

**ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES.**

**CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.**

**TESIS DE GRADO, PREVIA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN.**

TEMA:

**“INCIDENCIA DEL TIEMPO LIBRE EN EL SEDENTARISMO DE LOS
ESTUDIANTES DE 12 Y 18 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “DARIO
FIGUEROA” DE LA CIUDAD DE SANGOLQUI, AÑO LECTIVO 2012 –
2013”. PROPUESTA ALTERNATIVA.**

AUTORES:

**TERAN SANTAMARIA JOSE ALEXIS
CEVALLOS VALENZUELA MARCO FABRICIO**

**DIRECTOR DE TESIS
Dra. CARMITA QUIZHPE M. Msc, Phd**

**CODIRECTOR DE TESIS
Lcda. MONICA CABEZAS**

**SANGOLQUÍ – ECUADOR
2013**

CERTIFICACION

Dra. CARMITA QUIZHPE M. Msc, Phd

Lcda. MONICA CABEZAS

CERTIFICAN:

Que el trabajo de Investigación titulado, **“INCIDENCIA DEL TIEMPO LIBRE EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE 12 Y 18 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “DARIO FIGUEROA” DE LA CIUDAD DE SANGOLQUI, AÑO LECTIVO 2012 – 2013”**. realizado por los señores Terán Santamaria José Alexis y Cevallos Valenzuela Marco Fabricio, ha sido revisado prolijamente y cumple con los requerimientos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la ESPE, por lo que nos permitimos acreditarlo y autorizar para que lo sustenten públicamente.

Sangolquí, de Junio del 2013

DIRECTOR

Dra. Carmita Quizhpe M. Msc, Phd

CODIRECTOR

Lcda. Mónica Cabezas

CERTIFICACION

Dra. CARMITA QUIZHPE M. Msc, Phd

Lcda. MONICA CABEZAS

CERTIFICAN:

Que el trabajo de Investigación titulado, “INCIDENCIA DEL TIEMPO LIBRE EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE 12 Y 18 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “DARIO FIGUEROA” DE LA CIUDAD DE SANGOLQUI, AÑO LECTIVO 2012 – 2013”.PROPUESTA ALTERNATIVA, realizado por los señores Terán Santamaria José Alexis y Cevallos Valenzuela Marco Fabricio, consta de dos CD´s adjuntos en su totalidad y cumple con los requisitos legales establecidos por la ESPE, por lo que nos permitimos acreditar y autorizar a los señores para que entregue en el Departamento de Ciencias Humanas y Sociales.

Sangolquí, de Junio del 2013 .

DIRECTOR

Dra. Carmita Quizhpe M. Msc, Phd

CODIRECTOR

Lcda. Mónica Cabezas

AUTORIZACIÓN

Autorizamos a la Escuela Politécnica del Ejército la publicación o reproducción en la página Web de todas las ideas, criterios que constan en la presente Tesis de Grado **“INCIDENCIA DEL TIEMPO LIBRE EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE 12 Y 18 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “DARIO FIGUEROA” DE LA CIUDAD DE SANGOLQUI, AÑO LECTIVO 2012 – 2013”**. **PROPUESTA ALTERNATIVA**. que son de exclusiva responsabilidad de nuestra autoría.

Para constancia de lo anteriormente expresado firmamos a continuación.

SR. TERAN SANTAMARIA JOSE ALEXIS

SR. CEVALLOS VALENZUELA MARCO FABRICIO

AUTORIA

Nosotros, **Terán Santamaría José Alexis y Cevallos Valenzuela Marco Fabricio**, declaramos que los contenidos del presente trabajo de investigación son de nuestra exclusiva autoría, los mismos que han sido elaborados cumpliendo los parámetros éticos y respetando la propiedad intelectual de los autores de las diferentes fuentes empleadas para el efecto, la misma que me han servido para el desarrollo del presente documento de investigación.

AUTORES

SR. TERAN SANTAMARIA JOSE ALEXIS

SR. CEVALLOS VALENZUELA MARCO FABRICIO

AGRADECIMIENTO

JOSE TERAN:

A mi Madre que siempre está en los momentos difíciles y que con su amor Calma todo mal, A Oswaldo Bahamonde ya que su único motivo de ayuda fue verme como profesional, A mis Tíos por que con sus concejos sabios fueron incrementando esas ganas que tengo para superarme, A todos quienes forman parte de la Carrera, porque con sus enseñanzas y paciencia me han ayudado a obtener una formación de calidad.

FABRICIO CEVALLOS:

A mi Madre, ya que con su apoyo moral e incondicional siempre fue el pilar principal de mi esfuerzo con el propósito de ser un profesional por ella. A mi Familia ya que con sus sabios concejos llenaron de fuerza mi corazón para seguir por el camino correcto para poder cumplir este objetivo tan significativo en mi vida.

DEDICATORIA

JOSE TERAN:

A mi Madre, ya que con su apoyo mis objetivos no podrían ser realizados .A mis Tíos y hermano, ya que en ellos está la fuente de fuerza y de amor que me ayudan a vencer los obstáculos de la vida y cada día luchar para superarme.

FABRICIO CEVALLOS:

A mi Madre por ser la persona q siempre me motivo a ser el hombre q soy, con el propósito de verme superar. A mi familia q con sus concejos me hicieron ver q todo sacrificio tiene su recompensa y ahora comprendo, por alcanzar este objetivo en mi vida.

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN	2
1.MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN	3
1.1 Objeto de la Investigación	3
1.2 Ubicación y Contextualización de la Problemática.....	3
1.3 Situación Problemática.....	4
1.4 Problema de Investigación.....	4
1.5 Subproblemas de Investigación.....	4
1.6 Delimitación de la Investigación.....	5
1.6.1 Delimitación Temporal	5
1.6.2 Delimitación Espacial.....	5
1.6.3 Delimitación de las Unidades de Observación.....	5
1.7 Justificación	5
1.8 Cambios Esperados	7
1.9 Objetivos.....	8
1.9.1 Objetivo General	8
1.9.2 Objetivos Específicos.....	8
2.MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN	9
2.1 El Sedentarismo	9
2.1.1 Consecuencias.....	10
2.1.2 Factores que contribuyen al sedentarismo	15
2.1.3 El sedentarismo y la Obesidad	17
2.1.4 El Sedentarismo y el Ejercicio Físico	20
2.2 El Tiempo Libre	25
2.2.1 Orígenes del Tiempo Libre	27
2.2.2 La evolución del tiempo libre	30
2.2.3 El Tiempo Libre en la Sociedad Actual.....	31
2.2.4 Clasificación del Tiempo Libre.....	35
2.2.5 Educando un Tiempo Libre Eficaz.....	37
2.3 Marco Conceptual	40
2.4 Formulación de Hipótesis.....	41

2.4.1	Hipótesis General.....	41
2.4.2	Hipótesis Particulares	42
2.4.3	Hipótesis Nula	42
2.4.4	Determinación de las Variables de Investigación	42
3.DISEÑO METODOLÓGICO		43
3.1	Metodología – Alcance de la Investigación	43
3.1.1	Población y Muestra	44
3.1.2	Técnicas e Instrumentos.....	44
3.1.3	Organización, Tabulación, Análisis de la Información	46
3.1.4	Procedimiento	46
4.ANÁLISIS DE RESULTADOS		47
4.1	Segmentación por Género.....	47
4.2	Segmentación por edad	48
4.3	Segmentación por Especialidad	49
4.4	Primera Pregunta: Actividad física en el tiempo libre	50
4.5	Segunda Pregunta: Actividad correcta en las clases de Educación Física.....	66
4.6	Tercera Pregunta: Actividad a la hora de la comida.....	68
4.7	Cuarta Pregunta: Actividad en el Horario de 13h00 hasta las 18h00	69
4.8	Quinta Pregunta: Actividad en el Horario de 18h00 a 22h00.....	70
4.9	Sexta Pregunta: Actividad en el Fin de Semana	71
4.10	Séptima Pregunta: Actividades de la Última Semana.....	72
4.11	Octava Pregunta: Frecuencia de Actividad Física cada Día de la Semana	73
4.12	Novena Pregunta: Limitación de la actividad física por enfermedad	80
5.PROPUUESTA DE INTERVENCIÓN		81
5.1	Talleres Expositivos sobre Deportes	81
5.2	Talleres sobre Dieta – Deportes	83
5.3	Taller sobre Consecuencias del Sedentarismo	84

5.4	Tardes de Entrenamiento.....	84
5.5	Selección de Equipos.....	86
5.6	Inclusión de las Familias.....	86
5.7	Gestión Interinstitucional.....	87
5.8	Expansión de la Vocación Deportiva.....	87
5.9	Gestión de los Recursos.....	88
5.9.1	Recursos Humanos.....	88
5.9.2	Económicos y Financiamiento.....	89
6.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	92
6.1	Conclusiones.....	92
6.2	Recomendaciones.....	94
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	96
	ANEXOS.....	¡Error! Marcador no definido.

Índice de Gráficos

Gráfico 1. Factores de riesgo del síndrome metabólico.....	14
Gráfico 2. Obesidad	19
Gráfico 3. Pirámide Alimentaria de Dieta.....	23
Gráfico 4. Tiempo Libre	27
Gráfico 5. Educando el Tiempo Libre	39
Gráfico 6. Segmentación por Género.....	47
Gráfico 7. Segmentación por Edad	48
Gráfico 8. Segmentación por Especialidad	49
Gráfico 9. Saltar	50
Gráfico 10. Patinar	51
Gráfico 11. Raqueta	52
Gráfico 12. Bicicleta	53
Gráfico 13. Caminar.....	54
Gráfico 14. Correr	55
Gráfico 15. Aeróbicos	56
Gráfico 16. Natación	57
Gráfico 17. Bailar.....	58
Gráfico 18. Fútbol	59
Gráfico 19. Ecuavoley.....	60
Gráfico 20. Baloncesto.....	61
Gráfico 21. Deportes Raqueta.....	62
Gráfico 22. Balonmano	63
Gráfico 23. Artes Marciales	64
Gráfico 24. Atletismo.....	65
Gráfico 25. Musculación.....	66
Gráfico 26. Actividad Apropiaada en Educación Física.....	67
Gráfico 27. Actividad a la hora de la comida.....	68
Gráfico 28. Actividad Horario 13h00 – 18h00	69
Gráfico 29. Actividad Horario 18h00 – 22h00	70

Gráfico 30. Actividad en el Fin de Semana	71
Gráfico 31. Actividades de la Última Semana	72
Gráfico 32. Actividad Física del Lunes.....	73
Gráfico 33. Actividad Física del Martes	74
Gráfico 34. Actividad Física del Miércoles	75
Gráfico 35. Actividad Física del Jueves.....	76
Gráfico 36. Actividad Física del Viernes.....	77
Gráfico 37. Actividad Física del Sábado.....	78
Gráfico 38. Actividad Física del Domingo	79
Gráfico 39. Limitación de la actividad física por enfermedad.....	80

Índice de Tablas

Tabla 1. Actividades de Tiempo Libre Preferidas	26
Tabla 2. Segmentación por Género	47
Tabla 3. Segmentación por Edad	48
Tabla 4. Segmentación por Especialidad	49
Tabla 5. Saltar	50
Tabla 6. Patinar	51
Tabla 7. Raqueta.....	52
Tabla 8. Bicicleta	53
Tabla 9. Caminar	54
Tabla 10. Correr	55
Tabla 11. Aeróbicos	56
Tabla 12. Natación	57
Tabla 13. Bailar.....	58
Tabla 14. Fútbol	59
Tabla 15. Ecuavoley.....	60
Tabla 16. Baloncesto.....	61
Tabla 17. Deportes Raqueta	62
Tabla 18. Balonmano	63
Tabla 19. Artes Marciales	64
Tabla 20. Atletismo.....	65
Tabla 21. Musculación.....	66
Tabla 22. Actividad Apropriada en Educación Física.....	67
Tabla 23. Actividad a la hora de la comida.....	68
Tabla 24. Actividad Horario 13h00 – 18h00	69
Tabla 25. Actividad Horario 18h00 – 22h00	70
Tabla 26. Actividad en el Fin de Semana	71
Tabla 27. Actividades de la Última Semana	72
Tabla 28. Actividad Física del Lunes.....	73
Tabla 29. Actividad Física del Martes	74

Tabla 30. Actividad Física del Miércoles	75
Tabla 31. Actividad Física del Jueves.....	76
Tabla 32. Actividad Física del Viernes	77
Tabla 33. Actividad Física del Sábado.....	78
Tabla 34. Actividad Física del Domingo	79
Tabla 35. Limitación de la actividad física por enfermedad.....	80
Tabla 36. Talleres sobre Deportes.....	82
Tabla 37. Tardes de Entrenamiento	85
Tabla 38. Perfil de Personal Requerido.....	89
Tabla 39. Presupuesto Económico Requerido	90
Tabla 40. Financiamiento del Proyecto.....	91

RESUMEN

Una de las mayores preocupaciones contemporáneas está en la ocupación del tiempo libre que le están dando los adolescentes y jóvenes de la sociedad, por ello, en virtud de la tecnología, la influencia de las amistades y demás espacios atractivos que maniobran el interés y prácticas de los a-j (adolescentes – jóvenes), han caído en el sedentarismo, ignorando las afecciones personales y de salud a las que puede conllevar. Por eso, en el primer capítulo se trata de los lineamientos, meta que se propone el estudio para ser desarrollados en su proceso. En el segundo capítulo constan las conceptualizaciones, definiciones y teorías que engloban los parámetros base del estudio, para que mediante su postulado, se pueda desarrollar la práctica. En el tercer capítulo, se traza el diseño metodológico que se sigue para el estudio investigativo y obtener los resultados de la población. En el cuarto capítulo se analizan los resultados obtenidos mediante la aplicación de la encuesta PAQ-A, a 149 estudiantes de la Unidad Educativa Darío Figueroa Larco (UEDFL), lo que da a conocer la situación de actividad física en la que se encuentran y poder ofrecerles una alternativa apropiada para su tiempo libre. En el quinto capítulo, exactamente se desarrolla la propuesta de intervención en respuesta a los resultados obtenidos, donde se pretende afianzar los conocimientos sobre deportes, se ofrece la posibilidad de un entrenamiento que desemboque en oportunidades de carácter institucional, local, barrial, cantonal, provincial, nacional e internacional, acorde sean estudiantes esforzados, de igual forma se vislumbra la inversión necesaria y las posibles fuentes de financiamiento, para quien desee implementar/poner en marcha esta propuesta. Por último se concluye y recomienda acorde a los resultados que han emergido a lo largo del estudio investigativo, donde prima la recomendación de poner por obra, la propuesta de intervención que ayudaría inmensamente para que los a-j de la institución y demás puedan ocupar de una manera eficiente su tiempo libre.

1. MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Objeto de la Investigación

- Tiempo Libre y su incidencia en el Sedentarismo

1.2 Ubicación y Contextualización de la Problemática

La Unidad Educativa Darío Figuroa Larco (UEDFL), está ubicada en el Cantón Rumiñahui de la Provincia de Pichincha, Av. L. Cordero 1378, junto al Hospital de Sangolquí.

La Unidad Educativa Darío Figuroa Larco, se complace en brindar conocimientos académicos y disciplina a todos aquellos jóvenes que sienten el deseo de superación, a fin de convertirlos en excelentes profesionales, para un futuro deseado.

La Institución Educativa, ha cumplido y está cumpliendo su misión a cabalidad, de tal forma que, su posición ha sido honrada por quienes han egresado de la misma y no se ha dado lugar para claudicaciones.

La UEDFL, extiende la cordial bienvenida a la niñez y juventud del Cantón Rumiñahui, para que sean formados en los valores académicos, morales, emocionales, altruistas y de vocación, para que puedan enfrentarse con la vida y cada una de las demandas que ello conlleva.

La institución cuenta con pre básico, primario y secundario, además con instalaciones para practicar deportes como básquet, fútbol y área de audiovisuales.

1.3 Situación Problemática

- El problema radica en que se ha observado que los estudiantes de las diversas instituciones educativas y en este caso, de la Unidad Educativa “Diario Figueroa Larco” son niños y jóvenes que en su tiempo extracurricular no realizan ninguna actividad física ni recreativa, es decir, han caído en las redes del sedentarismo, el empleo de su tiempo está únicamente destinado a la utilización de las tecnologías como el internet, los juegos electrónicos, la televisión y a vagar por el sector junto con sus amigos, lo que a la postre, provoca que exista, bajo rendimiento académico, generación de vicios, problemas de salud y desconcentración en los alumnos.
- A pesar que en el interior de la institución exista: selección de fútbol, básquet, atletismo y el grupo de bastoneras, lastimosamente un número considerable de estudiantes no participan porque no cuentan con una planificación en la que se involucre a al estudiante con su afinidad hacia el deporte.

1.4 Problema de Investigación

- ¿El Tiempo Libre de los estudiantes entre 12 y 18 años de edad de la Unidad Educativa “Darío Figueroa Larco”, incide en el incremento del Sedentarismo?

1.5 Subproblemas de Investigación

- ¿Cuáles son las actividades que los estudiantes 12 y 18 años de edad de la UEDFL están realizando en sus tiempos libres?

- ¿Por qué los estudiantes analizados no prestan interés ni práctica a los deportes ni actividades físicas que el plantel ofrece?
- ¿Qué está haciendo el establecimiento educativo para mejorar la actividad física para beneficio de los estudiantes que están mal gastando su tiempo libre?

1.6 Delimitación de la Investigación

1.6.1 Delimitación Temporal

La presente investigación analizará el periodo lectivo 2012-2013, a los estudiantes entre 12 y 18 años de edad.

1.6.2 Delimitación Espacial

La investigación se desarrollará en la UEDFL ubicada en Sangolquí, cantón Rumiñahui, de la provincia de Pichincha – Ecuador.

1.6.3 Delimitación de las Unidades de Observación

La población sometida a la observación serán: Departamento de Educación Física y los estudiantes que se encuentran entre 12 y 18 años de edad de la Unidad Educativa Darío Figueroa Larco.

1.7 Justificación

En los últimos años el Sedentarismo se ha vuelto uno de los principales problemas en niños, adolescentes, jóvenes y adultos, esto se debe a la mala utilización del tiempo libre, es decir, a las actividades extracurriculares realizadas por las personas. En la mayoría, el tiempo está destinado a la utilización de la tecnología como son, los juegos electrónicos, computadora, internet y demás aparatos de entretenimiento.

Las consecuencias que atraen este tipo de vicios dentro de los estudiantes es la baja en sus calificaciones, desconcentración en el aula de clases, mala conducta y principalmente el sobrepeso.

Por lo general, en su gran mayoría las instituciones educativas sin ser la excepción la UEDFL se han direccionado solamente a cumplir su malla curricular que constan en el pensum de estudio, sin tomar en cuenta la importancia de la actividad física y su complementación en el tiempo libre.

Se considera de total importancia la propuesta de este tema, porque la práctica regular de la actividad física es un asunto de poca relevancia en la vida diaria de las personas y en este caso de los estudiantes, falencia que incide sobre su salud, emocionalidad y hábitos cotidianos. Las escasas horas de Educación Física han servido solamente para reuniones, práctica de desfiles u otros asuntos que se alejan del verdadero objetivo de la actividad física; como es el mejorar la dinámica y el movimiento corporal en los estudiantes.

De manera lamentable, en la actualidad, se ha visto que, la tecnología y el avance científico convierten al ser humano, día a día en un ente con menos movimiento, ya que, los juegos electrónicos, play station, computadoras, al ser mal utilizados, desvirtúan al ser humano y como las máquinas, lo hacen todo por las personas, la tecnología y la comodidad ha hecho que el ser humano haga menos esfuerzo, con menos movimiento, transformando así, las que antes eran tareas donde se ejercitaba el cuerpo, ahora en un simple accionar de botones, para disminuir, la necesidad de emplear tanto el ingenio, como la capacidad de desplazamiento del hombre al momento de superar cualquier necesidad.

Con estos antecedentes, hay una larga cadena de sucesos, que ha influido para que desde pequeños se considere a la Educación Física, como una materia de relleno y tediosa en nuestra formación estudiantil y por ende, se le reste importancia en la vida cotidiana, ya que, solo en contadas ocasiones se recibe verdadera información científica del beneficio que existe en la práctica del ejercicio, en especial para la salud y el estilo de vida, en niños, jóvenes y adultos, sin diferencia de sexo ni edad.

Los profesionales de la Actividad Física, son los llamados a ponerle en el sitio que verdaderamente le corresponde a la ciencia de cultura física, a generar e incentivar en grandes y pequeños, sobre todo en los estudiantes, las bases científicas para practicar el ejercicio como principal fuente para mantener el estado físico y estar con buena salud.

1.8 Cambios Esperados

- Incorporar en los estudiantes, la práctica de actividades físicas.
- Implementar en la institución educativa estudiada, el realce de la cultura física como parte importante de su atención y desarrollo para el estudiante.
- Disminuir el grado de sedentarismo en los estudiantes de la Institución.
- Motivar a la Actividad física para que los estudiantes no tengan ningún problema de salud.
- Mejorar la calidad de vida de los estudiantes, en cuanto al aprovechamiento del tiempo en actividades de carácter físico y deportes.

1.9Objetivos

1.9.1 Objetivo General

Verificar la incidencia que tiene el tiempo libre en el sedentarismo de los estudiantes de la Unidad Educativa Darío Figuroa Larco de Sangolquí, período 2012-2013.

1.9.2 Objetivos Específicos

- Determinar las actividades que los estudiantes de la UEDFL están realizando en sus tiempos libres.
- Constatar las razones para que los estudiantes analizados no presten interés ni práctica a los deportes ni actividades físicas que el plantel ofrece.
- Proponer al establecimiento educativo un breve plan para mejorar la calidad de la actividad física en beneficio de los estudiantes que están mal gastando su tiempo libre.

2. MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 El Sedentarismo

Los informes de la Organización Mundial de la Salud (2010), expresan claramente que uno de los flagelos modernos que está provocando una situación crítica en la vida de los habitantes de todo el planeta, es el sedentarismo. Al cual, básicamente se puede definir como “una forma de vida con poco movimiento”.

