



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA**

CENTRO DE POSGRADOS

MAESTRÍA EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE MAGISTER EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE**

**TEMA: LA RECREACIÓN ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL
SEDENTARISMO DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO”.**

AUTOR: LCDO. VIVAS PÁEZ, WALTER FERNANDO

DIRECTOR: MSC. SOTOMAYOR MOSQUERA, PATRICIO

SANGOLQUÍ

2018



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

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, "LA RECREACIÓN ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL SEDENTARISMO DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO" fue realizado por el señor **Vivas Páez Walter Fernando** el mismo que ha sido revisado en su totalidad, analizado por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolqui, 12 de Junio del 2018


MSC. SOTOMAYOR PATRICIO
DIRECTOR
C.C.1708031773



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

AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD

Yo, **Vivas Páez Walter Fernando** con cédula de ciudadanía N. **0501943286**, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **"LA RECREACIÓN ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL SEDENTARISMO DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO"** es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Consecuentemente el contenido de la investigación mencionada es veraz.

Sangolqui, 12 de Junio del 2018


LCDR. VIVAS PÁEZ WALTER FERNANDO
C.C.: 0501943286



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

AUTORIZACIÓN

Yo, Vivas Páez Walter Fernando con C. C. N° 0501943286, autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: Título: "LA RECREACIÓN ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL SEDENTARISMO DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO" en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

Sangolquí, 12 de Junio del 2018

LCDO. VIVAS PÁEZ WALTER FERNANDO

C.C. 0501943286

DEDICATORIA

Quiero dedicar mi tesis con todo mi amor y cariño a mi esposa Lucia Navas, a mis hijas Ana Gabriela y Carolina quienes han sido el pilar fundamental y mi fuente de motivación e inspiración para poder superarme cada día más, también a mi madre Olga Páez y a la memoria de mi padre Alfonso Vivas que con su amor y valores inculcados, han hecho de mí una persona responsable y determinada que busca cumplir los objetivos que se ha propuesto.

Finalmente dedico esta tesis a toda mi familia y amigos que estuvieron a mi lado apoyándome y lograron que este sueño se haga realidad.

LCDO. VIVAS PÁEZ WALTER FERNANDO

AGRADECIMIENTO

Primero agradezco a Dios por la fortaleza y sabiduría para culminar con éxito este reto que me he propuesto.

A la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE por la oportunidad que nos dan para obtener nuevos conocimientos y de esa manera desarrollar mi capacidad como profesional y persona.

Al MSc. Patricio Sotomayor, que más que un tutor ha sido un gran amigo, a Sor Samara Alcívar Rectora de la Unidad Educativa La Inmaculada, a mis estudiantes de Tercero de Bachillerato quienes colaboraron y participaron en el proceso de investigación, a mí esposa Lucia Navas, a mis hijas Ana Gabriela y Carolina Fernanda, que siempre estuvieron presta a brindarme su apoyo y colaboración, a la Doctora Marilyn Vivas, a mis maestros y compañeros con quienes compartí esta enriquecedora experiencia.

LCDO. VIVAS PÁEZ WALTER FERNANDO

INDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD	iii
AUTORIZACIÓN	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
RESUMEN	xii
SUMMARY	xiii
MARCO REFERENCIAL	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Situación conflicto:	3
1.3. Causas del problema, consecuencias.	3
1.3.1. Formulación del problema	5
1.3.2. Sub -problemas de investigación.....	5
1.3.3. Delimitación del problema	6
1.3.3.1. Delimitación:	6
1.3.3.1.1. Delimitación Espacial:.....	6
1.3.3.1.2. Delimitación temporal:	6
1.3.3.1.3. Delimitación de las Unidades de Observación:	6
1.3.4. De campo:	6
1.3.5. De Área:	7
1.4. Variable de investigación.....	7
1.4.1. Operacionalización de las variables	9
1.5. Objetivos General	11
1.5.1. Objetivos específicos.....	11
1.6. Justificación e importancia.....	11
CAPITULO II	13
MARCO TEÓRICO	13
2.1. Antecedentes. Recreación y sedentarismo.	13
2.1.2. Definición del sedentarismo.....	18

2.1.3.	El sedentarismo en la Adolescencia	25
2.1.4.	Categorías del comportamiento sedentario.	26
2.1.5.	Prevalencia del sedentarismo en los jóvenes.....	28
2.1.6.	El sedentarismo frente a pantallas como factor de riesgo de E/Cron.	30
CAPÍTULO III.....		32
3.	La recreación escolar en los adolescentes	32
3.1.	La recreación	32
3.1.1.	Recreación Educativa	33
3.1.2.	Tendencia de la recreación en la Escuela	34
3.1.3.	Actividad recreativa	36
3.1.4.	Etapas o ambientes	36
3.2.	Áreas de recreación.....	37
3.2.1.	Área Lúdica	37
3.2.2.	Área Físico Deportiva	37
3.2.3.	Área Social	37
3.2.4.	Área al Aire libre	38
3.2.5.	Área de la Salud	38
3.3.	Fundamentación teórica del Programa Recreativo.....	38
3.3.1.	Generalidades de un programa de recreación.	40
3.3.2.	Características.....	41
3.3.2.1.	Equilibrio.....	41
3.3.2.2.	Diversidad.....	42
3.3.2.3.	Variedad.	42
3.3.2.4.	Flexibilidad.....	42
3.4.	Los M/Pedag. de Educación Física y su impacto en la recreación.	45
3.4.1.	Aprendizaje Cooperativo	46
3.4.2.	Educación Deportiva.....	47
3.4.3.	Comprensivo de Iniciación Deportiva (TGfU)	47
3.4.4.	Responsabilidad Personal y Social.....	48
3.4.5.	Alfabetización Motora (Physical Literacy)	49

3.4.6.	Modelo Ludo técnico.....	49
3.4.7.	Educación para la salud	50
3.5.	Fundamentación legal.	50
3.5.1.	Plan del buen vivir 2016-2020	50
3.6.	Hipótesis.....	55
CAPITULO IV		56
MATERIALES Y MÉTODOS		56
4.1.	Enfoque de la investigación	56
4.1.2.	Diseño de la investigación	58
4.1.3.	Métodos.....	59
4.1.4.	Metodología para la aplicación del test de clasificación del sedentarismo. ...	61
4.2.	Técnica e instrumentos de la investigación	62
4.3.	Población y muestra	64
4.4.	Procedimiento.....	65
CAPITULO V		66
ANÁLISIS DE RESULTADOS		66
5.1.	Análisis de test de Sedentarismo.....	66
Bibliografía.....		108

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Operacionalización de la variable sedentarismo.</i>	9
Tabla 2. <i>Operacionalización de la variable de recreación Escolar</i>	10
Tabla 3. <i>Clasificación de sedentarismo.</i>	62
Tabla 4. <i>Población y muestra.</i>	64
Tabla 5. <i>Informativa. Clasificación del sedentarismo.</i>	66
Tabla 6. <i>Distribución de la muestra según la edad</i>	67
Tabla 7. <i>Niveles por sexo en el diagnóstico inicial.</i>	67
Tabla 8. <i>Por rango de edades en el Diagnóstico Inicial.</i>	69
Tabla 9. <i>Distribución de la muestra según la edad. Post-test</i>	70
Tabla 10. <i>Diagnóstico final. Sedentarismo Severo.</i>	70
Tabla 11. <i>Diagnóstico final. Sedentarismo Moderado</i>	71
Tabla 12. <i>Diagnóstico final Nivel activo.</i>	72
Tabla 13. <i>El diagnóstico inicial. De activos a muy activos</i>	73
Tabla 14. <i>Por rango de edades en el Diagnóstico final Activos y muy activos.</i>	74
Tabla 15. <i>Resultados comparativos de los niveles del sedentarismo.</i>	75
Tabla 16. <i>Practica de alguna actividad físico-deportiva-recreativa fuera del horario</i>	77
Tabla 17. <i>Frecuencia de práctica de actividad física recreativa –deportiva.</i>	78
Tabla 18 . <i>Frecuencia y duración de practica fisico – deportiva – recreativa</i>	79
Tabla 19. <i>Veces por día que practica actividades físicas recreativas</i>	80
Tabla 20. <i>Acompañante de actividades físicas deportivas y recreativas</i>	81
Tabla. 21. <i>Numero de horas al dia que utiliza juegos de ordenador o internet</i>	82
Tabla 22. <i>Realización de actividades físicas recreativas fuera del horario escolar.</i>	83
Tabla 23. <i>Número de horas diarias para estudiar o desarrollar deberes</i>	84
Tabla 24. <i>Necesidad de aplicar un programa de ejercicios físicos y recreativos</i>	85

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Primer nivel de 17 pasos/min	68
Figura 2. Sedentarismo por rango de edades.....	69
Figura 3. Primera carga y primer nivel 17 pasos	71
Figura 4. Primera carga y primer nivel 26 pasos	72
Figura 4. No supera primera carga y primer nivel.....	73
Figura 6. Sobrepasa primera carga y primer nivel 34 pasos.....	74
Figura 7. Rango de edades	75
Figura 8. Resultado comparativo pretest – postest.....	76
Figura 10. Frecuencia de práctica de actividad física	78
Figura 11. Frecuencia y duración de práctica	79
Figura 12. Días de práctica.....	80
Figura 13. Compañía para la realización de actividades	81
Figura 14. Horas a la semana de juegos	83
Figura 15. Realización de actividades	84
Figura 16. Número de horas para estudiar	85
Figura 17. Interés por un programa recreativo.....	86

RESUMEN.

El presente trabajo de titulación tiene como fin crear un Programa de ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos en la Unidad Educativa la Inmaculada de Quito, que involucre a los estudiantes a la práctica sistemática de actividades recreativas, además, constituye una herramienta para el desarrollo motriz, cognitivo, afectivo y social de los 50 estudiantes objeto de la investigación.. El objetivo general propuesto fue: Determinar el impacto de la recreación escolar mediante actividad física recreativa para reducir el nivel de sedentarismo de los estudiantes de tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa la Inmaculada en el año lectivo 2017-2018. Durante el proceso de investigación se utilizaron los métodos: científico, analítico, sintético y descriptivo; que están dentro del enfoque predominante mixto cuali – cuantitativo, el tipo de diseño fue cuasi-experimental al trabajar con un solo grupo y aplicar un pre test y un post-test. Las técnicas utilizadas fueron la encuesta y un test técnico de clasificación del sedentarismo. Los resultados de la investigación muestran que cumplieron los objetivos planteados, podemos decir que se aplicó como fase final el pos-test del Test de clasificación de sedentarismo (Pérez-Rojas-García). La aplicación del Programa de Ejercicios físicos, Juego recreativos y deportivos, permitió que los estudiantes transformaran su nivel de sedentarismo inicial que era: sedentarios severos (41) y sedentarios moderados (9), por activos (26) y muy activos (24). Esto demuestra la efectividad que tuvo el programa aplicado en la Unidad Educativa la Inmaculada.

PALABRA CLAVE

- **TEST DE CLASIFICACION SEDENTARISMO**
- **ACTIVIDADES RECREATIVAS**
- **SEDENTARIOS SEVEROS**
- **SEDENTARIOS MODERADOS**

SUMMARY

The present titling work has as purpose to create a Program of physical exercises; recreational and sports games in the Educational Unit la Inmaculada de Quito that involves the students to the systematic practice of recreational activities, besides, it constitutes a tool for the motor development, cognitive, affective and social of the 50 students under investigation. The general objective proposed was: To determine the impact of school recreation through recreational physical activity to reduce the sedentary level of the third year students of the Baccalaureate of the Unit Immaculate Educational in the 2017-2018 school year. During the research process, the methods were used: scientific, analytical, synthetic and descriptive; that are within the predominant mixed qualitative - quantitative approach, the type of design was quasi - experimental when working with a single group and applying a pre - test and a post - test. The techniques used were the survey and a technical test of classification of sedentary lifestyle. The results of the research show that they met the objectives set, we can say that the post-test of the sedentary classification test (Pérez-Rojas-Garcia) was applied as a final phase. The application of the physical exercise program, recreational and sports games, allowed the students to transform their initial sedentary level, which was: severe sedentary (41) and moderate sedentary (9), active (26) and very active (24). This shows the effectiveness of the program applied in the Immaculate Educational Unit.

KEYWORD

- **SEDENTARISM CLASSIFICATION TEST**
- **RECREATIONAL ACTIVITIES**
- **SEVERE SEDENTARIES**
- **MODERATE SEDENTARIES**

CAPITULO I

MARCO REFERENCIAL

1.1. Planteamiento del problema

La presente investigación se basa en el estudio de la recreación escolar y su influencia positiva en estudiantes escolares para su desarrollo físico social e intelectual, brinda al lector información altamente relevante relacionada a este fenómeno. En la actualidad, se aprecia como la juventud se encuentra automatizada por los dispositivos tecnológicos que brindan cierta comodidad, pero, inconscientemente los dirige hacia el rechazo de actividades recreativas que implican movimientos físicos; por consiguiente se generan patrones de comportamiento incorrectos para su edad; los cuales se encuentran en pleno desarrollo.

La recreación es la búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas, es bienestar, social, físico, mental, espiritual y emocional; produce algo nuevo y espontáneo, genera placer y sentimientos positivos, por lo que, también se refiere a divertirse disminuyendo el estrés y agotamiento físico e intelectual.

En la revisión bibliográfica se establece que la recreación ayuda y fortalece el desarrollo humano; involucra a todas las generaciones, desde la familia, la calle, el barrio, la escuela, el centro de trabajo y la comunidad. Esta recreación debe fundirse en el tiempo y espacio, donde se establezcan reglas y normas propias de cada actividad generada, que sean construidas por los actores en función de la diversión y no para un tiempo residual impuesto por modelos inadecuados basados en el consumo; para ello,

se debe poseer sólidos conocimientos sobre ella, que no solo se la catalogue como una actividad de esparcimientos, sino, como un medio para la salud, el bienestar físico, mental y social encaminado a una vida saludable, llena de armonía que permita eliminar el estrés y active el movimiento de todos los practicantes.

Para que la educación moderna prepare a los jóvenes hacia el empleo del tiempo libre y adquisición de hábitos deportivos que duren toda la vida, es preciso que, en la infancia se impulsen dichos hábitos, de ahí el importante papel que desempeña el centro escolar para conseguir una población adulta más activa y saludable (*United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization*, 1978; citado por (Hernandez Vasquez, 2003)

En tiempos modernos, los gobiernos se han dado la tarea de crear programas y proyectos para incrementar las opciones recreativas, especialmente, dirigidos a la niñez y juventud, sin embargo, su incorrecta selección, han demostrado científicamente que en el futuro propiciarán fuertes repercusiones en la salud de esta generación, donde ya existen indicadores alarmantes.

El estudio va orientado a relacionar la recreación escolar con el sedentarismo que se observa en estos grupos etarios, donde los estudiantes no escapan de la realidad. El consumo de alcohol, cigarrillo y drogas; el mal uso de herramientas tecnológicas (dígase computadoras, celulares internet, nintendo) en más del 80%; unidos a bajos niveles de practica física y recreativa, generan graves problemas que los conduce a enfrentar dificultades en el área física, social psicológica, axiológica, pero sobre todo en

la salud, al existir un incremento de sedentarismo que genera la inmovilidad articular sistemática; situación que repercute en el aspecto social y familiar.

1.2. Situación conflicto:

Lo explicado anteriormente manifiesta una contradicción dialéctica entre la recreación y el sedentarismo, la primera suscitada por el déficit de prácticas recreativas para generar nuevas energías y el estrés generado en estos tiempos por los avances científicos técnicos que cada vez dejan menos tiempos a los jóvenes para desarrollar sus actividades complementarias. Por otro lado, el incremento de sedentarismo desarrollado a consecuencia de la situación anteriormente mencionada. El sedentarismo ha creado un estado de agotamiento físico y mental en los niños y jóvenes que comienzan a quejarse de dolores en diferentes partes del cuerpo, impidiéndoles ejecutar movimientos activos para mejorar su salud.

1.3. Causas del problema, consecuencias.

La Unidad Educativa la Inmaculada de Quito, no ha generado un programa integral que incluya actividades físicas recreativas, lúdicas y bailes tradicionales para sus estudiantes; ocasionando un bajo nivel de prácticas sistemáticas deportivas, que han provocados en los practicantes un gasto energético mínimo a 1500 calorías diarias. Esta situación se genera por las herramientas de tecnología moderna tales como juegos digitales y diversos aparatos electrónicos al alcance especialmente de los niños, dicha situación propicia un bajo nivel de actividad física y recreativa.

Los juegos digitales y aparatos electrónicos puestos a disposición especialmente para los niños, todo ello ha determinado que la juventud sujeta a esta investigación, haya caído en un bajo nivel de actividad física y recreativa, sobrepeso y poca movilidad articular; las cuales traerán como consecuencias enfermedades en edades tempranas con graves consecuencias para el futuro.

El efecto un tema de verdadera preocupación para la sociedad actual, y en especial para los jóvenes sujetos al proceso de investigación, es el sedentarismo al que cada vez desde tempranas edades están acostumbrados. La falta de una rutina deportiva y el poco compromiso social-familiar para con el deporte, constituyen una nefasta situación para los estudiantes investigados. Las computadoras, consolas de juego, celulares con conexión a Internet y reducción de los metros cuadrados de las viviendas disminuyen diariamente las posibilidades que tienen los adolescentes de la Unidad Educativa la Inmaculada de realizar actividades recreativas al aire libre.

Si a la “comodidad” del hogar le sumamos los pocos espacios comunitarios de que disponen los jóvenes para reunirse a practicar deporte y el poco tiempo que a estos les queda, tras largas y agotadoras jornadas escolares, el resultado parece obvio: los púberes y niños prefieren estar “jugando” con equipos electrónicos en sus casas y los padres se sienten seguros con esa decisión.

Promover la recreación física, cultural, y deportiva permitirá reemplazar las largas horas frente a consolas o computadores e incentivar el juego al aire libre. Además, elegir actividades extracurriculares en la Unidad Educativa la Inmaculada, guiadas y

orientadas por los docentes; entre ellas: práctica de deportes que sean reforzadas con excursiones, recorrido por museos, áreas recreativas, plazas y teatros; permitirán combatir al sedentarismo. Éste es un problema de todos y promover la recreación escolar es un deber de cada familia, docente, directivos de la institución educativa, y por supuesto, de las políticas sociales que nos rigen.

1.3.1. Formulación del problema

Es alarmante como incrementa el sedentarismo mundial años tras años; la OMS, reconoce que más del 80% de los niños padecen de esta patología, ya no juegan, ni practican periódicamente actividades físicas, deportivas y recreativas. Los índices de obesidad han aumentado en la última década; cada vez es más común ver a niños y adolescentes en evidente sobrepeso, resultando la falta de actividades recreativas uno de los detonantes. El sedentarismo adolescente es un fenómeno multicausal que tiene sus orígenes en diferentes vicios y dificultades sociales, que al día de hoy, nos han llevado a elevar en un 20% los índices de obesidad escolar. Toda esta realidad nos permite formular el problema central de la investigación

¿Cómo incide la recreación escolar en los niveles sedentarismo de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa la Inmaculada en el año lectivo 2017-2018?

1.3.2. Sub -problemas de investigación

Inadecuado manejo de la recreación escolar en el tiempo libre de los estudiantes.

Malos estilos de vida.

Enfermedades no transmisibles.

1.3.3. Delimitación del problema

Para delimitar el problema de nuestra investigación se tuvo presente el tema de estudio, que permitió enfocar términos bien definidos en el área de interés, sus alcances y sus límites, llevando el problema de investigación a una realidad precisa, concreta y fácil de ejecutar.

“La delimitación habrá de efectuarse en cuanto al tiempo y el espacio, para situar nuestro problema en un contexto definido y homogéneo”. Desde este punto de vista en la medida que el proceso este sujeto al estudio facilitará la guía y orientación de la investigación (Sabino, 1986)

1.3.3.1. Delimitación:

1.3.3.1.1. Delimitación Espacial:

El proceso de investigación tuvo lugar en la Unidad Educativa la Inmaculada al tercer año de bachillerato.

1.3.3.1.2. Delimitación temporal:

La investigación se desarrolló del 1 de septiembre del 2017 hasta el 31 de enero del 2018.

1.3.3.1.3. Delimitación de las Unidades de Observación:

Se desarrolló con los estudiantes de la Unidad Educativa la Inmaculada, quienes fueron la fuente de investigación.

1.3.4 De campo:

La salud juega un rol importante en el bienestar social, físico y mental de los jóvenes que participan en este proceso de investigación, donde aparecen unas series de

patologías en los chicos, antes no vistas, como es el excesivo nivel de sedentarismo en la mayoría de ellos, basado en la poca movilidad articular que generan en el día, manteniendo una postura estática y sentados durante un tiempo prolongado, amarrados a los equipos electrónicos, que a su vez, lleva como consecuencia un aumento de sobre peso, que afecta su motivación y autoestima.

1.3.5. De Área:

El inadecuado empleo del tiempo libre frente al avance de la ciencia y la tecnología, las largas horas sentados en la computadoras o con los celulares y otros medios, han creado afectaciones en diferentes áreas del organismo como es la cervical, la cadera, los brazos y hombros, la visión, entre otras, provocadas por la inmovilidad articular que han generado en su organismo.

1.4. Variable de investigación

Variable dependiente:

Nivel de sedentarismo.

La aplicación casi nula de programas recreativos, ha originado un incremento en el sedentarismo, esta es la variable dependiente de la investigación, pues constituye el efecto producido en los estudiantes sujetos al proceso investigativo, a efecto del poco aprovechamiento del tiempo libre para realizar actividades recreativas.

Es evidente el incremento de sedentarismo tanto a nivel nacional e internacional en las últimas décadas, demostrando así que los procesos orientados o intentados llevar a cabo, han resultado un total fracaso. El mundo se transforma y para dichos adelantos

no estamos preparados, por lo que se presenta menos practica física situando a los estudiantes sujetos a la investigación no ajenos a problemas de sedentarismo y recreación.

Variable independiente.

Recreación Escolar.

La recreación escolar conforma la variable independiente, ya que constituye la causa del problema de sedentarismo que afrontan los estudiantes del tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa La Inmaculada de Quito, esto a su vez, genera problemas en la salud y bienestar social.

Cada día aparecen más aparatos electrónicos que a nombre del entretenimiento propicia que el ser humano sienta apatía hacia actividades en movimientos, su interés es concentración y atención permanente a los celulares, internet, play station entre otros, que afectan cada día más, apareciendo trastornos bio-sico-social.

Operacionalización de las variables.

Del problema formulado ¿Cómo incide la recreación escolar en los niveles del sedentarismo de los estudiantes de tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa la Inmaculada en el año lectivo 2017-2018? Se plantea para cada una de las variables cuál va hacer la forma de seguimiento que se realizará en su estudio determinado. Así

1.4.1. Operacionalización de las variables

Tabla 1.

Operacionalización. De la variable sedentarismo.

Variable	Definición	Indicador	Dimensiones	Instrumentos	Bibliografías.
VARIABLE DEPENDIENTE NIVEL DE SEDENTARISMO	Sedentarismo: conjunto de conductas Individuales en las que la posición sentada o acostada es el modo dominante y en el que el gasto energético es bajo (Biddle S. J., 2011).	No venció la carga (17 p/7min)	Sedentario severo	Se utiliza Test propuesto de clasificación del sedentarismo (Pérez R. , 1966) Encuesta	Test de clasificación de sedentarismo (Pérez R. , 1966) Revista digital Efdeporte.com
		Si venció 1ra carga y no la 2da de (26 p/min) Venció la 2da carga, y no logro vencer la 3ra de (34 p/min) Venció la tercera carga (34 p/min).	Sedentario Moderado Activo Muy activo		
		Aplicación del programa de ejercicios físicos y juegos recreativos Participantes Tiempo, horarios, Frecuencias.	Prevalencia actividades sedentarias estudiantes).		(Biddle S. J., 2011).Tracking of sedentary behaviours of young people; systematic review. Prey Med, 345 - 351.

