

**ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO**

**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y VINCULACIÓN  
CON LA COLECTIVIDAD**

**UNIDAD DE GESTIÓN DE POSGRADOS**

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**

**MAESTRÍA EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE  
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

**“UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE Y SU RELACIÓN CON EL  
SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES COMPRENDIDOS  
ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS DEL COLEGIO JUAN DE SALINAS  
DE LA CIUDAD DE SANGOLQUI. PROPUESTA  
ALTERNATIVA”**

**ELABORADO POR:**

Dr. Enrique Chávez

Lic. Lorena Sandoval

**DIRECTOR**

Msc. Mario Vaca

**SANGOQUI - ECUADOR**

**2012**

## **CERTIFICACIÓN**

MSC. MARIO VACA

CERTIFICA:

Que el trabajo de Investigación titulado, **“Utilización del Tiempo Libre y su relación con el Sedentarismo, en los estudiantes comprendidos entre los 12 a 17 años del Colegio Juan de Salinas de la Ciudad de Sangolquí. Propuesta alternativa”**, realizado por el Dr. Enrique Chávez y por la Lic. Lorena Sandoval, ha sido revisado prolijamente y cumple con los requerimientos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la ESPE, por lo que nos permitimos acreditarlo y autorizar a los maestrantes para que lo sustenten públicamente.

Sangolquí, Diciembre del 2011

**MSC. MARIO VACA**  
**DIRECTOR**

## Autoría

Sr. Msc. Mario Vaca, Director del presente trabajo de Investigación.

El presente trabajo de investigación fue desarrollado por el Dr. Enrique Chávez y la Lic. Lorena Sandoval, orientado a investigar la: **“Utilización del Tiempo Libre y su relación con el Sedentarismo, en los estudiantes comprendidos entre los 12 a 17 años del Colegio Juan de Salinas de la Ciudad de Sangolquí. Propuesta alternativa”**. Por lo tanto, los conceptos y opiniones vertidos en esta investigación son de absoluta responsabilidad de los autores.

Quito, Abril del 2011

## AUTORES

Dr. Enrique Chávez

Lic. Lorena Sandoval

## AUTORIZACIÓN

Nosotros, Dr. Enrique Chávez y Lcda. Lorena Sandoval, autorizamos a la Escuela Politécnica del Ejercito la publicación en la biblioteca virtual de la Institución el trabajo **“Utilización del Tiempo Libre y su relación con el Sedentarismo, en los estudiantes comprendidos entre los 12 a 17 años del Colegio Juan de Salinas de la Ciudad de Sangolquí. Propuesta alternativa”**. Cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra exclusiva responsabilidad y autoría.

Dr. Enrique Chávez

Lic. Lorena Sandoval

## **AGRADECIMIENTO**

“¡ Gracias a la vida, que me ha dado tanto ¡”, reza una de las estrofas de una canción interpretada por Mercedes Sosa.

Realmente eso es lo que quiero expresar en esta etapa de mi vida, en que después de haber pasado el medio día de mi existencia; siento que he sido bendecido por Dios al recibir tantas maravillas que pueden acompañar a un ser humano. Gracias a la vida por mi esposa, mis hijos, mis padres, mis hermanos y sobrinos, ya que son parte fundamental de mis sueños en mi área personal.

Profesionalmente hablando a la Escuela Politécnica del Ejército por ser la Institución que me dio la oportunidad de desarrollar mis capacidades y aptitudes para llegar a donde he llegado y la Concentración Deportiva de Pichincha por ser la Institución en donde me inicie y aplique mi afán de superación; y, finalmente a mis alumnos y deportistas, por ser parte de mi vida diaria y el motor principal de mi desarrollo profesional.

**Dr. Enrique Chávez**

## **AGRADECIMIENTO**

El pensar que las cosas vienen solas en quedarse a medio camino, la vida está llena de metas y cambios que hay que seguir y aceptar.

En esta oportunidad, agradezco al motor de mi vida, mi Señor quien es el que guía cada paso que damos, a mi madre quien es el apoyo y la mano que siempre necesito, a mi razón de vivir y futuro de este país; mi hija, para que encamine sus pasos con este estudio que hemos realizado, a mi hermano Eduardo quien apoyo mi decisión de seguir esta maestría, y a mi compañero y amigo de vida Carlos por ser parte y apoyo para terminar mi posgrado.

A la Escuela Politécnica del Ejército, con sus autoridades, docentes, y quienes me apoyaron a cumplir mis estudios y al Dr. Enrique Chávez por ser la persona que me motivo y sigue motivándome a la superación profesional.

**Lic. Lorena Sandoval**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo va dedicado a la juventud ecuatoriana de la cual forman parte mis hijos, ya que pretende dar vías de solución a innumerables tentaciones de estilos de vida no saludables a la que son expuestos en este mundo globalizado, que con el fin de alcanzar el desarrollo económico de las multinacionales de la alimentación y de la mal llamada comodidad y satisfacciones de necesidades que se van creando día a día con el avance de la tecnología, nos ha llevado a que vivamos una crisis social en el cual la célula fundamental de ser social como es la familia se esta desequilibrando, incluso llegando a extremos de destrucción de ella y principalmente de los jóvenes que son la esperanza actual del redireccionamiento a dar hacia una sociedad desarrollada, con calidad de vida, salud y bienestar.

Por ser parte de mi quehacer diario dedico esta investigación a la Carrera en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación, a la Unidad de Gestión de Postgrados de la Escuela Politécnica del Ejército; y, a la Concentración Deportiva de Pichincha, muchos de los datos que se presentan tienen su origen en los jóvenes de mi país que representados en mis alumnos y deportistas, son el motor motivacional para proponer soluciones a la sociedad ecuatoriana en lo que al área de la Actividad Física y Deporte se refiere.

Por último en mi parte ya íntima y personal dedico esta propuesta a mi esposa e hijos, la razón de ser de mi existencia; a mis dos viejitos como son mi papá y mi mamá, que con mis hermanos y sobrinos siempre vieron en mí un camino de superación y de apoyo para su desarrollo humano, ustedes han sido y son el reto más grande de mi vida.

**Dr. Enrique Chávez**

## **DEDICATORIA**

Dedico mis esfuerzos y trabajo a la juventud de quien soy parte a la cual hago un llamado para analizar el camino que estamos tomando y ver que es lo que debemos hacer y empezar a cambiar para mejorar nuestra calidad de vida.

A la Escuela Politécnica del Ejército y a la Carrera en Ciencias de la Actividad Física Deportes y Recreación, de quien formo parte, por darme la oportunidad de crecer y adquirir conocimientos valiosos.

A mi esposo por ser el apoyo fundamental en mi vida y en mi carrera profesional.

A mi padre que siempre será mi ejemplo a seguir de lucha y valor, y mantendrá mis ganas de seguir pasando barreras y caminando hacia la cima.

**Lic. Lorena Sandoval**



## ÍNDICE GENERAL

<b>CONTENIDOS</b>	<b>PÁGINAS</b>
Portada	i
Certificación	ii
Autoría	iii
Autorización	iv
Agradecimiento	vi
Dedicatoria	viii
Índice	ix
Índice de Tablas	xii
Resumen Ejecutivo, Palabras clave	xiii
Introducción	xiv

### PRIMERA PARTE

#### PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Identificación del problema	1
Situación conflicto	2
Causa del problema, consecuencias	2
Delimitación del problema	3
1.2. Formulación del problema	3
1.3. Variables de Investigación	3
1.3.1 Variable Dependiente	4
1.3.2 Variable Independiente	4
1.3.3 Operacionalización de variables	5
1.4. Objetivos	8
1.4.1. General	8
1.4.2. Específicos	8
1.5. Justificación e Importancia	8

## **SEGUNDA PARTE MARCO TEÓRICO**

2	Enfoque Teórico – Conceptual	13
---	------------------------------	----

### **CAPÍTULO I**

<b>2.1 PLAN ESTRATÉGICO INSTITUCIONAL</b>	<b>12</b>
2.1.1 Principios Filosóficos	12
2.1.2 Valores Institucionales	12
2.1.3 Misión	13
2.1.4 Visión ESPE 2016	13
2.1.5 Política General	15
2.1.6 Estrategia General	15
2.1.7 Áreas de Gestión Estratégica	16
2.2 Fundamentación Legal	17
2.2.1 Plan Nacional para el Buen Vivir 2009-2013	17
Principios del Buen Vivir	18
Objetivo 1	18
Objetivo 2	19
Objetivo 3	20
Objetivo 4	22
Objetivo 7	22
Objetivo 9	25
Estrategia Territorial Nacional	26

### **CAPÍTULO II**

<b>2.3 TIEMPO LIBRE</b>	<b>27</b>
2.3.1 Fundamentación Teórica	27
2.3.2 Descripción del escenarios	30
2.3.3 Relación Tiempo Libre y Salud	33
2.3.4 Tiempo Libre en la Adolescencia	34
2.3.5 Impacto de las nuevas tecnologías en el tiempo libre	

de los adolescentes	38
2.3.6 Rol del especialista en adolescentes	43
2.3.7 La necesidad del Tiempo Libre	44
2.3.8 Aprovechamiento del Tiempo Libre	47
2.3.9 Análisis y evaluación del Tiempo Libre	57
2.3.10 Investigaciones sobre actividades de Tiempo Libre	57
2.3.11 Factores intrínsecos y extrínsecos que influyen en el Tiempo Libre del adolescente	60
2.3.12 Tiempo Libre y Calidad de Vida	62

### **CAPÍTULO III**

<b>2.4 SEDENTARISMO: NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>65</b>
2.4.1 Introducción	65
2.4.2 Conceptualización	67
2.4.3 Diagnóstico de la Actividad Física en el Ecuador	69
2.4.4 Medición de la Actividad Física	76
2.4.5 Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A)	81
2.4.6 Importancia de la Actividad Física en la edad adolescente	84
2.4.7 Beneficios de la Actividad Física en Salud	86
2.4.8 Tipos de Actividad Física	92
2.4.9 Actividades y Consumo Energético	94
2.4.10 Impacto de la Inactividad Física (Sedentarismo)	94
2.4.11 Incremento del Consumo de Tabaco y Disminución de Actividad Física en adolescentes	98
2.4.12 Actividad Física en el Tiempo Libre del Adolescente	103
2.4.13 Las Actividades Físicas dentro del Tiempo Libre como medio y no como fin	105
2.5 Hipótesis	106

### **TERCERA PARTE**

#### **CAPITULO IV:**

<b>3 DISEÑO METODOLOGICO</b>	<b>108</b>
3.1 Tipo de investigación	108

3.2 Metodología utilizada para el desarrollo del proyecto	109
3.2.1 Método	109
3.2.2 Técnicas e Instrumentos	110
3.2.2.1 La encuesta	114
3.2.2.1.1 El Cuestionario de uso del Tiempo Libre	110
3.2.2.1.2 El Cuestionario PAQ-A	116
3.2.3 Organización, tabulación, análisis de la información	118
3.2.4 Población y muestra	119

## **CUARTA PARTE**

### **CAPITULO V:**

#### **4 PRUEBA DE HIPÓTESIS**

4.1. Presentación gráfica de resultados de la encuesta de Tiempo libre	123
4.2. Presentación gráfica de resultados de la encuesta de Actividad física	142
4.3 Conclusiones	145
Tiempo Libre	145
Actividad Física	146
4.4 Recomendaciones	147
5 Propuesta alternativa	149
6 Referencias bibliográficas	169

## **RESUMEN EJECUTIVO**

En el presente estudio se procedió a evaluar la utilización del tiempo libre y el nivel de sedentarismo de los alumnos de 12 a 17 años del Colegio Nacional Juan de Salinas de la Ciudad de Sangolquí, al haberse detectado que los índices de sedentarismo, sobrepeso, obesidad, problemas de alcoholismo, drogadicción, problemas sociales y personales relacionados con nuestra convivencia diaria se han ido desequilibrando y se aprecian claros indicadores de que no estamos por el camino correcto.

Al grupo seleccionado para la investigación se procedió mediante encuestas plenamente validadas internacionalmente y en otras muestras a fin de determinar cual es la realidad actual del uso del tiempo libre y cual es el nivel de actividad física del grupo en estudio.

Se determina que gran parte del tiempo libre los estudiantes del colegio analizado lo dedican a actividades pasivas y que las actividades dinámicas no son precisamente las que se han implantado como hábitos de estilo de vida saludable; esta realidad se ve reflejada con el bajo índice de actividad física que presentan por lo que los efectos a corto, mediano y largo plazo se vendrán con la presencia de indicadores de desequilibrio sociales y de salud de la sociedad del entorno de la muestra de estudio.

En todos los datos obtenidos proyectan soluciones que se presentan en una propuesta alternativa que será planteada tanto al colegio de estudio como al municipio o municipios que puedan ejecutar el planteamiento presentado.

**PALABRAS CLAVE:** Tiempo Libre, Actividad Física, Adolescentes, Sedentarismo, Encuesta.

## **INTRODUCCIÓN**

La utilización del Tiempo Libre en la actualidad, ha sido uno de los factores que el mundo de la ciencia y la tecnología, con su desarrollo incontenible a finales del siglo pasado; ha cambiado a los seres humanos de la sociedad moderna. La presencia de innumerables opciones para ocupar el Tiempo Libre de los jóvenes de la actualidad ha influenciado en la presencia precoz de indicadores de desequilibrio de diversas áreas de la sociedad que están presentes en la calidad de vida y bienestar de la misma.

El uso del tiempo libre forma parte esencial de la vida de los adolescentes, en relación a la etapa de desarrollo en que se encuentran y al entorno en que viven: familia, barrio y escuela. El tiempo libre sería aquel tiempo disponible, que no es para estudiar y que incluye el dormir, comer y que puede ser destinado al ocio, al descanso, la recreación, el desarrollo personal o para realizar actividades que satisfagan necesidades esenciales, tales como la sociabilidad e identidad del adolescente.

Las actividades que se realizan en el tiempo libre, con quienes y dónde se hacen, son claves en la promoción de la actividad física de los adolescentes y deben formar parte de la evaluación integral de salud de un joven. El destino positivo que se dé a este tiempo libre, juega un rol protector para un adolescente, pero por otro lado puede ser un factor de riesgo, si existen condiciones negativas de estas actividades o con quienes se realizan.

El sedentarismo influye en la carga mundial de morbi - mortalidad directamente por su impacto en otros factores de riesgo importantes, en particular: la hipertensión, patologías cardíacas y la obesidad. El consumo de tabaco y la alimentación poco saludable, unidos a la vida sedentaria, es decir Estilos de Vida No Saludables, son importantes factores de riesgo de enfermedades crónicas.

A continuación se formuló el problema el cual se refiere a ¿Cómo incide la utilización del tiempo libre en el nivel de sedentarismo de los estudiantes

comprendidos entre los 12 a 17 años del Colegio Juan de Salinas de la Ciudad de Sangolquí?

En el sistema de Operacionalización de variables se aplicó una variable independiente que es la utilización del tiempo libre y una dependiente que es el nivel de sedentarismo, sus indicadores son de relación por el tipo de investigación correlacional que se ejecutó.

Se presentó objetivos generales y específicos para la variable independiente y dependiente y la relación entre variables la cual nos permitió tener una visión clara a la consecución favorable del estudio.

Se observa un alto nivel de sedentarismo en nuestra juventud en general y en particular en el Colegio Juan de Salinas, por ello el estudio se fortalece al plantearnos la obligación de ayudar a la disminución de este grave problema social que se acompaña de otros problemas de salud, todo por la tendencia a una sociedad inactiva.

Se desarrollo el marco teórico relacionando el tiempo libre en el nivel de sedentarismo, para la ejecución óptima de la investigación apegándose a la teórica científica, mediante la relación entre los objetivos y las hipótesis se desarrolla hipótesis de trabajo, nula y operacionales.

La presente investigación es de tipo correlacional porque se determina como la variable independiente influye en la variable dependiente.

En cuanto a la técnica de recolección de datos para aplicarse en el presente estudio coorelacional, se tomó en cuenta un cuestionario en el que se determina las actividades que ejecutan en el tiempo libre y otro relacionado con la práctica de actividad física cuyo resultados nos determinará el porcentaje de sedentarismo que tienen los jóvenes de estudio.

Se procedió a la tabulación del presente estudio por medio de MS – EXCEL, para el análisis de datos se utilizo la técnica de estadística descriptiva,

porcentaje y la media; a nivel relacional la diferencia de de porcentajes y medias.

La presencia de una propuesta alternativa es una estrategia que tanto las autoridades del colegio como las autoridades municipales deben tomar en cuenta a fin de atacar un problema que relaciona la inadecuada utilización del tiempo libre con el nivel de sedentarismo a nivel de los adolescentes estudiados.

En la actualidad se han propuesto alternativas para que esta epidemia disminuya de forma considerable, para lo cual, existen evidencias acumuladas de que la utilización adecuada del tiempo libre de nuestros jóvenes, mejora el nivel de actividad física y por ende disminuye el nivel de sedentarismo.

Este documento constituye el informe final de la investigación sobre la utilización del tiempo libre con el nivel de sedentarismo en jóvenes de 12 a 17 años, que han servido como motivación para realizar el estudio, ante las innumerables informaciones científicas se ha tenido acceso y en donde se ha observado con mucha preocupación que los indicadores de sedentarismo se disparan en todo el mundo y de acuerdo a investigaciones del 2010, este incremento es más importante en países en vías de desarrollo, en que podemos afirmar a priori que esta realidad mundial, no está exenta en el Ecuador.

Al evidenciarse científicamente que los jóvenes cada vez se mueven menos en relación a la niñez, adulto y adulto mayor; lo que lleva a pensar a los profesionales del área, que en muy poco tiempo tendremos que enfrentarnos a adultos cada vez más sedentarios, por lo que debemos prepararnos a los efectos relacionados con la salud desde el punto de vista amplio del concepto como es el área bio, sico, social



## **PRIMERA PARTE**

### **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA**

En la era postmodernista caracterizada por la abundancia de opciones para la utilización del tiempo libre, ha llevado en especial a que la juventud en su fase inicial de pubertad, no sepa escoger entre la buena o la mala utilización del tiempo libre; evidencias científicas demuestran que en el futuro tendrá repercusiones en relación a su Salud Física. Si tomamos en cuenta y sumamos también los problemas que se dan al hacer un abordaje del concepto amplio de Salud, la situación se complica más aún ya que los indicadores de las repercusiones que se están descubriendo en la parte psicológica, sociológica y axiológica nos llevan a pensar que el futuro no es halagador para el ser humano.

Esto ha llevado a que en la actualidad se presenten varios indicadores alarmantes para la sociedad en estas diferentes áreas de la Salud producto precisamente a que el uso inadecuado del tiempo libre esta pasando factura a la Salud tanto de los actuales jóvenes como de los adultos que incluso han llegado a situaciones dramáticas de enfermedad y muerte con enfermedades que en el siglo pasado no se presentaban y que eran características de edades de alrededor de los 50 años.

Este estudio orientará su atención a relacionar la utilización del tiempo libre y los altos índices de sedentarismo que observamos en este grupo etáreo. Los estudiantes del Colegio Juan de Salinas no escapan de esta realidad y se observa que no realizan actividades físicas y deportivas, que cada vez la Liga Deportiva Cantonal de Rumiñahui le es más difícil tener deportistas practicando las diferentes disciplinas que practican, que en las fiestas tradicionales de la ciudad el principal problema que se observa es el consumo de alcohol y cigarrillo lo cual trae como consecuencias la afectación familiar y social de los estudiantes de este colegio. Esta realidad nos lleva a correlacionar prospectivamente que estamos próximos a

enfrentar problemas en el área física, social, psicológica y axiológica que debemos prevenirla lo más pronto posible.

En la actualidad hay indicadores de que en la actividad física se presentan bajos niveles de la misma producto de que los estudiantes están relacionados muy íntimamente con la tecnología, dígame: computadora, nintendo, play station, TV, películas y juegos de DVD y derivados; que en el siglo pasado no fueron mayores problemas por la escases de los mismos. La situación se complica más aún cuando evidencias científicas, demuestran que las clases de baja condición socioeconómica padecen mayoritariamente este problema. En el Colegio Juan de Salinas la situación se ha complicado cuando se han reportado niveles elevados de consumo de drogas permisibles o no permisibles por la sociedad, la presencia de pandillas, de bajo rendimiento académico, de falta de asistencia a clases y de problemas sociales a nivel de familia, producto precisamente de la mala utilización del tiempo libre, en esta faja etárea de 12 a 17 años que es una fase muy crítica del desarrollo humano.

### **Situación conflicto**

- El avance de la ciencia y la tecnología ha llevado a nuestra juventud a que a nombre de estar a la moda o vanguardia, cada vez sucumba ante las tentaciones de la innovación y haga hábito del consumo desmedido de estos productos que a nombre de la comodidad en la postmodernidad han ido ocupando progresivamente el tiempo libre de nuestra juventud; quienes progresivamente van moviéndose menos, cayendo en bajos niveles de actividad física con las consecuencias que esto acarrea. Los estudiantes del Colegio Juan de Salinas no escapan de esta realidad y por ellos se aprecia un alto índice de sedentarismo y la práctica de actividades precisamente no muy saludables en el tiempo libre.
- El sedentarismo producto por la inadecuada utilización del tiempo libre, debido a que muchos de los avances tecnológicos han determinado que ocupen la mayor parte de este tiempo en actividades en que predomina la falta de movimiento, en desmedro de la actividad física que era una de

las opciones que teníamos en las mismas edades en el siglo pasado, con la presencia de juegos y actividades domésticas y de transporte en la juventud, claro en ese tiempo no se tenía más que dos o tres canales de televisión, no existía la computadora y sus derivados; y , el mundo del consumismo y de la globalización recién empezaba.

### **Causas del problema, consecuencias**

- El bajo nivel de actividad física llamado sedentarismo que el ser humano en los actuales momentos padece, obedece a que la ciencia y la tecnología apuesto a disposición de nuestra vida diaria, opciones de satisfacción de sus necesidades básicas y otras, que se fueron creando como los aparatos y juegos digitales de uso diario; además, de la alimentación de alto nivel calórico; han determinado que la juventud actual haya caído en el bajo nivel de actividad física, el sobrepeso y la obesidad que prospectivamente desembocarán en enfermedades no trasmisibles a tempranas edades. En la ciudad de Sangolquí se observa varios sitios de internet, juegos, sitios de karaoke y discotecas que se encuentran en especial los días de finales de semana, con mucha concurrencia de jóvenes de la población en estudio y el Colegio Juan de Salinas, no escapa de esta realidad.

### **Delimitación del problema**

- **CAMPO:** La Salud en su amplio concepto: equilibrio bio, sico, social se ve afectada en los jóvenes del Colegio Juan de Salinas, el aparecimiento de problemas relacionados con el comportamiento, el bajo rendimiento académico, el consumo de alcohol, tabaco y el aparecimiento de pandillas y grupos de bailes relacionados con la violencia de los adolescentes se manifiesta en las fiestas tradicionales de la ciudad, además de la crisis intrafamiliar que observa con el aparecimiento de estudiantes con serios problemas de identidad y de visión de futuro.
- **ÁREA:** La utilización del tiempo libre ante el avance vertiginoso de la ciencia y tecnología en relación a la comodidad y esparcimiento ha ido

creciendo llevando a los jóvenes del Colegio Juan de Salinas, a padecer problemas de salud con varias áreas de afectación

- **TEMA:** La utilización del tiempo libre y su relación con el sedentarismo, en los estudiantes comprendidos entre los 12 y 17 años del Colegio Juan de Salinas de la Ciudad de Sangolquí. Propuesta alternativa.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo incide la utilización del tiempo libre en el nivel de sedentarismo de los estudiantes comprendidos entre los 12 a 17 años del Colegio Juan de Salinas de la Ciudad de Sangolquí?

## **1.3. VARIABLES DE INVESTIGACIÓN**

En la formulación del problema de investigación se plantea el siguiente estudio: ¿Cómo incide la utilización del tiempo libre en el nivel de sedentarismo de los estudiantes comprendidos entre los 12 a 17 años del Colegio Juan de Salinas de la Ciudad de Sangolquí?, de este se desprende el siguiente análisis que determina las variables:

### **1.3.1 VARIABLE DEPENDIENTE:**

#### **Nivel de sedentarismo**

El bajo nivel de actividad física llamado sedentarismo, es la variable dependiente de esta investigación en virtud de que este es el efecto que se está produciendo en el Colegio Juan de Salinas por el uso inadecuado del tiempo libre.

El índice de sedentarismo nacional e internacional en las últimas décadas, cada vez reportan niveles más elevados que demuestra que todas las medidas adoptadas han fracasado ya que la humanidad se mantiene en constante incremento, debido precisamente a que cada vez nos movemos menos, en nuestro tiempo libre, los estudiantes de la investigación evidentemente están padeciendo niveles elevados de sedentarismo como toda la población nacional y mundial

### **1.3.2 VARIABLE INDEPENDIENTE:**

#### **Utilización del tiempo libre**

La utilización del tiempo libre es la variable independiente en virtud de que es la causa del problema de sedentarismo que los estudiantes del Colegio Juan de Salinas padecen por su inadecuada utilización. Esto también viene acompañado de problemas sico, sociales de los estudiantes en estudio.

Cada vez la Ciencia y la tecnología crea nuevos aparatos de uso particular e individual en donde a nombre del entretenimiento se esta logrando que el ser humano cada vez se mueva menos y con ellos aparezcan trastornos desde el área bio, sico, social incluso como lo dicen los últimos planteamientos de la Organización Mundial de la Salud.

### **1.3.3 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES**

Del problema formulado: ¿Se relaciona la utilización del tiempo libre en el nivel de sedentarismo de los estudiantes comprendidos entre los 12 a 17 años del Colegio Juan de Salinas de la Ciudad de Sangolquí?, se plantean para cada una de la variables cual va a ser su forma de seguimiento que se aplicara en el presente estudio, se plantea el siguiente esquema que se desarrollo.

## VARIABLE DEPENDIENTE: SEDENTARISMO

NOMBRE	DEFINICIÓN	CATEGORÍA O DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE DATOS
SEDENTARISMO	AF. MENOR A 30 MINUTOS O 10.000 PASOS POR DÍA MÍNIMO 5 DÍAS SEMANA, MODERADA INTENSIDAD Y DOS SESIONES DE FUERZA	<p>TIEMPO</p> <p>NÚMERO DE DÍAS</p> <p>ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES</p> <p>ACTIVIDADES DE FIN DE SEMANA</p>	<p>MINUTOS</p> <p>NÚMERO</p> <p>VECES POR SEMANA</p> <p>ACTIVIDAD FÍSICA</p>	<p>CUANTOS MINUTOS DE AF EN ÚLTIMA SEMANA</p> <p>CUANTOS DÍAS</p> <p>DÍAS POR SEMANA</p> <p>VECES POR FIN DE SEMANA</p>	<p>CUESTIONARIO ESTRUCTURADO</p> <p>(SE APLICARÁ EL PAQ-A= CUESTIONARIO QUE NOS PERMITE DETERMINAR EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADOLESCENTES ESPECÍFICAMENTE)</p>



## **1.4 OBJETIVOS-**

### **1.4.1. Objetivo General**

Establecer la incidencia de la utilización del tiempo libre en el nivel de sedentarismo de los estudiantes comprendidos entre los 12 a 17 años del Colegio Juan de Salinas de la Ciudad de Sangolquí

### **1.4.2. Objetivos Específicos**

- Identificar como utiliza el tiempo libre los estudiantes comprendidos entre los 12 a 17 años del Colegio Juan de Salinas de la Ciudad de Sangolquí
  
- Determinar el grado de sedentarismo en los estudiantes comprendidos entre los 12 a 17 años del Colegio Juan de Salinas de la Ciudad de Sangolquí
  
- Proponer un programa de mejoramiento de la utilización del tiempo libre.

## **1.6 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA**

El Colegio Juan de Salinas es uno de los más conocidos y con mayor trascendencia en la sociedad del Valle de los Chillos. Muchas pautas socioculturales de la juventud del Valle están marcadas por el comportamiento de los jóvenes pertenecientes a este colegio y al estrato sociocultural que pertenecen.

El progresivo incremento de actividades pasivas en el tiempo libre ha llevado a determinar que el nivel de sedentarismo esta incrementándose lo que nos hace predecir que en un futuro cercano tendremos que



enfrentar a situaciones de Enfermedades que con el apareamiento asociado del sobrepeso y obesidad, pondrán en peligro la Salud y la Vida misma del ser humano, cuya realidad el colegio no escapa.

El determinar cuál es el agente causal del tiempo libre que proyecta el incremento del sedentarismo es en gran medida encontrar la causa específica para la solución inmediata de problemas que ya la sociedad ecuatoriana está padeciendo. El plantear la solución específica para la causa específica nos llevara a tener soluciones a corto y mediano plazo que se verán manifestadas con por lo menos el mantenimiento del ascenso acelerado que están teniendo las curvas de sedentarismo.

El impacto en la sociedad será fundamental al redefinir nuevamente la formación de seres humanos activos, dinámicos y sobre todo responsables con su entorno, ya que en la actualidad esta área esta descuidado.

En general la sociedad en general se beneficiará, en virtud de que se estará estudiando cual es la causa en el tiempo libre con indicadores que tienen que ver con la aparición vertiginosa de incremento del Sedentarismo en la sociedad en general y más aún en la faja de estudio que se estudiará. Sería como sembrar para el futuro, si educas a la juventud tendrás menos problemas en la adultez.

La motivación física como elemento fundamental y la ingente comunicación desprendida de la información sobre el deporte canalizado por los medios de comunicación, ha llevado a que deje de ser un aspecto de privilegio para determinadas clases sociales y se haya convertido en un hecho masivo, he ahí la importancia de inducir en la sociedad joven hábitos de estilo de vida activos. La educación física, la propia denominación lo indica: es la asignatura en la mayoría de los países y en otros cuando menos, formula de protección contra el vicio y los malos hábitos. Sus constantes informaciones sobre las virtudes del deporte han promovido situaciones que han calado en la conciencia de la sociedad. No puede negarse que el movimiento al consolidar la salud de los ciudadanos con la puesta en marcha de campañas de realizar actividades físico -

recreativas han sido utilizadas como fórmula para conservar la salud.

La actividad física como parte de la cultura física creada por necesidad del ser humano, ha tenido una singular importancia sobre todo de supervivencia con el estudio de la comunidad primitiva, tal es así que para la subsistencia el hombre primitivo tuvo que enfrentarse a la fuerza de la naturaleza, los animales salvajes y otras tribus para obtener alimentos, necesitaron desarrollar las habilidades en la carrera, el salto, el escalamiento, la natación, la lucha y el lanzamiento.

Esto suponía la formación de un adolescente fuerte y saludable, con seguridad de sí mismo, que sea más tenaz para vencer las dificultades y en consecuencia con capacidades para reactivar un trabajo mucho mayor, teniendo como base el desarrollo progresivo y sistemático de sus cualidades físicas y evolutivas así como la grandeza de sus sentimientos y de la apreciación e instrucción acerca del mundo que lo rodea.

Los avances de la tecnología implican un singular progreso en la sociedad actual, observándose también importantes transformaciones en la actitud del hombre frente al trabajo y la vida en general, avances de los procesos de comunicación a distancia, se masifican los gustos a partir de los avances de los medios de comunicación, produciéndose un proceso de gradual acceso donde la creatividad individual queda supeditada a esquemas rutinarios y aparece un tiempo libre que en su relación conceptual y de contenido guarda muy poca relación con el tiempo de trabajo.

Desafortunadamente este mismo avance tecnológico hace que cada vez el adolescente tenga muchas opciones de utilización del tiempo libre pero que está invadido de actividades pasivas, es decir si en el siglo pasado los jóvenes tenían dos canales de televisión y un refrigerador vacío, en la actualidad la juventud se enfrenta a la tentación de más de 100 canales de televisión y el refrigerador lleno y además una amplia gama de opciones relacionadas con los play station, nintendo, juegos electrónicos, películas de terror, en donde a más de continuar con su tiempo libre con predominio de actividades pasivas, proyecta una formación psicológica de violencia y terror que repercutirá en su comportamiento social y que debe ser objeto de estudios profundos ya que cada vez vivimos en una sociedad invadida de muertes y ataques violentos producto de que hemos

ido sembrando en edades tempranas la violencia que se ve en la calle y en los escenarios deportivos

La calidad de vida y la creación de un estilo de vida en la población de este Colegio presupone una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades físicas, deportivas y recreativas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute y por otro lado, una buena salud posibilita un mejor aprovechamiento del tiempo libre.

Por ser una investigación orientada a investigar problemas sociales y el planteamiento de soluciones de cambio social en relación a la realidad actual que vivimos y que si no se toman medidas la proyección al futuro es mas critica, creemos que es de vital importancia esta investigación en función de que está orientada a detener en primera instancia y luego a disminuir la epidemia del siglo XXI cual es el sedentarismo.

Se espera que el planteamiento propuesto sea aplicado por las autoridades del colegio, gobiernos locales, seccionales y nacionales. Para ello, se ha realizado contactos con el Municipio del Cantón Rumiñahui, la Secretaria de los Pueblos y el Ministerio del Deporte.

## **SEGUNDA PARTE**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2 ENFOQUE TEÓRICO – CONCEPTUAL**

En el presente estudio se basó fundamentalmente en investigaciones sociales que se están realizando a nivel de varios países y de varios continentes; lo que nos manifiesta que el problema es global y que realmente el tiempo libre en los adolescentes y su influencia en el nivel de actividad física preocupa a la ciencia y también en la política, ya que los gastos elevados en salud, que estén invirtiendo los gobiernos nacionales y locales ya ocupan gran parte del presupuesto que manejan; por lo que el plantear y ejecutar proyectos y planes de solución al problema es una de las acciones fundamentales de la gestión pública.

#### **CAPÍTULO I**

##### **2.1 PLAN ESTRATÉGICO INSTITUCIONAL <sup>1</sup>**

###### **2.1.1 PRINCIPIOS FILOSÓFICOS**

La Escuela Politécnica del Ejército guiará y desarrollará sus sistemas y procesos por los siguientes principios:

La Institución se debe fundamentalmente a la nación ecuatoriana; a ella orienta todo su esfuerzo, contribuyendo a la solución de sus problemas, mediante la formación profesional y técnica, la investigación y el estudio y planteamiento de soluciones para los problemas del país.

Es una Institución abierta a todas las corrientes del pensamiento universal, sin proselitismo político ni religioso.

La búsqueda permanente de la excelencia a través de la práctica de la cultura de la calidad en todos sus actos.

---

<sup>1</sup> Este capítulo ha sido tomado literalmente del Plan estratégico de la Escuela Politécnica del Ejército, 2005-2010

La formación consciente participativa y crítica con libertad económica y rigor científico, que comprenda y respete los derechos fundamentalmente del ser humano y de la comunidad.

### **2.1.2 VALORES INSTITUCIONALES**

La conducta de todos y cada uno de los miembros de la comunidad Politécnica, se mantendrá siempre bajo la práctica de los valores Institucionales que se describen a continuación:

Honestidad a toda prueba

Respeto a la libertad de pensamiento

Orden, puntualidad y disciplina conscientes

Búsqueda permanente de la calidad y excelencia

Práctica de la justicia, solidaridad y lealtad

Práctica de la verdadera amistad y camaradería

Cultivo del civismo y respeto al medio ambiente

Compromiso con la Institución y la Sociedad

Liderazgo y emprendimiento

Pensamiento crítico

Alta conciencia ciudadana

### **2.1.3 MISIÓN**

Formar profesionales e investigadores de excelencia, creativos, humanistas, con capacidad de liderazgo pensamiento crítico y alta conciencia ciudadana; generar, aplicar y difundir el conocimiento y proporcionar e implantar alternativas de solución a los problemas de la colectividad, para promover el desarrollo integral del Ecuador.

### **2.1.4 VISIÓN ESPE 2016**

Liderar en el Sistema de Educación Superior, acreditada a nivel nacional, con un sólido prestigio en la región andina, certificada internacionalmente y sustentada en un sistema de gestión, elevado nivel tecnológico e infraestructura; modelo de práctica de valores éticos y se servicio a la sociedad.

### **2.1.5 POLÍTICA GENERAL**

Orientar el esfuerzo institucional en forma sinérgica y participativa, hacia a la modernización integral que permita alcanzar la excelencia académica y organizacional.

### **2.1.6 ESTRATEGIA GENERAL**

Implantar un sistema integrado de gestión, centrado en la calidad, que permita alcanzar un Organización flexible, dinámica y proactiva, a través del mejoramiento continuo de procesos, trabajo en equipo, desarrollo del talento humano y la innovación tecnológica permanente.

### **2.1.7 ÁREAS DE GESTIÓN ESTRATÉGICA**

Siendo la Escuela Politécnica del Ejército una Politécnica que de conformidad con los preceptos establecidos en la constitución Política de la República la Ley de Educación Superior y su Reglamento y el Estatuto vigente, está constituida por los sistemas de Docencia, Investigación y Administración, que se integran en un Sistema Universitario, cuyo objetivo debe cumplir con la Misión de la Universidad Ecuatoriana y con lo determinado en el Plan Estratégico.

Por consiguiente, se han establecido las siguientes áreas de desarrollo del Plan Estratégico Institucional:

Gestión institucional

Formación profesional

Postgrado

Investigación

Extensión

Recursos Humanos

Infraestructura física, tecnológica y recursos materiales

Finanzas

Relaciones de Cooperación interinstitucional

## **2.2 FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

### **2.2.1 PLAN NACIONAL PARA EL BUEN VIVIR 2009-2013<sup>2</sup>**

El Plan Nacional para el Buen Vivir 2009-2013, se constituye en una oportunidad para el área de la Actividad Física, Deporte y Recreación. Constitución del Ecuador.

En la Carta Constitucional del Ecuador el 2008<sup>3</sup> en su Art. 280.- dice: “El Plan Nacional de Desarrollo es el instrumento al que se sujetarán las políticas, programas y proyectos públicos; la programación y ejecución del presupuesto del Estado; y la inversión y la asignación de los recursos públicos; y coordinar las competencias exclusivas entre el Estado central y los gobiernos autónomos descentralizados. Su observancia será de carácter obligatorio para el sector público e indicativo para los demás sectores”.

El Buen Vivir forma parte de una búsqueda de modelos de vida que se han impulsado particularmente los actores sociales y los gobiernos de América Latina durante las últimas décadas.

Entendiéndose por Buen Vivir a: *“la satisfacción de las necesidades, la consecución de una calidad de vida y muerte digna, el amar y ser amado, y el florecimiento saludable de todos y todas, en paz y armonía con la naturaleza y la prolongación indefinida de las culturas humanas. El Buen Vivir presupone tener tiempo libre para la contemplación y la emancipación, y que las libertades, oportunidades, capacidades y potencialidades reales de los individuos se amplíen y florezcan de modo que permitan lograr simultáneamente aquello que la sociedad, los territorios, las diversas identidades colectivas y cada uno -visto como un ser humano universal y particular a la vez- valora como objetivo de vida deseable (tanto material como subjetivamente y sin producir ningún tipo de dominación a un otro). Nuestro concepto de Buen Vivir nos obliga a reconstruir lo público para reconocernos, comprendernos y valorarnos unos a otros -entre diversos pero*

---

<sup>2</sup> Plan Nacional para el Buen Vivir 2009-2013. Construyendo un Estado Plurinacional e Intercultural

<sup>3</sup> Carta Constitucional de la República del Ecuador del 2008

*iguales- a fin de que prospere la posibilidad de reciprocidad y mutuo reconocimiento, y con ello posibilitar la autorrealización y la construcción de un porvenir social compartido” (Ramírez: 2008: 387).*

Este concepto que maneja el Gobierno actual, nos determina varias intervenciones en la sociedad ya no dentro solo de las necesidades y problemas de la colectividad, sino como una construcción del ser humano ecuatoriano para una sociedad más justa y progresista.

Dentro del Plan Nacional para el Buen Vivir presentaremos a continuación los ítems, que dan la fundamentación legal única e histórica de la presente investigación:

- **Principios del Buen Vivir:** en donde habla dentro del principio “Hacia una relación armónica con la naturaleza” de la recreación con hermosos paisajes que se relaciona con la utilización el tiempo libre de los seres humanos en el medio natural. En el principio: “Hacia un trabajo y un ocio liberadores”, enfoca la realización personal del trabajador en todos sus ámbitos, incluyendo el Tiempo libre para el ocio creador y la fiesta que se ejecuta en ese tiempo.

- **Objetivo 1: Auspiciar la igualdad, cohesión e integración social y territorial en la diversidad:** En el Fundamento del mismo, habla de que los padres y madres no comparte el tiempo libre con sus hijos e hijas, lo que afecta a los adolescentes en su formación de adulto.

- **Política 1.9:** Promover el ordenamiento territorial integral, equilibrado, equitativo y sustentable que favorezca la formación de una estructura nacional policéntrica, en su literal f:

“Redistribuir y gestionar adecuadamente los equipamientos de recreación, salud, y educación para incrementar el acceso de la población, atendiendo las necesidades diferenciadas de la población en función del sexo, edad, etnia y estilos de vida diversos”, refiriéndose que a que la recreación debe estar totalmente equipada para que cumpla su rol dentro de la sociedad .

- **Objetivo 2: Mejorar las capacidades y potencialidades de la ciudadanía:** En el fundamento se manifiesta de que la actividad física y el deporte, en donde está incluida la recreación y tiempo libre, son



elementos dinamizadores de las capacidades y potencialidades de las personas.