El sedentarismo implica un tipo de vida que ausenta al ejercicio físico habitual y que tiende a la ausencia de movimiento, cuando lo recomendable es realizar actividad física por lo menos, 30 minutos y 3 veces por semana. Esos 30 minutos pueden además repartirse a lo largo del día, en periodos de actividad física de preferiblemente no menos de 10 minutos, y puede perfectamente ser a partir de actividades cotidianas, como: caminar a buen ritmo, subir escaleras, trabajar en el jardín o en las tareas de la casa.

Sedentarismo es el resultado de una serie de elementos que han ido conformando una cultura del hombre quieto, que tiende a arraigarse en la sociedad y comodidad, perjudicando la salud de los individuos, sin distinción de género, edad, situación geográfica, clase social, nivel educativo o cultural.

En este sentido, Rodríguez J. (2006), señala que, la inactividad es causa de enfermedad y que existe una estrecha relación dosis/respuesta entre actividad física y/o forma física y mortalidad global. Las personas que mantienen unos niveles razonables de actividad, especialmente en la edad adulta y en la vejez, tienen una menor probabilidad de padecer enfermedades crónicas o una muerte prematura. Por otra parte hay que considerar los costes económicos en

términos de enfermedad, ausencia del trabajo o sistemas de salud. Se calcula que los costes médicos de las personas activas son un treinta por ciento inferiores a los que ocasionan aquellas inactivas.

Por lo tanto, se puede afirmar que la actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad por medio de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales.

2.1.1 Consecuencias

La Organización Mundial de la Salud (OMS: 2008) afirma que el sedentarismo, es causa directa del aumento de la mortalidad, morbilidad y discapacidad de los individuos que viven inmersos en ese modo de vida. Así lo certifican los estudios elaborados al respecto por la OMS que, incluso, llegó a dedicar el Día Internacional de la Salud de 2002 para promover estilos de vida activos frente a la proliferación del sedentarismo, problema importante de salud pública que afecta a millones de personas en todo el mundo.

Cuando una persona no cumple con el mínimo de 30 minutos se considera sedentaria, el riesgo de padecer problemas cardiovasculares es mayor debido a que la inactividad física genera un aparato cardiovascular cada vez más ineficaz. Los porcentajes de aumento del riesgo para distintas enfermedades comparados con las personas activas son, entre los sedentarios, los siguientes: 270% de accidente cardiovascular, lo cual se traduce en un riesgo que se triplica cuando la persona es inactiva. 160% de diabetes. 100% de cardiopatía isquémica, osteoporosis y fracturas, cáncer de colon. 70% de hipertensión arterial. 60% de cáncer de mama.

Quien elige ser sedentario también elige tener menos salud y sufrir un riesgo considerablemente superior de padecer diferentes enfermedades, especialmente, aquellas relacionadas al aparato cardiovascular.

Realizando un breve listado, en base a lo señalado por Padial M. (2010), se puede afirmar que, el sedentarismo al irse constituyendo como parte del diario vivir de las personas, produce diversas consecuencias en las que se tienen:

- El aumento del riesgo de presión arterial, hipertensión: el sedentarismo puede aumentar la cantidad de lipoproteínas, colesterol y grasas en la sangre. Esto impide la flexibilidad de las paredes de los vasos sanguíneos y puede endurecer las arterias.
- Afecciones cardíacas
- Contracción de problemas articulares como osteoporosis, artritis, artrosis, reuma, infarto, trombosis coronaria.
- Todo tipo de enfermedad cardiovascular.
- Obesidad, donde la falta de ejercicio puede llevar a que el cuerpo deje de quemar calorías. Un exceso de calorías se acumula en forma de grasa.
- Arterioesclerosis: la degradación de grasas del aparato circulatorio es frecuente a medida que avanza la edad.
- Debilitamiento del esqueleto, de tal forma que pierda sus funciones normales y no permita ir más allá de los movimientos habituales. Esto se debe a la misma naturaleza de los huesos, puesto que, en ellos hay unas células llamadas osteoblastos que se encargan de fabricar tejido óseo en aquellas zonas que necesitan ser reforzadas debido, por ejemplo, al esfuerzo o al ejercicio. De esa forma, la estructura ósea se fortalece. Por el contrario, otras células llamadas osteoclastos destruyen hueso y absorben calcio allí donde ya no hace falta. De ahí que el esqueleto de los individuos sedentarios se descalcifique progresivamente en mayor medida que los huesos de las personas entrenadas y ceda más fácilmente a los traumas o a enfermedades como la artrosis o la artritis.
- Dolores musculares, la falta de actividad consigue que los músculos y los tendones pierdan tamaño, fuerza y flexibilidad, se aplanen y se fatiguen con mayor facilidad. De ahí que surja la necesidad de adiestrarlos

constantemente, de no ser así, el sistema muscular corre el riesgo de derivar en contracturas y éstas, en males crónicos. Además, con el sedentarismo la proporción de grasa en el organismo es cada vez mayor en relación a otros tejidos, aunque ello no implica que se aumente el peso necesariamente, ya que es muestra de los músculos que decrecen.

- Propensión a la Diabetes, la incidencia de la diabetes tipo II o no insulino dependiente en niños y adolescentes ha aumentado diez veces en los últimos años, este incremento es más pronunciado en las personas obesas (Goran y Sun, 1989). Sin embargo, también se ha encontrado que la actividad física se asocia de forma inversa con la diabetes tipo II y se ha llegado a valorar la incidencia de los hábitos de vida sedentarios como responsable de un 2 % las muertes por diabetes tipo II en los Estados Unidos. El mecanismo fisiológico por el cual la actividad física beneficia a los pacientes con diabetes y reduce la posibilidad de desarrollar la enfermedad sería a través de la modificación de la composición corporal (aumenta la masa muscular y disminuye el porcentaje de grasa). Además, tendría una acción sinérgica a la insulina, facilitando la entrada de glucosa a la célula, y aumentaría la sensibilidad de los receptores a la insulina. Es por esto que la actividad física parece ser más efectiva cuando se realiza en estadios más precoces de la enfermedad, que cuando se encuentra en estadios donde se requiere insulina.
- Propensión al cáncer, la actividad física puede actuar de forma beneficiosa previniendo el desarrollo de tumores mediante efectos tales como la mejora de diversos aspectos de la función inmunitaria, la alteración de la síntesis de las prostaglandinas, el mantenimiento de los niveles hormonales o la disminución en el tiempo de tránsito digestivo de los alimentos, con un incremento de la motilidad gastrointestinal. En lo que se refiere al cáncer de colon el efecto positivo de la actividad física

está bien demostrado y parece reducir claramente el riesgo de padecerlo en un 40-50 % (Thune y Furber: 2001).

- Daños psicológicos y depresión, las estadísticas indican que un elevado porcentaje de la población normal sufre en algún momento de su vida estados de depresión de moderados a intermedios, llegando en los casos graves a tendencias suicidas. La actividad física regular está estrechamente asociada con la reducción de los síntomas depresivos y la normalidad subjetiva (Lawlor y Hopker: 2001).
- El síndrome metabólico (SM) o síndrome X no es una enfermedad, sino una asociación de problemas de salud causados por la combinación de factores genéticos y factores asociados al estilo de vida, especialmente la sobrealimentación y la ausencia de actividad física. El exceso de grasa y la inactividad física favorecen la insulinoresistencia, pero algunos individuos están genéticamente predispuestos a padecerla. La organización Mundial de la Salud ha establecido los criterios para hacer el diagnóstico del SM que se indican en la Gráfico 1. Se requiere la presencia de al menos tres o más de dichos factores de riesgo (NCEP, 2001).

Gráfico 1. Factores de riesgo del síndrome metabólico

<i>Factores de riesgo</i>	<i>Nivel</i>
1. Circunferencia de la cintura	
Hombres	>102 cm (40 in.)
Mujeres	>88 cm (35 in.)
2. HDL-C	
Hombres	<40 mg/dL
Mujeres	<50 mg/dL
3. Triglicéridos	≥150 mg/dl
4. Glucosa en ayuno	≥110 mg/dl
5. Presión arterial	≥130/85
Presencia de tres o más de los siguientes cinco factores de riesgo: grasa abdominal, baja HDL-C, hipertrigliceridemia, hiperglucemia de ayuno e/o hipertensión.	

Fuente: National Cholesterol Education Program; Adult Treatment Panel III, 2001

- **Hiperlipidemia:** la alta disponibilidad de carbohidratos facilita su transformación en grasas (triglicéridos y colesterol), esto implica un mayor riesgo de complicaciones cardiovasculares además de la hipertensión como ser: aterosclerosis, angina de pecho, infarto del miocárdio y enfermedad cerebro vascular (ACV).

Estas consecuencias surgen a medida que se abusa de la alimentación desordenada, dejando a un lado las actividades físicas, lo cual, conlleva a un grado de sedentarismo, conforme se agudiza la pereza y el desinterés, soportado simplemente por una vida rutinaria de “comodidad peligrosa”.

2.1.2 Factores que contribuyen al sedentarismo

Se hace referencia al sedentarismo o la falta de actividad física cuando la persona no realiza una cantidad mínima de movimiento diario, por lo menos entre 25 y 30 minutos, que produzca un gasto energético $\geq 10\%$ del que ocurre habitualmente al llevar a cabo las actividades cotidianas. Este se puede medir por la duración y por el tipo de actividad que se realiza. Por tanto, se pueden citar las siguientes causas y/o factores que contribuyen al sedentarismo:

- Las muchas horas a la semana frente a la televisión, se calcula que 2-3 hrs/día y fin de semana de 4-5 hrs/día, es un síntoma promedio de sedentarismo en las personas.
- Falta de actividad física, ya sea caminar, andar en bicicleta o hacer otro deporte aeróbico.
- Excesivas horas de dormir, se dice que el promedio actual necesario para que el cuerpo recupere sus fuerzas son 7 horas, en el caso de los estudiantes, recomiendan 8 horas, sin embargo, quien duerme mucho, vive poco. Un estudio epidemiológico japonés viene a confirmar el sentido literal de este dicho: las personas que duermen ocho horas o más, disfrutan de menor longevidad comparadas con las que duermen siete. Este trabajo confirma las conclusiones obtenidas en otros dos análisis poblacionales y desmiente la extendida recomendación de que un descanso adecuado precisa ocho horas de sueño (Sociedad Española de Medicina: 2010).
- La pereza/negligencia, la mayoría de personas no tienen la suficiente agilidad y ganas/entusiasmo de realizar actividad física, aún los jóvenes han descuidado los deportes y otras actividades físicas, con pretexto de su cansancio y de sus actividades novedosas en la actualidad.

- En la misma línea, el confort o comodidad, han endulzado la vida de estudiantes y personas, para que se prefiera no realizar ningún tipo de actividad física, porque cansa, es tediosa y limita la comodidad.
- El trabajo excesivo, de igual forma cuando las personas abusan de un trabajo que no es considerado como ejercitado para equiparar la actividad física, en este caso, también horas excesivas de estudio, de computador, de estar sentado y de actividades cómodas, contribuyen al sedentarismo. Es decir, la escasez de tiempo dejado por el trabajo, limita y/o frena totalmente la posibilidad para que las personas/estudiantes realicen ejercicio físico y deportes.
- La falta de interés/gusto por parte de los estudiantes, hacen que opten por otras actividades ajenas al ejercicio físico y deporte.
- Las amistades influyen para que se hagan otros tipos de acciones, alejadas del ejercicio físico y deporte, puesto que, al necesitarse de la aprobación de los amigos, muchos se quedan sin proponer una actividad física antes que, la ejercitación deportiva.
- Los vicios, en este caso sea el tabaco, el alcohol, los vídeo juegos, el internet, las redes sociales, entre otros hábitos afines, captan las horas libres de los estudiantes de tal forma que, no pueden participar de eventos deportivos ni de ejercicios físicos. Incluso, las sustancias químicas ajenas al cuerpo humano, dañan la salud, deteriorando la capacidad del cuerpo para la ejercitación física, optándose en muchas ocasiones por abandonar por completo la actividad física, por evitar dolores de limitación física.
- Así también, la tecnología es la que con sus diversas manifestaciones ha limitado el movimiento corporal de las personas, cambiando la ejercitación física por horas enteras frente a la tecnología disponible.
- Carencia de invitación y de espacio físico, en ocasiones las personas pueden querer optar por realizar actividad física y/o deportes, pero la carencia de más espacio físico para estas actividades, mientras que por

otra parte, es la falta de invitación por parte de las amistades para poder salir a realizar ejercitación física y deportes, no solamente para acciones alejadas del movimiento corporal adecuado.

- El Factor Consumo o Consumismo, el cambio en el estilo de vida de las personas ha traído consecuencias negativas, el mejor ingreso socioeconómico ha significado un cambio en el ámbito alimenticio hacia la dieta con alto consumo de alimentos procesados, comida rápida, ácidos grasos, azúcares, entre otros de alto contenido calórico. 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.

En síntesis, se puede afirmar que toda actividad que ocupa el tiempo libre que podría disponerse para ejercicio físico y deporte, se convierte en una traba para ejercer el movimiento físico y contribuye más bien, al sedentarismo, porque se ha optado por accionar hábitos cómodos y alejados del esfuerzo físico.

2.1.3 El sedentarismo y la Obesidad

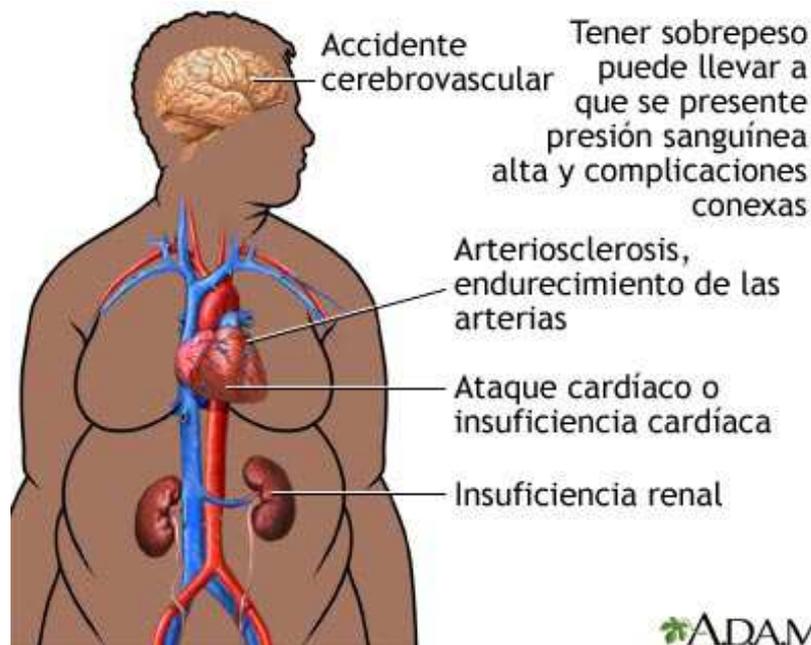
Bur Lucio (2009), señala que, América Latina está atravesando un proceso de transición nutricional. Este se caracteriza por un importante incremento de obesidad como fenómeno de malnutrición en las clases de menores recursos. La obesidad es una enfermedad crónica y compleja en la que el exceso de tejido graso se instaura dentro del organismo humano y puede poner la salud en riesgo. La etiología de la obesidad no se encuentra firmemente establecida, aunque la genética, el metabolismo, la bioquímica, los factores culturales y psicosociales contribuyen a su desarrollo.

Un reciente estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS) revela una tendencia de aumento de la Obesidad (O) en países emergentes, especialmente en zonas urbanas. La dieta autóctona es sustituida por alimentos de alta densidad calórica a expensas de altos porcentajes de grasa. Ello, junto a un importante incremento de la inactividad física, condicionada por el aumento de la inseguridad para que los niños se desplacen fuera de la casa y por la necesidad de mayor cantidad de horas de trabajo de los padres y la falta de incremento de la actividad física en las escuelas, serían los principales factores que explican el, aumento de las tasas de O.

La esperanza de vida en muchos países subdesarrollados como Ecuador, se está reduciendo cada año más por la ausencia de un sistema integral de tratamiento a las diferentes enfermedades crónicas no transmisibles, entre ellas: enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, hipertensión y obesidad, que constituyen las primeras causas de muerte a nivel mundial.

La Organización Mundial de la Salud (OMS: 2010), reconoce la obesidad como una enfermedad y la asocia a las enfermedades crónicas no trasmisibles que representan actualmente alrededor del 60% de todas las defunciones y el 47% de la carga de portabilidad mundial. Es decir, la obesidad, el sobrepeso y el sedentarismo son factores de riesgo de determinadas enfermedades y en la actualidad constituyen un grave problema para la salud pública.

Gráfico 2. Obesidad



Fuente: Interactive Anatomy ADAM, 2011

La aparición de la obesidad, por otro lado, presenta un sinnúmero de variantes y combinaciones y son propias/personales de cada individuo. Es tan elevado el número de variables que influyen en una persona, en concreto en que un determinado ser humano padezca de obesidad, que bien se puede decir que, existen tantos casos de obesidad como obesos. Es decir, que la explicación y el abordaje de un caso de obesidad nunca son exactamente igual a la explicación y abordaje de otro caso, por muy similar que parezca.

La obesidad al ser una consecuencia clara del sedentarismo, es decir, se encuentran estrechamente relacionados, se puede afirmar que, las causas de obesidad son múltiples agrupándose según su origen en genéticas y ambientales. El estilo de vida urbano es un factor del ambiente que afecta los estilos de vida de las familias y la salud de los individuos. El medio urbano impone cambios en el comportamiento humano asociados al riesgo de padecer

enfermedades. El incremento en la incidencia de obesidad ilustra varios aspectos del estilo de vida urbano, como el fácil acceso a alimentos con alto valor energético, unido a la disminución de la actividad física en el trabajo, el hogar y las actividades recreativas. Así pues, el estilo de vida urbano provoca un desequilibrio energético que puede conducir a la obesidad (McMichael: 2009).

Por tanto, la obesidad aparece como muestra gráfica de la ausencia de ejercitación física, es decir, del sedentarismo que, ha cubierto miles de víctimas, a raíz del contexto.

2.1.4 El Sedentarismo y el Ejercicio Físico

En su contraparte, se puede afirmar que, el ejercicio físico es el peor enemigo del sedentarismo, de tal forma que, mientras más actividad física realice una persona, será menos propenso al sedentarismo y sus consecuencias. Sin embargo, con cumplir un rango mínimo de 30 minutos diarios, la persona conseguiría estar sin mayor complicación de carácter sedentario, obviamente, acompañado de una dieta adecuada.

Los diferentes efectos del ejercicio físico sobre la salud han sido arduamente investigados en multitud de estudios y todos concluyen en los beneficios de una actividad física moderada sobre el aparato cardiovascular y muscular, pero también sobre el metabolismo, el sistema endocrino y el sistema inmunológico, disminuyendo las enfermedades coronarias, la hipertensión arterial, el cáncer de colon, la diabetes, además de mejorar la salud mental (Hausehher: 2011).

Es decir, de año en año, se recomienda cada vez más la práctica de ejercicio de forma regular, debido a que, el cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere realizar cultura física para mantenerse funcional y

evitar las enfermedades consecuentes. Se ha comprobado que el llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios tanto físicos como psicológicos para la salud:

- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.
- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).
- Disminuye el riesgo de padecer Diabetes no insulino dependiente.
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer (colon, mama).
- Mejora el control del peso corporal.
- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones, por lo que puede ser beneficiosa para la artrosis.
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
- Mejora la imagen personal.
- Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.
- Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.
- En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.

Calderón M. (2011) señala que, los ejercicios más recomendados para ser realizados por los obesos son los aeróbicos, por consumir mayor cantidad de energía y crear menos productos de desecho nocivos al organismo (como el

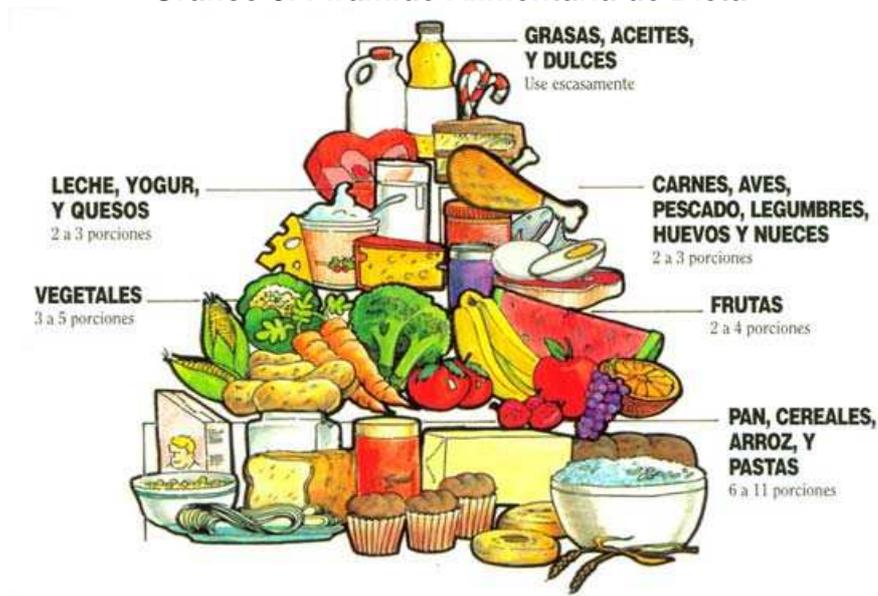
ácido láctico), así como por utilizar como fuente de energía, además de los carbohidratos, los lípidos.

Estos procesos aeróbicos se logran con ejercicios de larga duración, sin ser excesivamente prolongados, efectuados con un ritmo lento o medio y la participación de grandes grupos musculares con esfuerzos dinámicos. Hoy en día, el ejercicio con pesas es un componente importante en el entrenamiento de los obesos, ya que hace aumentar el volumen muscular y esto contribuye a mantener un metabolismo basal elevado. Como podemos ver el tratamiento del obeso es multifactorial, aunque fundamentalmente está sustentado sobre la combinación de los dos últimos pilares (dieta-ejercicio).