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

Tabla 2.

Operacionalización de la variable de recreación Escolar

Variable	Definición	Dimensiones	Indicador	Instrumentos	Bibliografías
VARIABLE INDEPENDIENTE RECREACION ESCOLAR	Por recreación escolar. Como práctica sociocultural corresponde a las diversas manifestaciones lúdicas y creativas de las sociedades y como práctica educativa, "tiene como base la intencionalidad de enseñar y comunicar las tradiciones lúdicas y de propiciar el uso creativo y transformador de las mismas para influir en los cambios internos y externos y en los procesos de internalización y externalización en tanto mediación semiótico". (Butler, 1966)	Actividades recreativas en las áreas: lúdica, físico deportivas, aire libre, social y de salud. Elección Placer Mejor uso del tiempo libre Aplicación del programa de ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos.	Cantidad de participantes % en las actividades recreativas y deportivas mensuales.	Encuesta	(Mesa G. , 2003) La recreacion "dirigida" ,: mediacion simiotica y practica pedagogica. Documento inedito. . Cali: Universidad del Valle. Organizacion de programa recreativos y socioculturales. España.: Universidad de Pamplona (Espriella F. , 2016)
			Cantidad de actividades recreativas, deportivas mensuales realizadas	Encuesta	
			Controlar el Nivel de satisfacción, gustos e intereses Por las actividades	Encuesta	
			Horarios de clases de Educación Física y en el recreo estudiantil	Programa de ejercicios físicos y juegos recreativos	
			Duración del programa de recreación física deportivas		
			Cantidad de participantes % en las actividades danza, teatro, música literaturas mensuales.		
			Cantidad de presentaciones artísticas mensuales realizadas		
Controlar el Nivel de satisfacción, gustos e intereses Por las actividades					

1.5. Objetivos General

Determinar el impacto de la recreación escolar mediante actividad física recreativa para reducir el nivel de sedentarismo de los estudiantes de tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa la Inmaculada en el año lectivo 2017-2018

1.5.1. Objetivos específicos

- Fundamentar el marco teórico, referencial y conceptual con bases científicas bibliográficas acorde a nuestra investigación.
- Diagnosticar el estado actual del comportamiento de la recreación escolar y el sedentarismo en los estudiantes investigados.
- Diseñar un programa de ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos para disminuir el sedentarismo en los estudiantes sujetos a la investigación
- Aplicar el programa de ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos a través de los modelos pedagógicos: Educación para la salud en las áreas, lúdica físico deportiva, al aire libre, social y de salud
- Evaluar los resultados obtenidos en el pre y post Test de clasificación de sedentarismo y los cuestionarios aplicados sobre la recreación, para comprobar el impacto producido.

1.6. Justificación e importancia

La importancia de este tema radica, en proponer nuevas alternativas de diversión a través del programa de ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos, el cual va a reducir, los niveles de sedentarismo, creando una cultura de movimiento en los estudiantes.

Las razones que nos llevan a desarrollar esta investigación están relacionadas con el alto nivel de sedentarismo que se manifiesta en los estudiantes del Tercer Año de Bachillerato de la Unidad Educativa de la Inmaculada en el año lectivo 2017-2018, y que a su vez ha generado un alto índice de obesidad en los sujetos investigados

El sedentarismo en la actualidad es un problema social, que afecta a la población en general, sin ver límites de edad, género y clase social. La tecnología se ha convertido en una herramienta fundamental para el desarrollo del hombre, pero a su vez, ha contribuido negativamente en el individuo, reduciendo la movilidad y actividad de los mismos, creando una sociedad sedentaria.

La sociedad con los nuevos adelantos científicos y tecnológicos ha provocado que los adolescentes sean aprisionados en estos procesos, ya que, su mundo gira entorno a la tecnología dedicando la mayor parte de tiempo libre a Internet, chat, o juegos electrónicos; que ocasionan daños y retrocesos en el desarrollo integral, agotamiento físico y mental, generadas por las largas horas dedicadas a estas acciones.

Por tal razón, es necesario implantar soluciones a esta problemática, esto contribuirá a fomentar una cultura de movimiento, gozo de las diversas actividades que componen el programa de ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos, así se logrará contrarrestar los niveles de sedentarismo en los estudiantes. La investigación es factible, pues, se cuenta con los recursos económicos y metodológicos; y con el apoyo institucional.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes. Recreación y sedentarismo.

En los últimos tiempos, el sedentarismo es un problema que ha crecido paulatinamente, pues, la llegada de nuevos inventos tecnológicos que facilitan la vida a las personas; ha generado que la humanidad se vuelva cada vez más inmóvil, ya que, para trabajar, divertirse, comprar, o hacer las tareas de la casa, ya no se requiere específicamente que la persona se mueva.

Hoy todo se puede hacer a través de un computador, una lavadora, secadora, automóvil y demás artefactos, que lo único que hacen es volver a las personas cada vez más inmóvil. Se hace referencia a sedentarismo de movilidad cuando no se realiza un mínimo de ejercicio en forma regular, dejando al cuerpo vulnerable ante diversas enfermedades, y suscitando a largo plazo consecuencias psicológicas las cuales serán detalladas en el trabajo.

El estudio (La Actividad Física como Agente Preventivo del Desarrollo de Sobrepeso, (obesidad) Alergias, Infecciones y Factores de Riesgo Cardiovascular en Adolescentes), se implementó en el plantel escolar de Ciencias y Humanidades perteneciente a la Universidad Autónoma de México, su objetivo fundamental era examinar la relación entre el tiempo consumido en conductas sedentarias y las que implican estar sentado o recostado y que, por tanto, requieren poco gasto de energía y los diferentes factores de riesgo cardiovascular en adolescentes. Este estudio se valoró a través de una muestra de jóvenes mexicanos de entre 13 y 18 años. (Martinez D. Eisenmann, 2010).

Los resultados de la investigación mostraron que el 66,3 % se encontraba por debajo de lo indicado referente al nivel que se recomienda y el 51,9 % se encontraba con altos niveles de sedentarismo. La poca participación en ejercicio físico y los niveles de conductas sedentarias fueron relacionadas con el género (mujeres 56,8 % vs. 45,4 % hombres, $p \leq 0.01$, mujeres 56,8 % vs. 45,4 % hombres, $p = 0.000$ respectivamente).

Generando un análisis del estudio se puede concretar que el sedentarismo y la poca práctica de actividades físicas se asocian por causas sociodemográficas. Estas situaciones influyen en la salud de los adolescentes. Fue demostrado que existió una diferencia en el género: las mujeres con un mayor nivel de sedentarismo y colesterol más elevado, por su parte, los hombres con características parecidas mostraron una presión arterial y concentración de glucosa más alta. Los niveles de grasas de las mujeres fueron más avanzados, con una adiposidad general, mientras que en los chicos se resaltaba la obesidad en el área abdominal.

En otro estudio realizado: 18 años, Medellín 2013. En el artículo se comprobó un 76,2% de niveles sedentarios en los participantes sujeto al estudio aplicado. La población juvenil muestra un nivel más sedentaria que la adulta. Se destaca que el 86,2% de los que no practican actividad física, tienen altos niveles de sedentarismo, mientras que el 68,4% de los que si practican actividad física presentan niveles de sedentarismo. (Iglesias, 2013)

Los resultados reflejan que este estudio está relacionado con la existencia de evidencias en la relación entre sobrepeso/obesidad infantil y bajo niveles de rendimiento en exámenes psicomotores de estudios realizados en Latinoamérica. Otro aspecto

significativo es que se resalta en sus resultados un mayor porcentaje de sedentarismo en las chicas que en los chicos con sobrepeso, quienes practican actividad física en frecuencias y tiempos menores de dos veces a la semana y menos de 30 minutos. Se destaca además que los fines de semana el tiempo que se dedica a las actividades recreativas, disminuye por debajo de una hora al día; siendo el domingo el día más caótico, pues, se comprueba en este estudio que un 43% de los jóvenes no realiza actividades deportivas o recreativas, incrementándose notoriamente el sedentarismo

En síntesis, se manifiesta que la obesidad y el sedentarismo han germinado un serio problema en niños y adolescentes, a tal punto que el nivel de sedentarismo ocupa unos de los problemas de enfermedades más agonizante en la actualidad, propiciando en las personas inmovilidad articular, que les permitiría tener una mejor calidad de vida.

Estas investigaciones aportaron significativamente a este trabajo, en el campo teórico y metodológico, nuevas estrategias y propuesta de programas recreativos, así como en la aplicación de nuevas herramientas de las personas fundamentalmente en los niños y jóvenes.

2.1.1. Sedentarismo

Constituye uno de los problemas de salud que de sobremanera afecta a la población actual. Existen una gran cantidad de factores propios de cada individuo, como ambientales que se presentan a lo largo del desarrollo de los niños y adolescentes que pueden animar o desanimar la exploración y el movimiento natural y espontaneidad en su vida diaria. La situación imperante de comidas llamadas chatarra, la falta de

actividades físicas que han sido sustituidas en gran medida, por las tecnologías, han generado una inmovilidad articular en la juventud, que en muchos casos afecta su salud, generando nuevas enfermedades.

Durante la revisión de literatura se citó algunos estudios que se presentan como medio de referencia al tema del sedentarismo en diferentes reuniones o capacitaciones entre profesores de la C.A.B.A: Arch Argent Pediatra (2014). Condición física y riesgo cardiovascular futuro en niños y adolescentes argentinos: una introducción de la batería Vol. 112. N° 2, Buenos Aires: ALPHA. Actualización en Nutrición (2014). Actividad Física, comportamiento sedentario y Estado Nutricional en escolares de la Ciudad de Buenos Aires, Vol. 15 N° 3.

Dichos estudios guardan una estrecha relación con el sedentarismo, específicamente en el aspecto cuantitativo, estableciendo procedimientos para intervenir sobre las personas que permiten accionar ante el colectivo infantil que se traduce en los programas, proyectos y diseños que se trataran en el desarrollado de esta tesis.

En los resultados de los estudios realizados por la OMS, sobre el sedentarismo, recomienda a los niños y jóvenes, la practica de 60 minutos al día de intensidad media hacia alta, al menos dos veces por semana; que incluya actividades vinculadas al mejoramiento y desarrollo de fuerza y flexibilidad. Estudios relacionados con el sedentarismo como el de (Andersen B. , 2008) destacan que en lo niños es importante realizar movimientos moderados durante 60 minutos al día, para evitar riesgos cardiovasculares. Otro estudio de La Academia Canadiense de Medicina del Deporte,

propone el aumento paulatino de ejercicios físicos a través del juego, el deporte y la Educación Física por 90 minutos al día.

El desarrollo de las habilidades psicomotoras, a partir de la perspectiva de la actividad física y recreativa adecuada en el área infantil, debería ser una prioridad en los programas de educación física, que facilite el movimiento y que motive al niño a realizar diariamente actividades deportivas, recreativas, juegos, excursiones, entre otras; en función de generar bienestar.

“Lamentablemente, en los últimos tiempos niños y adolescentes, vienen practicando menos actividad física convirtiéndose esta inactividad en una de las grandes causas del aumento del peso corporal, y de la baja competencia motriz en los niños”. (Moreno F, 2009)

Los criterios de Moreno, son muy interesantes y a su vez preocupantes, sostiene que el ser humano necesita del movimiento para activar su organismo, y el hecho de disminuir o no realizarlo trae consigo problemas patológicos que afectaran considerablemente su salud; así, las personas llevaran una vida sedentaria, sus razones se justifican con la falta de tiempo, interés, habilidad, energía, dinero, predominando la falta de motivación.

Como bien se sabe, los riesgos de padecer enfermedades crónicas se inician desde los primeros años de vida y se ven fortalecidos por el estilo de vida que de adulto lleva, como por ejemplo: tipo de alimentación y de trabajo, ya que si éste es muy mecanizado la persona se vuelve más inactiva. (Collins, 2010)

Como se puede observar en los criterios de Collins, la actividad física ha jugado un papel determinante en el desarrollo humano, donde los gobernantes han dedicado recursos en los últimos años a estas actividades, buscando un bienestar social, mental y físico en la población, especialmente en los niños y jóvenes. Pero, la ignorancia, a los ha empujado hacia otros intereses, principalmente tecnológicos, que los han limitados hacer ejercicio vigoroso y regular, con el consiguiente menoscabo de la salud.

2.1.2. Definición del sedentarismo

El constructo “sedentarismo” se ha utilizado en la actualidad como sinónimo de “inactividad física”. Para nadie es un secreto de que hay diferencia etimológica entre uno y el otro, ya que la inactividad física, según la Real Academia de España (RAE) indica negación o privación de una cosa (actividad física), mientras que sedentarismo va encaminada a las conductas sedentarias, es decir, de “poco movimiento articular”. Sin embargo, se puede manifestar que más allá de las diferencias semánticas, éstas deberían ser mejor analizadas para llegar a conclusiones científicas sobre el impacto del ejercicio físico o su necesidad en la salud.

La evaluación del sedentarismo se desarrolla a través de escalas continuas que faciliten la identificación de diferencias graduales, pero además, se utilizan otras escalas categóricas que certifican diferencias entre categorías o niveles del sedentarismo. Los problemas fundamentales desde la perspectiva del sedentarismo se pueden determinar en que es una categoría de actividad física que admite diferencias de grado “internas” que son necesarias, sedentarismo extremo (24 con inmovilidad ya sea sentado o acostado) hasta llegar al sedentarismo moderado.

En el estudio pionero “Harvard Alumni Study” por ejemplo, los hombres que gastaron menos de 2,000 kcal/sem a través de caminar, subir escaleras y practicando deportes, fueron clasificados como sedentarios. Aunque el comportamiento sedentario no hubiera sido medido, los investigadores concluyeron que los hombres sedentarios tuvieron un 31% de riesgo superior de morir que los hombres activos. (Pate, 2008).

“En otro importante estudio de actividad física y comportamientos de riesgo para la salud en adolescentes, los participantes fueron clasificados sedentarios cuando no informaron de participar en actividades físicas moderadas a vigorosas en el nivel recomendado” (Kanm, 2002)

Como bien han señalados Pate y Kan, la OMS y los diferentes gobiernos del universo sobre el sedentarismo en los jóvenes, podemos decir, que las investigaciones en este campo han quedado guardadas, ya que cada día las personas incrementan sus actitudes negativa a la práctica física, necesitándose a enfocar más la atención hacia el extremo inferior de los practicantes de actividades físicas, que permita llegar a conclusiones válidas y esto conlleve a disminuir los efectos independientes de las diferentes categoría de intensidad, sedentaria, ligera, moderada y vigorosa, en la salud de las personas.

En el sedentarismo, donde la práctica del ejercicio físico escasea y la inmovilidad articular aumenta considerablemente, se genera serios problemas de salud,

destacándose en este campo la obesidad y el aumento de peso, además de fuerte padecimiento cardiovascular. El nuevo estilo de vida que se genera en las zonas urbanas, altamente tecnificadas, donde lo ideal es hacer pocos esfuerzos con las nuevas tecnologías creadas, dándole pasos a los Robot, desarrollándose con mayor amplitud en las altas esferas y en los círculos donde las personas se dedican más a realizar actividades intelectuales, no quedando exento de que se les presente el hábito del sedentarismo.

El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como menos de 30 minutos diarios de ejercicio en menos de 3 días a la semana. Una persona sedentaria hace que su organismo trabaje al mismo nivel de intensidad, por lo que no prepara a su organismo para determinados sobreesfuerzos que pueden surgir. Sufrirá, por tanto, un cansancio muy grande si tiene que subir alguna escalera de más, o correr un poco para coger un autobús (El Diario Sociedad, 2014)

La OMS expresa que es importante que los seres humanos entienda que es necesario realizar al menos 30 minutos de ejercicios físicos, diarios a través de caminatas, carreras, juegos deportivos, entre otros, para disminuir las enfermedades cardiacas, pulmonares, musculares y cardiovasculares. A partir de aquí el cuerpo se vuelve más elástico y liviano, existe un aumento de la fuerza, se gana en tono muscular y disminuyen los dolores lumbares, así como se mejora la concentración dando una sensación de vigorosidad, ánimo y un buen bienestar.

En la actualidad es evidente como los jóvenes dedican la mayor parte del tiempo a estar frente a la televisión y manejando dispositivos electrónicos, disminuyendo su

participación en actividades deportivas, recreativas, juegos, viajes de excursión, campismo, entre otras, aumentando así, enfermedades, dolores musculares, agotamiento físico, decaimiento, sueño, en fin unas series de patologías relacionadas al sedentarismo. Además, es reconocido que los medios de comunicación contribuyen a que las personas lleven una vida sedentaria, pues, no se pronuncian en favor de una promoción y divulgación de los beneficios de la actividad física y recreativa, para que la población adquiriera una vida saludable, donde ellos, lancen publicidad que eleve la conciencia de los jóvenes a realizar acciones de movimientos diarias en favor de su salud y bienestar.

Se debe pretender generar en los jóvenes una imagen positiva a través de la práctica del ejercicio físico, que logre detener el sedentarismo, lograr que ellos reflexionen sobre daños y perjuicios que ocasiona esta patología, que se transformen y realicen un cambio total en su vida diaria, que les permita mejorar su salud, su estado psicológico, social y mental, que vayan adquiriendo agilidad y una mejor apariencia física.

Cuando los especialistas trabajan con personas afectadas por el sedentarismo, siempre tienen presente unas series de preguntas que facilitan la atención médica, para diagnosticar la enfermedad, entre las tenemos:

¿Qué es el sedentarismo y cuáles son sus consecuencias?

Muchos especialistas consideran sedentarias a las personas cuando la actividad que ellos realizan es menor a 25 minutos diarios de ejercicio, teniendo en cuenta que cuando una persona practica alguna actividad física, la sangre va a fluir correctamente

por los vasos sanguíneos, y ocurre lo contrario si la persona es sedentaria ya que existirá una disminución del ritmo de flujo sanguíneo en su organismo.

Las consecuencias que provoca el sedentarismo son las siguientes:

Aumento de la obesidad: Producto del poco gasto energético al no practicar ejercicios físicos y recreativos, lo cual trae consigo que las grasas se almacenan en áreas del abdomen, lo que aumenta su volumen.

Debilitamiento óseo: En este caso los huesos y los músculos ceden en sus fuerzas producto a la ausencia de actividades físicas y recreativas, provocándoles enfermedades óseas como la osteoporosis, que debilita los huesos.

Cansancio: Las personas presentan un agotamiento rápido ante cualquier actividad física o recreativa que realicen, ya sea subir escalera, correr, saltar desplazarse o levantar algún objeto.

Aumento del volumen de grasas: Ocurre por medio de un almacenamiento de colesterol en las arterias y en las venas, donde disminuye el flujo sanguíneo que va directo al corazón, siendo menor y por lo tanto la sangre no llega con fluidez.

Los problemas sistemáticos de dolores musculares alrededor del cuello, la espalda, la región abdominal y otras.

Ocurren desgarros musculares continuos, tirones de los tendones, hormigueos en las piernas, se hinchan etc.

El estrés aumenta considerable y a su vez provoca dolores en la región abdominal, la espalda y el cuello.

Produce una baja autoestima debido a la falta de estética en el cuerpo y en muchas ocasiones burlas por parte de los compañeros, debido al cansancio que muestra para realizar la actividad que le corresponda en ese momento o al aumentar de peso. Trastornos en la digestión.

¿Cuáles son las causas y efectos de la vida sedentaria?

El sedentarismo aparece cuando las personas dejan de realizar cualquier tipo de movimiento o acciones físicas recreativas de carácter moderado a intenso como vemos a través del deporte, o en los casos de personas que practican de forma sistemática, las cuales ponen al organismo humano en una situación que permite la vulnerabilidad ante las enfermedades especialmente las cardíacas.

¿Qué entendemos por estilo de vida sedentario?

Va muy aparejado al léxico empleados por los médicos que se utiliza para manifestar que existe una inactividad física muscular durante la mayor parte del día (por ejemplo, estar sentado en una oficina), donde no se realizan actividades físicas o ningún tipo de ejercicio físico, se ha comprobado que este tipo de vida es típico de la sociedad occidental.

Luego del análisis presentado sobre estas preguntas, que la inactividad física limitan los movimientos de un cuerpo débil, y sin respuesta al accionar cotidianamente, donde su gasto energético es limitado y se presenta en el varias patología como efecto

psicológicos, ya que no puede responder con eficiencias ante varias exigencias que se le plantean en el acontecer diario, por muy sencillas que sean como desplazamientos que en muchas ocasiones son sencillos pero no pueden responder sintiéndose inútiles provocando así, que las enfermedades los ataquen directamente sin que exista un organismo de defensa en estos casos, al no alcanzar la potencia y la fuerza que se requiere en un momento determinado

Como resumen de todo el análisis desarrollado se puede manifestar, que existe una relación causa/efecto entre la actividad recreativa y el sedentarismo, si se parte de que los ejercicios físicos y recreativos son todos los movimientos que realiza el ser humano durante el día; unos con fines de diversión y otros con fines planificados que aportan placer, satisfacción, recorridos, excursiones y juegos, que mejoran la motivación, los sentimientos, la colectividad y disminución del estrés, generando así un ambiente personal más activo. Además, queda claro que el sedentarismo constituye un proceso actual de la población humana en la cual una sociedad puede dejar de ser nómada, para instituirse de manera definitiva en un área determinada, ¿A qué se refiere el sedentarismo? El sedentarismo se lo define como la ausencia de ejercicio físico, de inmovilidad articular e inactividad de las personas, dedicándose a utilizar su tiempo libre acostado en una cama, en un sofá y comer comida chatarra en abundancia, mientras disfrutan de los programas de televisión, internet, entre otros o hacen su uso simplemente para descansar.

2.1.3. El sedentarismo en la Adolescencia

Durante de nuestra vida, ocurre una etapa de desarrollo en el cual los jóvenes van adquiriendo nuevas capacidades físicas de fuerza resistencia y velocidad, unidos a la flexibilidad, la coordinación y la agilidad, pero además van a encontrar muchas situaciones desconocidas, que harán cambiar su desarrollo muscular. La (OMS) la ubica entre los 10 y 19 años. Este período se divide en adolescencia temprana -hasta los 14 años- y la etapa tardía que va desde los 15 hasta los 19; en cada periodo se producen transformaciones fisiológicas y psicológicas.

La constante practica de actividad física, es fundamental en el entrenamiento del estado de armonía y salud de las personas puesto que contribuye a reducir el riesgo de sufrir enfermedades crónicas no trasmisibles, como diabetes, sedentarismo, enfermedades cardiovasculares y vasculares cerebrales que son las primeras causantes de morbilidad y mortalidad humana a nivel mundial: por esta razón, la promoción de la misma y la adopción de hábitos y estilos de vida saludables ha sido promovida por entidades sanitarias internacionales y nacionales entre ellas se encuentra la Organización Mundial de la Salud. (Cordova V J, 2008)

Según los criterios antes mencionados se entiende que los niveles de ejercicios físicos y recreativos guardan una estrecha relación con el equilibrio biopsicosocial, estando determinado no solo por factores interpersonales y biológicos, sino además,

por la relación entre las características particulares individuales y los factores más distantes, como es el ambiente y bienestar social, físico, la cultura y la política.

La población ecuatoriana, compuesta por alrededor de 11 millones de habitantes, está constituida por una juventud que abarca el 33% de la población general. A partir del desarrollo tecnológico, el aumento de tareas en las escuelas y la poca importancia que se le da a la práctica de ejercicios físicos y recreativos al aire libre, ha suscitado un alto progreso en el sedentarismo; es evidente que una gran mayoría de chicos sufre problemas de obesidad, diabetes, presión, con una limitación de movimiento articular que afecta considerablemente su salud y esto crece de manera continua.

