

ÍNDICE

CARÁTULA

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

AUTORIZACIÓN

CERTIFICADO

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

PRIMERA PARTE	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1 Planteamiento del Problema	1
1.2 Formulación del Problema	4
1.3 Objetivos de la Investigación	4
1.4 Justificación	5
1.5 Matriz de Operacionalización de Variables	6
SEGUNDA PARTE	7
MARCO TEÓRICO	7
CAPITULO I	7
2.1 SEDENTARISMO	7
2.1.1 Generalidades	7
2.1.2 ¿Qué es un sedentario?	8
2.1.3 Causas	10
2.1.3.1 Factores que contribuyen al sedentarismo:	11
2.1.4 Efectos	13
2.1.4.1 enfermedades no transmisibles	14
2.1.4.1.1 Enfermedad coronaria	14

2.1.4.1.2 La hipertensión	16
2.1.4.1.3 Diabetes	20
2.1.4.1.4 Obesidad y sobrepeso	22
2.1.4.1.5 Osteoporosis	25
2.1.4.2 Otras afecciones	26
2.1.5 Forma de combatir el sedentarismo	27
CAPÍTULO II	32
2.2 CONDICIÓN FÍSICA, CAPACIDADES CONDICIONALES Y FLEXIBILIDAD	32
2.2.1 Generalidades	32
2.2.2 Componentes de la condición física	35
2.2.2.1 Fuerza muscular	35
2.2.2.1.1 Clasificación de la fuerza muscular	35
2.2.2.1.2 Sistema de energía de la fuerza muscular	37
2.2.2.2 Velocidad	40
2.2.2.2.1 Clasificación de la velocidad	41
2.2.2.2.2 Sistema de energía de la velocidad	42
2.2.2.3 Resistencia muscular	43
2.2.2.3.1 Clasificación de la resistencia muscular	44
2.2.2.3.2 Sistema de energía de la resistencia	45
2.2.2.4 Capacidad aeróbica	47
2.2.2.4.1 Clasificación de la capacidad aeróbica	48
2.2.2.4.2 Sistema de energía de la capacidad aeróbica	49
2.2.2.5 Amplitud de recorrido articular o flexibilidad	50
2.2.2.5.1 Clasificación de la flexibilidad	50
2.2.2.5.2 Sistema de energía de la flexibilidad	52
2.2.2.5.3 Evaluación de la flexibilidad	54
2.2.2.5.4 Importancia de la flexibilidad	54

CAPITULO III	71
2.3 ÍNDICE DE MASA CORPORAL	71
2.3.1 Definición	71
2.3.2 Tabla de IMC	72
2.3.3 Biotipos	73
2.3.3.1 Ectomorfos	73
2.3.3.2 Mesomorfo	74
2.3.3.3 Endomorfo.....	75
TERCERA PARTE	76
3. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS.....	76
3.1 Hipótesis de trabajo	76
3.2 Hipótesis aprobada.....	76
CUARTA PARTE.....	77
4. MARCO METODOLÓGICO	77
4.1 Tipo de investigación	77
4.2 Población y muestra	77
4.3 Instrumentos de la investigación	78
4.4 Recolección de datos y/o información	78
4. 5 Bateria de tests para evaluar la condición física.....	80
QUINTA PARTE.....	93
ANÁLISIS ESTADÍSTICO Y REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LOS DATOS	93
5.1 Primera toma de datos mujeres.....	93
5.2 Segunda toma de datos mujeres.....	97
5.3 Primera toma de datos hombres.....	101
5.4 Segunda toma de datos hombres.....	107
5.5 Presentación gráfica y análisis estadístico de test a mujeres.....	113

5.6	Presentación gráfica y análisis estadístico de test a hombres....	121
5.7	Primera y segunda encuesta ipaq mujeres.....	129
5.8	Presentación gráfica y análisis estadístico de la encuesta ipaq mujeres.....	130
5.9	Primera y segunda encuesta ipaq hombres.....	131
5.10	Presentación gráfica y análisis estadístico de la encuesta ipaq hombres.....	133
5.11	Conclusiones y recomendaciones	134
SEXTA PARTE.....		135
6. PROPUESTA ALTERNATIVA.....		135
6.1	Título	135
6.2	Introducción.....	135
6.3	Justificación.....	136
6.4	Objetivos	136
MARCO TEORICO.....		137
CAPITULO I		137
1. ACTIVIDAD FÍSICA.....		137
1.1	Generalidades	137
1.2	¿Qué es la actividad física?	138
1.3	Beneficios de la actividad física	139
1.4	Recomendaciones	142
CAPITULO II		144
2. EL HÁBITO.....		144

2.1 ¿Qué es un hábito?	144
2.2 ¿Como se forman los hábitos?	145
2.3 ¿Cuánto tiempo toma formar un hábito?	146
2.4 ¿Cómo hacer del ejercicio un hábito?.....	147
PLAN DE ACTIVIDADES	149
1. PLAN.....	149
2. FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA.....	149
3. RECURSOS HUMANOS.....	149
4. RECURSOS MATERIALES Y MEDIOS PARA LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA	150
5. TIEMPO DE DURACIÓN DE LA PROPUESTA	150
6. METODOLOGIA DE TRABAJO	150
7. PLANES DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	151
8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONE.....	167
9. BIBLIOGRAFÍA	168
9.1 Fuentes literarias	168
9.2 Referencias electrónicas.....	168
9. ANEXOS	170