigación**

La elaboración y aplicación de una alternativa físico-recreativa, que considere como aspectos relevantes para su diseño el tiempo libre y los gustos y preferencias de los adolescentes, permitirá mejorar el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Fiscal General Pintag.

## Operacionalización de las variables

**Tabla 1**

*Variable independiente: alternativa físico-recreativa.*

<b>DEFINICIÓN</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>
<b>Conjunto de actividades físico-recreativas, en correspondencia con el tiempo libre y los gustos y preferencias de los adolescentes, dirigidas a mejorar el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes.</b>	Pertinencia de la alternativa	Componentes de la alternativa  Relaciones funcionales entre los componentes	Criterio de especialista  Guía de observación
	Funcionalidad de la alternativa	Desempeño de los profesores.  Utilización del tiempo libre en los estudiantes.	Encuestas Entrevistas Test físico Test de IMC

**Tabla 2**

*Variable dependiente: uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes*

DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
<p><b>Es la distribución armónica del tiempo libre en un conjunto de actividades variadas, que por su contenido y uso van a contribuir al desarrollo integral de las dimensiones física, psíquica y sociocultural de los sujetos sociales (Mateo, J. L. 2003)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza actividades adecuadas por su contenido</li> <li>• Hace un uso adecuado de las actividades realizadas.</li> <li>• Muestra variedad en las actividades desarrolladas</li> <li>• Distribuye armónicamente su tiempo libre</li> </ul>	<p>Frecuente (B)</p> <p>Poco frecuente (R)</p> <p>Sin frecuencia (M)</p>	<p>1. Guía de observación</p> <p>2. Encuestas</p> <p>3. Entrevistas</p>

## Capítulo II

### Marco teórico

#### **Análisis del tiempo libre**

Si nosotros nos ponemos a pensar en que el tiempo libre no es solo ocio y placeres, sino que este además se lo ocupa ese espacio para darnos un tiempo de descanso activo para lo que debería ocupar a gran parte de nuestro tiempo, se debe motivar para que la población se dedique a hacer variadas actividades de podrían ser de mucho interés para la sociedad y que ayudaría en una forma óptima a su propia formación integral.

Las diversas actividades que se recomienda hacer en el tiempo libre no siempre constituyen estas un complemento de la vida formal como siempre se lo afirmado. Estas actividades pueden lograr ser tan necesarias como lo son la calidad de las labores diarias o de la propia vida. La población que no se encuentra inmersa o no tiene la posibilidad a su alcance de satisfacer aunque sea en mínima forma las necesidades recreativas se lo puede considerar que este vive en un estado de alienación y anormalidad que sin duda lo llevara a tener serias alteraciones y con consecuencias de deterioro tanto en su calidad de vida como en su personalidad.

No siempre el tiempo que se dispone socialmente para hacer las diferentes actividades físico recreativas es tiempo de recreación o de tiempo libre para logra esto deberían darse ciertas condiciones socioeconómicas que le puedan permitir su satisfacción en un nivel básico.

Coincidimos que al tiempo libre no se lo puede alejar del tiempo social ya que su estructura en tiempo de trabajo es igual al tiempo de trabajo de necesario y también se debe tomar en cuenta el trabajo adicional y extra, dando como resultado el tiempo de



ocupaciones necesarias y tiempo libre, y que además se las puede relacionar muy estrechamente con la actividad laboral y ambos se logran complementar.

A partir de lo anterior (Mateo, 2009), afirma que el tiempo libre es aquella parte del tiempo social que el sujeto dispone para la realización de actividades que no forman parte de sus obligaciones, una vez satisfechas sus necesidades básicas. Según esto podemos clasificar las actividades de tiempo libre:

Cuando esta no constituye un requerimiento biofisiológico, sino que este se encuentra por arriba de todo estos requerimientos se lo puede determinar cómo descanso pasivo.

La lectura de libros, revistas, periódicos, realizar trabajos en multimedia, escuchar emisoras, ver televisión, jugar juegos de consola y varias actividades más se las puede categorizar como estudios y auto preparación.

Las prácticas deportivas que más le satisface como nadar, correr, caminar, realizar levantamiento de pesas y varias cosas afines son Actividades físicas-deportivas con fines profilácticos (prevención) o terapéutico (rehabilitación).

Las visitas a enfermos así como asistir a cultos religiosos o dedicarse al cuidado de niños se la cataloga como Actividades socio-familiar no recreativo

### **Formación para el uso adecuado del tiempo libre**

Para influir profundamente en la psicología y además en la estructura de la personalidad se considera que la formación tanto cultural así como física e ideológica y creativa son la que se encargan de lograr este objetivo.

Cuando se sientan las bases para el buen uso del tiempo libre sin duda que este prepara a los jóvenes para el futuro despertando en ellos una ambición de conocimientos en los diversos campos del conocimiento de los diversos sistemas educativos formales y no formales, se lograra incentivar a usar y desarrollar las

reflexiones y lograr un análisis frente a situación que se presentaran recientes y que lograr motivar y canalizar todas energías vitales hacia la creación, logrando así la participación social y el asentamiento de todas posibles potencialidades y de las capacidades individuales.

Para el recreador (Pérez, 1998), considera que la formación para el tiempo libre es la formación para la complejidad de la vida contemporánea y el despertar de los rasgos sociales en los niños, jóvenes y adultos, como tal, es función de toda la sociedad y no de algunos de sus componentes, aunque en ella confluyen 5 factores esenciales: La escuela, la familia, los medios de difusión, las organizaciones sociales y políticas y la oferta estatal y privada para el tiempo libre.

### **La educación para el tiempo libre**

Varios se han dado a este término como “pedagogía del ocio” o “pedagogía del tiempo libre”, “educación para el tiempo libre”, “educación para el ocio”, “educación para el tiempo libre y el ocio”, sin embargo todos coinciden que se refieren a lo mismo que estamos tratando en esta investigación.

La importancia que se le da en la actualidad a la educación para el tiempo libre al decir que nos toca hablar de educación para el ocio, tenemos siempre en nuestras mentes el proceso sistemático de poder siempre ayudar a la mayoría de las personas a desarrollar diferentes capacidades y habilidades además que tenga oportunidades que les permitan usar su tiempo libre y ocio que le brinde muchas satisfacciones en su vida diaria.

Sin duda que la pedagogía para el buen uso de tiempo libre y ocio ha educado para que la población que entiende este término tenga una de la utilización correcta del tiempo libre.

Una buena y sistemática educación del tiempo libre y ocio es un proceso de liberación que lleva a la población a tener siempre una actitud abierta y sobre todo libre y que le permita un comprometimiento con la construcción de su propia realidad.

Se considera que una buena educación para el buen uso del tiempo libre y ocio hace referencia a que es un proceso de aprendizaje de toda la vida que contribuye a la población a tener mediante las actividades del tiempo libre y ocio socialmente aceptables, para lograr potencializar su tiempo libre y de ocio en concordancia con la calidad deseable de vida.

En la (Carta Internacional para la Educación del Ocio, 1993) se afirma que la educación del tiempo libre es un proceso de aprendizaje que dura toda la vida, que incorpora el desarrollo de actitudes, valores, conocimientos, destrezas y recursos para el tiempo libre.

### **El tiempo libre Aplicaciones para su educación**

En primer lugar se debe realizar una promoción de los niños más capacitados para que ellos logren reconquistar su tiempo libre, brindándose así una oportunidad de desarrollo de la información así lograr tener un niño como persona social.

Esto sin duda que permitirá a niño realizar una elección libre pero siempre muy responsable en lo referente al buen uso del tiempo libre, no se debe permitir que estas actividades caigan o pierdan el interés y así puedan caer en el aburrimiento y lo que es peor caer en un tiempo libre que le roba a muchos una sociedad de consumismo.

El lograr una educación para el tiempo libre se va convertir en un problema de investigación con el objetivo de tener una intervención pedagógica, es necesario lograr

preparar al niño para logre vivir su tiempo libre de una manera muy adecuada y sepa elegir una variedad de actividades que realiza dentro de un marco responsable.

### **La recreación física y la ocupación adecuada del tiempo libre**

Para (Dumazedier, 1964), “La recreación es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo para descansar; para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada tras haberse liberado de sus obligaciones sociales, profesionales y familiares”.

La recreación física hace referencia a todo tipo de actividades que son realizadas dentro del tiempo libre o de ocio, que no se encuentran sujetas a reglas y que no dependen de ningún interés laboral, se la realiza con un carácter voluntario siendo siempre capaces de lograr desarrollar su personalidad y de ofertar al niño una gama de actividades y opciones que le permitan y pueda compensar las carencias y déficit surgidos en el resto de ámbitos y momentos de su existencia.

La condición que se requiere para que sea recreación es que debe ser cualquier actividad de su agrado y que le guste y que pueda llevar a cabo durante el ocio, estas actividades pueden ser desarrolladas de forma individual o en forma colectiva, debe ser libre y que cause placer.

