



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

TEMA:

“ACTIVIDADES FÍSICAS AERÓBICAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA DIECIOCHO DE AGOSTO DEL CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA EN EL AÑO 2013”.

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

AUTOR:

BRENDA PAMELA GÓMEZ PITA

TUTOR:

DR. CARLOS RENÉ JARRÍN BELTRÁN MD. MSC.

LA LIBERTAD – ECUADOR

DICIEMBRE 2013



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**TEMA:
“ACTIVIDADES FÍSICAS AERÓBICAS PARA LA PREVENCIÓN DEL
SEDENTARISMO EN LOS PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA
DIECIOCHO DE AGOSTO DEL CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA
DE SANTA ELENA EN EL AÑO 2013”.**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.**

**AUTOR:
BRENDA PAMELA GÓMEZ PITA**

**TUTOR:
DR. CARLOS RENÉ JARRÍN BELTRÁN MD. MSC.**

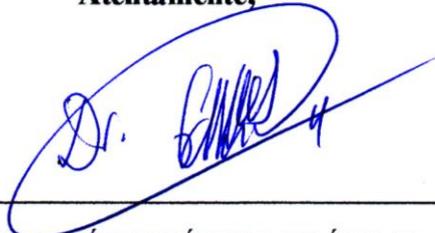
LA LIBERTAD – ECUADOR

DICIEMBRE 2013

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del trabajo de Investigación “**ACTIVIDADES FÍSICAS AERÓBICAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA DIECIOCHO DE AGOSTO DEL CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA EN EL AÑO 2013**” elaborado por Brenda Pamela Gómez Pita, egresada de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del título de Licenciada en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, la apruebo en todas sus partes.

Atentamente;



DR. CARLOS RENÉ JARRÍN BELTRÁN MD. MSC.

TUTOR

AUTORÍA

Yo, Brenda Pamela Gómez Pita, portadora de la cédula de ciudadanía N°0927365429, Egresada de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, expongo que soy la autora del presente trabajo de investigación, el mismo que es único, legítimo y personal.

Todos los aspectos académicos y reglamentarios que se desprendan de éste documento son responsabilidad exclusiva del autor

Atentamente.

BRENDA PAMELA GÓMEZ PITA

C.I. N° 092736542 -9

La Libertad, 12 de noviembre de 2013

CERTIFICADO GRAMATOLÓGICO

Certifico haber realizado la revisión gramatológica con respecto a la redacción y ortografía del trabajo de titulación previo a la obtención del título de LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN correspondiente al tema:

“ACTIVIDADES FÍSICAS AERÓBICAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA DIECIOCHO DE AGOSTO DEL CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA EN EL AÑO 2013”

Elaborado por Brenda Pamela Gómez Pita, egresada de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, la misma que cumple con los parámetros gramaticales.

Es todo en cuanto puedo certificar en honor a la verdad, autorizando al interesado a utilizar el presente certificado como a bien tuviere.

Atentamente



Lcda. SANDRA LORENA RINCÓN GÓMEZ
C.I. N° 172722435-2

TRIBUNAL DE GRADO

**Dra. Nelly Panchana Rodríguez MSc.
DECANA DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E
IDIOMAS**

**Lcda. Laura Villao Laylel MSc.
DIRECTORA DE LA ESCUELA DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DIRECTORA (E) DE LA CARRERA
DE EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN**

**MSc. Carlos René Jarrín Beltrán
TUTOR**

**Msc. Luis Mazón Arévalo
DOCENTE DEL ÁREA**

**Abg. Milton Zambrano Coronado MSc.
SECRETARIO GENERAL
PROCURADOR**

DEDICATORIA

A mi esposo, Ronald Banchón, quien me brindó su amor, su cariño, su apoyo constante, su comprensión y paciente espera para que pudiera terminar mi Carrera con éxito.

A mi adorado hijo Enderson Isaac Banchon Gómez por ser mi fuerza y templanza.