- **Deporte:** Habla del deporte recreativo que si bien es cierto que técnicamente es discutible pero se refiere a la recreación con actividades deportivas en donde los adolescentes tienen una excelente opción de utilización adecuada del Tiempo Libre. En otro párrafo habla del Sedentarismo como una causa de problemas de obesidad, presión arterial y complicaciones cardiovasculares. Y, manifiesta que se han realizado encuesta de Uso de Tiempo y que del 28% al 50% de la población tendrían elevada probabilidad de sufrir los trastornos mencionados.
- **Política 2.8:** *Promover el deporte y las actividades físicas como un medio para fortalecer las capacidades y potencialidades de la población, 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 sistemas de planificación, seguimiento y evaluación de sus resultados.
  - b. Desarrollar actividades extracurriculares en las instituciones educativas dirigidas por 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 deportiva o actividad física desde las edades tempranas.
  - d. Diseñar planes de entrenamiento para mantener una vida activa adaptados a la necesidad de desarrollar inteligencia holística, y a las características etáreas de la población.
  - e. Impulsar la actividad física y el deporte adaptado en espacios adecuados para el efecto.
  - f. Diseñar y aplicar un modelo presupuestario de asignación de recursos financieros a los diferentes actores de la estructura nacional del deporte
- **Objetivo 3: Mejorar la calidad de vida de la población.** En el fundamento se dispone de que en el mejoramiento de la calidad de vida

es un proceso multidimensional y complejo, y que está determinado por aspectos decisivos relacionados con, entre otros: el ocio y la recreación.

“El mejoramiento de la calidad de vida es un proceso multidimensional y complejo, determinado por aspectos decisivos relacionados con la calidad ambiental, los derechos a la salud, educación, alimentación, vivienda, ocio, recreación y deporte, participación social y política, trabajo, seguridad social, relaciones personales y familiares. Las condiciones de los entornos en los que se desarrollan el trabajo, la convivencia, el estudio y el descanso, y la calidad de los servicios e instituciones públicas, tienen incidencia directa en la calidad de vida, entendida como la justa y equitativa redistribución de la riqueza social”.<sup>4</sup> El Plan para el Buen Vivir, habla de la recreación y el ocio como una manifestación de la misma; y, a su vez que su aplicación tiene mucho que ver en la misma

En el diagnóstico de la calidad de vida, plantea que los sistemas de información sobre algunos datos entre ellos de recreación son parciales y no se puede tener conocimiento de la realidad, lo que perturba el tomar decisiones sobre el tema. Esta es una de las razones por las que las enfermedades crónicas ocupan primeros lugares en la morbilidad y mortalidad del ecuatoriano.

- **Política 3.1:** Promover prácticas de vida saludable en la población: En el inciso f habla de fomento de la masificación de la actividad física según ciclos de vida, de participación comunitaria en el inciso g y en el inciso h de pausas activas para evitar el sedentarismo y sus consecuencias con el apoyo de la comunidad; y, del ocio activo de acuerdo a las necesidades.
  
- **Política 3.2:** Fortalecer la prevención, el control y la vigilancia de la enfermedad, y el desarrollo de capacidades para describir, prevenir y controlar la morbilidad. En donde la Actividad Física con las actividades recreativas para una cultura de ocio juega un rol primordial en la consecución del objetivo.

---

<sup>4</sup> Plan Nacional para el Buen Vivir 2009-2013. Construyendo un Estado Plurinacional e Intercultural

- **Metas:** En la meta 3.1.1 Triplicar el porcentaje de la población que realiza actividad física y en la 3.1.2 en donde reducir al 5% la obesidad son actividades que debemos instaurar para cumplir con lo que se propone la meta y la recreación, uso adecuado del tiempo libre y la disminución del sedentarismo es un de las grandes oportunidades del área y por supuesto del presente trabajo.
  
- **Objetivo 4: Garantizar los derechos de la naturaleza y promover un ambiente sano y sustentable:** En el tema de contaminación ambiental por el acelerado y desordenado crecimiento urbano produce una escasez de áreas verdes para la recreación.
  
- **Objetivo 7: Construir y fortalecer espacios públicos, interculturales y de encuentro común.** En el fundamento aborda el tema de que la generación de espacios públicos sanos, alegres, seguros y solidarios promueve la valorización y el disfrute del uso no instrumental del tiempo. El uso del tiempo de ocio en actividades culturales, artísticas, físicas y recreativas para todos los grupos de edad, mejora las condiciones de salud física y espiritual de los habitantes del país. Dando una importancia enorme al concepto de ocio, más adelante plantea que hay que desprivatizar los espacios públicos y desmercantilizar los servicios de recreación y lo más importante es que plantea que el Estado a fin de revitalizar la esfera pública y permitir el desarrollo armónico e integral de la población va a promover actividades recreativas que respondan a las necesidades de procesar las diferencias de forma amigable y solidaria, lo que fortalece el presente estudio de una de las fajas etáreas más sensibles de la sociedad como es la adolescencia por los innumerables problemas sociales que está atravesando.

En el diagnóstico, manifiesta que hay una falta de oferta de actividades recreativas, que la doble carga de trabajo en el hogar las mujeres tienen menos tiempo libre, dedicándose a ver televisión y actividades pasivas, mientras que los hombres son más activos que las mujeres y que conforme

pasan los años comienzan a ser sedentarios ya que practican actividades pasivas como lectura y ver televisión.

Analiza que el sedentarismo está en ascenso y está afectando a todas las edades.

- **Política 7.2: Promocionar los deberes y derechos respecto al uso de los espacios públicos.**

En esta política valora el espacio público a fin de que se disfrute del tiempo libre, por ello en el ítem. c plantea lo siguiente:

c. Ejecutar campañas comunicacionales tendientes a fomentar la importancia del disfrute del tiempo libre y a valorar su uso creativo.

- **Política 7.3. Fomentar y optimizar el uso de espacios públicos para la práctica de actividades culturales, recreativas y deportivas.**

a. Incrementar y mejorar espacios públicos formales y no formales para la práctica y desarrollo de actividades físicas, recreativas y culturales.

b. Crear espacios de encuentro y práctica de actividades físicas y deporte para personas con necesidades especiales como las de la tercera edad y con discapacidades, entre otras.

c. Democratizar las infraestructuras públicas recreativas y culturales.

d. Generar condiciones integrales para la práctica de la actividad física y el deporte:

Infraestructura adecuada, escenarios deportivos, implementación deportiva, medicina del deporte, capacitación e investigación.

e. Generar condiciones integrales para la práctica, uso, difusión y creación de las actividades y producciones artísticas, que cuente con infraestructura adecuada, seguridades, capacitación e investigación.

**Política 7.4. Democratizar la oferta y las expresiones culturales diversas, asegurando la libre circulación, reconocimiento y respeto a las múltiples identidades sociales.**

e. Fomentar el acceso a centros de conocimiento como espacios de encuentro, de práctica del ocio creativo, de recreación de las memorias sociales y los patrimonios y como medios de producción y circulación de conocimiento y bienes culturales.

**Política 7.5. Impulsar el fortalecimiento y apertura espacios públicos permanentes de intercambio entre grupos diversos que promuevan la interculturalidad, el reconocimiento mutuo y la valorización de todas las expresiones colectivas.**

g. Revitalizar fiestas y tradiciones, promoviendo su difusión y salvaguardando el patrimonio inmaterial de los diversos grupos culturales del país.

### **Metas Objetivo 7**

7.3.1 Triplicar el porcentaje de personas que realiza actividades recreativas y/o de esparcimiento en lugares turísticos nacionales al 2013.

#### **- Objetivo 9: Garantizar la vigencia de los derechos y la justicia:**

En el Diagnóstico en lo que respecta al Sistema de justicia y atención a personas privadas de la libertad puntualiza que la ineficiente capacidad para generar propuestas y programas de atención integral en materia educativa, laboral, de salud, cuidado de niñas y niños, recreación, entre otros, constituye un nudo crítico que impide avanzar en una efectiva inclusión social de las personas privadas de libertad.

Lo que nos permite analizar que se está pensando en todos grupos de la sociedad, ya sea los considerados dentro de la normalidad, como los que están dentro de grupos sociales en circunstancias especiales.

De la misma manera al analizar el tema de los Adolescentes en conflicto con la ley determina que no existe un modelo unificado de atención psicosociopedagógica, que incluya atención en educación, salud, resolución alternativa de conflictos, formación para el trabajo, desarrollo de capacidades artísticas y deportivas, que garantice un acompañamiento efectivo y empático a los y las adolescentes y que garantice una intervención que favorezca realmente vivir procesos de búsqueda de nuevas opciones de vida y de una efectiva inclusión social.

El servicio a los y las adolescentes debería incluir comunidades terapéuticas que posibiliten trabajar los problemas más relevantes, entre ellos, las adicciones, la violencia sexual y la falta de control sobre la ira, así como la valoración de sí mismos y de las otras personas.

## **- 8 Estrategia Territorial Nacional**

### **8.3. Propiciar y fortalecer una estructura nacional policéntrica, articulada y complementaria de asentamientos humanos**

La planificación de los grupos urbanos debe buscar articular funciones entre ellos, complementar proyectos y gestionar infraestructuras y equipamientos especializados para lograr una mejora en las capacidades de sus territorios. Por otra parte, los gobiernos autónomos descentralizados deberán prever reservas de suelo para equipamientos de salud, educación y áreas verdes recreativas de acuerdo a las necesidades existentes en su territorio.

La oportunidad legal que nos presenta el Plan para el Buen Vivir es histórica, por lo que los profesionales del área debemos asumir el reto y colocarnos como los líderes del cumplimiento de lo planteado.

## **CAPÍTULO II**

### **2.3 TIEMPO LIBRE**

#### **2.3.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

Tiempo libre es el tiempo que se encuentra fuera del tiempo obligatorio de trabajo, estudio y vida familiar. La sociedad actual se caracteriza por la búsqueda permanente de mejorar la calidad de vida, una parte, tiene que ver con el tiempo libre, pero sobre todo en la utilización adecuada del mismo, siendo esta una de las razones básicas de la presente investigación. La utilización adecuada de tiempo libre permitirá a los individuos desarrollarse como seres íntegros.

La carencia de vivencias recreativas anteriores dificulta el ocupar el tiempo libre de forma adecuada. Transformando las necesidades del ser humano, en actividades dinámicas y hábitos motores, lograremos que el sedentarismo se erradique de nuestras vidas y no sea el cúmulo de enfermedades crónicas, degenerativas y poco saludables.

El tiempo libre está siendo amenazado por las condiciones de la vida moderna. Esto exige una vigilancia, una conquista de todos los días sobre las actividades de ocio. Los medios de comunicación tienen un gran poder de convocatoria, están haciendo que el tiempo libre se viva sin profundidad, sin interés técnico, científico, artístico, ético. La televisión con su variada programación desgastada y dañina para los televidentes (especialmente niños y jóvenes) merece ser revisada por las autoridades competentes. La lectura no adecuada devora el tiempo que podría estar dedicado en parte a lecturas provechosas y necesarias para la autoformación y el desarrollo personal. Esto conduce a una lucha permanente contra la inadecuada utilización del tiempo.

El tiempo libre es un aspecto de orden social que determina las actividades en el ser humano, éstas actúan en su conducta personal y social, las actividades físicas en este periodo muestran libertad antes de una necesidad como característica.

Permite la recuperación para el trabajo, así como la formación personal. Dumazedier (1950) y Waichman (2004) argumenta que el tiempo libre además de liberador, es resultado de una libre elección y también porque libera de obligaciones. Dumazedier, J (1964); en su Teoría Funcionalista o “3D” afirma que el tiempo libre es un conjunto de ocupaciones en las que el individuo puede entregarse con su pleno consentimiento para descansar o desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.

A esta teoría se le conoce comúnmente con el nombre de Teoría Funcionalista o Teoría de las “3D”, el descanso nos libera de la fatiga, en este sentido el tiempo libre protege del desgaste y trastornos provocados por el cumplimiento de las obligaciones diarias, en especial por el trabajo. La función de la diversión es liberar del aburrimiento y monotonía de las tareas cotidianas; en el desarrollo de la personalidad, el tiempo libre favorece la participación y relación social así como la realización de nuevas actividades.

Estas funciones tienen una gran vinculación e interrelación, una actividad de cualquier índole, ya sea físico/deportiva puede tener un alto grado de diversión y al mismo tiempo favorecer el desarrollo de la personalidad.

Friedmann, G (1958); establece la Teoría de la Compensación, donde considera al tiempo libre como un elemento compensador, no sólo de la vida social sino mayormente de la vida del trabajo, argumenta que tanto el tiempo libre como la recreación son compensaciones, reequilibrio de la fatiga, monotonía, esquematismos y rigidez conceptuales respectivamente. Kaplan, M (1950); afirma en su Teoría de la Subjetividad: el hombre establecerá que parte de su tiempo es vivido como libre, acorde a su naturaleza en el hecho de hacer lo que cada uno quiere hacer, o más concretamente en la libre iniciativa, la libre elección y el carácter voluntario de la actividad. Tal actitud subjetivista, mantendrá la oposición entre tiempos no libres (el trabajo) y tiempo libres (aquellos que el hombre hace lo que les place) (Acosta, 2002).



El tiempo libre es el periodo que resta del tiempo del trabajo y del lapso dedicado a las obligaciones cotidianas, este momento adquiere gran importancia para los individuos, el tiempo libre es un espacio que no está sujeto a necesidades y obligaciones para el ser humano, es la diferencia entre restarle al tiempo total, el tiempo que está dedicado a nuestras actividades familiares, laborales y escolares (Nuviola, Ruíz, y García, 2003). Benito López Andrada en (Martínez, 1995), señala que el tiempo libre es un conjunto de actividades realizadas por el sujeto durante su tiempo disponible resultante, después de descontar a veinticuatro horas el tiempo empleado en realizar las necesidades vitales necesarias, el disfrute del tiempo libre en ningún caso se pueda considerar como marginal en su vida.

Por consiguiente, de manera personal definimos el tiempo libre como una serie de actividades placenteras y voluntarias realizadas en el tiempo que nos resta una vez finalizadas las actividades obligatorias diarias.

Por tanto, es muy importante que los adolescentes sepan enfrentarse a la sociedad, dándoles a conocer las posibilidades sobre actividades físico-deportivas-recreativas que existen para ocupar su tiempo libre de una manera ordenada, creativa y saludable, capaz de contribuir a su calidad de vida. El campo de actividades del tiempo libre abarca prácticamente todas las realidades humanas, siempre y cuando se entienda como actividad voluntaria y no obligatoria (pintura, música, coleccionismo, actividades físico/deportivas, lectura, teatro, actividades acuáticas).<sup>5</sup>

Según Cagigal en (Martínez, 1995), el tiempo libre es el conjunto de ocupaciones voluntarias, con el objetivo de descanso, diversión o desarrollo de su formación cuando se ha liberado de sus ocupaciones profesionales,

---

<sup>5</sup> Puente González, Mayra. et. al. Uso del tiempo libre en alumnos de secundaria. *Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

familiares o sociales. García Ferrando (1996) y Guardia (2000) en (Nuviola, Ruíz, y García, 2003) mencionan:

*“El tiempo libre de los adolescentes va aumentando al mismo ritmo que el resto de la sociedad. Existe una tendencia a agrupar la jornada escolar o a crear una jornada intensiva, con el consiguiente aumento del tiempo libre. En este tiempo es donde la sociedad debe intervenir para facilitar la ocupación del niño, en actividades que favorezcan su desarrollo integral”.*

### **2.3.2 DESCRIPCIÓN DEL ESCENARIO**

En la actual sociedad, existe la preocupación de la utilidad que se destina al uso del tiempo libre en los adolescentes, la influencia de agentes socializantes y medios tecnológicos repercuten de tal manera que la educación del tiempo libre se ve opacada por actividades que no ejercen beneficios en la salud disminuyendo la calidad de vida del ser humano. El tiempo libre es un conjunto de actividades que el individuo realiza para descansar, divertirse, desarrollar su participación social, voluntaria o libre, una vez que se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.

El uso del tiempo libre forma parte esencial de la vida de los adolescentes, en relación a la etapa de desarrollo en que se encuentran y al entorno en el que viven: familia, barrio, parque, la calle y escuela. El tiempo libre sería aquel tiempo disponible, que no es para estudiar y que incluye el dormir, comer y que puede ser destinado al ocio, el descanso, la recreación, el desarrollo personal o para realizar actividades que satisfagan necesidades esenciales, tales como la sociabilidad e identidad del adolescente.<sup>6</sup>

Las actividades físico/deportivas son manifestaciones culturales presentes en todos los grupos y sociedades, podemos decir que la práctica de la actividad física y deportiva se ha popularizado mucho, sobre todo en las sociedades desarrolladas, y más en concreto en el siglo actual

---

<sup>6</sup> Henríquez M. Uso del tiempo libre en la adolescencia. Universidad de Chile. 2006

(Annicchiarico, 2002). Las motivaciones intrínsecas y extrínsecas juegan un papel fundamental en la práctica físico/deportiva y el uso del tiempo libre, la primera se refiere al compromiso ante una actividad que sólo por placer y diversión provoca hacerla; cuando un adolescente está motivado intrínsecamente, se comporta voluntariamente en ausencia de recompensas materiales, obligaciones o presiones externas.

En la motivación extrínseca, el adolescente basa su energía para realizar la actividad en medios externos, su principal motivación no se encuentra dentro de sí, sino que proviene del exterior, pero el fin va a ser el mismo ya que en ambas se busca diversión, distracción, descanso y placer. Las actividades que realizan los adolescentes durante su tiempo libre van a depender de varios factores como son: género, edad, nivel adquisitivo, educación.

La presente investigación pretende encontrar los factores generales que determinan la influencia en la cultura del uso del tiempo libre por parte de los alumnos de nivel secundaria de un Colegio Juan de Salinas y como afecta este en el nivel de sedentarismo, por la creciente demostración de actitudes negativas y desmotivantes hacia la práctica de actividad físico/deportiva en su tiempo libre.

La finalidad en base a los resultados obtenidos, es la inmediata demostración a las autoridades del plantel educativo de la situación que afecta a la comunidad estudiantil de nivel secundaria del Colegio, trayendo consigo beneficios en el desarrollo integral y calidad de vida del adolescente al momento en que estos participen en los programas de activación físico/deportiva dentro de su tiempo libre.

En la evaluación del Tiempo Libre de esta investigación se aborda los antecedentes que infieren conocimientos y datos relevantes al uso del tiempo libre que otros investigadores han logrado sobre el tema. Se establece la problemática a partir de la cual tiene objeto esta investigación, así mismo, se argumenta el porqué de esta investigación de acuerdo a las

hipótesis planteadas y objetivos que se pretenden cumplir con los resultados obtenidos.

En el marco teórico, se recopila la información documental necesaria misma que proporcionará un conocimiento profundo de la teoría que le da significado a la investigación, en este apartado se describe el concepto de tiempo libre, teorías existentes sobre el objeto de estudio, relación tiempo libre y salud, adolescencia y actividad física/sedentarismo en el tiempo libre, así como los factores intrínsecos y extrínsecos que influyen en las recreaciones y tiempo libre del adolescente y el nivel de sedentarismo.

El marco metodológico, se describe el proceso de investigación que se llevó a cabo para la realización de este estudio, se detallan minuciosamente cada uno de los aspectos relacionados con la metodología que se ha seleccionado para desarrollar la investigación como son: metodología, tipo de estudio realizado, características de la población, el instrumento utilizado (cuestionario adaptado) y el PAQ; y, el procedimiento metodológico que se realizó para la investigación.<sup>7</sup>

### **2.3.3 RELACIÓN TIEMPO LIBRE Y SALUD**

El hombre por su esencia, está sujeto a la actividad social, expuesto a influencias del medio donde se desarrolla, misma que se reflejan a través de sus condiciones internas, dentro de la personalidad del individuo la salud juega un papel importante para la realización de actividades en el tiempo libre (González y Vera, 1986). Los beneficios en la salud con la práctica de actividad física realizada en el tiempo libre, ayuda al mantenimiento del peso ideal, al canalizar en forma positiva la agresividad, de igual manera fomenta el trabajo en equipo y el equilibrio de las funciones corporales tanto físicas como mentales, la salud según la Organización Mundial de la Salud es un estado de bienestar y equilibrio físico, psíquico y social, y no la ausencia de enfermedad (Roque, 1996).

---

<sup>7</sup> Ibid.

Cabe destacar que los motivos importantes que conducen a la práctica deportiva o práctica física giran en torno a la posibilidad de realizar actividad física con el objetivo de mantener la salud (Nuviala, Ruíz, y García, 2003). Delgado (1997) citado en López (2006), señala: entre los hábitos de vida más analizados en las últimas décadas por su relación con la salud, se encuentra la práctica de actividad física, dada la ausencia o escasez de la misma puede ser el origen de algunas enfermedades degenerativas propias de la sociedad moderna.

La sensación de bienestar puede desarrollarse a partir de la práctica de la actividad física siendo un factor vinculado con la salud al incluirse dentro de la realización de actividades físico/deportiva.

Tratar de promover estilos de vida saludables en la práctica de actividades físicas en el tiempo libre a partir de un concepto de salud meramente biológico, supone promover una visión en la calidad de la salud basada en la realización de actividades. De esta manera existe la posibilidad de desarrollar en el alumno actitudes y valores orientados positivamente hacia conductas saludables se ven limitadas sensiblemente Hernández y Velásquez, (1996) citado en López (2005).

#### **2.3.4 TIEMPO LIBRE EN LA ADOLESCENCIA**

La necesidad del empleo del tiempo libre es un fenómeno contemporáneo y resulta cada vez más una parte importante del nivel de vida de la sociedad, además tiene gran significación para lograr la formación multilateral y multifacética del nuevo ser humano al que aspiramos formar en el presente y en el futuro.

Es importante tener en cuenta que debe partirse de la concepción del hombre como ser social, cuya diferencia fundamental con otros organismos radica en que se proporciona sus condiciones de vida .El ser humano con su actividad no sólo transforma el mundo que le rodea, sino que en su propia acción se transforma a sí mismo.

El ser humano no siempre dispuso del tiempo libre y menos como lo concebimos ahora, la existencia del tiempo libre era prácticamente nula; todo el tiempo se mantenía ocupado en las tareas propias de la subsistencia.

La existencia del tiempo libre, aunque sea una parte de los miembros de la sociedad, es una condición importante del desarrollo de este, cuanto mayor sea el tiempo libre de los miembros de la población y considerable la parte del mismo dedicado a fomentar la producción y la cultura, más elevado será el ritmo de progreso social.

El empleo eficaz del tiempo libre es una condición importante para la formación de un individuo desarrollado integralmente, constructor de la nueva sociedad, sobre todo cuando este significa un bienestar físico y mental que condiciona un clima psicológico favorable para la salud.

De todo esto obtenemos como consecuencia que "el tiempo libre " no es un bien natural, sino un bien social, ya que es necesario producirlo y reproducirlo constantemente en la esfera del tiempo de trabajo.

En este sentido es imprescindible el estudio del comportamiento de cómo se aprovecha el tiempo libre en los jóvenes, para aplicar actividades recreativas que permitan una correcta utilización del tiempo libre.

En la utilización de su tiempo libre, cada persona decide según sus necesidades, posibilidades, gustos y aptitudes las tareas y actividades que desarrollará. Resulta necesario que la oferta de opciones por parte de los organismos e instituciones responsabilizados con la atención al descanso y la recreación, tenga cada vez más calidad en un adecuado balance que permita satisfacer los gustos personales y de grupo, contribuyendo a un permanente enriquecimiento de la vida espiritual del ser humano.

Con este estudio se persigue brindar a todos los interesados en esta problemática, una serie de resultados que pudieran contribuir a estudios más amplios y mucho más profundos, pues estamos convencidos que el camino del conocimiento científico no puede ser recorrida de una vez, si no es producto de una serie de continuas aproximaciones a la verdad objetiva.

Al dar a conocer esta parte de los resultados obtenidos por nuestro estudio sobre el tiempo libre en los jóvenes del grupo de edad referido, queremos por tanto aportar algunos criterios y datos concretos obtenidos durante la investigación con el ánimo de que puedan ser útiles a todos los factores implicados en esta categoría sociológica tan importante en la formación de la personalidad, como es el tiempo libre.

Las actividades que se realizan en el tiempo libre, con quienes y dónde se hacen son claves en la promoción de la actividad física y prevención del sedentarismo de los adolescentes y deben formar parte de la evaluación integral de salud de un joven. El destino positivo que se dé a este tiempo libre, juega un rol protector para un adolescente, pero por otro lado puede ser un factor de riesgo si existen condiciones negativas de estas actividades o con quienes se realizan.<sup>8</sup>

Existen dificultades en el aprovechamiento del tiempo libre con una incidencia importante en el grupo de jóvenes que comprende las edades entre 12 y 17 años. Se ha podido observar que un alto por ciento de estos jóvenes no aprovechan el tiempo libre en actividades sanas, y contrariamente, realizan actividades que en muchos casos están relacionadas con hábitos nocivos para la salud y otras que comprenden conductas que no se corresponden con las normas de comportamiento social.

En las indagaciones preliminares que se han realizado con las instituciones y organismos implicados en esta actividad, se han podido constatar contradicciones, falta de estrategias sistemáticas y una visión objetiva relacionada con el tema, lo que induce a pensar que las desviaciones que se presentan en las opciones para el aprovechamiento del tiempo libre, tienen

---

<sup>8</sup> García Marrero Carlos Miguel. El tiempo libre y su aprovechamiento en los jóvenes. [www.monografía.com](http://www.monografía.com). [carlosgarcia@suss.co.cu](mailto:carlosgarcia@suss.co.cu). 2006

que ver en muchos casos con las posibilidades y ofertas que el conjunto de factores de la comunidad debe realizar.

Todo lo anterior ha servido de base para centrar la atención en el estudio del aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes, lo que dio pie al siguiente problema científico.

La Quinta Encuesta Nacional de Juventud realizado en Chile (2008) nos entrega información acerca de las prácticas que realizan los jóvenes en el tiempo libre y sus aspiraciones para concretarlas. Esta encuesta el subgrupo 15 a 19 que corresponde parcialmente a la etapa adolescente (definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) entre los 10 y 19 años). Las actividades más realizadas por los adolescentes durante su tiempo libre son principalmente domésticas, se ejecutan con personas cercanas y en principio no representan mayor costo económico.

Otro grupo de actividades frecuentes incluyen “salir al campo, la playa o la montaña” (63,9%), “asistir a fiestas o a bailar” (63%), “estar con la pareja” (61,7%) e “ir de compras” (60,9%). Estas actividades lúdicas o recreativas al aire libre o lugares públicos, afectivas y de consumo, implican en algunos casos algún desembolso monetario. Con una frecuencia que está entre el 36,5% y 55,6% aparecen actividades tales como “leer diarios, revistas o libros” (55,6%), “hacer deportes” (45,3%), “ir al cine” (40,7%), y por último “jugar en el computador” (36,5%). Finalmente en los últimos 2 lugares están “asistir o participar en algún tipo de organización” (21,6%) y “realizar actividades artísticas como baile, teatro, pintura u otras” (19,7%). Según género, las actividades preferidas por los varones, son: hacer deporte, entretenerse con juegos del computador, ir a fiestas, estar o conversar con los amigos. Las mujeres prefieren salir de compras o “vitriñar”. Las dos actividades más frecuentes: escuchar música y estar con la familia se da en ambos sexos y en todos los estratos socioeconómicos.

Llama positiva y gratamente la atención en esta encuesta el hecho de que los jóvenes chilenos elijan actividades relacionadas con sus vínculos más



próximos, tales como compartir con la familia y con las amistades y que las tengan incorporadas a su vida cotidiana y a su tiempo libre. Es probable que si la encuesta incluyera al grupo de 10 a 15 años, existiría una tendencia a disminuir la cifra de la actividad de estar con la familia y aumentaría la de estar con los amigos.<sup>9</sup>

### **2.3.5 IMPACTO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES**

Uno de los mayores problemas que avanzó el siglo XX y que cursaron con toda rapidez la actualidad tiene que ver con el impacto de las nuevas tecnologías en el uso de tiempo libre de los adolescentes y en general en toda la vida social del hombre.

El hombre está sometido hoy más que nunca al no empleo intensivo de su fuerza de trabajo, lo que ha supuesto una extensión social de estas tecnologías, en gran medida, en su beneficio más no exentas de consecuencias negativas que revelan comportamientos sociales nuevos. En el área de lo físico se verifican en un hipo dinamia social comúnmente conocida como **hambre de movimiento**.

Los referidos impactos del siglo XX obedecen a la celeridad que han tenido la ciencia y la tecnología como factores sociales de gran importancia, por lo que deben ser estudiados como procesos. Abarcan la totalidad de los dominios del hombre y tocan la vida doméstica hasta límites impensables hace tan sólo 50 años.

Por su parte una ciencia tan cercana al diagnóstico de las necesidades humanas no puede estar al margen de estos estudios, esta ciencia tiene en cuenta estos impactos en el examen del tiempo humano en general y muy especialmente en las áreas de intervención en que las influencias del trabajo automatizado o con gran presencia de tecnologías limita la expansión física y mental de las sociedades actuales.

---

<sup>9</sup> Quinta Encuesta Nacional de Juventud, Chile. 2008

Lógicamente que si bien es cierto no hacemos nada con ganar más tiempo libre con el uso de las nuevas tecnologías si el individuo no está preparado para usar tal tiempo libre en actividades que le generen placer **necesitamos con urgencia educarnos para el ocio.**

En este sentido cabe destacar que los adolescentes 12 a 16 años no escapan de esta realidad debido a que el impacto de las nuevas tecnologías también afectan el tiempo libre de este grupo etéreo debido que no se han diseñado estrategias institucionales para que dicho tiempo libre sea utilizado en actividades activas y no pasivas.

Hoy en día se observan a jóvenes sentados frente a el computador, navegando en Internet, comunicándose a través de mensajes de texto por medio del teléfono celular durante horas llegando inclusive a perder las horas de sueño por los planes que ofrecen las compañías telefónicas como por ejemplo guíndate desde las 9pm hasta las 4am, observándose a adolescentes quedarse dormido durante las sesiones de clase, igual pasa con los que tienen interne instalado en sus habitaciones.

Lo planteado anteriormente merece nuestra atención ya que se ha comprobado científicamente que son las actividades activas las que conducen al mejoramiento de la calidad de vida.

Las investigaciones más exitosas y recurrente allí donde mayor impacto en la productividad, eficacia y rendimiento tienen las nuevas tecnologías coinciden en describir comportamientos regulares en los sujetos estudiados. Así un registro de las enfermedades mayormente encontradas refieren:

- Hipodinamia
- Falta de concentración en las tareas
- Ineficacia en el desempeño
- Conflictos de integración social
- Conductas agresivas, violentas
- Anomia social

- Sedentarismo

Aspectos negativos que deben ser tratados y resueltos en el menor tiempo posible. ¿Cómo contribuir a atenuar la influencia de estos factores a través de actividades físicas deportivas y recreativas?

La actividad física deportiva y recreativa del hombre tiene entre sus objetivos la integración social, la atenuación de proceso de estrés que al liberar al individuo le permiten emplear a plenitud sus capacidades y armonizar trabajo vida familiar y social.

Las actividades físicas deportivas y recreativas es el punto sobre el cual este trabajo quiere advertir con el fin de impulsar líneas de investigación en que se diagnostique y resuelvan las secuelas que el uso de las nuevas tecnologías puede causar al interior de las comunidades. Sólo un ejemplo conectaría a instituciones públicas y comunidad. El caso de los videos juegos y la falta de control familiar sobre ellos que hoy acusan grandes y sensibles problemas de atención, concentración y bajo rendimiento de los aprendizajes. ¿Cuánto podría ayudar a la familia, la escuela y a los propios niños, programas comunitarios dirigidos a sensibilizar, informar y abrirse a prácticas físicas deportivas y recreativas en la comunidad sin exclusión?<sup>10</sup>

Una actividad que es motivo de consulta y conflicto en la relación de padres e hijos adolescentes es el tiempo destinado al uso del computador. El Dr. Alejandro Maturana, psiquiatra infanto-juvenil de la Universidad de Chile, especialista en adolescentes, realizó un interesante trabajo expuesto en el III Congreso Chileno de Adolescencia-2009. Su investigación incluye 224 alumnos de 3 colegios privados de Santiago (8º Básico y 2º Enseñanza Media) se les aplicó una encuesta, la escala de Young y el Apgar familiar. El 100% de ellos utiliza Internet a diario y el 71,9% están más de 2 horas conectados al día. El 93,3% lo usa para chatear, 81% para estudiar, correo el 66%, juegos 57,6%, foto log 42,2% y visitas a sitios triple X el 12,9%. En el

---

<sup>10</sup> Chirinos Nellys. Impacto de las nuevas tecnologías en el tiempo libre de los adolescentes 12-16 años. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 119 - Abril de 2008

grupo, el 48,7% afirma tener problemas con familia y amigos por su uso, 18% tiene conductas de riesgo en Internet, el 48% se ha relacionado con desconocidos, al 44% sus padres le limitan el tiempo y en el 70% los padres saben lo que hacen.<sup>11</sup>

El 12,5% tiene uso problemático de Internet y en el 31% se encontró disfunción familiar. Entre los adolescentes con problemas con Internet hay menos uso para estudiar y más conductas de riesgo. El grupo con padres que limitan el tiempo tiene mejor rendimiento escolar y en el grupo cuyos padres conocen lo que hacen en Internet se encontró menos horas de uso, de conductas de riesgo y de conexión a triple X. El impacto del uso de Internet en niños y adolescentes ocurre en el área cognitiva y académica donde hay estudios que muestran efectos positivos en algunas áreas, otros dicen que actuaría como “niñera” de los deberes escolares.

Existe un impacto negativo en el desarrollo social: aumenta el aislamiento respecto de la familia, se establecen relaciones superficiales, débiles y sin contacto físico y afectivo. Los jóvenes usan Internet para relacionarse con sus amigos reales. En la salud física hay problemas visuales, sedentarismo y obesidad.

El impacto en la salud mental establece relación con depresión, ansiedad y al uso “compulsivo” de Internet que podría llegar a ser un tipo de “adicción”, término que se encuentra en discusión a nivel de expertos para el uso de Internet.

Desde la perspectiva del desarrollo adolescente, se sabe que en la etapa inicial y media (10 a 14 y de 14 a 16 años) el adolescente comienza una progresiva separación de la familia, especialmente de sus padres, para así poder desarrollar su proceso de identidad que le permitirá ir logrando la independencia emocional de las figuras parentales y una progresiva autonomía. Para poder lograrlo se requieren ciertos “conflictos normales”

---

<sup>11</sup> Maturama A., El Tiempo libre en adolescentes, Chile. 2009

con los padres, alejándose inicialmente de ellos y acercándose al grupo de amigos, quienes juegan un rol muy importante en esta etapa.

De ahí la trascendencia del desarrollo de habilidades sociales desde temprana edad para contar con un grupo adecuado de pares en la adolescencia. Es muy importante que los padres comprendan esta etapa y no compitan con los amigos. En la etapa final de la adolescencia, los hijos ya se sienten más seguros e independientes y vuelven a relacionarse con sus padres (no necesitan los conflictos para separarse, ya lo hicieron). Los padres deben conocer a los amigos de sus hijos, saber quiénes y cómo son, las actividades que comparten, con respeto y sin invadir a los hijos.

El proceso evolutivo del adolescente tiene características que lo hacen un período de especial vulnerabilidad a conductas de riesgo (accidentes, consumo de sustancias, actividad sexual no protegida, etc.), las cuales pueden desarrollarse durante el tiempo libre o podrían ser prevenidas a través del buen uso de este mismo tiempo.

Entre estas características están la necesidad de trasgresión y de reafirmación, la influencia del grupo (puede ser positiva o negativa), la susceptibilidad a la presión del medio (publicidad, sexo, etc.), sensación de invulnerabilidad, el rechazo a la vida del adulto, la tendencia al hedonismo y la baja tolerancia a la frustración, la perspectiva negativa del futuro y el vivir el día a día.

Los padres deben motivar a sus hijos, desde pequeños, a la práctica de actividades en su tiempo libre, donde puedan expresar aptitudes, desarrollar habilidades, especialmente sociales y que idealmente le favorezcan un desarrollo más integral en su salud física, mental, social y espiritual. Luego deben respetar las elecciones del hijo adolescente, acompañándolo, sin invadirlo y protegiéndolo, sin sobreproteger, en las actividades que realice en esta etapa. Se le deben entregar reglas y límites claros, que pueden ser revisados y negociados cada cierto tiempo, incluyendo las consecuencias si son trasgredidas. Los padres deben plantear su temor en relación a

conductas que lo expongan a riesgo y se debe ser categórico y explícito en el rechazo a ellas.

### **2.3.6 ROL DEL ESPECIALISTA EN ADOLESCENTES**

El médico especialista en Adolescentes se encuentra en un rol privilegiado para intervenir, tanto en la ocupación del tiempo libre de sus pacientes como en apoyar a los padres y a sus hijos en el proceso de educación en sexualidad y afectividad. Es quién acompaña el crecimiento y desarrollo del niño y adolescente, conoce a sus padres, a su entorno familiar y escolar. Se ha formado un vínculo y es validado por ellos para recibir apoyo y consejería.

Desde la etapa escolar puede ir entregando pautas sobre el uso positivo y como agente protector del tiempo libre. Los deportes siempre son una excelente alternativa: favorecen el crecimiento y la salud física y mental, los deportes grupales permiten desarrollar habilidades sociales. No se debe fomentar el nivel competitivo del deporte y se debe prevenir la exigencia extrema por parte de los padres o entrenadores.

Actividades artísticas, como talleres de teatro, música, literatura, idiomas y otras disciplinas también son buenas alternativas. La participación en grupos como Scouts, grupos religiosos o de apoyo social fomentan el desarrollo de valores solidarios y espirituales.

Importante es entregar indicaciones en relación al uso del computador, juegos electrónicos e Internet, sugerir no más de 2 horas al día y a tener control sobre los contenidos y lo que hacen. Cuando el niño crece y llega a la pubertad, marcando el inicio de la adolescencia, debe considerarse como una “oportunidad” cada control o consulta para aprovechar de evaluar e incluir otros aspectos.

En los temas de sexualidad, el pediatra debe guiar a los padres a ser proactivos en prevenir el abuso sexual en sus hijos desde pequeños, usando palabras simples, mostrando las zonas del cuerpo, definiendo

concretamente lo que nadie puede hacerles, incluyendo cómo reaccionar en el momento y a que lo comuniquen a los padres sin temor. Al ir creciendo se debe motivar el conversar sobre sexualidad de padres a hijos y a ofrecer apoyo si lo requieren.

El especialista en adolescentes debe evaluar clínicamente el desarrollo sexual de sus pacientes al iniciar la pubertad, educar en relación al proceso normal (cambios corporales, ciclo menstrual, poluciones, masturbación, pololeo, conducta sexual, riesgos, etc.), uniendo siempre la sexualidad a los valores y a la afectividad.

De esta manera, motivamos a los especialistas en adolescentes a intervenir integralmente en la prevención e investigación de las conductas de riesgo en la salud de sus pacientes futuros adolescentes, que desde la edad infantil pueden ser inducidos a estilos de vida saludable y a implantar en su diario vivir hábitos que se queden grabados fuertemente en su vida social, a fin de que cuando lleguen a la edad de adolescencia no sucumban ante las innumerables tentaciones del entorno que van a estar expuestos.

### **2.3.7 LA NECESIDAD DEL TIEMPO LIBRE**

La necesidad del empleo del tiempo libre es un fenómeno contemporáneo y resulta cada vez más una parte importante del nivel de vida de la sociedad, además tiene gran significación para lograr la formación multilateral y multifacética del hombre nuevo al que aspiramos formar en el presente y en el futuro.

Es importante tener en cuenta que debe partirse de la concepción del hombre como ser social, cuya diferencia fundamental con otros organismos radica en que se proporciona sus condiciones de vida. El hombre con su actividad no sólo transforma el mundo que le rodea, sino que en su propia acción se transforma a sí mismo.

El hombre no siempre dispuso del tiempo libre y menos como lo concebimos ahora, la existencia del tiempo libre era prácticamente nula; todo el tiempo se mantenía ocupado en las tareas propias de la subsistencia.

La existencia del tiempo libre, aunque sea una parte de los miembros de la sociedad, es una condición importante del desarrollo de este, cuanto mayor sea el tiempo libre de los miembros de la población y considerable la parte del mismo dedicado a fomentar la producción y la cultura, más elevado será el ritmo de progreso social.

En nuestra sociedad socialista, el tiempo libre está llamado a cumplir el objetivo de liberar al hombre de las naturales tensiones producidas por su actividad cotidiana y coadyuvar a la reposición de sus energías físicas y mentales mediante la organización y creación de facilidades según los recursos disponibles para ello.

El empleo eficaz del tiempo libre es una condición importante para la formación de un individuo desarrollado integralmente, constructor de la nueva sociedad, sobre todo cuando este significa un bienestar físico y mental que condiciona un clima psicológico favorable para la salud.

De todo esto obtenemos como consecuencia que "el tiempo libre " no es un bien natural, sino un bien social, ya que es necesario producirlo y reproducirlo constantemente en la esfera del tiempo de trabajo.

En este sentido es imprescindible el estudio del comportamiento de cómo se aprovecha el tiempo libre en los jóvenes de 12 a 17 años del Colegio Juan de Salinas de Sangolquí, para aplicar actividades recreativas que permitan una correcta utilización del tiempo libre .

En la utilización de su tiempo libre, cada persona decide según sus necesidades, posibilidades, gustos y aptitudes las tareas y actividades que desarrollará. Resulta necesario que la oferta de opciones por parte de los organismos e instituciones responsabilizados con la atención al descanso y



la recreación, tenga cada vez más calidad en un adecuado balance que permita satisfacer los gustos personales y de grupo, contribuyendo a un permanente enriquecimiento de la vida espiritual del hombre.<sup>12</sup>

Con este estudio se persigue brindar modestamente a todos los interesados en esta problemática, una serie de resultados que pudieran contribuir a estudios más amplios y mucho más profundos, pues estamos convencidos que el camino del conocimiento científico no puede ser recorrida de una vez, si no es producto de una serie de continuas aproximaciones a la verdad objetiva.

Al dar a conocer esta parte de los resultados obtenidos por nuestro estudio sobre el tiempo libre en los jóvenes del grupo de edad referido, queremos por tanto aportar algunos criterios y datos concretos obtenidos durante la investigación con el ánimo de que puedan ser útiles a todos los factores implicados en esta categoría sociológica tan importante en la formación de la personalidad, como es el tiempo libre.