Para (Vilas, 2002), “la recreación se constituye desde dos aspectos, uno antropológico y el otro el institucional. Desde el punto de vista antropológico define a la recreación como “el conjunto de actividades y/o acciones que tienen como objetivo el desarrollo pleno del sujeto en su contexto social y en el marco de su libertad para elegir. Y que están atravesadas por un sentimiento de placer y renovación permanente”.

Dentro de las formas institucionales está dado por varias las formas institucionalizadas de recreación, a la que (Vilas, 2002), denomina “Recreación Organizada”, Desde este enfoque la recreación se viene a convertirse en uno de los

modelos de intervención socioeducativo en donde se plantea que las actividades recreativas se deben desarrollar por medio de procesos, en donde los facilitadores como animadores o recreadores juegan un papel muy importante en este proceso.

Es por ello que (Waichman, 1993), considera que desde un punto de vista pedagógica – y más no didáctica - y desde el sistema educativo - no tomando en cuenta los puntos de vista individual o personal – podemos definir la recreación como educación en y del (o para) el tiempo libre.

En cambio a la recreación física se la entiende como un conjunto actividades en donde prevalece la parte física teniendo en cuenta como medios el deporte, que puede tener fines turísticos o terapéuticos, a las cuales los niños se pueden dedicar de forma voluntaria utilizando su tiempo libre, para lograr un descanso activo, lleno de plena diversión y de un desarrollo individual.

Se lo puede definir también como un conjunto de actividades físicas definidas que tiene como objetivo la motivación físico recreativa que es una parte de la recreación y forma parte de las ciencias de la actividad física y forman como parte de la cultura física de un país y tiene como prioridad llevar hacia un descanso activo, promover la salud, la formación hábitos motores, divertirse y sobre todo ayudar al desarrollo individual y creativo.

### **Las actividades físico-recreativas**

Las actividades físico recreativas son las actividades físicas que se logran ejecutarse dentro de su tiempo libre y tiene varios objetivos y clasificaciones sin que se deba tomar en cuenta el espacio donde deban desarrollarse ni el número total de participantes y su nivel organizativo:

- Recreativas
- Lúdicas

- Educativas
- Compensatorias
- Deportivas
- Competitivas

### **El objetivo de las actividades físico recreativa**

Se debe sensibilizar y sobre todo lograr un excelente nivel de conciencia sobre lo que debe contener su tiempo libre en especial con actividades sistemáticas, es importante realizar cualquier actividad física por poco importante que se considere.

Se deberá fomentar que el niño deba tener una vida activa y cooperativa. Sin duda que el realizar actividades físicas recreativas es mucho mejor y gratificante cuando estas son realizadas en grupo que de manera solitaria.

Las actividades físico recreativas ayudará a formar niños íntegros logrando tener además proporcionada la realización personal en las esferas de la personalidad, incluyéndose también la corporal y la motriz.

### **Características de las actividades físico recreativas**

**Según (Ruiz & García, 2004) proponen la siguiente clasificación:**

- Se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta independencia para su elección.
- Se realiza en un clima y con una actitud predominantemente alegre y entusiasta.
- Se participa desinteresadamente, sólo por la satisfacción que produce.
- Estructura el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y en lo social.
- Ayuda a liberar y/o a contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana.
- No espera un resultado final, sólo busca el gusto por la participación activa, por el disfrute e implicación consciente en el propio proceso.
- Da la ocasión de mover el cuerpo.

- Aunque su principal objetivo no es el esfuerzo físico, hay que reconocer que la verdadera identidad se alcanza llegando a ser hábil.
- Permite y fomenta los aprendizajes bien de habilidades y/o técnicas, bien de actitudes.
- Busca una actividad física lúdica, la persona que juega es más importante que la que se mueve.
- La cohesión y cooperación de los componentes del grupo es determinante para el buen desarrollo de la actividad, por lo que jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás.
- Se busca la reducción del espíritu competitivo. No exclusión, sino evitar que sea la finalidad.
- Las decisiones, que afecten a cualquier aspecto relacionado con la actividad a desarrollar, se toman conjuntamente entre el dinamizador y los participantes.
- Ha de despertar la autonomía de los participantes en las decisiones de inicio, organización y regulación de la actividad.
- Las reglas pueden ser creadas y/o adaptadas (según las personas o la situación) por los propios participantes.
- Se utiliza la variedad de actividades como atracción.
- Existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlas, dónde, con qué, etc.

## Clasificación de las Actividades deportivas-recreativas

**Tabla 3**

*Actividades deportivas-recreativas*

<b>Disciplinas recreativas</b>	<b>Deportes recreativos</b>
<b>festivales deportivos-recreativos, deportes de orientación, recreación turística, turismo deportivo, animación recreativa, deporte canino, colombofilia, palomas deportivas, modelismo, objetos volantes, competencia “A Jugar</b>	<b>fútbol voleibol, baloncesto, deportes extremo</b>

## Clasificación de las Actividades al aire libre

**Tabla 4**

*Actividades al aire libre*

<b>Actividades en tierra</b>	<b>Actividades en el medio acuático</b>	<b>Actividades en el aire</b>
<b>Caza deportiva, senderismo, turismo deportivo, ciclo turismo, monuntain bike, paseos a caballo, rutas ecológicas, montañismo, escalada, espeleología, ir de excursiones, ir a la playa, ir a la piscina. Con permanencias: acampar, ir de campismo, campamentos recreativos.</b>	<b>Actividades acuáticas: natación, natación con aletas. Actividades náuticas: piragüismo, vela, remo, motonáutica, esquí acuático. Actividades subacuáticas: buceo recreativo, fotografía subacuática, orientación subacuática, pesca deportiva, apnea; etc.</b>	<b>paracaidismo, aeromodelismo, ala delta, delta plano; etc</b>



## Clasificación de las Actividades lúdicas

**Tabla 5**

*Actividades lúdicas*

<b>Juegos de mesa</b>	<b>Juegos de salón</b>	<b>Juegos tradicionales</b>	<b>Videojuegos:</b>	<b>Juegos de ordenador</b>
<b>domino, dama, parchis, ajedrez, barajas, Go, etc.</b>	billar recreativo, bolos, tenis de mesa, dardos, etc.	bolas, trompo, el palo encebado, etc.	todos los videojuegos individuales o colectivos	Todos los juegos de ordenador individual o colectivo.

## Clasificación de las Actividades de creación artística y manual

**Tabla 6**

*Actividades de creación artística y manual*

<b>Actividades de creación artística</b>	<b>Actividades de creación manual</b>
<b>Literarias, de las artes plásticas, teatrales, danzarias, musicales.</b>	Cerámica, floristería, bailes, tocar instrumentos

## Clasificación actividades culturales-recreativas

**Tabla 7**

*Actividades culturales-recreativas*

<b>Actividades culturales-participativas</b>	<b>Actividades culturales-recreativas</b>
<b>peñas culturales y/o deportivas, coloquios, charlas, debates, tertulias, conversatorios, etc.</b>	participación en bailables, discotecas, club, bares, restaurantes, fiestas populares, etc.

## Capítulo III

### Metodología de la investigación

#### Metodología de desarrollo del proyecto

##### Métodos del nivel teórico

**Analítico - sintético:** para el estudio, procesamiento e interpretación de la información en relación con los fundamentos teóricos-metodológicos que sustentan el uso adecuado del tiempo libre de los adolescentes en el contexto escolar, a partir de las actividades físico-recreativas, así como para el análisis de la información empírica obtenida.

**Inductivo – deductivo:** para hacer inferencias y generalizaciones sobre el uso adecuado del tiempo libre de los adolescentes en el contexto escolar a partir de las actividades físico-recreativas. Además para el análisis y valoración de los resultados del diagnóstico la aplicación de la alternativa físico-recreativa.

**Sistémico-estructural-funcional:** en la determinación de la estructura, funciones y relaciones de la alternativa físico-recreativa para mejorar el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Fiscal General Pintag.

##### Métodos y técnicas del nivel empírico

**Análisis documental:** para el análisis de documentos oficiales relacionados con el objeto de estudio.

**Observación científica:** para constatar el uso del tiempo libre que realizan los estudiantes de décimo año y las actividades físico-recreativas desarrolladas para ellos en la Unidad Educativa Fiscal General Pintag.

**Encuesta:** para determinar la forma de concebir, por parte de los profesores de Educación Física, las actividades físico-recreativas para los estudiantes de décimo año

de la Unidad Educativa Fiscal General Pintag y su influencia en el uso adecuado del tiempo libre por parte de estos.

### **Criterio de especialistas**

Para determinar de la pertinencia de la alternativa físico-recreativa.

**Experimento:** para determinar la funcionalidad de la alternativa físico-recreativa para mejorar el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Fiscal General Pintag. Se realizará un pre-experimento con diseño de control mínimo de pretest-postest con un solo grupo.

### **Métodos matemático estadísticos**

Estadígrafos de la estadística descriptiva mediante la aplicación del paquete estadístico SPSS, las tablas de distribución de frecuencia para el procesamiento de datos y la prueba de Wilcoxon para variables no paramétricas con el propósito de determinar el nivel de significación estadística de los resultados alcanzados.