Se puede decir, que el adolescente con las características expuestas anteriormente, tiene grandes probabilidades de convertirse en un adulto enfermo. Con respecto a la actividad recreativa, el sedentarismo juega un papel mucho más importante del que se pensaba anteriormente, ya que entre más tiempo de horario de ocio sedentario tenga, más influirá en el incremento del riesgo cardiovascular. La carencia de ejercicio no juega con las consecuencias de la cantidad de horas que los jóvenes pasan sentados en la escuela, ya que generan un alto índice de limitación de movilidad articular unido a la proliferación de actividades de ocio tecnológico.

2.1.4. Categorías del comportamiento sedentario.

“El comportamiento sedentario es, una categoría del nivel basal. La variedad de actividades que se catalogan sedentarias son muy amplias, ya que la mayor parte de nuestro tiempo del día a día somos sedentarios, ya sea en el trabajo o en la escuela para los jóvenes”. (Gordon L P, 2004)

Como resumen, se puede determinar que los comportamientos sedentarios se manifiestan a través de las actividades diarias que realizan las personas: en el trabajo, tiempo libre y en tareas ocupacionales, siendo actividades que se enmarcan en un rango que va desde la posición de sentados a permanecer de pie manipulando objetos o pocos desplazamientos, por lo que estos comportamientos sedentarios se incluyen en trabajo de bajas intensidades y generan en el futuro enfermedades en el organismo humano.

“El rango de comportamientos que abarca dichas intensidades es muy numeroso y puede ser desglosado desde una perspectiva racional en”: (Pate, 2008)

Actividades de trabajo o escolares, correspondiendo las sedentarias a las actividades que se desempeñan básicamente en posición sentada o de pie sin desplazamientos.

Actividades de tiempo libre.

Recreativas (jugar a videojuegos sentado, mirar pantallas, navegar por internet, leer, relaciones sociales)

Ocupacionales (limpiar estando sentado o de pie sin desplazamientos, hacer de comer, aseo personal, hacer los deberes escolares, transportes no activos)

Fisiológicas (alimentarse, dormir).

La propuesta de Pate, es lógica cuya aplicación permitirá progresar hacia una mejor calidad de vida, sin embargo contradictorio a esto la población en general busca comodidad cada día, apoyados en las tecnologías y los medios científicos actuales logrando así, que el sedentarismo se haya convertido en una base de la cultura

humana, nuestros hijos reciben desde el hogar, dispositivos para su diversión dejando a un lado el movimiento y desarrollo corporal, acumulando en ellos un déficit de movilidad articular, donde observamos que ya no existen los juegos imaginarios, las caminatas, los intercambios deportivos familiares, han abandonado todo lo que implica actividad física o recreativa, una costumbre que sigue establecida hasta el día de hoy y que aumenta y se complica con el consumo de comida chatarra, y donde los medios de información en vez de informar para erradicar, lanzan promociones cada vez más contradictoria con la realidad que necesita la población que sea adecuada y vaya encaminada a disminuir el sedentarismo para lograr que esta deje de ser una de las principales causas de muerte en el mundo.

2.1.5. Prevalencia del sedentarismo en los jóvenes.

Existe escases de estudios que manifiesten el comportamientos sedentarios que facilite definir cómo en la actualidad organizan los jóvenes su tiempo libre y qué relación tienen los diferentes dominios de sedentarismo.

Uno de estos estudios es el de un diseño longitudinal de 2.5 años, con 5 series de datos, con chicas australianas de 12-14 años. Aquí se realizó una evaluación del tiempo ocupado en un conjunto de actividades sedentarias (≤ 1.5 MET) mediante cuestionario validado con acelerómetros. Excluyéndose el tiempo en las actividades de escuela y el que dedica a dormir, lo cual dejaba un tiempo neto de 7.5 horas por semana de tiempo discrecional. (Hardy L L, 2010)

Los investigadores demostraron que la prevalencia del tiempo total sedentario aumentó a partir de una media del 45% en la línea base (12 años) hasta un 63% (14 años) del tiempo discrecional. Las mujeres crecieron en un 39% la cantidad de tiempo propuesto a las actividades sedentarias en dos años (de 34.8 a 48.6 horas/sem). Dentro del comportamiento sedentario, se observó que la pequeña pantalla fue la más prevalentes, con 1/3 del tiempo libre discrecional.

Otro tanto ocurrió con el tiempo de uso de ordenador quien ocupó un 15% del tiempo discrecional, entre los dos ocuparon el 50% del tiempo libre discrecional. El estudio mostró también que otras categorías de comportamiento sedentario formaban parte sustancial del tiempo sedentario, jugando un papel importante: el estudio y trabajos en la casa, hablar e intercambiar con los amigos, “hobbies”, transportes, ocupando el resto del tiempo. Este estudio aportó sustancialmente la necesidad de crear programas recreativos, deportivos, excursionistas, actividades lúdicas, que realmente puedan cubrir con una recreación sana las necesidades de los jóvenes en la actualidad dirigidos a mejorar su calidad de vida y su salud en general.

La adolescencia cubre un periodo relativamente amplio de tiempo, por convención desde los 11-12 años hasta los 17-18 años, que se corresponden con las fases pre-, peri- y post pubertarias del desarrollo biológico. Es una etapa crítica en la configuración de hábitos y comportamientos relacionados con la salud (Biddle, 2010)

En un estudio longitudinal de 5 años, con cinco series anuales de datos, realizado con más 5,000 jóvenes desde los 11-12 años hasta 16-17 años se puso de manifiesto una

reducción media del ejercicio físico vigorosa del 46% y 23% en chicas y chicos respectivamente También se constató un aumento de las actividades sedentarias frente a pantallas de 2.5 y 2.8 horas por semana más en 5 años. (Brodersen NH, 2007)

En toda esta fundamentación teórica la mayor parte del tiempo es dedicado al sedentarismo, pero hay un aspecto interesante que nos lleva a enfocarnos hacia influencia que tienen las pantallas, particularmente la TV, en diversos indicadores de salud, en particular en el sedentarismo y la obesidad generado por este. (Brodersen NH, 2007)

Al valorar los criterios de Biddle y Brodersen, se considera que durante el proceso de la adolescencia se ha comprobado diferentes transformaciones en la recreación y su relación con el sedentarismo, como se muestra en estos dos estudios, donde el comportamiento de los chicos hacia la práctica constante de ejercicios físicos y recreativos no es la adecuada, representado por lo general por una extensión de conductas sedentarias y una deducción del movimiento.

2.1.6. El sedentarismo frente a pantallas como factor de riesgo de E/Cron.

Diversos estudios transversales han puesto de manifiesto una relación consistente del tiempo frente a pantallas, particularmente la TV, con diversos indicadores de sobrepeso y obesidad en niños y jóvenes Usando una muestra de niños chipriotas (n= 1,140, edad media= 11 años).

“Se constató que aquellos jóvenes que emplearon ≥ 4 horas diarias (h/día) en la TV presentaron un riesgo casi 3 veces mayor de padecer obesidad (usando el criterio de la IOTF) y tener una circunferencia de cintura superior al percentil 75.” (Andersen, 2008).

En comparación a aquellos niños con < 2 h/día de TV. Además, por encima de la 4 h/día de TV aumentó hasta 3.5 veces más el riesgo de tener adiposidad. El estudio concluyó que el diseño de estudios de intervención específicamente centrados en reducir el tiempo viendo la TV podría ser eficaz en la reducción de la adiposidad. (Lazarou C, 2010)

Se entiende que los criterios aportados por Andersen y Lazarou, tienen que ver con las causas de muchas enfermedades y su crecimiento en los últimos años, la televisión y las nuevas tecnologías han llevado a la juventud a una inactividad física y recreativa muy elevada, a tal punto, que crece paulatinamente el sedentarismo y la obesidad, así como, la poca motivación de participar en actividades físicas y recreativas, que les permita incrementar su movilidad articular, y mejorar su bienestar en general a partir de una adecuada situación física, mental y social como lo recomienda la OMS.

CAPÍTULO III

3. La recreación escolar en los adolescentes

3.1. La recreación

Por recreación se entiende volver a crear. Es la renovación de una situación física o anímica; volver a crear el entusiasmo, la alegría, el deseo de hacer las cosas con gozo y placer lúdico. No hay edad mínima, ni máxima para la práctica de recreación. El niño desde que nace, ya está empleando a su manera la recreación, y el adulto, en las diferentes etapas de su vida podrá practicarlas. (Herrera, 1987)

“El Congreso Panamericano de Educación Física Deporte y Recreación (México 82) conceptúa: “la recreación es una variedad infinita de acciones en la que participan los seres humanos cuando se sienten y están libres de cualquier apremio”. (Rodríguez, 1985.)

La recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que se originan en el empleo del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognitiva, deportiva, o artística cultural, sin que para ello sea necesaria una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad (Perez, 1997)

En el desarrollo de esta investigación una de las definiciones sobre la recreación que se ha considerado, porque abarca un concepto integral es la siguiente.

La recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre, es aquella actividad humana libre placentera; efectuada individualmente o colectivamente de forma voluntaria destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontaneas u organizadas, que le permitan volver al mundo creador de la cultura, contribuye a la integración comunitaria y al encuentro de su propio

yo, y que propenden en última instancia, a su plenitud, y a su felicidad personal (Perez, 1997)

Como se puede observar la palabra recreación es muy amplia como para solo tratar de referirnos al juego, en todas sus expresiones, sin embargo, al entender la recreación como placer y satisfacción, debemos incluir otros aspectos relevantes como son todas sus expresiones y también muchas actividades que generalmente no se consideran como tales: música, teatro, cualquier actividad al aire libre y que son acciones creadoras que contribuye al enriquecimiento de la vida.

Desde este punto de vista la recreación debe de servir al ser humano para restaurarse del trabajo, del estrés, del cansancio, de todo lo que ocasiona la rutina diaria, y esta aportara beneficios y placer en cada persona.

3.1.1. Recreación Educativa

El reconocimiento de la importancia de la recreación en la escuela toma fuerza en el Siglo XX a partir de numerosos estudios particularmente de la Psicología Evolutiva, el Constructivismo y el Psicoanálisis que ponen en evidencia el papel del juego y la creatividad en el desarrollo humano. Estos estudios inciden a su vez, de modo significativo, en la flexibilización de los métodos de enseñanza-aprendizaje y en la búsqueda de logros de los fines de la educación y de formación ciudadana. (Coll, 1991)

Siguiendo los estudios anteriores se puede sostener que la formación educativa en el contexto institucional tiene presente la dinámica lúdica y la recreativa; elementos que son comúnmente conocidos para que a la hora de ejecutarlos refleje afectividad y aprehensión en la parte cognitiva. En la labor pedagógica se ha iniciado a partir de una síntesis de lo cognitivo recogidos de las más variadas ciencias.

“Desde el punto de vista jurídico, la recreación hace parte de una de las áreas obligatorias y fundamentales de la educación básica”. (Barbero, 2001)

Como práctica sociocultural corresponde a las diversas manifestaciones lúdicas y creativas de las sociedades y como práctica educativa, “tiene como base la intencionalidad de enseñar y comunicar las tradiciones lúdicas y de propiciar el uso creativo y transformador de las mismas para influir en los cambios internos y externos y en los procesos de internalización y externalización en tanto mediación semiótico. (Buther, 1966)

Y en este mismo sentido las diversas manifestaciones lúdicas, creativas y festivas tributarias de las diversas manifestaciones étnicas y culturales presentes en nuestra nación, rasgos constitutivos de nuestras identidades, podrían hacerse visibles en un mundo escolar, que por las lógicas del mercado, los más entretenimiento y los consumos culturales tienden a ser excluidas o puestas al servicio de los monopolios económicos descontextualizando y re significado. (Coll C. , (1993).)

Los criterios anteriores permiten considerar que el juego constituye la práctica recreativa más importante y deseada en el ámbito educativo, está presente en las metodologías de trabajo enmarcada en esta actividad, especialmente en los primeros años de enseñanza; en el desarrollo de las clases de educación física, en las dinámicas grupales que desarrollan algunos docentes para elevar la motivación de sus alumnos dentro y fuera del aula; en los festivales escolares recreativos, que se realizan desde los encuentros de juegos tradicionales y populares hasta las competiciones deportivas; en el área de las ludotecas, hasta los juegos recreativos.

3.1.2. Tendencia de la recreación en la Escuela

La recreación escolar, representa una parte imprescindible en la vida de los estudiantes garantizando mejores opciones desde el punto grupal e individual, que ninguna otra. Su accionar facilita la posibilidad de sentir emociones altamente positivas, donde el estrés, ansiedad, baja autoestima, por citar algunas, en ese momento

desaparecen, sintiendo un estado agradable que solo los seres humanos son capaces de sentir y pueden experimentar ante la multitud sin complejo de ser observado y relacionado con otras personas, de forma amena y con un elevado nivel educativo.

“Sería necesario analizar la afectividad que ofrecen los maestros y el elemento lúdico hacia medios que faciliten y enriquezcan la transmisión y la creación de conocimientos, que posibiliten la formación de los niños para el entendimiento de su mundo y la participación en él.” (Mesa G. , 2000)

Cuando valoramos el criterio anterior, se puede considerar que la recreación para muchos autores ha sido concebida en dos tendencias fundamentales: la primera guarda relación con la práctica directa del tiempo libre cuyas actividades principales son: la diversión, compartir, goce, placer y descanso. A partir de aquí, se concibe en las instituciones educativas como actividades extracurriculares donde aparecen los (juegos, dinámicas, las prácticas deportivas, recreativas, excursiones, música, la danza entre otras de interés para el alumno).

Para la segunda tendencia, centra en función como aspecto necesario para la recreación acciones dirigidas a un valor pedagógico donde se mezclan los procesos educativos de transformación socio cultural, buscando entre las dos tendencias que se identifique el punto central, que permita tener presente el sentido y el significado de las prácticas recreativas escolares de acuerdo a la realidad social, que facilite la creación de vínculos sociales en los contextos escolares mediante la actividad física recreativa.

Coincidiendo con los criterios anteriores desde un enfoque social, la recreación constituye una práctica de tiempo libre, con características sociales de rutina como el trabajo y la educación, para lo cual un aporte escolar buscará romper las rutinas tradicionales de la educación, no sólo para “relajarse” y continuar su actividad, sino para utilizar lo educativo como espacios de intercambios entre maestros y estudiantes, que permita construir sus conocimientos en un ambiente amistoso, y favorable.

En consecuencia, se manifiesta que en el contexto ecuatoriano el buen estudiante siempre estará sujeto al cumplimiento de normas de conducta, por ende será sobresaliente en todas las asignaturas. La inclusión de ejercicios físicos y recreativos como política institucional garantizan mayor dinamismo en el proceso de enseñanza-aprendizaje, donde el placer, sensibilidad y cogniciones propiciarán un equilibrio para disminuir el estrés y las tensiones diarias en los escolares; a su vez generarán la construcción de nuevos conocimientos contribuyendo al desarrollo de capacidades y habilidades que fomentan el respeto hacia sí mismo y hacia los otros.

3.1.3. Actividad recreativa

Para referirse a calidad de vida, tenemos presente varios factores y por ende entre ellos se encuentra la recreación, por su efecto positivo que deja en la población en general, ya que produce nuevas experiencias que generan placer, y se incluyen en la educación no formal, contribuyendo en el desarrollo integral de las personas, en este caso particular de los escolares, y se ejecutan en el tiempo libre de forma voluntaria.

Al hablar de actividades recreativas se hace referencia a las dinámicas o físicas, que van dirigidas directamente al desarrollo físico de la persona, donde están presente los deportes, juegos, entrenamiento, pasatiempos, música, artes, manualidades, danza, drama, recreación al aire libre, mental y social. Sin embargo, no todos disfrutan por igual estas manifestaciones, ya que no le prestan la atención y en otros casos, por el desconocimiento de su efecto para mejorar la calidad de vida; y, salud física, social y mental.

3.1.4. Etapas o ambientes

Cuando los organizadores del programa recreativo organiza cualquier actividad, debe de realizar un diagnóstico y posteriormente proponer las actividades a realizar, teniendo en cuenta las necesidades, gustos y preferencias de los participantes del sector comunitario estudiantil en este caso.

Algunas actividades pueden ser de tipo: lúdico, recreativo, cultural, artístico, deportivo, ambiental, ecológico o turístico (Sectores); dichas actividades están dirigidas a diferentes tipos de población entre ellos están: niños, jóvenes, adultos y adultos mayores (Segmentos)

Es importante que los organizadores del programa recreativo, desarrollen las actividades según el diagnóstico realizado, es importante diseñar las áreas de acción donde interviene los procesos de la recreación escolar.

3.2. Áreas de recreación

3.2.1. Área Lúdica

Una de las áreas más empleadas debido a su contenido que abarca conceptos complejos como: Juegos de competencia, juegos de azar, juegos grandes, ludoteca, juegos de iniciación deportiva, juegos intelectuales y de mesa entre otros.

3.2.2. Área Físico Deportiva

Es un área muy utilizada contemplando en ella, deportes tanto individuales como de conjuntos. Entre los deportes aparecen ciclismo, fútbol, basquetbol, voleibol, tenis, levantamiento de pesas, artes marciales. El objetivo fundamental está encaminado a satisfacer sus gustos a través del deporte que les interesa.

3.2.3. Área Social

Desarrollo de las habilidades escénicas, teatrales o musicales, esenciales para el crecimiento, desarrollo físico y mental, Permite expresar sentimientos y rencausar el quehacer humano, para evolucionar el pensamiento mecánico cerrado a una visión de vida más abierta e incluyente.

3.2.4. Área al Aire libre

Lo primordial es lograr el efecto de la naturaleza y el aire puro, a través del medio ambiente, que permite seguridad hábitos de los practicantes que en muchos casos utilizan las actividades de excursionismo, senderismo, ciclismo campestre, como forma de cubrir su tiempo libre.

3.2.5. Área de la Salud

Juega un papel muy importante para las personas que practican actividades físicas no menos de 30 minutos diarios, porque de forma general aumentan su autoestima y mejoran su salud, contribuyendo al desarrollo social, físico y mental, donde además amplían sus conocimientos referidos a las actividades físicas, la nutrición, el ejercicio físico; generando de esta manera, nuevas ideas y forma de practicarlos.

3.3. Fundamentación teórica del Programa Recreativo

Programa recreativo se define como: “El programa es un medio con actividades seleccionadas y administradas por un equipo de profesionales entrenados, que están técnicamente capacitados y cuyas acciones buscan de manera específica alcanzar determinados objetivos deseados por la organización, la comunidad y los participantes en general.” (Espriella, 2016)

La existencia de un programa recreativo en las instituciones escolares son muy necesaria y productiva para aumentar la autoestima y motivaciones en los estudiantes, así como su correcta planificación y gestión de las actividades que se

organizan y planifican en función de un trabajo sistemático y consciente de todos los participantes, como vía de mejorar su estado de salud físico, mental y social

Los directivos institucionales escolares deben tener una proyección a largo plazo de la 'planificación y gestión de las actividades recreativas, donde incluyan tanto las opciones deportivas, recreativas, así como la música, la danza, el teatro, los bailes y otras opciones que generen placer a los estudiantes. Todos estos programas deben estar dirigidos por las personas responsable en cada institución designada por el Rector, quien junto a su colectivo estudiantil elaboraran el plan de actividades según los gustos y preferencias emanadas de un diagnóstico al inicio de cada curso escolar, que garantice una mayor participación y satisfacción de las necesidades recreativas de un grupo de jóvenes que espera divertirse a través de estas actividades complementarias.

Por tal motivo se entiende que un Programa recreativo constituye el documento oficial donde se recogen todas las actividades a realizar durante un período de tiempo, sus horarios, responsables y lugar donde se desarrollan. Debe poseer principales elementos como: el título, el contenido, objetivos y actividades propuestas. En su elaboración participa el equipo de trabajo y los participantes en este caso la Dirección de la institución escolar, el entrenador y, los padres de familia y los jóvenes practicantes, el cual aportará ideas y experiencias y debe ser discutido y aprobado por el Consejo de Dirección de la institución. Nunca el programa será creado para períodos muy largos de tiempo, y no debe dejar margen a la improvisación, dejando bien claro

las actividades a realizar durante todos los horarios del día, los aseguramientos así como la relación y participación entre los actores.

Programa de recreación no se define por el número de actividades que se realicen, sino, por la armonía, consecutivas y selección que se logre y con ello hacer que el niño o adolescente se descubra a sí mismo y logre satisfacción espiritual. Para la confección del programa de actividades se debe: Determinar y gestionar las actividades a realizar de día y noche a partir de un proceso general definido que puede variar de acuerdo a la instalación, tipo de participantes según a quien va dirigidos, se determinan las actividades de mayor preferencia y aceptación a realizar en la instalación en los horarios diurnos y nocturnos.

3.3.1. Generalidades de un programa de recreación.

Los programas recreativos en Ecuador, presentan serias dificultades y tienen fama de desorganización y poca seriedad a la hora de su aplicación, los mismos, no facilitan el desarrollo de las personas que participan en las actividades de los programas, además no existe el interés de los directivos en las comunidades o empresas. Estas problemáticas se ponen de manifiesto debido a que no existe una formación adecuada en el personal que dirige todo el proceso recreativo, deportivo, cultural o literario en el campo social, empresarial y turístico.

Teniendo en cuenta el diagnóstico realizado donde se observaron unas series de deficiencias que impiden desarrollar las actividades con calidad y que traiga consigo un bienestar en la población que asiste a estas actividades de carácter recreativa. En nuestra investigación pretenderíamos proponer y aplicar una series de herramientas

teóricas y prácticas que conlleven a una correcta planificación, ejecución, control y organización, aplicando procesos técnicos y metodológicos al programa de ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos, cuyo objetivo principal es lograr la efectividad de las actividades en busca de mejorar la calidad de vida.

El programa tiene como principio fundamental orientar el proceso de planificación y la aplicación del programa recreativo, desarrollando cursos de preparación y capacitación para líderes recreacionales; que permita la organización de eventos deportivos, culturales y recreativos, dentro de la institución educativa, dirigido, guiado y orientado por especialistas capacitados, con categorías de Master o licenciados con una formación académica, que le permita instruir todo el proceso de planificación del programa.

Con las experiencias adquiridas de los profesionales que trabajaran en este campo, se podrá revertir la planeación de diferentes actividades en las comunidades estudiantiles que generen la calidad de dichas actividades, y que además permita que los participantes reciban un trato agradable, llegando al final del programa con elevado bienestar social, físico y mental, y que surjan líderes capaces de llevar adelante otras propuestas que permitan el fortalecimiento de dichos programas institucionales.

3.3.2. Características

3.3.2.1. Equilibrio.

Desde el punto de vista de las diferentes actividades a desarrollar, el programa tiene que ejecutar en la medida de las posibilidades la misma cantidad en las diferentes

áreas de la recreación tales como, la música, el teatro, la danza, las acciones deportivas, las excursiones entre otras, que agrupe a todas las edades posibles, y de ambos sexos, incorporándolos a las actividades de carácter formal e informal.

3.3.2.2. Diversidad.

El programa estará compuesto de un grupo de actividades que contemple varios gustos y necesidades, con una variedad que facilite la participación de todos, donde se presenten presentaciones en todos los campos de la recreación en forma diferente.

3.3.2.3. Variedad.

Plantear actividades diversas que permitan la motivación de los participantes que facilite la vinculación del programa con actividades similares.

3.3.2.4. Flexibilidad.

Incrementar actividades novedosas que den respuesta a las demandas y necesidades de los participantes.

Razón de ser de los programas de recreación en las comunidades educativas

Desarrollar hábitos y conductas de recreación sana con la participación de niños jóvenes y adultos.

Desarrollar las cualidades físicas, sociales, emocionales, espirituales y mentales a través de las acciones deportivas, culturales y recreativas

Fortalecer el trabajo en equipo o grupo, mejorando el sentido de pertinencia y solidaridad, la colaboración y las buenas costumbres en las actividades que se planifiquen.

Fortalecer los valores como el colectivismo, el compañerismo, haciéndolos más fuertes y resistente en el quehacer diario.

¿Qué estrategias debemos desarrollar para aumentar la asistencia al programa recreativo?

Identifique claramente:

De la institución: Misión, políticas, planes y programas.