Existen dificultades en el aprovechamiento del tiempo libre con una incidencia importante en el grupo de jóvenes que comprende las edades entre 12 y 17 años. Se ha podido observar que un alto por ciento de estos jóvenes no aprovechan el tiempo libre en actividades sanas, y contrariamente, realizan actividades que en muchos casos están relacionadas con hábitos nocivos para la salud y otras que comprenden conductas que no se corresponden con las normas de comportamiento social.

En las indagaciones preliminares que se han realizado con las instituciones y organismos implicados en esta actividad, se han podido constatar contradicciones, falta de estrategias sistemáticas y una visión objetiva relacionada con el tema, lo que induce a pensar que las desviaciones que se presentan en las opciones para el aprovechamiento del tiempo libre, tienen

---

<sup>12</sup> García Marrero Carlos Miguel, Consejo Popular de Meneses Cuba - 2006

que ver en muchos casos con las posibilidades y ofertas que el conjunto de factores de la comunidad debe realizar.

Por otra parte las instituciones públicas y privadas cuenta con potencialidades que no son explotadas lo suficientemente para la satisfacción de dichas necesidades. Todo lo anterior ha servido de base para centrar la atención en el estudio del aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes, lo que dio pie al siguiente problema científico.

### **2.3.8 APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE <sup>13</sup>**

Varios estudios del tema nos demuestran que hay varios factores que hacen que no sea posible el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes. García Marrero en el 2006 en un estudio realizado determina que el mayor por ciento (95,53) está relacionada con la falta de organización, seguido por la falta de recursos (88,79%) y la opinión de que la oferta no es buena con un 85,34%.

De lo anterior se puede deducir que en la cuestión referida al aprovechamiento del tiempo libre inciden factores subjetivos, que de ser erradicados pudieran cambiar la tendencia negativa en cuanto al aprovechamiento del tiempo libre, por lo que se pone de manifiesto la necesidad de que los organismos y actores implicados desarrollen estrategias más efectivas, teniendo en cuenta los recursos de que se disponen y el uso de variantes que garanticen calidad y organización.

En la tabla # 1 se analiza los factores que no hacen posible un adecuado aprovechamiento del tiempo libre.

---

<sup>13</sup> Ibid.

### **-Factores que no hacen posible el aprovechamiento del tiempo libre**

Factores	C	%
Falta de tiempo	35	15,08
La oferta no es buena	198	85,34
No hay información	131	56,46
Falta de recursos	206	88,79
Falta de organización	217	93,53
Por enfermedad	12	5,17
Problemas personales y familiares	17	7,32

- Durante el desarrollo del estudio se creyó oportuno indagar sobre las preferencias en los jóvenes a la hora de emplear el tiempo libre, por lo que los resultados de las mismas han sido plasmados en la tabla # 2, donde se reflejó que la mayor cantidad de sujetos prefieren en primer lugar ir a fiestas con un 88,36%, en segundo lugar escuchar música con un 86,20%, y en tercer lugar ir al Cine o salas de video (82,32%).
- De lo anterior se concluye que a pesar de que existe una amplia gama de opciones para el empleo del tiempo libre, se aprecia la regularidad de preferencias para asistir a actividades donde se combinan la música y el baile, quedando rezagado lo relativo a otras actividades que requieren de organización y planificación, donde en muchas ocasiones se aprecian deficiencias en su calidad.

### -Preferencias a la hora de emplear el tiempo libre

Actividades	C	%
Descansar	161	69,39
Ver TV	62	26,72
Escuchar musicales	200	86,20
Ir al Cine o salas de video	191	82,32
Juegos de mesa	84	36,20
Pasatiempos o aficiones	66	28,44
Práctica de deportes	180	77,58
Campismos Populares	104	44,82
Ir a fiestas	205	88,36
Otras	40	17,24

- Igualmente se midieron las preferencias de actividades deportivas con carácter recreativo, cuyos resultados aparecen en la tabla # 3, destacando que el béisbol ocupa el primer lugar (84,05%), en segundo lugar el voleibol (81,03%) y en tercero el fútbol con un 77,15% .Esto se debe a que en el Consejo Popular cuentan con áreas para estos deportes, aunque estas no tienen las condiciones necesarias , lo que justifica que otros deportes como el karate, el balonmano y el tenis de mesa , entre otros, hayan quedado con por cientos muy bajos en la preferencia.
- No obstante, también se recogió información acerca de los deportes que se practican, lo cual aparece reflejado en esta misma tabla, existiendo correspondencia en los casos del fútbol (43,96%), el béisbol (34,05%) y el voleibol con un 23,70%, donde coinciden los mayores por cientos de preferencia y práctica, comportándose los demás deportes de igual forma.
- Llama la atención de que a pesar de que el estudio se realiza en la República de Cuba, el fútbol aparece como el deporte que más se practica por encima del béisbol, lo cual también sería tema de estudio de otros temas relacionados con la sociología del fútbol en los países que se creían que no eran de predominio de la sociedad y del pueblo en general.

**-Preferencias y práctica de actividades deportivas con carácter recreativo**

Actividades	La prefieren		La practican	
	C	%	C	%
Béisbol	195	84,05	79	34,05
Voleibol	188	81,03	55	23,70
Baloncesto	77	33,18	51	21,98
Fútbol	179	77,15	102	43,96
Tenis de mesa	84	36,20	29	12,5
Karate	57	24,56	19	8,18
Ajedrez	78	33,62	32	13,79
Atletismo	64	27,58	14	6,03
Balonmano	23	9,91	12	5,17
Otras	41	17,67	23	9,91

Otro de los aspectos medidos con nivel de preferencia fueron las actividades a desarrollar en contacto con la naturaleza, donde sus resultados aparecen reflejados.

De forma similar a la tabla anterior fue cuantificada la preferencia y práctica, resultando en primer lugar los baños en los ríos con un 86,63% de preferencia y un 53,44% que lo practican, en segundo lugar ubicaron las actividades del Área Protegida con un 54,74% de preferencia y un 37,5% que la practican, por último, en el tercer lugar la actividad de ir a pescar con un 45,25% de preferencia y 29,74% que la practican.

De lo anterior se pudo concluir que a pesar de que existen otros escenarios naturales que presentan opciones para un empleo sano del tiempo libre, no tienen nivel de preferencia y práctica significativas, por la falta de acciones

que contribuyan a elevar la motivación por las mismas y la falta de una educación sistemática en este sentido.

**- Nivel de preferencias y práctica de las actividades a desarrollar en contacto con la naturaleza**

Actividades	Cuáles prefieren		Cuáles practicas	
	C	%	C	%
Caminatas	73	31,46	41	17,67
Pesca	105	45,25	69	29,74
Baños en ríos	201	86,63	124	53,44
Actividades del Área Protegida	127	54,74	87	37,5
Lugares de interés geográfico	29	12,5	16	6,89
Lugares de interés histórico	38	16,37	26	11,20
Otras	38	16,37	26	11,20

Se creyó oportuno en este estudio además indagar el comportamiento de las diferentes dimensiones trabajadas por sexo, para lo cual fueron utilizados los mismos indicadores medidos en las tablas anteriores.

En cuanto a las preferencias de actividades deportivas con carácter recreativo y cómo se manifestaban estas por sexo (tabla # 5), se obtuvo que:

En el caso de las mujeres, los deportes más preferidos son el béisbol en primer lugar con 78,57%, el voleibol en segundo con 75,89% y en tercer lugar el baloncesto con un 27,67%. Sin embargo, los varones ubicaron en primer lugar el fútbol (94, 16%), en segundo lugar el béisbol (89,16%) y en tercer lugar el voleibol con un 85,83%.

En el caso de la práctica de estos mismos deportes, las hembras ubicaron en primer lugar el ajedrez (12,5%) en segundo el voleibol (8,92%) y en tercer lugar el baloncesto (8,03%). No se comportó así en el caso de los varones donde ubicaron en primer lugar el fútbol con un 85%, en segundo lugar el béisbol (65,83%) y en tercer lugar el voleibol (37,5%).

Se observan coincidencias en los varones en la preferencia y en la práctica, no siendo así en las hembras. Sin embargo de lo anterior se infiere que muchos deportes aunque están en la preferencia no se practican por diversas razones, entre ellas los espacios requeridos, infraestructura necesaria y estereotipos sociales con base en las costumbres.

**- Preferencias y práctica de actividades deportivas con carácter recreativo según el sexo**

Actividades	La prefieren				La practican			
	Hembras		Varones		Hembras		Varones	
	C	%	C	%	C	%	C	%
Béisbol	88	78,57	107	89,16	0	0	79	65,83
Voleibol	85	75,89	103	85,83	10	8,92	45	37,5
Baloncesto	31	27,67	46	38,33	9	8,03	42	35
Fútbol	13	11,60	113	94,16	0	0	102	85
Tenis de mesa	18	16,07	66	55	4	3,57	25	20,83
Karate	21	18,75	36	30	6	5,35	13	10,83
Ajedrez	23	20,53	55	45,83	14	12,5	18	15
Atletismo	29	25,89	35	29,16	2	1,78	12	10
Balonmano	0	0	33	19,16	0	0	12	10
Otras	16	14,24	25	20,83	8	7,14	15	12,5

Otras de las dimensiones estudiadas por sexo fue el nivel de preferencias de las actividades a desarrollar en contacto con la naturaleza, lo cual dio el siguiente resultado.

En el caso de las hembras, prefieren en primer lugar los baños en los ríos (75%), en segundo lugar las caminatas (25,89%) y en tercer lugar las

actividades del Área Protegida con un 16,07% .Igualmente los varones prefieren en primer lugar los baños en los ríos (97,5%), en segundo lugar las actividades del Área Protegida (90,83%), en tercer lugar las actividades de pesca que representa un 84,16%.

En el caso de la práctica de las actividades referidas las hembras practican en primer lugar los baños en los ríos con un 41,07%, en segundo lugar las caminatas con un 16,96% en tercero las visitas a lugares de interés geográficos, para un 9,82% .En el caso de los varones practican en primer lugar con iguales por cientos los baños en los ríos y las actividades del Área Protegida con un 65% en segundo lugar la pesca con un 55,83%, quedando en tercero las caminatas con un 18,33%. Tabla # 6

De lo anterior se deduce que por las condiciones geográficas que tiene el entorno del Municipio estudiado existen coincidencias entre la preferencia y la práctica sobre los baños en los ríos en hembras y varones, sin embargo esta actividad no se realiza de forma organizada, quedando su realización a la espontaneidad de los jóvenes. En el caso de estas actividades se cuenta solamente con un tipo de actividad a cargo de una institución que es el Área Protegida.

Además de poseer el Municipio numerosos lugares de interés geográfico e histórico, como son dos campamentos – museos de Camilo Cienfuegos, paisajes, cuevas y un Área Protegida con acceso al público, no se explotan estas potencialidades de formas conscientemente organizadas y dirigidas por parte de los organismos e instituciones implicados.



**-Nivel de preferencias y práctica de las actividades a desarrollar en contacto con la naturaleza según el sexo**

Actividades	La prefieren				La practican			
	Hembras		Varones		Hembras		Varones	
	C	%	C	%	C	%	C	%
A	29	25,89	44	36,66	19	16,96	22	18,33
B	4	3,57	101	84,16	2	1,78	67	55,83
C	84	75	117	97,5	46	41,07	78	65
D	18	16,07	109	90,83	10	8,92	78	65
E	17	15,17	12	10	11	9,82	5	4,16
F	16	14,28	22	18,33	10	8,92	16	13,33
G	2	1,78	36	30	6	5,35	20	16,66

**Leyenda**

A-Caminatas.

B-Pesca.

C-Baños en ríos.

D-Actividades del Área Protegida.

E-Lugares de interés geográfico.

F-Lugares de interés histórico.

G-Otras.

- Para completar la información se decidió realizar una entrevista a los diferentes actores sociales comprometidos en el empleo del tiempo libre, con el objetivo de conocer sus opiniones sobre la utilización de los espacios y el estado actual de la infraestructura con que cuenta el Consejo Popular.
- Dentro de los actores entrevistados se encuentran:

- Directora de la Casa de la Cultura.
- Subdirector de deporte participativo de la Escuela Comunitaria de Deporte y Recreación (ECDER).
- Presidente del Consejo Popular.
- Director de la biblioteca pública.
- Administrador del cine.
- Director de la Base de Campismo.

Dentro de las respuestas que se obtuvieron durante el proceso de la entrevista, se pudieron inferir las siguientes regularidades.

- En lo que se refiere a la dimensión de espacios disponibles el 100% de los entrevistados coincidió en que el Municipio cuenta con suficientes espacios para el aprovechamiento del tiempo libre, sin embargo, estos en muchas ocasiones se aprovechan poco , pues existen una serie de factores subjetivos que impiden darle un aprovechamiento óptimo a los espacios con que se cuenta , a pesar de que también existen factores objetivos que actúan como barreras , que no siempre son vencidas con creatividad y esfuerzo .
- Interrogados sobre la valoración de la oferta recreativa actual, de los seis sujetos entrevistados el 50% lo considera suficiente y el resto insuficiente .Las respuestas más generales estuvieron dirigidas a que la cantidad que se oferta actualmente no es la expresión de las potencialidades con que cuenta el Municipio, pues distan mucho de satisfacer las demandas de la población, el cine, la Casa de la Cultura y la biblioteca pública, independientemente de que muchos actores reconocieron limitaciones en el desarrollo de sus potencialidades .
- En cuanto a la dimensión sobre el estado de la infraestructura disponible para invertir el tiempo libre, el 33% de los entrevistados la califican de buena y el resto la ubican en la categoría de regular. En esta dimensión sobresalen algunos criterios con limitaciones conceptuales con respecto a la infraestructura, ya que muchos de los entrevistados relacionaron el

estado de esta infraestructura disponible con aspectos referidos al estado físico de la misma, sin tener en cuenta las potencialidades que de conjunto significan para satisfacer las necesidades mencionadas. No se puede apreciar la existencia de estrategias conjuntas, sistemáticas y conscientemente organizadas y dirigidas a este fin, pues lo que más se aprecia son acciones individuales que no explotan las potencialidades del trabajo conjunto, aunque se evidenció un constante trabajo por parte de la dirección del Municipio para lograr este objetivo.

El estudio realizado sobre el comportamiento del uso del tiempo libre en los jóvenes de este Municipio arrojó que:

- Los jóvenes reflejaron preferencias por actividades recreativas donde intervienen la música y los bailables, comportándose por sexo y ocupación con una ligera diferencia. En el caso de las actividades deportivas, se reflejaron en los tres primeros lugares el fútbol, béisbol y voleibol en el caso de los varones, variando ligeramente en las hembras quienes ubicaron el voleibol en primer lugar. Se observó además coincidencias entre la preferencia y la práctica de las actividades deportivas en los varones, no comportándose así en las hembras. Debe reflejarse que las diferencias en la variable ocupación no fueron significativas.
- Este estudio arrojó también dificultades conceptuales con respecto al empleo del tiempo libre en los integrantes de la muestra, lo que de alguna forma influye en la actuación de los diferentes actores implicados a la hora de concebir, planificar y ejecutar actividades recreativas, notándose el no aprovechamiento de todas las potencialidades con que cuenta el Municipio.
- Esta es una de las consecuencias de que no se programen actividades teniendo en cuenta los gustos e intereses de este sector.

- La evaluación de las potencialidades con que cuenta el Municipio evidenció que no se explotan al máximo, pues se cuenta con varios lugares de interés geográfico e histórico para los cuales no se ha diseñado una estrategia que motive a los jóvenes a acudir a los mismos como una opción más del empleo del tiempo libre, por lo que faltó una educación sistemática orientada a este fin. También aparecen otras opciones relacionadas con el hábito de leer, el cine entre otras, que pudieran desarrollarse a un nivel superior al actual.

### **2.3.9 ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DEL TIEMPO LIBRE**

Varias son las investigaciones realizadas en lo que a evaluación del Tiempo Libre en adolescentes se refiere. Sabaris en el 2003 en las zonas del Cerro y La Teja en Uruguay, plantea la evaluación en cinco centros de enseñanza de la zona del Cerro, La Teja y Nuevo París, del total fueron encuestados 278 jóvenes, de los cuales 145 son varones y 133 mujeres. Proporcionalmente se repartieron en cuanto a las edades, habiendo 133 adolescentes de 12 y 13 años, y 145 de 14, 15 y 16 años.

Advertimos en la investigación bibliográfica consultada que de las encuestas realizadas por los diferentes autorías, la que más se acerca a nuestra realidad es la que estamos presentando por ser muy práctica y útil en el momento de realizar una evaluación precisa y clara de lo que hacen nuestros jóvenes en las edades comprendidas entre los 12 y 17 años para nuestro estudio y de los 14 a 17 años del estudio presentado.

### **2.3.10 INVESTIGACIONES SOBRE ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE**

Las actividades que los adolescentes declaran practicar en su tiempo libre, en un análisis general se distribuyen como se ve en el cuadro:

<b>Actividad</b>	<b>Porcentaje total</b>	<b>Varones</b>	<b>Mujeres</b>
Mirar televisión	89	92	87

Charlas con amigos	78	73	86
Escuchar música	84	76	93
Leer	28	20	39
Ir a bailar	45	38	53
Ir al cine	23	21	26
Ir al teatro	4	2	6
Ver videos	31	33	29
Ir a ver deportes	38	50	24
Practicar deportes	77	88	65
Tocar música	10	10	9
Paseos	35	24	48
Hobbies	27	24	26
Otros	14	10	16

De este cuadro se desprende que la práctica deportiva se encuentra en cuarto nivel de preferencia general de los adolescentes, aunque si discriminamos por género, tenemos que ocupar el segundo lugar entre los varones con un 88%, mientras que el cuarto entre las chicas con un 65%.

De la misma manera se concluye que la cultura de masas (mirar televisión, escuchar música) y al encuentro con pares y amigos (charlas y reuniones) son las más frecuentes. Luego tenemos la práctica deportiva con una preferencia del orden del 77%, y muy por detrás las actividades de tiempo libre de carácter cultural (lectura, cine, teatro, música).

Con una preferencia cercana al 50% están los bailes y los videojuegos. Es auspicioso el nivel de preferencia de los adolescentes por las actividades deportivas, y alarmante el nivel de involucramiento en actividades culturales, sobre todo si lo comparamos con trabajos similares de investigación en países desarrollados.

Se realizaron además otras encuestas relacionadas con las actividades deportivas en sí, las preferidas son el fútbol en los varones, y la gimnasia en las damas, siendo los lugares de práctica deportiva más utilizados la calle, plazas de deportes, clubes y parques. Aquí claramente se marca que la mayor parte de la población practica deporte fuera de instituciones y sin supervisión de profesionales, lo cual es una desventaja si se quieren obtener consecuencias beneficiosas de ésta práctica.

Sólo un 8% de la población encuestada declaró no sentir atracción por la práctica deportiva, y un 64 % del total desearía realizar más deporte del que practica. Queda claro aquí que las demandas de práctica deportiva de la población no son cubiertas por la oferta existente, a la vez que se marca la carencia de instalaciones donde realizar ciertos deportes, principalmente la natación.

Se encuestó también acerca de las barreras que se perciben en el deporte y son: ausencia de información sobre los lugares donde se ofrecen actividades deportivas, limitantes materiales (no tengo dinero), falta de tiempo. En cuanto a la poca información que los jóvenes poseen sobre las actividades deportivas de su zona, parecería que es un defecto de las instituciones que promueven dichas actividades el no poseer una buena política de difusión a nivel zonal, ya que creemos que los programas de actividades deportivas existentes funcionan por debajo de su capacidad de participantes.

En la encuesta del porque hacen deporte como elementos motivantes se encuentran el simple placer que se desprende de la actividad, y el socializar con pares como los más mencionados por los adolescentes, y en un segundo plano el verse y sentirse bien. Vemos aquí como los aspectos intrínsecos a la actividad son vistos como principales motivadores, aunque también se marcan elementos externos a la propia actividad.

En resumen parece ser que una actividad tendiente a la salud física con componentes altos en la formación de grupos de pares, que posea

elementos de competición podrían ser las actividades que tengan mayor éxito. Quizá grupos de práctica de deportes colectivos (de preferencia mixtos) sea una actividad recomendable por cumplir con las características mencionadas.

### **2.3.11 FACTORES INTRÍNSECOS Y EXTRÍNSECOS QUE INFLUYEN EN EL TIEMPO LIBRE DEL ADOLESCENTE**

Los adolescentes tienen diferentes necesidades y preferencias en el Tiempo Libre, las cuales cambian con los años. Los intereses personales permiten descubrir cuáles son las actividades recreativas atractivas en su tiempo libre y cuales le aburren, motivo por el cual muestran mayor interés aquellas de su preferencia. Algunos adolescentes prefieren realizar actividades que puedan realizar solo o con unos cuantos amigos íntimos.

Sin embargo no todos los adolescentes tienen las mismas oportunidades de realizar actividades en su tiempo libre, ya sea por su condición social, zona geográfica, ambiente donde se desenvuelve; el adolescente puede influir en sus intereses recreativos en el momento disponible de su tiempo libre, el número de personas y la edad de las personas que puedan estar presentes, las instalaciones donde se ofrezcan actividades físico deportivas. Todo lo señalado anteriormente desempeña un rol importante en la determinación de lo que le puede interesar al adolescente (Hurlock, 1994).

Los adolescentes con mayores recursos económicos se parecen más a los jóvenes con las mismas condiciones económicas de todas partes del mundo, los medios de comunicación y el espacio cibernético contribuyen a una mayor aproximación y articulación internacional. Tienen acceso a la informática, a los conocimientos vigentes, más exposición a los adelantos y se diferencian cada vez más de los jóvenes pobres de su propia sociedad. Los beneficios del desarrollo tecnológico no favorecen por igual a todos los estratos sociales. Esto ha influido en la polarización socioeconómica al interior de las sociedades nacionales y en la ruptura de fronteras para los grupos económicamente más privilegiados (Lechner, 1997) en (Krauskopf, 2007).

Las diferencias de actividades en el tiempo libre respecto al género del adolescente inicia desde los seis años, donde el punto máximo se alcanza en la etapa de la adolescencia, posteriormente declina en la medida que ambos sexos comparten en mayor grado el tiempo libre que tienen disponible, la práctica desde el punto de vista de la edad disminuye produciéndose una etapa de crisis en el paso de nivel primaria a secundaria (Hurlock, 1994), (Nuviala, Ruíz, y García, 2003).

El género y la edad son factores condicionantes en el momento de realizar actividad física en el tiempo libre. Existe una gran diferencia entre sexos, el índice de mujeres que no practican ninguna actividad física es mayor en comparación a los hombres (García Ferrando, 1997) en (Nuviala, Ruíz, y García, 2003).

La influencia de los padres es un aspecto importante para la motivación hacia los adolescentes en la práctica de alguna actividad físico/deportiva en el tiempo disponible del sujeto; los padres, educadores, entrenadores, organizadores, árbitros, deportistas y medios de comunicación como agentes de socialización influyen en toda el proceso de formación, la actitud positiva o negativa de los padres y madres hacia las actividades extraescolares de los adolescentes pueden influir en el interés de los adolescentes para realizar actividades físicas.

Además los miembros de la familia juegan un papel importante como modelo en la creación de un ambiente positivo para la participación de actividades que favorecen el desarrollo integral del adolescente. La familia tiene gran influencia positiva en los hábitos deportivos desde las primeras edades, esto no quiere decir que las actividades se realicen entre los familiares, sino que algún miembro se interese por influir sobre la práctica de alguna actividad físico/deportiva del adolescente. La mayoría de los padres están de acuerdo en que sus hijos realicen algún tipo de actividad extraescolar, según Mendoza y cols. (1994). Casimiro (2000) en (Nuviala, Ruíz, y García, 2003) señala que: *“Los hijos/as de padres/madres deportistas practican en mayor*



*proporción que los hijos/as de padres/madres no deportistas, especialmente cuando es la madre la que practica”.*

El grado de aceptación social comprende el status del adolescente al determinar en un alto grado considerable cuáles serán sus actividades recreativas, si el adolescente es aceptado, las oportunidades serán mayores para participar en actividades de tiempo libre en comparación con adolescentes menos aceptados (Hurlock, 1994).

En función de las áreas de la Recreación son las actividades que deben ser ejecutadas en el tiempo libre podemos clasificar en las 12 áreas importantes para el desarrollo adecuado en el ser humano, según Aguilar (2005) son: físico-deportiva, al aire libre, acuática, lúdica, manual, artística, conmemorativa, social, literaria, entretenimiento y aficiones, técnica, comunitaria, mantenimiento a la salud.

### **2.3.12 TIEMPO LIBRE Y CALIDAD DE VIDA**

La vida moderna trajo consigo el desequilibrio de varios factores determinantes para la salud y la calidad de vida del individuo, sedentarismo, descomposición del núcleo familiar y social, inestabilidad afectiva y emocional, deterioro del ambiente urbano, agresividad y violencia.

La grave crisis de valores, de violencia de drogadicción, de aislamiento, de baja autoestima, que sufren gran parte de nuestros adolescentes, no pueden seguir siendo tratadas con acciones puntuales de carácter informativo, el problema es mucho más grave y por lo tanto requiere reflexiones e intervenciones profundas desde el campo de la formación y la educación del niño.

La vivencia de una sexualidad sana en los adolescentes por ejemplo, debe trascender el simple conocimiento de las diferentes formas de prevención de un embarazo, o de una enfermedad de transmisión sexual, es así como a pesar de las diferentes campañas informativas que sobre este tema se realizan en los centros educativos, el embarazo en adolescentes continua siendo una realidad en la vida escolar. La información recibida sobre los

desastres que puede causar el consumo de sustancias psicoactivas no ha hecho disminuir su utilización en la población escolar.

El conocimiento de un fenómeno no implica necesariamente un aprendizaje, para que sea realmente aprendizaje el adolescente debe darle una significación y un sentido a estos, y es mediante procesos educativos y pedagógicos que el adolescente puede re significar estos conocimientos. Buscar cambios en la actitud y conocimiento de los sujetos requiere de procesos educativos serios y prolongados.

Por tales razones el uso del tiempo libre se ha convertido en un problema para el análisis sociológico de una civilización en riesgo como la nuestra. ¿Qué hacer con el tiempo libre y para qué?, ¿Qué sentido darle a la gran cantidad de tiempo libre que disponen los jóvenes?, ¿Cómo hacer que el ocio se convierta en un bien verdaderamente digno del adolescente? Estos interrogantes que se plantean han sido también planteados también por los grandes teóricos del tiempo libre (Weber 1969, Racionero 1983, Muñoz M. 1983, Pedro 1984)

La utilización adecuada del tiempo libre, se muestra como una necesidad social en la cual ha de tomar parte la escuela, por ello dentro de una perspectiva constructivista, de educar para la vida, el fomentar hábitos de vida sanos a través de la buena utilización del tiempo libre favorece el proceso de socialización en la vida escolar.

La calle y los parques son los espacios de preferencia o únicos lugares posibles donde nuestros adolescentes hacen uso del tiempo libre y el ocio. Escenarios inermes desprovistos de cualquier acción educativa y por el contrario plagado de situaciones de riesgo que comprometen su integridad.<sup>14</sup>

## **2.4 SEDENTARISMO: BAJO NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA**

---

<sup>14</sup> Fernández, J. Estudio transversal de la ocupación del tiempo libre y determinación de patrones de comportamiento frente a la actividad física de los escolares. II Simposio Nacional de Investigación y Formación en Recreación. Vicepresidencia de la República / Coldeportes. FUNLIBRE 27 al 29 de Septiembre de 2001. Bogotá, D.C., Colombia

### **2.4.1 INTRODUCCIÓN**

El sedentarismo es el nivel bajo de actividad física de un ser humano cuando se evalúa mediante diferentes procedimientos a la actividad física, por lo que con fines de la investigación el enfoque se realizará en el estudio será el de actividad física. Al analizar la misma se determinará qué nivel de actividad física tiene la muestra y que porcentaje de bajo nivel de actividad física ósea el porcentaje de sedentarismo que tienen los estudiados. El estudio del nivel de actividad física es al momento el mejor indicador de cómo se encuentra la sociedad en relación a tema de más peligro, algunos autores lo denominan: La Epidemia del Siglo XXI.

De hecho el sedentarismo influye en la carga mundial de morbi - morbilidad directamente o por su impacto en otros factores de riesgo importantes, en particular la hipertensión, patologías cardíacas y la obesidad. El consumo de tabaco y la alimentación poco saludable, unidos a la vida sedentaria, es decir Estilos de Vida No Saludables, son importantes factores de riesgo de enfermedades crónicas.

Según la Organización Panamericana de la Salud <sup>15</sup> estas enfermedades crónicas representan un 60% de las muertes a nivel global, cifra que ascenderá a 73% para el año 2020, actualmente el 77% de las enfermedades no transmisibles ocurren en países en vías de desarrollo afectando gravemente a adultos que se encuentran en la plenitud de su vida y en el momento de mayor productividad.

El estilo de vida sedentario es uno de los principales factores contribuyentes a las enfermedades no transmisibles. Casi tres cuartos de la población de las Américas vive un estilo de vida sedentario.

La masificación del estilo de vida sedentario no es sólo el resultado de opciones individuales, sino también del ambiente en que vivimos, que promueve la inactividad. Por ejemplo, el aumento en el uso de transporte

---

<sup>15</sup> OPS, La Inactividad Física: Hoja Informativa #3, enero 2008.

motorizado y el desarrollo de nuevos instrumentos que facilitan el trabajo y ahorran tiempo, causan que la población camine menos que en el pasado.

El ser humano desde el momento de su concepción se encuentra en movimiento, así mismo cuando comienza a gatear, a dar sus primeros pasos, cuando juega realiza una serie de movimientos. La actividad física se orienta hacia el movimiento del cuerpo que posteriormente mediante la educación física se logra el desarrollo de las capacidades condicionantes y coordinativas.

El desarrollo físico, se refiere a las actividades y ejercicios que realiza el niño con su propio cuerpo, ya que en esta edad el niño se interesa por jugar y realizar diferentes actividades, lo cual obtiene como resultado su orientación espacial y precisión en los movimientos de su propio cuerpo. La actividad física también produce importantes cambios psicológicos como lograr un equilibrio emocional, mejorar la autoestima, etc.

La realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana.

En nuestro país no se da importancia a la actividad física, y eso se evidencia desde los mismos centros escolares en donde la carga horaria para la educación física es mínima a la semana; “Se ha demostrado que aproximadamente el 70% de la población en los países occidentales no es lo suficientemente activa como para poder gozar de una buena salud y mantener el peso”<sup>16</sup>.

---

<sup>16</sup> [http://www.eufic.org/sp/quickfacts/actividad\\_fisica.htm](http://www.eufic.org/sp/quickfacts/actividad_fisica.htm)

## 2.4.2 CONCEPTUALIZACIÓN

Actividad física es un término largamente utilizado y su variada naturaleza vuelve eso extremadamente difícil de caracterizar y cuantificar (MOLNAR y LIVINGSTONE, 2000). El término es de ordinario definido como “cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que resulte en gasto energético” (CASPERSEN y col., 1985).

Es de fundamental importancia distinguir los efectos de la actividad física habitual (el cuanto una persona se mueve durante su día a día) de los de la actividad física sistematizada (el cuanto bien un individuo puede realizar una determinada tarea motora). La primera es un comportamiento, mientras la segunda es un atributo (ROWLAND, 2001). La medida del gasto energético total es en especial difícil en niños y adolescentes, pues muchos de los métodos introducen cambios comportamentales en los patrones espontáneos y naturales de las actividades por ellas realizadas (MOLNAR y LIVINGSTONE, 2000).<sup>17</sup>

Se entiende que la “Actividad Física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial, busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no solo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado”<sup>18</sup>.

Según el diccionario básico del deporte y la educación física manifiesta que la actividad física se define como “el gasto de energía provocado por el movimiento corporal por vía de los músculos esqueléticos; incluyendo el espectro completo de actividad desde un nivel muy leve hasta el ejercicio máximo”<sup>19</sup>.

---

<sup>17</sup> AMORIM, P.R.S.; FARIA, R.C.; BYRNE, N.M.; HILLS, A.P. Evaluación de la encuesta internacional de actividad física en adolescentes. *Fitness & Performance Journal*, v.5, nº 5, p. 300-305, 2006

<sup>18</sup> Girginov. 1999

<sup>19</sup> Diccionario Básico del deporte y a la educación física. Edit. Kinensis. Tercera edición, 2002. Pág. 15.

“La actividad física es definida como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y sico-socio-cultural; ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y cotidianas”<sup>20</sup>.

Según la OMS, la Actividad Física se la define como "todos movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas" <sup>21</sup>

Varios otros conceptos se manejan en el área, nosotros en función del trabajo de investigación que estamos realizando manejaremos el concepto de Caspersen-1985: “Cualquier movimiento que contribuye al gasto energético total del ser humano”. Es decir que cualquier movimiento que eleve el metabolismo por encima del de reposo llamaremos Actividad Física.

“Es la energía total que se consume por el movimiento del cuerpo. Incluye actividades de la rutina diaria, como las tareas del hogar, ir a la compra, trabajar” son otras propuestas que en el mundo científico también se maneja. <sup>22</sup>

La actividad física entonces se refiere a la totalidad de la energía que se gasta al moverse. Las mejores Actividades Físicas son las actividades cotidianas, en las que hay que mover el cuerpo, como andar, montar en bicicleta, subir escaleras, hacer las tareas del hogar, ir a la compra, y la mayoría de ellas forman parte inherente de nuestra rutina.

En realidad, la Actividad Física es un término amplio que abarca actividades que varían en intensidad desde subir las escaleras regularmente, bailar y caminar, hasta correr, montar bicicleta y practicar deportes, de diferente intensidad que es lo que la población entiende más el hacer actividad física,

---

<sup>20</sup> CELAFISCS. Manifiesto de Sao Paulo para la Promoción de la Actividad Física en las Américas. 1998-1999

<sup>21</sup> Organización Mundial de la Salud, La Inactividad Física: Hoja Informativa #3, enero 2002

<sup>22</sup> [www.platabicicordoba.org](http://www.platabicicordoba.org)

ya que identifica el deporte como su máxima expresión, dejando de valorar las actividades que se realizan por transporte, trabajo, actividades domésticas y de recreación o placer que implican movimiento.

Una Actividad Física moderada puede llevarse a cabo por cualquier persona, sin costo alguno y, además, acomodarse a la rutina cotidiana. La Actividad Física puede ser incorporada en diferentes maneras a través del día.

### **2.4.3 DIAGNÓSTICO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ECUADOR**

Evaluar la Actividad Física a nivel de país es algo muy difícil como ya lo manifestamos, debemos entonces recurrir a datos relacionados que nos dan una idea clara de la situación actual del Ecuador en lo que a Actividad Física se refiere, que como ya lo manifestamos nos dará cuando su nivel es bajo el porcentaje de sedentarismo.

Empezaremos manifestando que el 1 de agosto del 2007, el Colegio Americano de Medicina del Deporte y la Asociación Americana del Corazón publica en el artículo *“Physical Activity and Public Health, Updated Recommendation for Adults From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association”*, las recomendaciones de Actividad Física para adultos sanos de 18 a 65 años para promover y mantener la salud; y, reducir los riesgo de enfermedades crónicas.<sup>23</sup>

- Actividad Física aeróbica de moderada intensidad mínimo 30 minutos, 5 días a la semana o
- Actividad Física aeróbica de vigorosa intensidad por 20 minutos, 3 días a la semana y
- Hacer de ocho a 10 ejercicios de entrenamiento de fuerza, de 8 a 12 repeticiones de cada ejercicio 2 o3 veces por semana.

---

<sup>23</sup> William L. Haskell, I-Min Lee, Russell R. Pate, Kenneth E. Powell, Steven N. Blair, Barry A. Franklin, Caroline A. Macera, Gregory W. Heath, Paul D. Thompson and Adrian Barman. *Physical Activity and Public Health. Update Recommendation for Adults From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association*, CIRCULATION: Journal of the American Heart Association, published on line Aug 1, 2007

Si tomamos como referencias estas indicaciones, pensaríamos que los que no alcanzan a realizar las mismas estarían cayendo en el concepto de Sedentarismo.

Según las encuestas de Condiciones de Vida elaboradas por el INEC en el 2006 aproximadamente el 80% de ecuatorianos harían menos de tres horas de ejercicio físico a la semana, lo que podría tener impacto en la salud pública pues siguiendo las estadísticas vitales del INEC, las enfermedades cerebro vasculares y las hipertensivas se han convertido, en la segunda y tercera causa de muerte en el país, respectivamente. Si el análisis se realizan por medio de las recomendaciones del 2007, podríamos decir que el sobrepasa y por mucha diferencia este porcentaje.

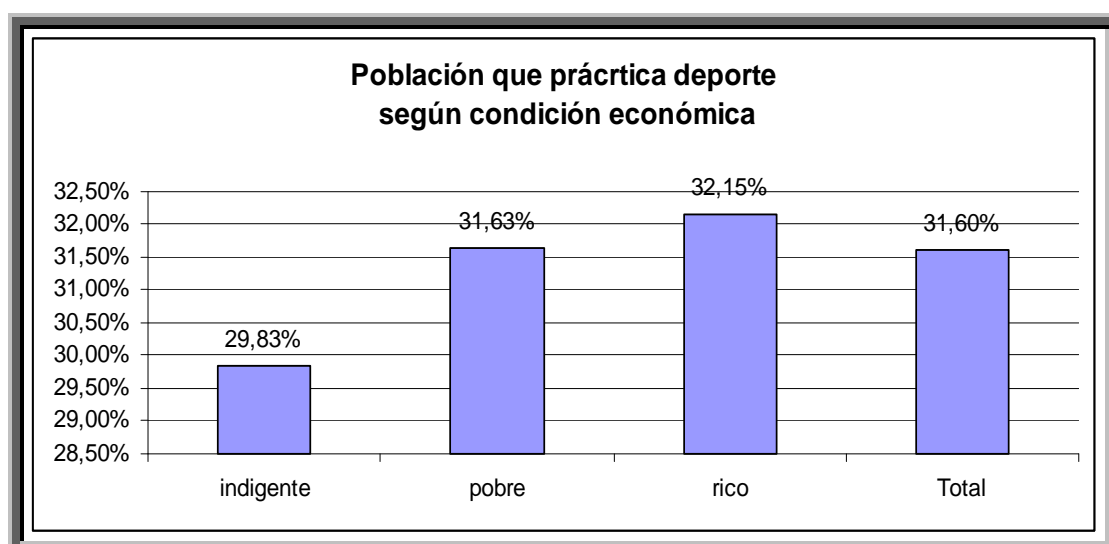
El análisis que a continuación presentamos para llegar a un diagnóstico aproximado, está realizado siempre con el indicador de que lo mejor es realizar actividad física o deporte 30 minutos 3 veces por semana. Apenas el 31.60% de la población ecuatoriana mayor a 12 años, equivalente a 3'023.309 personas, practicó algún deporte durante el mes anterior a la encuesta en el año 2006. Si desagregamos por género la pregunta de si han realizado deporte durante el mes anterior a la encuesta, tenemos que mientras el 47.7% de los hombres respondió afirmativamente, sólo el 16.2% de las mujeres respondió de la misma forma.

Respecto a diferencias geográficas, tenemos que la provincia de Pichincha es donde las personas realizan más deporte (40.72%), mientras que la provincia en donde hacen menos deporte es Carchi (25.76%). Los *“deportistas de fin de semana”* o *“deportistas inconstantes”* suman más del 45%, mientras que aquellos que realizan deporte con más frecuencia, por lo menos 3 veces a la semana, como aconsejan algunos galenos, suma apenas el 21.06% de aquellos que realizan deporte.



*Esto significa que apenas el 6.65% de los ecuatorianos mayores a 12 años hace deporte tres o más veces por semana.<sup>24</sup>*

Según la Encuesta de Condiciones de Vida 2006, el 31.6% de los ecuatorianos practicó deporte el mes anterior, sin embargo, parecería existir cierta correlación inversa entre la situación económica y la práctica de la actividad. Misma que es afirmada con otros estudios realizados en diferentes países, en donde se manifiesta que mientras mejor es la situación económica más actividad física o deportiva se realiza, claro debemos pensar que no solo es el acceso a infraestructura deportiva lo que motiva esta práctica sino también a la situación de estatus, cultura y sociedad.



Población que práctica deporte según condición económica<sup>25</sup>

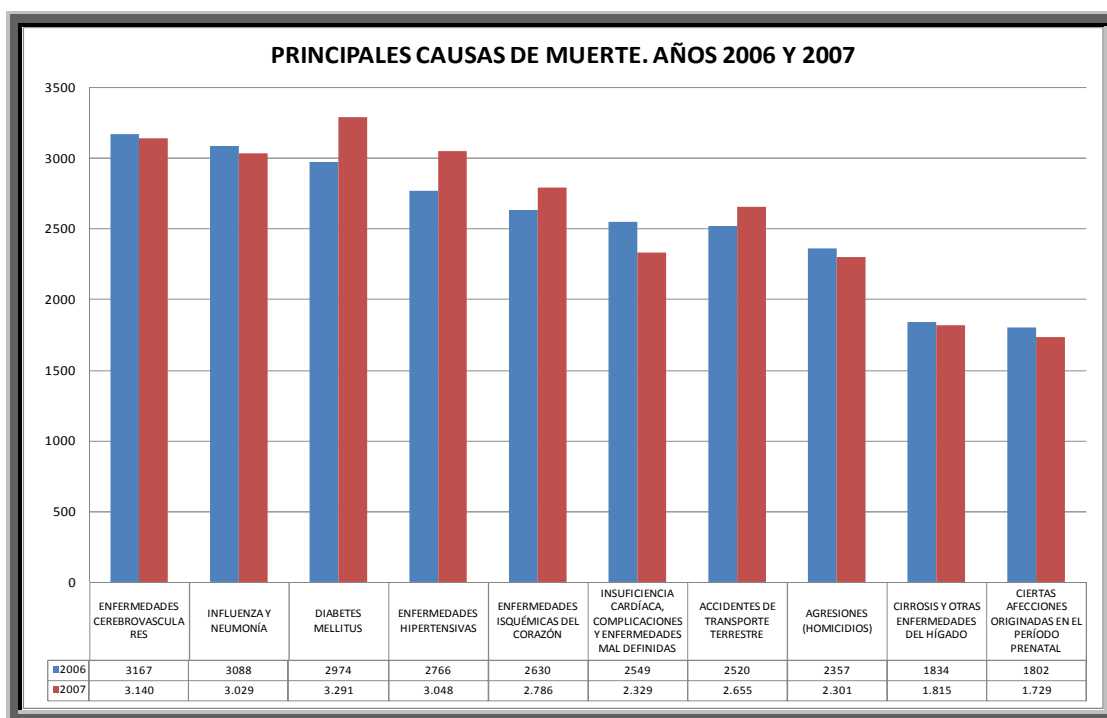
Esta correlación inversa se manifiesta cuando se observa que mientras mejor es la situación económica, la práctica del deporte se realiza con mayor frecuencia, es decir, aquella población que tiene asegurada su situación económica puede acceder con mayor facilidad a la actividad deportiva. En tanto, aquel segmento de población que no tiene cubiertas las necesidades básicas se encuentra obligada a generar iniciativas de supervivencia que le impide dedicar tiempo a actividades deportivas, claro también se debe relacionar a la situación de cultura y sociedad. Si analizamos las principales

<sup>24</sup> INEC 2006

<sup>25</sup> Fuente: ECV, 2006. Elaboración: Subsecretaría de Información e Investigación/SENPLADES

causas de muerte en el Ecuador en la Tasa por 100000 habitantes en el año 2006 y 2007(Figura 25), que publica el INEC en estadísticas vitales, podemos afirmar ciertamente que las enfermedades crónicas ocupan un lugar de privilegio.