Dieta y ejercicio físico.- Dentro de los pilares, la dieta y el ejercicio, son los dos componentes más importantes en la reducción de peso corporal en los obesos, es decir, acaba con el sedentarismo.

En todas las edades, la frecuencia de consumo de pastelería y bollería, promueve el aumento de los niveles de colesterol y el exceso de peso, como generalmente los obesos se mueven poco, a medida que aumenta el sobrepeso menos se mueven porque cada vez les cuesta más. Al disminuir la actividad física quema menos calorías y lógicamente aumentarán los triglicéridos o grasas acumuladas en diversas partes del cuerpo.

Gráfico 3. Pirámide Alimentaria de Dieta



Fuente: Colegio de Farmacéuticos de Tucumán, 2010

Es importante que la gordura del cuerpo pueda controlarse mediante estos dos componentes, por eso los profesionales deben siempre combinarlos para que el resultado sea más efectivo con el objetivo de lograr un balance calórico negativo para poder perder peso, esto es, acoplar una reducción en las calorías ingeridas con un aumento en el número de calorías quemadas. Combinando estos dos componentes, el individuo no tiene que disminuir tanto la ingesta calórica; la pérdida de grasa es mayor y hay un aumento en el tejido magro (sin grasa). Por el contrario, llevando solo una dieta adelgazante, se pierde tanto grasa como tejido magro (tejido muscular).

Por ejemplo, una mujer que pesa 145 libras desea saber en cuantas semanas puede rebajar 20 libras. Si ella reduce 300 Calorías de su dieta y aumenta 200 calorías gastadas a través del ejercicio físico, su déficit total (balance calórico negativo) sería de 500 calorías por día. Semanalmente ella tendría un déficit energético de 3.500 calorías (5x7 días), lo que equivale a la pérdida aproximadamente de 1 libra de peso (grasa) por semana o a 20 libras

en 20 semanas. Por otro lado, solamente llevando la dieta adelgazante (con un déficit de 300 calorías por día), la persona se tardaría 33 semanas para poder rebajar 20 libras.

Varios estudios han demostrado la importancia del ejercicio físico en la reducción o disminución del peso corporal. Se puede decir que, la mayoría de los obesos son los que no practican o no realizan actividades físicas y por consecuencias de su inactividad tienen problemas de peso. Según algunos investigadores la mayoría de las personas que tienen buenos resultados en la reducción de su peso corporal son las que hacen ejercicios físicos en su tratamiento.

El ejercicio físico es un componente de los programas de disminución del peso corporal, ya que, existen razones irrefutables, que demuestran que las personas obesas son beneficiadas por el mismo.

2.2 El Tiempo Libre

La Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (2002), señala que, el tiempo libre, se caracteriza por cuatro elementos fundamentales: En primer lugar, es el tiempo que no se dedica a trabajar, estudiar, ni comer o dormir. En segundo lugar, es un tiempo relacionado con el disfrute y la diversión. En tercer lugar, es un tiempo útil para sentirse bien, para aprender cosas, o para las relaciones afectivas. Por último, es un tiempo en el que se hace uso de la iniciativa, haciendo lo que se desea y de la libertad, ya que, no se está obligado a hacer algo concreto.

Se considera como una definición «oficial» del tiempo libre, cuando hay un acuerdo general en que todas las personas tienen derecho a disfrutar de un tiempo libre en el que se puedan desarrollar diversas actividades con plena libertad, disfrutar de las distracciones que y buscar emociones/sensaciones que produzcan placer, en el sentido de sentirse vivo y entusiasmado con lo que se está realizando.

Cuando la gente le dedica tiempo a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales, se dice que está gozando del tiempo libre, su rasgo diferencial es que se trata de un tiempo recreativo, el cual, puede ser utilizado por “su titular” a discreción, es decir, a diferencia de lo que ocurre con aquel tiempo no libre, donde la mayoría de las veces no se puede elegir el tiempo de realización, porque es como un cumplimiento oficial.

El tiempo libre, para algunos, también suele incluir la realización de algunas actividades extracurriculares que aunque no sean laborales pueden revestir algún tipo de obligatoriedad, como ir al médico, ir al supermercado, entre otras,

de carácter importante y necesario; aunque algunos autores prefieren destilar el tiempo libre, aún de estas necesidades.

Cabe destacar que: el tiempo es sinónimo de vida, recurso no renovable y finito, particular para cada ser humano, unidad que no se fractura, es uno solo y no existe fuera del hombre, debe ser organizado, administrado según prioridades y valores, acorde a la preminencia que otorgue cada ser humano. El tiempo libre es un componente esencial de ese tiempo, donde el portador, debe aprovecharlo al máximo para desarrollo de sus anhelos, proyectos, desafíos y deseos, sabiendo que ellos serán el reflejo de lo que lleva dentro y quiere ser en un plazo definido (Moreno: 2007).

Conforme sea la cultura e identidad de un grupo de personas, una serie de datos pueden ilustrar realidades, diferencias, semejanzas y paradojas en el uso del tiempo libre por parte de las personas, especialmente los jóvenes. Tal es el caso de un cuadro expuesto por la EDIS (Electronic Data Information Source: 2008), otorga una idea de estas actividades preferidas:

Tabla 1. Actividades de Tiempo Libre Preferidas

Actividad	A diario, %	Fin de semana, %
Ver la televisión	47.9	26.6
Escuchar música	30.2	14.4
Estar con los amigos	27.4	66.7
Estar con el enamorado/a	22.1	35.9
Vídeo Juegos (tecnología)	18.2	15.1
Practicar alguna afición	15.6	16.5
Hacer deportes	12.4	13.7

Elaborado por: El autor

Fuente: EDIS, 2008

Como se puede visualizar en el cuadro, ciertamente, la televisión, la música y los amigos, ocupan la preeminencia del tiempo libre de las personas, especialmente para los jóvenes, que acuden a este tipo de distracciones como desahogo emocional a sus inquietudes y gustos. El deporte ha sido segregado a ocupar un lugar muy debajo de lo estimado, puesto que, no atrae ni ha sido dignificado como en otros tiempos.

Gráfico 4. Tiempo Libre



Fuente: Pierre, J., Tiempo libre apropiado en los jóvenes, 2010

El gráfico ilustra un tiempo libre apropiado, donde se interactúe con el resto de amistades, pero procurando la tranquilidad, armonía, la salud y sobre todo el deporte, que ayudará a forjar un buen estilo de vida, libre de la complicación referente al mal uso del tiempo libre y la mala dieta alimenticia.

2.2.1 Orígenes del Tiempo Libre

Fiori N. (2006), señala con respecto a la historia del tiempo libre, en primera instancia que, los orígenes del concepto se remontan a la Grecia antigua, donde inicialmente para los griegos todo tiempo debía ser de contemplación y filosofía de la vida, sin dar lugar al tiempo libre, el año entero estaba dividido en numerosas festividades y períodos de rutina, en la cual, los filósofos designaban como tiempo libre aquel dedicado a reflexionar sobre la vida, las ciencias y la política.

En la edad media se dice que la vida era llena de fiestas y cumplimientos religiosos, de tal forma que, el tiempo libre se limitaba a la dedicación cultural y las fiestas derivadas de cada creencia y costumbre. Incluso, diciéndose que como tal, el trabajo no era lo más importante del diario vivir, sino lo que el hombre contempla en su tiempo de reflexión, sobre todo a nivel ideológico.

La vida asalariada medieval estaba ligada y asegurada por el convenio común gremial, de tal forma que, no existían los impulsos de la tendencia individual al éxito, sino de una manera sincronizada con los semejantes. El tiempo estaba determinado por el ritmo de la misma naturaleza y no se reconocía el pago por horas, ni era medido como un medio legal.

En la edad moderna, estos conceptos fueron cambiando, la vida creadora y productiva, comenzó a significar más que la vida contemplativa. El trabajo adquiere mayor importancia y sentido en la vida de las personas, como único camino para lograr el perfeccionamiento del hombre y su dignificación.

Las nuevas convicciones llevaron a un afán de trabajar, que toleraba el descanso y la recreación solo en la medida en que se consideraban indispensables o necesarias para regenerar energías, para más tarde volver a trabajar y trabajar, los tiempos de trabajo comenzaron a alargarse, convirtiéndose el hombre en una máquina de trabajo continuo, que si no trabajaba no era útil para nada.

El ocio/tiempo libre era considerado como sinónimo de ociosidad, pereza, negligencia, desperdicio de tiempo, improductividad y se le temía como el origen de todos los vicios, de la mente desocupada y del desorden. Es decir, se contaba con un concepto desvirtuado de ocio/tiempo libre, no se le daba cabida.

En cada ocasión, jornada y período de trabajo, se necesitaron más y más relojes, para cronometrar, medir eficiencia de trabajo y dotar a toda persona, como un modo de presión y control. Es decir, se buscaba economizar el tiempo.

La industria fabril a fines del siglo XVIII que se dio en Inglaterra, hundió sus raíces en el pensamiento capitalista-individualista. Esta etapa industrial, se convirtió en una pesada carga para cada persona, trascendiendo fronteras y tiempos; de tal modo que, se necesitaba más personal para satisfacer la demanda de la burguesía. La actividad monótona, hizo imposible el trabajo nacido de la vocación artística o preferencia, hasta el punto de cesar tiempo para la práctica religiosa.

El escaso salario y las largas horas laborales se convirtieron en una especie de esclavitud moderna, las jornadas laborales se extendían hasta 16 y 17 horas diarias de trabajo. Hasta que hubo revolución industrial, en defensa del trabajador.

Con el fin de conquistar tiempo libre para las capas populares, se inició un movimiento a favor del tiempo libre en los comienzos del siglo XIX, lo que se quería alcanzar era acortar cuantitativamente el tiempo y organizar cualitativamente el tiempo libre conquistado, la transición de una fase a otra tuvo lugar en los años posteriores a la primera guerra mundial.

Más tarde se crearon instituciones municipales y nacionales para la defensa y cultivo del tiempo libre, más aún, a comienzos del siglo XIX el empresario inglés R. Owen, había puesto sus jardines a disposición de los obreros para que puedan disfrutar de un tiempo libre.

Por su parte la Iglesia, como en todo tiempo, separaba la santificación del día domingo para las labores religiosas y aseverar que en todo tiempo se ha de sacar una merma para descansar y disfrutar.

A partir de 1850, algunos intelectuales tomaron posición frente a este problema, puesto que los obreros empezaron a demandar a su situación laboral, exigiendo menos horas de trabajo y más horas de tiempo libre. Desde 1950 el auge económico trajo aumento de tiempo libre, declarándose en lo posible que el sábado y domingo sean días libres de trabajo, la carga horaria de trabajo de lunes a viernes sería de 8 horas, para dar lugar a 8 de descanso y 8 de tiempo libre.

Entre el siglo XX y el XXI ha habido una increíble expansión del llamado Tiempo Libre, lo cual, ha provocado una magnífica diversificación a punto tal de distinguirse en diferentes categorías: nocturno (asociado a la noche y a todas aquellas actividades que se desarrollan durante la noche: bares, discos), espectáculos (incluye los culturales y los deportivos), deportivo (supone la práctica de algún deporte).

2.2.2 La evolución del tiempo libre

Resumiendo a manera de una secuencia, se puede considerar la evolución del tiempo libre de la siguiente forma, como lo señala Finley Moses (2003):

- En la Grecia clásica: concebían el trabajo como una acción despreciable, siendo lo grato el cultivarse-culturizarse. Así pues, daban la realización del trabajo a los esclavos, mientras se dedicaban a cultivarse culturalmente mediante la vida contemplativa.
- En Roma se pierde este concepto tan negativo del trabajo, pero el ocio sigue siendo un privilegio de los patricios (la clase alta).
- En la Edad media hay dos formas de interpretar el ocio: La heredada de los griegos que dedicaban su tiempo libre a la contemplación y a la meditación, bajo un enfoque cristiano en los monasterios. La de los nobles feudales (la

clase alta), que utilizaban su tiempo libre para actividades físicas como torneos, justas, cacerías.

- En el Renacimiento gracias al comienzo de la “igualdad”, se produce un cambio al considerarse que ricos y pobres deben trabajar y la actividad intelectual también se la puede considerar como trabajo.
- En la Edad contemporánea, la burguesía (clase nueva adinerada creada a partir del comercio), será la encargada de impulsar la ocupación del tiempo libre mediante las actividades de ocio; pero aún hay mucha gente pobre que no puede acceder a ello ya que carece de tiempo (pues lo dedicaban a trabajar) y de medios.
- A principios del siglo XX se produce un cambio fundamental en esta lucha de clases, revalorizándose además el tiempo libre por dos causas: /1/ Se está mucho tiempo trabajando por lo que se necesita descansar. /2/ Y el sedentarismo que produce ese trabajo, requiere que fuera de él las actividades a realizar permitan una sensación de libertad.
- Los Derechos Humanos, proclaman en 1984, el derecho al descanso, a la limitación del tiempo de trabajo y a disfrutar de un cierto tiempo libre.

2.2.3 El Tiempo Libre en la Sociedad Actual

Los Seguidores de Ocio y Tiempo Libre (SOTL: 2009) destacan que, la revolución científico técnica y sus consecuencias en el orden social, producen modificaciones sustanciales en el ritmo de vida del hombre contemporáneo. Los avances de la tecnología, implican un singular progreso en las sociedad actual, observándose también importantes transformaciones en la actitud del hombre frente al trabajo y la vida en general la manufactura sucumbe ante la producción masiva, se facilitan los procesos de comunicación a distancia, se masifica los gustos a partir de unos medios de comunicación todopoderosos, produciéndose

un proceso (de forma general) en que la creatividad individual queda supeditada a esquemas rutinarios y aparece un tiempo libre que en su relación conceptual y contenido guarda muy poca relación con el tiempo de trabajo.

Paralelamente a los cambios en el orden social, surgen corrientes filosóficas que abordan la temática del tiempo libre. Entre ellas la liberalista, que entiende al tiempo libre como versión opuesta al tiempo atado o sujeto (tiempo de trabajo). Por lo tanto, se ocupa de la significación de tiempo "libre de", sin contemplar la de "libre para". Por esto, no resulta apropiado concebir un tiempo libre opuesto al trabajo, sino diferenciarlo del trabajo alienante que no da lugar a la autoexpresión del hombre.

Así también, Ariagnis Camellón Pérez y Hazel Campos (2012) afirman que, los viajes, el tiempo libre y el entretenimiento forman parte de las distintas expresiones que tienen los seres humanos en todas las sociedades y se organizan según las tradiciones y costumbres que cada pueblo construye para su vida en sociedad. De hecho, todo este conglomerado de comportamientos sociales está inserto en la cultura y constituye en todas sus modalidades un componente básico en el ocio y el turismo de todos los pueblos.

A este respecto, la consideración que tiene la sociología del individuo en su relación con la cultura atiende al resultado que se obtiene de la asimilación de las características de su hábitat y del medio social, y más concretamente, de los valores, normas y creencias del grupo de pertenencia, que se mezclan con los rasgos personales, y las diferencias de temperamentos, y la capacidad de libertad que cada sujeto activa en el transcurso de su desarrollo.

El ocio y turismo en la sociedad actual, recoge las características sociológicas básicas de la parte lúdica y folklórica, la artística, la recreativa y la catártica que necesitan todas las agrupaciones humanas con el sentido más

profundo y esencial de sus estructuras organizativas, políticas y sociales en todos los tiempos y civilizaciones.

Conocer, en definitiva, las razones por las que se viaja en el siglo XXI y las que existieron desde el origen de las sociedades, saber en qué utilizan el tiempo libre los ciudadanos y ciudadanas, los fenómenos sociológicos y antropológicos que aparecen en la mezcla de culturas con el ocio y el turismo, los requisitos en la planificación, y las repercusiones positivas y negativas que ello comporta.

Considerando que todo ser humano tiene derecho a gozar del tiempo libre, con horas de trabajo razonable, instalaciones para la recreación, necesario para descansar por el trabajo extenuante, liberar el stress cotidiano y sentirse libre en realizar actividades elegidas, resulta necesario educar en el tiempo libre.

La responsabilidad para educar el tiempo libre tiene que estar a cargo de organismos públicos y privados permitiendo que el individuo participe y disfrute de programas recreativos en las diferentes áreas lo cual ayudara a desarrollar destrezas y habilidades y tener una vida mejor.

Las instituciones, por necesidad de toda la comunidad están obligadas a preparar y a mantener instalaciones, programas recreativos y profesionales, para atender las necesidades de quienes la necesiten.

Las actividades físico-deportivas, al aire libre deporte tiene un significativo valor y puede aportar excelentes posibilidades para el educador del ocio. Es una permanente alternativa, individual o colectiva contra el aburrimiento y el pernicioso “no sé qué hacer”. Las actividades libres y voluntarias al aire libre es un método valido para disfrutar del tiempo libre, las

ideas de deporte, de ejercicio físico y de cansancio, están íntimamente ligadas a la relajación y al placer por el descanso.

Desarrollo Social.- En este sentido, el tiempo libre propone actualmente un aporte al desarrollo social, recogiendo las palabras de Lull Peñalba (2011), sobre las implicaciones del ocio en el desarrollo social:

- Es un recurso importante para el desarrollo personal, social y económico.
- Es un indicador de la calidad de vida.
- Es una fuente de salud y de prevención de enfermedades.
- Crea empleo, bienes y servicios.
- Alivia la insatisfacción, el estrés, el aburrimiento, la falta de actividad física, la falta de creatividad y la alienación.

Estas son los objetivos que debería perseguir el tiempo libre/ocio para favorecer el desarrollo social pero, ¿realmente es esto lo que demandan los ciudadanos de la sociedad actual?

Demandas Sociales.- De la evolución de nuestra sociedad postindustrial y de sus características, podemos deducir cuales son las necesidades y demandas sociales actuales:

En este lineamiento, José Muñoz (2012) señala que, a mayor número de horas de tiempo libre mayor necesidad de consumo. Una consecuencia del crecimiento tecnológico, es el aumento de la producción con un menor tiempo de trabajo de las personas, lo que ha creado un espacio temporal a "llenar" que antes estaba ocupado por el trabajo. Esta disponibilidad hace que el individuo se plantee cubrir otras necesidades que van más allá de la mera subsistencia: crecimiento personal, cuidado del cuerpo, viajar, contacto con la naturaleza, etc. Este planteamiento no ha sido seguido por la mayoría de la población, pues la industria del ocio ha creado propuestas que hacen que la persona no tenga

que “implicarse” directamente en su gestión, sino que se convierta en consumidor pasivo.

Cada vez están más presentes los avances técnicos: juegos de ordenador, consolas, Internet, simuladores, que hacen que estos medios de diversión muy atractivos sean apetecidos por la mayoría de personas aunque les exijan un desembolso económico superior a otros medios de entretenimiento. Además, la mayoría de estos instrumentos de ocio, aumentan el nivel de aislamiento de la persona.

Ante el aislamiento social y anonimato del individuo, mayor demanda de canales organizados de comunicación y encuentro, con propuestas de actividades de encuentro o de grandes masas. También la sociedad ha dado respuesta a esta necesidad de mayor comunicación con la creación de canales para que los individuos se asocien en base a intereses comunes (redes sociales de internet Facebook, Twitter, hi5 y otros...)

Creación constante de nuevas necesidades por parte de la maquinaria publicitaria (La moda, el consumo de ciertos productos, los deportes y viajes de aventura...) Aumento de las ofertas de ocio de consumo individual (algunos de ellas se pueden realizar en grupo, pero sin perder su característica individual): juegos de ordenador y de consola, simuladores, televisión.

2.2.4 Clasificación del Tiempo Libre

No puede citarse una clasificación única y permanente del tiempo libre, por cuanto es particularidad de cada individuo el saberlo clasificar según su parecer y decisión, sin embargo, el Ministerio de Educación de Chile (2004) propone un esquema básico de una clasificación coherente y aceptada:

➤ Deportivos

1. Carreras Populares
2. Paseos en bicicleta
3. Ascensiones masivas
4. Aeróbicos con la comunidad
5. Caminatas

➤ Culturales

1. Lectura.
2. Teatro, títeres, cine
3. Televisión, Radio, Música, Danza, Poesía, Dibujo.
4. Pintura, fotografía
5. Museos.
6. Campamentos

➤ Populares.

1. Cursos de Cocina, floristería, cerámica...
2. Exposición de platos típicos
3. Exposiciones, manualidades
4. Campeonatos deportivos a nivel barrial y comunal

➤ Laborales.

1. Creación de centros de recreación familiar
2. Gimnasia, técnicas de relajación
3. Campeonatos Internos, externos ínter fábricas e interinstitucionales
4. Clínicas Deportivas

➤ Turísticos

1. Excursiones
2. Reforestación
3. Convivencias
4. Tours
5. Festivales al aire libre

2.2.5 Educando un Tiempo Libre Eficaz

López P. (2006), señala que, la educación para el tiempo libre consiste en permitir y orientar a los chicos y chicas para la realización, de manera voluntaria, de una serie de actividades con las que disfrutan, aprenden, abren nuevos campos, se relacionan, crean o descubren capacidades que tenían dormidas.

La sociedad actual dedica mucha energía a alentar el ocio consumista. Resulta muy difícil salir a dar un paseo o pasar la tarde de un domingo con los hijos sin gastar dinero, pues hay una invitación continua a ello. La misión de los padres estará dirigida a mostrarles distintas posibilidades: deportivas, artísticas, para conocer la naturaleza, teniendo en cuenta las necesidades e intereses de sus hijos. Conviene tener claro, a la hora de elegir actividades que los padres no pueden trasladar a los hijos sus propias frustraciones y pretender que hagan aquello que a ellos les hubiera gustado hacer. También va bien romper con planteamientos sexistas: ballet para las niñas y fútbol para los niños.