### **Factibilidad operativa y tecnológica**

La factibilidad de la investigación está garantizada pues se realizaron las coordinaciones pertinentes con la Unidad Educativa Fiscal General Pintag, existiendo la disposición por parte de los directivos y los Profesores de Educación Física para brindar todo el apoyo necesario, de igual manera existe gran motivación por parte de los estudiantes de décimo año.

El centro cuenta con la infraestructura necesaria para la implementación de la alternativa físico-recreativa, así como con los materiales y medios necesarios para el desarrollo de todas las actividades previstas.

### **Población y muestra**

La población y muestra de esta investigación son los alumnos del décimo año de la Unidad Educativa Fiscal General Pintag considerándose un total de 60 alumnos, dado el tamaño de la población se considera en su totalidad para el presente estudio.

### **Recolección de la información**

Dentro de las técnicas, se aplicó el IMC (índice de masa corporal), el test Ruffier-Dickson y el cuestionario IPAQ del uso del tiempo libre y la aplicación de un programa de actividades físico recreativas, para el procesamiento de la información recabada de las distintas fuentes, se analizarán pre test y pos test por medio de cálculos estadísticos para determinar la incidencia de un programa de actividades físico recreativas en el uso del tiempo libre de los alumnos del décimo año de la Unidad Educativa Fiscal General Pintag.

### **Técnica e instrumentos**

#### **Test de peso y talla e índice de masa corporal**

**Peso Corporal y talla:** la estimación del peso corporal de los alumnos se determinó utilizando una balanza mecánica, MARCA: EXCELL MODELO: LAP-300. Para realizar la medición los alumnos se presentaron con una vestimenta ligera y descalzo. La medida tomada fue en kg. La medición de la talla de los fue realizada mediante un tallímetro de Pared SECA 222. Mismo que se la realizo con los pies descalzos, tomando la medida en cm. La toma de medición se la realizo desde las 07:00 hasta la 10:00, mismas que fueron hechas por la misma investigadora

#### **Índice de Masa Corporal (IMC)**

El IMC de los alumnos fue determinado mediante la ecuación peso corporal (kg) / talla (m)<sup>2</sup>, en base a los resultados obtenidos durante la aplicación de los protocolos de

medición de peso corporal y talla descritos anteriormente. Los resultados se expresaron en  $\text{kg}/\text{m}^2$ .

### Tabla 8

*Valoración IMC*

ÍNDICE DE MASA CORPORAL	CATEGORÍA
Por debajo de 18.5	Por debajo del peso
18.5 a 24.9	Saludable
25.0 a 29.9	Con sobrepeso
30.0 a 39.9	Obeso
Más de 40	Obesidad extrema o de alto riesgo

Fuente: (MedlinePlus, 2018)

### Test físico

#### Test de Ruffier - Dickson

Es un test de fácil y rápida aplicación que se basa en aplicar una fórmula que nos da como resultado un coeficiente que nos da una valoración acerca de nuestro “**estado de forma**”. Este coeficiente mide a través la resistencia cardíaca al esfuerzo y la estimación de la capacidad de recuperación cardíaca. Se obtiene mediante la realización de 30 flexiones profundas de piernas en un tiempo de 45”.

#### Instrucciones para elaborar el cálculo:

- Pulso en reposo durante 10 segundos (P1)
- Se debe realizar 30 flexiones y extensiones aproximadamente profundas de piernas en un tiempo de 45 segundos
- Pulso al final del ejercicio 10 segundos (P2)
- Al minuto se tomar nuevamente en 10 segundos (P3).

- Para obtener el resultado se debe sumar el  $(P1+P2+P3) \times 6 - 200/10$

**Tabla 9**

*Valoración test de Ruffier - Dickson*

<b>CALIFICACIÓN</b>	<b>VALORACIÓN</b>
<b>EXCELENTE</b>	<b>0</b>
<b>NOTABLE</b>	1 a 5
<b>BIEN</b>	6 a 10
<b>SUFICIENTE</b>	11 a 15
<b>INSUFICIENTE</b>	Más de 15

### **Cuestionario IPAQ**

#### **CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)**

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los últimos 7 días. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, en las tareas domésticas o en el jardín, en sus desplazamientos, en el tiempo libre, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades INTENSAS que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar cargas pesadas, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o pedalear en bicicleta de forma intensa?

\_\_\_\_\_ **Días por semana**     **Ninguna actividad física intensa**

Vaya a la pregunta 3

**2.** Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

\_\_\_\_\_ Horas por día    \_\_\_\_\_ minutos por día     No sabe / No está seguro

**3.** Piense en todas las actividades **MODERADAS** que usted realizó en los **últimos 7 días**.

Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, pedalear en bicicleta a velocidad normal o jugar dobles a tenis? No incluya caminar.

\_\_\_\_\_ **Días por semana**     **Ninguna actividad física moderada**  Vaya a la pregunta 5

**4.** Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

\_\_\_\_\_ Horas por día    \_\_\_\_\_ minutos por día     No sabe / No está seguro

**5.** Piense en el tiempo que usted dedicó a **CAMINAR** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

\_\_\_\_\_ **Días por semana**     **Ninguna caminata**  Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

\_\_\_\_\_ Horas por día      \_\_\_\_\_ minutos por día       No sabe / No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **SENTADO** durante los días laborables de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en automóvil o autobús, sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

\_\_\_\_\_ Horas por día      \_\_\_\_\_ minutos por día       No sabe / No está seguro



**Título del Programa: Propuesta de Actividades físico recreativas para la utilización del tiempo libre de los estudiantes del 10mo año de la Unidad Educativa Fiscal General Pintag.**

**Generalidades del programa**

La propuesta de este Programa tiene como objetivo principal la solución a uno de los problemas más comunes que se presentan en la niñez como lo es el uso inadecuado del tiempo libre para lo que se pretende aplicar una propuesta de actividades físico recreativas a los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscal General Pintag, involucrando de forma individual y colectiva en este proyecto a los estudiantes del 10mo año como plan piloto, enseñando y reforzando el carácter formativo de los estudiantes, aplicando actividades físico recreativas sanas y divertidas logrando así mejorar el uso del tiempo libre y que sin duda repercutirá en mejorar su calidad de vida reduciendo los niveles de sedentarismo, para el presente proyecto se tomara en cuenta al 100% de la población quienes tendrán como incentivo mejorar su condición física , índice de masa corporal y a demás tendrán una gama de actividades físico recreativas que podrán aplicar a lo largo de su vida diaria

**Fundamentación del programa**

Se fundamentara en aplicar una propuesta de un programa de actividades físico - recreativas que tiene como objetivo mejorar el uso del tiempo libre de los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscal General Pintag, para lo que debemos considerar que el grupo es bastante heterogéneo por lo que será necesario un trabajo individualizado para lograr identificar particularidades de cada uno lo que lograres esto atreves de los cuestionarios y test de valoración aplicados a la población que nos permitió la programación físico - recreativa a partir de su aplicación, que esta direccionado a

mejorar primero su condición física y que repercutirá en el índice de masa corporal y se lograra mejorar el uso de su tiempo libre.

La autora de este proyecto de investigación se ha basado en los mejores procedimientos y métodos como lo es el cuestionario IPAQ para determinar el nivel de actividad física de la población los test de condición física que contribuyeron a la recopilación de la información necesaria para lograr tener los lineamientos técnicos y la metodología necesaria que nos permitieron proponer y aplicar el programa propuesto.

Una vez realizada la propuesta de programa de actividades físico recreativas estas sin duda alguna servirá de referencia para cualquier replica del trabajo físico - recreativo en cualquier institución.

### **Objetivo general del programa**

Aplicar actividades físico – recreativas para mejorar la condición física y mejorar los niveles de sedentarismo de los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscal General Pintag.