A mis padres Brenda Elena Pita Reyes y Carlos Enrique Gómez Ramírez que me dieron la vida y han estado conmigo en todo momento ayudándome incondicionalmente en los aspectos morales y económicos; para poder llegar a ser un profesional de la Patria, por todo esto les agradezco de todo corazón.

A mis familiares en general por el apoyo que siempre me brindaron día tras día, en el transcurso de cada año de mi carrera Universitaria.

Brenda Pamela

AGRADECIMIENTO

A ti DIOS que me diste la oportunidad de vivir y de regalarme una familia maravillosa, quien me dio la fe, la fortaleza, la salud y la esperanza para terminar este trabajo de investigación.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena (UPSE) por haber aceptado ser parte de ella y abrir las puertas de su seno científico para estudiar mi Carrera, así como también a los diferentes docentes que brindaron sus conocimientos y su apoyo para seguir adelante.

A mi Tutor de Tesis el Dr. Carlos René Jarrín Beltrán Md. Msc. por brindarme la oportunidad de recurrir a su capacidad, conocimiento y brindarme toda la paciencia del mundo para guiarme durante todo el desarrollo de la investigación.

A todos los que fueron mis compañeros de clase durante todos los años de Universidad, gracias al compañerismo, amistad y apoyo moral han aportado en un alto porcentaje mis ganas de seguir adelante en mi carrera profesional.

Brenda Pamela

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Portada.....	I
Portadilla.....	II
Aprobación de tutor.....	III
Autoría de tesis.....	IV
Revisión Gramatológica.....	V
Tribunal de grado.....	VI
Dedicatoria.....	VII
Agradecimiento.....	VIII
Índice general de contenidos.....	IX
Índice de cuadros.....	XIII
Índice de gráficos.....	XV
Resumen.....	1
Introducción.....	2
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	
1.1.- Tema.....	4
1.2.- Planteamiento del problema.....	4
1.2.1.- Contextualización.....	5
1.2.2.- Análisis crítico.....	6
1.2.3.- Prognosis.....	7
1.2.4.- Formulación del problema.....	8
1.2.5.- Preguntas directrices.....	8

1.2.6.- Delimitación del objeto de investigación.....	8
1.3.- Justificación.....	9
1.4.- Objetivos.....	10
1.4.1.- Objetivo General.....	10
1.4.2.- Objetivos Específicos.....	10
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1.- Investigaciones previas.....	11
2.2.- Fundamentación filosófica.....	14
2.3.- Fundamentación Psicológica.....	15
2.4.- Fundamentación Legal.....	15
2.5.- Categorías Fundamentales.....	17
2.5.1.- Conceptos básicos.....	17
2.5.1.1.- Definición de Sedentarismo. (OMS).....	17
2.5.1.2.- Definición de Actividad Física.....	18
2.5.1.3.- Definición de Ejercicio Aeróbico.....	19
2.5.1.4.- Tipos de Actividades Físicas según su intensidad.....	20
2.5.1.5.- Beneficios de los ejercicios aeróbicos.....	23
2.5.1.6.- Consecuencia del Sedentarismo.....	23
2.5.1.7.- Clasificación de Sedentarismo.....	24
2.5.1.8.- Motivación.....	25
2.5.1.9.- Excusas para ser sedentario.....	25
2.6.- Hipótesis.....	26
2.6.1.- Variables Independiente.....	26

2.6.1.- Variables Dependiente.....	26
------------------------------------	----

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1.- Enfoque investigativo.....	27
3.2.- Tipo de investigación.....	29
3.3.- Población y muestra.....	30
3.4.- Operacionalización de variables.....	31
3.5.- Técnicas e instrumento de investigación.....	33
3.6.- Plan de Recolección de Información.....	33
3.7.- Plan de procesamiento de la Información.....	34
3.8.- Análisis e interpretación de resultados.....	34
3.8.1.- Análisis de las preguntas realizadas en la entrevista.....	34
3.8.1.1.- Conclusión general de la entrevista.....	36
3.8.2.- Análisis de las preguntas realizadas en las encuestas.....	37
3.8.2.1.- Conclusión general de la encuesta.....	47
3.8.3.- Guía de observación.....	47
3.9.- Conclusiones y recomendaciones.....	48
3.9.1.- Conclusiones.....	48
3.9.2.- Recomendaciones.....	49