José Luis Muñoz (2012), afirma que, dada la importancia que el ocio/tiempo libre tiene para la formación integral de la persona y para su desarrollo personal y social, la pedagogía del tiempo libre se va a centrar en su vertiente educativa, potenciando que la vivencia del ocio sea una experiencia integradora entre los valores personales y el sentido que se otorga a la vida.

Para ello, la pedagogía del tiempo libre, junto con la sociología del tiempo libre y la pedagogía social, fundamentan las líneas de actuación del animador sociocultural en 3 objetivos:

- Vivir el tiempo de ocio de manera enriquecedora.
- Contribuir al desarrollo integral de la persona.
- Desarrollar valores como la creatividad, la solidaridad, la tolerancia...

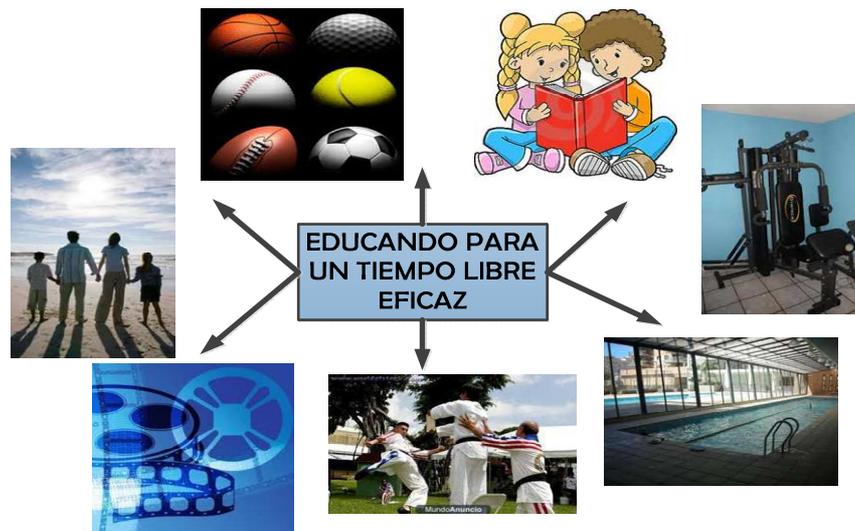
Según Erich Weber (1989), la persona necesita ser educada para utilizar su tiempo de ocio de una forma gratificante y con sentido. La jornada escolar suele completarse con las “actividades extraescolares”. Éstas pueden ser útiles si no se abusa de ellas, si sirven para desarrollar algún aspecto personal y si no se convierten en una asignatura más; además, deben tener un carácter lúdico y ser elegidas por ellos, por el contrario si se manipula a un niño para que realice una actividad que no le atrae mucho, es bastante probable que el interés por ella disminuya en poco tiempo o acabe odiando dicha actividad.

La contribución de la educación para el tiempo libre/ocio sobre el desarrollo integral de la persona sea más eficiente, la pedagogía del ocio apunta una serie de principios prácticos útiles que será necesario tener en cuenta:

- No polarizar los tiempos. Procurar que tanto el ocio como el trabajo proporcionen satisfacción.
- Liberar tiempo para el ocio formativo. Agilizando los trámites burocráticos, el transporte, la desorganización de las tareas familiares... y emplear este tiempo en formación.
- Formar a la persona para conseguir un ocio mejor. Educar a las personas para el que el tiempo no trabajado no se convierta en un tiempo malgastado.
- No aburrir. Las actividades de ocio deben proporcionar disfrute.

- Respetar la autonomía en el qué y el cómo. El individuo decide la actividad y como ejecutarla.
- Conjuguar diversión y aprendizaje.
- Respetar la contemplación. No hacer nada, hay que evitar el activismo frenético.
- Potenciar el placer de lo cotidiano. (la compra, las relaciones vecinales...)
- Potenciar lo extraordinario. Siempre positivo, pero de vez en cuando.
- Compatibilizar el ocio individual con el compartido.
- Beligerancia contra los ocios negativos. A través de la crítica, para que los ocios nocivos no tengan cabida.

Gráfico 5. Educando el Tiempo Libre



Fuente: Imágenes Google, 2012
 Elaborado por: Los Autores, 2012

2.3 Marco Conceptual

Como marco conceptual primordialmente se citarán las conceptualizaciones más importantes que caben dentro del estudio:

- Deporte.- Es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizada (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas. Obviamente, siempre hay colectivos, practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.
- Incidencia.- Puede ser esencialmente definida como la influencia que tiene un factor A sobre el número de nuevos casos de un factor B que se presentan en una situación más o menos específica en un determinado período de tiempo. Es decir, se puede estimar un grado de incidencia en base al estudio analítico del panorama investigado.
- Ocio.- la palabra ocio significa estrictamente reposo, sin embargo, se dice que, ocio es el tiempo libre, fuera de las obligaciones y ocupaciones habituales. El uso más habitual del concepto está vinculado al descanso del trabajo. El ocio, por lo tanto, aparece fuera del horario laboral o en el periodo de vacaciones. Es importante darle un sentido al ocio (por

ejemplo, a través de la práctica de algún deporte, la lectura o la realización de paseos), de lo contrario es probable que este tiempo libre se transforme en aburrimiento.

- **Sedentarismo.-** Es la carencia de actividad física como el deporte, ejercitación, caminata fuerte, etc... Por lo general, pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardiacas. El sedentarismo se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades cerebrales. Paralelo al sedentarismo viene el problema de la obesidad que es un problema preocupante en los países industrializados y en todos aquellos que acojan una vida monótona sin el debido movimiento físico.
- **Tiempo Libre.-** Es aquel tiempo de ocio, donde se ausenta la actividad laboral, pudiendo utilizarse para cualquier proceder a conveniencia y decisión del portador.

2.4 Formulación de Hipótesis

2.4.1 Hipótesis General

La utilización del Tiempo Libre de los estudiantes 12 a 18 años de la Unidad Educativa “Darío Figueroa Larco”, si incide en el incremento del Sedentarismo.

2.4.2 Hipótesis Particulares

Ha1.- La institución no tiene conocimiento de las actividades que realizan sus estudiantes después del periodo académico.

Ha2.- No existe un estudio el cual permita conocer la afinidad de deporte al que se inclinan sus estudiantes.

2.4.3 Hipótesis Nula

La utilización del Tiempo Libre de los estudiantes 12 a 18 años de la Unidad Educativa “Darío Figuerola Larco”, no incide en el incremento del Sedentarismo.

2.4.4 Determinación de las Variables de Investigación

V.I.: Tiempo Libre

V.D: Sedentarismo

3. DISEÑO METODOLÓGICO

El Instituto Colombiano de Normas Técnicas y Certificación (2009), en su Compendio de Normas Técnicas sobre Documentación, ICONTEC, señala que, este apartado es de gran relevancia en un trabajo porque es una relación clara y concisa de cada una de las etapas de la intervención, así como la descripción de cómo se va a realizar la propuesta de intervención, generándose la información que el proyecto requiere. A la luz de una temática, los objetivos que se problematizan, deben ser explicados, cómo se llevarán a la práctica, justificando la elección de métodos y técnicas. Sólo se incluye en investigaciones de laboratorio o de campo.

3.1 Metodología – Alcance de la Investigación

Acorde al análisis metodológico de Hernández, Fernández y Baptista (2006), el presente estudio principalmente encaja dentro del método correlacional, lo cual significa que, se asoció las variables mediante un patrón predecible para un grupo de personas, es decir, se conoció la relación existente entre el tiempo libre y su incidencia con el sedentarismo en un grupo definido, que se desarrolla en un lugar específico: La Unidad Educativa “Darío Figueroa Larco” de Sangolquí.

Secundariamente se recurrió a métodos de utilidad para concretar el tema de investigación:

- Analítico: que ayuda a la desmembración del tiempo libre y del sedentarismo, descomponiéndolos en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos, donde el análisis es la

observación y examen del hecho particular en la Unidad Educativa estudiada.

- Sintético: que ayuda a reconstruir lo analizado para desembocar en un resumen breve y conciso de la particularidad estudiada.
- Inductivo-Deductivo.- Yendo de lo particular a lo general y viceversa, de tal modo que se pueda concretar premisas útiles dentro de la propuesta. Utilizado para el análisis de la información obtenida del objeto de investigación.
- Hipotético Deductivo.- Este método es el procedimiento o camino que sigue el investigador para hacer de su actividad una práctica científica. Utilizado para la comprobación de las hipótesis de trabajo planteadas.

3.1.1 Población y Muestra

La población objeto de investigación será la siguiente:

UNIVERSO= 450 MUESTRA= 149

3.1.2 Técnicas e Instrumentos

Las técnicas que se llevaran a cabo en el proceso investigativo serán:

- Campo: en razón que se tomara en el mismo lugar de los hechos
- Bibliográfica: Porque se utilizara información científica para el diseño de la investigación
- Estadístico.- Por que se utilizara herramientas estadísticas para la depuración del proceso investigativo.

El instrumento principal a utilizarse es:

- Encuesta, es decir, el cuestionario PAQ-A propuesto para determinar la actividad física en adolescentes, aplicado mayormente en España, gozando de un adecuado nivel de confiabilidad y validez.

El Grupo de Inmunonutrición, Departamento de Metabolismo y Nutrición, Instituto del Frío, Instituto de Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Nutrición (ICTAN), Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), (2009). *Fiabilidad y Validez del Cuestionario de Actividad Física PAQ-A en Adolescentes Españoles*, Madrid, España, resalta que en una muestra de 82 adolescentes entre 12 y 17 años se evaluó la fiabilidad test-retest de la versión española del cuestionario PAQ-A en una semana. La fiabilidad se calculó mediante el Coeficiente de Correlación Intraclase (CCI), y la consistencia interna mediante el coeficiente α de Cronbach. En otra muestra de 232 adolescentes de 13 a 17 años se administró el PAQ-A, a la vez que se midió su AF durante 7 días mediante el acelerómetro ActiGraph GT1M. La asociación entre los resultados del PAQ-A y de la AF total y AF de moderada a vigorosa (AFMV) obtenidos por el acelerómetro se analizó mediante la correlación de Spearman (ρ).

Resultados: La fiabilidad test-retest del PAQ-A mostró un CCI = 0,71 para la puntuación final del cuestionario. La consistencia interna mostró un coeficiente α = 0,65 para el primer cuestionario, α = 0,67 para el retest en la muestra de 82 adolescentes, y un coeficiente α = 0,74 en la muestra de 232 adolescentes. El PAQ-A mostró correlaciones moderadas con la AF total (ρ = 0,39) y la APMV (ρ = 0,34) medidas mediante el acelerómetro. El PAQ-A obtuvo correlaciones moderadas y significativas para los chicos y no para las chicas al compararse con las medidas del acelerómetro.

Conclusiones: El cuestionario de AF PAQ-A presenta una adecuada fiabilidad y una razonable validez para valorar la AF en adolescentes españoles.

3.1.3 Organización, Tabulación, Análisis de la Información

ORGANIZACIÓN. La organización estará dada considerando edades, sexo y curso.

TABULACIÓN: La tabulación se realizara utilizando matrices que permitan obtener datos numéricos y porcentuales

ANÁLISIS DE LA INFORMACION: Para el análisis de la información se utilizará gráficas de Excel que permitirá demostrar de manera gráfica los resultados obtenidos en la investigación.

3.1.4 Procedimiento

Para la concreción de la investigación se realizo el siguiente proceso:

- a) Se realizó una investigación diagnostica inicial en la UEDF, a fin de determinar la problemática objeto de investigación
- b) Se determinó la situación problemática
- c) Se formuló el problema de investigación.

Tomando en cuenta los procesos iniciales de diagnostico se a dado a conocer que la presente investigación es de carácter CORRELACIONAL.

4. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Tras haber aplicado la encuesta a 149 alumnos de la Unidad Educativa Darío Figueroa Larco (UEDFL) de Sangolquí, se obtuvieron los siguientes resultados:

4.1 Segmentación por Género

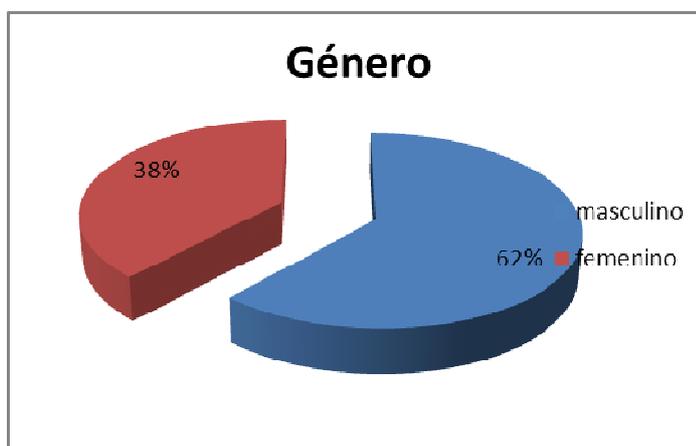
De la muestra, se arguye que el 61.74% de los estudiantes son varones y el 38.26% son mujeres, de tal forma que, se obtuvo mayor apreciación deportiva de parte de los hombres.

Tabla 2. Segmentación por Género

GÉNERO		
Opción	Número	Porcentaje
masculino	92	61,74
femenino	57	38,26
	149	100

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 6. Segmentación por Género



4.2 Segmentación por edad

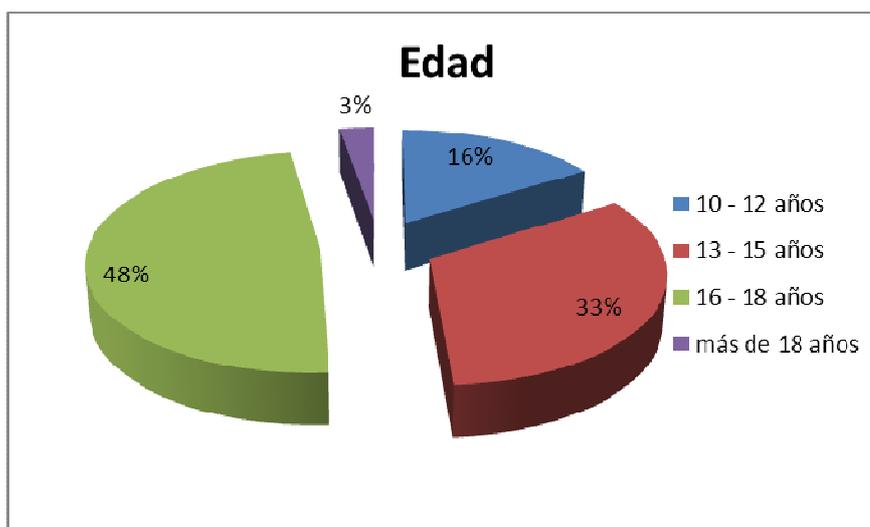
De la población encuestada, el 48.32% son estudiantes de 16 a 18 años, seguido del 32.89% que son de 13 a 15 años, lo cual indica que, en este rango de edad se concentra la mayor especificidad de la actividad física a considerarse dentro del estudio.

Tabla 3. Segmentación por Edad

EDAD		
Opción	Número	Porcentaje
10 - 12 años	24	16,11
13 - 15 años	49	32,89
16 - 18 años	72	48,32
más de 18 años	4	2,68
	149	100

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 7. Segmentación por Edad



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

4.3 Segmentación por Especialidad

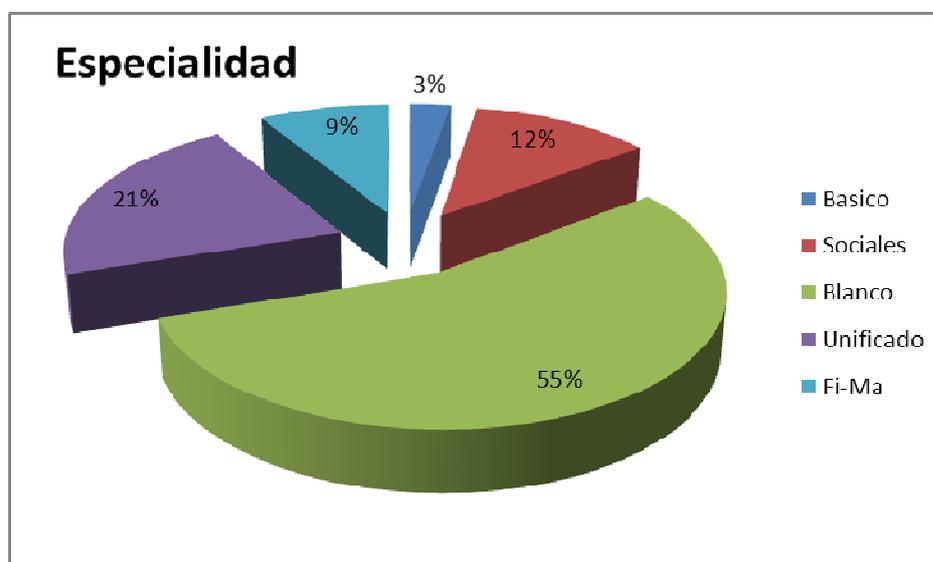
De los encuestados, el 55.03% no señalaron especialidad, de tal modo que no incide la especialidad en los resultados obtenidos, seguido por el 21.48% que pertenecen a la especialidad unificada del plantel.

Tabla 4. Segmentación por Especialidad

ESPECIALIDAD		
Opción	Número	Porcentaje
Basico	4	2,68
Sociales	18	12,08
Blanco	82	55,03
Unificado	32	21,48
Fi-Ma	13	8,72
	149	100

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 8. Segmentación por Especialidad



Fuente Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

4.4 Primera Pregunta: Actividad física en el tiempo libre

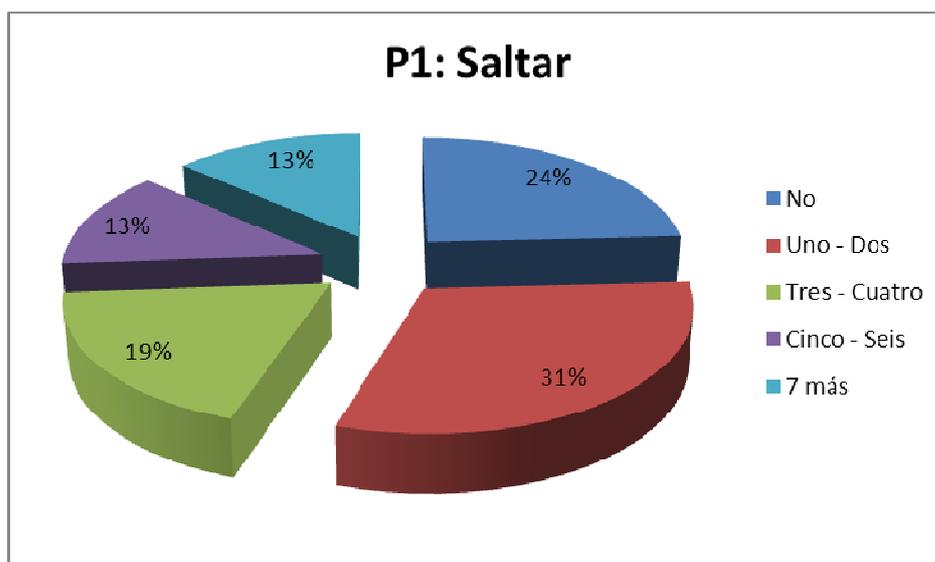
De esta primera pregunta se desglosan diversas afirmaciones, en primera instancia que el 30.87% de los estudiantes han saltado una – dos veces en los últimos siete días, en su tiempo libre, seguido del 24.16% de estudiantes que no han saltado en ninguna ocasión.

Tabla 5. Saltar

Pregunta 1			
	Opción	Número	Porcentaje
Saltar	No	36	24,16
	Uno - Dos	46	30,87
	Tres - Cuatro	28	18,79
	Cinco - Seis	19	12,75
	7 más	20	13,42
			149

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 9. Saltar



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

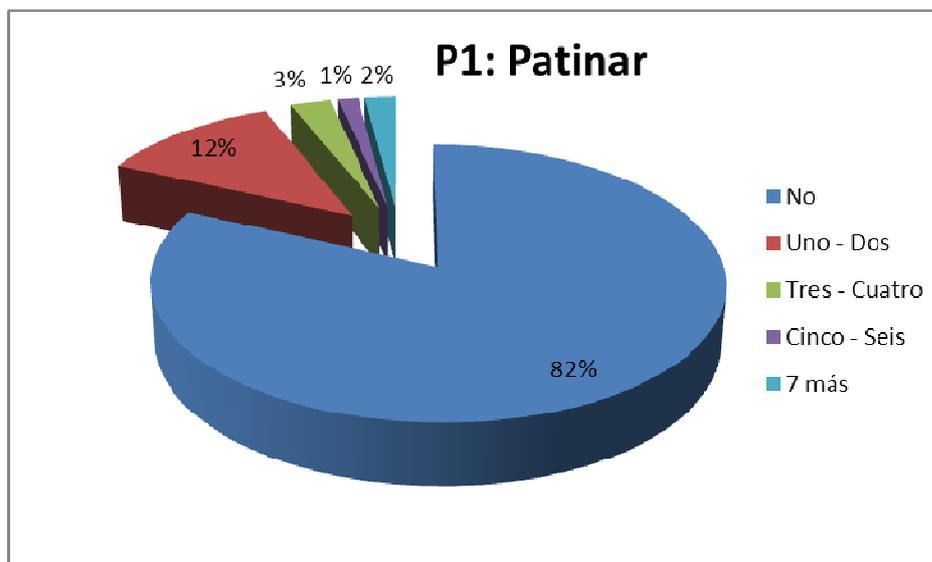
El 81.88% de los estudiantes no ha patinado en los últimos siete días durante su tiempo libre, lo cual, indica que, el patinar no está entre sus deportes favoritos para practicarlo, apenas el 12.08% de los estudiantes, afirman haber patinado una o dos veces en la última semana.