### **Metas**

- Lograr la aceptación en del proyecto de más de 100 % de la población de estudiantes de la Unidad Educativa Fiscal General Pintag
- Mejorar la condición física y el IMC a través de actividades físicas recreativas de la población de estudiantes de la Unidad Educativa Fiscal General Pintag
- Obtener el cambio de conducta en lo referente al uso del tiempo libre de la población de estudiantes de la Unidad Educativa Fiscal General Pintag
- Incentivar la intervención y apoyo de las autoridades de la Unidad Educativa Fiscal General Pintag

### Estructura organizativa y funcional

- Rector de la Unidad Educativa Fiscal General Pintag.
- Vicerrectores de la Unidad Educativa Fiscal General Pintag.
- Directores de bienestar estudiantil.
- Directores de área.
- Tutores por curso.
- Padres de familia voluntarios.
- Estudiantes 10mo año

### Programa específico de actividades

**Tabla 10**

*Actividades para el desarrollo de la condición física*

<b>Actividades para el desarrollo de la condición física</b>					
<b>Objetivo</b>	<b>actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Responsable</b>	<b>Hora</b>	<b>Lugar</b>
<b>Que el estudiante conozca la importancia de tener una buena condición física desarrollada mediante diversas actividades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuitos trabajando con el propio peso corporal</li> </ul>	Colchonetas, vallas, conos, cronometro pito	Investigador, docentes de extracurriculares, padres voluntarios	14:00 - 16:00	Instalaciones de la Unidad educativas

Tabla 11

*Actividades para el desarrollo de la fuerza resistencia*

Objetivo	actividades	Recursos	Responsable	Hora	Lugar
<b>Desarrollar en el estudiante una base de fuerza que sustentara a futuro una mejor calidad de vida.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo con el propio peso en circuitos.</li> <li>• Trabajos de fuerza en parejas</li> <li>• Trabajos pliométricos</li> <li>• Trabajos balísticos</li> <li>• Trabajo con implementos sencillos</li> </ul>	Colchonetas, vallas, conos, cronómetro, pito.	Investigador, docentes de extracurricular, padres voluntarios	14:00-16:00	Instalaciones de la Unidad educativas

Tabla 12

*Actividades para el desarrollo de la capacidad coordinativa*

Objetivo	actividades	Recursos	Responsable	Hora	Lugar
<b>Mejorar las capacidades coordinativas mediante la aplicación de un trabajo metodológico - planificado</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación de ejercicios que involucren varios segmentos corporales.</li> <li>• Trabajo de coordinación viso-manual que implica lanzamientos.</li> <li>• Variedad de juegos que motiven al desarrollo de la coordinación.</li> <li>• Ejercicios que mejoran el equilibrio estático.</li> <li>• Juegos de reacción y velocidad</li> </ul>	Bolas medicinales, bancos, colchonetas, vallas, conos, estacas.	Investigador, docentes de extracurricular, padres voluntarios	14:00-16:00	Instalaciones de la Unidad educativas

Tabla 13

*Actividades para el desarrollo deportivo*

<b>Objetivo</b>	<b>actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Responsable</b>	<b>Hora</b>	<b>Lugar</b>
<b>Mejorar las capacidades coordinativas mediante la aplicación de un trabajo metodológico - planificado</b>	Futbol – Sala Baloncesto Ecuavoley Tenis de mesa Atletismo	Balones, chalecos, pito, vallas, escaleras de coordinación, estacas, conos.	Investigador, docentes de extracurriculares, padres voluntarios	14:00-16:00	Instalaciones de la Unidad educativas

## Capítulo IV

### Análisis de los resultados

#### Análisis Índice de Masa Corporal

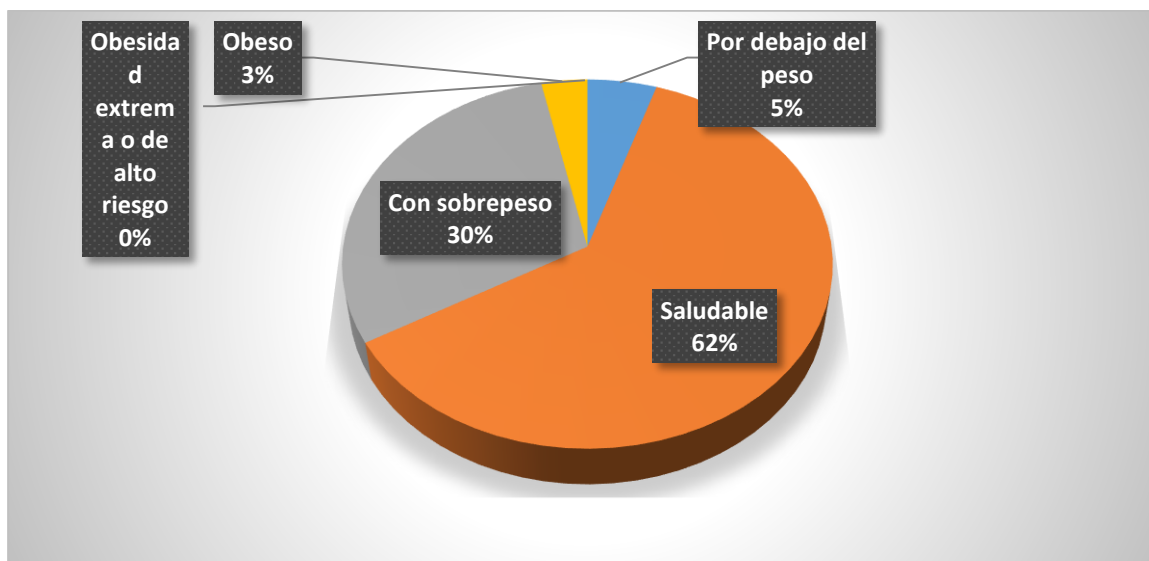
**Tabla 14**

*Pretest Índice de Masa Corporal*

ÍNDICE DE MASA CORPORAL	CATEGORÍA	TABLA DE FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Por debajo de 18.5	Por debajo del peso	3	5%
18.5 a 24.9	Saludable	37	62%
25.0 a 29.9	Con sobrepeso	18	30%
30.0 a 39.9	Obeso	2	0%
Más de 40	Obesidad extrema o de alto riesgo	0	0%

**Figura 1**

*Pretest Índice de Masa Corporal*



**Interpretación.-** en el pretest de IMC se encontraron los siguientes resultados, en categoría por debajo de peso hubo una frecuencia de 3 alumnos los que corresponde al 5%, en la categoría saludable existe una frecuencia de 37 alumnos lo que corresponde al 62%, en la categoría con sobrepeso la frecuencia es de 18 lo que corresponde al

30%, en la categoría obeso existe una frecuencia de 2 alumnos los que corresponde al 3%, en la categoría obesidad extrema o de alto riesgo existe una frecuencia de 0 alumnos y corresponde 0%. Lo que no indica que el 48% de la población en estudio tienen algún problema en su IMC.

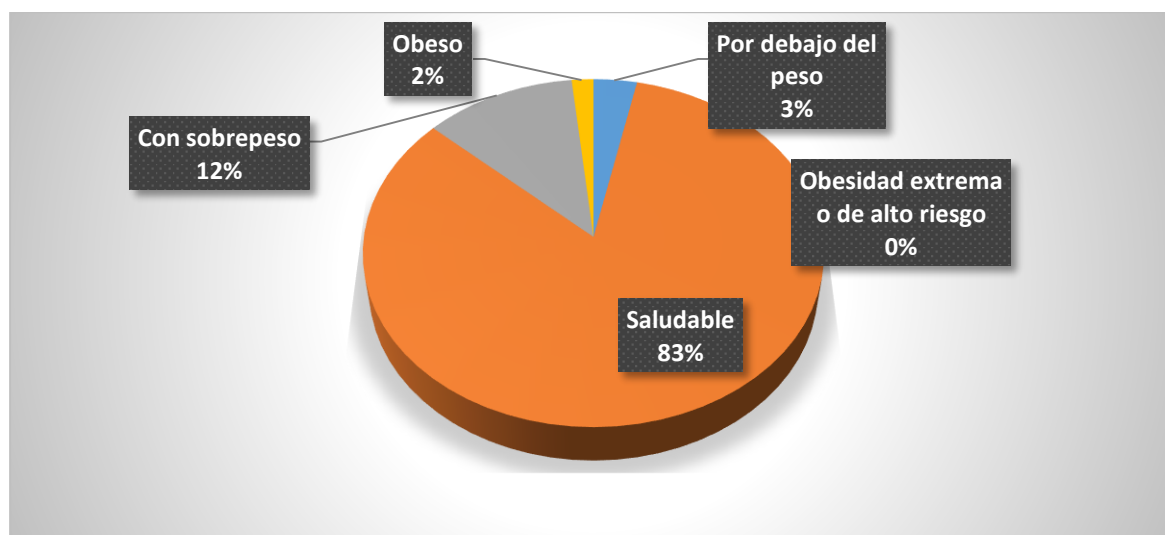
**Tabla 15**

*Postest Índice de Masa Corporal*

ÍNDICE DE MASA CORPORAL	CATEGORÍA	TABLA DE FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Por debajo de 18.5	Por debajo del peso	2	3%
18.5 a 24.9	Saludable	50	83%
25.0 a 29.9	Con sobrepeso	7	12%
30.0 a 39.9	Obeso	1	2%
Más de 40	Obesidad extrema o de alto riesgo	0	0%

**Figura 2**

*Postest Índice de Masa Corporal*



**Interpretación.-** en el postest de IMC se encontraron los siguientes resultados, en categoría por debajo de peso hubo una frecuencia de 2 alumnos los que corresponde al 3%, en la categoría saludable existe una frecuencia de 50 alumnos lo que corresponde al 80%, en la categoría con sobrepeso la frecuencia es de 7 lo que corresponde al 12%,

en la categoría obeso existe una frecuencia de 1 alumnos los que corresponde al 2%, en la categoría obesidad extrema o de alto riesgo existe una frecuencia de 0 alumnos y corresponde 0%. Lo que nos indica que del 48% que se obtuvo en el pretest y presentaban algún problema de IMC se mejoró en el postest al 17% que presentan un problema de IMC.