Del núcleo de población: Necesidades, intereses, recursos, nivel cultural.

De los dirigentes: Intereses.

Planifique, no improvise.

Ejecutar la aplicación de las etapas y funcionamiento administrativo: Planeación, organización, ejecución y control.

Las actividades propuestas deben ser asimiladas por las instituciones y todas las personas involucradas.

Desarrollar los principios de calidad del programa que vayan en dirección a la calidad de los servicios y a los valores personales.

Demuestre su fortaleza productiva que genere beneficios para la empresa, facilitando un ambiente en el trabajo, productividad, bajo porcentaje de ausencia y compromiso de la comunidad.

Gerencia el ente a su cargo: Solucionar las situaciones que se presentan actuando acorde a las políticas de las empresas y al desarrollo comunitario.

Elevar la motivación del personal de base en su compromiso con el programa propuesto.

Aplicar una planificación según las necesidades y los intereses de los participantes.

Proponga programas diversos y variados como un medio y no como un fin.

Realice una valoración de los procesos y resultados logrados.

Promocione, divulgue: utilice todos los recursos a su alcance: Contacto persona a persona, perifoneo, comités de difusión, pasacalles, pendones, boletines informativos, afiches, volantes, plegables, carteleras, videos, revistas, emisoras comunitarias, etc.

Apóyese en personal y servicios especializados: Profesionales, expertos, servicios complementarios especializados, etc. No trabaje solo: Apóyese en comités y grupos ya existentes, tanto al interior como al exterior de su empresa o comunidad. Presente informes tanto a superiores como a los participantes: Cuantitativos, cualitativos, cumplimiento de funciones.

Todos estos componentes son esenciales a la hora de organizar y planificar un programa recreativo, facilita la incorporación de todos los participantes en base a un mismo objetivo, permite proponer metas y cumplirlas, sobre la base de la realidad, sin improvisación, con un control y seguimiento a todo el proceso y desarrollo del programa en cuestión.

3.4. Los M/Pedag. De Educación Física y su impacto en la recreación.

La pedagogía, siempre en la búsqueda de presentar la enseñanza aprendizaje que se debe aplicar en una institución escolar según los lineamientos y las necesidades de la que tiene cada institución educativa, ha recurrido a los modelos pedagógicos, mostrando cada uno de ellos, las funciones y las estrategias que se emanan del proceso docente educativo. Revisando la literatura podemos ver algunas conceptualizaciones relacionadas con los modelos pedagógicos en general, que permiten la interpretación y comprensión del rediseño curricular por los diferentes ciclos.

Los modelos pedagógicos son construcciones mentales mediante las cuales se reglamenta y normativiza el proceso educativo, definiendo qué se debe enseñar, a quiénes, con qué procedimientos, a qué horas, según cuál reglamento disciplinario, a los efectos de moldear ciertas cualidades y virtudes en los estudiantes. De igual manera, plantea que estos modelos son efecto y síntoma de la concepción del mundo y de las ideologías que enmarcan la vida intelectual y la circulación de saberes filosóficos y científicos en cada sociedad históricamente determinada. (Flórez, (1999) Bogotá: .)

“Los modelos pedagógicos otorgan lineamientos básicos sobre las formas de organizar los fines educativos y de definir, secuenciar y jerarquizar los contenidos; precisan las relaciones entre estudiantes, saberes y docentes y determinan la forma en que se concibe la evaluación”. (De Zubiría Samper, 2011.)

Considerando los Criterios anteriores se constata que un modelo pedagógico es la forma en que se concibe la práctica de los procesos docentes en una unidad educativa,

relacionados con el cómo se aprende, cómo se enseña, la aplicación de metodologías más adecuadas para la asimilación cognitiva de los alumnos referente a las habilidades, destrezas, los procesos epistemológicos, sus aplicación didáctica, y las evaluaciones de los aprendizajes significativo de los conocimientos, habilidades y valores, las consideraciones epistemológicas

La actual Enseñanza se aplican los Modelos Pedagógicos en la Educación Física, el deporte y la recreación, con fines bien definidos, que permiten una mejor organización del proceso de enseñanza aprendizaje, destacándose entre ellos.

3.4.1. Aprendizaje Cooperativo

Se puede definir como un “modelo pedagógico en el que los estudiantes aprenden con, de y por otros estudiantes a través de un planteamiento de enseñanza aprendizaje que facilita y potencia esta interacción e interdependencia positivas y en el que docente y estudiantes actúan como co-aprendices”. (Fernández, (2016).)

Se considera un modelo pedagógico donde los estudiantes aprenden por él, y por otros estudiantes a través de un planteamiento de enseñanza-aprendizaje que permite la interdependencia positivas y en este caso el maestro y el alumno son co-aprendices”, existe una relación directa entre los miembros donde siempre estarán en contacto directo. Deben mantener una interacción promotora activa para ayudarse en la actividad, se destaca en este grupo la responsabilidad individual, se hace necesario que el grupo hable se exprese y debata durante todo el trabajo, según el resultado todos los

estudiantes deben de desarrollar habilidades sociales para compartir, animar, escuchar y desarrollar una buena comunicación entre sí.

3.4.2. Educación Deportiva

La Educación Deportiva se plantea como un modelo pedagógico cuyos pilares principales son el trabajo en equipo y la cesión de responsabilidades en el alumnado para el fomento de la autonomía del mismo en el ámbito escolar fundamentalmente. Es un modelo que surge para crear experiencias de práctica deportiva auténticas. (Siedentop D. H., (2011).)

La Educación Deportiva se plantea como un modelo pedagógico cuyos pilares principales son el trabajo en equipo, la responsabilidad y la autonomía, en el ámbito de la escuela. Las unidades didácticas de este modelo se dividen, al menos, en cuatro fases: (1) Fase de práctica dirigida: aquí el maestro dirige la clase, a través de la instrucción y asignación de tareas. (2) Fase de práctica autónoma: en la que se realiza un trabajo autónomo del alumnado por equipos, (3) Fase de competición forma: se desarrolla la competencia (4) Fase final: Se define el esfuerzo y se entregan diplomas como reconocimiento en la competencia.

3.4.3 Comprensivo de Iniciación Deportiva (TGfU)

“Este planteamiento fue abordado como una innovación en el ámbito de la EF en los años 70-80 del siglo XX, enfocado a potenciar el resultado de aprendizaje que ofrecían los juegos deportivos. (Thorpe, (1989).) Este planteamiento fue abordado como una innovación en el ámbito de la Educación Física, la idea es enseñar los principios

básicos de los diferentes deportes para que los alumnos puedan entender, su estructura, su técnica y táctica sus habilidades específicas.

Entre sus elementos básicos se destaca: (1) Transferencia entre deportes: la similitud de algunos deportes son muy aprovechadas para aprender con más facilidad, siendo más sencillo el aprendizaje ya que potencia elementos comunes. (2) Representación: se adaptan los juegos de los adultos pero en principio no se varían los conceptos y acciones de prácticas de cada uno de ellos, con la misma estructura técnica y táctica en su enseñanza. (3) Exageración: la estructura de los juegos deben ser cambiado de forma que lo haga más visible el elemento táctico que se desee enseñar. (4) Complejidad táctica creciente: los deportes deben tener una adecuada complejidad táctica funcionando de lo fácil a lo difícil con una correcta metodología de la enseñanza de cada uno de ellos. (5) Evaluación auténtica: la evaluación de la competencia “deportiva” será en el propio juego evitando hacerlo por parte sino comprobando su aprendizaje puesto en práctica.

3.4.4. Responsabilidad Personal y Social

“Su perspectiva humanista determina desde el inicio la importancia de la educación sobre los procesos físicos del estudiante. Su objetivo fundamental es desarrollar las capacidades del individuo para fortalecerlas a través de los valores presentes en la sociedad”. (Hellison, (2008).)

En relación al cómo estructurar este modelo se dividen cuatro partes: (1) Toma de conciencia, (2) Responsabilidad en la acción, (3) Encuentro de grupo y (4) Evaluación y autoevaluación.

3.4.5. Alfabetización Motora (Physical Literacy)

“Este modelo representa los procesos volitivos, motivacionales, la confianza en la competencia física, lo cognitivo y la comprensión de la necesidad de realizar actividad física, que permita mantener niveles de apropiados de su práctica a lo largo de la vida” (Whitehead, (2010).)

Su fundamento se centra en identificar el valor de la práctica sistemática de la actividad física; superando sus necesidades de practicarla, como un medio no solo para mejorar la salud, sino dentro del propio currículo escolar; que se pueda sentar las bases de una práctica a lo largo de la vida. Las estrategias pedagógicas están la diversión, diversidad, comprensión, el carácter, habilidad individual, totalidad fuerza y flexibilidad, constancia y modelado, todo en función de mejorar la salud y el bienestar social, físico y mental de los practicantes, garantizando así una buena calidad de vida.

3.4.6. Modelo Ludo técnico

“Este modelo se diseñó específicamente para la enseñanza del atletismo y sus diferentes disciplinas/ pruebas” (Valero, (2003).)

La estructura básica del modelo está compuesta por cuatro fases: (1) Presentación de la prueba/disciplina y planteamiento de preguntas-desafíos: el docente va a introducir la disciplina, donde realiza una evaluación o test inicial sobre el conocimiento de los estudiantes, (a través de preguntas, información, hechos curiosos, dato); introduce la técnica a aprender a través de ejemplos prácticos, medios audiovisuales; (2) Propuestas ludo técnicas: se trata de aplicar juegos modificados que permitan ejecutar

el gesto técnico que se quiere aprender; (3) Propuestas globales: son propuestas lúdicas que van encaminada a la ejecución global del gesto técnico de la disciplina y (4) Reflexión y puesta en común: el docente comparte con el grupo todos los hechos ocurridos en la sesión.

3.4.7. Educación para la salud

“Es el último modelo utilizado en la actualidad, y por tanto es el de menor desarrollo, su fundamento es que la salud, en vez de la habilidad, debe ser el objetivo/resultado principal de la EF” (Haerens, (2011).)

Que los estudiantes valoren tener una vida físicamente activa. Para este autor significa que los individuos organizan sus vidas para que la práctica de actividad física tenga lugar a lo largo del día a día. Para que esto suceda se necesita focalizar el aprendizaje adquirido y el dominio afectivo del alumno, no solo en el motor. Plantean que el aprendizaje debe incluir el conocimiento y la comprensión de la importancia de la actividad física. (Siedentop D. , 1996)

3.5. Fundamentación legal.

3.5.1. Plan del buen vivir 2016-2020

Se constituye en una comunidad para el área de la Actividad Física, deporte y recreación del Ecuador

En la carta de Constitución del Ecuador 2008 -2020, su artículo 280. Nos habla de que el Plan del Buen Vivir constituye el instrumento en el que se plasmarán todas las políticas, así como los programas y los proyectos de carácter público; que abarca en su programación el presupuesto del Estado, así como la inversión de la asignación de los recursos públicos.

Como se expresa anteriormente se concibe que la carta de la Constitución es bien clara al respecto, bajo ley expone la necesidad de que cada institución ejecute sus programas de recreación en función de generar placer y calidad de vida a sus clientes, en este caso en los escolares donde se promoverá, la recreación sana, con asignación de presupuesto según los casos, o garantizándoles las instalaciones para sus prácticas. Debeos recordar que el Buen Vivir, surge como una necesidad dentro de los modelos de vida que han desarrollados los gobernantes fundamentalmente los de América Latina en las últimas las décadas.

Como se refleja en la carta de Constitución del Ecuador 2008 -2020, su artículo 280. Entiéndase por Buen vivir a): No es más que tener un estilo de vida saludable, que permita satisfacer sus necesidades básicas con una buena calidad de vida, con una muerte digna, el amar y ser amado, paz y armonía con la naturaleza y la prolongación indefinida de las culturas humanas. El buen vivir requiere del tiempo libre para generar salud, vida, amor, placer, desarrollando las potencialidades y capacidades de las personas que sea visto como un ser humano universal

Valorando lo expuesto por Ramírez, se consiente la importancia de su conceptualización, pues, está encaminado a la equidad e igualdad de los seres humanos, en función de garantizar un estado de salud superior y una mejor calidad de vida.

Principio del Buen Vivir: En donde se habla del principio “hacia una relación armónica con la naturaleza”, de la recreación con hermosos paisajes que se relaciona con la utilización del tiempo libre de los seres humanos en el medio natural.

Objetivo 1. Luchar por la igualdad, la unión e integración entre los individuos de la sociedad, bajo una misma diversidad, en su fundamento relaciona con los padres y madres que no comparten el tiempo libre con sus hijos, afectando a los adolescentes, generando en ellos problemas serios en su etapa de adultos.

Política: Desarrollar todo el proceso para ordenar territorialmente la integración equilibrada, que logre lo equitativo **literal f:** “Redistribuir y gestionar adecuadamente los equipamientos de recreación salud y educación para incrementar el acceso de la población en función del sexo, edad, y estilos de vida diversos. Aquí entendemos que la recreación debe estar totalmente equipada para que cumpla su rol dentro de la sociedad.

El objetivo 2. Desarrollar y potenciar las capacidades de las ciudadanías. En el fundamento se manifiesta de que la actividad física y el deporte, en donde está incluida la recreación y tiempo libre.

Deportes. Concibe al deporte como medio de recreación, no se priorizan los aprendizajes para competir sino competir para divertirse, sentir placer, ganar o perder, los resultados son positivos, aquí los adolescentes tienen una buena opción de jugar en el tiempo libre o extracurricular. En otro párrafo menciona el sedentarismo como uno de

los fenómenos negativos que se ha apoderado de los adolescentes en la actualidad, los problemas cardiovasculares, y menciona ejemplos de personas que se le han aplicados encuestas y más del 50% de la población tendrían grandes opciones de sufrir los trastornos antes mencionados u otros.

Política: Trata sobre la promoción de ejercicios deportivos, físicos y recreativos como una vía hacia el mejoramiento de la calidad de vida de las personas en todos sus incisos se plantea trabajar por la formación de hábitos en los jóvenes.

- a. Fomentar e impulsar de forma incluyente el deporte de alto rendimiento e incorporar sistema de planificación, seguimiento y evaluación de sus resultados.
- b. Desarrollar actividades extracurriculares en las instituciones educativas dirigidas por los entrenadores y guías especializados orientados a complementar la enseñanza.
- c. Elaborar o reelaborar los programas curriculares de cultura física que tiendan a promover el hábito de la práctica sistemática deportiva o actividades físicas moderadas en los adolescentes.
- d. Diseñar planes de entrenamiento para mantener una vida activa adaptados a las necesidades de desarrollar inteligencia holística y a las características etarias de la población.
- d. Impulsar la actividad física y el deporte en espacio adecuados para sus prácticas.
- e. Diseñar y aplicar un modelo de presupuesto de asignación de recursos financieros a los diferentes actores de la estructura nacional del deporte.

Politica Promover practicas de vida saludables en la poblacion.en el inciso f: expresa el fomento de la masificacion de la actividad fisica según ciclo de vida , de participacion comunitaria. **En el inciso g.** y en el inciso h. de pausas activas para evitar el sedenatrismo y sus consecuencias con el apoyo de la comunidad y del ocio activo de acuerdo a sus necesidades.

Politica Controlar la vigilancia, en donde la actividad fisica con las actividades recreativas generen una cultura de ocio , juegos, facilitando un rol primordial en la consecusion del objetivo.

Metas:aumentar el porcentaje de las personas que realiza actividad fisica y en el reducir en un 5% la obesidad son actividades que debemos instaurar para cumplir con lo que se propone la meta y la recreacion, uso adecuados del tiempo libre y la disminucion del sedentarismo es una de las grandes oportunidades del area y por supuesto del presente tranajo investigativo.

Como síntesis de este capitulo se puede afirmar que el estado deja claras las funciones que deben ejercer todas las instituciones del estado en funcion de garantizar la carta de Constitución del Ecuador 2008 -2020, su artículo 280. En relación con el Buen vivir. Queda precisa la posición que se debe adoptar en el principio del uso del tiempo libre, la recreación ambiental en contacto directo con la naturaleza, basados en sus objetivos de igualdad, equidad, e integración social, donde todos podemos participar de actividades que nos garanticen el buen vivir de todos los ecuatorianos.

Otro tanto permitirá, que se inserten en estos proyectos, donde se les presentan acciones optativas como es la práctica del deporte y las actividades recreativas, en función de disminuir el sedentarismo, la obesidad, la presión arterial, diabetes y otras enfermedades que han venido en aumento en los últimos tiempos, todos estos aspectos generarán una mejor calidad de vida, generando una vida saludable, así como prevención y control de las enfermedades y que a su vez se pueda cumplir el compromiso de triplicar el porcentaje de personas incorporadas al proyecto ecuatoriano del Buen Vivir.

3.6. Hipótesis

Hipótesis (i):

El alto índice de sedentarismo en los estudiantes de 17 a 18 años de los terceros de bachillerato de la Unidad Educativa de la Inmaculada de Quito obedece a una insuficiente utilización de la recreación escolar.

Hipótesis nula:

El alto índice de sedentarismo en los estudiantes de 17 a 18 años de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa de la Inmaculada de Quito NO obedece a una insuficiente utilización de la recreación escolar.

Hipótesis alternativa:

El BAJO índice de sedentarismo en los estudiantes de 17 a 18 años de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa de la Inmaculada de Quito, está relacionado con una ALTA utilización de la recreación escolar.

CAPITULO IV

MATERIALES Y MÉTODOS

4.1. Enfoque de la investigación

La investigación mixta cuali-cuantitativa es muy usada para investigar fenómenos sociales.

Los diseños mixtos:(...) representan el más alto grado de integración o combinación entre los enfoques cualitativo y cuantitativo. Ambos se entremezclan o combinan en todo el proceso de investigación, o, al menos, en la mayoría de sus etapas (...) agrega complejidad al diseño de estudio; pero contempla todas las ventajas de cada uno de los enfoques. (Hernández, 2010)

En la misma línea de pensamiento, la complementariedad metodológica ha permeado la comunidad científica por lo que: (...) se ha ido posicionando en la actualidad una estrategia de investigación que permite combinar la metodología cualitativa y la cuantitativa aun cuando éstas en el pasado se han encontrado en posturas opuestas. Esta estrategia de investigación es la denominada “multimétodos”, “métodos mixtos”, o “triangulación metodológica”, cualquiera sea su nombre ella apunta a la combinación de la metodología cualitativa y la cuantitativa (Di Silvestre, 2009).

Esta investigación tendrá un enfoque mixto, ya que se trabajó con teorías y con procesamientos de datos estadístico, que fueron recogidos en el campo objeto de estudio, partiendo de que en el enfoque cualitativo se trataron los estudios bibliográficos que solo usan referencia, así como en el enfoque cuantitativo que se basaron en datos estadísticos a través del porcentaje, por tal motivo se convierte en mixto al incluirlo los dos.

Teniendo en cuenta ambos enfoques en la investigación realizada, por una parte el enfoque cuantitativo utilizó la recogida y el análisis de datos para responder preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, confiando en la numérica, el conteo y la estadística que permitió resolver con exactitud patrones de comportamiento en la población estudiada que fueron los 50 estudiantes del tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa la Inmaculada.

Por otra parte, el enfoque cualitativo se utilizó en la investigación para descubrir y depurar las preguntas de investigación basándose en métodos de recogidas de datos sin medición numérica, como las descripciones y las observaciones debido a su flexibilidad, moviéndose entre sus interpretaciones de las respuestas y el desarrollo de las teorías

Alcance de la investigación.

El proceso de indagación es inductivo y el investigador interactuó con los participantes y con los datos, buscando respuestas a preguntas que se centran en la experiencia social, cómo se crea y cómo da significado a la vida humana. El presente estudio en mayor significado tiene un alcance investigativo de tipo descriptivo, además se debe manifestar que los alcances exploratorios y explicativo son tonados en cuenta en la investigación.

Cuando se inicia un proyecto de investigación, lo primero es generar una idea, sobre un tema de interés, y revisando la literatura aparece el problema, a partir de aquí

se establece el alcance de la misma, en este estudio partimos del criterio de Hernández, Fernández & Baptista (2010), que plantea “cuando se habla sobre el alcance de una investigación no se debe pensar en una tipología, ya que más que una clasificación, lo único que indica dicho alcance es el resultado que se espera obtener del estudio”

En la investigación originada, el alcance se manifiesta en un estudio descriptivo. Afirmar. (Sampieri, 2006). “busca especificar propiedades, características y rasgos importante de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo de población”. En la investigación se realizó, una información detallada respecto un fenómeno o problema para describir sus dimensiones (variables) con precisión, en este caso la recreación escolar y el sedentarismo. Además está implícito un estudio explicativo donde se va narrando las causas de los eventos, sucesos o fenómenos estudiado explicando las condiciones en que se manifiestan tanto el sedentarismo como la recreación escolar en este proceso investigativo. Y por último exploratorio “los estudios exploratorios se realizan cuando el objeto es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se han abordado antes”. (Sampieri, 2006). En este caso se indagó sobre el impacto de la recreación escolar en el sedentarismo de los chicos de tercer año de bachillerato investigado.

4.1.2. Diseño de la investigación

En la investigación se aplicó un diseño cuasi – experimental. Diseño de un solo grupo pre prueba – pos prueba, quienes plantearon que en este diseño, un grupo es comparado consigo mismo. Es mejor que si se utilizara un solo grupo y solo pos

prueba, toda vez que se establece una línea base previa al establecimiento del tratamiento. Servirá para evaluar a mediano plazo, ya que tiene bases para suponer que la influencia de la variable independiente sobre la dependiente tarda en manifestarse. Nomenclatura: 0-x1-0. La ventaja que tiene es que es práctico y factible. Fue diseñados por: (Mcguiganf, 1996); s/f, León Montero, (1993 y Ary et. Al. 1994).

4.1.3. Métodos

Los métodos empleados actuaron como guía y orientadores durante todo el proceso la investigación entre ellos:

Método Científico.

En la presente investigación se utilizó desde el enfoque del problema para levantar la información, que consistió en la recopilación de datos históricos extraídos de las bases de datos del periodo que se evaluará sobre la relación de la recreación escolar y el sedentarismo entre los estudiantes investigados, además en los métodos e instrumentos diseñados para esta fase en el análisis e interpretación de datos, también en la compilación de campo y difusión de los resultados que sirvieron para obtener las conclusiones y propuestas que ayuden a mejorar el proceso realizado.

Por lo que se concibió el método científico en la investigación realizada como una serie de etapas, que permitió desarrollar un proceso sistemático durante todo el proceso investigativo que consta de partes interdependientes y que se fue desarrollando durante la investigación, conservando su vigencia por un método eficaz para comprender el complejo mundo natural. Las etapas que integraron el método científico y que permitieron su empleo investigativo fueron: definición del problema, formulación de

hipótesis (razonamiento deductivo, recopilación y análisis de datos, confirmación o rechazo de hipótesis, resultados, conclusiones.

Método deductivo

“Es el razonamiento que, partiendo de casos particulares, se eleva a conocimientos generales. Este método permite la formación de hipótesis, investigación de leyes científicas, y las demostraciones. La deducción puede ser completa o incompleta”. (Ezequiel A, 2011)

Este método se utilizó en la revisión de literatura; presentación del informe final; establecimiento de conclusiones a partir de premisas, garantizando la veracidad de éstas para validar la lógica aplicada. Así también, permitió estudiar las distintas teorías sobre recreación escolar y sedentarismo para contrastarlas con los casos encontrados en esta investigación.

Método inductivo

“El método inductivo se aplica en los principios descubiertos a casos particulares, a partir de un enlace de juicios”. (Sampieri, 2006)

En esta investigación se empleó para el procesamiento y estudio de datos obtenidos a partir de los cuestionarios aplicados; en el análisis e interpretación de la información; asintió la observación directa de los estudiantes sujetos al proceso investigativo extrayendo una conclusión general sobre el método que se aplicó para el diagnóstico de las dificultades percibidas en el pre-test.

Método análisis

Según Abad, P. (2009, p. 94) “Se distinguen los elementos de un fenómeno y se procede a revisar ordenadamente cada uno de ellos por separado”.