Tabla 6. Patinar

Pregunta 1			
	Opción	Número	Porcentaje
Patinar	No	122	81,88
	Uno - Dos	18	12,08
	Tres - Cuatro	4	2,68
	Cinco - Seis	2	1,34
	7 más	3	2,01
			149

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 10. Patinar



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

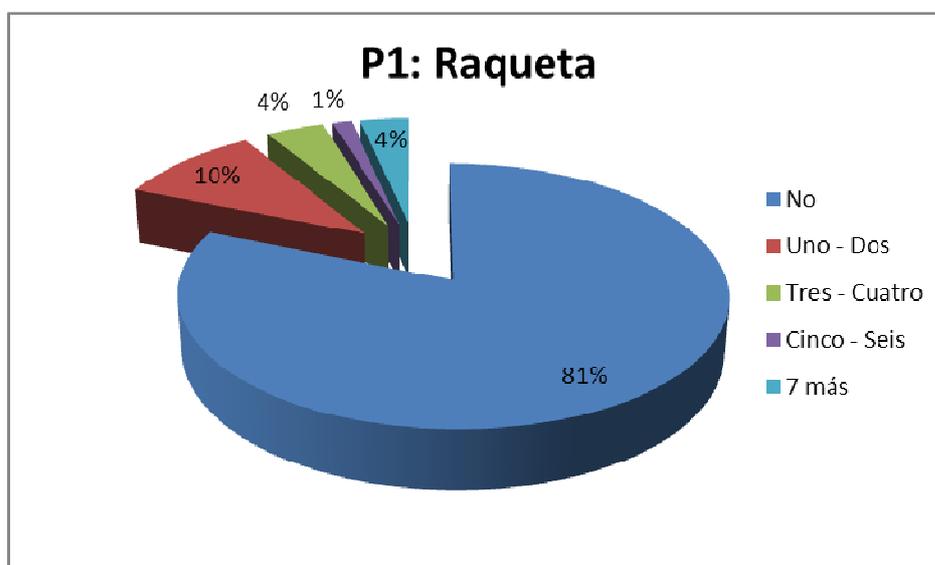
El 81.21% de los estudiantes de la UEDFL, no han raquetado en la última semana, lo que indica que tampoco es uno de los deportes más llamativos para su interés, apenas el 10.07% han raquetado una o dos veces en la última semana.

Tabla 7. Raqueta

Pregunta 1			
	Opción	Número	Porcentaje
Raqueta	No	121	81,21
	Uno - Dos	15	10,07
	Tres - Cuatro	6	4,03
	Cinco - Seis	2	1,34
	7 más	5	3,36
		149	100

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 11. Raqueta



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

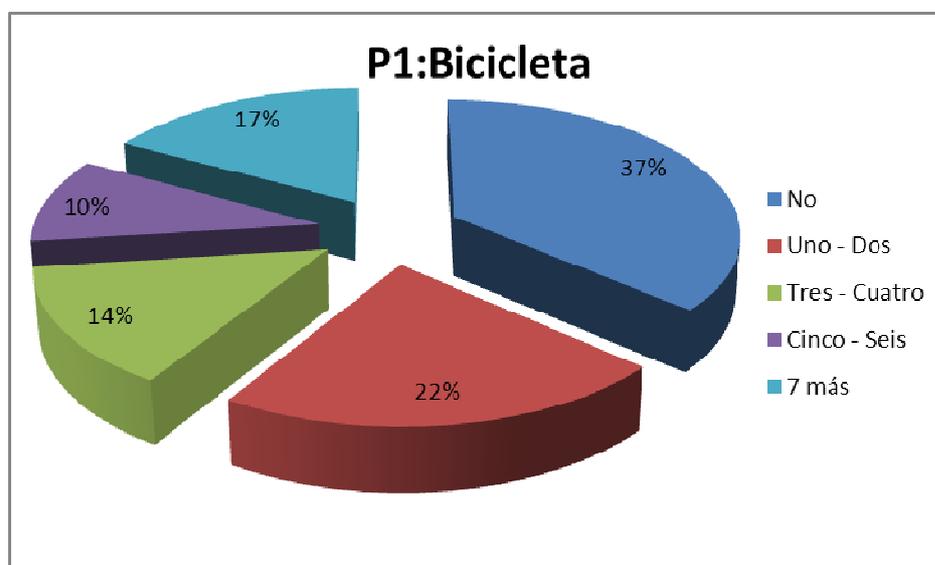
El 36.49% de los estudiantes de igual forma afirman que no han ocupado el tiempo libre de su última semana para la bicicleta, aunque los porcentajes están distribuidos de tal forma que el 22.3% lo han hecho entre una o dos veces y el 16.89% lo han hecho más de 7 veces, lo que indica que de una u otra forma hay un intento por rescatar al ciclismo como una actividad deseada de los jóvenes, aunque no frecuentado por la mayoría de ellos.

Tabla 8. Bicicleta

Pregunta 1			
	Opción	Número	Porcentaje
Bicicleta	No	54	36,49
	Uno - Dos	33	22,30
	Tres - Cuatro	21	14,19
	Cinco - Seis	15	10,14
	7 más	25	16,89
			149

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 12. Bicicleta



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

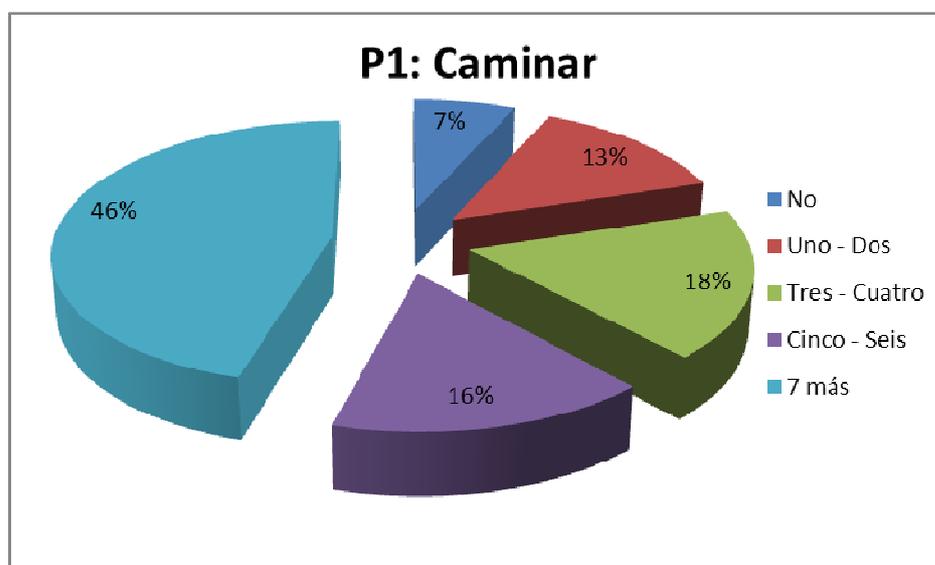
Así también, el 45.64% de los estudiantes afirman que en su tiempo libre durante la última semana han caminado más de 7 veces, como actividad física necesaria y más accesible para su condición, seguido del 18.12% que lo hace 3-4 veces.

Tabla 9. Caminar

Pregunta 1			
	Opción	Número	Porcentaje
Caminar	No	10	6,71
	Uno - Dos	20	13,42
	Tres - Cuatro	27	18,12
	Cinco - Seis	24	16,11
	7 más	68	45,64
			149

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 13. Caminar



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

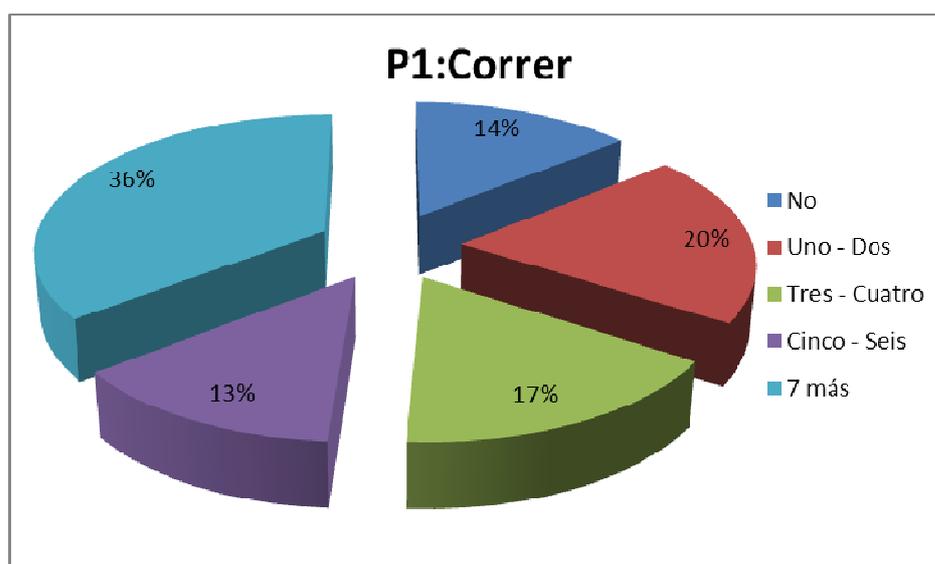
De igual forma, el 35.57% de los estudiantes afirman que en su tiempo libre durante la última semana, se han dedicado a correr 7 veces y más, seguido del 20.13% que dice haber corrido 1-2 veces. Esto indica que el correr es una actividad regular que sí practican los estudiantes de la UEDFL.

Tabla 10. Correr

Pregunta 1			
	Opción	Número	Porcentaje
Correr	No	21	14,09
	Uno - Dos	30	20,13
	Tres - Cuatro	25	16,78
	Cinco - Seis	20	13,42
	7 más	53	35,57
			149

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 14. Correr



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

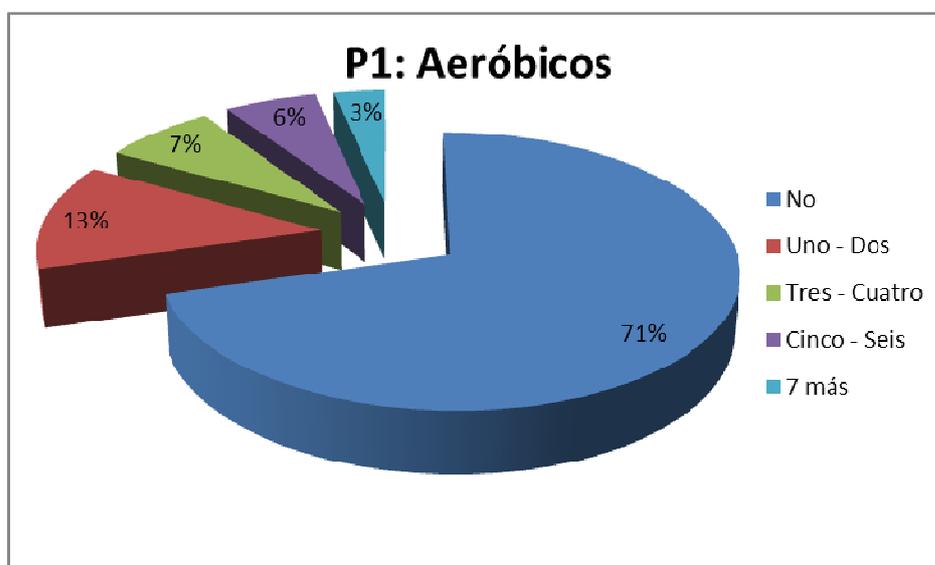
En cuanto a realizar aeróbicos en su tiempo libre durante la última semana, los estudiantes en el 70.47% de los casos, no han acogido esta actividad física para practicarla, de tal modo que, el 12.75% afirma que lo ha hecho 1-2 veces, no siendo una afición preferida.

Tabla 11. Aeróbicos

Pregunta 1			
	Opción	Número	Porcentaje
Aeróbicos	No	105	70,47
	Uno - Dos	19	12,75
	Tres - Cuatro	11	7,38
	Cinco - Seis	9	6,04
	7 más	5	3,36
			149

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 15. Aeróbicos



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

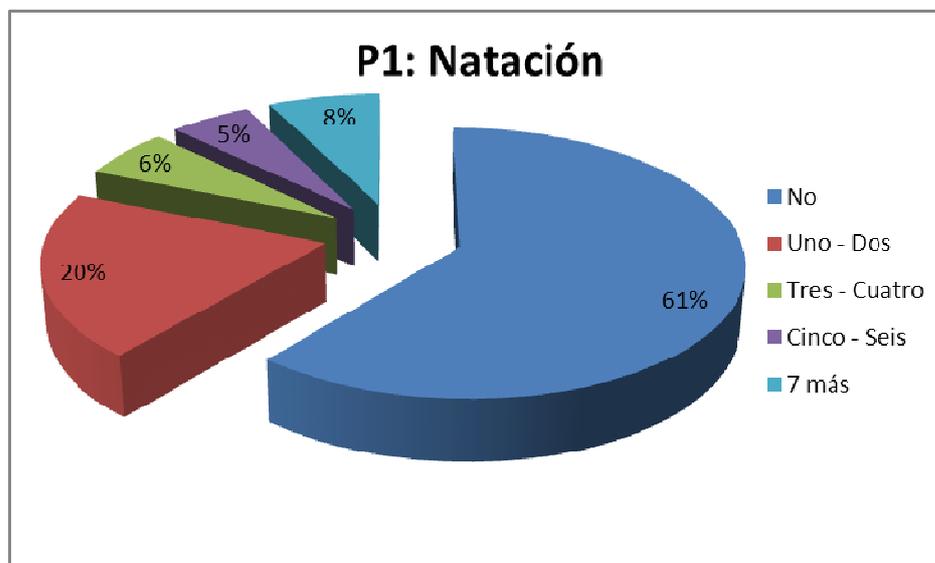
El 61.07% de los estudiantes no han practicado en ninguna ocasión la natación durante su tiempo libre en la última semana, seguido por el 20.13% que dice haber nadado 1-2 veces, esto indica que la natación tampoco está entre las actividades físicas favoritas de los estudiantes de la UEDFL.

Tabla 12. Natación

Pregunta 1			
	Opción	Número	Porcentaje
Natación	No	91	61,07
	Uno - Dos	30	20,13
	Tres - Cuatro	9	6,04
	Cinco - Seis	8	5,37
	7 más	11	7,38
		149	100

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 16. Natación



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

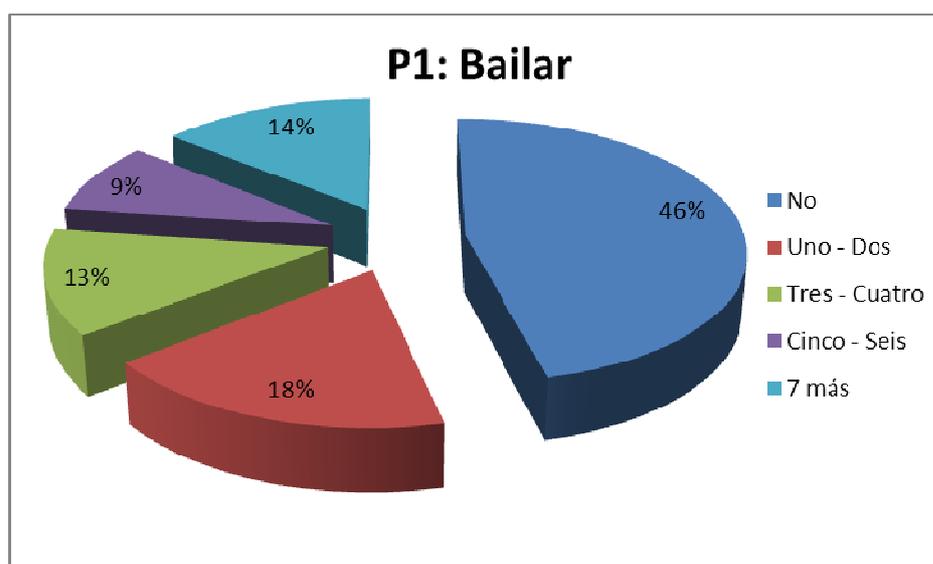
El 46.31% de los estudiantes afirma que tampoco han practicado el baile como actividad física en su tiempo libre durante la última semana, sin embargo, existe la tendencia que otros grupos sí lo hacen, con el 18.12% que lo hacen 1-2 veces y el 14.09% que lo hacen 7 veces o más, lo cual, tiende a ser una actividad preferida de ciertos jóvenes de la UEDFL.

Tabla 13. Bailar

Pregunta 1			
	Opción	Número	Porcentaje
Bailar	No	69	46,31
	Uno - Dos	27	18,12
	Tres - Cuatro	19	12,75
	Cinco - Seis	13	8,72
	7 más	21	14,09
			149

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 17. Bailar



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012

Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

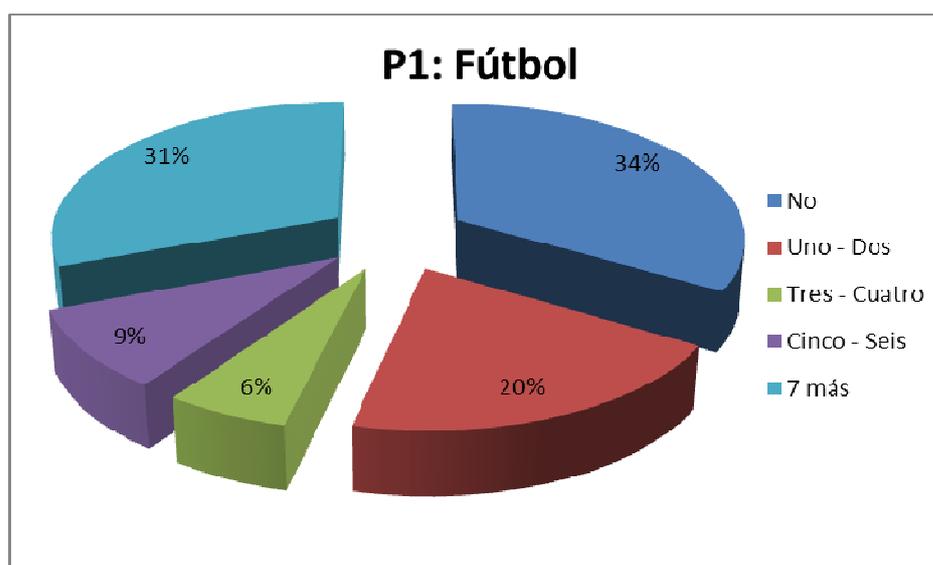
Como es de suponerse, aunque el 33.56% de los estudiantes afirme que no han practicado el fútbol durante su tiempo libre en la última semana, el resto lo han hecho en varias ocasiones, el 30.87% lo ha hecho 7 veces o más y el 20.14% lo ha hecho en 1-2 ocasiones, esto indica que, el fútbol si es una de las actividades de mayor acogida por los estudiantes de la UEDFL.

Tabla 14. Fútbol

Pregunta 1			
	Opción	Número	Porcentaje
Fútbol	No	50	33,56
	Uno - Dos	30	20,13
	Tres - Cuatro	9	6,04
	Cinco - Seis	14	9,40
	7 más	46	30,87
			149

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 18. Fútbol



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012

Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

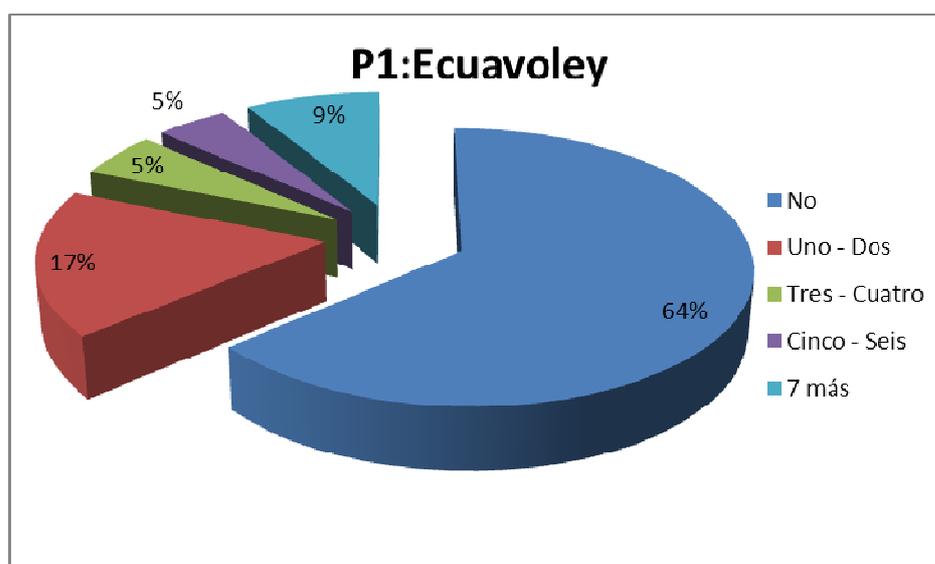
El 63.76% de los estudiantes afirman que no han practicado Ecuavoley durante su tiempo libre en la última semana, apenas el 17.45% afirma que lo ha hecho 1-2 veces, esto indica que esta actividad física no entra a jugar un rol importante en sus acciones deportivas, es más, muchos pueden estar hasta confundido en cuanto a qué mismo es, dicha actividad.