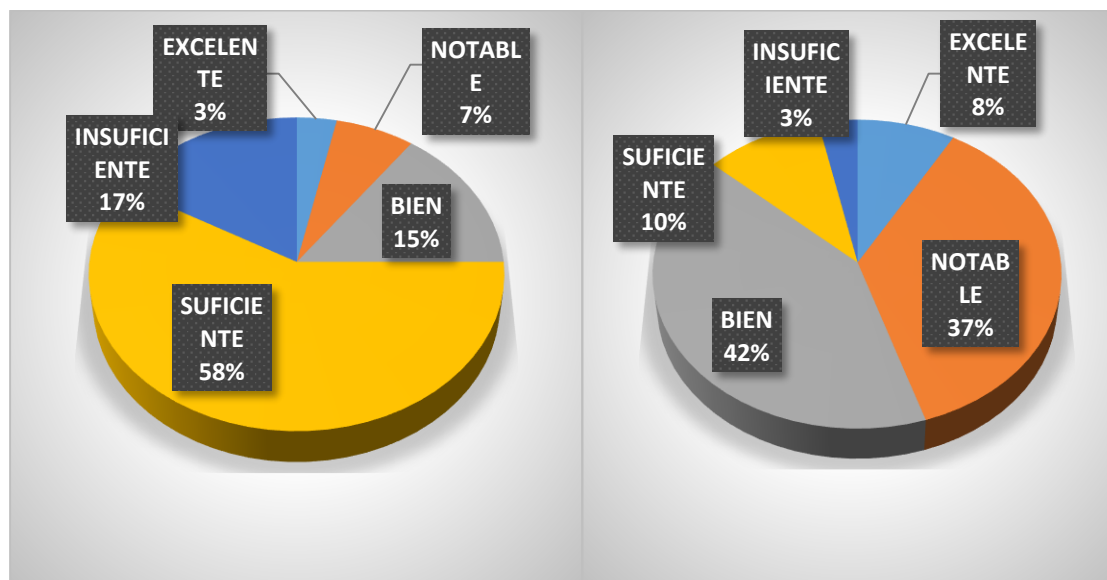
**Tabla 16**

*Análisis test de Ruffier-Dickson*

CALIFICACION	PRETEST	PORCENTAJE	POSTEST	PORCENTAJE
EXCELENTE	2	5%	5	13%
NOTABLE	4	10%	22	55%
BIEN	9	23%	25	63%
SUFICIENTE	35	88%	6	15%
INSUFICIENTE	10	25%	2	5%

**Figura 3**

*Análisis test de Ruffier-Dickson*



**Interpretación.-** en el pretest de Ruffier-Dickson en la calificación excelente se observó una frecuencia de 2 alumnos lo que corresponde al 2% del total de la población, en la calificación notable una frecuencia de 4 alumnos lo que corresponde al 10% del total de la población, en la calificación bien una frecuencia de 9 alumnos lo que corresponde al



23% del total de la población, en la calificación de suficiente una frecuencia de 35 alumnos lo que corresponde al 88% del total de la población, en la calificación insuficiente una frecuencia de 10 alumnos lo que corresponde al 25% del total de la población. Lo que nos da a entender que la mayoría de la población tiene una condición física poco favorable.

En el pospretest de Ruffier-Dickson en la calificación excelente se observó una frecuencia de 5 alumnos lo que corresponde al 13% del total de la población, en la calificación notable una frecuencia de 22 alumnos lo que corresponde al 55% del total de la población, en la calificación bien una frecuencia de 25 alumnos lo que corresponde al 63% del total de la población, en la calificación de suficiente una frecuencia de 6 alumnos lo que corresponde al 15% del total de la población, en la calificación insuficiente una frecuencia de 2 alumnos lo que corresponde al 5% del total de la población. Lo que no da a entender que la población obtuvo una mejora significativa.

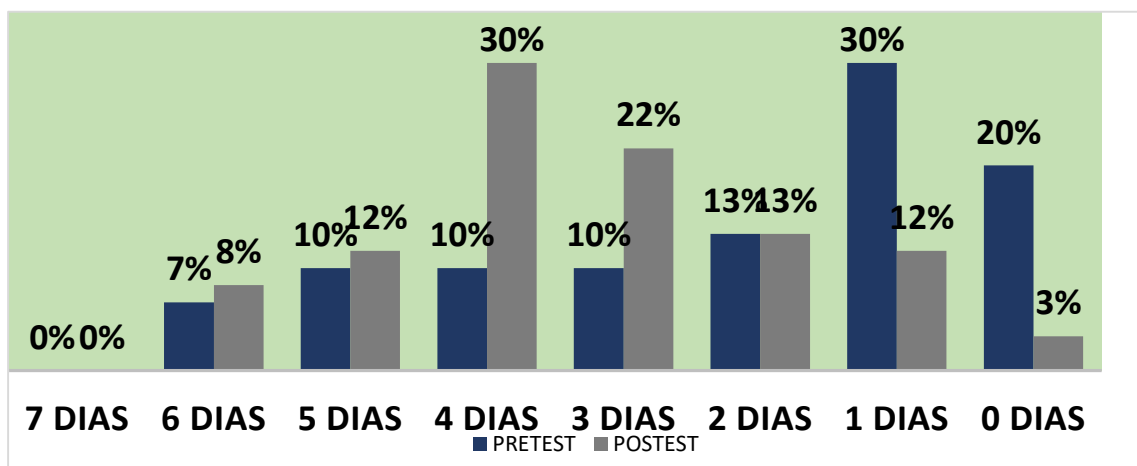
### **Análisis encuesta IPAQ**

**Cuestionario 1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar cargas pesadas, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o pedalear en bicicleta de forma intensa?**

**Tabla 17**

*Resultados Cuestionario 1*

	NUMERO DE DÍAS A LA SEMANA							
	7 DÍAS	6 DÍAS	5 DÍAS	4 DÍAS	3 DÍAS	2 DÍAS	1 DÍAS	0 DÍAS
<b>PRETEST</b>	0%	7%	10%	10%	10%	13%	30%	20%
<b>POSTEST</b>	0%	8%	12%	30%	22%	13%	12%	3%

**Figura 4***Resultados Cuestionario 1*

**Interpretación.-** en el Cuestionario 1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar cargas pesadas, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o pedalear en bicicleta de forma intensa? Se pudo comprobar en el pre test que el 0% de la población realizaba alguna actividad durante los 7 días de la semana, el 7% de la población realizaba alguna actividad durante los 6 días de la semana, el 12% de la población realizaba alguna actividad durante los 5 días de la semana, el 30% de la población realizaba alguna actividad durante los 4 días de la semana, el 22% de la población realizaba alguna actividad durante los 3 días de la semana, el 13% de la población realizaba alguna actividad durante los 2 días de la semana, el 12% de la población realizaba alguna actividad durante los 1 días de la semana, el 3% de la población realizaba alguna actividad durante los 0 días de la semana. Lo que nos da a entender que la población encuestada realiza poco o nada actividad física intensa. En el postest que el 0% de la población realizaba alguna actividad durante los 7 días de la semana, el 8% de la población realizaba alguna actividad durante los 6 días de la semana, el 10% de la población realizaba alguna actividad durante los 5 días de la semana, el 10% de la población realizaba alguna actividad durante los 4 días de la semana, el 10% de la población realizaba alguna actividad durante los 3 días de la semana, el 13% de la población realizaba alguna actividad durante los 2 días de la semana, el 30% de la población realizaba alguna actividad durante los 1 días de la

semana, el 20% de la población realizaba alguna actividad durante los 0 días de la semana. Lo que nos da a entender que mejoraron a una población activa.