Los estilos de vida NO saludables son los que varios estudios indican que son causantes de esta problemática, dentro de ellos, el rol de la actividad física, consecuentemente la falta de movimiento manejado en la sociedad como sedentarismo, es el indicador que más debemos preocuparnos si lo relacionamos con los beneficios que obtiene el ser humano cuando hablamos de una sociedad activa. El Ecuador podemos decir que, ya está viviendo una época en que los indicadores nos demuestran que debemos cambiar el incremento vertiginoso de las enfermedades no trasmisibles, estos son indicadores de alerta respecto a la falta de valoración de la Actividad Física como política pública para prevenir estas enfermedades.



Principales causas de muerte en el Ecuador, año 2006-2007<sup>26</sup>

<sup>26</sup> INEC, Estadísticas Vitales. 2006

Muchos estudios realizados en el País nos reportan que el problema ya lo tenemos en relación a la falta de Actividad Física = Sedentarismo y al Exceso de Peso.

La alta tasa de sedentarismo (falta de actividad física) en el Ecuador (71,2%) es una causa contribuyente importante para la aparición de por lo menos 17 enfermedades crónicas.<sup>27</sup> De la misma manera la evolución de las enfermedades no trasmisibles se han incrementado de 1982 al 2002 del 45% al 78%.<sup>28</sup>

Hay otros indicadores que también están relacionados con la falta de actividad física: el sobrepeso y la obesidad es uno de ellos de acuerdo a algunas tendencias son catalogados como una epidemia sociológica por la íntima relación de la obesidad en relación a la sociedad que convives, se ha demostrado que si vives junto a gordos y obesos tienes alta incidencia de terminar como ellos.

En un estudio de Yépez y col. reporta en el 2004 un índice de sobrepeso y obesidad de 55 % en mujeres en edad fértil, de 14% en niños de 7,5 a 8,5 años en el 2001 y de 21,5% en adolescente en el 2006<sup>29</sup>.

La realidad ecuatoriana realmente es alarmante, los niveles de sobrepeso y obesidad han sobrepasado los niveles de desnutrición; lo más terrible es que está empezando en edades tempranas.

En otro estudio realizado por FUNDACYT con la Universidad Central del Ecuador y su Maestría en Alimentación y Nutrición dirigido por el Dr. Rodrigo Yépez, en el año 2006 y con un universo de 503.488 alumnos matriculados en 1269 colegios, en 12 ciudades del país, informan que el 13,7% sufrían de sobrepeso y 7,5% de obesidad. En conclusión el 22% de adolescentes en el Ecuador tiene peso elevado.

---

<sup>27</sup> SSISE versión 4.0. Secretaria Técnica del Frente Social 2005

<sup>28</sup> INEC, Estadísticas Vitales

<sup>29</sup> Obesidad en el Ecuador, Yépez y col. 2008

El fenómeno es más frecuente en las mujeres que en los hombres; y, en la Costa más que en la Sierra. Lo más grave es que en los adolescentes el sobrepeso es mayor que el bajo peso que tiene una incidencia de 16,8%.

El Observatorio del régimen alimentario y la actividad física en niños, niñas y adolescentes ecuatorianos realizado en el 2005 por la Sociedad Ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición-SECIAN nos manifiesta que en las ciudades de Quito, Guayaquil y Cuenca escolares tienen 24% de sobrepeso y obesidad y en adolescentes de 23,9%.

Se reporta que de los alumnos observados el 70 % tiene dos horas semanales de Educación Física y que solo 31% de niños hacen tres o más días de prácticas físicas de actividades extracurriculares, lo que más llama la atención es que de la población observada casi la totalidad mira televisión todos los días sin distinción de ciudad, sexo y tipo de plantel educativo, con un promedio de 2,5 h de televisión al día que ya es riesgo para presentar sobrepeso según la Asociación Norteamericana de Pediatría, afirmación que este observatorio lo confirma.<sup>30</sup> .

El riesgo de desarrollar exceso de peso por un niño que mira más de cuatro horas de televisión es cuatro veces mayor que el que mira televisión menos de dos horas al día.

Los padres concurren al médico únicamente cuando sus hijos están bajos de peso, más no cuando se encuentran con peso elevado, lo cual implica una cultura equivocada de prevención de enfermedades.<sup>31</sup>

El mirar televisión ha sido identificado como la principal causa de inactividad, especialmente en los obesos. Datos de los Estados Unidos EEUU mostraron que el mirar televisión estuvo fuertemente relacionado con nuevos casos de obesidad de niños y con la falta de remisión entre niños obesos.

---

<sup>30</sup> Observatorio Sociedad Ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición-Secian, 2005

<sup>31</sup> Obesidad en el Ecuador, Yépez y col. 2008

Estos resultados son consistentes con investigaciones de intervención que encontraron una notable reducción en la obesidad cuando se redujo el tiempo en horas de mirar televisión.

Los escolares en general ingieren más kilocalorías un niño obeso llega a ingerir 2078 kcal., consumen 35.2 % de gaseosas, 25.2 % de jugos no naturales, 16% toman agua, 4.7 % bolos, 2.6% coladas y 2 % de limonadas en su jornada escolar; lo cual nos demuestra claramente una de las causas del incremento de peso que coadyuvada con la ingesta de 2.6 veces por semana de frutas y 1.8 veces por semana de verduras y hortalizas, en relación a 4 y 2.5 veces por semana respectivamente, oscurecen el panorama si no se toman medidas preventivas de manera inmediata ya que el incremento que cada año se está reportando es crítico.<sup>32</sup>

#### **2.4.4 MEDICIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

La actividad física es el componente más variable del gasto energético diario total y existen muchas dificultades asociadas a su forma de medirla, sobre todo en niños y adolescentes, en la mayoría de los casos porque los métodos de ordinario utilizados no son válidos.

Desde los clásicos estudios conducidos por Mayer y col. (1954, 1956), otros estudios sobre los efectos de la actividad física sufren por las limitaciones de las herramientas utilizadas para evaluar la actividad física (SCHOELLER, 1998).

El gasto energético de la actividad física no siempre puede ser representado por el tiempo realizado en el movimiento, pues el gasto energético utilizado en la actividad física incluye el costo energético combinado de todas las actividades, incluyendo las sedentarias (GORAN y col., 1997). Treuth y col. (1998), usando una sala calorimétrica y agua doblemente marcada, compararon el gasto energético en niñas pre-púberes con y sin sobrepeso, y

---

<sup>32</sup> Ibid.

verificaron que el gasto energético sedentario en 24 horas, el gasto energético diario total y el Consumo de Oxígeno submáximo, que ajustado por la masa corporal delgada y peso corporal, el gasto energético de la actividad física y el nivel de actividad física (NAF) ( $NAF = \text{gasto energético diario total} / \text{tasa metabólica de reposo}$ ) no eran significativamente diferentes entre los grupos. Sin embargo, esas situaciones experimentales cambian el ambiente del niño, y las medidas no son realizadas en las condiciones usuales de un día típico, subestimando el gasto energético habitual.

Ekelund y col. (2002) encontraron elevados valores de NAF en un grupo control debido no sólo a la participación en actividades de alta intensidad, pero a elevados niveles diarios de actividades de moderada intensidad.

Estos autores sugieren que la actividad física no es equivalente al gasto energético de la actividad, porque el tiempo gastado en la actividad física puede ser un factor más significativo del que el gasto energético atribuido para esa determinada actividad; además, la cantidad de tiempo gastado en actividades físicas de moderada intensidad, bien como el total gastado en todas las actividades físicas son importantes contribuciones que deben ser consideradas.

Podemos añadir a la discusión la propuesta de Bailey y col. (1995) de que las actividades de los niños no son sólo de baja intensidad, pero tampoco son sustentadas a lo largo de extensos períodos de tiempo. Molmar y Livingstone (2000), en concordancia con esa última posición, sugieren que otros métodos deben ser aplicados en conjunto con el agua doblemente marcada, una vez que esa técnica, a pesar de ser considerada “patrón oro”, no suministra informaciones acerca de la duración o intensidad de las actividades físicas realizadas.

Pino y Petroski (1999) destacan la relevancia de medirse el nivel de actividad física habitual de adolescentes a través del gasto energético diario.

Los referidos autores todavía destacan la escasez de estudios y las dificultades metodológicas para el desarrollo de los mismos.

El bajo nivel de actividad física habitual de la población se volvió un problema de salud pública, exigiendo de los gobiernos un elevado gasto para el tratamiento de enfermedades que podrían ser solucionadas por el simple aumento del gasto energético diario (MATSUDO y col. 2001). Vale resaltar, sin embargo, que algunos problemas, como la obesidad, no son sólo resultado de bajos niveles de actividades físicas no más, sino también por un inadecuado equilibrio energético, cuando la ingestión excede el consumo (HILL, 2004).

En muchos países, en especial en los que se encuentran en vías de desarrollo como los nuestros, el ambiente y la cultura ha desarrollado la ingestión de energía proveniente de alimentos ricos, convenientes y baratos, con elevada nivel de carga energética (PETERS y col., 2002), afectando fundamentalmente el comportamiento alimenticio de los niños.

El mantenimiento del equilibrio energético hace importante el estudiar y evaluarse los niveles de actividades físicas habituales, sobre todo en niños y adolescentes, pues, como acontece en diversos países, no existen datos sobre patrones de actividades físicas en niños (MONTEIRO y col., 2000) que permitan comparaciones comportamentales sobre hábitos de actividades físicas entre diferentes generaciones.

Para la realización de estas medidas es fundamental tener en manos instrumentos precisos, de fácil aplicación y con bajos costos. En ese sentido, un grupo de trabajo con investigadores de Asia, Australia, América del Norte y del Sur, África y Europa, en reunión en la ciudad de Ginebra, en el año de 1998, propuso el desarrollo de un cuestionario que pudiese ser utilizado en levantamientos nacionales para la evaluación de la salud relacionada a la actividad física y que permitiese la comparación entre países distintos. Tal instrumento recibió la denominación de Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ – International Physical Activity Questionnaire).

El IPAQ es fruto de un esfuerzo conjunto para estandarizar un instrumento que puede ser aplicado en poblaciones y grupos específicos, permitiendo así la realización de análisis comparativos entre ellos. Tras un largo proceso de desarrollo de las preguntas, test pilotos y revisiones, ocho cuestionarios habían sido comprobados en 2000, cuanto a la reproducibilidad y a la validez, en 14 centros de investigación de 12 países (Australia, Sudáfrica, Brasil, Canadá, Estados Unidos, Finlandia, Guatemala, Inglaterra, Italia, Japón, Portugal y Suecia), en los 6 continentes. Se definió el uso de la versión 8 (ocho) del IPAQ, que tiene 9 ítems en la forma corta y cerca de 30 ítems en la forma larga (AMORIM y GOMES, 2003).

Los resultados de confiabilidad validez y aplicabilidad presentaron resultados satisfactorios, llevando el IPAQ a ser considerado un instrumento válido para ser aplicado internacionalmente (CRAIG y col., 2003). El comité ejecutivo del IPAQ recomienda la utilización de la forma corta en levantamientos que objetiven la intervención, mientras la forma larga tiene mejor aplicabilidad con objetivo de investigación (IPAQ, 2002).

Uno de los objetivos del IPAQ, a partir de los datos obtenidos, es el establecimiento de metas globales de concienciación y estímulo a la práctica de la actividad física.<sup>33</sup>

Considerando que existe una gran cantidad de cuestionarios y propuestas para la medida de la actividad física en niños, pero que ninguno de estos instrumentos es aceptado internacionalmente como “patrón” para esa medida (WHO, 2004), la utilización del IPAQ en este estudio tiene dos objetivos: a) mensurar los niveles de actividad física de estudiantes del sistema de enseñanza público de ambos los sexos; y b) comparar los niveles de actividad física en diferentes edades de 12 a 17 años. Siendo el IPAQ un instrumento reciente, su aplicación la adolescentes puede volverse una

---

<sup>33</sup> AMORIM, P.R.S.; FARIA, R.C.; BYRNE, N.M.; HILLS, A.P. Evaluación de la encuesta internacional de actividad física en adolescentes. *Fitness & Performance Journal*, v.5, nº 5, p. 300-305, 2006



propuesta viable para las condiciones socio-económicas y la faja etárea estudiada.

A partir de la consistencia de las respuestas, podemos concluir que el IPAQ en su forma corta tiende a presentar valores inferiores en la clasificación de los individuos cuanto al nivel de actividad física habitual, en comparación con su forma larga.

Estos resultados son similares a los verificados por Hallal, Victoria y Lima (2001), sin embargo deben ser considerados con cautela, pues mayor limitación de este estudio consiste en la carencia de un método “patrón oro” para la medida de la actividad física, capaz de aumentar la confiabilidad y generalización de nuestros estudios.

Estudios con el IPAQ en escolares y adolescentes son todavía iniciales, lo que aumenta la necesidad de nuevos trabajos utilizando comparaciones con métodos “patrón oro” y aplicados en muestras de diversas regiones del país, permitiendo una mayor generalización de los resultados verificados en esta franja etaria.

#### **2.4.5 CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADOLESCENTES (PAQ-A)**

El hecho de una limitación importante al carecer de instrumentos para valorar la actividad física en este grupo poblacional de adolescentes, ha hecho que para poder conocer de forma más precisa los niveles de actividad física a estas edades y su impacto sobre la salud, es necesario desarrollar y validar en esta población instrumentos capaces de medirla adecuadamente.

Los instrumentos más precisos para medir la actividad física, como el agua doblemente marcada, la observación directa o la calorimetría indirecta, requieren mucho tiempo, son complejos, y resultan caros e inviables para valorar grandes grupos de población. Otras alternativas disponibles son los monitores de movimiento y frecuencia cardíaca que, aunque con un menor precio, resultan también difíciles de utilizar para valorar grandes poblaciones.

Los cuestionarios son, por tanto, la única herramienta viable para valorar la actividad física que realizan niños y adolescentes cuando se quieren obtener datos en grandes poblaciones.

Uno de los cuestionarios más utilizados para este grupo de edad es el cuestionario de actividad para adolescentes PAQ-A (*Physical Activity Questionnaire for Adolescents*). El PAQ-A es un cuestionario sencillo que valora la actividad física que el adolescente realizó en los últimos 7 días.

El resultado global del test es una puntuación de 1 a 5 puntos que permite establecer una graduación en el nivel de actividad física realizada por cada adolescente. La actividad física medida por el PAQ-A ha encontrado asociaciones con indicadores de adiposidad, contenido mineral óseo, variabilidad en la frecuencia cardiaca, así como ciertos indicadores psicológicos (competencia deportiva, satisfacción corporal, ansiedad)

Además, el PAQ-A permite conocer en qué momentos del día y la semana los adolescentes son activos. El PAQ-A se incluye dentro de la denominada "familia PAQ" que comprende cuestionarios muy similares para valorar la actividad física en tres grupos de edad: en niños de entre 8-12 años mediante el PAQ-C<sup>14</sup> (*Physical Activity Questionnaire for Children*), en adolescentes entre 13-18 años con el PAQ-A, y en adultos usando el PAQ-AD<sup>15</sup> (*Physical Activity Questionnaire for Adults*).<sup>34</sup>

El cuestionario PAQ-A fue diseñado para valorar la actividad física de los adolescentes para su utilización en un estudio de la Universidad de Saskatchewan (Canadá). El PAQ-A está formado por 9 preguntas que valoran distintos aspectos de la actividad física realizada por el adolescente mediante una escala de Likert de 5 puntos, si bien sólo se utilizan 8

---

<sup>34</sup> Martínez D. y col. Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A para adolescentes españoles. Revista Española de Salud Pública. Vol. 83, No. 3. Mayo-Junio 2009, <http://dx.doi.org/10.1590/S1135-57272009000300008>

preguntas para calcular la puntuación final. Este cuestionario valora la actividad física que el adolescente realizó en los últimos 7 días durante su tiempo libre, durante las clases de educación física, así como en diferentes horarios durante los días de clase (comida, tardes y noches) y durante el fin de semana. Las dos últimas preguntas del cuestionario valoran qué nivel de actividad física de 5 propuestos describe mejor la actividad física realizada durante la semana, y con qué frecuencia hizo actividad física cada día de la semana. La puntuación final se obtiene mediante la media aritmética de las puntuaciones obtenidas en estas 8 preguntas. La pregunta 9 permite conocer si el adolescente estuvo enfermo o existió alguna circunstancia que le impidió realizar actividad física esa semana. Este cuestionario puede ser administrado durante una clase escolar y se completa en aproximadamente 10-15 minutos.

En el análisis de la fiabilidad de la versión original inglesa del PAQ-A se obtuvieron unos coeficientes de generalización de  $G = 0,90$  y  $G = 0,85$ . El PAQ-A mostró correlaciones moderadas al compararlo con un cuestionario de ejercicio en el tiempo libre ( $r = 0,57$ ), una entrevista sobre la actividad física de la última semana ( $r = 0,59$ ), una escala comparativa de actividad física ( $r = 0,73$ ) y con los resultados de la medición objetiva de actividad física mediante acelerómetro Caltrac ( $r = 0,33$ ). En un estudio reciente<sup>17</sup>, se ha revisado la consistencia interna del cuestionario en este grupo de edad obteniendo un coeficiente de Cronbach de  $\alpha = 0,77$  a  $0,84$ .

La adaptación cultural del PAQ-A al español se realizó siguiendo los pasos básicos del procedimiento estandarizado para la adaptación cultural de cuestionarios. La traducción original al castellano fue realizada por los miembros del equipo investigador. Para la adaptación cultural de las actividades físicas contenidas en la pregunta 1, se contrastaron las actividades de la versión original con las actividades más frecuentemente practicadas según los estudios de hábitos deportivos en población española<sup>19</sup>, sustituyendo aquellas que presentan una alta frecuencia de práctica en esta población y no aparecen recogidas en la versión original.

Posteriormente, dos investigadores bilingües externos al grupo realizaron la traducción inversa. Las diferencias entre la versión original y las

traducciones obtenidas fueron revisadas y discutidas entre el grupo de investigación y los investigadores externos. Sólo se identificaron pequeñas diferencias entre las traducciones y la versión original que tras la revisión se concluyó que eran lingüísticamente equivalentes. La versión final del cuestionario fue revisada por tres profesores de Educación Secundaria especialistas en Lengua y Literatura quienes valoraron la comprensibilidad para la población de las edades objeto de estudio. Dada la sencillez del cuestionario que en su versión original fue desarrollada para poderse contestar por alumnos de 8 años, existió acuerdo unánime sobre su adecuación para edades entre 12 y 18 años sin realizar modificación alguna.

En España se realizó estudios en adolescentes a fin de determinar la aplicabilidad y comprensibilidad del cuestionario PAQ-A en adolescentes se testó mediante su administración en un estudio menor con estudiantes de 1<sup>er</sup> curso de Enseñanza Secundaria (12-13 años, n = 60) y 1<sup>er</sup> curso de Bachillerato (16-17 años, n = 50). Durante la administración del cuestionario se estimuló insistentemente a los estudiantes a consultar a los investigadores todas aquellas cuestiones que no comprendiesen o les resultaran confusas antes de contestarlas. La única pregunta que causó alguna confusión entre los adolescentes fue la pregunta 3 relativa a la actividad física durante la hora de la comida, por lo que fue necesaria una ligera aclaración en la pregunta especificando que se refiere a la actividad física que se realiza inmediatamente antes e inmediatamente después de comer.<sup>35</sup>

#### **2.4.6 IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA EDAD ADOLESCENTE**

La actividad física juega un papel importante en la evolución psicológica y social, así como en el crecimiento y desarrollo corporal, el aprendizaje motor, la aptitud y la actitud de los adolescentes. Por lo tanto, la actividad física es muy importante en esta edad, especialmente porque un aumento de la misma es necesario en países en desarrollo.

---

<sup>35</sup> Ibid.

Hay evidencia convincente de que el bienestar general y la salud pueden mejorar considerablemente con aumentos en la actividad física y cambios en la nutrición y estilos de vida. A pesar de que no existe suficiente información sobre la actividad física en los adolescentes de América Latina, no parece ser que la localización (rural o urbana) de los adolescentes sea tan importante como el acceso y la oportunidad de practicarla.

La escuela y colegio tiene un papel importante en mejorar la cantidad y la calidad de la actividad física en los niños ofreciendo programas de educación física y garantizando la supervisión médica y educativa adecuada.

Se hace necesaria la promoción de la actividad física en general, sobre todo en mujeres, mediante campañas encaminadas a relacionar la salud con el deporte y programas de reforzamiento continuo de esta actividad, sobre todo en aquellas personas que hace poco que lo practican, ya que es un hecho comprobado que cuanto menos tiempo hace que se practica deporte más probabilidad hay de abandonar, bajo la premisa de que estamos hablando de un hábito adquirido como cualquier otro.

Este es un aspecto confirmado en nuestra investigación cuando observamos que el mayor porcentaje de jóvenes que practican actualmente alguna actividad física hace tiempo que empezaron con dicha práctica (mantenida regularmente). El reforzamiento y la promoción de la actividad física a través de estas campañas deberían hacer hincapié en las causas de mantenimiento que los jóvenes que practican deporte han manifestado como elementos clave en su constancia: la diversión, el mantenimiento de la forma física y la mejora de la salud. Asimismo, también habría que tener en cuenta de cara a estas campañas las causas de inicio en la práctica deportiva que manifiestan dichos jóvenes: la diversión, la atracción por el deporte en sí, y, aspecto también importante, la influencia de los amigos.

Aquí es donde se ve claramente como el fomento de la iniciación en la práctica deportiva tiene que pasar por el convencimiento de que los deportes

grupales son ideales para tal fin, ya que reúnen algunos de los factores manifestados por estos jóvenes (la diversión y la influencia de los componentes del grupo).<sup>36</sup>

#### **2.4.7 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD**

En un informe sobre los beneficios de la Actividad Física publicado recientemente por el Consejo Europeo de Información sobre Alimentación (European Food Information Council, EUFIC), el profesor Ken Fox de la Universidad de Bristol (Reino Unido) explica que numerosos estudios demuestran que las personas relativamente activas, en especial durante la edad adulta y la vejez, tienen el doble de probabilidades de evitar una muerte prematura o una enfermedad grave. De hecho, el beneficio de llevar una vida activa es equivalente al de dejar de fumar. Las ventajas de mantenerse activo son numerosas:

##### **Menor riesgo de enfermedad cardíaca**

Las personas con un estilo de vida activo y que están relativamente en forma adecuada físicamente tienen la mitad de probabilidades de desarrollar una enfermedad cardíaca que las personas que llevan una vida sedentaria. Las personas obesas que practican ejercicio, tienen menor riesgo de padecer una enfermedad cardíaca o diabetes, que las que no realizan ninguna actividad física.

##### **Menor riesgo de obesidad**

Cada vez existen más pruebas que implican la reducción de los niveles de actividad física como causa importante del aumento de la obesidad. Se han realizado varios estudios que demuestran que llevar una vida activa y sana ayuda a prevenir la obesidad. En especial, parece ser que el ejercicio contribuye a impedir el aumento de peso típico de la mediana edad.

##### **Diabetes**

---

<sup>36</sup> Jiménez, R., Pérez, P. y García, A. Evaluación de la actividad física en población juvenil de Mallorca. Revista de Psicología del Deporte. 1999. Vol. 8, núm. 2, pp. 219-230

La falta de actividad constituye un factor de riesgo en el desarrollo de la diabetes de tipo II. La probabilidad de que personas muy activas padezcan esta enfermedad es de un 33% a un 50 % menor. Asimismo, se ha demostrado que el ejercicio físico ayuda a los diabéticos a controlar los niveles de azúcar en la sangre.

#### Menor riesgo de cáncer

Una actividad física moderada o intensa reduce el riesgo de contraer cáncer de colon, de pulmón y de mama

#### Músculos y huesos en buen estado

Practicar ejercicio físico con regularidad fortalece los músculos, los tendones y los ligamentos, y aumenta la densidad ósea. Se ha descubierto que las actividades en las que soportamos nuestro propio peso (como caminar, correr, patinar y bailar) mejoran la densidad ósea durante la adolescencia, ayudan a mantenerla durante la edad adulta y retrasan la pérdida de masa ósea que se produce habitualmente con el paso de los años (osteoporosis)

#### Salud mental

Varios estudios demuestran que la Actividad Física mejora el bienestar psíquico, la forma en que afrontamos el estrés así como las funciones mentales: como la toma de decisiones, la planificación y la memoria a corto plazo, reduce la ansiedad y regula el sueño.

Las pruebas obtenidas a partir de ensayos clínicos indican que la Actividad Física puede aplicarse en el tratamiento de la depresión. En cuanto a los ancianos, el ejercicio puede ayudar a disminuir el riesgo de padecer demencia e incluso Alzheimer.

Actualmente, en nuestra sociedad existe una mayor conciencia de lo importante que es la práctica regular de la actividad física, que en conjunto con buenos hábitos alimentarios, puede ayudar a evitar o retardar la manifestación de enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, cáncer de colon y todas las complicaciones de salud asociadas al sobrepeso y la obesidad. Sin embargo, los beneficios que tiene la actividad física van mucho más allá de la prevención de enfermedades. El gobierno ecuatoriano

ha empezado a trabajar programas de estimulación de la Actividad Física en diferentes fajas etáreas incluyendo la adolescencia.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un estilo de vida activo también mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés. A largo plazo, eleva además el nivel de autoestima y aumenta la integración e interacción social. Indicadores de mucha importancia en se debe trabajar en nuestra juventud ecuatoriana

Siguiendo otras clasificaciones de los beneficios de la actividad física a nivel de adolescente se propone a continuación los beneficios a nivel físico, psíquico y socio-afectivo”<sup>37</sup>.

#### **A NIVEL FÍSICO.**

- Aumenta la resistencia del organismo
- Elimina grasas y previene la obesidad
- Previene las enfermedades coronarias
- Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo
- Combate la osteoporosis
- Mejora la eficacia de los músculos respiratorios
- Mejora el desarrollo muscular
- Mejora el rendimiento físico general
- Regula el estreñimiento.

#### **A NIVEL PSÍQUICO.**

- Posee efectos tranquilizantes y antidepresivos
- Mejora los reflejos y la coordinación
- Elimina el estrés
- Aporta sensación de bienestar, derivada de la secreción de endorfinas
- Previene el insomnio y regula el sueño

---

<sup>37</sup> <http://www.alemana.cl/bys/afi/afi013.htm>



### **A NIVEL SOCIO AFECTIVO.**

- Enseña a aceptar y asumir derrotas
- Favorece y mejora la autoestima
- Mejora la imagen corporal
- Enseña a asumir responsabilidades y aceptar normas.

También podemos hablar de “beneficios de la actividad física en la fase escolar y colegial”<sup>38</sup> entre las que señalamos:

- Aumenta la frecuencia a las clases
- Aumenta el desempeño académico y vocacional
- Mejora la relación con los padres
- Disminuye la delincuencia y la reincidencia
- Disminuye el uso de drogas y de alcohol
- Disminuye los disturbios de comportamiento
- Aumenta la responsabilidad.

Otras clasificaciones sobre beneficios desde áreas diferentes son las siguientes:

### **BENEFICIOS FISIOLÓGICOS:**

- Control del Peso Corporal
- Mejora la Movilidad Articular
- Mejora el perfil lipídico
- Mejora la Resistencia Física
- Aumenta la Densidad Ósea
- Mejora la Fuerza Muscular
- Mejora la Resistencia a la Insulina
- Disminuye la Presión Arterial

### **BENEFICIOS SICOLÓGICOS:**

- Disminuye la depresión

---

<sup>38</sup> Matsudo, V. Actividad Física: Pasaporte para la Salud.

- Mantiene la autonomía
- Reduce el aislamiento social
- Aumenta el bienestar
- Mejora la auto imagen
- Alivia el Stress
- Aumenta la autoestima

#### **BENEFICIOS EN FASE ESCOLAR:**

- Aumenta el desempeño académico y vocacional
- Reduce problemas de comportamiento
- Aumenta la responsabilidad
- Disminuye el abuso de sustancias y aumenta la abstinencia
- Disminuye la delincuencia y reincidencia
- Mejora relación con los padres
- Aumenta frecuencia a clases

#### **BENEFICIOS EN EMPRESA:**

- Mejora la imagen institucional
- Disminuye la rotatividad
- Disminuye los costos médicos
- Disminuye los índices de ausencias al trabajo
- Aumenta la productividad

#### **BENEFICIOS EN LA SALUD DE LA MUJER:**

- Disminuye peso y grasa corporal
- Disminuye el cáncer de mama
- Disminuye la osteoporosis
- Disminuye el riesgo de caídas y fracturas
- Disminuye las enfermedades vasculares
- Disminuye el cáncer de útero
- Mantienen la calidad de leche materna

### **BENEFICIOS SEXUALES<sup>39</sup>:**

- Alcanzar / mantener la erección
- Incrementa la satisfacción sexual
- Incrementa el orgasmo
- Aumenta la autoestima e imagen
- Disminuye la fatiga
- Disminuye las dificultades de erección
- Mejora el placer
- Aumenta la frecuencia

### **EFECTOS EN SOBREPESO Y OBESIDAD:**

- Mejora la composición corporal
- Moviliza las grasas
- Controla la ingesta alimenticia
- Aumenta la respuesta termogénica
- Aumenta la sensibilidad a la insulina
- Incrementa efectos psicológicos positivos
- Incrementa el gasto energético

Hay quienes piensan que para lograr estos efectos positivos es necesario internarse en un gimnasio, o realizar trote, pero la actividad física no tiene para qué ser ardua para resultar beneficiosa. De hecho, la OMS sostiene que en un adulto promedio con vida sedentaria, 30 minutos de actividad moderada diaria son suficientes para obtener resultados favorables. Incluso, esos mismos 30 minutos pueden acumularse durante el transcurso del día, en episodios pequeños de ejercicio.

#### **2.4.8 TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA.**

Desde muy pequeños, empezamos a realizar actividades físicas, A medida que pasa el tiempo el cuerpo se va desarrollando, va incrementando la capacidad de realizar ciertas actividades. Sin embargo la actividad física para los niños se relaciona con el juego; los juegos infantiles de educación

---

<sup>39</sup> Levin, S. Phys. Sports Med, 21(3),1993

física, en su diferente intensidad y características especiales, constituyen eslabones que conducen al muchacho, en el camino de su formación integral.

“Los juegos son uno de los medios empleados por la educación física que resulta imprescindible en edades hasta de catorce años y siempre buen complemento para las demás edades, incluso para los adultos, por colaborar, y hasta la edad de siete años casi suplir, a la obra de gimnasia educativa. Desenvuelven facultades y recrean el espíritu, al tiempo que proporcionan las ventajas del ejercicio físico sin el importante gasto de energías que la práctica de los deportes supone, y sin exigir tampoco la formación psicofísica obligada para aquellos”<sup>40</sup>. En función de la intensidad de la actividad física, se puede clasificar ésta en dos grandes grupos:

#### **A) LA ACTIVIDAD FÍSICA DE BAJA INTENSIDAD.**

Dentro de este tipo de actividad física tenemos: pasear, andar, jugar, actividades cotidianas domésticas, comprar, actividades laborales, actividades al aire libre, etc. Se caracteriza por ser poco vigorosa y mantenida, por ello, tiene algunos efectos sobre el sistema neuromuscular (incrementos en la fuerza muscular, flexibilidad y movilidad articular) pero muy pocos efectos cardiorrespiratorios. Este tipo de actividad física es adecuada para los niños en razón de que no existe la competencia, todo está en función de actividades lúdicas.

#### **B) LA ACTIVIDAD FÍSICA DE ALTA INTENSIDAD.**

A su vez, puede ser subdividida, teniendo en cuenta las formas en que el músculo transforma y obtiene la energía necesaria para su realización, la duración del ejercicio y la velocidad en la recuperación, en dos tipos: Anaeróbica (láctica, aláctica) y aeróbica.

La actividad física de tipo anaeróbico aláctico es aquella en la que la energía se extrae de forma anaeróbica, enzimática, sin oxígeno. Son ejercicios que

---

<sup>40</sup> Carvajal, N. y colaboradores. “Educación Física” 7mo grado. Editorial Romor C.A. Caracas Venezuela. 2007

exigen que el organismo responda al máximo de su capacidad (la máxima fuerza y velocidad posibles) hasta extenuarse. Los más populares son correr al sprint 60 m, 100 m, etc., lo que llamamos velocidad pura.

La actividad física anaeróbica láctica es de más larga duración así tenemos los 200 m, 400 m, 800, etc.

La actividad física de tipo aeróbico es aquella en la que la energía se obtiene por vía aeróbica, por oxidación, utilizando el oxígeno. Son de larga duración, los más populares son la marcha, trote, montar en bicicleta, nadar, bailar, etc.

"La actividad física aeróbica es la más saludable y, por ello, el tipo de ejercicio físico más utilizado en Medicina y Psicología de la Salud, y sobre el que nos orientamos, pertenece a esta modalidad"<sup>41</sup>.

### **C) INTENSIDAD MODERADA DE ACTIVIDAD**

Se denota un incremento en la respiración y el ritmo cardiaco. En la cual se debería estar en la capacidad de mantener una conversación.

Algunos ejemplos de intensidad moderada de Actividad Física

- Caminata animada
- Baile

### **2.4.9 ACTIVIDADES Y CONSUMO ENERGÉTICO**

La actividad física debe tener un sitio significativo en la vida de cada día. En efecto a través del movimiento encontraremos un cierto bienestar.

Nuestro cuerpo está diseñado de una manera tal, que la carencia del movimiento nos daña a largo plazo. Moverse, caminar son fundamentales para el desarrollo integral del ser humano.

---

<sup>41</sup> <http://www.proyectopv.org/1-verdad/tiposactividad.htm>

<b>Tabla de gasto calórico</b>		
<b>Ritmo</b>	<b>Hombre de 70 Kg</b>	<b>Mujer de 55 Kg</b>
Caminar a ritmo lento a 4 km/h por terreno llano	210 kcal / h.	180 kcal / h.
Caminar a ritmo medio a 6 km/h por terreno llano	260 kcal / h.	205 kcal / h.
Caminar a ritmo rápido a 7 km/h por terreno llano	385 kcal / h.	308 kcal / h.
Caminar cuesta arriba a 5 km/h	589 kcal / h.	471 kcal / h.

#### **2.4.10 IMPACTO DE LA INACTIVIDAD FÍSICA (SEDENTARISMO)**

La inactividad Física ha costado. Datos de países desarrollados reportaron por la Organización Mundial de la Salud, indican que los costos directos de inactividad son enormes. Estos datos sugieren que la Actividad Física ha estado por debajo, reconoció de la prevención de Salud y Economía perspectivas de recursos y atención.

Por ejemplo, aproximadamente 300.000 muertes en Estados Unidos al año son comúnmente asociadas con la obesidad y sobrepeso (comparado a más de 400.000 muertes asociados al cigarrillo) <sup>42</sup> Los costos totales directos e

<sup>42</sup> U.S. Department of Health and Human Services. The Surgeon General's call to action to prevent and decrease overweight and obesity. [Rockville, MD]: U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Office of the Surgeon General; [2001]

indirectos atribuidos al sobrepeso y obesidad, la cantidad de \$117 billones en el año 2000. <sup>43</sup>

En Australia, El primer rango contribuidor a la enfermedad de la población es el tabaco, después la Inactividad Física. La Inactividad Física es estimada a ser un factor en más de 8000 muertes por año, en el cual 1531 ocurrieron en personas bajo los 70 años, representando 77000 años de pérdida de vida prematura. La Inactividad cuenta por 400 billones en costos directos del cuidado de la Salud. Este estimado que en 1% incrementa en la población que es suficientemente activa podría ahorrar aproximadamente \$8 millones en costos del cuidado de la Salud. <sup>44</sup>

En Canadá, La inactividad física cuenta para un estimado del 6% del costo total del cuidado de la Salud. Un reciente estudio provee un estimado del 36% de todas las muertes en la población adulta (sobre los 20 años) puede ser atribuida la inactividad física y del total de los costos directos de inactividad fueron \$2.1 billones en 1997 <sup>45</sup> Las enfermedades en las cuales la inactividad causa la más grande carga son las enfermedades coronarias (\$891 M), osteoporosis (\$352 M), apoplejía (\$345 M) y la hipertensión (\$314 M) Los costos directos del cuidado de la Salud ahorran en un 10% reducción en la proporción de la población quienes son inactivos.

Se presenta algunas de las condiciones de Salud que han estado encontradas para ser asociadas con la inactividad física, como lo mejor para el impacto social económico de los Canadienses.

<b>Consecuencias de Salud de la Inactividad Física en la sociedad canadiense y el impacto económico.</b>	
Condiciones asociadas con la Inactividad	Sociedad canadiense y el impacto

<sup>43</sup> Ibid.

<sup>44</sup> Bauman, A., Bellows, B., Vita, P., Brown, W., & Owen, N. (2002). Getting Australia active: Towards better practice for the promotion of physical activity. National Public Health Partnership, Melbourne. Summary. 2002

<sup>45</sup> Katzmarczk P.T, Gledhill, N., Shephard R.J. (2000). The economic burden of physical inactivity in Canada. Canadian Medical Association Journal. 163:1435-1440

Física	económico
Obesidad	Incremento del riesgo de enfermedades coronarias y lesiones en las cuales son un costo significativo para la industria. Sobre el 50% de Canadienses llevan exceso de peso y dos tercios de estos son considerados ser un riesgo de salud.
Enfermedades cardiovasculares	El número de casos de muertes prematuras en Canadá, demanda las vidas de 79000 anualmente y los costos del sistema del cuidado de la Salud sobre \$7.3 billones directamente y \$2.4 billones en costos indirectos.
Cáncer	La grave economía (directa e indirecta cuesta) de \$13.1 billones. 5900 muertes de cáncer de colon en 1997 con un estimado de 18400 nuevos casos.
Diabetes	Afecta el 11% de estos sobre los 65 años, cuentan 5000 muertes anualmente y resulta sobre \$1 billón de costos directos e indirectos en 1993.
Artritis	Afecta sobre 4 millones
Osteoporosis	Afecta al 25% de mujeres sobre los 50 años y el 50% sobre los 70 años.

Fuente: Impacto de la Actividad Física, Australia

Outlines algunos riesgos de Salud asociados con la obesidad.

<b>Riesgos de Salud asociados con la obesidad.</b>	
La obesidad es asociada con un incremento de riesgo de:	
Muerte prematura	Asma y problemas respiratorios
Diabetes Tipo II	Complicaciones en el embarazo



Enfermedades cardíacas	Menstruaciones irregulares
Apoplejía	Depresión y otros trastornos psicológicos
Hipertensión	Dificultades psicológicas debido a la estigmatización social.
Colesterol Alto	Osteoporosis

Fuente: Impacto de la Actividad Física, Australia

#### **2.4.11 INCREMENTO DEL CONSUMO DE TABACO Y DISMINUCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES**

El consumo de tabaco y otras drogas (legalizadas o no), constituye un problema de salud pública de carácter prioritario, pues comporta niveles altos de morbilidad y mortalidad prevenibles<sup>46</sup>. A pesar de la existencia de campañas y programas de prevención, entre un tercio y la mitad de los escolares de países desarrollados experimentan con el tabaco antes de finalizar la educación obligatoria. Así, a los 15 años el 30% de los escolares europeos fumaron al menos un cigarrillo, según el European School Survey Project on Alcohol and Drugs<sup>47</sup>, proporción que llega hasta el 38% en los países del Este.

En España se aprecia un adelanto en la edad de consumo, estando situado en la actualidad en torno a los 13,2 años, y un incremento del porcentaje de chicas consumidoras de tabaco.

A esta problemática social se une otra no menos nociva para la salud: en cuanto a práctica de actividad físico-deportiva se refiere, los adolescentes españoles son los menos activos de Europa y con mayores diferencias entre

<sup>46</sup> A, Wold B, Tudor-Smith C, Harel Y. The health of youth. A cross national survey. Copenhagen: Who Regional Office for Europe, 1996; 69.

<sup>47</sup> Hibell B, Anderson B, Ahlstrom S, Balakireva, O, Bjarnason, T, Kokkevi A. The 1999 ESPAD Report. Alcohol and other drug use among students in 30 European countries. Alcohol and alcoholism 2003; 38(1):99.

sexos.<sup>48</sup> Además, existe una preocupación social que se ha visto incrementada recientemente al mostrarse los bajos niveles de forma física de los adolescentes españoles<sup>49</sup> y los altos niveles de sobrepeso y obesidad<sup>50</sup>, asociados todos ellos con unos niveles bajos de actividad física, entre otros factores.