Este método benefició en la fase de revisión de literatura; interpretación de información; análisis de datos; comparación de las variables y de las respuestas manifestadas por los estudiantes sobre la recreación escolar. En otro orden, permitió analizar las conductas de los jóvenes con problemas de sedentarismo, para en lo posterior, examinar las causas de las situaciones presentadas llegando a una conclusión válida en la investigación.

Síntesis

El análisis presupone a la síntesis, y viceversa. Análisis y síntesis son correlativos y absolutamente inseparables, la síntesis se usó en la investigación de forma activa respecto a la recreación escolar y sedentarismo. El método analítico – sintético de conjunto facilitó el establecimiento de relación entre recreación escolar y sedentarismo; asociando juicios de valor, abstracciones y conceptos que ayudaron a la comprensión de las etapas, actividades y recursos para la elaboración del sistema de recreación dirigido a los estudiantes sujetos al proceso de investigativo. Además, aportó elementos para analizar, organizar, procesar, interpretar y sintetizar la información obtenida en el trabajo de campo, viabilizando el desglose del marco teórico y la simplificación precisa de lo investigado.

4.1.4. Metodología para la aplicación del test de clasificación del sedentarismo.

Para aplicar el Test de Pérez Roja 1996, sobre el sedentarismo y su relación a la frecuencia cardíaca, cuya características es ascender y descender un escalón de 25 cm

de alto, por espacio de 3 min, realizando 3 cargas con ritmos graduados (17, 26 y 34 p /min).

Tabla 3.

Clasificación de sedentarismo

CRITERIO CLASIFICACION	
SEDENTARIO	Sedentario
A.- No vence la primera carga (17 p/min) a (68 beats)	Severo
B.-Vence la primera carga, pero no la segunda (26p/min) a (104 beats)	Sedentario Moderado
ACTIVOS	Activo
C.- Vence la segunda carga, pero no la 3ra (34 p/min.) (144 beats)	
D.- Vence la 3ra carga (34 p/min.) a (144 beats)	Muy Activo

4.2. Técnica e instrumentos de la investigación

Las técnicas son “un conjunto de mecanismos, sistemas y medios de dirigir, recolectar, conservar, reelaborar y datos”. (Díaz, Metodología de la Investigación Científica). Para la recolección de datos e información en la presente investigación se aplicaran las siguientes:

Recopilación y análisis documental

“Es la nómina de documentos que el investigador debe o puede leer para realizar un trabajo. Es posible pensar, en libros, manuales, guías, estudios, informes y biografías.” (Madé S, 2006).

Para la recolección de datos e información se utilizaron los recursos o medios siguientes: Documentales: revisión y análisis documentales, tales como: libros, artículos

de revistas, tesis, informes monográficos papers, reglamentos, brochure y páginas web (fichados y análisis de documentos), videos.

No documentales. Se utilizaron cuestionario objetivo o cerrado dirigido a los estudiantes de tercero de bachillerato objetos de estudio.

Observación:

“Registro sistemático válido y confiable de comportamiento o conducta manifiesta. Sobre recolecta información sobre la conducta más que de percepciones” (Sampieri, 2006). Permitió verificar el comportamiento observando entre la recreación estudiada y su incidencia en el sedentarismo; además, facilitó la interpretación y análisis de la información adquirida en el test de clasificación de sedentarismo y registrarla para su posterior estudio.

Encuesta

Serie de preguntas que se hace a muchas personas para reunir datos o para detectar la opinión pública sobre un asunto determinado. Se aplicó a las estudiantes, para conocer la influencia entre la relación de la recreación escolar con el sedentarismo.

Para la elaboración de la encuesta se tuvieron en cuenta varios criterios: El cuestionario fue corto e interesante tomando como base la idea de los objetivos; las preguntas fueron claras permitiendo animar e incitar a las respuestas, generando de esta manera, un instrumento eficiente.

El cuestionario.

“El cuestionario es un documento formado por un conjunto de preguntas que deben estar redactadas de forma coherente, y organizadas, secuenciadas y estructuradas de acuerdo con una determinada planificación”. (Madé S, 2006). En la investigación se utilizó para obtener información de los estudiantes con el fin de adquirir respuestas que

puedan precisar informaciones, el mismo fue discreto, aunque buscando siempre las respuestas que se necesitan y aportando los datos suficientes para su comprensión. Para el diseño del cuestionario se tuvo en cuenta: la definición del problema, así como conocer el objeto de la investigación, tener presente el objetivo general, distinguir los datos más importantes a lograr en el cuestionario.

4.3. Población y muestra

Constituida por 50 estudiantes de entre 17 y 18 años del tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa La Inmaculada, obteniendo una muestra con un 100% de confiabilidad; mediante el muestreo intencional se encuestara a 50 estudiantes entre hombres y mujeres. A continuación se muestra los siguientes cuadros relacionando el universo, la muestra total y la muestra por niveles:

Tabla 4.

Población y muestra.

UNIVERSO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
Estudiantes de 17 años	10	26	36
Estudiantes de 18 años	6	8	14
Total	16	34	50

En caso del proyecto de estudio no es necesario el cálculo de la muestra, por tratarse de un número reducido todas las personas serán sujetas a la medición del muestreo intencional.

Es una técnica comúnmente usada. Su objetivo es **seleccionar una muestra de la población que sea accesible**, ejemplo los 50 estudiantes participantes en la investigación, elegidos por su disponibilidad, no seleccionados mediante un criterio estadístico, traduciéndose a una facilidad operativa y de bajos costes de muestreo. La

virtud de este muestreo intencional radica en la simplicidad, economía y rapidez. Proporcionó información muy valiosa, específicamente la inexistencia de diferencias entre los individuos participantes.

4.4. Procedimiento

El procedimiento que se siguió en la investigación fue el siguiente:

- 1ro. Se elaboraron los instrumentos para la recogida de datos.
- 2do. Se validó y socializaron los instrumentos.
- 3ro. Solicitud para pedir el permiso u autorización de su aplicación.
- 4to. Identidad de los jóvenes participantes en la investigación. (Estudiantes,)
- 5to. Aplicación de los instrumentos seleccionados.
- 6to. Limpieza y codificación de los instrumentos.
- 7mo. Aplicación de los procesamientos de datos.
- 8vo. Elaboración y aplicación de las tablas y los gráficos; para lo cualitativo, generación de la síntesis de los datos.

CAPITULO V

ANÁLISIS DE RESULTADOS

5.1. Análisis de test de Sedentarismo.

Los resultados del test de Sedentarismo (Pérez Rojas García, 1966), reflejan los aspectos más importantes para poder detectar el nivel de sedentarismo en una persona.

Tabla 5.

Informativa. Clasificación del sedentarismo.

Variable dependiente	Indicador	Dimensiones	Evaluación.
NIVELES DE SEDENTARISMO. El constructo “sedentarismo” se ha usado a menudo como sinónimo de “inactividad física”. El sedentarismo significa exceso de conductas sedentarias, es decir, de “poca agitación o movimiento”.	Frecuencia cardiaca (fc), por debajo de 120 pul/min	No supera la 1ra carga y primer nivel de 17 pasos/min	Sedentario severo
		No supera la 2da carga y primer nivel de 26 pasos/min	Sedentario moderado
		No supera la 1ra carga y 1re nivel de 34 pasos/min	Activo
		supera la 1ra carga y 1re nivel de 34 pasos/min	Muy activo

La Población estudiada fue de 50 estudiantes de la Unidad Educativa la Inmaculada, de tercer año de bachillerato.

Pre-test**Tabla 6.***Distribución de la muestra según la edad*

EADAES	MASCULI NO		FEMENINO		TOTAL
	f	%	f	%	
17	10	20	26	52	50 Estudiant es
18	6	12	8	16	
Total	16	32	34	68	

Como se observa en la tabla. 4. La muestra estuvo conformada por 16 estudiantes masculinos, de ellos 10 tenían 17 años y 6 contaban con 18 años, además las estudiantes 26 tenían 17 años y 8 estudiantes con 18 años. EL profesor fue el que tuvo la tarea de aplicar el test y controlar el cumplimiento del plan de intervención de ejercicio físico, juegos recreativos y deportivos. Además de considerar los casos de padecimientos frecuentes en esta población como son: hipertensión, diabetes, lesiones articulares, obesidad, enfermedades cardíacas en el caso que se requería. etc.

Pre-test inicial.**Tabla 7.***Niveles por sexo en el diagnóstico inicial.**Para la primera carga y primer nivel de 17 pasos/min.*

Niveles	Masculino		Femenino		Total	
	f	%	F	%	F	%
.Sedentario severo	11	22	30	60	41	82
Sedentario Moderado	5	10	4	8	9	18
Activo	0	0	0	0	0	0
Muy activo	0	0	0	0	0	0

La tabla No 7. Frecuencia cardiaca por debajo de las 120 pulsaciones x minutos, se pudo comprobar que en la primera dimensión no sobrepasaron la primera carga y primer nivel de 17 pasos/min; un total de 11 estudiantes del sexo masculino que representa el 22% y son evaluados como sedentarios severos, mientras que los otros 5 que representa el 10%, fueron evaluados de sedentarios moderados como se refleja en la tabla. En el caso del sexo femenino aplicando la misma dimensión, se pudo comprobar que existen 30 estudiantes que constituyen el 60% se evalúan de sedentarias severas y 4 para un 8 % se evalúan de sedentarias moderados. Destacando un promedio final de 41 en estado de sedentarismo severo para un 82% y 9 en estado sedentario moderados equivale a un 18%.

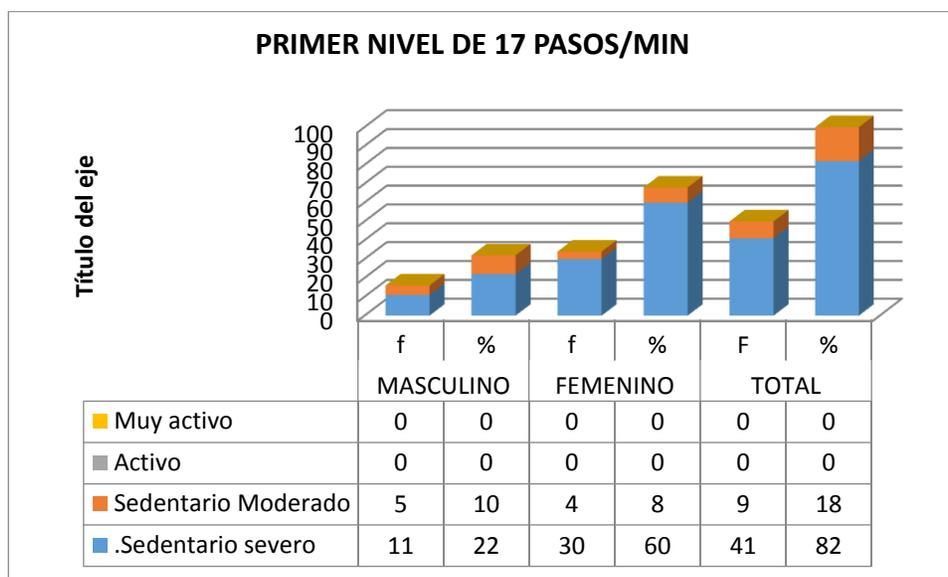


Figura 1. Primer nivel de 17 pasos/min

Tabla 8.

Por rango de edades en el Diagnóstico Inicial.

Después de aplicada la dimensión correspondiente

Edades	Sedentarios moderados		Sedentarios severos		Total	
	f	%	f	%	F	%
17	4	8	30	60	34	68
18	5	10	11	22	16	32
Total	9	18	41	82	50	100

La tabla. 8. Indicador de frecuencia cardiaca por debajo de las 120 pulsaciones x minutos, se pudo comprobar que en la primera dimensión no sobrepasaron la primera carga y primer nivel de 17 pasos/min, un total de 4 estudiantes de sexo femenino de 18 años para un 8% y 5 estudiantes de sexo masculino de 18 años para un 10%, además, quedaron como sedentarios severos en este pre-test inicial 11 estudiantes de sexo masculino de 17 y 18 años para un 22% y 34 estudiantes de sexo femenino para un 68%, lo que quiere decir que un total de 16 estudiantes de 17 y 18 años que representa el 32 % estuvieron en el pre-test en una clasificación sedentaria entre moderados y severos y 34 chicas de 17 y 18 años, equivalente a un 68 % se incluyeron entre sedentarias moderadas y severas.

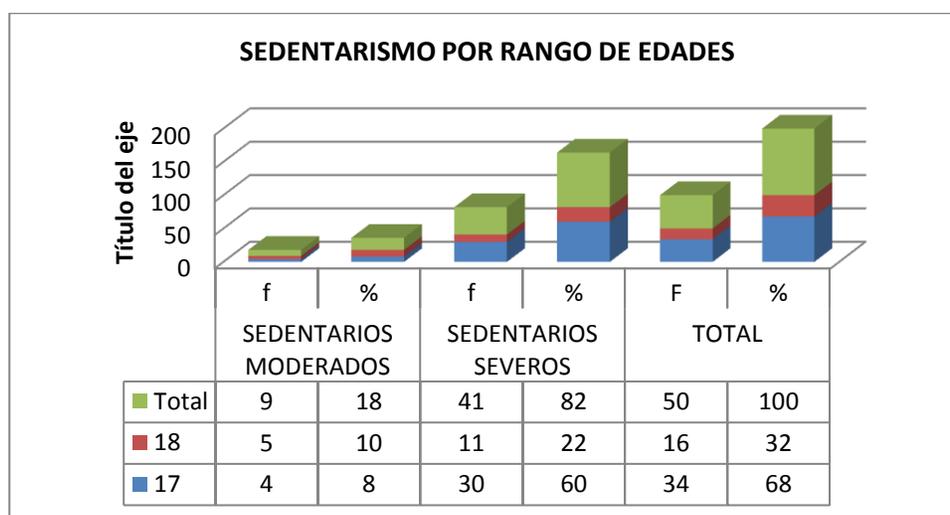


Figura 2. Sedentarismo por rango de edades

RESULTADOS DEL POSTEST.

Post-test

Como se observa en la tabla inicial No 8 del pre-test. La muestra se mantuvo intacta, referente al diagnóstico inicial. Luego de aplicada la intervención, con el objetivo de conocer el estado de los 50 estudiantes investigados fue el siguiente.

Tabla 9.

Distribución de la muestra según la edad. Post-test

EDA D	MASCULI NO		FEMENINO		TOTAL
	f	%	f	%	
17		20	26	52	50 Estudiant es
	10				
18	6	12	8	16	
Total		32	34	68	
	16				
PROFESORES					
	1				1 profesor

Fuente: Operacionalización de la variable de sedentarismo

Post-test final.

Tabla 10.

Diagnóstico final. Sedentarismo Severo

Para la primera carga y primer nivel de 17 pasos/min. Sedentarios severos

NIVELES	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL	
	f	%	f	%	F	%
Moderados	16	32	34	68	50	100
Total	16	32	34	68	50	100

Los resultados muestran que en el nivel de clasificación del sedentarismo lograron los 16 jóvenes que representa el 32 % vencer la primera carga y primer nivel de 17 pasos/min, pasando del nivel de sedentarismo severos a moderados, y en el caso de las chicas 34 que representa el 68%, logro vencer también la primera carga y primer

nivel de 17 pasos/min, lo que demuestra la efectividad del programa de ejercicios físicos y juegos recreativos elaborado.

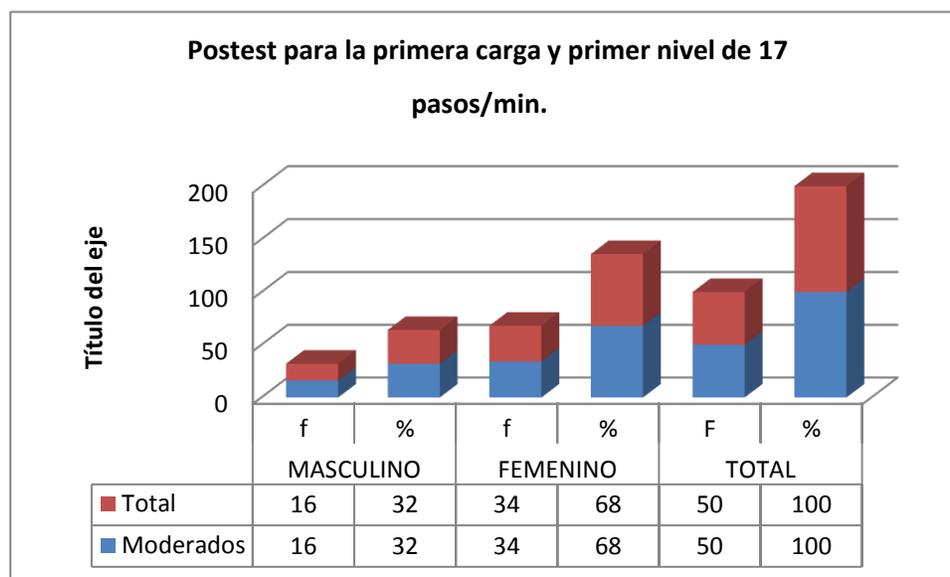


Figura 3. Primera carga y primer nivel 17 pasos

Post-test.

Tabla 11.

Diagnóstico final. Sedentarismo Moderado

Pasan a la primera carga y primer nivel de 26 pasos/min. Sedentarios moderados

NIVELES	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL	
	f	%	f	%	F	%
Activos	16	32	34	68	50	100
Total	16	32	34	68	50	100

Fuente: Operacionalización de la variable de sedentarismo

Los resultados muestran que en el nivel de clasificación del sedentarismo lograron los 16 jóvenes que representa el 32 % vencer la primera carga y primer nivel de 26 pasos/min, pasando del nivel de sedentarismo moderados a activos, y en el caso de las chicas 34 que representa el 68%, logro vencer también la primera carga y primer nivel

de 26 pasos/min, pasando del nivel de sedentarismo moderados a activos lo que demuestra la efectividad del programa de ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos elaborado.

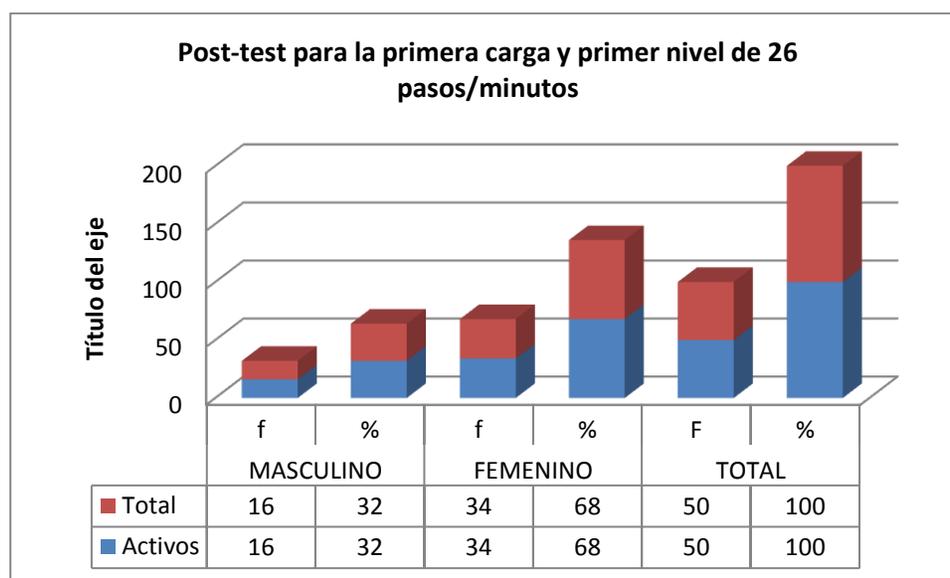


Figura 4. Primera carga y primer nivel 26 pasos

Post-test

Tabla 12.

Diagnóstico final Nivel activo

No supera la primera carga y primer nivel de 34 pasos/min. Nivel activo

NIVELES	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL	
	f	%	f	%	F	%
Activo	6	12	20	40	26	52
Total	6	12	20	40	26	52

La tabla 12. Muestra el indicador de frecuencia cardiaca por debajo de las 120 pulsaciones x minutos, Se le aplico la carga y se pudo comprobar que en la primera dimensión no sobrepasaron la primera carga y primer nivel de 34 pasos/min, un total de 26 estudiantes 6 de sexo masculino que representan un 12 %, y 20 del sexo femenino se los evalúa como activos. Los otros 24 que representa el 48 % pasan a la próxima dimensión con el objetivo de llegar a la fase de muy activo.

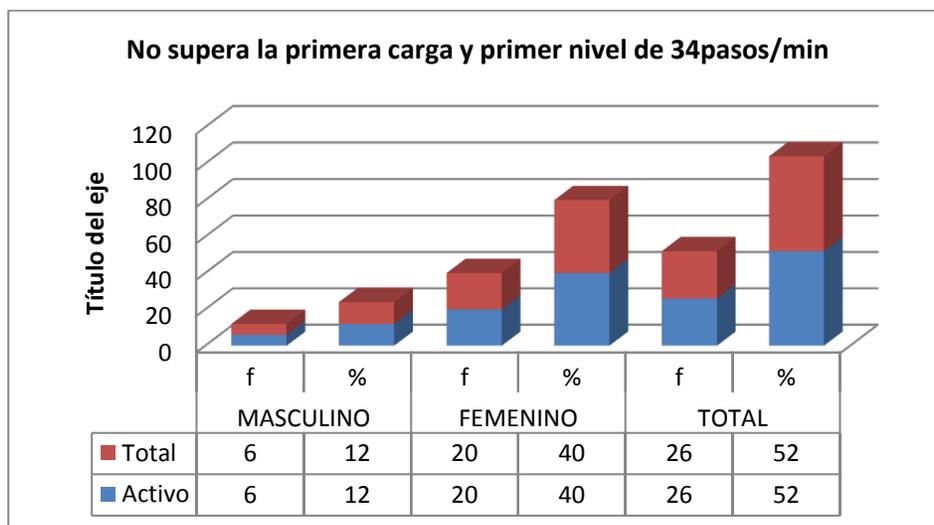


Figura 4. No supera primera carga y primer nivel

Post-test

Tabla 13.

El diagnóstico inicial. De activos a muy activos

Sobre pasa la primera carga y primer nivel de 34 pasos/min. De activos a muy activos

NIVELES	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL	
	f	%	f	%	F	%
Muy activo	10	20	14	28	24	48
Total	10	20	14	28	24	48

La tabla. 13. Indicador de frecuencia cardiaca por debajo de las 120 pulsaciones x minutos, se comprobó que en la primera dimensión sobrepasaron la primera carga y primer nivel de 34 pasos/min, un total de 10 hombres que equivalen al 20% y 14 mujeres que constituyen el 28%, que los evalúas como muy activos en ambos casos.

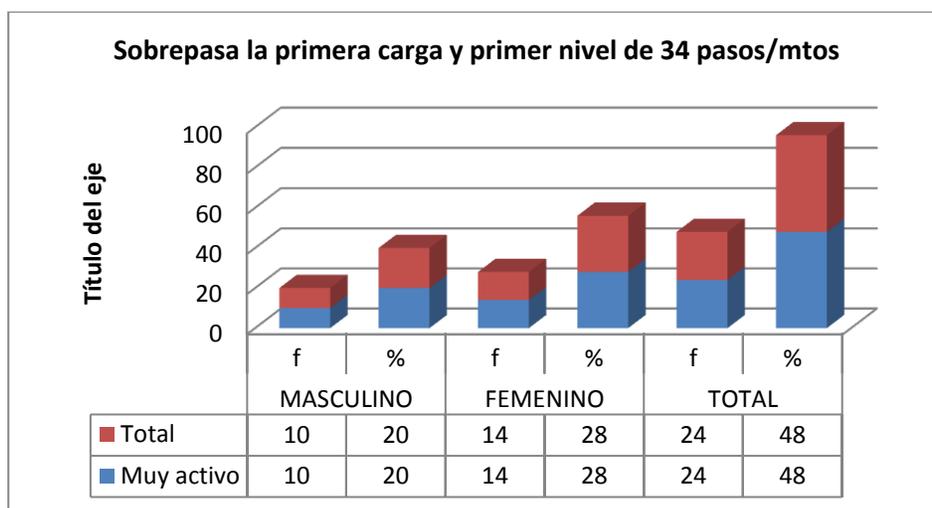


Figura 6. Sobrepasa primera carga y primer nivel 34 pasos

Post-test

Tabla 14.