**Cuestionario 2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?**

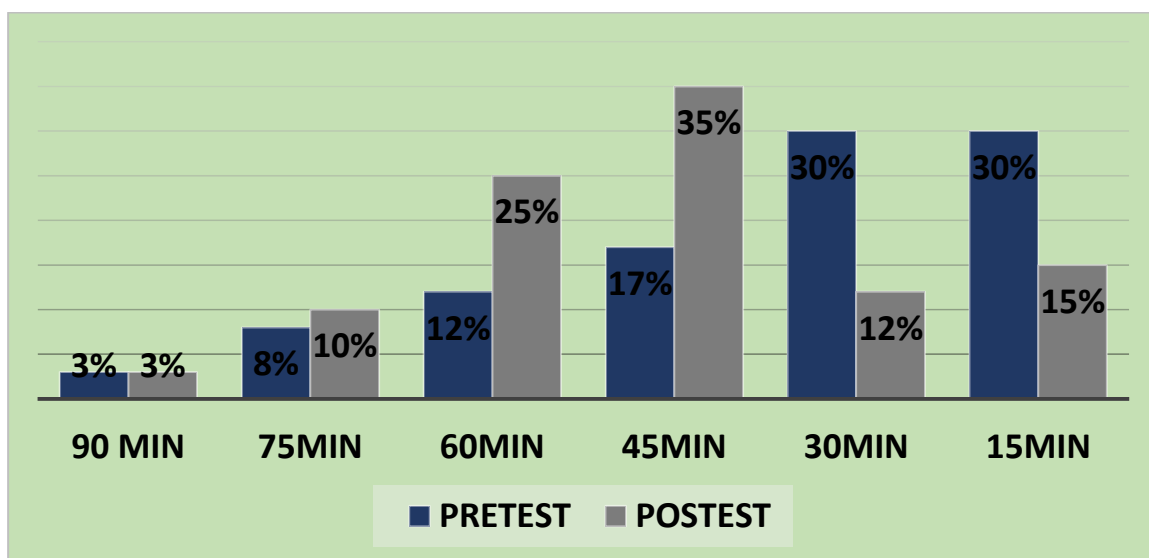
**Tabla 18**

*Resultados Cuestionario 2*

	TIEMPO	TIEMPO	TIEMPO	TIEMPO	TIEMPO	TIEMPO
	90 min	75min	60min	45min	30min	15min
<b>PRETEST</b>	3%	8%	12%	17%	30%	30%
<b>POSTEST</b>	3%	10%	25%	35%	30%	15%

**Figura 5**

*Resultados Cuestionario 2*



**Interpretación.-** en el Cuestionario 2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? Se pudo comprobar en el pretest que el 3% realiza un promedio de 90 minutos de actividad física, el 8% realiza un promedio de 75 minutos de actividad física, el 12% realiza un promedio de 60 minutos de actividad física, el 17% realiza un promedio de 45 minutos de actividad física, el 30% realiza un promedio de 30 minutos de actividad física, el 30% realiza un promedio de 15

minutos de actividad física, lo que nos da a entender que el promedio de tiempo que dedican es muy corto. En el posttest que el 3% realiza un promedio de 90 minutos de actividad física, el 10% realiza un promedio de 75 minutos de actividad física, el 25% realiza un promedio de 60 minutos de actividad física, el 35% realiza un promedio de 45 minutos de actividad física, el 12% realiza un promedio de 30 minutos de actividad física, el 15% realiza un promedio de 15 minutos de actividad física, lo que nos da a entender que el promedio que dedican a la actividad física mejoro considerablemente.

**Cuestionario 3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, pedalear en bicicleta a velocidad normal o jugar dobles a tenis? No incluya caminar.**

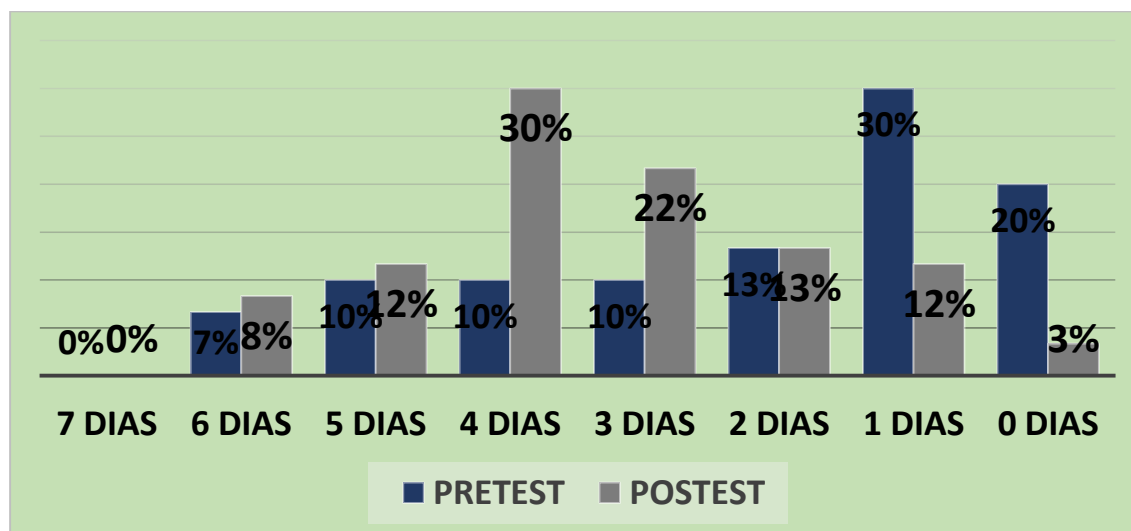
**Tabla 19**

*Resultados Cuestionario 3*

	7 DIAS	6 DIAS	5 DIAS	4 DIAS	3 DIAS	2 DIAS	1 DIAS	0 DIAS
<b>PRETEST</b>	0%	7%	10%	10%	10%	13%	30%	20%
<b>POSTEST</b>	0%	8%	12%	30%	22%	13%	12%	3%

**Figura 6**

*Resultados Cuestionario 3*



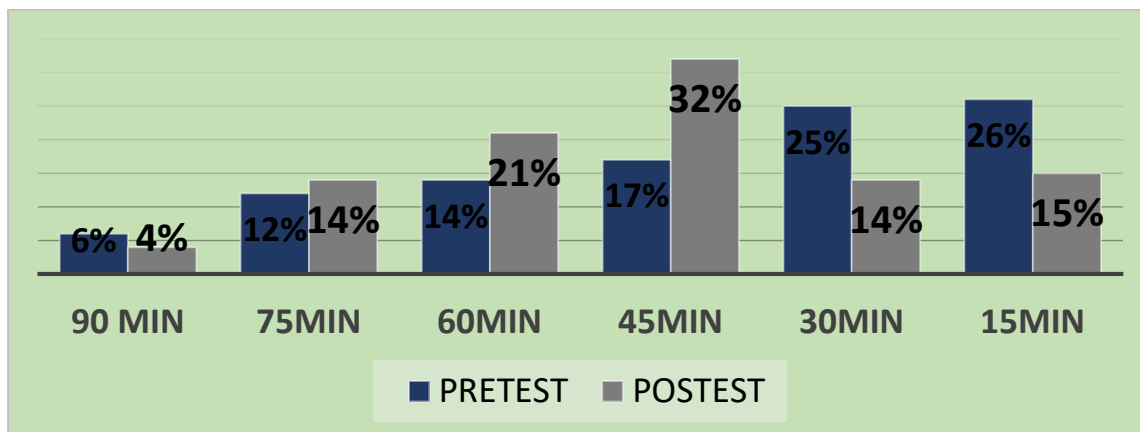
**Interpretación.-** en el Cuestionario 3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, pedalear en bicicleta a velocidad normal o jugar dobles a tenis? No incluya caminar. Se pudo comprobar en el pretest que el 0% realiza actividad física moderada durante 7 días, el 7% realiza actividad física moderada durante 6 días, el 10% realiza actividad física moderada durante 5 días, el 10% realiza actividad física moderada durante 4 días, el 10% realiza actividad física moderada durante 3 días, el 13% realiza actividad física moderada durante 2 días, el 30% realiza actividad física moderada durante 1 día, el 20% realiza actividad física moderada durante 0 días, lo que nos da entender que la población encuestada realiza poca actividad física moderada. en el posttest que el 0% realiza actividad física moderada durante 7 días, el 8% realiza actividad física moderada durante 6 días, el 12% realiza actividad física moderada durante 5 días, el 30% realiza actividad física moderada durante 4 días, el 22% realiza actividad física moderada durante 3 días, el 13% realiza actividad física moderada durante 2 días, el 12% realiza actividad física moderada durante 1 día, el 3% realiza actividad física moderada durante 0 días, lo que nos da entender que la población encuestada obtiene una considerable mejora.

**Cuestionario 4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?**

**Tabla 20**

*Resultados Cuestionario 4*

	<b>TIEMPO 90 min</b>	<b>TIEMPO 75min</b>	<b>TIEMPO 60min</b>	<b>TIEMPO 45min</b>	<b>TIEMPO 30min</b>	<b>TIEMPO 15min</b>
<b>PRETEST</b>	6%	12%	14%	17%	25%	26%
<b>POSTEST</b>	4%	14%	21%	32%	14%	15%

**Figura 7***Resultados Cuestionario 4*

**Interpretación.-** en el Cuestionario 4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? Se pudo comprobar en el pretest que el 6% realiza un promedio de 90 minutos de actividad física moderada, el 12% realiza un promedio de 75 minutos de actividad física moderada, el 14% realiza un promedio de 60 minutos de actividad física moderada, el 17% realiza un promedio de 45 minutos de actividad física moderada, el 25% realiza un promedio de 30 minutos de actividad física moderada, el 26% realiza un promedio de 15 minutos de actividad física moderada. Lo que nos da a entender que la población encuestada dedica poco tiempo a realizar actividad física moderada. En el posttest que el 4% realiza un promedio de 90 minutos de actividad física moderada, el 14% realiza un promedio de 75 minutos de actividad física moderada, el 21% realiza un promedio de 60 minutos de actividad física moderada, el 32% realiza un promedio de 45 minutos de actividad física moderada, el 14% realiza un promedio de 30 minutos de actividad física moderada, el 15% realiza un promedio de 15 minutos de actividad física moderada. Lo que nos da a entender que la población encuestada dedica poco tiempo a realizar actividad física moderada.