En el mismo sentido, dicha preocupación se ha visto reflejada en la propia *Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS)* del Ministerio de Sanidad y Consumo de España, que está encaminada hacia la intervención nutricional, la promoción de la práctica de actividad física, el control del sobrepeso y de la obesidad.

Esta problemática también se está evidenciando en nuestro país y tanto el Ministerio de Salud como el Ministerio del Deporte se han propuesto y de hecho están poniendo en práctica programas de regulación de la alimentación y de incremento de la Actividad Física, sin parámetros evidentes de control, misma que es una deficiencia científica importante.

En ocasiones se ha sugerido la importancia de la práctica de actividad física para atenuar el consumo de drogas o incluso para evitar la experimentación con las mismas, sin embargo no existe una evidencia científica que permita atribuir esta función a la actividad física, existiendo incluso estudios contradictorios en los que se asocia, en determinados grupos sociales, la práctica de deporte con el consumo de sustancias tóxicas, entre ellas el tabaco.

---

<sup>48</sup> Mendoza R. Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes españoles: implicaciones para la promoción de la salud y para el fomento de la actividad físico-deportiva. En: AA.VV. Educación Física y Salud. Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física. Cádiz: FETE-UGT Cádiz, 2000, pp. 765-90

<sup>49</sup> Ortega FB, Ruiz J, Castillo MJ, Moreno LA, González-Gross M, Warnberg J, Gutiérrez A y Grupo Avena. Bajo nivel de forma física en los adolescentes españoles. Importancia para la salud cardiovascular futura (estudio Avena). Rev Esp Cardiol 2005; 58(8):898-909

<sup>50</sup> Moreno LA, Mesana MI, Fleta J, Ruiz J, González-Gross M, Sarriá A, Marcos A, Bueno M and the Avena Study Group. Overweight, obesity and body fat composition in Spanish adolescent. The Avena Study. Annals of Nutrition and Metabolism 2005; 49:71-76.

Los resultados obtenidos en nivel de actividad física muestran a un 59,2% de los adolescentes como activos físicamente, existiendo diferencias significativas en función del sexo (71,1% de chicos vs 46,7% de chicas).

Son diversos los estudios que han analizado el nivel de práctica de actividad física de la población escolar española, sin embargo la falta de unanimidad en la metodología aplicada hace difícil la comparación de resultados, tal y como ha sido indicado por otros investigadores. No obstante, de modo orientativo se puede afirmar que la prevalencia de sujetos activos obtenida en este estudio (71,1% varones, 46,7% mujeres)

es similar a la observada en Estados Unidos, donde el porcentaje de adolescentes físicamente activos fue del 70% para los varones y del 53% para las mujeres. Sin embargo, estos valores se muestran ligeramente por debajo de los obtenidos en Francia, 75% para los varones y 58% para las mujeres.

En cuanto al consumo de tabaco, el 15% de los adolescentes son fumadores habituales, ligeramente más las chicas que los chicos. En el caso de fumadores eventuales también es mayor el porcentaje de chicas. En un estudio realizado con adolescentes de 12 a 16 años de Asturias el 15% de la población consume tabaco habitualmente, coincidiendo con los resultados de este estudio. En la Encuesta Nacional de Salud de 2003 se muestra una tendencia hacia la estabilidad en el consumo de tabaco en el grupo de población de 16 a 24 años, existiendo un 32,9% de jóvenes que indicaron fumar a diario.

En el análisis de la relación entre la práctica de actividad física y el consumo de tabaco se muestra una tendencia a fumar en menor cantidad o incluso a no hacerlo por parte de los sujetos físicamente activos. Un 80,9% de los activos dicen no fumar frente al 71,4% de los no activos.

Este hallazgo muestra la relación significativa existente entre la práctica de actividad física y el consumo de tabaco, coincidiendo con otros estudios nacionales<sup>18</sup>. Una investigación llevada a cabo con estudiantes pre

universitarios de Carolina del Sur mostró una asociación entre altos niveles de actividad física y ausencia de consumo de tabaco.

Una reciente investigación en 10.000 adolescentes americanos muestra una relación inversa entre la frecuencia de la práctica de actividad física y el consumo de alimentos saludables y el hábito de tabaquismo. Esta relación inversa encontrada entre práctica de actividad física y consumo de tabaco puede, en parte, ser debida a una disminución en la función pulmonar, observado anteriormente en adolescentes fumadores. No obstante, en una muestra de estudiantes universitarios españoles no se encuentran diferencias significativas entre la práctica de ejercicio físico y el consumo de tabaco. En enfermos con cardiopatía coronaria expuestos a aire contaminado por el humo del tabaco, se ha observado una disminución en la capacidad para realizar ejercicio físico entre un 8-10%, lo que podría explicar una menor disposición de éstos hacia la práctica de actividad física.

Estos resultados muestran la importancia de adoptar medidas para promocionar la práctica de actividad física a la vez que erradicar el consumo de tabaco, ya que se ha mostrado como la actividad física, la dieta y el consumo de tabaco y alcohol están asociados con el desarrollo de la obesidad, diabetes, enfermedad coronaria, osteoporosis y cáncer. Mientras los niveles de práctica de actividad física en los adolescentes disminuye conforme aumenta la edad, el consumo de tabaco se ve incrementado, lo que muestra la importancia de adoptar estrategias de intervención sobre ambas conductas.

La experimentación con esta sustancia adictiva en la edad escolar sugiere la tremenda importancia de la escuela en la prevención, ya que los programas que se implementan en este ámbito tienen la ventaja de llegar a la mayoría de jóvenes, a sus familias e incluso a la comunidad. También se propone<sup>30</sup>, como estrategia de intervención, una educación que informe del peligro del consumo de drogas, entre las que se incluyan el alcohol y el tabaco, y fomentar actividades saludables como el ejercicio físico, contribuyendo así a incrementar la autoestima del adolescente y a formar su personalidad. Sin

embargo, hay estudios que no han mostrado efectividad de la actividad física en ninguno de los trabajos analizados.

Las medidas preventivas deben abarcar a toda la población, con especial énfasis en la infancia y pubertad.

Dentro de esta etapa, y dado que el consumo de tabaco cada vez acontece a edades más tempranas, es fundamental actuar con los grupos de mayor riesgo y/o más desfavorecidos. Así, en el caso de las chicas la intervención se muestra prioritaria al ser el grupo más incipiente en el consumo de tabaco a la vez que menos activo físicamente.

Por otro lado, en los niños y jóvenes con riesgo de enfermedad cardiovascular deben aplicarse medidas de prevención que deben incluir una evaluación inicial del nivel de práctica de actividad física así como la detección precoz del consumo de tabaco. Igualmente, deben ser aconsejados sobre dieta, actividad física, estrategias para dejar de fumar y, en su caso, terapia farmacológica dirigida por un especialista.

La presente investigación muestra la posible incidencia de la práctica de actividad física sobre el consumo de tabaco, no obstante se hace necesario profundizar en el estudio: 1) aplicando estrategias en las que la actividad física se emplee como herramienta preventiva y/o terapéutica junto con otras medidas, y 2) o bien indagando sobre el conocimiento de las actitudes y motivaciones que animan hacia el consumo de esta sustancia tóxica, encontrándose entre ellas la utilización del tabaco como un mecanismo de control del peso corporal, como un método para “calmar los nervios”, como una curiosidad o bien como un deseo de sentirse mayor.

Qué casualidad que de estas cuatro motivaciones al menos en dos de ellas existe equivalencia sobre los motivos que animan a una persona a practicar actividad física.

#### **2.4.12 ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE DEL ADOLESCENTE**

El concepto de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo objeto de numerosas discusiones y debates entre economistas, sociólogos y psicólogos. Su definición plantea numerosas interrogantes que hoy en día no están totalmente solucionadas por lo que nosotros, al abordar este concepto daremos nuestra definición teórica, pero también estudiaremos otras definiciones que consideramos objetivas, tanto teóricas, como operacionales y de trabajo que son definiciones muy utilizadas por lo funcionales que resultan en las investigaciones.

Una definición interesante de tiempo libre nos lo brinda Grushin, destacado sociólogo soviético en cuestiones de tiempo libre quien afirma que “es aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte)”. Además se define como “el momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades”. (Fundación Colombiana de Tiempo Libre y Recreación - FUNLIBRE©, 1988-2006).<sup>51</sup>

Durante la adolescencia, los cambios físicos tienen variaciones considerables en la actitud psicosocial del individuo, (Roque, 1996) menciona:

*“Cambia la vida social del adolescente, especialmente en sus relaciones con la familia y con sus actividades, adquiere mayor independencia y mayores responsabilidades, incluso en los jóvenes sanos, la adolescencia puede originar trastornos derivados de la transición entre el estado de protección de la niñez y el momento en que debe asumir sus propias responsabilidades”.*

La adolescencia es un periodo de gran intensidad donde se visualiza una relación entre las tendencias del individuo, fortalezas y desventajas así como

---

<sup>51</sup> Madrigal. A., y col. Actividades físico-recreativas para incidir en el tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años del concejo popular Onelio Hernández Taño. Municipio Ciego de Ávila. *EFDportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 15, Nº 151, Diciembre de 2010. <http://www.efdeportes.com/>

las metas sociales que están disponibles en el medio donde se desenvuelve, la adolescencia es la etapa donde el individuo a nivel psicoemocional sufre la llamada "conciencia interiorizante". Este concepto se refiere a la relación entre lo interior con lo exterior mediante un juego intelectual; este proceso de interiorización lo conducirá al descubrimiento de su propio juicio de construcción individual y a su maduración personal. Esto produce en el individuo la autorreflexión sobre sí mismo y el mundo exterior, lo que conlleva a estados de desconfianza, momentos de tristeza, cambios de humor, actitudes contradictorias y de expresiones insolentes (Krauskopf, 2007), (García, 2009).

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos en los cuales se necesita gasto energético. Se refiere al tipo de esfuerzo físico utilizado en la práctica de actividades, el tiempo durante el cual se realiza y la frecuencia. La condición física, aspecto importante dentro de la actividad física es otro concepto diferente, el cual hace mención a la capacidad para hacer ejercicio, entendida como una medida integrada de todas las funciones y estructuras que intervienen en la realización de ésta (Castillo, Ortega, y Ruiz, 2005).

La actividad física fuera del ámbito escolar, es aquella que no corresponde a las horas de Educación Física curriculares obligatorias y se realiza en el tiempo libre, puede ser considerada según Sánchez Bañuelos (1995) en Bianchi y Brinnitzer (2000) en sus tres aspectos: mantenimiento de la condición física, deporte para todos y deporte de competición.

#### **2.4.13 LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DENTRO DEL TIEMPO LIBRE COMO MEDIO Y NO COMO FIN.**

La modificación de los ritmos diarios y la necesidad de sensibilizar a los escolares para la realización de actividades en su tiempo no escolar conducen a una utilización diferente y racional de las instalaciones deportivas y escolares.

“Las escuelas tienden a concentrar y proveer pequeños aspectos recreativos y actividades; más que a capacitar a los alumnos con actividades y habilidades sociales que ellos mismos organicen, seleccionen y participen en elegir, con vista a los años posteriores a la escuela “(Douglas Marr).

La escuela debe impulsar las actividades cocurriculares educativas aprovechando los espacios físicos de que dispone y estimular a los padres, asociaciones y otros organismos a que colaboren entre sí para ofertar diversas opciones donde niños y jóvenes puedan experimentar actividades lúdicas. Que la escuela sea la promotora y dinamizadora de la educación del tiempo libre, no quiere decir que los docentes deban hacerse cargo de la organización y planificación de las actividades, para ello existen los distintos agentes sociales que poseen una preparación específica en este ámbito.

El papel del docente en la educación del tiempo libre, debe estar orientado desde una perspectiva global y desde una concepción de la educación como una capacitación del hombre para hacer frente a los diferentes aspectos de la vida, donde el tiempo libre es una de ellos.

El Colegio debe resignificar su papel como espacio educativo desde el contexto de tiempo escolar y tiempo libre. Para que la utilización de este tiempo, tenga realmente un valor educativo y no simplemente de activismo, es necesario sobrepasar los paradigmas del practicismo e informacionismo. Cumplir este objetivo conduce a que las actividades sean proyectadas con un carácter pedagógico e inscrito dentro del Proyecto Educativo Institucional.

Esto significa, que la práctica de actividades físicas, recreativas, deportivas y culturales, por si solas sin una y orientación pedagógica, sin objetivos educativos conduce a convertirlas en el objetivo de la acción. Por el contrario si nuestra acción se centra en el discurso teórico e informativo sobre qué hacer con el tiempo libre, este discurso queda desprovisto de sentido al no existir una práctica que lo sustente.



En resumen pretendemos que la escuela y los distintos agentes sociales trabajemos conjuntamente en el diseño de programas de actividades para el uso formativo del tiempo libre, que conduzca a darle un valor educativo a estas actividades es decir convertirlas en un medio para la instauración de hábitos de vida saludables y la construcción de un proyecto de vida.<sup>52</sup>

## **2.5 HIPÓTESIS**

### **HIPÓTESIS (i):**

El alto índice de sedentarismo en los jóvenes de 12 a 17 años en la ciudad de Sangolquí obedece a una mala utilización del tiempo libre con actividades físicas

### **HIPÓTESIS NULA:**

El alto índice de sedentarismo en los jóvenes de 12 a 17 años en la ciudad de Sangolquí NO obedece a una mala utilización del tiempo libre con actividades físicas

### **HIPÓTESIS ALTERNATIVA:**

El BAJO índice de sedentarismo en los jóvenes de 12 a 17 años en la ciudad de Sangolquí, está relacionado con una ALTO utilización del tiempo libre con actividades físicas.

---

<sup>52</sup> Fernández, J. Estudio transversal de la ocupación del tiempo libre y determinación de patrones de comportamiento frente a la actividad física de los escolares. II Simposio Nacional de Investigación y Formación en Recreación. Vicepresidencia de la República / Coldeportes. FUNLIBRE 27 al 29 de Septiembre de 2001. Bogotá, D.C., Colombia

## **TERCERA PARTE**

### **CAPITULO IV**

#### **3 DISEÑO METODOLÓGICO**

##### **3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

El estudio es un proceso investigativo de carácter correlacional, de las actividades que los jóvenes de 12 a 17 años realizan en su tiempo libre y ver si éstas tienen relación con el nivel de actividad física llamado sedentarismo.

Por ello al realizarlo con los estudiantes del Colegio Nacional Juan de Salinas, con un universo de 2966 estudiantes distribuidos según el 95% de grado de confianza en 640 hombres y 657 mujeres, que según edades, están de 12 a 13 años 429 estudiantes, de 14 a 15 años de 438 estudiantes y de 16 a 17 años de 430 estudiantes dando un total de la muestra de 1297 estudiantes.

Para la concreción de este proyecto se siguió la metodología siguiente:

- a.- Se realizó una investigación diagnóstica inicial en el Colegio Juan de Salinas a fin de determinar la problemática objeto de investigación
- b.- Se determinó la problemática
- c.- Formulación del problema

Considerando los elementos iniciales del diagnóstico se determinó que la presente investigación es de carácter CORRELACIONAL.

##### **3.2. METODOLOGÍA UTILIZADA PARA EL DESARROLLO DEL PROYECTO.**

Para el desarrollo de esta investigación se utilizó los siguientes métodos

### **3.2.1. MÉTODO**

#### **a.- MÉTODO ANALÍTICO SINTÉTICO:**

Es el que va de lo general a lo particular que permite; este método será utilizado para la recolección de la información de la población, objeto de la investigación, receptando la información de actividades tan particulares como realizar actividades solos hasta actividades generales como eventos masivos y de complejidad como los deportes.

Conviene exponer de antemano los principios, nociones, definiciones de palabras y de cosas, que sean necesarias y convenientes para esclarecer la cuestión y facilitar su conocimiento.

En cualquiera ciencia o tratado se deben exponer las verdades y cuestiones más generales, antes de descender a las particulares y concretas. La razón de estas dos reglas se halla en la naturaleza misma del método sintético, al cual pertenece, según queda indicado, descender de lo universal a lo particular.

#### **b.- MÉTODO INDUCTIVO –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 inducción puede ser completa o incompleta; mediante este se aplican los principios descubiertos a casos particulares, a partir de un enlace de juicios, será utilizado para determinar las conclusiones y recomendaciones producto del proceso investigativo

#### **c.- HIPOTÉTICO DEDUCTIVO:**

Un investigador propone una hipótesis como consecuencia de sus inferencias del conjunto de datos empíricos o de principios y leyes más

generales. En el primer caso arriba a la hipótesis mediante procedimientos inductivos y en segundo caso mediante procedimientos deductivos.

Es la vía primera de inferencias lógico deductivo para arribar a conclusiones particulares a partir de la hipótesis y que después se puedan comprobar experimentalmente.

### **3.2.2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

En el presente trabajo la técnica empleada es la encuesta y el instrumento empleado es el cuestionario:

#### **3.2.2.1 LA ENCUESTA**

Una encuesta es un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa de la población o instituciones, con el fin de conocer estados de opinión o hechos específicos.

El investigador debe seleccionar las preguntas más convenientes, de acuerdo con la naturaleza de la investigación y, sobre todo, considerando el nivel de educación de las personas que se van a responder el cuestionario.

Este instrumento servirá para conseguir información y argumentos acerca de las actividades que ellos realizan en su tiempo libre.

##### **3.2.2.1.1 EL CUESTIONARIO DE USO DEL TIEMPO LIBRE**

El empleo eficaz del tiempo libre es una condición importante para la formación de un individuo desarrollado integralmente, constructor de la nueva sociedad, sobre todo cuando este significa un bienestar físico y mental que condiciona un clima psicológico favorable para la salud.

De todo esto obtenemos como consecuencia que "el tiempo libre " no es un bien natural, sino un bien social, ya que es necesario producirlo y reproducirlo constantemente en la esfera del tiempo de trabajo.

En este sentido es imprescindible el estudio del comportamiento de cómo se aprovecha el tiempo libre en los jóvenes de 12 a 17 años, para aplicar actividades que permitan una correcta utilización del tiempo libre.

En la utilización de su tiempo libre, cada persona decide según sus necesidades, posibilidades, gustos y aptitudes las tareas y actividades que desarrollará. Resulta necesario que la oferta de opciones por parte de los organismos e instituciones responsabilizados con la atención al descanso y la recreación, tenga cada vez más calidad en un adecuado balance que permita satisfacer los gustos personales y de grupo, contribuyendo a un permanente enriquecimiento de la vida espiritual del hombre.

Uno de los mayores problemas que avanzó el siglo XX y que cursaron con toda rapidez la actualidad tiene que ver con el impacto de las nuevas tecnologías en el uso de tiempo libre de los adolescentes y en general en toda la vida social del hombre.

El hombre está sometido hoy más que nunca al no empleo intensivo de su fuerza de trabajo, lo que ha supuesto una extensión social de estas tecnologías, en gran medida, en su beneficio más no exentas de consecuencias negativas que revelan comportamientos sociales nuevos. En el área de lo físico se verifican en una hipodinamia social comúnmente conocida como hambre de movimiento.

Los referidos impactos del siglo XX obedecen a la celeridad que han tenido la ciencia y la tecnología como factores sociales de gran importancia, por lo que deben ser estudiados como procesos. Abarcan la totalidad de los dominios del hombre y tocan la vida doméstica hasta límites impensables hace tan sólo 50 años.

Por su parte una ciencia tan cercana al diagnóstico de las necesidades humanas no puede estar al margen de estos estudios, esta ciencia tiene en cuenta estos impactos en el examen del tiempo humano en general y muy especialmente en las áreas de intervención en que las influencias del trabajo automatizado o con gran presencia de tecnologías limita la expansión física y mental de las sociedades actuales.

En este sentido cabe destacar que los adolescentes 12 a 17 años no escapan de esta realidad debido a que el impacto de las nuevas tecnologías también afectan el tiempo libre de este grupo etareo debido que no se han diseñado estrategias institucionales para que dicho tiempo libre sea utilizado en actividades activas y no pasivas.

Hoy en día se observan a jóvenes sentados frente a el computador, navegando en Internet, comunicándose a través de mensajes de texto por medio del teléfono celular durante horas llegando inclusive a perder las horas de sueño por los planes que ofrecen las compañías telefónicas como por ejemplo guíndate desde las 9pm hasta las 4am, observándose a adolescentes quedarse dormido durante las sesiones de clase, igual pasa con los que tienen interne instalado en sus habitaciones.

Es así que para la aplicación del cuestionario, se buscó cuestionarios que vayan acorde a la realidad de los jóvenes que sirvieron para esta investigación, cambiando y adaptando las actividades; abarcando todas las posibilidades que pueden realizar los jóvenes en su tiempo libre pudiendo distinguir éstas en activas y pasivas para ver en su mayoría cuál es su preferencia, viendo que en estudios ya aplicados, se repetían las actividades en las cuales se enfocan para ver lo que los jóvenes hacen en su tiempo libre; en la investigación realizada en Paraguay con el tema: Investigación sobre adolescentes, tiempo libre y deportes en las zonas del Cerro y La Teja por el Prof. Gerardo Sabaris en el año 2009 aplican lo siguiente:

Sobre las preferencias en los jóvenes a la hora de emplear el tiempo libre, por lo que los resultados de las mismas han sido plasmados en la siguiente tabla, donde se reflejó que la mayor cantidad de sujetos prefieren en primer lugar ir a fiestas con un 88,36%, en segundo lugar escuchar música con un 86,20%, y en tercer lugar ir al Cine o salas de video (82,32%).

### -Preferencias a la hora de emplear el tiempo libre

Actividades	C	%
Descansar	161	69,39
Ver TV	62	26,72
Escuchar musicales	200	86,20
Ir al Cine o salas de video	191	82,32
Juegos de mesa	84	36,20
Pasatiempos o aficiones	66	28,44
Práctica de deportes	180	77,58
Campismos Populares	104	44,82
Ir a fiestas	205	88,36
Otras	40	17,24

Igualmente se miden las preferencias de actividades deportivas con carácter recreativo, cuyos resultados aparecen en la, destacando que el béisbol ocupa el primer lugar (84,05%), en segundo lugar el voleibol (81,03%) y en tercero el fútbol con un 77,15%.

No obstante, también se recogió información acerca de los deportes que se practican, lo cual aparece reflejado en esta misma tabla, existiendo correspondencia en los casos del fútbol (43,96%), el béisbol (34,05%) y el voleibol con un 23,70%, donde coinciden los mayores por cientos de preferencia y práctica, comportándose los demás deportes de igual forma .

**-Preferencias y práctica de actividades deportivas con carácter recreativo**

Actividades	La prefieren		La practican	
	C	%	C	%
Béisbol	195	84,05	79	34,05
Voleibol	188	81,03	55	23,70
Baloncesto	77	33,18	51	21,98
Fútbol	179	77,15	102	43,96
Tenis de mesa	84	36,20	29	12,5
Karate	57	24,56	19	8,18
Ajedrez	78	33,62	32	13,79
Atletismo	64	27,58	14	6,03
Balonmano	23	9,91	12	5,17
Otras	41	17,67	23	9,91

Otro estudio que sirvió de guía es el de Experiencia chilena de la Encuesta sobre Uso del Tiempo en la Gran Santiago, donde expone que el componente principal del instrumento de recolección de la información -y el que ocupa la mayor parte de la encuesta-es la información sobre la naturaleza de las actividades y el tiempo dedicado a ellas.

También se recogen las características básicas de los/las encuestados/as para profundizar el análisis y las utilidades las estadísticas compiladas, tomando ciertos aspectos del siguiente cuestionario:



## B. USO DEL TIEMPO

Nº de línea	Nombre de pila	<b>(USO ENCUESTADOR)</b>	
<p><b>1. ¿Qué realizaste y cuánto tiempo ocupaste en las siguientes actividades, empezando por el día de ayer?</b></p> <p><i>Encuestador: Indique en cada casillero la cantidad de horas y minutos destinadas a cada actividad realizada. (una vez respondido cuanto tiempo ocupó en cada actividad, pase a la otra persona o continúe en Módulo III, si corresponde)</i></p>		<p><b>Día entrevista</b></p> <p>Lunes 1</p> <p>Martes 2</p> <p>Miércoles 3</p> <p>Jueves 4</p> <p>Viernes 5</p> <p>Sábado 6</p> <p>Domingo 7</p>	<p><b>Preguntar por los días:</b></p> <p>Sábado-Viernes</p> <p>Lunes - Domingo</p> <p>Martes - Sábado</p> <p>Miércoles - Domingo</p> <p>Jueves - Sábado</p> <p>Viernes-Domingo</p> <p>Sábado-Jueves</p>

Código actividad	NIÑOS Y ADOLESCENTES ENTRE 5 Y 17 AÑOS				USO OFICINA
	Día 1		Día 2		
	Hrs.	Min.	Hrs.	Min.	
<b>2. ¿A qué hora te despertaste?</b> .....	.....	.....	.....	.....	.....
1. Actividades de cuidado personal (bañarte, vestirse, entre otros).....	.....	.....	.....	.....	.....
2. Dormir (siesta o durante el día).....	.....	.....	.....	.....	.....
3. Comer.....	.....	.....	.....	.....	.....
4. Enfermo en cama.....	.....	.....	.....	.....	.....
5. Asistir a la escuela, liceo o colegio, estudiar, hacer tareas en el colegio o fuera de él.....	.....	.....	.....	.....	.....
6. Ver TV o video.....	.....	.....	.....	.....	.....
7. Actividades recreativas. (Bailar, jugar, hacer deportes, ir al cine, estadio, leer, juntarse con amigos, escuchar música, jugar con juegos electrónicos, participar en centro de alumnos, grupos religiosos, políticos, scouts, otras organizaciones, etc.).....	.....	.....	.....	.....	.....
8. Quehaceres domésticos de tu hogar: lavar, planchar, limpiar, coser, cocinar, arreglar cosas, (reparar artefactos electrónicos, instalaciones, etc.), cortar el pasto, lavar el auto, etc.....	.....	.....	.....	.....	.....
9. Estar a cargo o atender a niños, ancianos o enfermos de tu hogar.....	.....	.....	.....	.....	.....
10. Sembrar, cuidar animales, cuidar un huerto, cortar leña, pescar, etc. para tu hogar.....	.....	.....	.....	.....	.....

En el anexo el cuestionario aplicado.

### 3.2.2.1.2 EL CUESTIONARIO PAQ-A

Los instrumentos más precisos para medir la actividad física, como el agua doblemente marcada, la observación directa o la calorimetría indirecta,

requieren mucho tiempo, son complejos, y resultan caros e inviables para valorar grandes grupos de población.

Otras alternativas disponibles son los monitores de movimiento y frecuencia cardiaca que, aunque con un menor precio, resultan también difíciles de utilizar para valorar grandes poblaciones. Los cuestionarios son, por tanto, la única herramienta viable para valorar la actividad física que realizan niños y adolescentes cuando se quieren obtener datos en grandes poblaciones.

Uno de los cuestionarios más utilizados para este grupo de edad es el cuestionario de actividad para adolescentes PAQ-A9 (Physical Activity Questionnaire for Adolescents). El PAQ-A es un cuestionario sencillo que valora la actividad física que el adolescente realizó en los últimos 7 días. El resultado global del test es una puntuación de 1 a 5 puntos que permite establecer una graduación en el nivel de actividad física realizada por cada adolescente.

La actividad física medida por el PAQ-A ha encontrado asociaciones con indicadores de adiposidad, contenido mineral óseo, variabilidad en la frecuencia cardiaca, así como ciertos indicadores psicológicos (competencia deportiva, satisfacción corporal, ansiedad) 10-13. Además, el PAQ-A permite conocer en qué momentos del día y la semana los adolescentes son activos.

El PAQ-A se incluye dentro de la denominada "familia PAQ" que comprende cuestionarios muy similares para valorar la actividad física en tres grupos de edad: en niños de entre 8-12 años mediante el PAQ-C14 (Physical Activity Questionnaire for Children), en adolescentes entre 13-18 años con el PAQ-A, y en adultos usando el PAQ-AD15 (Physical Activity Questionnaire for Adults).

El PAQ-A está formado por 9 preguntas que valoran distintos aspectos de la actividad física realizada por el adolescente mediante una escala de Likert de 5 puntos cuya escala de valoración es la siguiente:

RELACIÓN	PUNTUACIÓN
No activo	1
Poco activo	2
Leve activo	3
Activo	4
Muy activo	5

Si bien sólo se utilizan 8 preguntas para calcular la puntuación final.

Este cuestionario valora la actividad física que el adolescente realizó en los últimos 7 días durante su tiempo libre, durante las clases de educación física, así como en diferentes horarios durante los días de clase (comida, tardes y noches) y durante el fin de semana.

Las dos últimas preguntas del cuestionario valoran qué nivel de actividad física de 5 propuestos describe mejor la actividad física realizada durante la semana, y con qué frecuencia hizo actividad física cada día de la semana.

La puntuación final se obtiene mediante la media aritmética de las puntuaciones obtenidas en estas 8 preguntas.

La pregunta 9 permite conocer si el adolescente estuvo enfermo o existió alguna circunstancia que le impidió realizar actividad física esa semana. Este cuestionario puede ser administrado durante una clase escolar y se completa en aproximadamente 10-15 minutos.

En el análisis de la fiabilidad de la versión original inglesa del PAQ-A se obtuvieron unos coeficientes de generalización de  $G = 0,90$  y  $G = 0,85$ . El

PAQ-A9 mostró correlaciones moderadas al compararlo con un cuestionario de ejercicio en el tiempo libre ( $r = 0,57$ ), una entrevista sobre la actividad física de la última semana ( $r = 0,59$ ), una escala comparativa de actividad física ( $r = 0,73$ ) y con los resultados de la medición objetiva de actividad física mediante acelerómetro Caltrac ( $r = 0,33$ ). En un estudio reciente, se ha revisado la consistencia interna del cuestionario en este grupo de edad obteniendo un coeficiente de Cronbach de  $\alpha = 0,77$  a  $0,84$ .

La adaptación cultural del PAQ-A al español se realizó siguiendo los pasos básicos del procedimiento estandarizado para la adaptación cultural de cuestionarios. La traducción original al castellano fue realizada por los miembros del equipo investigador.

Para la adaptación cultural de las actividades físicas contenidas en la pregunta 1, se contrastaron las actividades de la versión original con las actividades más frecuentemente practicadas según los estudios de hábitos deportivos en población española, sustituyendo aquellas que presentan una alta frecuencia de práctica en esta población y no aparecen recogidas en la versión original.

En el anexo la encuesta realizada para evaluación de Actividad Física

### **3.2.3. ORGANIZACIÓN, TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.**

**Organización:** La organización estará dada considerando los resultados obtenidos del cuestionario de tiempo libre y del cuestionario de actividad física IPAQ-A

**Tabulación:** Se lo realiza utilizando matrices que permitan obtener datos numéricos y porcentuales, de donde en primera instancia, se obtuvo la muestra a trabajar con un grado de seguridad del 95% dando el siguiente numérico:

**Análisis de la información:** Para el análisis de la información se utiliza gráficos de Excel que permite demostrar de manera gráfica los resultados

obtenidos en la investigación utilizando la estadística descriptiva con porcentajes y promedios mediante el software SPSS-12.

El análisis de la información en virtud de que las decisiones y soluciones a los problemas son globales y no grupales, se ha realizado para toda la muestra, ya que creemos que la solución debe ser implantada en todo el colegio a fin de que desde los niveles más inferiores los estudiantes vayan entrando en esa cultura de movimiento que manifestado por esas actividades que se realizaran en el tiempo libre a fin de fomentar una cultura de ocio, que en nuestro país no se ha cultivado.

### 3.2.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población está comprendida por los estudiantes de 12 a 17 años en el Colegio Juan de Salinas con un total de 2966 estudiantes, divididos en fajas etáreas de primero y segundo, tercero y cuarto; y, quinto y sexto; de donde se obtuvo la muestra con una confiabilidad del 95%, siendo así un total de 1297 estudiantes entre hombres y mujeres a ser encuestados mediante un muestreo aleatorio estratificado, según muestra los siguientes cuadros relacionando el universo, la muestra total y la muestra por niveles:

<b>UNIVERSO</b>	<b>HOMBRES</b>	<b>MUJERES</b>	<b>TOTAL</b>
<b>PRIMERO Y SEGUNDO</b>	445	533	978
<b>TERCERO Y CUARTO</b>	501	512	1013
<b>QUINTO Y SEXTO</b>	492	483	975
<b>SUBTOTAL</b>	<b>1438</b>	<b>1528</b>	
		<b>TOTAL</b>	<b>2966</b>

MUESTRA	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
PRIMERO Y SEGUNDO	206	223	429
TERCERO Y CUARTO	218	220	438
QUINTO Y SEXTO	216	214	430
SUBTOTAL	640	657	
		TOTAL	1297

HOMBRES PRIMERO Y SEGUNDO					
TAMAÑO DE LA POBLACIÓN	445,00				
GRADO DE SEGURIDAD (VER TABLA) UD DEFINE	95,00%	Z	1,96	Z <sup>2</sup>	3,842
SI CONOCE CARACTERÍSTICA POBLACIÓN	50,00%	p	0,50		
CONTRARIO CARACTERÍSTICA DE LA POBLACIÓN	50,00%	q	0,50		
MARGEN DE ERROR (USTED LO DEFINE)	5,00%	d	0,05	d <sup>2</sup>	0,0025
TAMAÑO DE LA MUESTRA	206				

<b>MUJERES PRIMERO Y SEGUNDO</b>					
TAMAÑO DE LA POBLACIÓN	533,00				
GRADO DE SEGURIDAD (VER TABLA) UD DEFINE	95,00%	<b>Z</b>	1,96	<b>Z<sup>2</sup></b>	3,842
SI CONOCE CARACTERÍSTICA POBLACIÓN	50,00%	<b>p</b>	0,50		
CONTRARIO CARACTERÍSTICA DE LA POBLACIÓN	50,00%	<b>q</b>	0,50		
MARGEN DE ERROR (USTED LO DEFINE)	5,00%	<b>d</b>	0,05	<b>d<sup>2</sup></b>	0,0025
TAMAÑO DE LA MUESTRA	<b>223</b>				

<b>HOMBRES TERCERO Y CUARTO</b>		
TAMAÑO DE LA POBLACIÓN	501,00	
GRADO DE SEGURIDAD (VER TABLA) UD DEFINE	95,00%	<b>Z</b>
SI CONOCE CARACTERÍSTICA POBLACIÓN	50,00%	<b>p</b>
CONTRARIO CARACTERÍSTICA DE LA POBLACIÓN	50,00%	<b>q</b>
MARGEN DE ERROR (USTED LO DEFINE)	5,00%	<b>d</b>
TAMAÑO DE LA MUESTRA	<b>218</b>	

<b>MUJERES TERCERO Y CUARTO</b>					
TAMAÑO DE LA POBLACIÓN	512,00				
GRADO DE SEGURIDAD (VER TABLA) UD DEFINE	95,00%	<b>Z</b>	1,96	<b>Z<sup>2</sup></b>	3,842
SI CONOCE CARACTERÍSTICA POBLACIÓN	50,00%	<b>p</b>	0,50		
CONTRARIO CARACTERÍSTICA DE LA POBLACIÓN	50,00%	<b>q</b>	0,50		
MARGEN DE ERROR (USTED LO DEFINE)	5,00%	<b>d</b>	0,05	<b>d<sup>2</sup></b>	0,0025
TAMAÑO DE LA MUESTRA	<b>220</b>				

<b>HOMBRES QUINTO Y SEXTO</b>					
TAMAÑO DE LA POBLACIÓN	492,00				
GRADO DE SEGURIDAD (VER TABLA) UD DEFINE	95,00%	<b>Z</b>	1,96	<b>Z<sup>2</sup></b>	3,842
SI CONOCE CARACTERÍSTICA POBLACIÓN	50,00%	<b>p</b>	0,50		
CONTRARIO CARACTERÍSTICA DE LA POBLACIÓN	50,00%	<b>q</b>	0,50		
MARGEN DE ERROR (USTED LO DEFINE)	5,00%	<b>d</b>	0,05	<b>d<sup>2</sup></b>	0,0025
TAMAÑO DE LA MUESTRA	<b>216</b>				



<b>MUJERES QUINTO Y SEXTO</b>					
<b>TAMAÑO DE LA POBLACIÓN</b>	483,00				
<b>GRADO DE SEGURIDAD (VER TABLA) UD DEFINE</b>	95,00%	<b>Z</b>	1,96	<b>Z<sup>2</sup></b>	3,842
<b>SI CONOCE CARACTERÍSTICA POBLACIÓN</b>	50,00%	<b>p</b>	0,50		
<b>CONTRARIO CARACTERÍSTICA DE LA POBLACIÓN</b>	50,00%	<b>q</b>	0,50		
<b>MARGEN DE ERROR (USTED LO DEFINE)</b>	5,00%	<b>d</b>	0,05	<b>d<sup>2</sup></b>	0,0025
<b>TAMAÑO DE LA MUESTRA</b>	<b>214</b>				

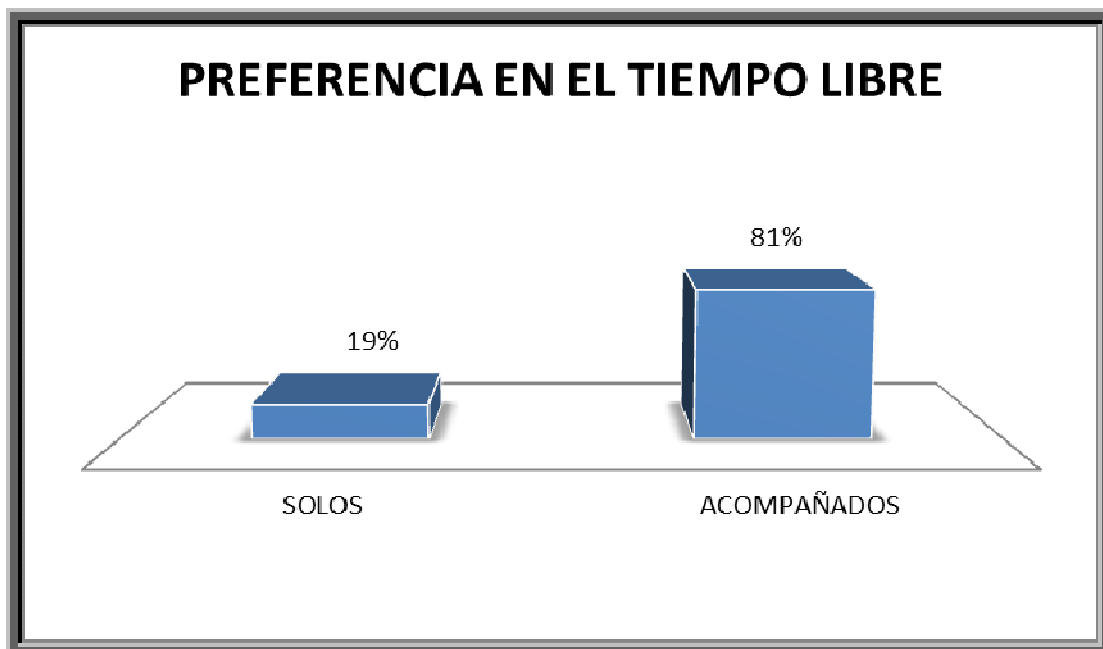
**CAPÍTULO IV**  
**CUARTA PARTE**

**PRUEBA DE HIPÓTESIS**

**4.1 PRESENTACIÓN GRAFICA DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA DE TIEMPO LIBRE**

- En su tiempo libre le gusta esta solo o acompañado.

TIEMPO LIBRE	NUMERO	%
SOLO	247	19.04
ACOMPAÑADO	1050	80.95
TOTAL	1297	100.00



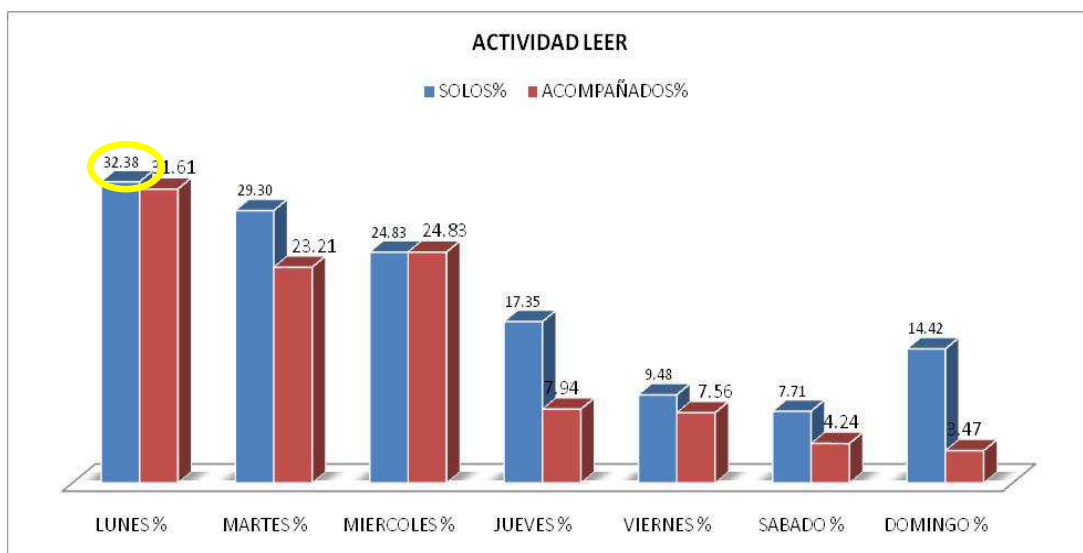
FUENTE: Colegio Nacional Juan de Salinas

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 81% de los encuestados contestan que prefieren estar acompañados en su tiempo libre, a diferencia del 19% que por lo contrario prefieren estar solos, lo que nos indica que para proponer actividades en su tiempo libre, estas deben ser donde ellos se encuentren en compañía ya que esa es su preferencia.