Tabla 15. Ecuavoley

Pregunta 1			
	Opción	Número	Porcentaje
Ecuavoley	No	95	63,76
	Uno - Dos	26	17,45
	Tres - Cuatro	8	5,37
	Cinco - Seis	7	4,70
	7 más	13	8,72
		149	100

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 19. Ecuavoley



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

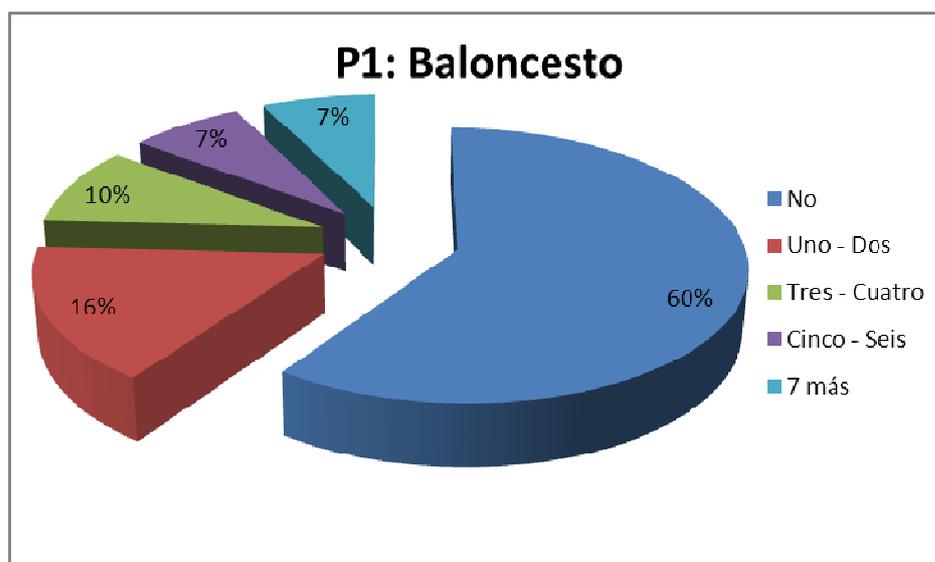
Asimismo, el 59.73% de los estudiantes no han practicado el baloncesto en su tiempo libre durante la última semana, el 16.11% lo han hecho en 1-2 ocasiones, lo cual indica que no están interesados en esta actividad física que de una u otra manera es una de las más acogidas a nivel juvenil, que no entra en el listado de los estudiantes de la UEDFL.

Tabla 16. Baloncesto

Pregunta 1			
	Opción	Número	Porcentaje
Baloncesto	No	89	59,73
	Uno - Dos	24	16,11
	Tres - Cuatro	14	9,40
	Cinco - Seis	11	7,38
	7 más	11	7,38
		149	100

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 20. Baloncesto



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

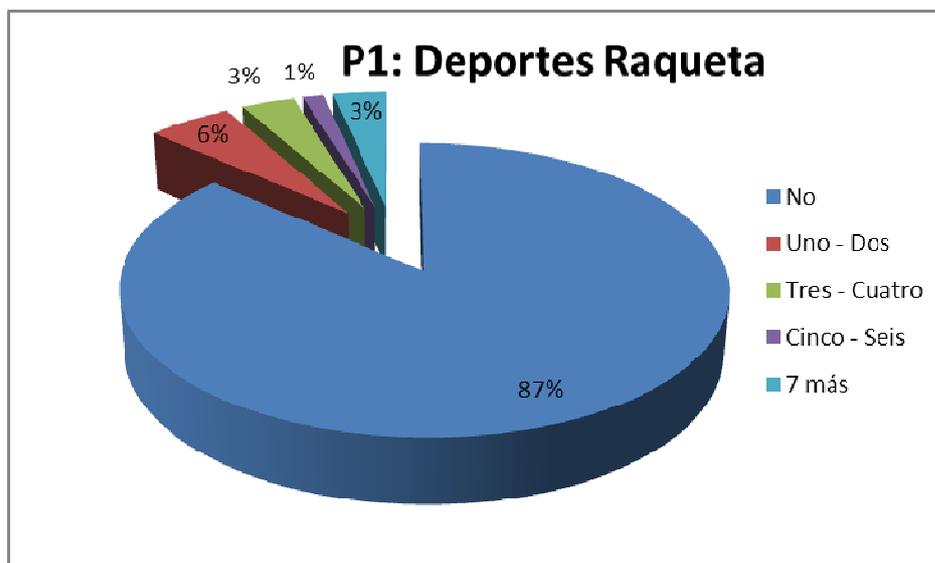
En cuanto, a los deportes que impliquen raqueta, los estudiantes de la UEDFL en el 86.58% afirman que no lo han practicado durante su tiempo libre en la última semana, lo cual implica que definitivamente este tipo de actividad física no es de su agrado, y en muchos casos, no hay ni la accesibilidad fácil a estos deportes.

Tabla 17. Deportes Raqueta

Pregunta 1			
	Opción	Número	Porcentaje
Deportes raqueta	No	129	86,58
	Uno - Dos	8	5,37
	Tres - Cuatro	5	3,36
	Cinco - Seis	2	1,34
	7 más	5	3,36
		149	100

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 21. Deportes Raqueta



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

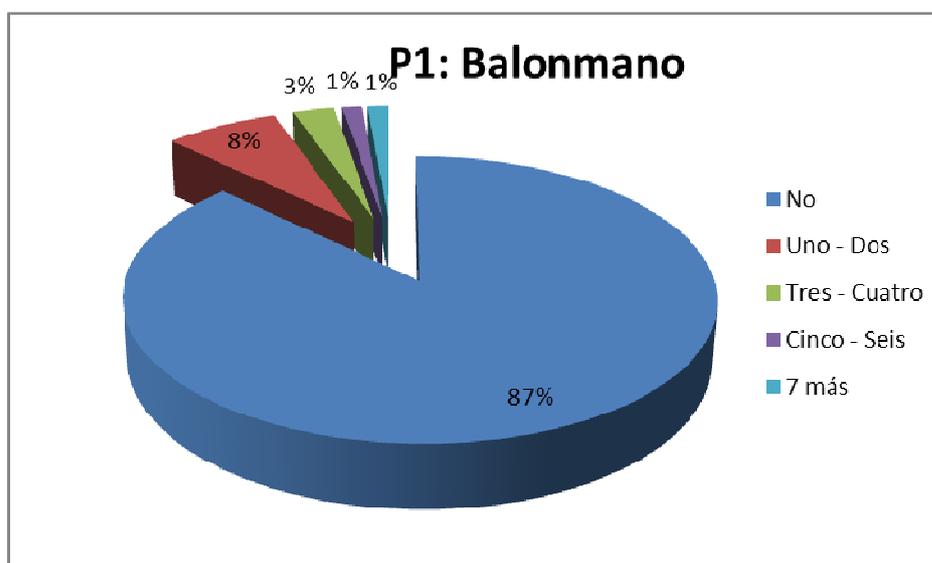
De igual forma, el 87.25% de los estudiantes no han practicado balonmano en su tiempo libre durante la última semana, esto implica que la actividad física no está entre sus tendencias deportivas, e incluso muchos jóvenes ni la conocen con exactitud como para ponerla en marcha.

Tabla 18. Balonmano

Pregunta 1			
	Opción	Número	Porcentaje
Balonmano	No	130	87,25
	Uno - Dos	11	7,38
	Tres - Cuatro	4	2,68
	Cinco - Seis	2	1,34
	7 más	2	1,34
			149

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 22. Balonmano



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

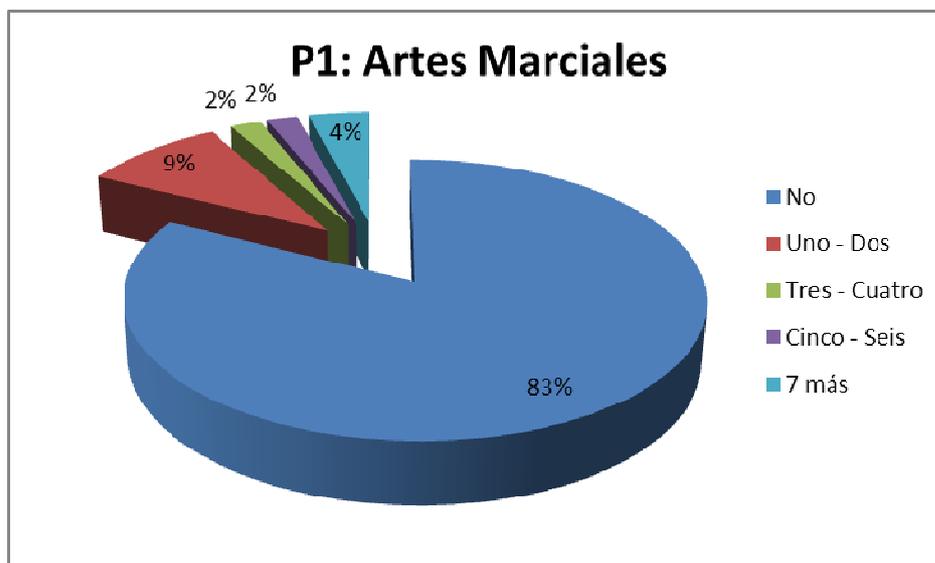
El 82.55% de los estudiantes no han practicado artes marciales en su tiempo libre durante la última semana, es decir, no es una actividad física regular que sea de su interés.

Tabla 19. Artes Marciales

Pregunta 1			
	Opción	Número	Porcentaje
Artes marciales	No	123	82,55
	Uno - Dos	14	9,40
	Tres - Cuatro	3	2,01
	Cinco - Seis	3	2,01
	7 más	6	4,03
			149

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 23. Artes Marciales



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

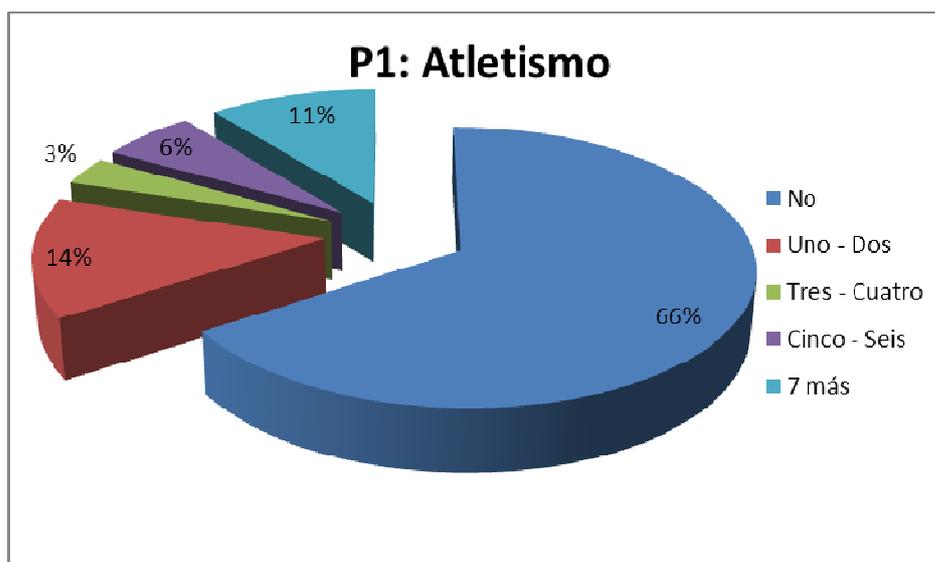
El 65.77% de los estudiantes no ha practicado atletismo en su tiempo libre, durante los últimos siete días, aunque, el 14.09% de los estudiantes si lo ha hecho en 1-2 ocasiones y el 10.74% lo ha hecho en más de 7 ocasiones, lo que indica que también existe la tendencia a que sea una actividad deportiva acogida por los estudiantes de la UEDFL.

Tabla 20. Atletismo

Pregunta 1			
	Opción	Número	Porcentaje
Atletismo	No	98	65,77
	Uno - Dos	21	14,09
	Tres - Cuatro	5	3,36
	Cinco - Seis	9	6,04
	7 más	16	10,74
			149

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 24. Atletismo



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012

Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

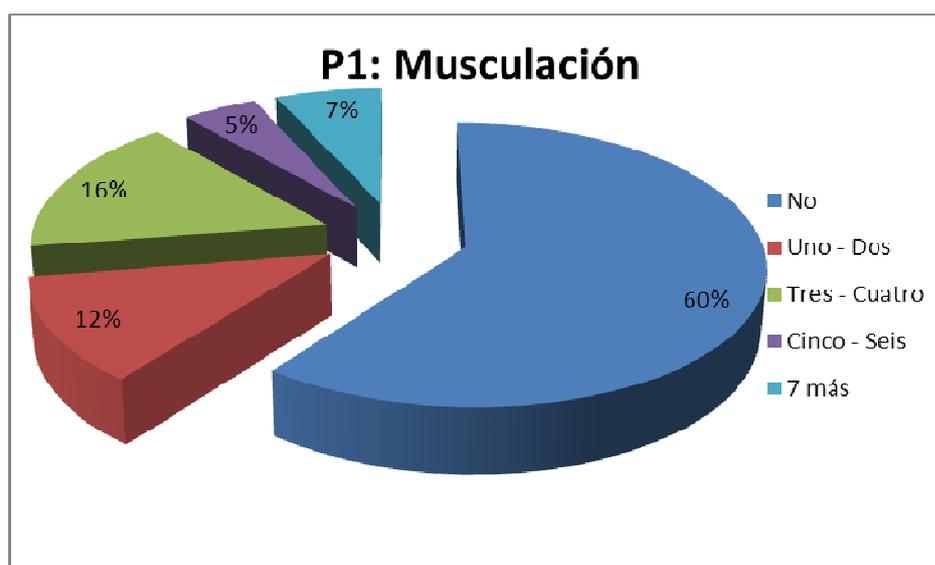
El 60.4% de los estudiantes afirma que no han practicado ejercicios de musculación durante su tiempo libre en la última semana, aunque el 16.11% de los estudiantes lo ha hecho en 3-4 ocasiones y el 12.08% lo ha hecho en 1-2 ocasiones, lo cual indica que también existe cierta tendencia a que esta actividad física sea preferida por los estudiantes de los jóvenes, en especial de la UEDFL.

Tabla 21. Musculación

Pregunta 1			
	Opción	Número	Porcentaje
Musculación	No	90	60,40
	Uno - Dos	18	12,08
	Tres - Cuatro	24	16,11
	Cinco - Seis	7	4,70
	7 más	10	6,71
		149	100

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 25. Musculación



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012

4.5 Segunda Pregunta: Actividad correcta en las clases de Educación Física

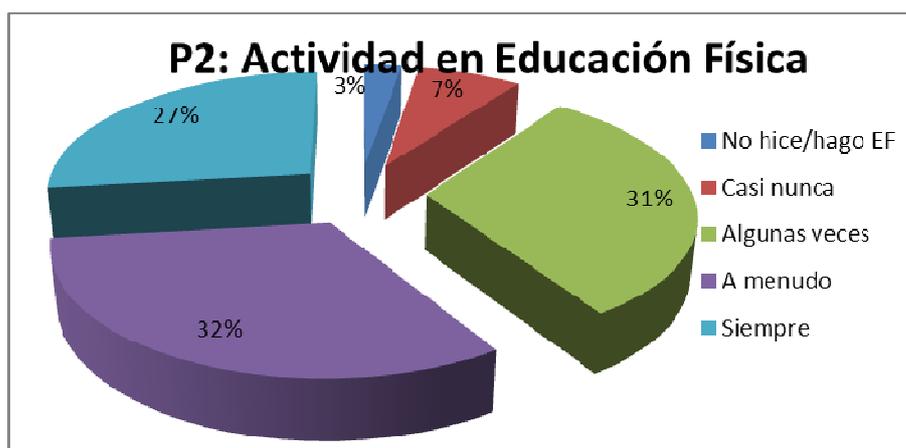
En este caso, el 32.21% de los estudiantes a menudo han estado muy activos durante sus clases de educación física de tal modo que han realizado con intensidad las actividades señaladas por el docente, el 30.87% de los estudiantes lo han estado algunas veces y el 26.85% de los estudiantes afirman que siempre, lo cual, indica que están aprovechando el tiempo de educación física para realizar sus actividades físicas de una manera apropiada y enfática.

Tabla 22. Actividad Apropriadada en Educación Física

Pregunta 2		
Opción	Número	Porcentaje
No hice/hago EF	4	2,68
Casi nunca	11	7,38
Algunas veces	46	30,87
A menudo	48	32,21
Siempre	40	26,85
	149	100

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 26. Actividad Apropriadada en Educación Física



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

4.6 Tercera Pregunta: Actividad a la hora de la comida

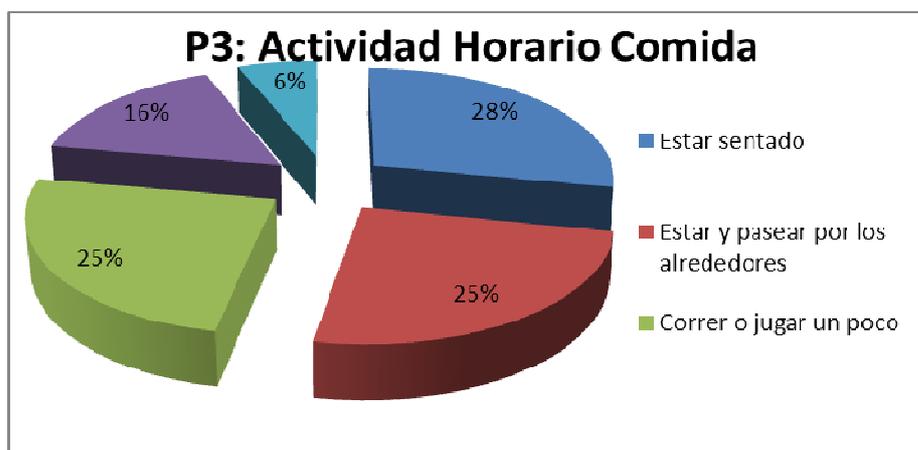
El 28.19% de los estudiantes afirman que en la última semana permanecieron haciendo actividades estando solo sentados a la hora de la comida, es decir, antes y después de la comida; aunque también está reñido el asunto con el 24.83% que permanece o pasea por los alrededores e igual valor corre y juega un poco, el 16.11% corre y juega bastante. Por tanto, la mayoría prefiere estar sentado haciendo otras actividades que no son de carácter físico/deportivo.

Tabla 23. Actividad a la hora de la comida

Pregunta 3		
Opción	Número	Porcentaje
Estar sentado	42	28,19
Estar y pasear por los alrededores	37	24,83
Correr o jugar un poco	37	24,83
Correr y jugar bastante	24	16,11
Correr y jugar intensamente todo el tiempo	9	6,04
	149	100

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 27. Actividad a la hora de la comida



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012

4.7 Cuarta Pregunta: Actividad en el Horario de 13h00 hasta las 18h00

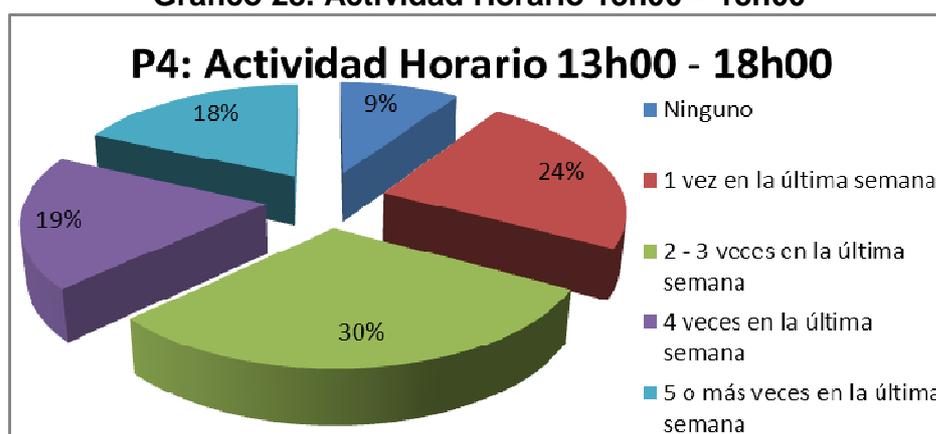
En síntesis puede decirse que los estudiantes están realizando algún tipo de actividad física en este horario, al salir de la escuela hasta las 18h00 de la tarde, el 30.2% ha estado activo 2-3 veces en la última semana, el 23.49% ha estado activo una vez en la última semana, el 18.79% ha estado activo 4 veces en la última semana y el 18.12% ha estado 5 veces o más. Por tanto, hay un buen ritmo de actividad física en este lapso de tiempo, en medio de los estudiantes de la UEDFL.

Tabla 24. Actividad Horario 13h00 – 18h00

Pregunta 4		
Opción	Número	Porcentaje
Ninguno	14	9,40
1 vez en la última semana	35	23,49
2 - 3 veces en la última semana	45	30,20
4 veces en la última semana	28	18,79
5 o más veces en la última semana	27	18,12
	149	100

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 28. Actividad Horario 13h00 – 18h00



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

4.8 Quinta Pregunta: Actividad en el Horario de 18h00 a 22h00

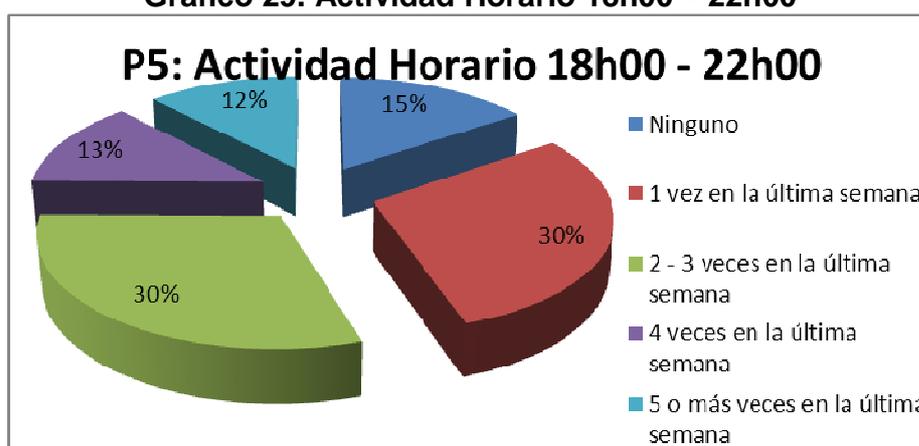
En el horario de 18h00 a 22h00, los estudiantes expresan que han realizado actividad física durante la última semana en su tiempo libre, 2 – 3 veces el 30.2%, una vez el 29.53%, mientras que el 15.44% afirma no haber realizado ninguna actividad física en el horario mencionado, esto indica que hay la tendencia a realizar algún tipo de actividad pero que también prefieren no hacerlo, para no perder su comodidad y otras acciones más atractivas para ellos.