**Cuestionario 5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?**

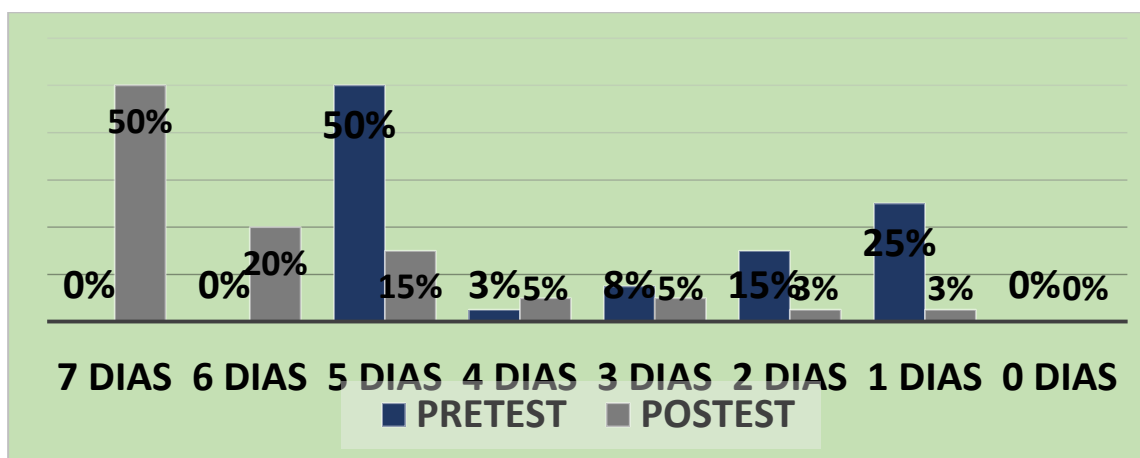
**Tabla 21**

*Resultados Cuestionario 5*

	7 DIAS	6 DIAS	5 DIAS	4 DIAS	3 DIAS	2 DIAS	1 DIAS	0 DÍAS
<b>PRETEST</b>	0%	0%	50%	3%	8%	15%	25%	0%
<b>POSTEST</b>	50%	20%	15%	5%	5%	3%	3%	0%

**Figura 8**

*Resultados Cuestionario 5*



**Interpretación.-** en el Cuestionario 5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos? Se pudo comprobar en el pretest que el 0% caminó por lo menos 10 minutos durante 7 días, el 0% caminó por lo menos 10 minutos durante 6 días, el 50% caminó por lo menos 10 minutos durante 5 días, el 3% caminó por lo menos 10 minutos durante 4 días, el 8% caminó por lo menos 10 minutos durante 3 días, el 25% caminó por lo menos 10 minutos durante 1 días, el 0% caminó por lo menos 10 minutos durante 0 días, lo que nos da a entender que la población encuestada realiza caminatas muy pocos días a la semana. En el pretest que el 0% caminó por lo menos 10 minutos durante 7 días, el 20% caminó por lo menos 10 minutos durante 6 días, el 15% caminó por lo menos 10 minutos durante 5 días, el 5%

camino por lo menos 10 minutos durante 4 días, el 5% caminó por lo menos 10 minutos durante 3 días, el 3% caminó por lo menos 10 minutos durante 1 días, el 0% caminó por lo menos 10 minutos durante 0 días, lo que nos da a entender que la población encuestada mejoro considerablemente la frecuencia de caminar por lo menos 10 minutos al día.

**Cuestionario 6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?**

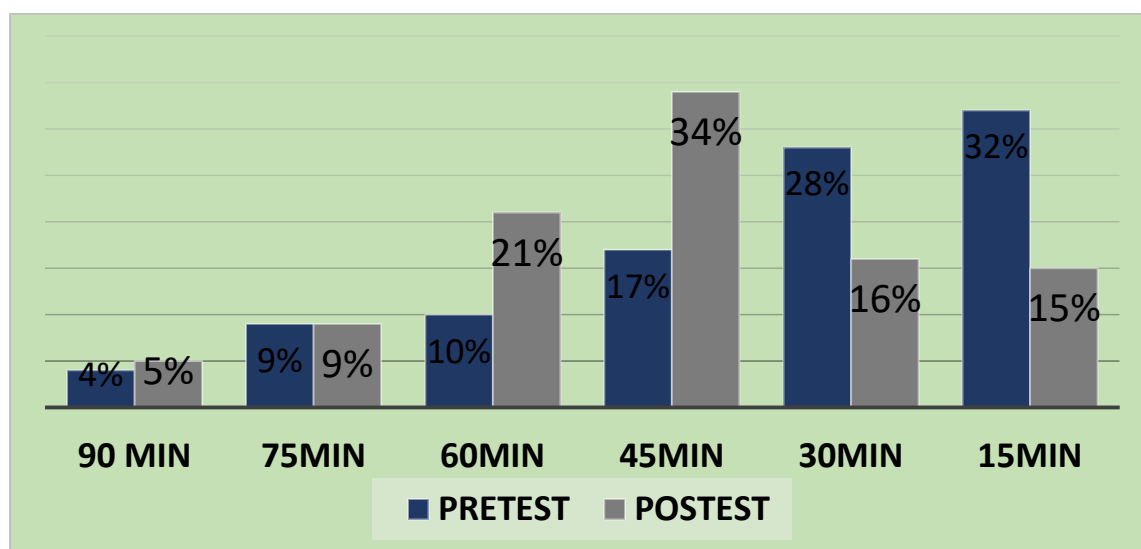
**Tabla 22**

*Resultados Cuestionario 6*

	TIEMPO 90 min	TIEMPO 75min	TIEMPO 60min	TIEMPO 45min	TIEMPO 30min	TIEMPO 15min
<b>PRETEST</b>	4%	9%	10%	17%	28%	32%
<b>POSTEST</b>	5%	9%	21%	34%	16%	15%

**Figura 9**

*Resultados Cuestionario 6*



**Interpretación.-** en el Cuestionario 6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días? Se pudo comprobar en el pretest que el 4% dedica un promedio de 90 minutos a caminar en uno de esos días, el 9% dedica un promedio de



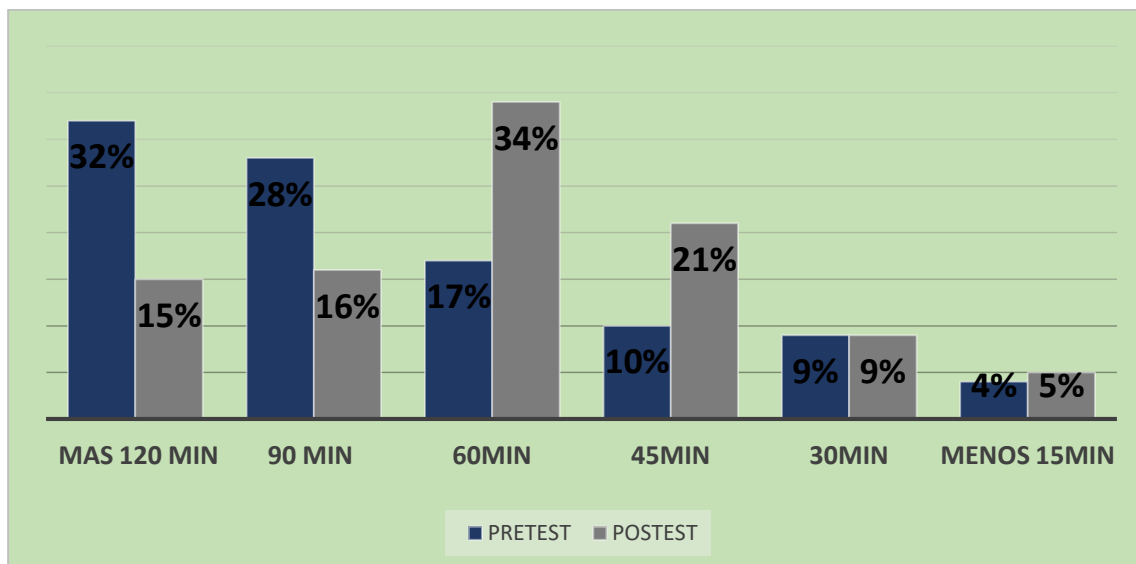
75 minutos a caminar en uno de esos días, el 10% dedica un promedio de 60 minutos a caminar en uno de esos días, el 17% dedica un promedio de 45 minutos a caminar en uno de esos días, el 28% dedica un promedio de 30 minutos a caminar en uno de esos días, el 32% dedica un promedio de 15 minutos a caminar en uno de esos días, lo que nos da a entender que el tiempo utilizado a esta actividad es muy baja. En el posttest que el 5% dedica un promedio de 90 minutos a caminar en uno de esos días, el 9% dedica un promedio de 75 minutos a caminar en uno de esos días, el 21% dedica un promedio de 60 minutos a caminar en uno de esos días, el 34% dedica un promedio de 45 minutos a caminar en uno de esos días, el 16% dedica un promedio de 30 minutos a caminar en uno de esos días, el 15% dedica un promedio de 15 minutos a caminar en uno de esos días, lo que nos da a entender que la población encuestada mejora considerablemente el tiempo para esta actividad.