- Cuando estas solo o acompañado que días de la semana realiza las siguientes actividades:

ACTIVIDAD LEER			PORCENTAJE	
DÍA	SOLOS	ACOMPAÑADOS	SOLOS%	ACOMPAÑADOS %
LUNES %	420	410	32.38	31.61
MARTES %	380	301	29.30	23.21
MIÉRCOLES %	322	322	24.83	24.83
JUEVES %	225	103	17.35	7.94
VIERNES %	123	98	9.48	7.56
SÁBADO %	100	55	7.71	4.24
DOMINGO %	187	45	14.42	3.47
		<b>PROMEDIO</b>	<b>19.35</b>	<b>14.69</b>



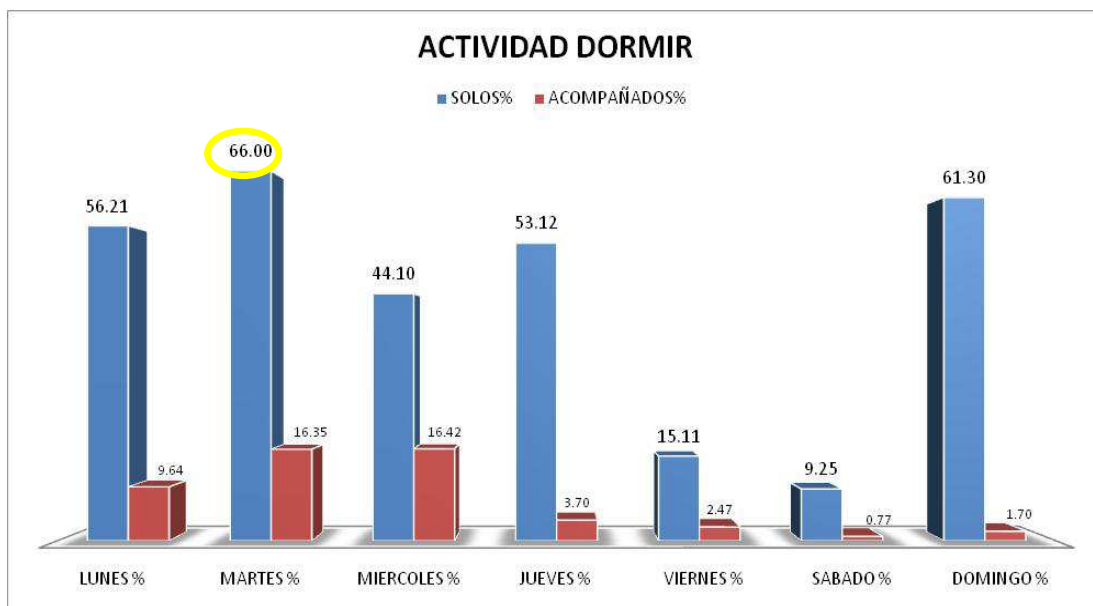
FUENTE: Colegio Nacional Juan de Salinas

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

En la actividad de leer, los encuestados demuestran que leen más de lunes a miércoles y van disminuyendo en el resto de la semana, hay porcentajes similares que están entre el 28,83% y el 32,38%, con preferencia a realizar en solitario esta actividad y que el fin de semana leen menos en especial el sábado.

ACTIVIDAD DORMIR			PORCENTAJE	
DÍA	SOLOS	ACOMPAÑADOS	SOLOS%	ACOMPAÑADOS%
LUNES %	729	125	56.21	9.64
MARTES %	856	212	66.00	16.35
MIÉRCOLES %	572	213	44.10	16.42
JUEVES %	689	48	53.12	3.70
VIERNES %	196	32	15.11	2.47
SÁBADO %	120	10	9.25	0.77

<b>DOMINGO %</b>	795	22	61.30	1.70
		<b>PROMEDIO</b>	<b>43.58</b>	<b>7.29</b>



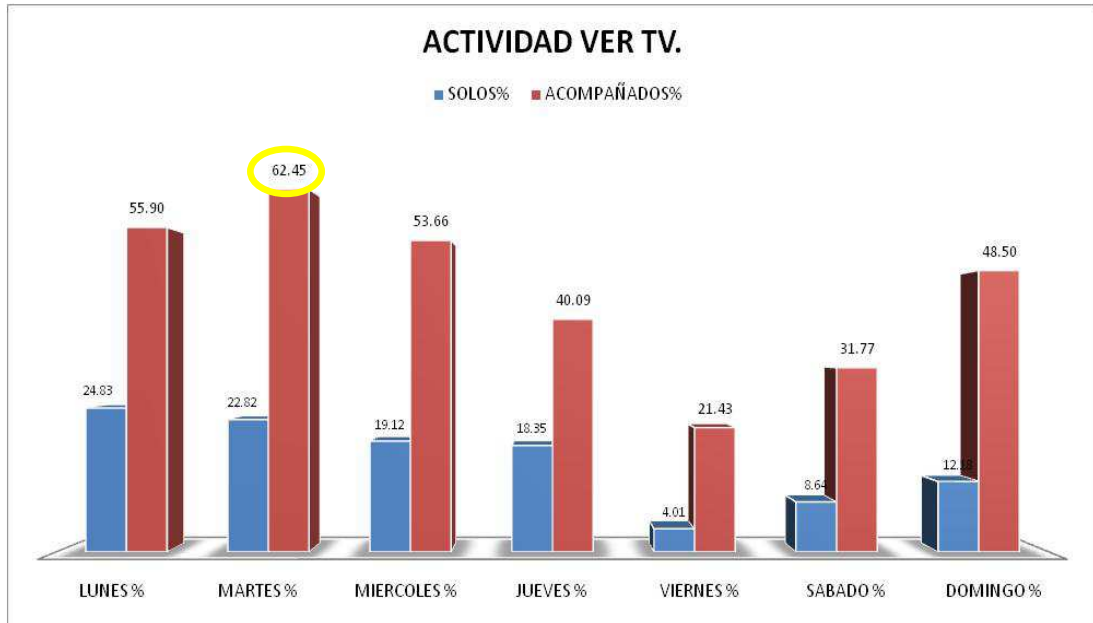
FUENTE: Colegio Nacional Juan de Salinas

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

De preferencia duermen solos, el 66,0% de los encuestados responde que el día martes solos con una gran diferencia a la preferencia por acompañados, por lo que demuestran que en este día la mayoría prefieren dormir.

ACTIVIDAD VER TV.			PORCENTAJE	
DÍA	SOLOS	ACOMPAÑADOS	SOLOS%	ACOMPAÑADOS%
LUNES %	322	725	24.83	55.90
MARTES %	296	810	22.82	62.45
MIÉRCOLES %	248	696	19.12	53.66
JUEVES %	238	520	18.35	40.09
VIERNES %	52	278	4.01	21.43
SÁBADO %	112	412	8.64	31.77

<b>DOMINGO %</b>	158	629	12.18	48.50
		<b>PROMEDIO</b>	<b>15.71</b>	<b>44.83</b>



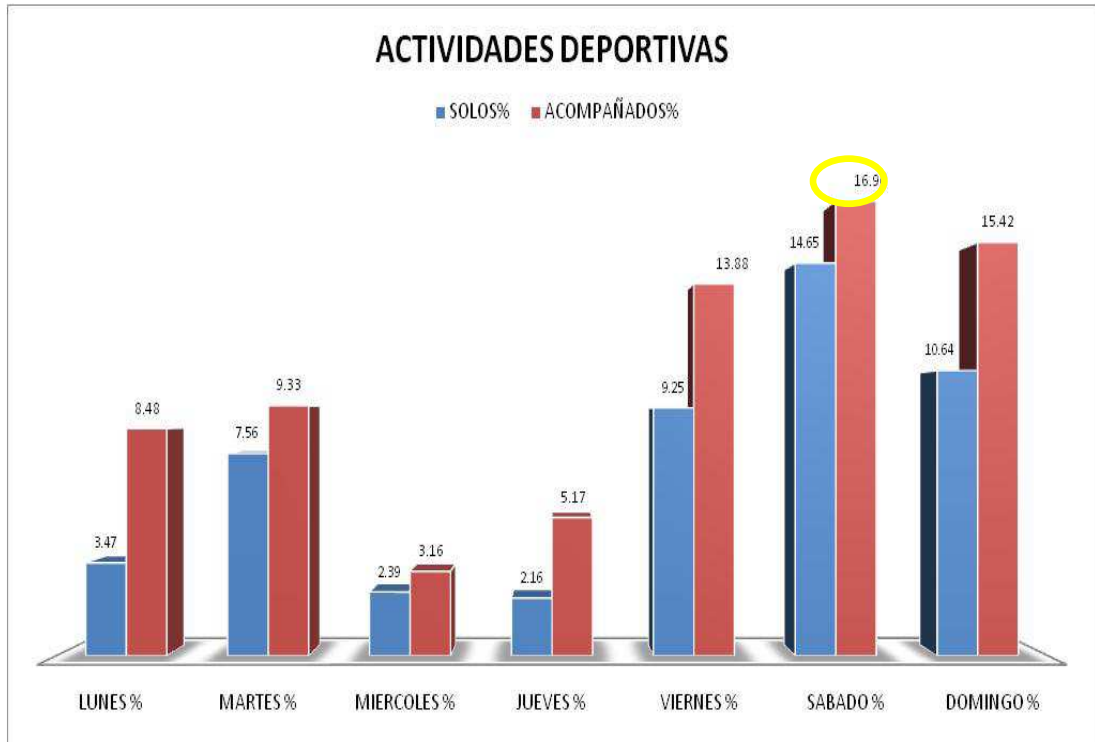
FUENTE: Colegio Nacional Juan de Salinas

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

En los días martes ven más televisión con un 62.45%, en general los jóvenes, dicen ver la televisión acompañados, teniendo al día lunes y martes como preferencia en esta actividad.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS			PORCENTAJE	
DÍA	SOLOS	ACOMPAÑADOS	SOLOS%	ACOMPAÑADOS%
LUNES %	45	110	3.47	8.48
MARTES %	98	121	7.56	9.33
MIÉRCOLES %	31	41	2.39	3.16
JUEVES %	28	67	2.16	5.17
VIERNES %	120	180	9.25	13.88
SÁBADO %	190	220	14.65	16.96

<b>DOMINGO %</b>	138	200	10.64	15.42
		<b>PROMEDIO</b>	<b>7.16</b>	<b>10.34</b>



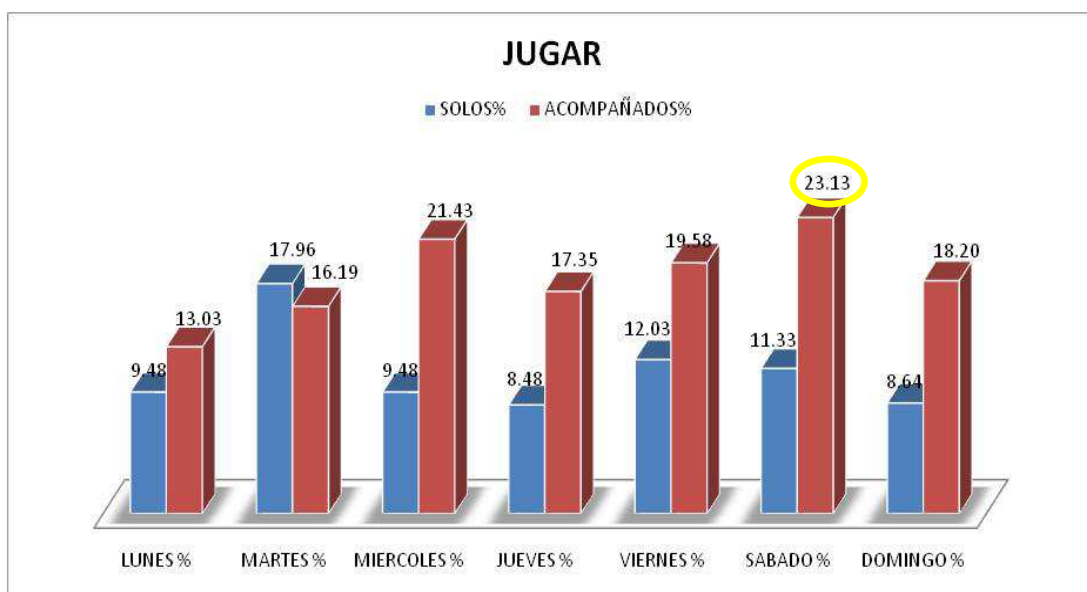
FUENTE: Colegio Nacional Juan de Salinas

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Existe una equidad en cuanto a la preferencia de solos o acompañados para cuando ellos realizan actividades deportivas, en lo cual los jóvenes prefieren realizar estas actividades los días viernes, sábados y domingos en su mayoría en el rango de 13,88% al 16,96%.

JUGAR			PORCENTAJE	
DÍA	SOLOS	ACOMPAÑADOS	SOLOS%	ACOMPAÑADOS%
<b>LUNES %</b>	123	169	9.48	13.03
<b>MARTES %</b>	233	210	17.96	16.19
<b>MIÉRCOLES %</b>	123	278	9.48	21.43
<b>JUEVES %</b>	110	225	8.48	17.35

<b>VIERNES %</b>	156	254	12.03	19.58
<b>SÁBADO %</b>	147	300	11.33	23.13
<b>DOMINGO %</b>	112	236	8.64	18.20
		<b>PROMEDIO</b>	<b>11.06</b>	<b>18.42</b>



FUENTE: Colegio Nacional Juan de Salinas

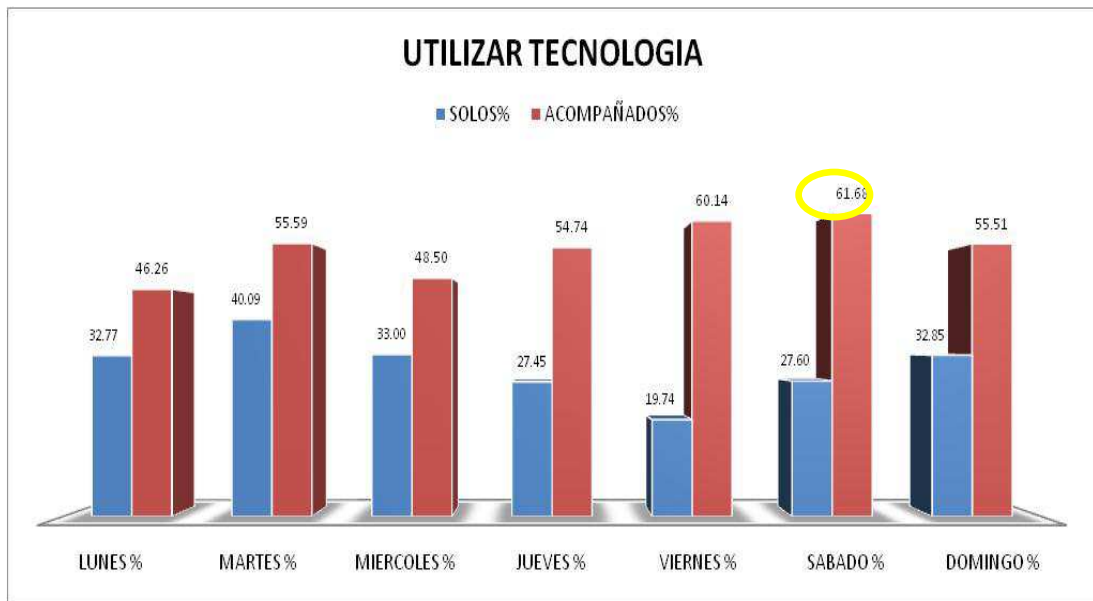
### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 23.13% de los encuestados, marcan al día sábado como el día en que a ellos les gusta jugar en compañía de alguien, sin embargo no hay una diferencia marcada entre solos o acompañados para realizar esta actividad.

UTILIZAR TECNOLOGÍA			PORCENTAJE	
DÍA	SOLOS	ACOMPAÑADOS	SOLOS%	ACOMPAÑADOS%
<b>LUNES %</b>	425	600	32.77	46.26
<b>MARTES %</b>	520	721	40.09	55.59
<b>MIÉRCOLES %</b>	428	629	33.00	48.50



<b>JUEVES %</b>	356	710	27.45	54.74
<b>VIERNES %</b>	256	780	19.74	60.14
<b>SÁBADO %</b>	358	800	27.60	61.68
<b>DOMINGO %</b>	426	720	32.85	55.51
		<b>PROMEDIO</b>	<b>30.50</b>	<b>54.63</b>



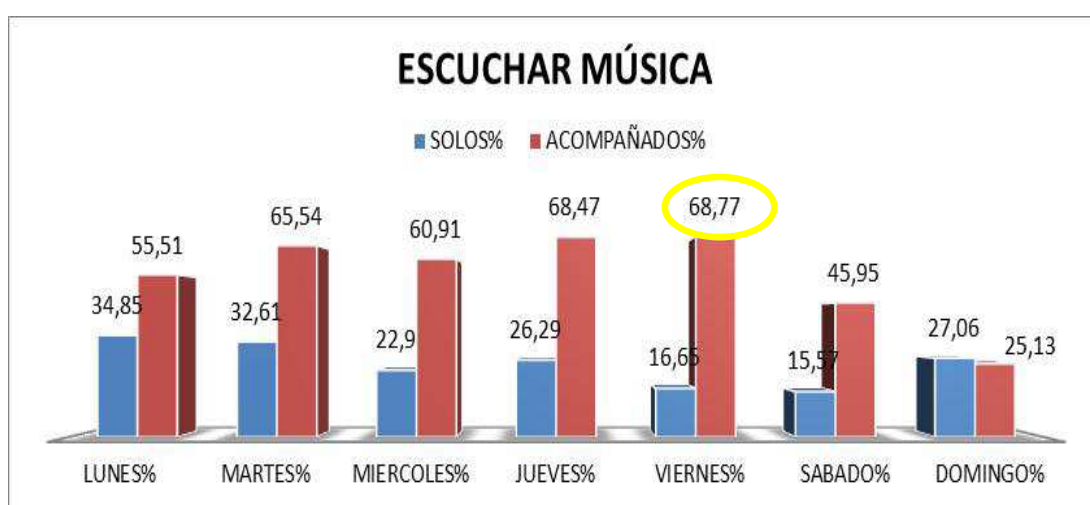
**FUENTE:** Colegio Nacional Juan de Salinas

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

En esta actividad, que es utilizar tecnología, los días en que mayor porcentaje de respuestas positivas existe son los viernes, sábado y domingo con un rango muy alto del 61,68%, lo que nos indica que esta actividad ocupa gran tiempo en los jóvenes encuestados, en especial acompañados

ESCUCHAR MÚSICA			PORCENTAJE	
DÍA	SOLOS	ACOMPAÑADOS	SOLOS%	ACOMPAÑADO S%
<b>LUNES %</b>	452	720	34,85	55,51

<b>MARTES %</b>	423	850	32,61	65,54
<b>MIÉRCOLES %</b>	297	790	22,90	60,91
<b>JUEVES %</b>	341	888	26,29	68,47
<b>VIERNES %</b>	216	892	16,65	68,77
<b>SÁBADO %</b>	202	596	15,57	45,95
<b>DOMINGO %</b>	351	326	27,06	25,13
		<b>PROMEDIO</b>	<b>25,13</b>	<b>55,76</b>



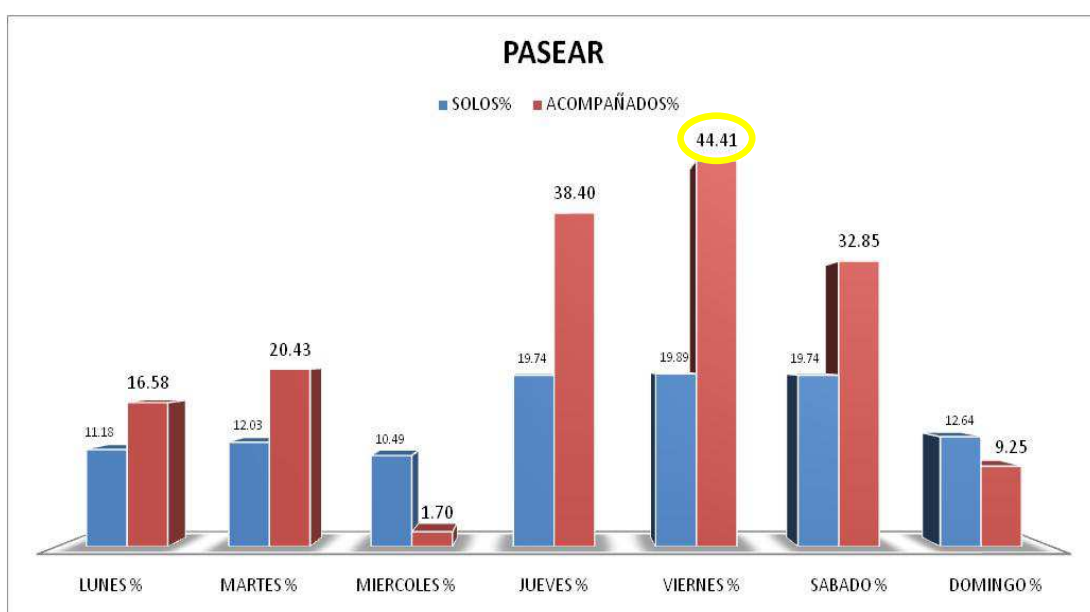
FUENTE: Colegio Nacional Juan de Salinas

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

La mayoría de los jóvenes responden tener preferencia a escuchar música acompañados con el 68,77% y los días jueves, aunque sin tanta variación que sigue en porcentaje los otros días, con excepción del día más bajo que es el día Domingo con el 25,13%, por lo cual se ve que para esta actividad no hay un día específico.

PASEAR			PORCENTAJE	
DÍA	SOLOS	ACOMPAÑADOS	SOLOS%	ACOMPAÑADOS%
<b>LUNES %</b>	145	215	11.18	16.58
<b>MARTES %</b>	156	265	12.03	20.43

<b>MIÉRCOLES %</b>	136	22	10.49	1.70
<b>JUEVES %</b>	256	498	19.74	38.40
<b>VIERNES %</b>	258	576	19.89	44.41
<b>SÁBADO %</b>	256	426	19.74	32.85
<b>DOMINGO %</b>	164	120	12.64	9.25
		<b>PROMEDIO</b>	<b>15.10</b>	<b>23.37</b>



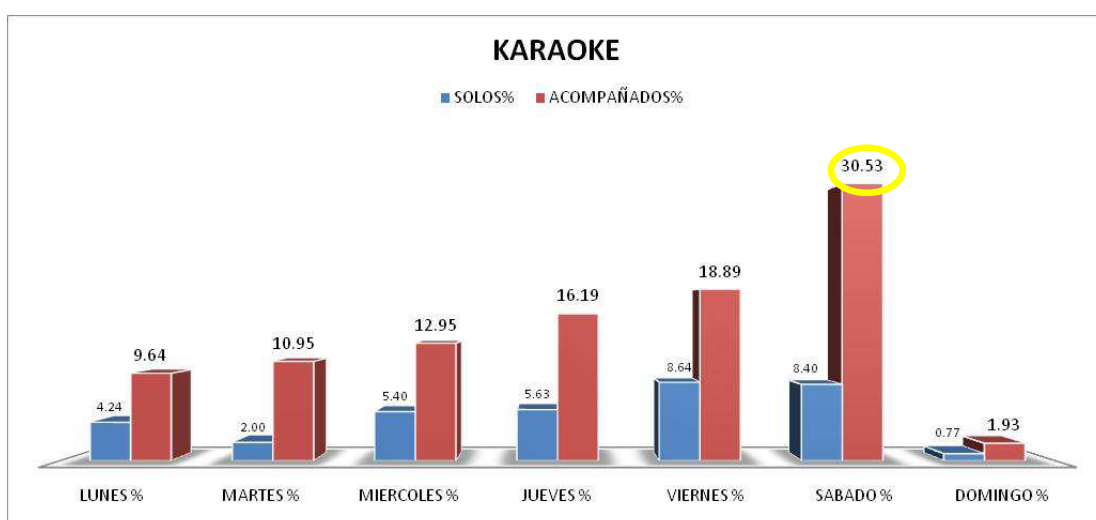
FUENTE: Colegio Nacional Juan de Salinas

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 44,41 % de los encuestados, escogen al día viernes en su mayoría para salir a pasear, recalcando que en todos los días de la semana el porcentaje es mayor en pasear acompañados que el de solos y como única excepción del día miércoles.

<b>KARAOKE</b>			<b>PORCENTAJE</b>	
<b>DÍA</b>	<b>SOLOS</b>	<b>ACOMPAÑADOS</b>	<b>SOLOS%</b>	<b>ACOMPAÑADOS%</b>
<b>LUNES %</b>	55	125	4.24	9.64
<b>MARTES %</b>	26	142	2.00	10.95

<b>MIÉRCOLES %</b>	70	168	5.40	12.95
<b>JUEVES %</b>	73	210	5.63	16.19
<b>VIERNES %</b>	112	245	8.64	18.89
<b>SÁBADO %</b>	109	396	8.40	30.53
<b>DOMINGO %</b>	10	25	0.77	1.93
		<b>PROMEDIO</b>	<b>5.01</b>	<b>14.44</b>



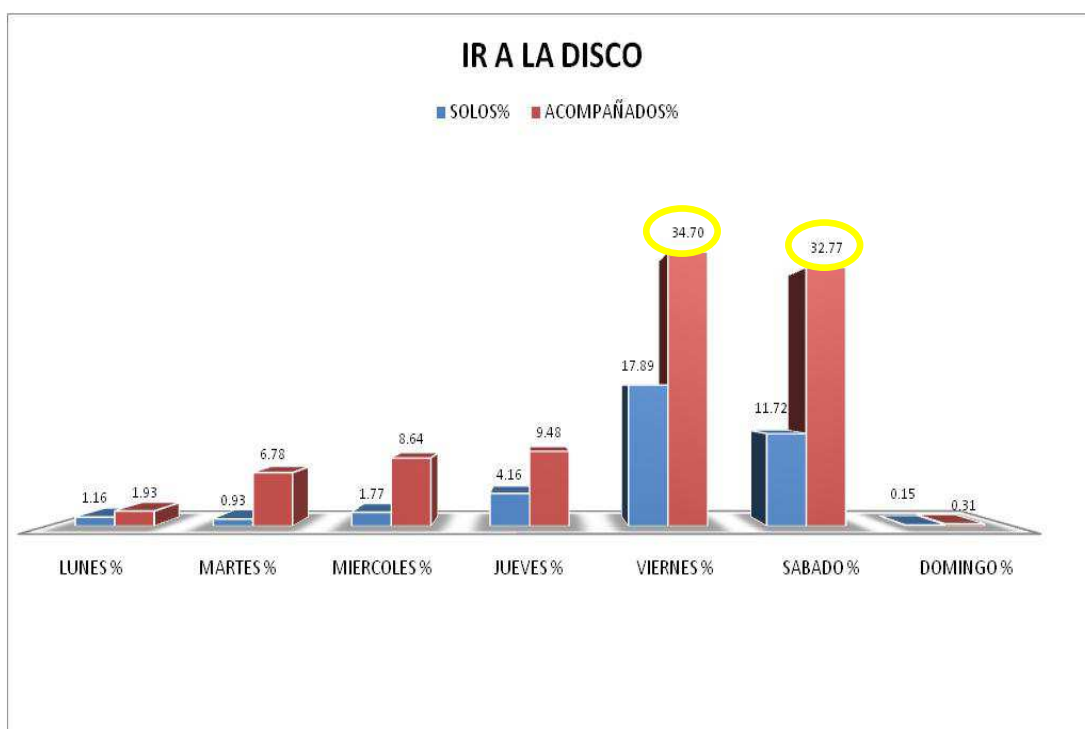
FUENTE: Colegio Nacional Juan de Salinas

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Con 30,53% acompañado y los sábados es el mayor porcentaje, los jóvenes concuerdan con los días sábados para ir al karaoke con compañía, siendo este el día preferencial para esta actividad.

IR A LA DISCO			PORCENTAJE	
DÍA	SOLOS	ACOMPAÑADOS	SOLOS%	ACOMPAÑADOS%
<b>LUNES %</b>	15	25	1.16	1.93
<b>MARTES %</b>	12	88	0.93	6.78

<b>MIÉRCOLES %</b>	23	112	1.77	8.64
<b>JUEVES %</b>	54	123	4.16	9.48
<b>VIERNES %</b>	232	450	17.89	34.70
<b>SÁBADO %</b>	152	425	11.72	32.77
<b>DOMINGO %</b>	2	4	0.15	0.31
		<b>PROMEDIO</b>	<b>5.40</b>	<b>13.51</b>

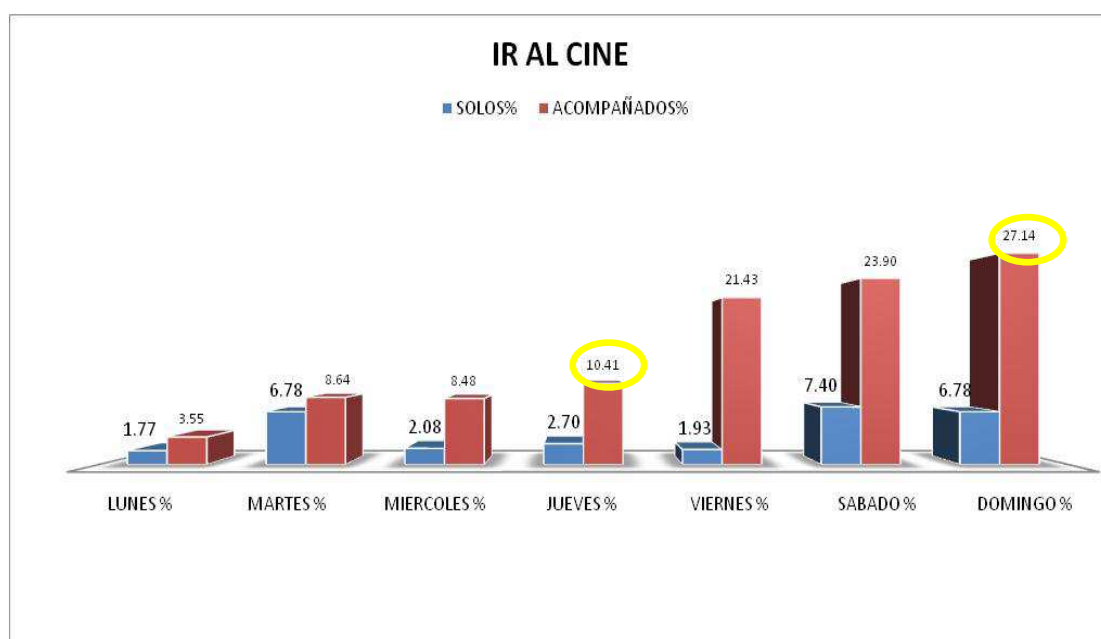


**FUENTE:** Colegio Nacional Juan de Salinas

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

Al igual que el Karaoke, en esta actividad de ir a la disco, los días viernes y sábado son los que tienen mayor porcentaje entre los escogidos por los encuestados con el 34,70% y el 32,77% respectivamente.

CINE			PORCENTAJE	
DÍA	SOLOS	ACOMPAÑADOS	SOLOS%	ACOMPAÑADOS%
LUNES %	23	46	1.77	3.55
MARTES %	88	112	6.78	8.64
MIÉRCOLES %	27	110	2.08	8.48
JUEVES %	35	135	2.70	10.41
VIERNES %	25	278	1.93	21.43
SÁBADO %	96	310	7.40	23.90
DOMINGO %	88	352	6.78	27.14
		<b>PROMEDIO</b>	<b>4.21</b>	<b>14.79</b>

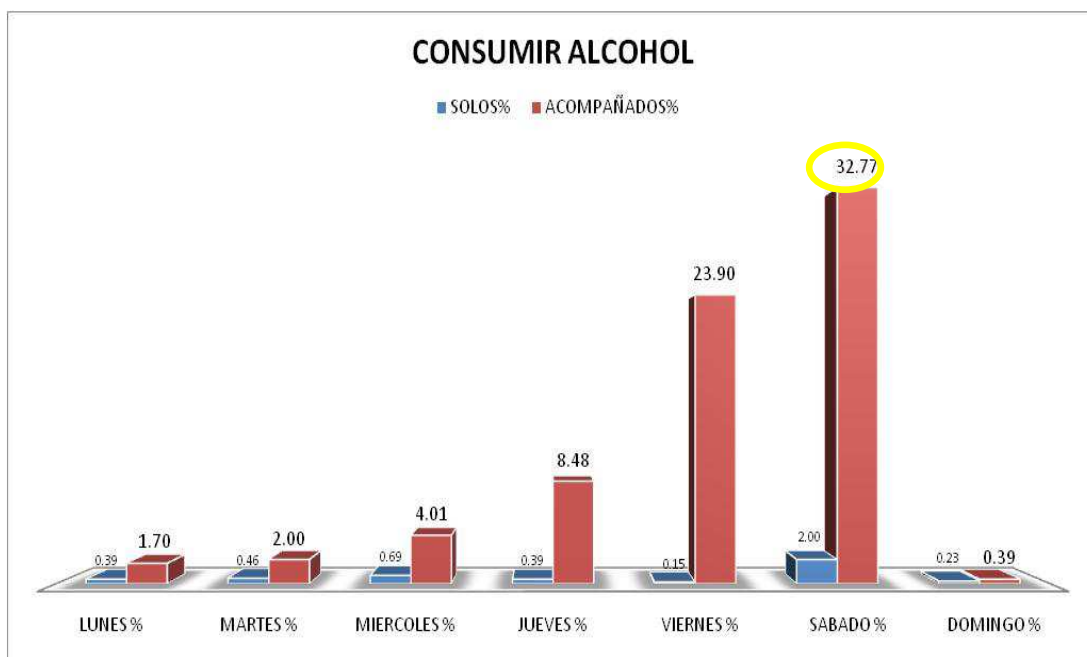


FUENTE: Colegio Nacional Juan de Salinas

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El rango de la mayoría de los encuestados está entre el 10,41 y el 27,14% entre los días jueves a domingo donde los jóvenes coinciden para ir al cine, por lo que esta actividad tiene varios días donde ellos pueden realizarla sin haber un día de preferencia.

CONSUMIR ALCOHOL			PORCENTAJE	
DÍA	SOLOS	ACOMPAÑADOS	SOLOS%	ACOMPAÑADOS%
LUNES %	5	22	0.39	1.70
MARTES %	6	26	0.46	2.00
MIÉRCOLES %	9	52	0.69	4.01
JUEVES %	5	432	0.39	33.31
VIERNES %	2	632	0.15	48.73
SÁBADO %	26	736	2.00	56.75
DOMINGO %	3	33	0.23	2.54
		<b>PROMEDIO</b>	<b>0.62</b>	<b>21.29</b>



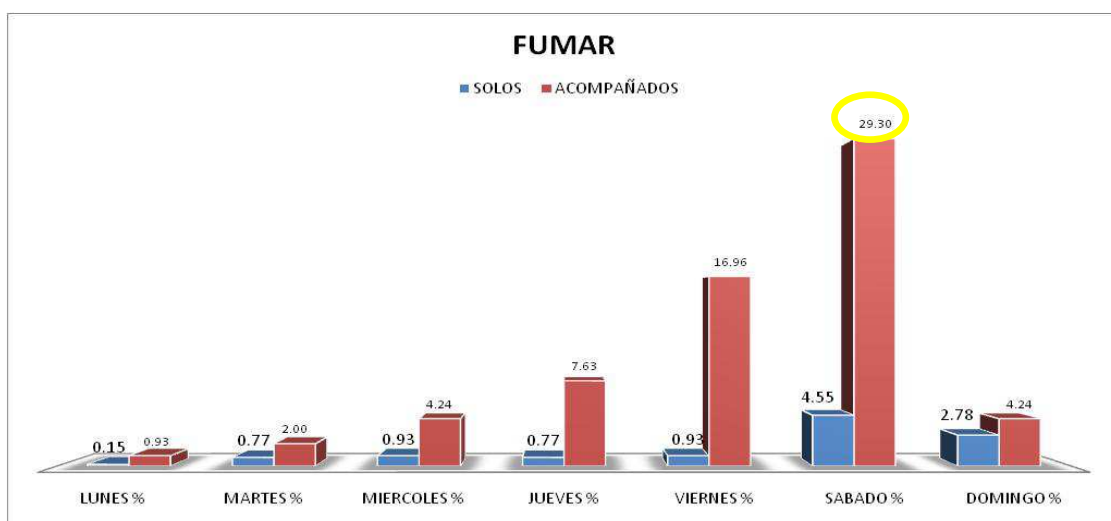
FUENTE: Colegio Nacional Juan de Salinas

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Un alto porcentaje responden consumir alcohol viernes y sábado, siendo más el sábado con 32,77% y de preferencia acompañados, lo que indica que los jóvenes que lo hacen es en los fines de semana, esto coincide con las estadísticas que NNUU dice:” El consumo de tabaco, alcohol y drogas son

también riesgos crecientes: cerca de la mitad de los estudiantes de secundaria (12 a 17 años) fuman, la tercera parte consume alcohol y el 6% ha consumido algún tipo de droga ilícita; la incidencia del consumo en los tres casos es mayor en la Sierra que en la Costa (en particular en Quito) y entre los hombres.”

FUMAR			PORCENTAJE	
DÍA	SOLOS	ACOMPAÑADOS	SOLOS	ACOMPAÑADOS
<b>LUNES %</b>	80	190	6.17	14.65
<b>MARTES %</b>	120	256	9.25	19.74
<b>MIÉRCOLES %</b>	129	376	9.95	28.99
<b>JUEVES %</b>	359	286	27.68	22.05
<b>VIERNES %</b>	698	728	53.82	56.13
<b>SÁBADO %</b>	758	893	58.44	68.85
<b>DOMINGO %</b>	486	298	37.47	22.98
		<b>PROMEDIO</b>	<b>28.97</b>	<b>33.34</b>



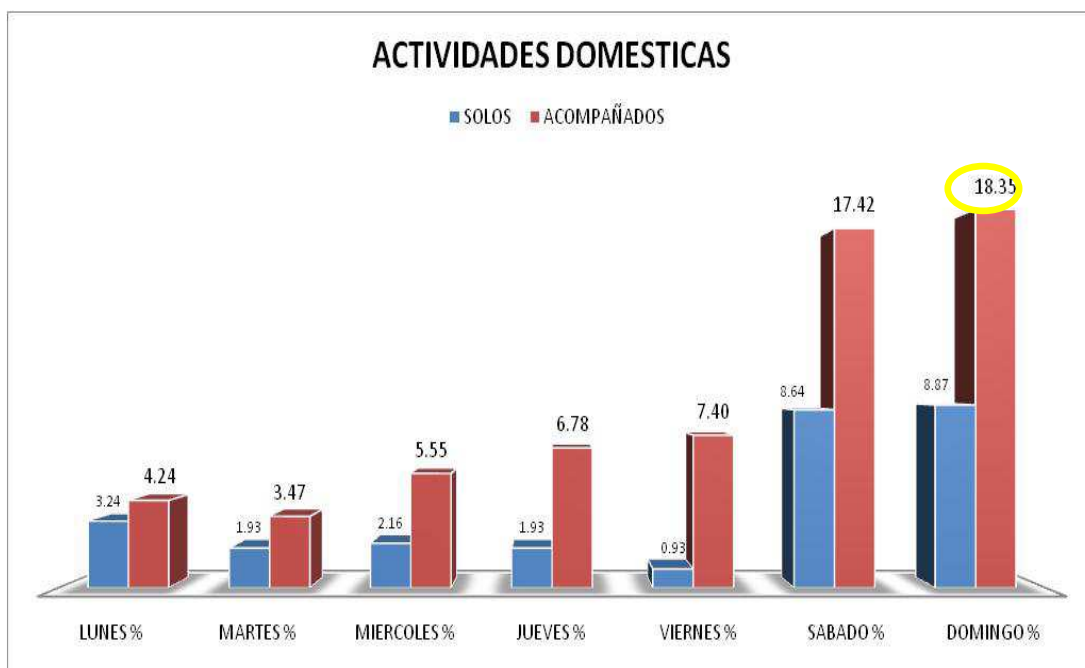


FUENTE: Colegio Nacional Juan de Salinas

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

Los encuestados que responden afirmativamente a fumar, siendo el porcentaje muy alto del total entre 16.96% y 29.30% a hacerlo los viernes y sábado, con preferencia a estar acompañados. Llama la atención que los primeros días de la semana, fuman muy poco.