Por rango de edades en el Diagnóstico final Activos y muy activos

Después de aplicada la dimensión de activos y muy activos

EADADES	Activos		Muy activos		Total	
	f	%	f	%	F	%
17	20	40	14	28	34	68
18	6	12	10	20	16	32
Total	26	52	24	48	50	100

Los resultados muestran el nivel alcanzado por los estudiantes luego de aplicada la intervención: Programa sobre ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos diseñados para los estudiantes sujetos al proceso de investigación; el mismo resultó efectivo según los resultados alcanzados. Todos los estudiantes pasaron al nivel de activo y muy activo. Se destaca el avance de las chicas pues 20 que representan el 40% llegaron al nivel activo y 14 que constituyen el 28% se evaluaron como muy activas; en el caso de los chicos 6 que representan el 12% llegaron a activo y 10 que constituyen el 20% fueron evaluados como muy activos. Los porcentajes se manejaron en los resultados comparativos entre cada sexo

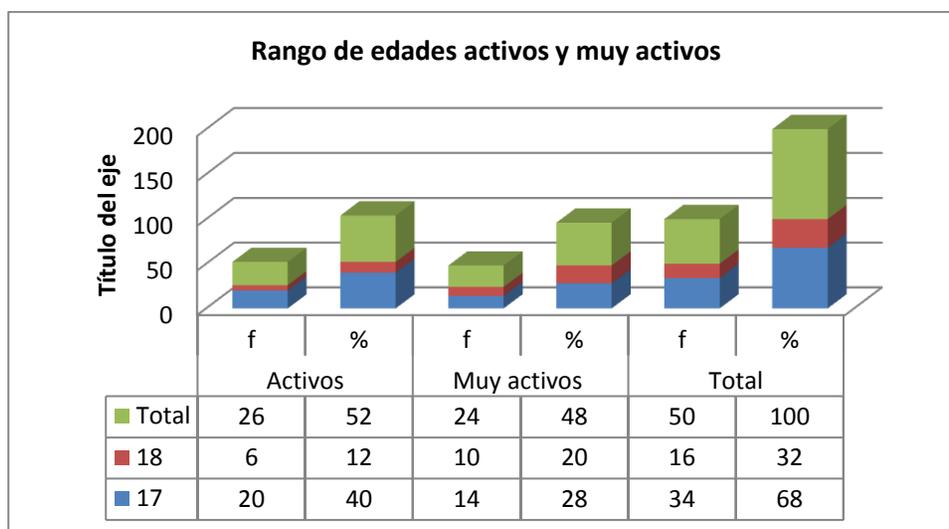


Figura 7. Rango de edades

Post-test

Tabla 15.

Resultados comparativos de los niveles del sedentarismo.

La población en el Pre-test y Post-test

EDAD	Diagnostico Pre test						Resultados del pos test					
	Sed. Severo		Sed. Moderad		Total		Activos		Muy activos		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
17	30	60	4	8	34	68	20	40	14	28	34	68
18	11	22	5	10	16	32	6	12	10	20	16	32
Total	41	82	9	18	50	100	26	52	24	48	50	100

La tabla 13. Se refleja que existía en el pre test inicial 41 estudiantes que representaron un 82% evaluados en niveles de sedentarios severos, de ellos, 30 estudiantes de sexo femenino con 17 y 18 años para un 60% fueron evaluados con sedentarismo severos, y 11 estudiantes de sexo masculino de 17 18 años que equivale al 22% se evalúan con sedentarismo severos, 9 estudiantes de 18 años que representa el 18% evaluados como sedentarios moderados de ellos 4 estudiantes de sexo femenino que representa el 8% y 5 estudiantes de sexo masculino que equivale el 10%

Luego de aplicar el programa de ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos, se observa una disminución en los sedentarios severos y moderados; elevándose 26 estudiantes que representan el 52% a niveles activos en las edades de 17 a 18 años. En el caso de estudiantes muy activo se observa un avance considerable ya que 24 estudiantes comprendidos en las edades 17 a 18 años que equivale a un 48% cumplieron con este nivel. Esto demuestra que la efectividad de la aplicación de la propuesta alternativa Programa de ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos.

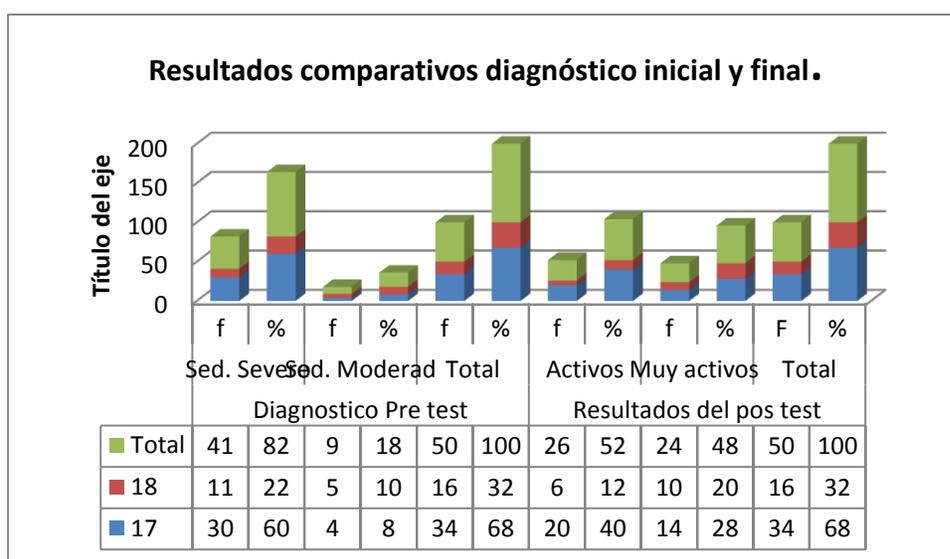


Figura 8. Resultado comparativo pretest – postest

Encuesta aplicada

Cuestionario para estudiantes.

Estimado estudiante de Tercer año del Bachillerato de la Unidad Educativa la Inmaculada, les ofrecemos un cuestionario de preguntas que esperamos usted, con responsabilidad y seriedad responda, en función de conocer su comportamiento en las actividades extracurriculares. Este cuestionario como usted, puede ver no lleva el nombre de la persona por lo tanto usted, puede ser crítico a la realidad de sus acciones en el campo de las actividades recreativas y el nivel de movimiento que posee.

Pre-test

Tabla 16.

Practica de alguna actividad físico-deportiva-recreativa fuera del horario

Indicador	f	%
Practico una	5	10
Practico varias	0	0
No practico ninguna	4	90
	5	

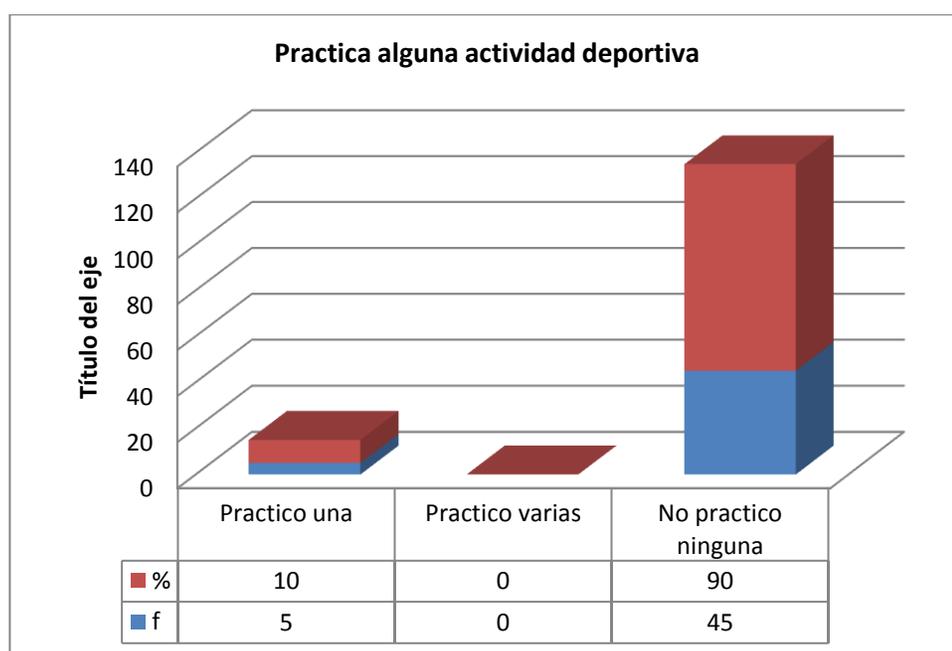


Figura 9. Práctica de actividad deportiva

Los resultados reflejan que solo 5 estudiantes practica una actividad física y recreativa deportivas, equivalente a un el 10% y 45 estudiantes que representa el 90 % no practica actualmente alguna actividad físico-deportiva-recreativa fuera del horario escolar; esto confirma que el nivel de sedentarismo en los jóvenes estudiantes es bastante elevado.

Pre-test**Tabla 17.**

Frecuencia de práctica de actividad física recreativa –deportiva.

Fuera del horario

Indicador	f	%
Tres veces o más por semana	2	4
Una o dos veces por semana	3	6
Solo en las vacaciones	10	20
Ninguna por el tiempo.	35	70

En tabla No 17, Se demuestre que más del 70% de estudiantes no realizan actividades físicas, recreativas y deportivas fuera del horario escolar, y solo un 20 % lo realizan en vacaciones, demostrando así, que los investigados no tienen una buena distribución de sus tiempo que les permita garantizar actividades para mejorar su salud.

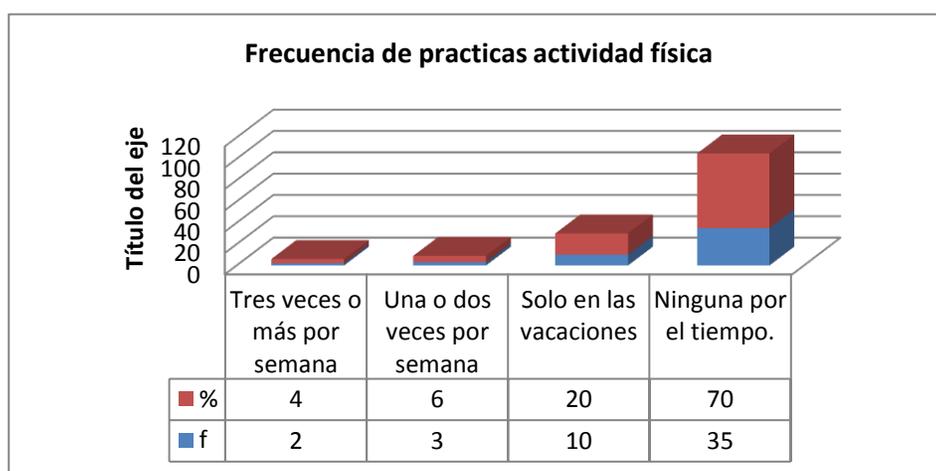


Figura 10. Frecuencia de práctica de actividad física

Pre-test

Tabla 18 .

Frecuencia y duración de practica fisico – deportiva – recreativa

Indicador	f	%
Todos los días	0	0
4 a 6 veces por semana	0	0
De 2 a 3 veces por semana	5	10
1 vez a la semana	4	8
1 vez al mes	11	22
Ninguna	30	60

Según la tabla N0 18, manifiesta que 11 estudiantes practican una vez al mes para 22% y 30 alumnos que equivale al 60%, expresan que no tienen ninguna frecuencia de práctica deportiva y recreativa, esto señala el bajo nivel de movilidad articular de estos jóvenes, los cuales deben presentar problemas en el desarrollo de sus capacidades físicas y como consecuencia pueden padecer de alguna patología como sedentarismo, diabetes, hipertensión, entre otras.

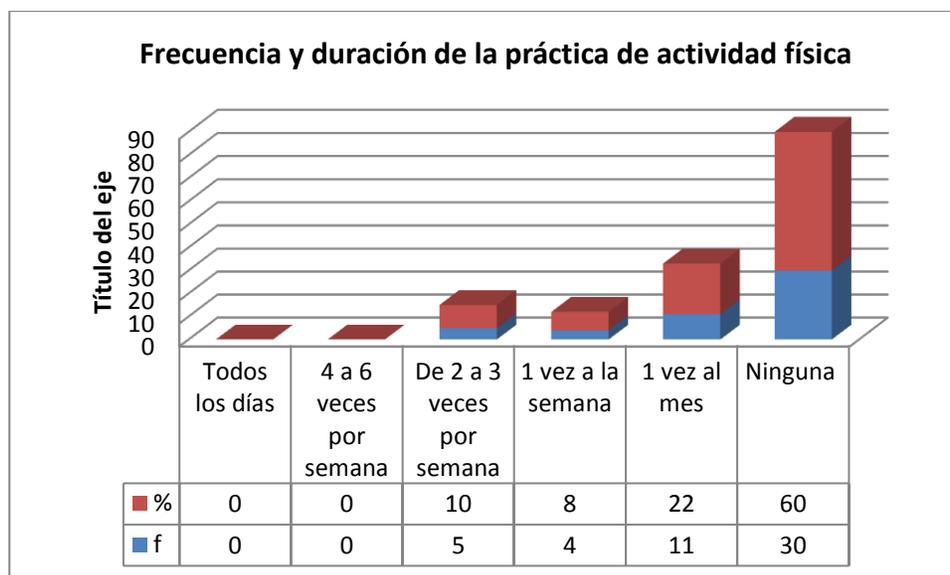


Figura 11. Frecuencia y duración de práctica

Pre-test

Tabla 19.

Veces por día que practica actividades físicas recreativas

Indicador	f	%
Todos los días	0	0
4 a 6 veces por semana	0	0
De 2 a 3 veces por semana	5	10
1 vez a la semana	4	8
1 vez al mes	11	22
Ninguna	30	60

Con respecto a esta pregunta relacionada con cuantos días practica actividades físicas recreativas, intensamente solo dos veces a la semana 5 alumnos para 10%, una vez a la semana 4 participantes para un 8%, una vez al mes 11 estudiantes para el 22 % y ninguna vez a la semana 30 alumnos que equivale al 60%, lo que podemos determinar que los alumnos investigados, la gran mayoría no dedica tiempo planificado para moverse, practicar deportes o sencillamente caminar trotar para poner en movimiento su cuerpo.



Figura 12. Días de práctica

Pre-test**Tabla 20.**

Acompañante de actividades físicas deportivas y recreativas

Indicador	f	%
La mayor parte de las veces, sólo	7	14
Con algún miembro de la familia	4	8
Depende unas veces sólo y otras en grupo	3	6
No realizo por el tiempo.	36	72

En la tabla No 20, Un total de 36 alumnos manifiestan que no que representa el 72 % debido a que no tienen tiempo para realizar la misma, Además 7 estudiantes que representa el 14 % expresaron que la mayor parte de las veces realizan las actividades antes mencionadas solo. En otro, 4 alumnos que representa el 8 % afirman que desarrollan actividades de este tipo con sus familiares. Como se puede observar existen serias dificultades para mantener una vida saludable, e incluso se han suprimido las actividades de fines de semana familiares.



Figura 13. Compañía para la realización de actividades

Pre-test**Tabla. 21.**

Numero de horas al día que utiliza juegos de ordenador o internet

Indicador	f	%
Ninguna	0	0
Menos de media hora	0	0
Una hora al día	0	0
De 2 a 3 horas al día	7	14
De 3 a 4 horas al día	20	40
Más de 5 horas al día	23	46
No realizo por el tiempo.	0	0

En la tabla.21, se observa que en la pregunta ¿Cuántas horas en un día de semana sueles jugar con juegos de ordenador videoconsolas o estás conectado a internet por razones que no sean de estudio? Un total de 7 estudiantes que equivale al 14 % manifiesta de 2 a 3 horas, mientras que 20 estudiantes que representa un 40% de 3 a 4 horas y por último 23 estudiantes que representa el 46% reconoce que utilizan más de 5 horas al día; es normal que el uso de celular, internet, entre otros, roban el tiempo de los chicos limitándolos a estudiar y provocando que su vida sea muy sedentaria, trayendo consigo problemas de salud, tales como: como sedentarismo, obesidad, hipertensión, diabetes, y muchas más.

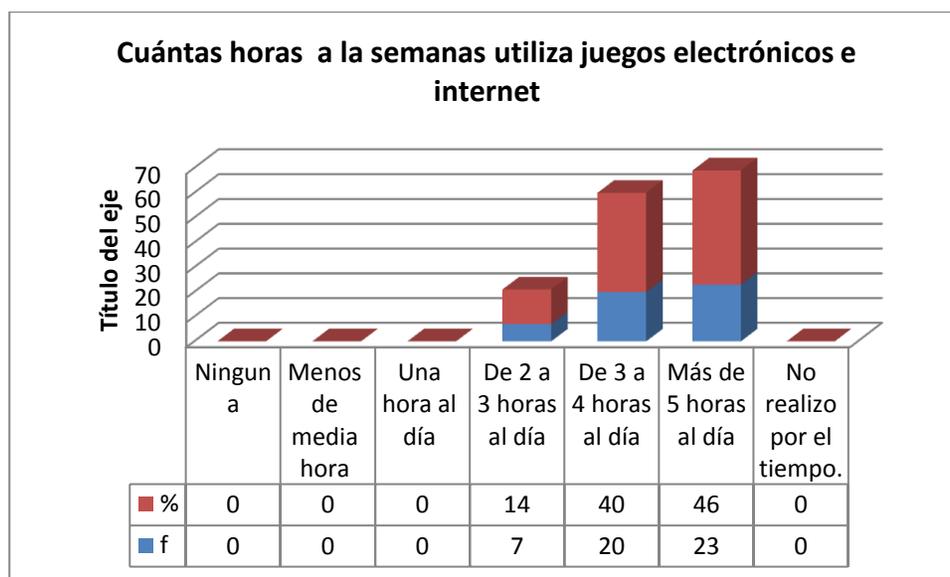


Figura 14. Horas a la semana de juegos

Pre test

Tabla 22.

Realización de actividades físicas recreativas fuera del horario escolar

Indicador	f	%
Ninguna	33	66
Una vez	11	22
Varias	6	12

En la tabla No 22, y en la pregunta ¿Realiza actividades físicas recreativas fuera del horario escolar? Los resultados son alarmantes puesto que 33 estudiantes que equivale al 66% manifiesta que no practica ninguna actividad física y 11 estudiantes que representa el 22%, afirman que realizan este tipo de actividad una vez por semana; esto ratifica que la muestra investigada en un elevado porcentaje es sedentaria y sus horarios libres son dedicados a acciones de posturas sentados provocando inmovilidad articular y problemas tanto respiratorios como cardiovascular.

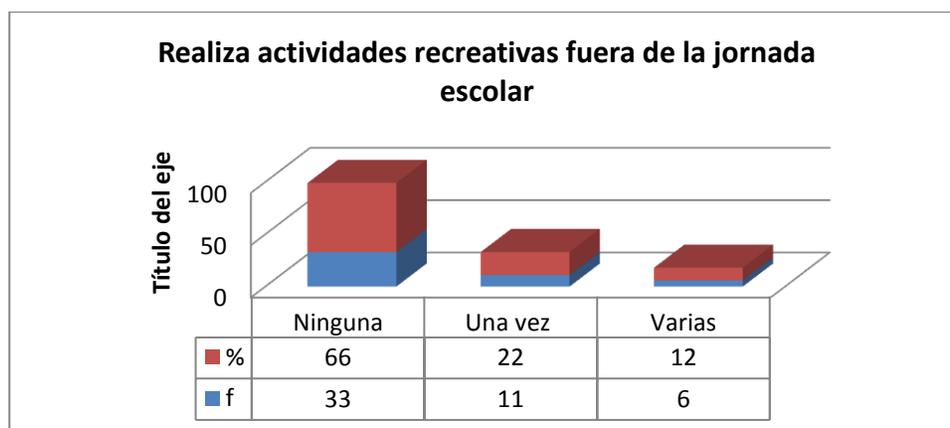


Figura 15. Realización de actividades

Pre-test

Tabla 23.

Número de horas diarias para estudiar o desarrollar deberes

Indicador	f	%
Ninguna	0	0
30 minutos	9	18
De 1 a 3 horas	20	40
4 o más horas	21	42

En la tabla número 23, ¿Cuál es el número de horas diarias a estudiar o hacer deberes?, se puede observar un alto índice de estudio de los estudiantes, 9 estudiante que representa el 18% estudia alrededor de 30 minutos, un total de 20 estudiantes que equivale al 40% estudia de 1 a 3 horas, y; 21 estudiante que equivale al 42 % estudia 4 o más horas; dichos resultados evidencian, en primera instancia, que realizan una planificación para estudiar, pero, se demuestra que los jóvenes mantienen una conducta sedentaria, puesto que se encuentran más de 10 a 11 horas en posición ce sentados y con un alto gasto mental, que se agudiza por la falta de ejercicios físicos y juegos recreativos, que generan un gasto de energía adecuado para su organismo, brindándole movimiento y activación de músculos en sentido general.

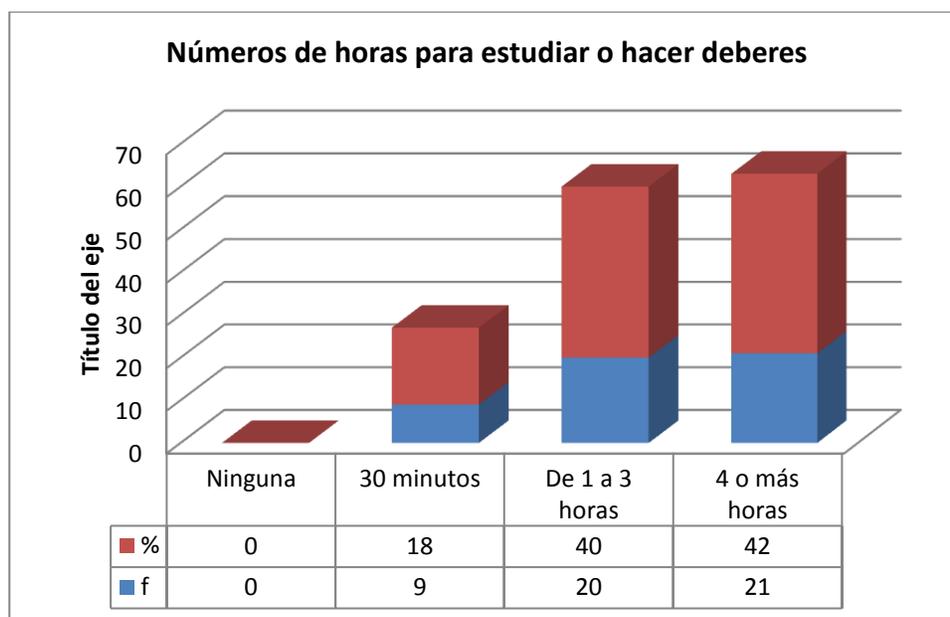


Figura 16. Número de horas para estudiar

Pre-test

Tabla 24.

Necesidad de aplicar un programa de ejercicios físicos y recreativos

Indicador	f	%
Si	29	58
Tal vez	21	42
No	0	0
Total	50	100

Con respecto a la tabla 24; Un total de 29 estudiantes que representa el 58 % manifiesta que sí, mientras que 21 estudiantes conformando el 42% manifiestan que tal vez; esto demuestra que no hay una motivación real en la mayoría de estudiantes por transformar su vida sedentaria diaria, dando prioridad a otros medios aunque estos sean más estresantes; por todo esto, los resultados reflejan los criterios emitidos por ellos anteriormente, ya que sienten agotamiento, estrés y algunos están obesos, a consecuencia de que no realizan actividad física recreativas de forma sistemática.