**Cuestionario 7. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?**

**Tabla 23**

*Resultados Cuestionario 7*

	<b>TIEMPO más 120 min</b>	<b>TIEMPO 90 min</b>	<b>TIEMPO 60min</b>	<b>TIEMPO 45min</b>	<b>TIEMPO 30min</b>	<b>TIEMPO menos 15min</b>
<b>PRETEST</b>	32%	28%	17%	10%	9%	4%
<b>POSTEST</b>	15%	16%	34%	21%	9%	5%

**Figura 10***Resultados Cuestionario 7*

**Interpretación.-** en el Cuestionario 7. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil? Se pudo comprobar en el pretest que el 32% dedica un promedio de más 120 minutos a estar sentado en uno de esos días, el 28% dedica un promedio de más 90 minutos a estar sentado en uno de esos días, el 17% dedica un promedio de más 60 minutos a estar sentado en uno de esos días, el 10% dedica un promedio de más 45 minutos a estar sentado en uno de esos días, el 9% dedica un promedio de más 30 minutos a estar sentado en uno de esos días, el 4% dedica un promedio de más 15 minutos a estar sentado en uno de esos días, lo que nos da a entender que la población encuestada pasa demasiado tiempo sentado. En el posttest que el 15% dedica un promedio de más 120 minutos a estar sentado en uno de esos días, el 16% dedica un promedio de más 90 minutos a estar sentado en uno de esos días, el 34% dedica un promedio de más 60 minutos a estar sentado en uno de esos días, el 21% dedica un promedio de más 45 minutos a estar sentado en uno de esos días, el 9% dedica un promedio de más 30 minutos a estar sentado en uno de esos días, el 5% dedica un promedio de más 15 minutos a estar sentado en uno de esos días, lo que nos da a entender que la población encuestada disminuye notablemente el tiempo de permanencia sentado.

## Conclusiones

- El relevante papel que desempeña el empleo adecuado del tiempo libre es un elemento importante en la formación de la personalidad, que se manifiesta en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, cultura e ideología de las personas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.
- Los niños y adolescentes hay que formarlos como sujetos adaptados a los cambios de nuestra sociedad, se hace necesario que desde las escuelas se creen alternativas físico-recreativas que satisfagan sus necesidades, gustos y preferencias y favorezcan la ocupación adecuada del tiempo libre.
- Las actividades físico-recreativas son manifestaciones culturales presentes en todos los grupos y sociedades que se popularizan como tradición social de acuerdo a las particularidades de las naciones.
- La planificación de actividades físico-recreativas para el uso adecuado del tiempo libre de los diferentes grupos etáreos y en particular de los adolescentes ha sido un tema de interés de investigadores a nivel nacional e internacional en los últimos años.
- Se pudo observar una Insuficiente variedad y sistematicidad en la práctica y desarrollo de actividades físicas- recreativas por parte de los estudiantes, existe un predominio de actividades pasivas como ver televisión, juegos electrónicos e internet.
- Se pudo determinar que los profesores de Educación Física presentan insuficientes conocimientos y preparación para la planificación y desarrollo de actividades físico-recreativas para la ocupación adecuada del tiempo libre de los estudiantes.

- El objetivo de esta investigación es elaborar una alternativa físico-recreativa para mejorar el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Fiscal General Pintag la que se logró luego identificar aspectos que ayudaron a la planificación.
- La importancia de tener tiempo libre y ocuparlo en actividades que ayude a formar a las personas de todas las edades, tiene además un carácter preventivo de alguno de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, enfermedades por sedentarismo, enfermedades crónicas, etc.
- Con la implementación de la alternativa físico-recreativa que se propone como parte de la presente investigación se logró mejorar el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Fiscal General Pintag, si se tiene en cuenta que la misma se sustentará en los gustos y preferencias y el tiempo libre de los estudiantes a partir de la aplicación de métodos y técnicas empíricas, contando la propuesta además con las orientaciones metodológicas para ser aplicada por los profesores de Educación Física de la institución educativa.
- Para realizar el diagnóstico de las variables, se aplicó el IMC (índice de masa corporal), el test Ruffier-Dickson y el cuestionario IPAQ del uso del tiempo libre y la aplicación de un programa de actividades físico recreativas.
- En el test de IMC se pudo demostrar que el 48% la población presenta un problema en su IMC como es el 30 % con sobrepeso, el 5% por debajo del peso, 3% de obesidad. Logrando mejorar estos indicadores iniciales luego de la aplicación de la propuesta.
- En el test de condición física encontramos que la población tiene una condición física poco favorable lo que no da a entender que es necesario la aplicación de la

propuesta de actividades físico recreativas, para así poder logra una mejora significativa.

- Al aplicar el cuestionario IPAQ nos pudimos dar cuenta que la población realiza poco o nada actividad física intensas. Así como el promedio de tiempo que dedican es muy corto y realiza poca actividad física moderada, dedicando poco tiempo a realizar actividad física moderada. En cuanto a las caminatas de 10 minutos muy pocos días a la semana lo realizaban. En los días hábiles la mayoría de la población le gusta permanecer sentado más de 120 minutos al día. Pudiendo demostrar que la implementación de un programa de actividades físicas mejorar este tipo negativo de comportamiento en forma muy significativa como lo señalan la estadística de esta investigación.

## Recomendaciones

- Es necesario que las instituciones educativas fomenten el buen uso del tiempo libre a través de este tipo de propuestas ya que sin duda contribuyen a la formación de la personalidad, que se manifiesta en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos cultura e ideología de los estudiantes.
- Tener un control del tipo de actividades que realizan los estudiantes en su tiempo libre con la finalidad de dar soluciones objetiva y lo más importante a tiempo.
- Se motive a realizar a los estudiantes este tipo de investigaciones no solo en este tipo de población sino que se logre trabajar con otras fajas etárea y de condición social.
- Se socialice esta investigación en eventos académicos y que sea tomado en cuenta a Nivel de Ministerio de Educación para ser replicado en otras instituciones educativas.

## Bibliografía

- Álvarez, R. F. (2011). *El Síndrome de Burnout: síntomas, causas y medidas de atención en la empresa*.
- Alvarez, R. F. (2011). *El síndrome del Burnout: síntomas, causas y medidas a tomar en las empresas*. *Revista Exito Empresarial*. No 160.
- Bompa, T. (2000). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Toronto: Paidotribo.
- Carta Internacional para la Educación del Ocio*. (agosto de 1993). Obtenido de [https://www.google.com/search?q=Carta+internacional+para+la+educaci%C3%B3n+del+ocio+\(1993\)&rlz=1C1GCEU\\_esEC848EC848&source=lnms&sa=X&ved=0ahUKEwitmrHKsJrIAhVOTd8KHRO2C\\_QQ\\_AUICSgA&biw=1366&bih=657&dpr=1](https://www.google.com/search?q=Carta+internacional+para+la+educaci%C3%B3n+del+ocio+(1993)&rlz=1C1GCEU_esEC848EC848&source=lnms&sa=X&ved=0ahUKEwitmrHKsJrIAhVOTd8KHRO2C_QQ_AUICSgA&biw=1366&bih=657&dpr=1)
- Dumazedier, J. (1964). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Estela.
- Feresin, C. (2009). *Nuevas consideraciones sobre el Burnout o Síndrome de quemarse en el trabajo*. Buenos Aires: VI Jornadas universitarias y III Congreso de Psicología del Trabajo.
- Guillermo Axayacalt Gutiérrez Aceves. (2006). *Síndrome de burnout*. México: Arch Neurocien.
- Guitart, A. A. (2007). *El síndrome del Burnout en las empresas*. Mérida Yucatán.
- Mateo, J. (2009). *Programa recreativo para contribuir a la formación de una cultura de empleo racional y sano del tiempo libre en los estudiantes de Cultura Física*. Holguín, Cuba: Tesis de maestría.
- MedlinePlus. (03 de diciembre de 2018). *Índice de masa corporal*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007196.htm>
- Moreno-Jiménez, B., González, J. L., & Garrosa, E. (2011). *Desgaste profesional (burnout)*. *Salud percibida*. En J. B. Ramos, *Empleo, estrés y salud* (págs. 59-83). Madrid.
- Pérez, A. (1998). *Recreación: Fundamentos teórico - metodológicos*. México: Servicio de Publicaciones del Instituto Politécnico Nacional.

- Ruiz, F., & García, M. (2004). *Habitos saludables y estilos de vida de los Almerienses*. Almería: Servicio de publicaciones.
- Vilas, F. (2002). *Conferencia central 5º encuentro internacional de tiempo libre y recreación*. Obtenido de <http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/fvilas.html>.
- Waichman, P. (1993). *Tiempo libre y recreación, un desafío pedagógico*. Buenos Aires: Ediciones PW.