Tabla 25. Actividad Horario 18h00 – 22h00

Pregunta 5		
Opción	Número	Porcentaje
Ninguno	23	15,44
1 vez en la última semana	44	29,53
2 - 3 veces en la última semana	45	30,20
4 veces en la última semana	19	12,75
5 o más veces en la última semana	18	12,08
	149	100

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 29. Actividad Horario 18h00 – 22h00



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012

4.9 Sexta Pregunta: Actividad en el Fin de Semana

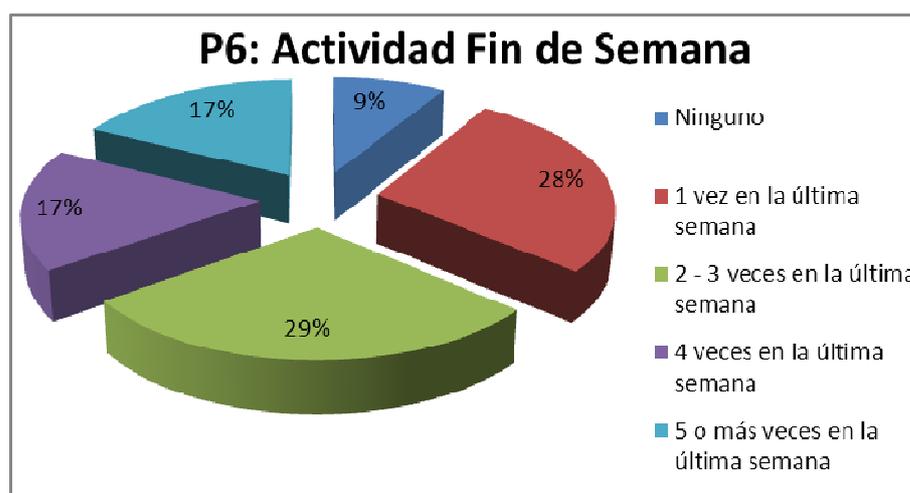
El 28.86% de los estudiantes afirma que realizan 2 – 3 actividades de carácter físico en el fin de semana, el 27.52 ha realizado al menos una actividad y el 17.45% afirman que lo hacen 4, 5 o más veces en el fin de semana. Por consiguiente, se nota que los fines de semana son aprovechados por los estudiantes para realizar sus deportes favoritos con sus amistades y familiares.

Tabla 26. Actividad en el Fin de Semana

Pregunta 6		
Opción	Número	Porcentaje
Ninguno	13	8,72
1 vez en la última semana	41	27,52
2 - 3 veces en la última semana	43	28,86
4 veces en la última semana	26	17,45
5 o más veces en la última semana	26	17,45
	149	100

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 30. Actividad en el Fin de Semana



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

4.10 Séptima Pregunta: Actividades de la Última Semana

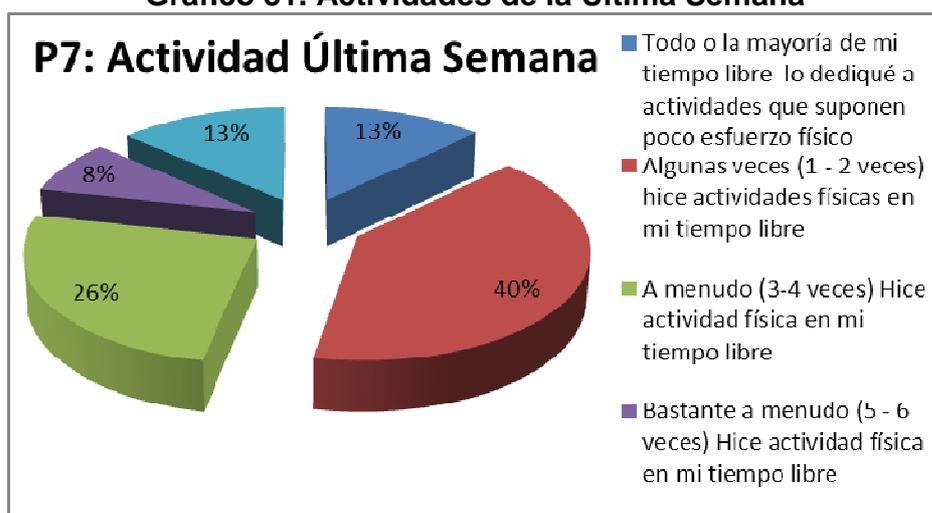
El 40.27% de los estudiantes afirma que han realizado algunas veces, es decir, 1 – 2 actividades de carácter físico en su última semana, lo cual es una buena cifra, el 25.5% dicen que lo han hecho a menudo, es decir, 3-4 veces en la última semana, el 13.42% lo han hecho 7 veces o más, esto indica que los jóvenes no están perdiendo de vista su parte física/deportiva como punto importante de sus vidas.

Tabla 27. Actividades de la Última Semana

Pregunta 7		
Opción	Número	Porcentaje
Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico	19	12,75
Algunas veces (1 - 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre	60	40,27
A menudo (3-4 veces) Hice actividad física en mi tiempo libre	38	25,50
Bastante a menudo (5 - 6 veces) Hice actividad física en mi tiempo libre	12	8,05
Muy a menudo (7 o más veces) Hice actividad física en mi tiempo libre	20	13,42
	149	100

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 31. Actividades de la Última Semana



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

4.11 Octava Pregunta: Frecuencia de Actividad Física cada Día de la Semana

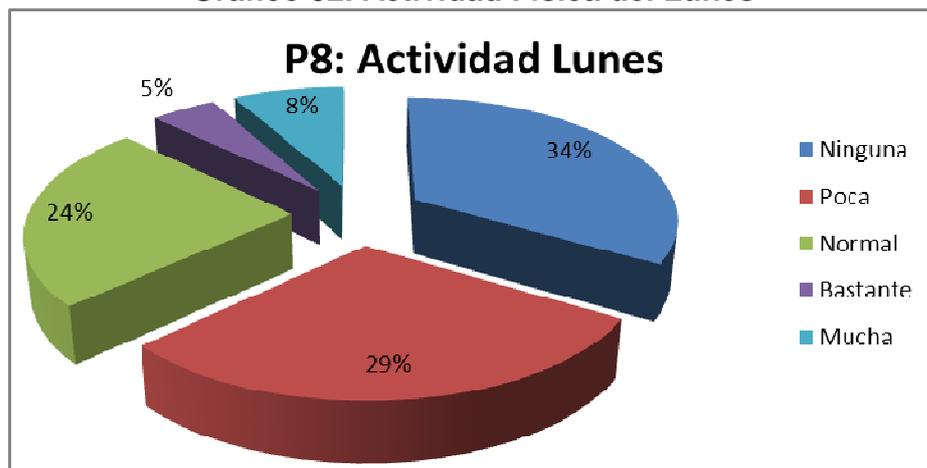
El 33.56% de los estudiantes no han realizado ningún tipo de actividad física los días lunes, pero el 29.53% dice que han hecho poca actividad física y el 24.16% afirma que hacen actividad física normal estos días lunes. Esto indica que existen estudiantes que prestan atención a su parte física como hay otros que no le prestan mayor atención, sobre todo en estos primeros días de la semana.

Tabla 28. Actividad Física del Lunes

Pregunta 8			
	Opción	Número	Porcentaje
Lunes	Ninguna	50	33,56
	Poca	44	29,53
	Normal	36	24,16
	Bastante	7	4,70
	Mucha	12	8,05
		149	100

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 32. Actividad Física del Lunes



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012

Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

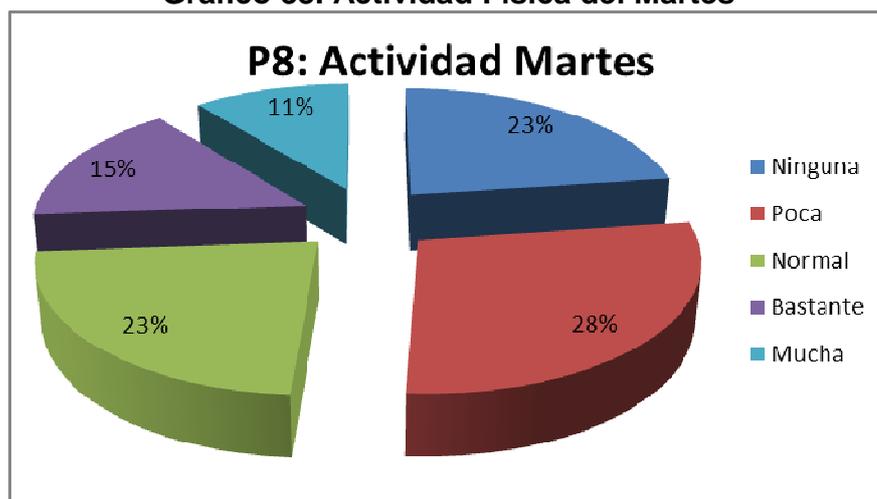
El 28.19% de los estudiantes realizan poca actividad física los días martes, el 22.82% no realiza actividad física este día y con el mismo valor, también hay otro grupo que normalmente realizan actividades físicas, el 15.74% incluso dicen hacer bastante actividad física y el 10.74% hacen mucha actividad física, lo cual indica que acorde a sus actividades tanto académicas como personales, realizan diversas tareas de acondicionamiento físico, pueden estar en algún equipo o entrenando para algún grupo destacado, por eso utilizan el día martes como parte importante de la semana.

Tabla 29. Actividad Física del Martes

Pregunta 8			
	Opción	Número	Porcentaje
Martes	Ninguna	34	22,82
	Poca	42	28,19
	Normal	34	22,82
	Bastante	23	15,44
	Mucha	16	10,74
		149	100

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 33. Actividad Física del Martes



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

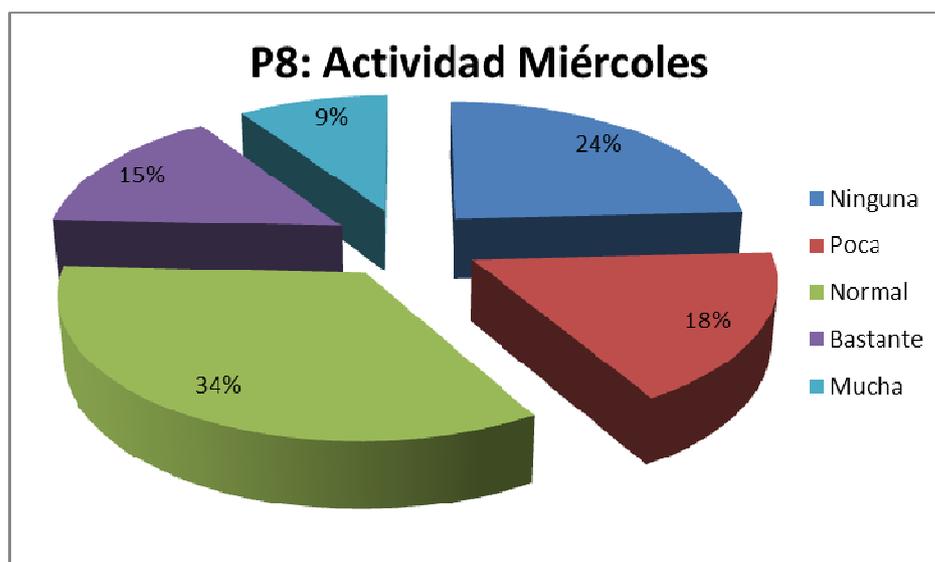
Asimismo, el 34.23% de los estudiantes realizan normalmente sus actividades físicas los días miércoles, aunque el 24.16% no haga ninguna actividad, pero adicionalmente el 17.45% practica poca actividad física los miércoles y el 14.77% lo hace bastante, esto indica que también este día es importante para muchos estudiantes que por sus actividades, emprenden tareas de carácter físico como parte crucial de sus agendas diarias.

Tabla 30. Actividad Física del Miércoles

Pregunta 8			
	Opción	Número	Porcentaje
Miércoles	Ninguna	36	24,16
	Poca	26	17,45
	Normal	51	34,23
	Bastante	22	14,77
	Mucha	14	9,40
		149	100

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 34. Actividad Física del Miércoles



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

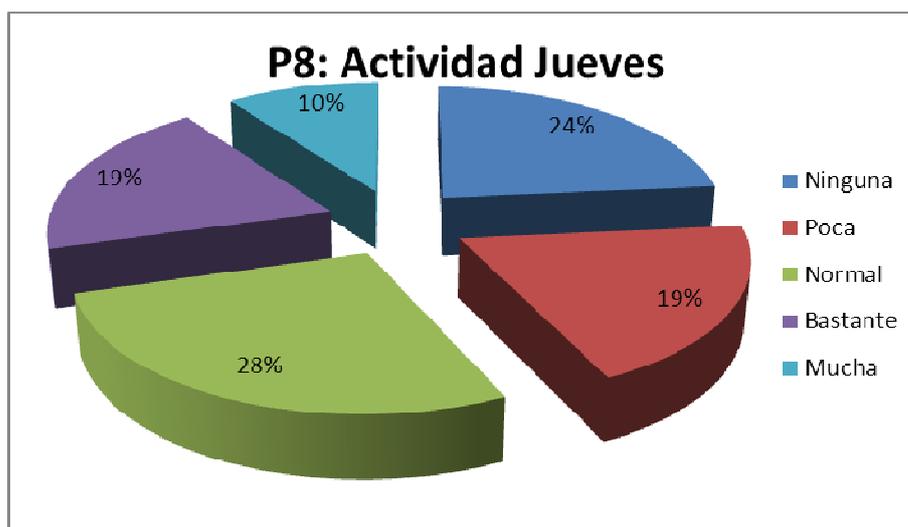
En el caso de los días jueves, el 27.52% de los estudiantes realizan normalmente algún tipo de actividad física, el 23.49% dice que no hace ningún tipo de actividad, pero el 19.46% realiza poca y el mismo valor, bastante actividad física, lo que indica que medianamente los estudiantes están dedicados a sumergirse en actividades de tipo físico, aunque todavía hay un alto índice que no da lugar a este tipo de entrenamientos físicos en su diario vivir.

Tabla 31. Actividad Física del Jueves

Pregunta 8			
	Opción	Número	Porcentaje
Jueves	Ninguna	35	23,49
	Poca	29	19,46
	Normal	41	27,52
	Bastante	29	19,46
	Mucha	15	10,07
		149	100

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 35. Actividad Física del Jueves



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

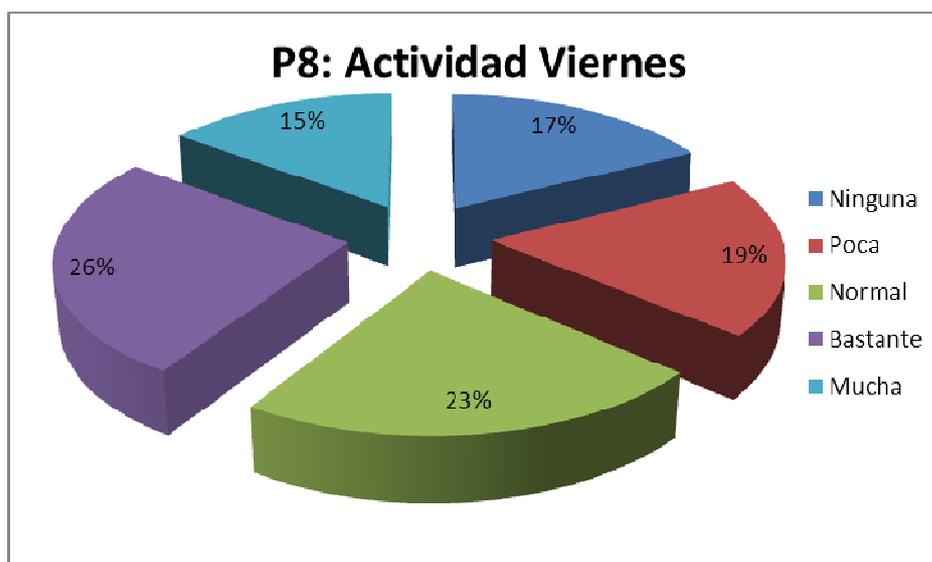
El 26.17% de los estudiantes afirman que hacen bastante actividad física los días viernes, el 22.82% dice que hace normalmente sus actividades físicas y el 18.79% hace poca actividad física, de una u otra manera es un día de provecho a nivel de ejercitación física para los estudiantes que dedican su tiempo para entrenar y/o divertirse.

Tabla 32. Actividad Física del Viernes

Pregunta 8			
	Opción	Número	Porcentaje
Viernes	Ninguna	26	17,45
	Poca	28	18,79
	Normal	34	22,82
	Bastante	39	26,17
	Mucha	22	14,77
		149	100

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 36. Actividad Física del Viernes



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

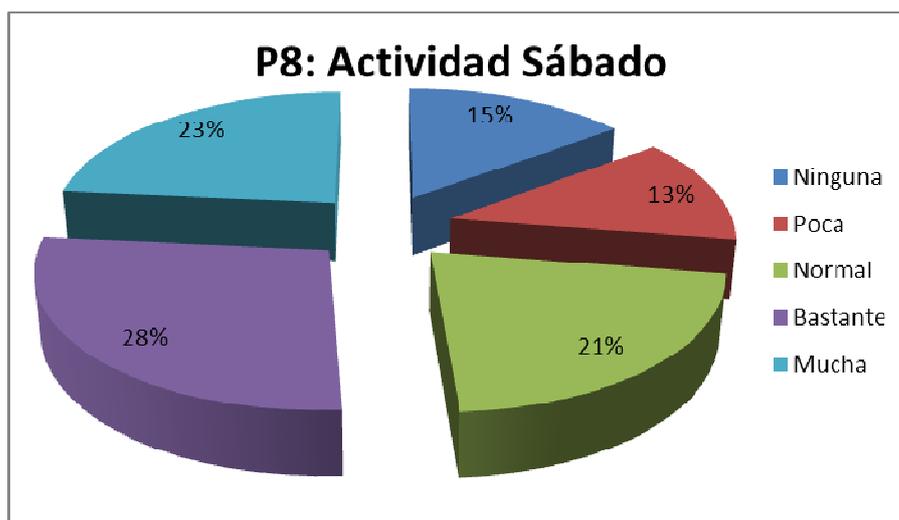
Por tratarse del fin de semana, el 27.52% de los estudiantes realizan bastante actividad física los días sábados, el 23.49% afirma que hace mucha actividad física también y el 21.48% lo hace normalmente, es decir, es un día espléndido para el acondicionamiento físico en el que juegan, se divierten, entrenan y participan de actividades físicas en su contexto colegial, familiar y personal.

Tabla 33. Actividad Física del Sábado

Pregunta 8			
	Opción	Número	Porcentaje
Sábado	Ninguna	22	14,77
	Poca	19	12,75
	Normal	32	21,48
	Bastante	41	27,52
	Mucha	35	23,49
		149	100

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 37. Actividad Física del Sábado



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

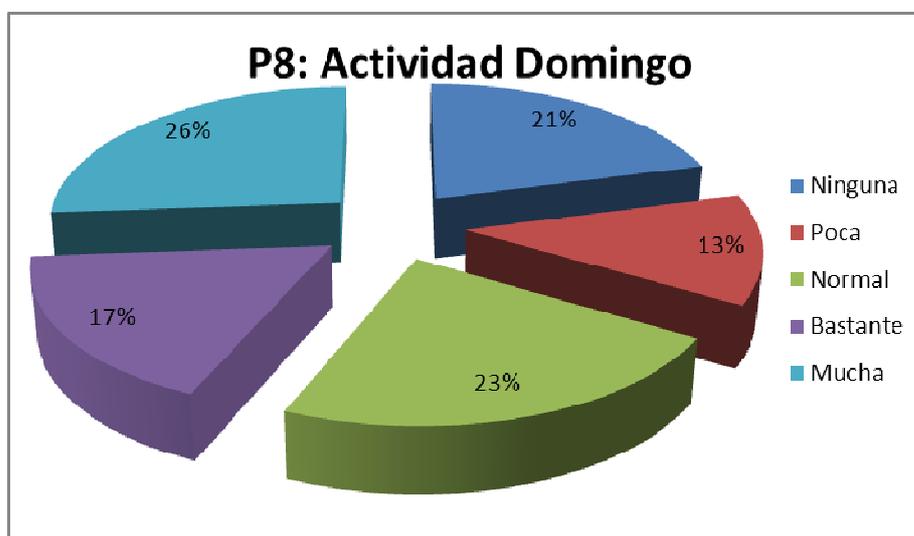
Así mismo, el 26.17% de los estudiantes realiza mucha actividad física los días domingos, el 22.82% lo hace normalmente, el 20.81% no realiza ninguna actividad y el 17.45% realiza bastante actividad física, lo que significa que la mayor parte está involucrada en tareas de carácter físico, salen a entrenar, jugar y participar en sus actividades deportivas.

Tabla 34. Actividad Física del Domingo

Pregunta 8			
	Opción	Número	Porcentaje
Domingo	Ninguna	31	20,81
	Poca	19	12,75
	Normal	34	22,82
	Bastante	26	17,45
	Mucha	39	26,17
		149	100

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 38. Actividad Física del Domingo



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

4.12 Novena Pregunta: Limitación de la actividad física por enfermedad

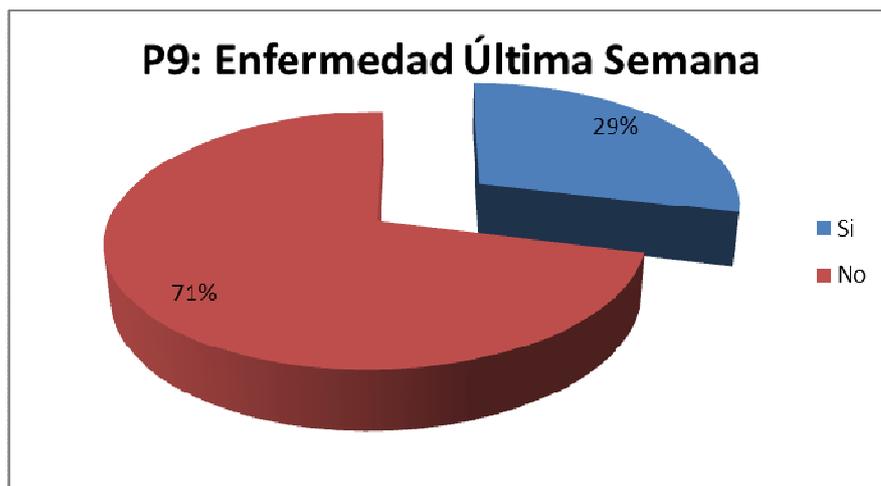
El 71.14% de los estudiantes no estuvieron enfermos en la última semana como para ser impedidos a realizar sus actividades físicas, solamente el 28.86% presentó algún tipo de dolencia, limitación por enfermedad para no realizar sus actividades regulares de ejercitación. Esto indica que la mayoría, no presenta estragos por la poca actividad física que realizan o más bien, todavía están en plenitud para poder aprovechar el tiempo con sus entrenamientos y juegos deportivos.