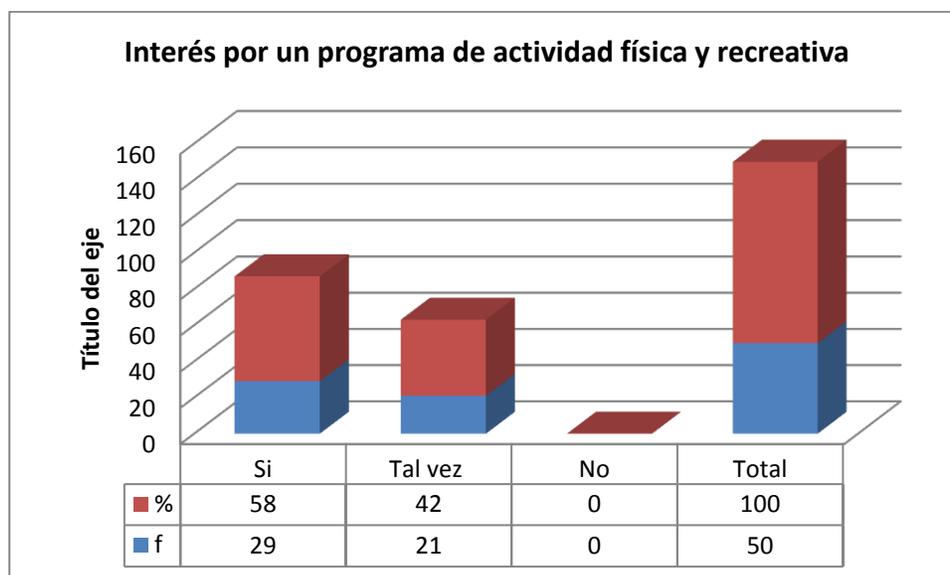


Figura 17. Interés por un programa recreativo

Programa de ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos para los estudiantes del tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa La Inmaculada de la Ciudad de Quito.

Etapas de un programa recreativo

La administración del programa recreativo vive cuatro etapas fundamentales:

- **Planeación**
- **Organización**
- **Ejecución**
- **Control - Evaluación**

La planeación:

En esta etapa, el equipo de trabajo fija:

El objetivo general del programa (los objetivos se formulan con base en las necesidades y expectativas del grupo, personas y comunidad a la cual va dirigido).

Selección de los juegos y/o actividades que se van a realizar, estas actividades deben estar acordes con los objetivos propuestos. Además se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Número de participantes
- Edad de los mismos
- Sexo
- Nivel cultural y educacional
- Limitaciones físicas
- Lugar donde se va a realizar la actividad (aire libre)
- Tiempo disponible
- Material requerido
- Presupuesto

La organización

En esta etapa se le da cuerpo y forma a la actividad, en ella se tiene en cuenta que se cumplan los objetivos, entre otros aspectos es bueno destacar:

Asignar responsabilidades

Escoger el director del programa

Designar el animador general del programa

Responsables de cada actividad o bases
Definir el equipo de apoyo y sus responsabilidades
Distribución de las bases Y/O estaciones (ver esquema al final del documento)

La Ejecución

Es donde se desarrolla todo lo planeado y organizado, es cuando los asistentes al programa participan activamente. Se debe propender por el logro de los objetivos propuestos en la planeación.

El Control – Evaluación

Esta etapa es permanente en todo el programa, se debe ir verificando que la planeación, organización y ejecución del programa se esté dando de acuerdo a lo previsto, e ir haciendo los ajustes que se requieran según la necesidad.

Al finalizar el programa, se debe evaluar:

El programa en general

El equipo de trabajo

La evaluación se hace teniendo en cuenta los aspectos que merecen resaltarse (aspectos positivos) y los que se deben mejorar en futuros programas (aspectos negativos).

Objetivos

Objetivo General

Determinar el impacto de la recreación escolar mediante actividad física recreativa para reducir el nivel de sedentarismo de los estudiantes de tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa la Inmaculada en el año lectivo 2017-2018

Objetivos Específicos

Diagnosticar el estado actual del sedentarismo y la recreación en los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa La Inmaculada de la ciudad de Quito.

Proponer un programa de ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos para los estudiantes investigados.

Aplicar un programa alternativo de ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos para disminuir el estado sedentario en los estudiantes investigados.

Validar el Programa de intervención mediante ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos propuestos.

Etapas del Programa de intervención mediante ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos

Para el desarrollo de este programa de intervención se estructura de la siguiente manera:

Etapas del programa de intervención de ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos.

Nº	Etapas	Personal implicado	Plan de acción
1	Fase de coordinación	Especialista de la maestría de recreación, Departamento médico y la Unidad Educativa la Inmaculada de la ciudad de Quito. Estudiantes	Presentación del plan de intervención y los ajustes necesarios
2	I. Etapa de estudio y adaptación (2 semanas).	Especialista de la maestría de recreación, Departamento médico.	Chequeo médico Entrevistas y conferencias Clasificación del sedentarismo a través de un test
3	II. Etapa de aplicación 8 semanas	IDEM	Aplicar plan de intervención. Selección de estudiantes líderes de monitores. Control de asistencia y puntualidad a las actividades planificadas. Evaluación y control del programa.
4	III. Etapa de evaluación	Especialista de la maestría de recreación y la Unidad Educativa la Inmaculada de la ciudad de Quito. Estudiantes	Chequeo Médico Clasificación del sedentarismo

Problema central

Esta propuesta alternativa plantea un programa de ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos para los estudiantes del tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa La Inmaculada de la ciudad de Quito. En la actualidad a medida que aumenta la edad de los jóvenes, se observa una disminución de la práctica de actividades físicas. Los estudiantes investigados se encuentra automatizada por los dispositivos tecnológicos los cuales brindan cierta comodidad y además son utilizados en muchos casos como medios recreativos, pero en otras ocasiones generan estrés que imposibilita la movilidad articular al pasarse horas sentado, provocando inconscientemente el rechazo

de todo tipo de actividades de recreación o expresiones física, deportiva, artísticas, juegos entre otras, que impliquen movimientos físicos, desarrollando patrones de comportamiento incorrectos para su edad la cual se encuentra en pleno desarrollo constante.

Un tema de verdadera preocupación para la sociedad actual, y en especial para los jóvenes del tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa La Inmaculada es el **sedentarismo**, al que cada vez desde más pequeños están acostumbrados. La falta de una rutina deportiva y el poco compromiso social y familiar para con el deporte, constituyen una nefasta situación para la salud de los estudiantes investigados. Las computadoras, consolas de juego, celulares con conexión a Internet y reducción de los metros cuadrados de las viviendas reducen diariamente las posibilidades que tienen los adolescentes de la Unidad Educativa La Inmaculada de realizar actividades recreativas al aire libre.

Promover el ejercicio físico, juegos recreativos y deportivos permitirá reemplazar las largas horas frente a consolas o computadores e incentivar el juego al aire libre. Además elegir actividades extracurriculares en la Unidad Educativa La Inmaculada, guiadas y orientadas por los docentes; entre ellas: práctica de deportes que sean reforzadas con excursiones, recorrido por museos, áreas recreativas, plazas y teatros; permitirán combatir al sedentarismo. Éste es un problema de todos y promover la recreación escolar es un deber de cada familia, docente, directivos de la institución educativa, y por supuesto, de las políticas sociales que nos rigen.

Justificación.

La propuesta alternativa que se propone para elevar los índices de prácticas físicas y recreativas en los alumnos investigados, es de suma importancia, debido a la preocupación que tiene la OMS, con respecto a este flagelo en los juventud actual, aquí se va a proponer medios y recursos mediante un programa de ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos que faciliten impulsar el movimiento articular de los estudiantes,

y generen acciones que contribuyan a mejorar su salud, así como problemas de sedentarismo, diabetes, hipertensión entre otras.

Las razones que motivaron a esta investigación están relacionadas con la inmovilidad articular generada en los estudiantes, quienes se preocupan por mantener una vida sedentaria echándole la culpa al poco tiempo, así como al uso de herramientas tecnológicas. Este programa es factible pues cuenta con el apoyo de los directivos, estudiantes y docentes de la Unidad Educativa La Inmaculada; recursos económicos; sustentada en teorías y metodologías garantizadas, que de esta manera se facilitará todo el proceso de aplicación de dicho programa. Se entiende que su aplicación tendrá un gran impacto en esta comunidad estudiantil, además servirá para promoverla a otros años y otras instituciones educativas por su nivel de importancia

El programa de ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos se apoya en los modelos pedagógicos básicos de la Educación Física.

El modelo que sustenta este programa de ejercicios físicos es **Educación para la salud** es el más recientemente planteado y, por tanto, el que menos desarrollado está. “La idea central de este planteamiento es que la salud, en vez de la habilidad, debe ser el objetivo/resultado principal de la Educación Física” (Haerens, (2011).)

Los individuos se preparan para incluir en sus rutinas la actividad física Para que esto suceda se necesita focalizar la formación de los estudiantes en el dominio afectivo, no solo en el motor. Plantean que el aprendizaje debe incluir el conocimiento y la comprensión de la importancia de la actividad física. (Siedentop, (2004))

Los docentes deben crear ambientes de trabajo que apoyen la autonomía de los estudiantes (en vez del control), bien estructurados que faciliten la competencia (en vez de desordenados y críticos) y emocionalmente cálidos para favorecer la relaciones (en vez de fríos y distantes) (Jewett, (1995).)

Esto incluye ofrecer oportunidades para elegir a los estudiantes, actividades divertidas y motivantes para todos los estudiantes; “eliminando la eliminación” y proporcionando oportunidades a los estudiantes para que piensen y actúen por sí mismos sobre cómo llevar las actividades que realizan en clase a su tiempo libre. Se trata de proporcionar las experiencias que empoderen a los estudiantes para practicar las habilidades que necesitan para sentirse competentes para realizar actividad física fuera del centro educativo. (Pérez-Pueyo, y otros, (2013c).)

Este modelo está basado en la idea de “aprendizaje para toda la vida”, que requiere la construcción de una relación significativa entre lo que los estudiantes aprenden en clase y el conocimiento, las habilidades y las actitudes que necesitan para vivir una vida satisfactoria y productiva fuera de ella Tomando como base este modelo, en nuestro país se han desarrollado experiencias sobre temáticas relacionadas con la actividad física. (Haerens, (2011).)

El empleo de los modelos en el programa de ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos fue de la siguiente manera:

Modelo Aprendizaje Cooperativo: Fue aplicado en cada clase, buscando que el alumno y el docente actuaran como co-aprendices, aquí además el estudiantes construía sus propios conocimientos a través de las orientaciones del docente, dando respuestas a los estilos de enseñanzas de resolución de problemas y al descubrimiento guiado.

Modelo de educación deportiva: Fue empleado en las clases de educación física, fundamental mente en la práctica de los diferentes deportes, como medio recreativo, se observó un avance significativo en el trabajo en equipo, donde mostraron esfuerzos y dedicación en cada competencia realizadas.

Modelo de iniciación y comprensión deportiva: Fue encaminado a potenciar el resultado de aprendizaje que ofrecían los juegos deportivos, fundamentalmente para aquellos estudiantes que desconocían el juego a practicar o a competir, donde se les enseñaban los elementos más importante para aprender a jugar.

Modelo de Alfabetización Motora: Aplicado en todo el proceso del programa y en las clases de educación física, permitió la participación activa y sistemáticas en todo el programa desarrollado, concientizando a los estudiantes a la práctica constante del ejercicio físico, que les permitieran mejorar sus estados emocionales, sus valores y sus capacidades físicas, así como el aprendizaje de los contenidos de cada deporte.

Modelo de responsabilidad personal y social. Este modelo se aplicó en todo el proceso del programa, así como en las clases de educación física su finalidad fue el trabajo del desarrollo de las capacidades físicas fuerza, resistencia y velocidad, y como estas capacidades fortalecían sus valores de voluntad, compañerismo, colectivismo, lealtad, responsabilidad entre otros.

Modelo Ludo Técnico: Desempeñó un papel importante aplicado en las clases de atletismo, generando una motivación elevada, ya que, los estudiantes competían en las actividades que sabían hacer como correr, saltar, lanzar, se les aplicaron test iniciales y finales para que ellos comprobaran sus mejorías y se motivaran para continuar con su práctica. Este modelo se empleó en todo el programa de ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos, así como en las clases de educación física, se intercambió con los estudiantes la necesidad de realizar práctica sistemática de actividades físicas, para mejorar la salud, y todos los contenidos del programa estaban dirigido a un estilo de vida saludable.

DESARROLLO DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS, JUEGOS RECREATIVOS Y DEPORTIVOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA LA INMACULADA DE QUITO.

Fase de coordinación:

Participan: Especialista de la maestría de recreación y la Unidad Educativa La Inmaculada de la ciudad de Quito. Especialista de la maestría. Estudiantes y docentes y Directivos de la institución escolar.

Acciones: Presentación del plan de intervención y los ajustes necesarios

Objetivo: Dar a conocer la propuesta del Programa de Ejercicios Físicos, Juegos recreativos y deportivos a todos los implicados, para buscar la integración y apoyo total a la aplicación de dicho programa.

Local. Aula especializada de la Unidad Educativa la Inmaculada de Quito.

Fecha: Lunes 9 y jueves 12 de octubre del 2017.

Tiempo: 2h: 40 hora cada día.

Desarrollo: El Estudiante de la maestría de Recreación y Tiempo Libre, inicia explicando todo el proceso de la aplicación del programa, Se desarrollará el debate, análisis, algunas propuestas que surjan y la aprobación de los directivos de la institución educativa, y de los involucrados en el programa. Tomar acuerdos.

1ª etapa: Estudio y adaptación

En esta etapa, se elabora e inicio de la aplicación del programa en su totalidad, donde aparecen los tipos de ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos a realizar, recordando que su objetivo no es de sobrecargar a los participantes, sino de flexibilizar las actividades para ir generando en ellos el mejoramiento de sus condición física.

2ª etapa: Aplicación e impacto del programa.

Esta etapa se continúa con la aplicación del programa y se va controlando el impacto del mismo. En esta etapa, se deben realizar las actividades programadas a través de los ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos, aumentando la intensidad de la actividad, sin llegar a un entrenamiento intensivo sino continuar el trabajo basado en las características y particularidades de los estudiantes participantes. Importante hacer

partícipe de la organización de los ejercicios físicos a los practicantes. Elevar la motivación y variedad en cada ejecución de las acciones orientadas.

3ª etapa: Evaluación y control (1 semana)

Esta etapa el practicante alcanza evaluaciones de su condición física, se realiza el chequeo por parte del médico y la encuesta de ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos.

Contenidos del programa de intervención de ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos

El programa estará conformado por 6 tipos de ejercicio físicos, juegos recreativos y deportivos.

Ejercicios para el calentamiento. Tiene su fin en la movilidad articular y estiramiento de forma general, que facilitan movilizar todos los segmentos articulares que ejecutan la actividad que se va a ejecutar, importante es que disminuye la viscosidad del líquido sinovial. Siempre iniciamos con ejercicios de baja intensidad y estará en línea con las articulaciones que deseamos calentar o poner a tono. Tiene una duración de aproximadamente 15 minutos.

Se trabaja en el desarrollo de la fuerza rápida, y la fuerza resistencia, que facilite realizar ejercicios tales como abdominales, barras, flexiones de brazos, saltos entre, fundamentalmente ejercicios con el propio peso corporal, carreras entre obstáculos con cambio de dirección, saltos a las vallitas, conos entre otros.

Ejercicios para la resistencia aerobia: Es muy importante la resistencia aeróbica ya que fija la base de las demás capacidades, se realiza a través de carreras largas, o marchas, según los intereses de los practicantes. El más recomendado es el trote lo cual le gusta muchos a los que buscan estar saludables.

Ejercicios para la flexibilidad: Es muy importante para la práctica de los deportes, ya que permite dotar toda la musculatura de elasticidad, que le facilita ejecutar los ejercicios con mayor posibilidades y menos paso de lesión durante el entrenamiento, la intensidad debe ser moderada, y nunca llegar al dolor muscular, mantenerla por espacio aproximado de 5 – 10 segundos para lograr activar el musculo, se realizan de forma alterna sin repeticiones, solo una vez cada ejercicio.

Ejercicios respiratorios: Estos ejercicios son muy necesario en la práctica de los deportes, ya que permite el mejoramiento de la oxigenación, facilitando que los practicantes puedan recibir y transformar cargas con las eficiencias, se realiza en la parte final de la clase de entrenamiento.

Ejercicios de relajación muscular: Juegan un papel muy importante siempre se hacen al final de las clases, recuperando los signos vitales, se combinan cada vez con ejercicios de respiratorios

Juegos recreativos: Como aspecto importante es que estarán conformados por las diferentes disciplinas deportivas: futbol, baloncesto, futbol sala, Ecuavóley, además juegos participativos entre otros, muy necesario que se juegue en cada clase que reciben los chicos.

Orientaciones metodológicas para la aplicación del plan de ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos.

1. Dentro de las instalaciones deportivas se elijaran las más adecuadas para realizar el programa previsto.
2. Si existen ejercicios dentro del programa que requieran la pista de atletismo como correr, saltar, lanzar entre otros, se debe buscar una pista de 400 metros.
3. Se debe de buscar la vestimenta adecuada, zapatos y ropa ligeros.
4. Es necesario la toma del pulso al inicio y al final de las actividades del programa,

5. Bajar las cargas física si se siente fatigado o cansado por la ejecución de la actividad.
6. Realizar mínimo trabajo de 30 minutos diarios.
7. No ingerir alimentos antes de los entrenamientos o las actividades físicas planificadas.
8. Se iniciara siempre con el calentamiento, luego los juegos deportivos y los juegos participativos, y por ultimo con los ejercicios físicos programados. Siempre se debe realizar flexibilidad en el calentamiento inicial y al terminar los ejercicios físicos.

Los datos según los resultados relacionados con quien te gusta realizar actividades, se pudo constatar que más del 70 % no la realizan con nadie. Siguiendo esta problemática hemos decididos que la propuesta sea elaborado bajo un proyecto educativo, donde los propios estudiantes crearan sus bloque de actividades extracurriculares y seleccionaran por mayoría que actividad realizar en la semana.

1. Que las actividades deberán ser realizadas tres veces indistintamente del día y es deber de los estudiantes planificar los días aptos tomando en cuenta el periodo de exámenes, días feriados, libres y demás.
2. Las actividades serán realizadas luego del horario de clase y con una duración de 2 horas y 90 minutos.
3. Durante la semana se deberá acumular 270 minutos es decir 4 horas y 50 minutos como recomendación ideal.

Actividades deportivas optativa 1. Primera y cuarta semana

Actividad	Objetivo	Metodología	Fecha, lugar, hora, día, y Resp.
Futbol Semana1	Desarrollar el juego de futbol para unificar las relaciones interpersonales del grupo.	Se organizan dos equipos de 8 jugadores (4). Mixto, juegan. Todos vs todos. El ganador será premiado con materiales de enseñanza, Todos los equipos con vestuarios deportivos. Calendario. 1vs3, 2vs4, 1vs2, 3vs4, 1vs4 y 3vs2.	8.30 – 10am 10.40 am – 11.15 Cancha de futbol. Resp. Maestrante. Martes
Baloncesto Semana2	Desarrollar el juego de Baloncesto para unificar las relaciones interpersonales del grupo.	Se organizan dos equipos de 8 jugadores (4). Mixto, juegan. Todos vs todos. El ganador será premiado con materiales de enseñanza, Todos los equipos con vestuarios deportivos. Calendario. 1vs3, 2vs4, 1vs2, 3vs4, 1vs4 y 3vs2.	8.30 – 10am 10.40 am – 11.15 Cancha de Baloncesto Resp. Maestrante. Miércoles
Voleibol Semana 3	Desarrollar el juego de Voleibol para unificar las relaciones interpersonales del grupo.	Se organizan dos equipos de 8 jugadores (4). Mixto, juegan. Todos vs todos. El ganador será premiado con materiales de enseñanza, Todos los equipos con vestuarios deportivos. Calendario. 1vs3, 2vs4, 1vs2, 3vs4, 1vs4 y 3vs2.	8.30 – 10am 10.40 am – 11.15 Cancha de Voleibol Resp. Maestrante. Miércoles
Ecuá vóley Semana 4	Desarrollar el juego de Ecuá vóley para unificar las relaciones interpersonales del grupo.	Se organizan dos equipos de 8 jugadores (4). Mixto, juegan. Todos vs todos. El ganador será premiado con materiales de enseñanza, Todos los equipos con vestuarios deportivos. Calendario. 1vs3, 2vs4, 1vs2, 3vs4, 1vs4 y 3vs2.	8.30 – 10am 10.40 am – 11.15 Cancha de Ecuá vóley. Resp. Maestrante. Jueves
Aeróbicos Semana 5	Desarrollar la bailo terapia para mejorar las capacidades aeróbicas de los niños participantes en la investigación.	Se organizan en un grupo mixto, Todos los equipos con vestuarios acorde a esta actividad. Se baila al compás de la música.	8.30 – 10am 10.40 am – 11.15 Cancha de futbol. Resp. Maestrante. Miércoles

ACTIVIDADES CULTURALES OPTATIVA 1. SEGUNDA Y QUINTA SEMANA

Actividad	Objetivo	Metodología	Fecha, hora, día, y Resp. lugar,
Pintura y Dibujo Semana 6	Orientar y dar conocimientos sobre el arte del Dibujo y la Pintura para un mejor progreso de las y a los estudiantes de. Tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa La Inmaculada de la ciudad de Quito	Organizar el dibujo y la pintura humorística como parte fundamental de las artes plásticas individual Seleccionar tema a presentar Evaluar los temas y aprobarlos Vestuario alegórico al humorismo Se organiza en el teatro Audio	8.30 – 10am 10.40 am – 11.15 Área libre Resp. Maestrante. Martes
Teatro y la lectura Semana 7	Gozar de la expresión corporal, lingüística y del movimiento adquiriendo creciente habilidad y confianza en la interpretación	Crear 2 grupos. Cada uno montara una obra teatral. Debe estar relacionado con la lectura. Garantizar vestuario teatral Se realiza al aire libre	8.30 – 10am 10.40 am – 11.15 Teatro institucional Resp. Maestrante. Miércoles
Danza Semana 8	Mantener vivo el espíritu creativo y recreativo de los niños expresando con sentido de pertenencia y amor por la Danza, , en el marco de fortalecer el énfasis artístico	Crear 2 grupos. Cada uno montara una Danza típica. Garantizar vestuario teatral Se realiza al aire libre. Acompañamiento musical Se realiza en el teatro.	8.30 – 10am 10.40 am – 11.15 Área libre Resp. Maestrante. Miércoles
Concursos de talentos Semana 9	Reconocer y premiar la creatividad y el talento de los participantes	Se organizan en dos equipos. Los niños de cada equipo demostraran su talento, cada uno participará en la actividad en lo que cree tener talento. Se participa con el vestuario adecuado. 3 minutos de participación por cada participante.	8.30 – 10am 10.40 am – 11.15 Teatro institucional Resp. Maestrante. Jueves
Juegos recreativos Semana 10	Generar diversión entre los participantes, desarrollando la integración en el grupo de jugadores así como sus habilidades lúdica	Se organizan en un grupo mixto, Todos los equipos con vestuarios acorde a esta actividad. Los juegos serán entregados a los equipos 3 días antes para su preparación. Las reglas son de estricto cumplimiento.	8.30 – 10am 10.40 am – 11.15 Área libre Resp. Maestrante. Miércoles

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE. TERCER Y SEXTA SEMANA

Actividad	Objetivo	Metodología	Fecha, lugar, hora, día, y Resp.
Campamento Campismo Excursiones Semana 11, 12	Orientar y dar conocimientos sobre el arte del Dibujo y la Pintura para un mejor progreso de las y los estudiantes del tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa La Inmaculada de la ciudad de Quito	Organizar el grupo para explicarle el objetivo de la actividad. Orientar los medios y recursos a llevar para cada actividad. Organizar el programa de actividades Iniciar con la fogata estudiantil. Competencias deportivas recreativas organizadas por grupos.	Sábado Campestre Resp. Maestrante.
Caminatas Semana 13	Gozar de la expresión corporal, lingüística y del movimiento adquiriendo creciente habilidad y confianza en la interpretación	Crear 4 grupos. Buscar números para los participantes La caminata será de 5k Se marcará el recorrido y se ubicarán señales. El recorrido será público. Vestuario y calzado adecuado.	8.30 – 10am 10.40 am – 11.15 Teatro institucional Resp. Maestrante. Miércoles
Bici tours semana 13	Mantener vivo el espíritu creativo y recreativo de los niños expresando con sentido de pertenencia y amor por la Danza, , en el marco de fortalecer el énfasis artístico	Crear 4 grupos. Buscar números para los participantes El recorrido será de 5k en Bici Se marcará el recorrido y se ubicarán señales. El recorrido será público. Vestuario y calzado adecuado.	8.30 – 10am 10.40 am – 11.15 Área libre Resp. Maestrante. jueves

Es importante que los estudiantes no conciban este proyecto como un medio obligatorio, que sea voluntario como una necesidad de recrearse, que facilite la satisfacción colectiva de entretenimiento. El bienestar social, físico y mental, dirigido hacia el autodesarrollo de la personalidad en los adolescentes.