<b>HACER ACTIVIDADES DOMESTICAS</b>			<b>PORCENTAJE</b>	
<b>DÍA</b>	<b>SOLOS</b>	<b>ACOMPAÑADOS</b>	<b>SOLOS</b>	<b>ACOMPAÑADOS</b>
<b>LUNES %</b>	42	55	3.24	4.24
<b>MARTES %</b>	25	45	1.93	3.47
<b>MIÉRCOLES %</b>	28	72	2.16	5.55
<b>JUEVES %</b>	25	88	1.93	6.78
<b>VIERNES %</b>	12	96	0.93	7.40
<b>SÁBADO %</b>	112	226	8.64	17.42
<b>DOMINGO %</b>	115	238	8.87	18.35
		<b>PROMEDIO</b>	<b>3.95</b>	<b>9.03</b>

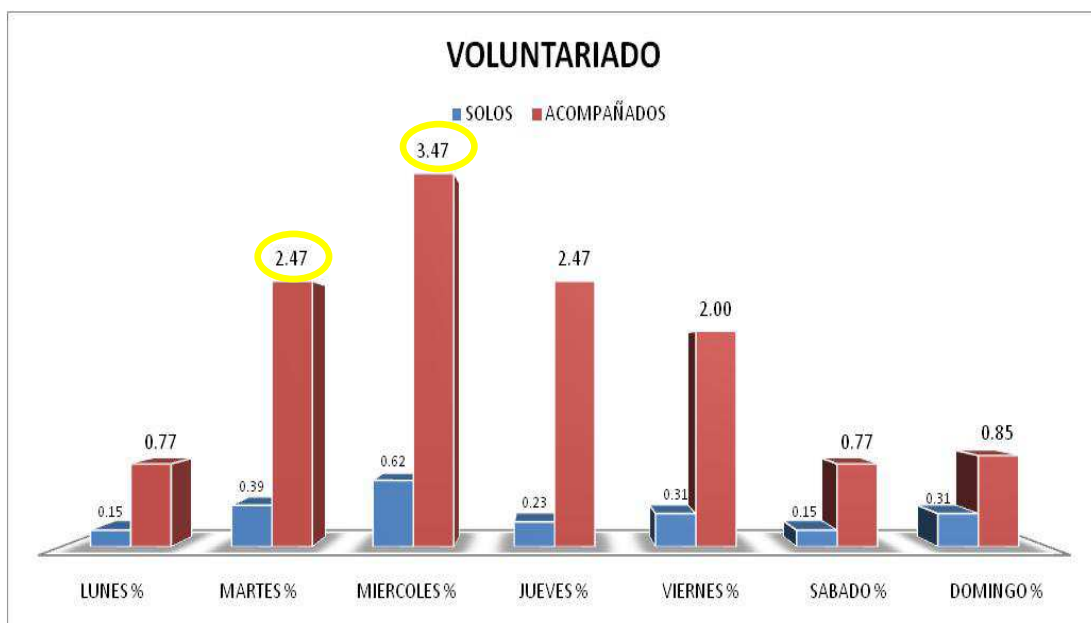


FUENTE: Colegio Nacional Juan de Salinas

#### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

La mayoría de los encuestados, responden con el 18,35% a realizan quehaceres domésticos los días domingos, con preferencia a estar acompañados en esta actividad, y seguida del día sábado con un 17,42 %.

VOLUNTARIADO			PORCENTAJE	
DÍA	SOLOS	ACOMPAÑADOS	SOLOS	ACOMPAÑADOS
<b>LUNES %</b>	2	10	0.15	0.77
<b>MARTES %</b>	5	32	0.39	2.47
<b>MIÉRCOLES %</b>	8	45	0.62	3.47
<b>JUEVES %</b>	3	32	0.23	2.47
<b>VIERNES %</b>	4	26	0.31	2.00
<b>SÁBADO %</b>	2	10	0.15	0.77
<b>DOMINGO %</b>	4	11	0.31	0.85
		<b>PROMEDIO</b>	<b>0.31</b>	<b>1.83</b>

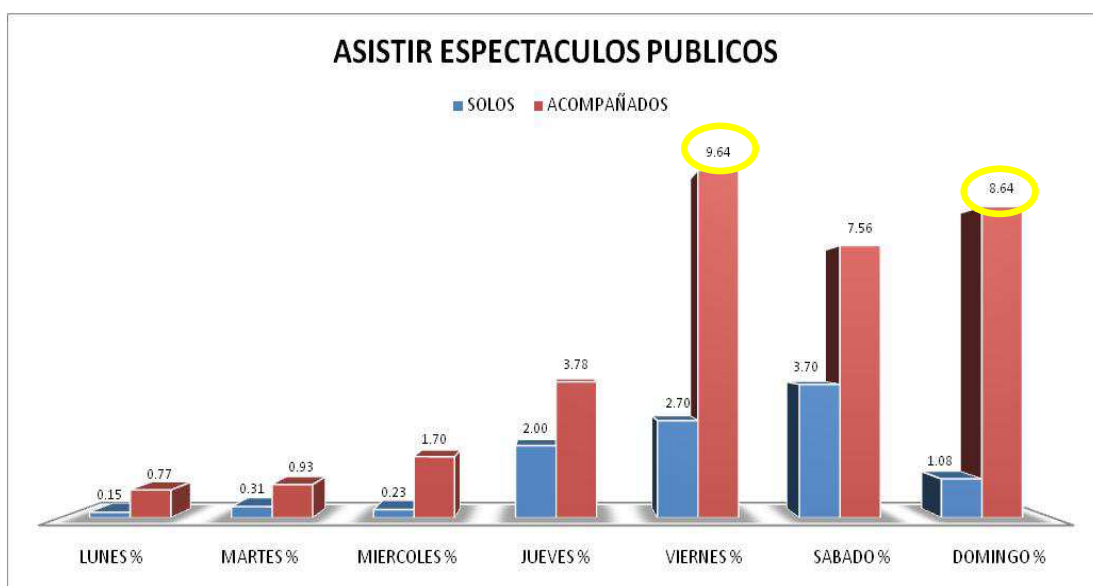


FUENTE: Colegio Nacional Juan de Salinas

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

En un rango de porcentaje muy bajo del 2,47 y 3,47% estando acompañados, los encuestados responden realizar voluntariado los días miércoles y jueves, por lo que se ve que entre semana es de preferencia para realizar esta actividad.

ASISTIR ESPECTÁCULOS PÚBLICOS			PORCENTAJE	
DÍA	SOLOS	ACOMPAÑADOS	SOLOS	ACOMPAÑADOS
LUNES %	2	10	0.15	0.77
MARTES %	4	12	0.31	0.93
MIÉRCOLES %	3	22	0.23	1.70
JUEVES %	26	49	2.00	3.78
VIERNES %	35	125	2.70	9.64
SÁBADO %	48	98	3.70	7.56
DOMINGO %	14	112	1.08	8.64
		<b>PROMEDIO</b>	<b>1.45</b>	<b>4.71</b>



FUENTE: Colegio Nacional Juan de Salinas

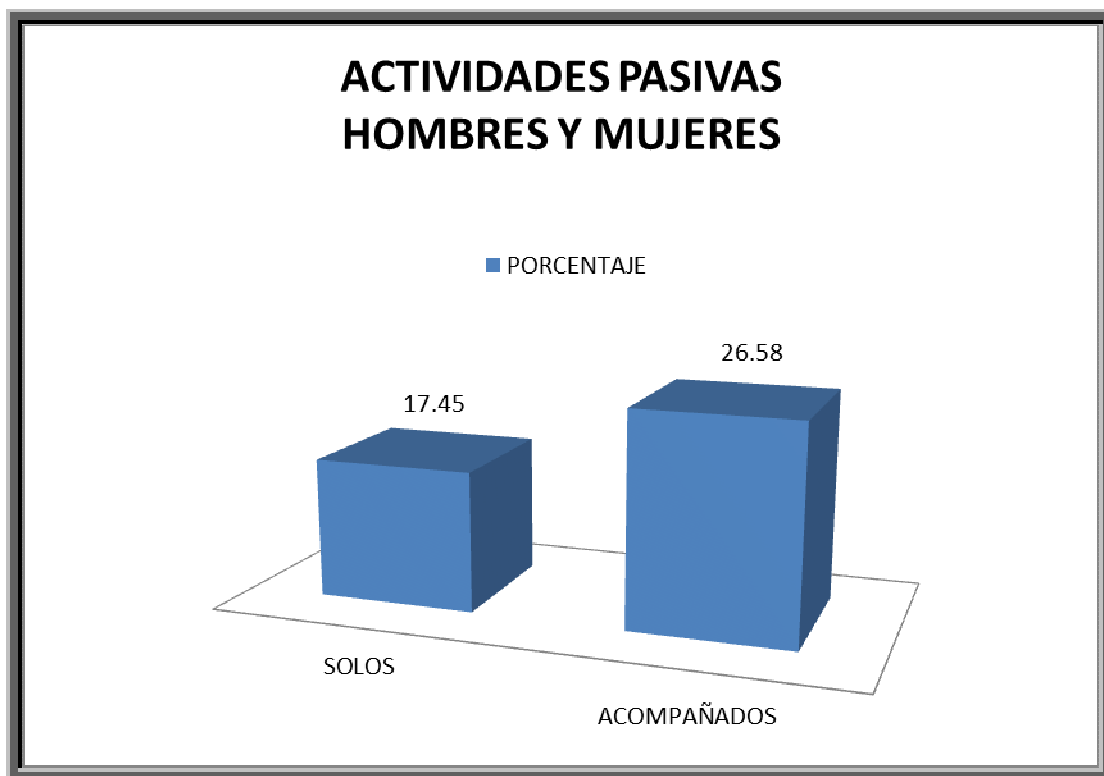
### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 9.64% y el 8,64% responden que asistir a espectáculos lo hacen los días viernes y domingos respectivamente, con una preferencia notable a realizar esta actividad en compañía de alguien, por lo que se ve que entre semana no es de gusto para ellos asistir a espectáculos.

### PREFERENCIA DE ACTIVIDADES ACTIVAS Y PASIVAS

ACTIVIDADES PASIVAS		
ACTIVIDAD	SOLOS	ACOMPAÑADOS
LEER	19.35	14.69
DORMIR	43.58	7.29
VER TV	15.71	44.83
UTLI. TECNO.	30.5	54.63
ESC. MÚSICA	25.13	55.76
KARAOKE	5.01	14.44
CINE	4.21	14.79
CONS. ALCOHOL	0.62	21.29

<b>FUMAR</b>	28.97	33.34
<b>ASIST. ESPECTACULOS</b>	1.45	4.71
<b>PROMEDIO</b>	17.45	26.58



<b>ACTIVIDADES ACTIVAS</b>		
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>SOLOS</b>	<b>ACOMPAÑADOS</b>
<b>DEPORTES</b>	7.16	10.34
<b>JUGAR</b>	11.06	18.42
<b>PASEAR</b>	15.1	23.37
<b>IR A DISCOTEKA</b>	5.4	13.51
<b>ACT. DOMEST.</b>	3.95	9.03
<b>VOLUNTARIADO</b>	0.31	1.83
<b>PROMEDIO</b>	7.16	12.75

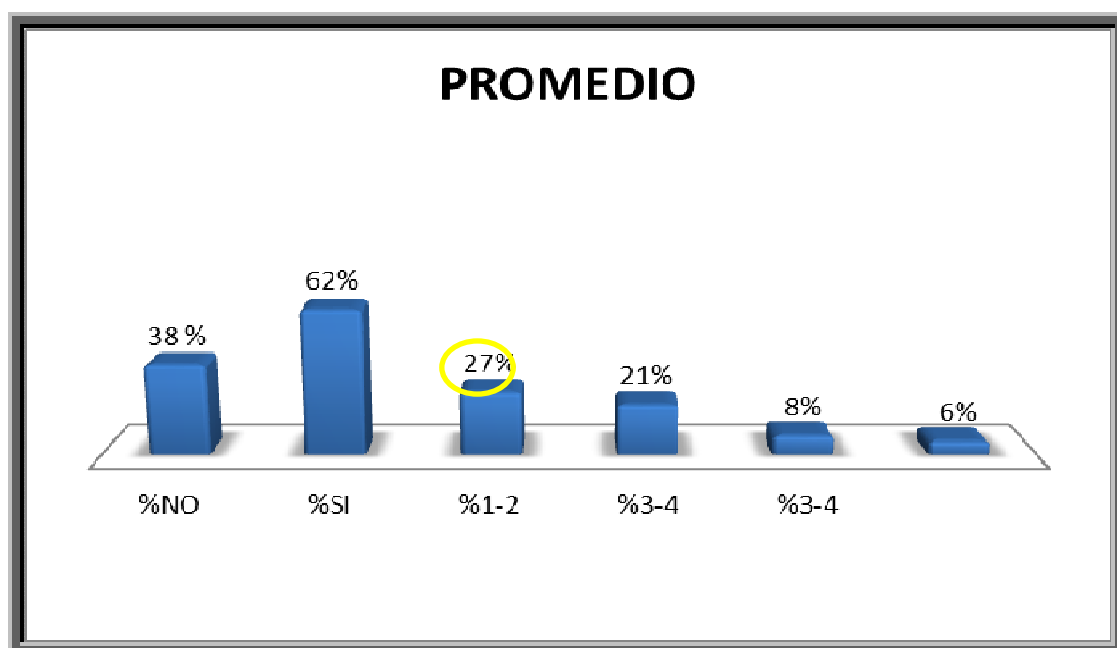


**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** los jóvenes encuestados tienen preferencia por las actividades pasivas a realizarlas solos, por lo que la propuesta alternativa debe estar enfocada a actividades activas tanto solos como acompañados, ya que estas son el déficit que presentan según el cuestionario aplicado.

## 4.2 PRESENTACIÓN GRAFICA DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA DE ACTIVIDAD FÍSICA

1.- Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿Cuántas veces las has hecho?

TIPO ACTIVIDAD FISICA	# NO	%NO	#SI	%SI	1-2	3-4	5-6	7 o mas	TOTAL	%1-2	%3-4	%5-6	% 7 o mas	TOTAL
Saltar	545	42,02	752	57,98	211	196	112	233	1297	16,27	15,11	8,64	17,96	57,98
Patinar	847	65,30	450	34,70	275	105	55	15	1297	21,20	8,10	4,24	1,16	34,70
Rayuela	420	32,38	877	67,62	266	392	84	135	1297	20,51	30,22	6,48	10,41	67,62
Bicicleta	411	31,69	886	68,31	289	283	192	122	1297	22,28	21,82	14,80	9,41	68,31
Caminar	175	13,49	1122	86,51	292	472	250	108	1297	22,51	36,39	19,28	8,33	86,51
Correr	402	30,99	895	69,01	420	302	74	99	1297	32,38	23,28	5,71	7,63	69,01
Aerobicos	733	56,52	564	43,48	304	112	52	96	1297	23,44	8,64	4,01	7,40	43,48
Natacion	544	41,94	753	58,06	455	230	34	34	1297	35,08	17,73	2,62	2,62	58,06
Bailar/Danza	267	20,59	1030	79,41	306	409	225	90	1297	23,59	31,53	17,35	6,94	79,41
Futbol	326	25,13	971	74,87	376	492	56	47	1297	28,99	37,93	4,32	3,62	74,87
Voleibol/Ecuavoley	406	31,30	891	68,70	377	341	156	17	1297	29,07	26,29	12,03	1,31	68,70
Baloncesto	352	27,14	945	72,86	406	396	87	56	1297	31,30	30,53	6,71	4,32	72,86
Deportes raqueta	882	68,00	415	32,00	273	89	31	22	1297	21,05	6,86	2,39	1,70	32,00
Balonnano	426	32,85	871	67,15	501	201	132	37	1297	38,63	15,50	10,18	2,85	35,14
Artes Marciales	543	41,87	754	58,13	405	217	84	48	1297	31,23	16,73	6,48	3,70	58,13
Atletismo	338	26,06	959	73,94	482	302	112	63	1297	37,16	23,28	8,64	4,86	73,94
musculacion	851	65,61	446	34,39	248	156	32	10	1297	19,12	12,03	2,47	0,77	34,39
<b>PROMEDIO</b>	<b>498</b>	<b>38</b>	<b>799</b>	<b>62</b>	<b>346</b>	<b>276</b>	<b>104</b>	<b>72</b>		<b>27</b>	<b>21</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	



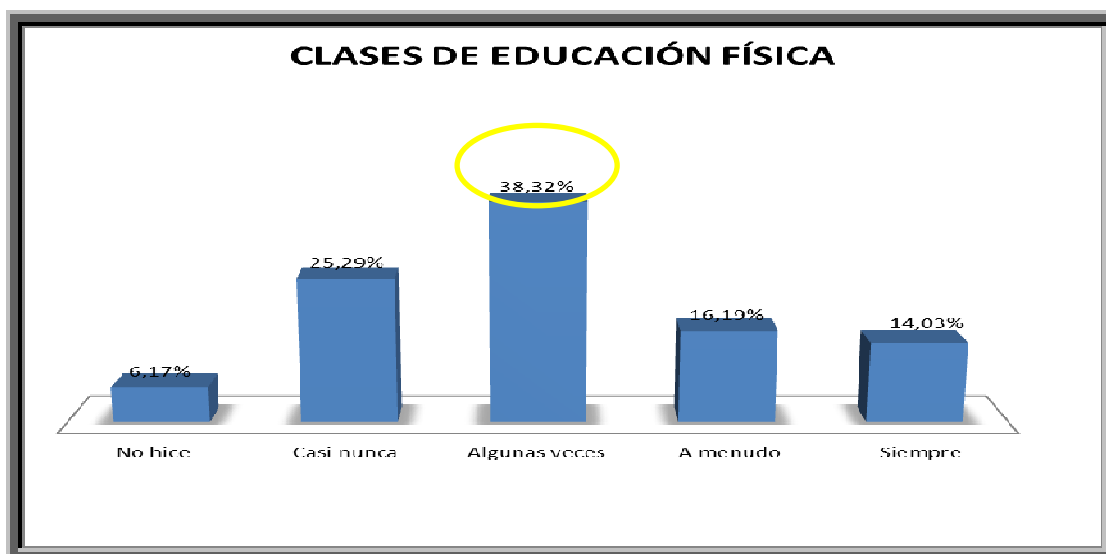
FUENTE: COLEGIO NACIONAL JUAN DE SALINAS

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

De los jóvenes encuestados que responde afirmativamente haber realizado algún tipo de actividad física, dentro de los diecisiete ítems los de mayor porcentaje son en promedio de todas las actividades, la mayor parte responde realizarlas de 1 a 2 veces a la semana con el 27%.

2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Señala sólo una)

CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA	#	%
No hice	80,00	6,17%
Casi nunca	328,00	25,29%
Algunas veces	497,00	38,32%
A menudo	210,00	16,19%
Siempre	182,00	14,03%
<b>TOTAL</b>	<b>1.297,00</b>	<b>100,00%</b>



FUENTE: COLEGIO NACIONAL JUAN DE SALINAS

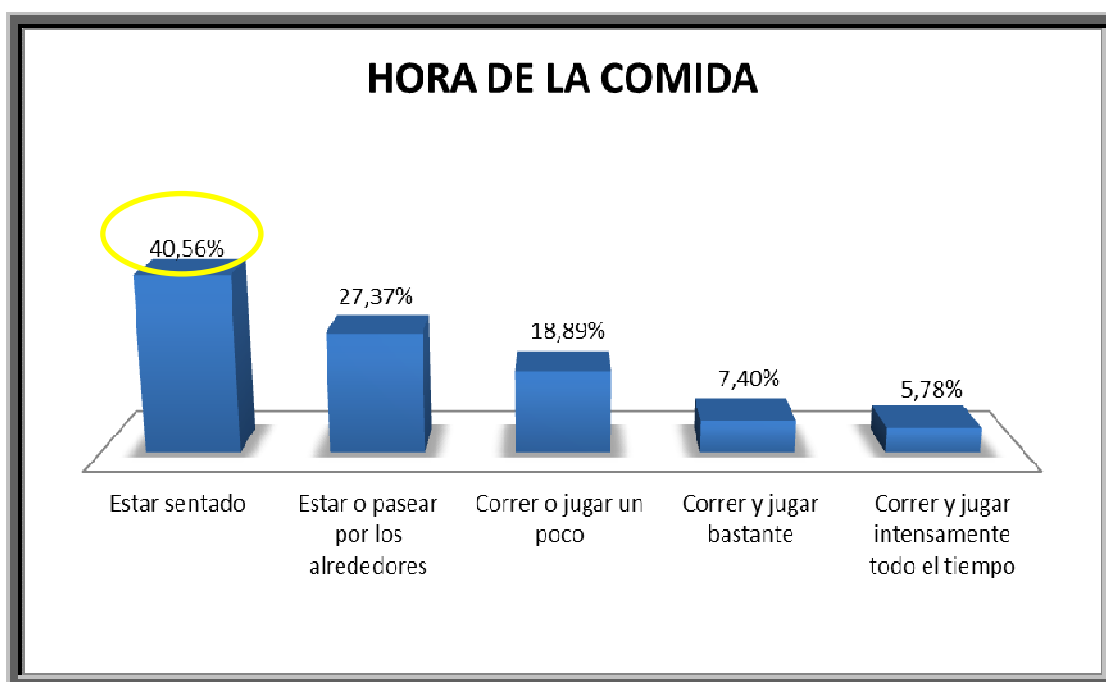
### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

La encuestados en un porcentaje mayor con el 38.32% que en sus clases de educación física algunas veces estuvieron muy activos, lo que nos indica que en la última semana, no realizaron una actividad física que implique estar activo continuamente durante el tiempo que dura su clase.



- En los últimos 7 días ¿qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)?

HORA DE LA COMIDA	#	%
Estar sentado ( hablar , leer , trabajo de clase )	526,00	40,56%
Estar o pasear por los alrededores	355,00	27,37%
Correr o jugar un poco	245,00	18,89%
Correr y jugar bastante	96,00	7,40%
Correr y jugar intensamente todo el tiempo	75,00	5,78%
<b>TOTAL</b>	<b>1.297,00</b>	<b>100,00%</b>



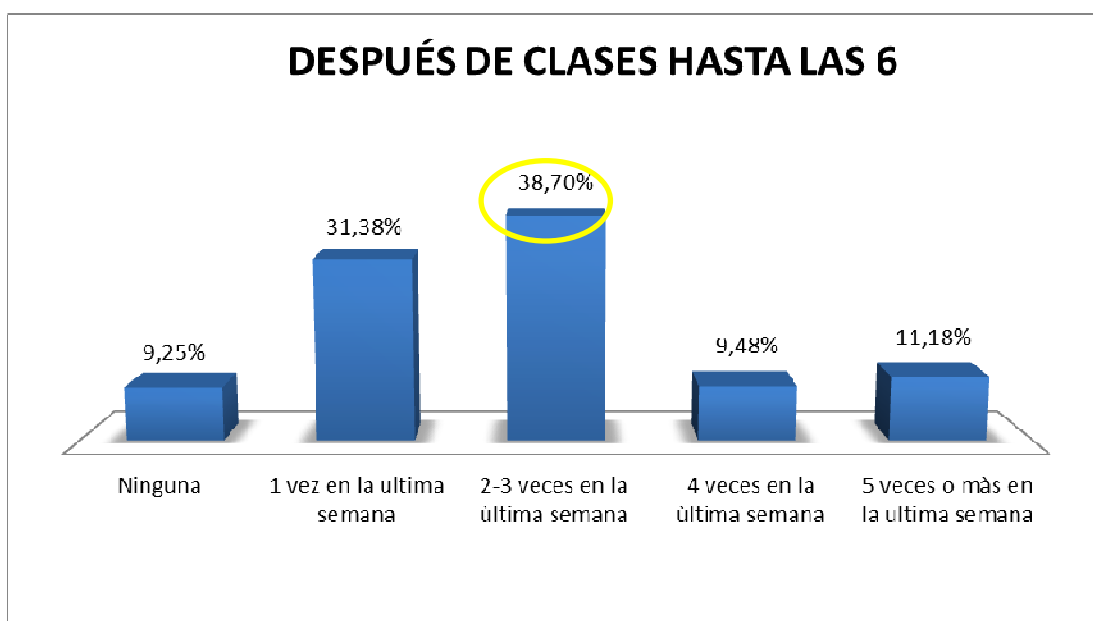
FUENTE: COLEGIO NACIONAL JUAN DE SALINAS

#### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

De los encuestados, el 40,56% responde que antes y después de su hora de comer, están sentados, y sin un rango amplio de diferencia, con un 27,37% prefieren estar paseando por los alrededores, es decir, a la hora de la comida ellos realizan actividades que no impliquen un esfuerzo físico relevante.

4. En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela hasta las 6, ¿cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo?

DESPUÉS DE LA ESCUELA HASTA LAS 6	#	%
Ninguna	120,00	9,25%
1 vez en la ultima semana	407,00	31,38%
2-3 veces en la última semana	502,00	38,70%
4 veces en la última semana	123,00	9,48%
5 veces o más en la ultima semana	145,00	11,18%
TOTAL	1.297,00	100,00%



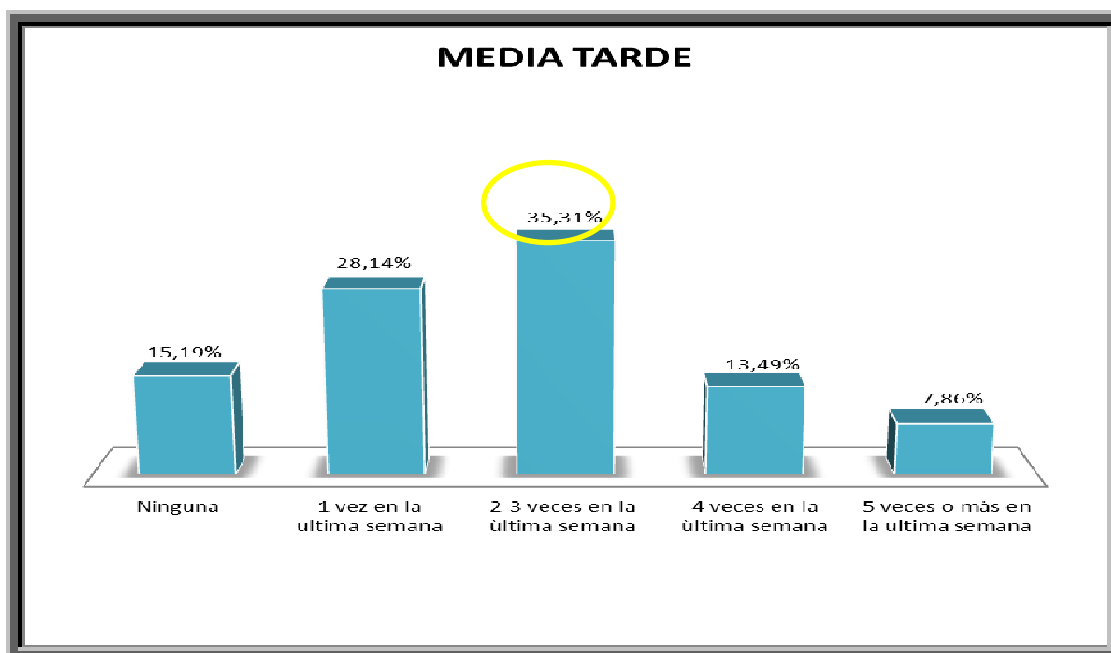
FUENTE: COLEGIO NACIONAL JUAN DE SALINAS

#### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

De la población encuestada el 38,70% indica que realizan actividades terminado su horario académico donde estuvieron muy activos, seguido del 31,38% que realizaron actividades 1 vez en la última semana, lo que nos indica que el 67% se ubican en un rango de 1 a 3 veces a la semana que hacen actividad física.

5. En los últimos 7 días, cuantos días a partir de media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo?

MEDIA TARDE DE 6 A 10PM	#	%
Ninguna	197,00	15,19%
1 vez en la última semana	365,00	28,14%
2-3 veces en la última semana	458,00	35,31%
4 veces en la última semana	175,00	13,49%
5 veces o más en la última semana	102,00	7,86%
<b>TOTAL</b>	<b>1.297,00</b>	<b>100,00%</b>



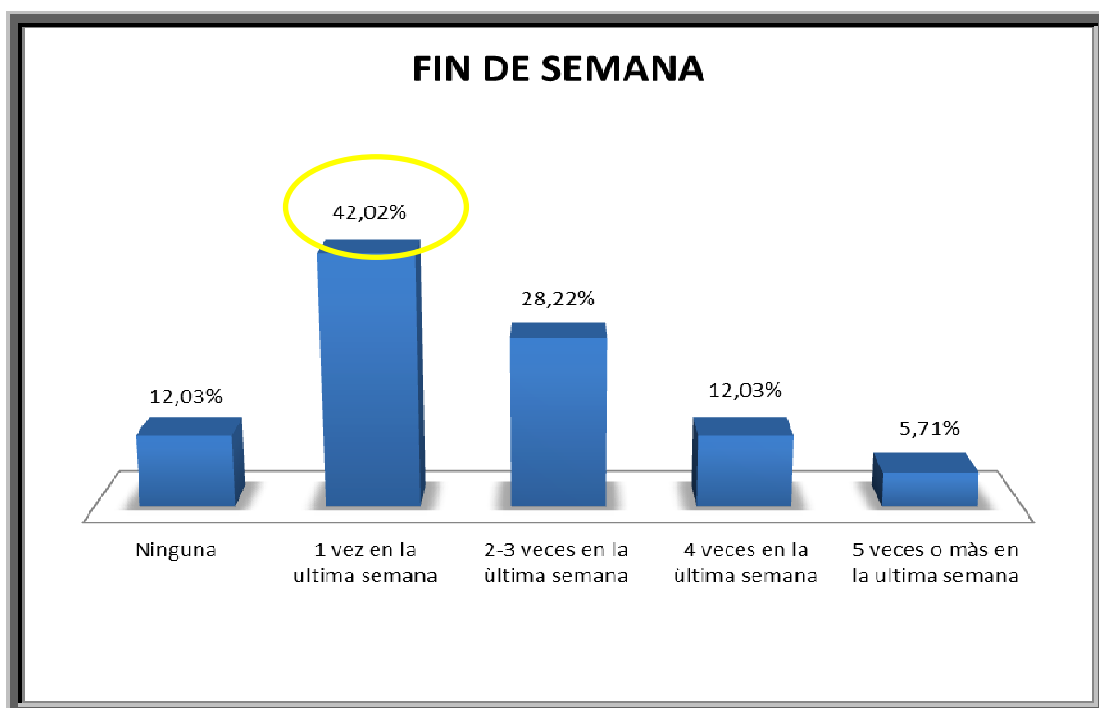
FUENTE: COLEGIO NACIONAL JUAN DE SALINAS

#### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

Los datos referentes a los encuestados corresponden al 35,1% que realizan actividad física 2 a 3 veces a la semana, en el horario de 18:00 a 10:00pm, con gran diferencia de porcentaje en relación a los otros parámetros.

6. El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo?

<b>FIN DE SEMANA</b>	<b>#</b>	<b>%</b>
Ninguna	<b>156,00</b>	<b>12,03%</b>
1 vez en la última semana	<b>545,00</b>	<b>42,02%</b>
2-3 veces en la última semana	<b>366,00</b>	<b>28,22%</b>
4 veces en la última semana	<b>156,00</b>	<b>12,03%</b>
5 veces o más en la última semana	<b>74,00</b>	<b>5,71%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>1.297,00</b>	<b>100,00%</b>



FUENTE: COLEGIO NACIONAL JUAN DE SALINAS

#### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

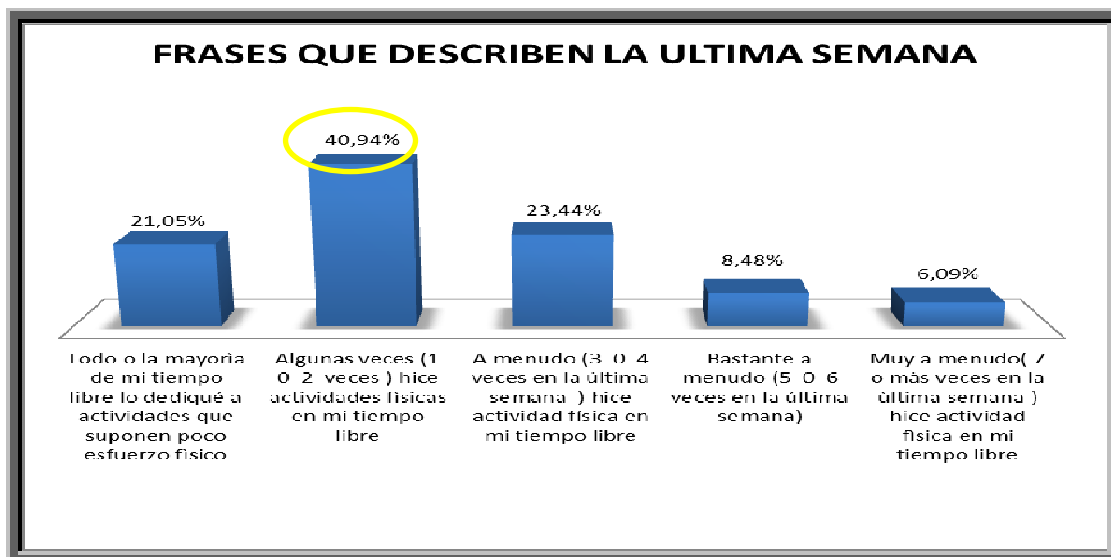
Los datos referentes a los encuestados corresponden al 42,02% que realizan actividad física 1 vez a la semana, en el último fin de semana, con gran diferencia de porcentaje en relación a los otros parámetros.

#### 7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana?

Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor.

DESCRIPCIÓN DEL LA ÚLTIMA SEMANA	#	%
Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico	273,00	21,05%
Algunas veces (1 0 2 veces ) hice actividades físicas en mi tiempo libre ( por ejemplo, hacer deportes , correr , nadar	531,00	40,94%
A menudo (3 0 4 veces en la última semana ) hice actividad física en mi tiempo libre	304,00	23,44%
Bastante a menudo (5 0 6 veces en la última semana)	110,00	8,48%

Muy a menudo ( 7 o más veces en la última semana ) hice actividad física en mi tiempo libre	79,00	6,09%
<b>TOTAL</b>	<b>1.297,00</b>	<b>100,00%</b>



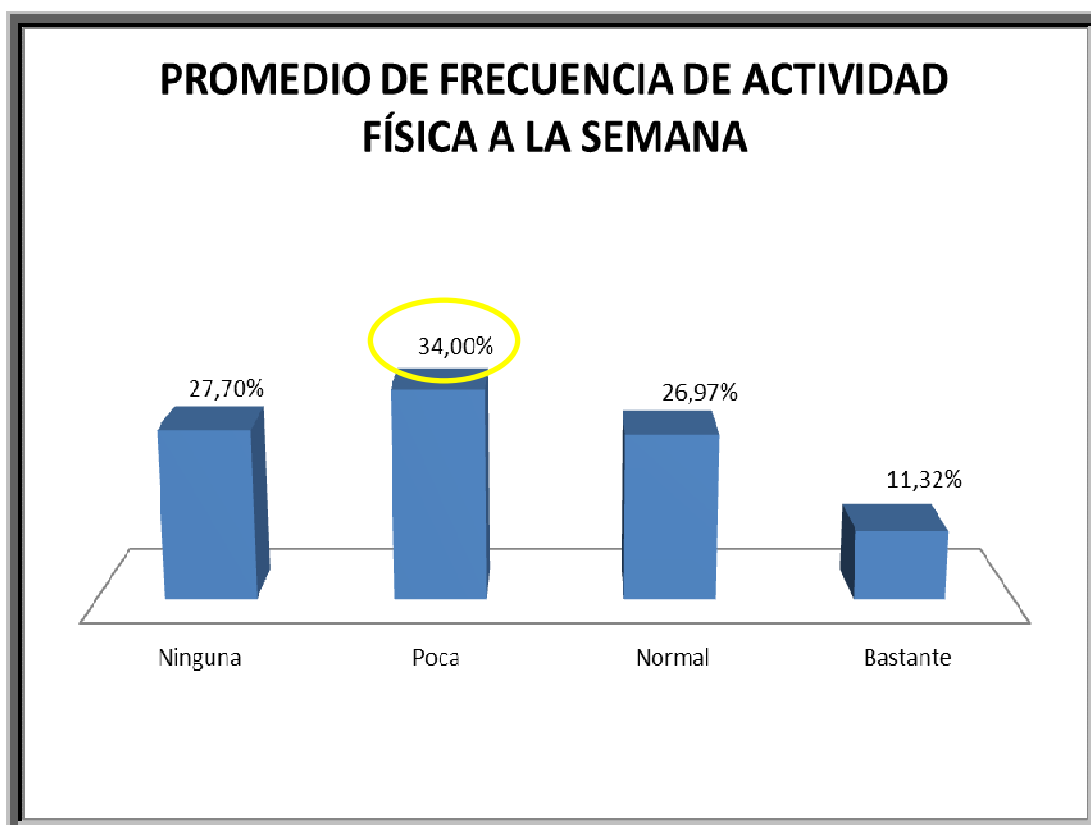
FUENTE: COLEGIO NACIONAL JUAN DE SALINAS

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

La muestra responde que en su última semana algunas veces es decir de 1 a 2 veces, realizaron un tipo de actividad física donde se encuentren muy activos que corresponde al 40,94%, lo que valida las preguntas anteriores donde responden a que en los respectivos horarios y días, han realizado de 1 a 3 veces actividad física.

**8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)**

FRECUENCIA	Ninguna	%	Poca	%	Normal	%	Bastante	%	TOTAL
Lunes	445,00	34,31	398,00	30,69	310,00	23,90	144,00	11,10	1.297,00
Martes	452,00	34,85	503,00	38,78	241,00	18,58	101,00	7,79	1.297,00
Miércoles	490,00	37,78	513,00	39,55	205,00	15,81	89,00	6,86	1.297,00
Jueves	310,00	23,90	419,00	32,31	431,00	33,23	137,00	10,56	1.297,00
Viernes	289,00	22,28	415,00	32,00	419,00	32,31	174,00	13,42	1.297,00
Sábado	293,00	22,59	352,00	27,14	466,00	35,93	186,00	14,34	1.297,00
Domingo	236,00	18,20	487,00	37,55	377,00	29,07	197,00	15,19	1.297,00
PROMEDIO	359,29	27,70	441,00	34,00	349,86	26,97	146,86	11,32	1.297,00



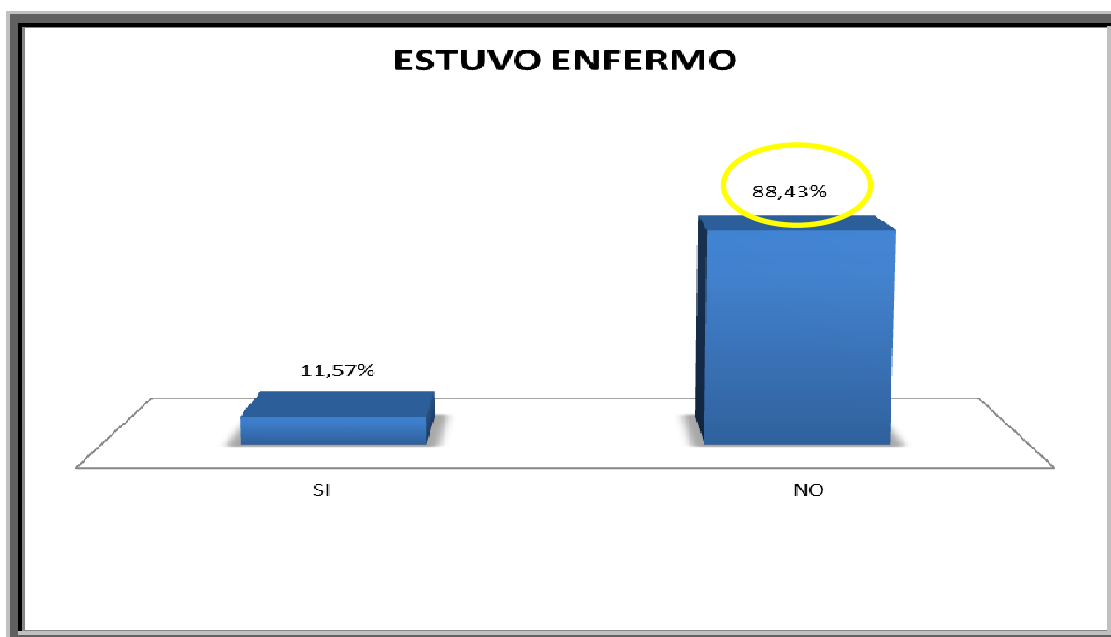
FUENTE: COLEGIO NACIONAL JUAN DE SALINAS

#### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El fin de semana tomando en cuenta de viernes a domingo, son los días que ellos responden hacer bastante y normal actividad física pero representados con apenas el 11,32% y 26,97%, ya que en el promedio semanal, el 34% que es la mayoría, responde a realizar poca actividad física.

**9. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?**

ESTUVISTE ENFERMO LA ULTIMA SEMANA		
	#	%
SI	150	11,57
NO	1147	88,43
TOTAL	1297	100



FUENTE: COLEGIO NACIONAL JUAN DE SALINAS

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

La muestra dentro de este análisis denota que el 88,43% no estuvo enfermo, lo que nos indica que la mayoría de los encuestados se encontraron en condiciones normales para realizar actividad física.

### NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

VALORACIÓN					
PREGUNTA	%	%	%	%	%
1	38,00	27,00	21,00	8,00	6,00
2	6,17	25,29	38,38	16,19	14,03
3	40,56	27,37	18,89	7,40	5,78
4	9,25	31,38	38,70	9,48	11,18
5	15,19	28,14	35,31	13,49	7,86
6	12,03	42,02	28,22	12,03	5,71



7	21,05	40,94	23,44	8,48	6,09
8	27,70	24,00	26,97	11,32	
<b>PROMEDIO</b>	21,24	30,77	28,86	10,80	8,09
<b>ESCALA LIKERT</b>	<b>1</b> NO ACTIVO	<b>2</b> POCO ACTIVO	<b>3</b> LEVE ACTIVO	<b>4</b> ACTIVO	<b>5</b> MUY ACTIVO

### 4.3 CONCLUSIONES

La investigación plantea la determinación de la relación entre la utilización del tiempo libre y el nivel de sedentarismo de los estudiantes comprendidos entre 12 y 17 años del Colegio Juan de Salinas. Se investigaron mediante encuestas validadas internacionalmente, en que invierten los jóvenes su tiempo libre y mediante la aplicación de un test utilizado mundialmente se determinó el nivel de actividad física de los mismos.

Los resultados aportaron evidencia de la íntima relación del Tiempo Libre y el nivel de Sedentarismo de la población de estudio, por lo que se confirma la hipótesis planteada.

### **TIEMPO LIBRE**

#### **Actividades en el tiempo libre**

Posterior al análisis minucioso de los resultados obtenidos, se concluyó lo siguiente:

1. Los adolescentes de nivel secundario del Colegio, en su tiempo libre se inclinan de acuerdo a sus intereses personales hacia la práctica de actividades de carácter social, es decir acompañados en un 81% y 19 % hacen actividades solos.