Tabla 35. Limitación de la actividad física por enfermedad

Pregunta 9		
Opción	Número	Porcentaje
Si	43	28,86
No	106	71,14
	149	100

Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

Gráfico 39. Limitación de la actividad física por enfermedad



Fuente: CHAVEZ, E. SANDOVAL, L. - PAQ-A 2012
Encuesta aplicada a los estudiantes de la UEDFL

5. PROPUESTA ALTERNATIVA

En virtud de los resultados expuestos, será necesario formular una propuesta de intervención que satisfaga la actividad física regular que deben realizar los estudiantes de la Unidad Educativa Darío Figueroa Larco, para no caer en el sedentarismo, es decir, desarrollar estrategias que ayuden al aprovechamiento del tiempo libre en actividades que valga la pena a nivel deportivo, lo cual es sinónimo de salud y vigor.

Lastimosamente hay un amplio margen de estudiantes que no están dedicando su tiempo libre a realizar ejercitación física, ni aún el tiempo reglamentario de educación física aprovechan al máximo para la realización activa de las tareas encomendadas por los docentes, lo cual quiere decir que, urge un sistema implementado de acondicionamiento físico, donde se goce de una buena interrelación entre docentes y estudiantes, con instrucciones para sus tiempos libres.

El cuestionario aplicado marcará la pauta a seguir para desarrollar la propuesta, de tal forma que, acorde los resultados y la demanda de una mejor posición para los estudiantes, se puede ir desglosando los requerimientos para efectivizar la ejercitación física en los estudiantes.

5.1 Talleres Expositivos sobre Deportes

En primera instancia se necesita la organización de diversos talleres expositivos donde se explique claramente lo que es, las reglas, el tiempo necesario para que sea de provecho y demás detalles sobre cada deporte del

listado del cuestionario aplicado y aún de otros deportes que no fueron considerados dentro del mismo.

Por tanto, mediante un docente responsable se programarán fechas en las que se dictarán los talleres, con expertos que las expliquen de mejor manera y puedan así comprender los estudiantes de lo que se trata cada deporte, con todos sus lineamientos, para que no sea un simple juego, sino con la tecnicidad requerida.

Tabla 36. Talleres sobre Deportes

Fecha	Horario	Responsable	Deportes a tratarse
Sábado 02 mes	09h00 11h00	Experto 1	NATACION
Sábado 09 mes	09h00 11h00	Experto 2	ECUAVOLEY
Sábado 16 mes	09h00 11h00	Experto 1	CICLOPASEO
Sábado 23 mes	09h00 11h00	Experto 2	BASQUET
Sábado 02 mes	09h00 11h00	Experto 1	Baile
Sábado 09 Mes	09h00 11h00	Experto 2	Natación
Sábado 16 Mes	09h00 11h00	Experto 1	Artes Marcial
Sábado 23 Mes	09h00 11h00	Experto 2	Aerobicos
Sábado 30 Mes	09h00 11h00	Experto 1	Futbol

Fuente: Elaboración propia, 2013
Elaborado por: Los Autores

De esta manera se despertará considerablemente el interés de los estudiantes y aún de muchos jóvenes invitados, para que sabiendo de qué se trata verdaderamente cada deporte, incluyendo reglas, beneficios y técnicas; se apeguen más a uno o varios de ellos, para practicarlos regularmente y consigan ser diestros en su preferido/s.

Se podrá enfatizar o repetir, acorde sean las necesidades del grupo, incluyendo un horario adicional si se requiere para las prácticas y sobre todo, con la apertura del experto para que puedan preguntarle o frecuentarle para mejorar la tecnicidad de cada deporte impartido, conforme hayan escogido cada estudiante.

5.2 Talleres sobre Dieta – Deportes

Enseguida será necesario instruir sobre una adecuada combinación entre dieta y deportes, de tal forma que, los estudiantes sepan cómo manejar todos los aspectos relacionados con la comida y con los deportes.

Para ello el experto en el área dieta-deporte, deberá dictar un taller un día sábado acorde a la planificación anterior, sería aproximadamente el 20 de Abril desde las 09h00 hasta las 13h00, con eso se conseguirá afianzar los conocimientos nutricionales de los estudiantes, para que sepan cómo realizar la combinación perfecta y no se dé lugar al desorden alimenticio ni físico, conllevando a problemas de salud.

5.3 Taller sobre Consecuencias del Sedentarismo

Se invitará a una tarde especial de taller explicativo sobre las consecuencias del sedentarismo, a todos los estudiantes del plantel, de tal modo que, sepan lo que es sedentarismo, desde qué condiciones ya aparece el sedentarismo y demás implicaciones sobre el tema, para que sabiendo todos los estudiantes su significancia, puedan optar por participar en el proyecto de deportes que tiene la institución, previniéndose así cualquier tipo de anomalía a nivel físico y de salud en los estudiantes.

A la vez se incentivará para que participen activamente en cada una de las áreas deportivas a implementarse, con todo su entusiasmo y compromiso, es decir, se compartirán valores y principios de constancia/perseverancia para que alcancen objetivos trazados en todos los niveles, lo cual, incluye la parte física que para el estudio compete.

El taller puede ser cualquier sábado del año lectivo de 2013, a las 15h00, donde modere y dirija un experto del tema, para sacarle el mayor provecho a este tiempo de inversión en los estudiantes.

5.4 Tardes de Entrenamiento

Para mejorar las habilidades y agilidad de los estudiantes en el deporte que más impacto les cause y prefieran, se necesita que se los entrene continuamente, es decir, se conoce que solamente la práctica es la que los llevará a ser mejores en el área que escojan, además con la finalidad de ocupar mejor su tiempo, está bien organizar tardes de entrenamiento.

Estas tardes de entrenamiento estarán enfocadas al deporte que más quieran aprender la mayoría, en menor escala se puede dar otro tipo de deportes de menos acogida. Por ello, será un reto que tanto docentes como estudiantes asuman la responsabilidad de participar conjuntamente para la obtención de los objetivos planteados en cuanto a destreza física en el área deportiva que estén implicados.

Tabla 37. Tardes de Entrenamiento

Días	Horario	Responsable	Deportes
Lunes	13h00	Experto 1	Fútbol
Miércoles	15h00	Experto 1	Baloncesto
		Experto 1	Ecuavoley
Martes	13h00	Experto 2	Natación
Jueves	15h00	Experto 2	Ping - pong
		Experto 2	Atletismo
Viernes	13h00	Experto 2	Artes Marciales
Sábado		Experto 1-2	Aeróbicos – Músculos

Fuente :
Elaboración propia, 2013

Elaborado por

: Los Autores

De esta manera los estudiantes podrán practicar reiteradamente su deporte favorito, de tal manera que estarán pendientes de su mejoría para alcanzar incluso ganancia en campeonatos y demás competencias. Como la matriz indica simultáneamente hay tres clases, en las que se imparte el entrenamiento de un deporte distinto, de esta forma hay variedad y opcionalidad por parte de los estudiantes.

5.5 Selección de Equipos

Conforme se vaya observando con detenimiento el talento de los estudiantes en cada uno de los deportes que han escogido, se harán preselecciones y selecciones definitivas de equipos que representen al establecimiento educativo, en intercolegiales y campeonatos internos.

Esta es una manera muy importante de ocupar el tiempo de los estudiantes en el deporte, al punto que se verán retados a ser cada vez mejores y más ágiles en sus deportes, representantes a nivel interno y externo de cada deporte, para que ganando puedan ser merecedores de premios, medallas y demás reconocimientos.

5.6 Inclusión de las Familias

Obviamente, conforme se van involucrando los estudiantes en sus actividades deportivas, la familia es un elemento esencial en la continuidad de provecho y desarrollo del deporte, por tanto, se incentivará/fomentará la participación y presencia de las familias, mediante boletos de cortesía para los campeonatos y sobre todo, por medio de tardes deportivas de padres e hijos.

Se considera que mientras cada estudiante se vea apoyado/respaldado por su familia, dará lugar a nuevas expectativas y fuerzas dentro del deporte, por lo que, la Institución, a través de directores y docentes, está en la tarea de aportar con dinamismo entre estudiantes y sus familias, para ello, se establecerán incluso campeonatos de padres e hijos, o estudiantes-hermanos, de tal modo que, todos vean esta oportunidad deportiva en sus vidas, para mejorar su condición física.

Así mismo, conforme se observe el empeño y dedicación de familias, se proyectarán mejorías en las oportunidades de participación en los deportes a nivel institucional, local, barrial, cantonal, provincial, nacional e internacional.

5.7 Gestión Interinstitucional

Los docentes del área deportiva estarán en la obligatoriedad de velar por su destacamento y ofrecer mayores/mejores oportunidades a los estudiantes, acorde hayan sobresalido y puesto todo de su parte, para desempeñarse como valiosos deportistas dentro de su mención.

Así, se dará lugar a la participación e inscripción de varios estudiantes en la nómina a nivel nacional e internacional, conforme se den las oportunidades y las mejorías de los participantes. Este participar será un claro despertar de la juventud dentro del deporte, porque están hallando cabida a sus anhelos deportivos.

5.8 Expansión de la Vocación Deportiva

Como en todo campus de entrenamiento, hay diversos estudiantes que se destacan en un deporte específico, van creciendo y desarrollándose en todos los niveles hasta alcanzar una posición prominente a punta de esfuerzo y dedicación, por lo que, estos estudiantes renombrados de cada área, gozarán de incentivos a nivel económico, social e institucional.

Parte de los reconocimientos, será la oportunidad de expandir el deporte, en calidad de brigadieres, capitanes, líderes de equipos y puedan forjar sus

propios grupos para impartir sus vocaciones, de esta manera se dará paso a la reproducción del deporte en varias localidades a nivel local y personal.

5.9 Gestión de los Recursos

Ahora bien, cabe la pregunta: ¿cómo es que se va poner en marcha toda la propuesta enunciada?, ciertamente, la puesta en marcha sería motivo de un estudio profundo sub-siguiente al presente desarrollo investigativo, porque actualmente se trata de dejar planteadas las bases que deben ser tomadas en cuenta para la aplicación de la propuesta.

Por tanto, en esta última sección se pretende dejar establecidos los lineamientos necesarios a nivel de los recursos que se requieren para su funcionamiento, en este caso, humanos, económicos, sociales y demás que se ajusten para la implementación de la presente propuesta en el establecimiento estudiado o con modificaciones mínimas en otros planteles educativos.

5.9.1 Recursos Humanos

Nada se podría llevar a cabo sin la mano de obra especializada que brinde su servicio, tiempo y esfuerzo para la consecución de los objetivos planteados en cuanto al desarrollo físico en los estudiantes, para ello, como se pudo vislumbrar en las tablas, se necesitan expertos deportivos.

Acorde existan en el mercado, se necesita la recolección de carpetas de pasantes, docentes, personas con experiencia reconocida y expertos a nivel deportivo, de todas las áreas enunciadas en la propuesta, es decir, de fútbol, baloncesto, vóley, natación, raqueta, musculación, aeróbicos, patinaje, deportes

anglosajones, salto – acrobacias, artes marciales, etc. Sobre todo de los entrenamientos que se van a destacar por sobre el resto de deportes.

Se hará una preselección y selección en base a las pruebas específicas, perseverancia, adaptación, desempeño, eficiencia y demás requerimientos del perfil que se necesita, para que así puedan ser contratados y quedarse de planta en su labor específica a nivel deportivo.

Tabla 38. Perfil de Personal Requerido
Cualidades necesarias en los Entrenadores

Estudios Superiores concluidos o estar cursando estudios superiores	Experiencia definida en deportes específicos
Trabajo bajo presión	Dispuesto a atender más de cerca a los estudiantes
Liderazgo	Emprendimiento
Trabajo en Equipo	Creatividad
Dinamismo	Responsabilidad y Compromiso
Relaciones Interpersonales	Lealtad y Diligencia
Amor propio y hacia el resto	Destrezas especiales

Fuente: Elaboración propia, 2013

Elaborado por: Los Autores

5.9.2 Económicos y Financiamiento

La parte económica que es sumamente importante para la consecución de todo proyecto, es la parte sensible que necesita atención crucial, para ponerse en marcha la implementación de la propuesta, para ello cabe tomar en cuenta el siguiente cuadro:

Tabla 39. Presupuesto Económico Requerido

Concepto	Valor, USD
Contratación 2 expertos, anual	9600
Contratación 2 ayudantes, anual	4800
Brigadieres (10 estudiantes) apoyo, anual	2400
Infraestructura e instalaciones	1200
Refrigerios, anual	540
Equipos y accesorios deportivos	800
Amplificación ocasional, anual	120
Imprevistos, anual	400
Aseo y limpieza, anual	240
Premios e incentivos	360
Total	20460

Fuente: Elaboración propia, 2013

Elaborado por: Los Autores

De la tabla, toca conocer que existe disponible USD 400 mensuales para cada experto, USD 200 para ayudante y USD 100 para cada brigadier de apoyo. Bajo esas condiciones se puede proceder a la preselección y selección del personal.

El resto de rubros solamente cabe dividirlos para 12, para saber la cantidad mensual asignada, para ser utilizada adecuadamente.

La parte más complicada es el financiamiento de esta cifra que ciertamente es alta en gran manera y que está cubriendo un presupuesto anual del programa a seguir, por tanto, un plan de financiamiento sería el siguiente:

Tabla 40. Financiamiento del Proyecto

Concepto	Porcentaje	Valor, USD
Institución Educativa	30%	6138
Entidad Financiera	20%	4092
Estado	25%	5115
Autogestión (generar fondos propios)	5%	1023
Aportes, inscripciones, padres	20%	4092
Total	100%	20460

Fuente: Elaboración propia, 2013

Elaborado por: Los Autores

De la tabla se desprende que, la propia Institución Educativa debe invertir por lo menos el 30 % y el pago mensual de los valores financiados, con la finalidad de proveer un mejor panorama a sus estudiantes en el ámbito deportivo, a más de ser un proyecto innovador que si es bien llevado e invertido, puede generar ganancias.

Por otra parte, se necesita gestionar con el Estado para obtener un apoyo para dicho proyecto, lo cual es una gran iniciativa que puede verse respaldada por el Gobierno de turno, en vista que protege la integridad de los estudiantes, de la juventud que quiere aplicarse en los deportes, sinónimo de salud. Los expertos estarán también en la tarea de buscar actividades de autogestión para generar recursos propios, con la colaboración de los estudiantes, de su creatividad, entusiasmo y diligencia, así se cubrirá el porcentaje señalado como un objetivo a cumplirse.

El faltante, será cubierto por aportes, valor de inscripciones y cuotas que puedan asignarse a los padres de los estudiantes, de tal forma que se acumule este monto, además puede verse la oportunidad que tenga algún padre en específico para financiar o buscar alternativas de financiamiento para este proyecto que dará vigor y salud a los estudiantes, es decir, a sus hijos.

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

- Han quedado claramente definidos los términos implicados en el estudio, tales como el tiempo libre, sedentarismo, actividad física, dieta apropiada, entre otros términos que han guiado con su respaldo teórico la elaboración del estudio investigativo.
- Si el sedentarismo es la ausencia de actividad física en la vida de las personas y el tiempo libre, es un espacio horario que puede ser utilizado a plenitud por las personas, entonces se concluye que este tiempo libre puede ser aprovechado para realizar una apropiada actividad física que conlleve a la salud y bienestar integral de los estudiantes, en este caso.
- Se ha aplicado eficientemente el cuestionario PAQ-A a los estudiantes de la UEDFL, para determinar el nivel de actividad física que están desarrollando en sus semanas, a fin de determinar si la incidencia del tiempo libre corrobora en su sedentarismo, lo cual, ciertamente es una realidad palpable, porque muchos estudiantes no aprovechan su tiempo para desarrollar actividad física sino para estar sentados u otras actividades que no ayudan a su acondicionamiento físico.
- Ciertamente, existe la tendencia de un 45% promedio entre todas las preguntas de estudiantes que están normalmente realizando actividad física, aprovechando bien el tiempo libre de sus semanas, por tanto, el resto apenas está realizando poca o nula actividad física, lo cual, preocupa al establecimiento educativo y a los docentes del área física, por la salud y sedentarismo de los estudiantes.

- Para mejorar la situación resultante en las encuestas de los estudiantes de la UEDFL, se desarrolló la propuesta de intervención que pretende dar a conocer a los estudiantes la profundidad teórica y práctica de todos y cada uno de los deportes a los que pueden acceder, a los que pueden optar a seguir para entrenarse de forma habitual, consiguiendo perfeccionamiento en su área deportiva, para representar a nivel colegial, barrial, provincial, nacional y hasta internacional en el deporte que se han especializado. Es decir, la propuesta acciona directamente incluso el entrenamiento, los recursos necesarios y los detalles afines para la consecución de un cuerpo saludable en todos los estudiantes de la UEDFL.

6.2 Recomendaciones

- Es necesario que en cada instancia los docentes estén recalcando y utilizando los conceptos y teorías de los deportes, y de lo importante que es la actividad física para no ser presa fácil del sedentarismo, que conduce a la inactividad y deterioro de la salud.
- Así también, es recomendable que los estudiantes accedan a mejores conceptos y prácticas de los deportes en su tiempo libre, para ello, los docentes deben ofrecer diversas alternativas para que el desenvolvimiento físico sea de su agrado y practicidad.
- El cuestionario aplicado ha sido validado en cuanto a confiabilidad y validez, sin embargo, se recomienda ir puliendo algunas preguntas para precisar la información que se desea obtener en cada estudio referencial al activismo físico y en este caso, en relación con el tiempo libre y la incidencia propiamente dicha que pudiera tener este sobre el sedentarismo, es decir, con apreciaciones de peso, salud y otras distracciones que prefieren en ese tiempo libre que no lo utilizan para el ejercitamiento físico.
- Aunque un buen porcentaje de estudiantes están con un buen ritmo en su actividad física, otro tanto, apenas si realiza poca o nada de actividad física en su tiempo libre, por lo que a este grupo se recomienda que acoja las instrucciones de sus docentes del área física y puedan empeñarse en ejercitarse por el bienestar de su cuerpo y salud.
- En definitiva se recomienda la aplicación de la propuesta de intervención desarrollada en el capítulo V, puesto que, recopila las estrategias a aplicarse para mejorar la situación del desempeño físico/deportivo de los

estudiantes que en primera instancia son de la UEDFL, luego, pueden ser implementadas con la debida modificación en otras instituciones. A más de acoger las sugerencias del financiamiento apropiado del mismo, pero que llegará lejos si se invierte el esfuerzo y dedicación para la consecución de los ideales deportivos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Chávez, Enrique – Sandoval, Lorena (2012). Utilización del Tiempo Libre y su relación con el Sedentarismo. Escuela Politécnica del Ejército. Quito, Ecuador. (Maestría en Recreación y Tiempo Libre).
- Martínez, David (2010). *Fiabilidad y Validez del Cuestionario de Actividad Física PAQ-A en Adolescentes*, Grupo de Inmunonutrición. Departamento de Metabolismo y Nutrición. Instituto del Frío. Instituto de Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Nutrición (ICTAN). Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), Madrid, España.
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2011). *Evitar el Sedentarismo para la Salud*, Programa Perseo, Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, España
- Becerro, Marcos y Galiano, D. (2003). *Ejercicio, salud y longevidad*. Junta de Andalucía, Sevilla, España.
- Bur, Lucio (2006). *Sedentarismo y Preferencias Deportivas*, Centro de Educación Física Nº 2 “Dr. Luis R. Mac’Kay”, Gualeguay, Argentina
- Duarte, Carolina (2011). *Actividad Física y Sedentarismo en Jóvenes Universitarios*, Pontificia Universidad Javeriana, Cali, Colombia
- Elizalde, Rodrigo (2009). *Trabajo, tiempo libre y ocio en la contemporaneidad: Contradicciones y desafíos*, Universidad Bolivariana, Instituto del Trabajo, la Seguridad Social y la Empresa (TRASSE). Santiago de Chile.
- Gómez, Lilian (2011). *Obesidad y sedentarismo*, Hospital Sant Joan de Déu Barcelona, España
- Márquez, S. (2010). *Sedentarismo y Salud: Efectos Beneficiosos de la Actividad Física*, Universidad de León, España
- Ministerio de Educación de Chile (2004). *Educación Física: Programa de Estudio*, Educación Media, Unidad de Curriculum y Evaluación, Gobierno de Chile

- Padial, Mónica (2010). *Obesidad, Sedentarismo y Ejercicio Físico*, Universidad Internacional de Andalucía, España
- Aro, Oscar (2009). *Generalidades de la Institución UEDFL*, Sangolquí, Ecuador
- Piazzese, Juan (2007). *La Paradoja del Tiempo Libre*, Universidad de Valparaíso, España
- Sena, Paulo (2007). *Causas y Consecuencias del Sedentarismo*, Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte, Universidad de Vigo, España
- Viguera, Virginia (2009). *El Uso del Tiempo Libre*, Lazos de la Red Mayor, La Plata, Argentina