Metas:

Desarrollar todas las actividades físicas, recreativas y deportivo según el programa
Concientizar a los alumnos para la práctica de los ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos.

Lograr buenos resultados luego de la aplicación de la alternativa

Contribuir con la propuesta alternativa a la disminución de las diferentes patologías que afectan a los estudiantes entre ellas: sedentarismo, obesidad, presión arterial, diabetes entre otras.

Beneficiarios

Directos: Todos los estudiantes de la Unidad Educativa la Inmaculada de Quito, los mismos que deberan poner en practica en toda la institución escolar el programa alternativo de ejerciccios físicos, juegos recreativos y deportivos para erradicar el sedentarismo.

Indirectos: La sociedad en general, en virtud de que se estará estudiando cual es la causa del elevado sedentarismo y la inmovilidad articular de los estudiantes de la Unidad Educativa la Inmaculada.

Duración del proyecto:

6 meses.

Bases en que se sustenta el proyecto.

Una vez analizados los resultados del diagnóstico se pudo hacer la propuesta alternativa de Ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos a ofertar a los estudiantes de la Unidad Educativa la Inmaculada de Quito, a partir del **Test y** la encuesta realizada que dejaron claro el alto nivel de sedentarismo de los chicos investigados.

Su finalidad fue crear un programa que involucrara a los participantes en la investigación en un proceso de transformación de su vida diaria, totalmente sedentaria, hacia una vida más activa generando acciones recreativas y de movimientos que a su vez mejorara su salud.

DISCUSIÓN

De acuerdo con la hipótesis planteada, existe un alto índice de sedentarismo en los estudiantes del Tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa la Inmaculada de Quito. El Test de clasificación de sedentarismo (Pérez-Rojas-García). Muestra, los resultados que a continuación se detallan.

Como se aprecia en los resultados sobre el nivel de sedentarismo por sexo, según el indicador de niveles de frecuencia cardiaca por debajo de las 120 pulsaciones x minutos, se pudo comprobar que en la primera dimensión no sobre pasaron la primera carga y primer nivel de 17 pasos/min, un total de 11 estudiantes del sexo masculino que representa un 22 %, lo que lo evalúa de sedentario severo. En el caso del sexo femenino aplicando la misma dimensión se pudo comprobar que existen 30 estudiantes del sexo femenino que se evalúan de sedentarias severas y representan el 60 %, esto pudiera estar ocasionado a que la mayoría de las mujeres alegan la falta de tiempo.

Como se puede observar prevalece el nivel de sedentarismo moderados y severos en 16 chicos que representa el 32% y 34 chicas que representa el 68 %, lo cual es alarmante ya que en estas edades se entienden que el joven necesita gastar la anergia acumulada y su nivel de sedentarismo debe estar entre moderado y activo. Estudios realizados en México, en Chile, Cuba entre otros países han demostrado también elevados niveles de sedentarismo, desatacándose en primer lugar el sexo femenino. Otro tanto ocurre en España donde está demostrado que es más del 46, 8 %. (Evans, (2003).)

Para ampliar la discusión nos dimos a la tarea de aplicar un cuestionarios y de valorar algunos aspectos que son vitales en el estudio aplicado: Los resultados son bastante alarmantes pues en las interrogantes ¿Practica actualmente alguna actividad físico-deportiva-recreativa fuera del horario escolar? el 66% no practica ninguno, el 11 estudiantes que equivale al 22 % solo practican actividades una vez a la semana, el 80% no dedica tiempo planificado para moverse, practicar deportes o sencillamente

caminar trotar para poner en movimiento su cuerpo, El 72 % no realiza actividades con nadie. Dichos resultados dan respuesta al objetivo 2, relacionados con el diagnóstico inicial.

Estos resultados alarmantes permitieron proponer el programa de ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos, con la presencia de medios y recursos a través de dicho programa que faciliten impulsar el movimiento articular de los estudiantes, y generen acciones que contribuyan a mejorar su salud, así como problemas de sedentarismo, diabetes, hipertensión entre otras. Esta propuesta constituye el aporte práctico de la investigación, además da Respuesta al **Objetivo 3**. Propuesta de una alternativa: programa de ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos.

Se puede observar un alto índice de estudio si se quiere de los estudiantes, el 20% estudia de 1 a 3 horas, de 4 o más horas 21 estudiantes que equivale al 42% ¿Cuántas horas en un día de semana sueles jugar con juegos de ordenador videoconsolas o estás conectado a frente a la pantalla, por razones que no sean de estudio, 7 estudiantes que equivale al 14 % manifiesta de 2 a 3 horas, y 3 a 4 horas al día 20 estudiantes que equivale al 40% , mas de 5 horas al día 23 estudiantes que representa el 46%. El total de tiempo frente a pantallas se asoció con un nivel más reducido de actividades recreativas en los chicos. Como se puede ver los estudiantes están en una inmovilidad articular excesiva que implica un elevado nivel de sedentarismo. Esto último implica que la asociación entre el sedentarismo, la TV y la actividad física recreativa. Por ejemplo, un aumento de la ingesta energética mientras se ve la TV asociada con la persuasión publicitaria para consumir alimentos altamente energéticos. (Borzekowski DL R. T., 2001)

En este sentido, un estudio de intervención orientado a la reducción del sedentarismo por la vía de reducir el tiempo frente al TV, ha mostrado una moderada disminución en el orden del sedentarismo.

Luego de estos resultados basados en el cumplimiento de los objetivos planteados en la investigación, podemos decir que se aplicó como fase final el pos-test del Test de

clasificación de sedentarismo (Pérez-Rojas-García). La aplicación del Programa de Ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos, permitió que los estudiantes investigados transformaran su nivel de sedentarismo inicial que era: sedentarios severos (41) y sedentarios moderados (9), por activos (26) y muy activos (24). Esto demuestra la efectividad que tuvo el programa planteado. Lo cual confirma el cumplimiento del objetivo general Determinar el impacto de la recreación escolar mediante actividad física recreativa para reducir el nivel de sedentarismo de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa la Inmaculada.

Por tal motivo los resultados alcanzados en la investigación permite la confirmación de la hipótesis. El alto índice de sedentarismo en los estudiantes de 17 a 18 años de tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa La Inmaculada, obedece a una insuficiente utilización de la recreación escolar.

CONCLUSIONES.

No existe una promoción de actividades recreativas que conlleve a beneficios sociales derivados de la reducción de costos en atención médica y farmacéutica y participación en actividades, deportivas, lúdicas, recreativas, culturales, que mejore el rendimiento escolar y disminuya el sedentarismo.

Los estudiantes no cumplen con establecidos con respecto al número de pasos a dar que es de 7000 a 13 000 por día o 30 minutos de caminatas según la OMS, que corresponde con un gasto energético de 400 a 500 kilocalorías, por lo que 41 estudiantes que representa el 82% se encuentran en estado de sedentarismo severos.

La hipótesis se aprueba, ya que la realización de actividades recreativas es insuficiente y permite los altos niveles de sedentarismo de los estudiantes investigados ya que el 82% se encuentra en la clasificación de niveles sedentarios severos y el otro 18% en nivel de clasificación de sedentarismo moderado.

No existe un programa recreativo organizado por la institución que facilite la práctica sistemática de los estudiantes, se refleja que: el 90% no practica ninguna actividad física, el 70 % manifiesta que no tiene tiempo para realizar actividades recreativas, el 86% expreso que utiliza de 3 a 5 horas sentados utilizando los equipos electrónicos, e internet.

RECOMENDACIONES

A los directivos: Desarrollar un programa de divulgación y promoción de la importancia y beneficios que aporta la participación en actividades recreativas, deportivas, lúdicas y culturales que garantice una recreación sana escolar, en función de disminuir el sedentarismo en los jóvenes estudiantes.

Los directivos, docentes y estudiantes Mantener la propuesta de ejercicios y juegos recreativos en base a 30 minutos, o el número de pasos a dar que es de 7000 a 13 000 por día, lo que corresponde con un gasto energético de 400 a 500 kilocalorías y la mejora del sedentarismo, bajo un control de los indicadores propuesto en la operalización de las variables planteadas en la hipótesis de investigación.

El docente. Mantener el control del grupo, aplicando todas las actividades que genera el programa de juegos recreativos deportivos creados, así como aplicando el test de clasificación del sedentarismo, que permita mantener a todos los estudiantes en los niveles activos y muy activos.

A directivos, docentes, padres de familia y estudiantes: Aplicar de forma sistemática el programa de ejercicio físico y juegos recreativos – deportivos que se propone, así como instrumentarlos a nivel de la Unidad Educativa la Inmaculada con el objetivo de mejorar el Buen Vivir y erradicar el sedentarismo en los alumnos, que posibilite una vida saludable y placentera, garantizando así un excelente estado de bienestar social, mental y físico.

Bibliografía.

- Andersen, B. (2008). *Fitness, fatness and clustering of cardiovascular risk factors in children from Denmark*,. Portugal: the European Youth Heart Study.
- Andersen, L. (2008). *Fitness and clustering of cardiovascular risk factors in children from Denmark, Estonia and Portugal*. *Pediatr Obes* 3 Suppl, 58 - 66.
- Barbero, J. (2001). *Colombia: ausencia de relato y desubicaciones de lo nacional*. Ministerio de Cultura. Colombia: Cuaderno de Nacion.
- Biddle, S. (2010). *Tracking of sedentary behaviours of young people; sistematic review*. *Prey Med*, 345 - 351.
- Biddle, S. J. (2011). *Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews*. *British Journal of Sports Medicine*.
- Blázquez Sánchez, D. (1995). *La Iniciación Deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.
- Borzekowski DL, R. T. (2001). . *The 30-second effect: an experiment revealing the impact of television commercials on food preferences of preschoolers*. *Journal of the American* , 42-46.
- Borzekowski DL, R. T. (2001). *The 30-second effect: an experiment revealing the impact of television commercials on food preferences of preschoolers*. . *Journal of the American*, 42-46.
- Borzekowski DL, R. T. (2001). *The 30-second effect: an experiment revealing the impact of television commercials on food preferences of preschoolers*. . *Journal of the American*, 42-46.
- Brodersen NH, S. A. (2007). *Trends in physical activityand sedentary behaviour in adolescence: ethnic and socioeconomic differences*. *Br J sports Med*, 140 - 144.
- Burhring, C. O. (2009). *Determinacion no experimental de conductas sedentariasen ecolares*. *Rev Chil Nutr*, 36: 23-29.
- Burnham, J. .. (1998). *Exercise is medicine: health benefits of regular Physical activity*. . *J-la State -Med-Soc*. , 319-23.

- Buther, G. (1966). *Principios y metodos de recreacion para comunidad*. Argentina: Editorial Bibliografica.
- Coll, C. ((1993).). . *El constructivismo en el aula*. Barcelona.: Ed. Biblioteca de Aula.
- Coll, C. C. (1991). *Actividad conjunta y habla: aroximacion al estudio de mecanismos de influencia educativa. Documento interno de trabajo*. Barcelona: Universidad de BarcelonaEspaña.
- Collins, M. y. (2010). *Estrategias de prevencion y deteccion de factores de riesgo cardiovascular. Revista Medica Clinica. Las Condes. Volumen21. ISUEE 5, , 697-704.*
- Cordova V J. (2008). *Las enfermedades cronicas no transmisibles en Mexico, Sipnosis Epidemiologica y prevencion integral. Revista Salud Pub Mex., 419- 427.*
- De Zubiría Samper, J. (2011.). “*Los modelos Pedagógicos: hacia una pedagogía dialogante*”. *CooperativaEditorial Magisterio,*, 133.
- Di Silvestre, C. (2009). *Metodología cuantitativa versus metodología cualitativa y los diseños de investigación mixtos: conceptos fundamentales. . ANACEM. , 23.*
- Díaz, G. (*Metodología de la Investigación Científica*). 2002. Santo Domingo: Editora Universitaria.
- Dietrich , M., Klaus, C., & Klaus, L. (2001). *Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Doval, F. (2005). *Entrenamiento Deportivo. Capacidades Físicas*.
- El Diario Sociedad. (19 de Agosto de 2014). *Sedentarismo complica toda patologia y crece a nivel social. El Diario Sociedad, pág. 2.*
- Espriella, F. (2016). *Organizacion de programa recreativos y socioculturales*. España: Universidad de Pamplona.
- Espriella, F. (2016). *Organizacion de programa recreativos y socioculturales*. España.: Universidad de Pamplona .
- Evans, J. ((2003).). *Physical education and health: a polemic or “let them eat cake”*. *European physical education review, 87-101.*
- Ezequiel A, E. (2011). . *Aprender a investigar: nociones básicas para la investigación social* . Córdoba: Brujas, 1a ed. - 2011. 190 p.; 23x15 cm. ISBN 978-987-591-271

- F.J., M. (1996). *Psicología experimental*. Trillas.
<http://guajiros.udea.edu.co/Eva/Cursos/Experimen/Cuasiexperimentales.pdf>, 54 -
- Fernández, R. J.-P. ((2016).). *Modelos pedagógicos en educación física: consideraciones teórico-prácticas para docentes*. . *Revista Española de Educación Física y Deportes*, , 413, 55-75.
- Flórez, R. .. ((1999) Bogotá: .). *Evaluación Pedagógica y Cognición*. McGraw-Hil, p. 226
- Fundación Wikimedia, I. (22 de Abril de 2014). *Wikipedia*. Obtenido de Wikipedia la enciclopedia libre: <http://es.wikipedia.org/wiki/Kumite>
- García Manso, J. M., Navarro Valdivielso, M., & Ruiz Caballero, J. (1996). *Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo*. Madrid-España: Gymnos.
- Gordon L P, P. B. (2004). *Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends: adolescence to adulthood*. *Am J Prev Med.*, 277 - 283.
- Gutierrez, A. (2011). *Fisiología de la Actividad Física. Evaluación de la Condición Física*. Obtenido de http://www.ugr.es/~cts262/ES/documents/Cuadernodepracticass_FisiologiadelActividadFisica_2011.pdf
- Gutierrez, L., Gutierrez, M., & Hernandez, A. (22 de Diciembre de 2010). *Valoración del rendimiento Deportivo. Equilibrio*. Obtenido de <http://es.slideshare.net/alcahuetilla2010/pruebas-para-medir-el-equilibrio-de-las-personas>
- Haerens, L. K. ((2011).). *Toward the development of a pedagogical model for health-based. physical education*. *Quest*, ., 63, 321–38.
- Hafelinger, U., & Schuba, V. (2010). *La Coordinación*. Badalona-España: Paidotribo.
- Hardy L L, D. W. (2010). *Screen time and metabolic risk factors among adolescets* . *Arch Pediatr Adolesc Med*, 643 - 649.
- Hellison, D. M. ((2008).). *Sport and responsible leadership among youth*. *Youth development leadership among Youth*, 49-60.
- Hernández Moreno, J. (2000). *La Iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*. Barcelona: INDE.

- Hernández V, M. (2003). *Antropología del Deporte en España, desde sus primeros testimonios gráficos hasta la edad moderna*. Esteban Sanz. Madrid., 23.
- Hernandez Vasquez, M. (2003). *Antropología del Deporte en España, desde sus primeros testimonios gráficos hasta la edad moderna*. Madrid, Esteban Sanz. Madrid: Esteban Sanz.
- Hernández, R. F. (2010). *Metodología de la investigación* . (5ta ed.). México D.F.: : McGraw-Hill Interamericana.
- Herrera, M. C. (1987). *Tiempo para la creatividad* . Dirección general de capacitación . Bogota: D.E.
- Iglesias, L. G. (2013). *Modelo predictivo de los niveles de sedentarismo en población de 16 a 60 años*. Medellín: Tesis Universitaria .
- Jewett, A. E. ((1995).). *The curriculum process in physical education*. Dubuque, IA.: Brown & Benchmark, 18.
- Kanm, L. L. (2002). *Television viewing and its associations with avreweght, sedentary lifestyle, an insufficient consumption of fruits an vegetables among US high school students*. *Sch HEALTH*, 413 - 421.
- Lazarou C, S. E. (2010). Children's physical activity, TV watching and obesity in Cyprus: the CYKIDS study. *Eur J Public Health.*, 70 - 77.
- Madé S, N. (2006). *Metodología de la investigación*. México: Editora Mac Graw Hill. P. 6
- Martinez D. Eisenmann, J. G. (2010). *Sedentarismo, adiposidad y factores de riesgo cardiovascular en adolescentes*. Estudios Afinos. *Revista Española de Cardiología*. Volumen 63 ISSUE 3,, 285.
- Mcguiganf, J. (1996). *Psicología experimental*. Trillas. <http://guajiros.udea.edu.co/Eva/Cursos/Experimen/Cuasiexperimentales.pdf>, 56.
- Mesa, G. (2000). *La formación profesional en recreación. ¿ Un sueño o una necesidad indiscutible?* *Funnilibre. org.*, 173.
- Mesa, G. (2003). *La recreación "dirigida" ,: mediación simiótica y práctica pedagógica*. Documento inédito. . Cali: Universidad del Valle.
- Mesa, G. (2003). *La recreación dirigida mediación simiótica y práctica pedagógica*. Cali: Universidad del Valle.

- Moreno F, E. (2009). *Aprendizaje motor y síndrome general de adaptación. Motricidad. European Journal of Human Movement, 2009: 22, 1-19, 22.*
- Nakayama, M. (2006). *Kárate 1 Superior Compendio*. Madrid: Tutor S.A.
- Ochoa Arbella, R., Nuñez Peña, C., Hernández Rodríguez, M., & Díaz Rodríguez, M. (marzo de 2011). El perfil de exigencias técnicas, una necesidad del karate-do competitivo. *efdeportes.com*(154). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd154/exigencias-tecnicas-del-karate-do-competitivo.htm>
- Pate, R. O. (2008). *The evolving definition of "sedentary"*. . *Exerc Sport Rev.*, 36: 173 - 178.
- Perez, A. S. (2002). *Propuesta de variante del test de sedentarismo y su validación estadística*. . Universidad Cienfuegos.: Revista de la Facultad de Cultura Física .
- Pérez, R. (1966). *Test de clasificación de sedentarismo*. Cuba : efdeportes.com.
- Perez, S. A. (1997). *Recreacion: Fundamentos teoricos metodologicos*. *Revista Digital Instituto Politenico Nacional*, 89.
- Pérez, V. R. (1995). *Capacidades Coordinativas. G-SE Publice Standard*.
- Pérez-Pueyo, A. O., Vega, D., Herrán, I., Heras, C., Barba, J. J., & Centeno, L. ((2013c).). *Cómo enfocar el calentamiento y los juegos desde la intencionalidad del estilo actitudinal*. . León: Actitudes Profesionales S. L, 20.
- Ramirez, R. (2006). *La actividad fisica como medio de construccion social. Conferencia internacional de Actividad Fisica. Sedentarismo Mal del siglo XXI*, 20.
- Reyes Romero, R. (2011). *XXV Jornadas canarias de traumatología y cirugía ortopédica. Entrenamiento de las capacidades coordinativas en fútbol*.
- Rodriguez, M. (1985.). *Manual de la creatividad*. . México: Edit. Trillos.
- Román S, I. ((2004).). *Giga Fuerza. Editorial Deportes. La Habana.*, pp. 8-19.
- Romero Granados, S. (2001). *Formación Deportiva: Nuevos Retos en la Educación*. Sevilla: EUROPA, Artes Gráficas.
- Sabino, C. A. (1986). *El proceso de investigación*. . Editorial Panapo, , p. 53.
- Sampieri, R. y. (2006). *Metodología de la Investigación Científica*. . México: Mac Graw Hill. p. 288.

- Sánchez Hernández, J. C. (12 de 2010). *Educación Física en la Red*. Obtenido de Blogger: <http://recursosparaeldeporte.blogspot.com/2010/12/equilibrios-estatico-y-dinamico.html>
- Siedentop, D. ((1996)). Valuing the physically active life:. *Contemporary and future directions. Quest,*, 48, 266-274.
- Siedentop, D. (1996). *Valuing the physically active life:. Contemporary and future directions. Quest,*, 48, 266-274.
- Siedentop, D. H. ((2011).). *Complete guide to Sport Education* (2nd ed.), Champaign, IL:. *Human Kinetics.*, 234.
- Siedentop, D. H. ((2004)). *Complete guide to sport education*. Champaign. *Human Kinetics*, 21.
- Sotomayor. L. Pineda. A. V. Jimenez O, J. T. (2014). *Actividad Fisica y sedenatrismo: Determinante sociodemograficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente.* . Servicio de Salud Mental, Hospital General de México. México: Revista, Salud Publica, Volumen 16, Numero 2, p 172. Impreso , .
- Thorpe, R. y. ((1989).). *A changing focus in games teaching. En L. Almond (Ed), The place of,* 156.
- Torres Guerrero, J. T. (2008). *Una propuesta metodologica para el deporte escolar con objetivo de recreacion.*
- Valero, A. &. ((2003).). *La iniciación al atletismo a través de los juegos (el enfoque Ludotécnico en el aprendizaje de las disciplinas atléticas).* . *Málaga: Aljibe,* 34 - 45.
- Vargas., L. O. (2010). *Problemas que afectan la recreación de los jóvenes en las edades de 14 a 20 años en el Consejo Popular Vila del municipio Cumanayagua.* <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital - Buenos Aires - A,* 23.
- Villamagna, R. (9 de Diciembre de 2009). *La Edad de Iniciación ¿Cuándo empezar?* Obtenido de lasm.com.ar/cursos/9diciembre/INICIACIONDEPORTIVA.doc
- Weineck , J. (2004). *Entrenamiento Total*. Barcelona: PAIDOTRIBO.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Barcelona: Paidotribo. Obtenido de <http://books.google.com.ec/books?id=bIGKlpVmNrcC&pg=PA480&lpg=PA480&d>

q=hirtz+1976&source=bl&ots=PggvOpAJ0F&sig=xtZ2I5O0cSHnWasrt-
hl8enFuEM&hl=es-
419&sa=X&ei=LaBhVMTXH8GhgwSXv4DQCQ&ved=0CDAQ6AEwAw#v=onepa
ge&q=hirtz%201976&f=false

Whitehead, M. E. ((2010).). *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse.. London. Routledge*, 24 -29.

Wikipedia. (10 de Octubre de 2014). *Wikipedia*. Obtenido de Enciclopedia Libre:
http://es.wikipedia.org/wiki/Prueba_de_los_rangos_con_signo_de_Wilcoxon

World Karate Federation . (01 de Enero de 2015). *Reglamento de Competición Kata y kumite Versión 9.0. Reglamento de Competición Kata y kumite Versión 9.0.*