2. La inactividad de los adolescentes está influenciada porque las actividades que realizan en su tiempo libre tienen mayor predilección por aquellas que tienen que ver con medios de entretenimiento pasivo como es: leer, dormir, ver TV, utilizar tecnología escuchar música, karaoke, cine,

consumir alcohol, fumar y asistir a espectáculos. Ya sean solos 17,43% o acompañados 26,58%

3. La utilización del tiempo libre de los adolescentes en estudio está relacionado en bajo porcentaje con actividades dinámicas, de acuerdo a la encuesta, es decir el realizar deportes, jugar, pasear, ir a discoteca, actividades domésticas y voluntariado. Ya sean solos 7,16% o acompañados 12,75%

Se concluye que sea solo o acompañado los estudiados realizan muy poca actividad en el tiempo libre, destacándose que escuchar música con 55,76% y el uso de la tecnología con un 54,63% son las actividades pasivas de más porcentajes cuando están acompañados y que el uso de tecnología en un 30,50 % es el más alto porcentaje cuando están solos en lo que a actividades pasivas se refiere.

En relación a las actividades activas o dinámicas se aprecia claramente que su porcentaje ya sea solos (7,16%) o acompañados (12,75%) maneja un bajo porcentaje, por lo que en el planteamiento de soluciones a uso adecuado y dinámico del tiempo libre se determina que cualquier actividad dinámica mientras sea propuesta de una manera motivacional es válida para incrementar el nivel de actividad física de la población en estudio.

## ***ACTIVIDAD FÍSICA***

### ***Nivel de Actividad Física***

Posterior al análisis minucioso de los resultados obtenidos en el PAQ-A, se concluyó lo siguiente:

1. En relación a la evaluación del cuestionario PAQ-A en la primera pregunta se observa que las actividades realizadas en los últimos 7 días o última semana se determina que el 40 % no hace las actividades planteadas en el cuestionario y 60% si lo practican

2. Los adolescentes de nivel secundario del Colegio, realizan deporte una o dos veces por semana en un 27%.
3. De los deportes practicados, tomando como deporte el caminar en un 86,51% y el bailar y danzar 79,41%; como lo dice el PAQ-A, es conjuntamente con el fútbol, 74,87% y el atletismo con 73,94% que son los deportes que más se practican
4. De acuerdo a la Escala de Liker se determina que los adolescentes estudiados del Colegio Juan de Salinas el 30,77% es poco activo, seguido con el 28,86 leve activo y el 21,24% no activo, lo que nos hace concluir que ciertamente tienen un problema de bajo nivel de actividad física que desemboca desde la perspectiva de sedentarismo que tenemos un alto índice 81,11 %, grave si consideramos la edad y el nivel colegial de los estudiados.

Se concluye que realmente el nivel de actividad física es poco activo pero seguido muy de cerca con leve activo y no activo

#### **4.4 RECOMENDACIONES**

En el presente estudio de tipo correlacional se realizan las siguientes recomendaciones las cuales aportarán para el mejoramiento de la población estudiada, que bien pueden ser aplicadas al resto de la población.

1. Proponer opciones de utilización del Tiempo Libre con actividades dinámicas, ya que el nivel de sedentarismo mejorará siempre y cuando el Tiempo Libre sea predominantemente dinámico.
2. Las actividades dinámicas deben ser acompañadas de acuerdo al estudio, es decir actividades en que el adolescente este con sus amigos y/o familiares, ya que ello muy poco hacen actividades dinámicas cuando se encuentran solos

3. Es necesario hacer énfasis en la participación y el esfuerzo para generar hábitos de práctica de actividad física, el sedentarismo apoya un desafecto que produce la práctica de actividad física en los adolescentes, al percibirlo como una experiencia que requiere desgaste físico y cansancio.
  
4. La propuesta que acompaña al presente estudio debe ser experimentada como plan piloto a nivel colegial y esperamos que a posteriori se pueda aplicar y determinar programas permanentes de actividades masivas en donde el ser humano cultive hábitos de utilización adecuada del Tiempo Libre a fin de disminuir el sedentarismo que se presenta en nuestra sociedad.

Al sedentarismo no hay que combatirlo sino competirlo.

5. PROPUESTA ALTERNATIVA

## ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO

**PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO  
RECREATIVAS DIRIGIDO A LOS  
ESTUDIANTES DE 12 A 17 AÑOS DEL  
COLEGIO JUAN DE SALINAS  
AUTORES: CHÁVEZ CEVALLOS ENRIQUE  
SANDOVAL JARAMILLO MARÍA**

PROPUESTA ALTERNATIVA

2012

- **DENOMINACIÓN DEL PROYECTO**

Plan de actividades físicas recreativas para los estudiantes de 12 a 17 años del Colegio Juan de Salinas.

- **UBICACIÓN GEOGRÁFICA**

**UBICACIÓN**

El colegio se encuentra ubicado en el cantón Rumiñahui de la provincia de Pichincha en la ciudad de Sangolquí, en la Av. Quito y García Moreno.

**POBLACIÓN**

El colegio posee un total de estudiantes de 2966 comprendidos desde octavo de básica a tercero de Bachillerato, de los cuales se obtiene una muestra de 1297 estudiantes.

- **NATURALEZA DEL PROYECTO**

### **DESCRIPCIÓN**

El presente proyecto busca brindar las herramientas adecuadas para que los estudiantes mejoren su calidad de vida y tengan un mejor uso del tiempo libre.

### **FUNDAMENTACIÓN**

El progresivo incremento de actividades pasivas en el tiempo libre ha llevado a determinar que el nivel de sedentarismo esta incrementándose lo que nos hace predecir que en un futuro cercano tendremos que enfrentar a situaciones de Enfermedades que con el apareamiento asociado del sobrepeso y obesidad, los que pondrán en peligro la Salud y la Vida misma del ser humano.

El determinar cuál es el agente causal del tiempo libre que proyecta el incremento del sedentarismo es en gran medida encontrar la causa específica para la solución inmediata de problemas que ya la sociedad ecuatoriana está padeciendo. El Plantear la solución específica nos llevara a tener soluciones a corto y mediano plazo que se verán manifestadas con por lo menos el mantenimiento del ascenso acelerado que están teniendo las curvas de sedentarismo, sobrepeso y obesidad.

El impacto en la sociedad será fundamental al redefinir nuevamente la formación de seres humanos activos, dinámicos y sobre todo responsables con su entorno, ya que en la actualidad esta área esta descuidada.

La motivación física como elemento fundamental y la ingente comunicación desprendida de la información sobre el deporte canalizado por los medios de comunicación, ha llevado a que deje de ser un aspecto de privilegio para determinadas clases sociales y se haya convertido en un hecho masivo. La educación física, la propia denominación lo indica: es la asignatura en la

mayoría de los países y en otros cuando menos, fórmula de protección contra el vicio y los malos hábitos. Sus constantes informaciones sobre las virtudes del deporte han promovido situaciones que han calado en la conciencia de la sociedad al enterarse de que grandes composiciones olímpicas. No puede negarse que el movimiento de consolidar la salud de los ciudadanos con la puesta en marcha de campañas físico recreativo ha sido utilizado como fórmula para conservar la salud.

La actividad física como parte de la cultura física creada por el hombre ha tenido una singular importancia sobre todo de supervivencia con el estudio de la comunidad primitiva, tal es así que para la subsistencia el hombre primitivo tuvo que enfrentarse a la fuerza de la naturaleza, los animales salvajes y otras tribus para obtener alimentos, necesitaron desarrollar las habilidades en la carrera, el salto, el escalamiento, la natación, la lucha y el lanzamiento.

El encargo social, objetivos generales, finalidades, propósitos del sistema de actividad física y recreación como indistintamente suelen denominarse, surge de la identificación y sistematización de las necesidades humanas, asociadas a la actividad física y el deporte.

Al hablar de las necesidades, motivos, motivaciones y objetivos de la actividad física y la recreación se hace necesario considerar este proceso como algo dinámico, sometido tanto en el orden individual como en el social a influencias condicionantes como la educación, el desarrollo socioeconómico, la tecnología, etc., lo cual ha permitido ir conformando diferentes “modelos” de satisfacción de esas necesidades.

El propio desarrollo de la actividad física como fenómeno humano influye dialécticamente en este proceso y ha originado progresivamente la aparición de objetivos generales declarados, formalizados e incluso legalmente reconocidos los cuales surgen de las necesidades siempre cambiantes de los individuos y la sociedad. La satisfacción de las necesidades individuales y sociales asociadas a la actividad física, deporte y recreación es traducida

por el sistema organizativo de la cultura física y el deporte en un sistema de objetivos, fines, propósitos, denominado también encargo social o razón de ser.

Esto supone la formación de un adolescente fuerte y saludable, con seguridad de si mismo, que sean más tenaz para vencer las dificultades y en consecuencia con capacidades para reactivar un trabajo mucho mayor, teniendo como base el desarrollo progresivo y sistemático de sus cualidades físicas y evolutivas así como la grandeza de sus sentimientos y de la apreciación e instrucción acerca del mundo que lo rodea.

Los avances de la tecnología implican un singular progreso en la sociedad actual, observándose también importantes transformaciones en la actitud del hombre frente al trabajo y la vida en general, avances de los procesos de comunicación a distancia, se masifican los gustos a partir de los avances de los medios de comunicación, produciéndose un proceso de gradual acceso donde la creatividad individual queda supeditada a esquemas rutinarios y aparece un tiempo libre que en su relación conceptual y de contenido guarda muy poca relación con el tiempo de trabajo.

La calidad de vida y la creación de un estilo de vida en la población de este Colegio presupone una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades físicas, deportivas y recreativas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute y por otro lado, una buena salud posibilita un mejor aprovechamiento del tiempo libre.



- **OBJETIVOS**

**GENERAL**

Reducir el nivel de sedentarismo en los estudiantes de 12 a 17 años del Colegio Juan de Salinas.

**ESPECÍFICOS**

- Aplicar las actividades físico recreativas tres veces por semana.
- Lograr que las actividades físico recreativas sean realizadas por el mayor número de estudiantes por día.
- Incluir dentro del horario extra curricular opciones físico recreativas.
- Involucrar a los directivos y docentes del colegio para que ellos sean el motor de acción del programa.
- Garantizar la práctica o realización de actividades físicas, agrupadas y de recreación.
- Lograr el esparcimiento y uso creativo y formativo del tiempo libre.
- Contribuir con la creación y desarrollo de imagen, prestigio de la institución relacionado con la formación de los jóvenes en el ámbito educativo.
- Promocionar las diferentes actividades físicas recreativas dentro del colegio a fin de que los jóvenes tengan un mayor conocimiento y surja un interés común para realizarlas, mediante charlas y prácticas realizadas en el horario de educación física.

**METAS**

- Aplicar las actividades físico recreativo a la totalidad de los estudiantes del Colegio Juan de salinas.
- Concienciar a los estudiantes del Colegio Juan de Salinas de la realización de actividades físico y recreativas.
- Obtener resultados positivos luego de la aplicación de la propuesta.
- Contribuir con la aplicación de la propuesta a la formación integral de los estudiantes participantes.

- **BENEFICIARIOS**

## **DIRECTOS**

Los 2966 estudiantes del Colegio Juan de Salinas los mismos que deberán poner en práctica la propuesta planteada.

## **INDIRECTOS**

La sociedad en general, en virtud de que se estará estudiando cual es la causa en el tiempo libre con indicadores que tienen que ver con la aparición vertiginosa de incremento del Sedentarismo.

- **LOCALIZACIÓN FÍSICA Y COBERTURA ESPACIAL.**

La presente propuesta, se planteara a los estudiantes del colegio nacional Juan de Salinas, comprendidos entre las edades de 12 a 17 años, el cual está ubicado en el sector de Sangolquí, provincia de Pichincha, el cual al ser uno de los colegios reconocidos en el cantón y de numerosa población, ha sido adecuado para el presente estudio, abarcando un considerable número de jóvenes que servirán como multiplicadores en el cantón en general de los beneficios que este proyecto busca.

- **PLAN DE TRABAJO**

Las actividades se desarrollaran en la sede educativa y lugares cercanos del establecimiento durante todo el año lectivo que comprende nueve meses.

- **MARCO TEÓRICO**

El pedagogo Lorenzo Luzuriaga concebía la educación como globalizadora en la cual el ocio cumple un papel esencial y afirma que la acción educativa debería ir más allá de los espacios temporales de la escuela.

Nerici y Mattos plantean la importancia que tiene la escuela y colegio en la educación para el buen uso del tiempo libre, a partir de las actividades extraescolares. Para Nerici, las actividades extra clase eran absolutamente necesarias para poder llevar a cabo los fines de una educación integral puesto que estos programas complementan a la perfección los programas formativos desarrollados en clase.

El pedagogo Brasileiro Luis Alves de Mattos coincide con los planteamientos de Nerici en la importancia de las actividades extra de estudio, y hace hincapié en sus funciones educativas, socializadoras, asistenciales y recreativas que permiten a los estudiantes conocer mejor la realidad sociocultural en que se desenvuelve habitualmente, lo cual favorece el desarrollo de la creatividad, espíritu de iniciativa, capacidad de expresión, responsabilidad y sentido de la cooperación al momento de enfrentarse a los problemas cotidianos.

La enseñanza reglada ha visto la necesidad de mirar menos a los libros y más a la realidad, reorientándose hacia una formación más humanista, en detrimento de una capacitación puramente académica.

José Antonio Coride (1998) afirma: "Parece indiscutible que las practicas de ocio entendidas como autorrealización y formación de valores, son inseparables de un proceso formativo en el que las instituciones educativas desempeñan una función clave". Esto se reafirma en la declaración de la World Leisure & Recreation Association International (WLRA), en 1993, que proclama que "la educación del ocio tiene que ser un componente esencial de los aprendizajes y experiencias recibidos en cada fase de la educación formal y no formal". En consecuencia los objetivos relacionados con el ocio en la escuela, deben tratar de conseguir el desarrollo de valores, actitudes, conocimientos, habilidades, comportamientos que posibiliten una integración armónica de las dimensiones físicas, cognitivas, afectivas y sociales que conducen a la construcción de la personalidad de los niños y jóvenes.

El tiempo libre de los adolescentes va aumentando al mismo ritmo que el resto de la sociedad. Existe una tendencia a agrupar la jornada escolar o a crear una jornada intensiva, con el consiguiente aumento del tiempo libre. En este tiempo es donde la sociedad debe intervenir para facilitar la ocupación del joven, en actividades que favorezcan su desarrollo integral.

La adolescencia es un periodo de gran intensidad donde se visualiza una relación entre las tendencias del individuo, fortalezas y desventajas así como

las metas sociales que están disponibles en el medio donde se desenvuelve, la adolescencia es la etapa donde el individuo a nivel psicoemocional sufre la llamada "conciencia interiorizante". Este concepto se refiere a la relación entre lo interior con lo exterior mediante un juego intelectual; este proceso de interiorización lo conducirá al descubrimiento de su propio juicio de construcción individual y a su maduración personal. Esto produce en el individuo la autorreflexión sobre sí mismo y el mundo exterior, lo que conlleva a estados de desconfianza, momentos de tristeza, cambios de humor, actitudes contradictorias y de expresiones insolentes (Krauskopf, 2007), (García, 2009).

Es necesario buscar puntos de conexión, de unión y transferencia que puedan existir entre la educación dentro y fuera del estudio.

Siendo el colegio una institución cultural y productora de cultura, es pertinente proponer opciones culturales en torno a la corporeidad y experiencias signadas por la calidad de vida. Dado que tales propuestas muestran como horizonte el futuro éstas deben partir de un análisis del presente, se precisa entonces conocer los hábitos, usos sociales, comportamientos y materialidad de las actividades físicas dentro de un enfoque holístico, que no solamente permita la comprensión del problema, sino que igualmente se debe referenciar en procura de la consecución de un modelo de intervención y articulación de esfuerzos institucionales, de conocimiento y formadores de cultura.

Si queremos que el alumno utilice bien su tiempo libre, tenemos que educarlo y formarlo para que haga de este, un espacio que le proporcione elementos para su desarrollo integral, conduciéndolo a adquirir hábitos de vida saludables, que le permitan vislumbrar y construir un proyecto de vida. Es decir formar a los alumnos para que utilicen este recurso, desde una perspectiva formativa, creativa y lúdica, que le permita crecer y desarrollarse, prevenir, y disminuir los factores de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas en su edad adulta, favorecer la creación de espacios de socialización, de integración, de autoafirmación. En resumidas cuentas el buen uso del tiempo libre representa para el ser humano una necesidad

básica, tan esencial como el sueño, la nutrición, el trabajo, que permiten construir un estado de equilibrio psicológico de integración social y de salud física (Biopsicosocial).

La modificación de los ritmos diarios y la necesidad de sensibilizar a los alumnos para la realización de actividades en su tiempo no escolar conducen a una utilización diferente y racional de las instalaciones deportivas y escolares. “Las escuelas tienden a concentrar y proveer pequeños aspectos recreativos y actividades más que a capacitar a los alumnos con actividades y habilidades sociales que ellos mismos organicen, seleccionen y participen en elegir, con vista a los años posteriores a la escuela “(Douglas Marr).

La escuela debe impulsar las actividades curriculares educativas aprovechando los espacios físicos de que dispone y estimular a los padres, asociaciones y otros organismos a que colaboren entre sí para ofertar diversas opciones donde niños y jóvenes puedan experimentar actividades lúdicas. Que la escuela sea la promotora y dinamizadora de la educación del tiempo libre, no quiere decir que los docentes deban hacerse cargo de la organización y planificación de las actividades, para ello existen los distintos agentes sociales que poseen una preparación específica en este ámbito.

El papel del docente en la educación del tiempo libre, debe estar orientado desde una perspectiva global y desde una concepción de la educación como una capacitación del hombre para hacer frente a los diferentes aspectos de la vida, donde el tiempo libre es una de ellos.

La escuela debe re significar su papel como espacio educativo desde el contexto de tiempo escolar y tiempo libre. Para que la utilización de este tiempo, tenga realmente un valor educativo y no simplemente de activismo, es necesario sobrepasar los paradigmas del practicismo e informacionismo. Cumplir este objetivo conduce a que las actividades sean proyectadas con un carácter pedagógico e inscrito dentro del Proyecto Educativo Institucional.

Esto significa, que la práctica de actividades físicas, recreativas, deportivas y culturales, por si solas sin una y orientación pedagógica, sin objetivos educativos conduce a convertirlas en el objetivo de la acción. Por el contrario si nuestra acción se centra en el discurso teórico e informativo sobre qué hacer con el tiempo libre, este discurso queda desprovisto de sentido al no existir una práctica que lo sustente.

El rol del docente es muy importante como guía del proceso de aprendizaje pues debe tomar en cuenta las características físicas, psíquicas y cognoscitivas de sus alumnos, la filosofía institucional, los objetivos generales del plan de estudios y los objetivos particulares de cada temática. El profesional que imparte educación física o tiene a su cargo equipos deportivos, debe sensibilizarse a capacitarse y actualizarse constantemente, no sólo para tener el dominio de sus temas, sino además tener nociones de Psicología, medicina, pedagogía.

Ante esta infinidad de responsabilidades este capítulo tiene el propósito de describir algunos conceptos del proceso didáctico que se da en la enseñanza al aire libre de actividades deportivas. En primer lugar se describe el proceso enseñanza aprendizaje de habilidades físicas, los valores que se deben inculcar y puntos importantes a tomar en cuenta para la seguridad al practicar deporte.

La influencia de los padres es un aspecto importante para la motivación hacia los adolescentes en la práctica de alguna actividad físico/deportiva en el tiempo disponible del sujeto; los padres, educadores, entrenadores, organizadores, árbitros, deportistas y medios de comunicación como agentes de socialización influyen en toda el proceso de formación, la actitud positiva o negativa de los padres y madres hacia las actividades extraescolares de los adolescentes pueden influir en el interés de los adolescentes para realizar actividades físicas.

Además los miembros de la familia juegan un papel importante como modelo en la creación de un ambiente positivo para la participación de actividades

que favorecen el desarrollo integral del adolescente. La familia tiene gran influencia positiva en los hábitos deportivos desde las primeras edades, esto no quiere decir que las actividades se realicen entre los familiares, sino que algún miembro se interese por influir sobre la práctica de alguna actividad físico/deportiva del adolescente. La mayoría de los padres están de acuerdo en que sus hijos realicen algún tipo de actividad extraescolar, según Mendoza y col.

La Programación recreativa refiere al conjunto de actividades de variados contenidos que le permiten al participante satisfacción de distintos gustos como:

- Realizar deportes.
- Habilidades a través de actividades recreativas.
- Conocer y profundizar conocimientos en el campo de la Cultura Física.

Es así que la recreación constituye un proceso de renovación consciente de las capacidades físicas intelectuales, volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección y en consecuencia contribuyen al desarrollo humano y que la misma no se impone a las personas, pues son ellas quienes han de decidir cómo debe hacerse, la recreación incita a que los jóvenes se entreguen de forma voluntaria a las actividades programadas y que por parte los profesores sean los responsables de que las actividades se cumplan.

Se debe tener una planificación de actividades físico deportivo recreativo donde los sujetos regeneran fuerzas gastadas en el proceso laboral, de manera que sus condiciones se encuentren restablecidas o recuperadas, para dividir sus tareas; laborar con mejor actitud y estado de ánimo para emprender nuevas actividades. Permite coordinar y temporalizar las acciones necesarias, llevar a cabo las actividades estableciendo las estrategias de supervisión y evaluación de las mismas a partir de los recursos técnicos necesarios (adecuado al espacio y la población) y cuidar el clima del grupo en consonancia con la realidad existente. Dentro de eso el

tiempo libre puede ejercer su libertad de elección participativa según sus intereses y necesidades. Comúnmente se le identifica con el óseo, cuando en realidad puede transcurrir tanto dentro como fuera del tiempo óseo, es por definición un momento de recreación. Se logró ocupar el tiempo libre extraescolar a través de actividades sanas y variadas interrelacionando actividades recreativas. Posibilidad de acción, disponibilidad de tiempo para su realización, fomentando la relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental, física de cada participante, mejor formación cultural y educación del tiempo libre, desplegando potencialidades y capacidades creadoras de los sujetos logrando una amplia participación popular en la cultura y recreación enfocando el tiempo libre a través de las actividades realizadas en el tiempo libre, siendo la primera frontera en la lucha ideológica en cuanto a la moda actual y su uso, la música, etc.

La Recreación Física persigue en la sociedad como objetivo más general, lo siguiente: La satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia salud y alegría.

Características de la recreación Física:

CAGIGAL expone siete características esenciales del o que según él coinciden con las del deporte, las seis primeras son las descritas por DUMAZEDIER, añadiendo él una séptima.

- Ocupación voluntaria: Dependiendo del tipo de actividad física, la actitud y asiduidad con que se realice, alcanzará un nivel de intensidad determinado. Nos encontramos con una realidad, y es que la práctica de actividad física conlleva generalmente un estímulo a la entrega, a la donación de energías gratuita, afición, esfuerzo, pasión. Una forma de hacer activo el ocio, es ocupándolo voluntariamente, de forma que el individuo se sienta identificado con su propia persona como principal protagonista.
- Descanso: Debemos entenderlo más como descanso psíquico que físico. La evolución surgida por el trabajo en la civilización industrial ha tendido hacia tipos más o menos sedentarios en los que el cansancio es



fundamentalmente emocional, psíquico, nervioso. El ejercicio físico recomienda como forma de descarga de las tensiones y acumulaciones, saca al hombre de la rutina, del hábito., de los estereotipos.

- Diversión, recreo: Es de todos conocida la importancia que la diversión, esparcimiento, recreo, distracción tienen para la vida del hombre, y como son constitutivos esenciales de la forma de vida (juego) de los niños.

Como dice CAGIGAL:

"Baste el recuerdo de la nota esencial, especificadora de la función de divertir, recrear, que ha de tener el ocio: es el disfrute producido por un cambio de actividad, por una percepción estética, o emocional, o pasional.

El deporte, actividad física - recreativa, constituye un importante agarradero como salida de todo tipo de trabajos, ocupación mental sedentariamente desarrollada. Como posible disfrute emocional o pasional, encuentran en su carácter competitivo, al que ya hemos aludido, una gran posibilidad de realización".

- Formación (Información): El deporte recreativo desde el punto de vista físico es imprescindible ante el sedentarismo que se presenta en la actualidad, pero también a nivel intelectual, emocional, aprendemos jugando, sin resentimientos, nuestros límites personales. Es una espontánea educación libre y permanente.
- Participación social: El tipo de trabajo colectivista que se va imponiendo en la sociedad actual da lugar al mismo tiempo a una mayor integración social. El hombre como un elemento más de este entretejido va ganando su propia identidad.
- Desarrollo de la capacidad creadora: En la actividad físico - recreativa el hombre ha de poner en juego sus propios recursos, discurrir y ejecutar multitud de acciones no automatizadas, solucionar los problemas...; en cada jugada existen posibilidades de creativas. El hombre necesita esta sensación de iniciativa, sentirse protagonista.
- Recuperación: Esta característica es incluida por Cajigal, y supone la recuperación de los estragos del sedentarismo que origina y favorece cardiopatías, anomalías vasculares, enfermedades respiratorias, reumáticas y malformaciones del aparato locomotor, así como también

implica la recuperación del cansancio psíquico, canalizado y descargando toda la ansiedad.

La Recreación Física cumple funciones objetivas biológicas y sociales. Entre las de marcado carácter biológico tenemos:

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.

Elementos que componen la recreación.

- El tiempo de la recreación, tiempo libre.
- Las actividades en una función recreativa.
- Necesidad recreativa.
- El espacio para la recreación.
- Las actividades físico-deportivo-recreativas.

Las actividades de recreación se plantean como alternativas y los complementos de las perspectivas deportivas tradicionales. La recreación es la propia actividad, sus formas y espacios de recreación los que deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo, dando una oferta lo más amplia posible.

#### • **ESPECIFICACIÓN OPERACIONAL DE LAS ACTIVIDADES Y TAREAS**

Como primer aspecto en la creación de un programa para los adolescentes deben tenerse presente los aspectos psicopedagógicos más importantes que marcan esta etapa, la de la adolescencia, etapa aproximada entre los 12 y 17 años. En esta etapa inicial comprendida entre el fin de la niñez y el comienzo de la edad juvenil, el individuo ha dejado de ser niño, pero aún no es adulto, ello lo hace mover dentro de una ambigüedad en el fenómeno de

madurez sexual y adaptación heterosexual, de la adopción de una filosofía de vida con la consecuente adaptación de una escala de valores, haciéndose sentir con fuerza la necesidad de lograr prestigio y auto – independizarse.

Para programar es muy importante tener en cuenta que en los primeros tiempos de la adolescencia hasta los 17 años aproximadamente, se presenta un marcado interés en lo motor, por actividades que se presten al auto-examen, a la superación y a la competencia, así como se produce un afianzamiento de las posibilidades de participación en equipos deportivos.

Según los datos arrojados dentro de la investigación se determinó que el 81,11% de los jóvenes preferían realizar actividades en compañía, por lo que la propuesta está orientada a actividades grupales, las mismas que deberán ser realizadas bajo las siguientes recomendaciones.

1. Que las actividades deberán ser realizadas tres veces por semana indistintamente del día, y constituye deber de la Colegio planificar los días aptos para ser realizadas tomando en cuenta periodo de exámenes y días festivos.
2. Las actividades deberán ser realizadas después del horario de clases y con una duración de dos horas pedagógicas (noventa minutos).
3. Durante la semana se deberá acumular 270 minutos es decir 4horas 50 minutos como recomendación ideal.
4. Las actividades durante la semana pueden ser dividida en clubes:

#### **4.1 Actividades Deportivas:**

- Club de futbol
- Club de básquet
- Club de Voleibol
- Club de Danza y baile
- Club de defensa personal
- Club de aerobicos
- Club de natación
- Club de Musculación y pesas

#### **4.2 Actividades Artísticas y del Conocimiento**

- Club de pintura
- Club de lectura
- Club de teatro

#### **4.3 Actividades con la sociedad**

- Voluntariado
- Organización de Juegos deportivos (Campeonatos)
- Organización de Juegos Recreativos
- Conferencias relacionados con los temas de actualidad

5. Debe existir una equidad en la integración de las diferentes opciones propuestas a fin de todos los jóvenes del colegio estén inmiscuidos en alguna actividad.

6. Realizar una actividad masiva cualquier sábado del mes, los que deberán dar un total de ocho sábados al finalizar el año.

7. Las actividades masivas pueden ser:

##### **a. Actividades al aire libre como:**

- Campamentos
- Caminatas
- Campismo
- Excursiones

##### **b. Actividades Deportivas como campeonatos relámpago de:**

- Fútbol
- Básquet
- Voleibol

##### **c. Actividades recreativas como:**

- Juegos tradicionales
- Casino psicomotor
- Concursos de talentos (teatro, baile, habilidades varias.)

8. Luego del periodo de aplicación del programa se someterá a los jóvenes estudiantes a en cuentas las mismas determinaran si se dio cumplimiento o no a la propuesta.
  
9. Por encima de todas las necesidades parciales descritas debemos destacar la necesidad general de recreación. De ahí que el enfoque de toda programación de recreación, vaya dirigida a la satisfacción global del entretenimiento, la distensión o el bienestar, pero que más profundamente persiga los logros que las ansias individuales y sociales humanas mantienen vigente a través de la historia, en conclusión que vaya dirigida hacia el auto-desarrollo de la personalidad en los adolescentes.

### **CRONOGRAMA OPTATIVO (1)**

#### **ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS**

<b>Nº</b>	<b>Actividad</b>	<b>Lugar</b>
1	Festivales deportivo recreativos	Canchas de los edificios
2	Torneos deportivos Populares	Barrio
3	Maratones Populares	Entorno del Zona de Ubicación
4	Torneos Relámpagos Juegos de Mesa	Áreas Recreativas
5	Video debate deportivos	Aulas del colegio (auditorio).
6	Actividades físicas, recreativas y culturales.	Áreas de los edificios
7	Juegos de mesa	Diferentes cuadras

## CRONOGRAMA OPTATIVO (2)

COMPONENTE	DESCRIPCIÓN	ACTIVIDADES
<b>ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE</b>	Actividades de carácter físico recreativas, cuyo principal eje es el contacto con el aire libre, donde el contacto con la naturaleza apoyará a la afirmación de valores individuales y sociales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campismo</li> <li>• Senderismo</li> <li>• Ciclismo de montaña</li> <li>• Escalada</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES DEPORTIVAS</b>	Actividades de carácter físico recreativas, cuyo factor de participación es el desarrollo de habilidades físicas impuestas en un momento relacionado al deporte, y la aplicación de reglas preestablecidas, sin dejar la esencia de carácter recreativo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fútbol</li> <li>• Voleibol</li> <li>• Baloncesto</li> <li>• Defensa personal</li> </ul>
<b>FITNESS</b>	Actividades de carácter físico recreativo donde se busca el acondicionamiento y mantención del cuerpo y bienestar en general que podrán ser obtenidas mediante varias opciones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Musculación</li> <li>• Aeróbicos</li> <li>• Baile y danza</li> <li>• Actividades acuáticas</li> </ul>
<b>ACTIVIDAD MASIVA</b>	Actividad en la cual se verán inmersos todos los estudiantes del colegio, que deberá ser de carácter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feria del juego</li> <li>• Ludoteca</li> <li>• Casino</li> </ul>

	público cuyo objetivo será de participar a la sociedad de eventos recreativos.	psicomotriz <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos tradicionales</li> <li>• Juegos deportivos</li> </ul>
--	--	---

### **CRONOGRAMA OPTATIVO (3)**

#### **ACTIVIDADES MASIVAS PARA FINES DE SEMANA**

ACTIVIDAD	DURACIÓN
FERIA DEL JUEGO	6 HORAS
CASINO PSICOMOTRIZ	6 HORAS
JUEGOS TRADICIONES	6 HORAS
JUEGOS PREDEPORTIVOS	6 HORAS
CONCURSOS DE TALENTO	6 HORAS

- **DURACIÓN DEL PROYECTO**

Tendrá una duración de un año lectivo (nueve meses)

- **BASES EN LAS QUE SE SUSTENTA LA PROPUESTA DEL PLAN**

Una vez analizados los resultados del diagnóstico se pudo confeccionar el plan de actividades físicas -recreativas a ofertar a la población objeto de estudio. El mismo ha sido elaborado partiendo, en primer lugar, de los

gustos y preferencias recreativas de estos adolescentes y sobre la base de la flexibilidad y variedad y equilibrio de las actividades.

Está estructurado con el objetivo de crear una oferta recreativa, movilizadora, aceptada, educativa y creativa, explotando al máximo los recursos existentes y el entorno del lugar, facilitando el desarrollo endógeno de la circunscripción, potenciando la sistematicidad de dichas actividades, confiriéndole gran importancia a la organización y carácter sano y formativo de las actividades.

- **PRESUPUESTO GENERAL**

El colegio deberá determinar los costos en que se incurrirán para la realización de la propuesta, tomando en cuenta que las actividades propuestas en su mayoría son de realización interna lo que no incurren en mayores gastos, por otra parte denotar y preparar un presupuesto para la salida de los estudiantes fuera del colegio para realizar las actividades al aire libre.

- **FINANCIAMIENTO**

- Se puede poner un costo estimado al inicio de cada año el mismo que puede ser cobrado en la matrícula a fin de no pedir ningún valor durante todo el año.
- Realizar autogestión con el gobierno zonal ya que también existen actividades en las que participa la sociedad.



## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### UN AUTOR:

- Aisanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Brancher, H. (1977) Recreación. Rusell Sage Foundation. New York.
- Butler, G. (1963). Principios y métodos de recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
- Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius.
- Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
- Danfor, H. (1966). Planes de recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica.
- Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona.
- Figueroa, Ynilo.(1992)."La Recreación Física como un sistema". La Habana.
- Henríquez M. Uso del tiempo libre en la adolescencia. Universidad de Chile. 2006
- Laloup, J. y otros. (1969). " El problema del tiempo libre". Ed. Nacional, Madrid.
- Martínez, M. (1995)."Educación del ocio y el tiempo libre con actividades físicas alternativas". Madrid.
- Matsudo, V. Actividad Física: Pasaporte para la Salud. 2007
- Maturana A., El Tiempo libre en adolescentes, Chile. 2009
- Moreira, R. (1977). "La recreación un fenómeno socio-cultural". Impresora José A. Huelga. La Habana, Cuba.
- Munne, F. (1980). "Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico". Ed. Trillas, México.
- Osorio, E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la

- Rodríguez, E. y otros. (1989). "Tiempo Libre y personalidad". Editorial Ciencias Sociales, La Habana.
- Zamora, R. (1984). "El tiempo libre de los jóvenes cubanos". Editorial Ciencias Sociales.

#### **VARIOS AUTORES:**

- Amorin, P., Faria, R.; Byrne, N.; Hills, A. Evaluación de la encuesta internacional de actividad física en adolescentes. *Fitness & Performance Journal*, v.5, nº 5, p. 300-305, 2006.
- Baumen, A., Bellows, B., Vita, P., Brown, W., & Owen, N. Getting Australia active: Towards better practice for the promotion of physical activity. National Public Health Partnership, Melbourne. Summary, (2002)
- Carvajal, N. y colaboradores. "Educación Física" 7mo grado. Editorial Romor C.A. Caracas Venezuela. 2007
- Chirinos Nellys. Impacto de las nuevas tecnologías en el tiempo libre de los adolescentes 12-16 años. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 119 - Abril de 2008
- Fernández, J. Estudio transversal de la ocupación del tiempo libre y determinación de patrones de comportamiento frente a la actividad física de los escolares. II Simposio Nacional de Investigación y Formación en Recreación. Vicepresidencia de la República / Coldeportes. FUNLIBRE 27 al 29 de Septiembre de 2001. Bogotá, D.C., Colombia
- García Marrero Carlos Miguel. El tiempo libre y su aprovechamiento en los jóvenes. [www.monografía.com](http://www.monografía.com). [carlosgarcia@suss.co.cu](mailto:carlosgarcia@suss.co.cu). 2006
- García Marrero Carlos Miguel, Consejo Popular de Meneses Cuba – 2006
- Hibell B, Anderson B, Ahlstrom S, Balakireva, O, Bjarnason, T, Kokkevi A. The 1999 ESPAD Report. Alcohol another drug use among students in 30 European countries. *Alcohol and alcoholism* 2003; 38(1):99.
- Jaramillo James, Chávez Enrique, Quizphe Carmita. Incidencia del sedentarismo y la Mala Práctica de la Actividad Física sobre la calidad de Vida del Personal Administrativo y Docente de la Escuela Politécnica del Ejército. 2005

- Jiménez, R., Pérez, P. y García, A. Evaluación de la actividad física en población juvenil de Mallorca. *Revista de Psicología del Deporte*. 1999. Vol. 8, núm. 2, pp. 219-230
- Katzmarczk P.T, Gledhill, N., Shephard R.J. (2000). The economic burden of physical inactivity in Canada. *Canadian Medical Association Journal*. 163:1435-1440
- Madrigal. A., y col. Actividades físico-recreativas para incidir en el tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años del concejo popular Onelio Hernández Taño. Municipio Ciego de Ávila. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 15, Nº 151, Diciembre de 2010. <http://www.efdeportes.com/>
- Martínez D. y col. Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A para adolescentes españoles. *Revista Española de Salud Pública*. Vol. 83, No. 3. Mayo-Junio 2009, <http://dx.doi.org/10.1590/S1135-57272009000300008>
- Mendoza R. Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes españoles: implicaciones para la promoción de la salud y para el fomento de la actividad físico-deportiva. En: AA.VV. Educación Física y Salud. Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física. Cádiz: FETE-UGT Cádiz, 2000, pp. 765-90
- Moreno LA, Mesana MI, Fleta J, Ruiz J, González-Gross M, Sarriá A, Marcos A, Bueno M and the Avena Study Group. Overweight, obesity and body fat composition in Spanish adolescent. The Avena Study. *Annals of Nutrition and Metabolism* 2005; 49:71-76.
- Ortega FB, Ruiz J, Castillo MJ, Moreno LA, González-Gross M, Warnberg J, Gutiérrez A y Grupo Avena. Bajo nivel de forma física en los adolescentes españoles. Importancia para la salud cardiovascular futura (estudio Avena). *Rev Esp Cardiol* 2005; 58(8):898-909
- Puente González, Mayra. et. al. Uso del tiempo libre en alumnos de secundaria. *Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

## DOCUMENTOS CONSULTADOS

- CELAFISCS. Manifiesto de Sao Paulo para la Promoción de la Actividad Física en las Américas. 1998-1999
- Colectivo de Autores. "Tiempo libre y Personalidad". Sociología Editorial de Ciencias Sociales, La Habana 1982.
- *Conclusiones y Recomendaciones del XVIII Congreso Panamericano de Educación Física. Panamá. Julio 1999*
- *Escuela de Medicina-Clínica Mayo Rochester-2007*
- *Food, Physical Activity & Fun-What kids think 1995*
- Fuente: ECV, 2006. Elaboración: Subsecretaría de Información e Investigación/SENPLADES
- Haskell, ECSS, 2005
- INEC, año 2003
- *INEC, Estadísticas Vitales. 2006.*
- Investigación en recreación. FUNLIBRE, Colombia. 2002
- Los Centros para el mando de la Enfermedad y Prevención. La Actividad Física las tendencias: Estados Unidos, 1990-1998. MMWR 50:166-169, 2001
- *Manifiesto de Agita Sao Paulo para la Promoción de la Actividad Física en las Américas. 2004*
- *Observatorio Sociedad Ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición-Secian, 2005*
- *Organización Panamericana de la Salud La epidemia del sedentarismo. 2006*
- Quinta Encuesta Nacional de Juventud, Chile. 2008
- Escuela Politécnica del Ejército, Plan estratégico, 2005-2010.
- *SENPLADES, Elementos para el diseño de la política del deporte de la revolución ciudadana (Documento borrador para discusión) Enero 2009*
- *SSISE versión 4.0. Secretaria Técnica del Frente Social 2005*

## • BIBLIOGRAFÍA DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

### UN AUTOR:

- Acosta, L., La Recreación, Una estrategia para el aprendizaje. Bogotá, Kinesis, 2002.
- Aguilar, L., Recreación y animación. Armenia: Kinesis, 2005.
- Arias, H., La comunidad y su estudio. La Habana. Editorial pueblo y Educación. 134p, 1995.
- Cagigal, J M., "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, altius, fortius. Tomo XIII, fascículo 14: 79119, 1971.
- Butler, G., Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires. 1963.
- Casals, N., La recreación y sus efectos en espacios periurbanos.
- Cervantes, J. L. 1992. Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mungía y Hnos, 2000
- Dumazedier, J., Revolution culturelle du temps libre. París: Meridiens Klincksieck, 1988.
- García Ferrando, M., Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid, Ministerio de asuntos sociales. Instituto de la Juventud. 1995.
- García Montes, M. E., "Planificación de actividades para el recreo y el ocio". Apuntes de la asignatura. Granada,1996.
- Moreira, R. La Recreación un fenómeno sociocultural. Impresora José A. Huelga. La Habana, Cuba, 1977.
- Oliveras, R. "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana,1996.
- Pérez Sánchez, A., Recreación: Fundamentos Teórico Metodológicos, Capítulo I, 2003.
- Pérez Sánchez, A., Tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. En V congreso de Latinoamérica de tiempo libre y recreación, 2002.
- Ramos Rodríguez, A., Las necesidades recreativo físicas en los Consejos Populares Norte y Sur del Municipio San José de las Lajas. UNAH.

Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal, 2001.

- Waichman, P., Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW, 1993.

- 

#### **VARIOS AUTORES:**

- Bianchi, S. y Brinnitzer, E., “Mujeres adolescentes y actividad física. Relación entre motivación para la práctica de la actividad física extraescolar y agentes socializadores”, 2000.
- Andrade de Melo. V. y De Drummond, E., Introducción al Ocio. Editora Menole. Ltda., Barueri Brasil, 2003.
- Pérez Rodríguez, Gastón y col., Metodología de la investigación educacional. Primera Parte. La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 1996.
- Ramos, Alejandro E. y otros., Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.

#### **WEB CONSULTADAS:**

- Vida saludable”. <http://www.efdeportes.com/efd51/salud.htm>, recuperado el 09 de Febrero de 2010.
- Vida saludable <http://www.efdeportes.com/efd26/adoles.htm>, recuperado el 09 de octubre de 2009.