CAPÍTULO IV: PROPUESTA

4.1.- Datos informativos.....	50
4.2.- Antecedentes de la propuesta.....	51
4.3.- Justificación e importancia.....	52
4.3.1.- Etapas que forman parte de la propuesta.....	53

4.4.- Objetivos.....	54
4.4.1.- Objetivo general.....	54
4.4.2.- Objetivos específicos.....	54
4.5.- Fundamentación.....	54
4.6.- Plan de acción.....	56
4.7.- Cronograma del plan de acción.....	56
4.8.- Actividades del plan de acción.....	57
CAPITULO V: MARCO ADMINISTRATIVO	
5.1.- Recursos.....	67
5.1.1.- Recurso institucional.....	67
5.1.2.- Recurso humano.....	67
5.1.3.- Recurso material.....	68
5.2.- Presupuesto operativo.....	68
MATERIALES DE REFERENCIA	
Cronograma general.....	69
Bibliografías.....	70
Anexo 1.- Formato de la entrevista.....	74
Anexo 2.- Formato de la encuesta.....	76
Anexo 3.- Solicitud para realizar el trabajo en la institución.....	77
Anexo 4.- Aceptación de la Institución.....	78
Anexo 5.- Fotos.....	79

INDICE DE CUADROS

TABLAS

Tabla N°1: Clasificación del sedentarismo.....	24
Tabla N°2: Operacionalización de la variable dependiente.....	31
Tabla N°3: Variable independiente.....	32
Tabla N° 4: Recolección de información.....	33
Tabla N°5: ¿Conoce las consecuencias que trae el llevar una vida sedentaria?.....	37
Tabla N°6: ¿Ha asistido a sesiones educativas sobre las consecuencias de llevar una vida sedentaria?.....	38
Tabla N°7: ¿Conoce el significado de estilo de vida?.....	39
Tabla N°8: ¿Considera usted que las actividades domésticas y laborales no permiten realizar actividad física?.....	40
Tabla N°9: ¿Considera usted que la baja autoestima influye para que las personas no realicen ejercitación física?.....	41
Tabla N°10: ¿Considera usted que existen centros donde pueda realizar actividades físicas acordes a su edad?.....	42
Tabla N°11: ¿Conoce de los ejercicios adecuados a su edad para mantener una buena salud?.....	43
Tabla N°12: ¿Piensa usted que es necesario contar con recursos económicos para realizar actividades de carácter físico?.....	44
Tabla N°13: ¿Está motivado a realizar actividad física?.....	45
Tabla N°14: ¿Ha incursionado en programas de actividad física?.....	46
Tabla N°15: Guía de observación.....	47

Tabla N°16: Datos informativos.....	50
Tabla N°17: Módulo práctico de la propuesta.....	56
Tabla N°18: Cronograma del plan de acción.....	56
Tabla N°19: Recurso institucional.....	67
Tabla N°20: Recurso humano.....	67
Tabla N°21: Recursos materiales.....	68
Tabla N°22: Presupuesto operativo.....	68
Tabla N°23: Cronograma general.....	69

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N°1: ¿Conoce las consecuencias que trae el llevar una vida sedentaria?.....	37
Gráfico N°2: ¿Ha asistido a sesiones educativas sobre las consecuencias de llevar una vida sedentaria?.....	38
Gráfico N°3: ¿Conoce el significado de estilo de vida?.....	39
Gráfico N°4: ¿Considera usted que las actividades domésticas y laborales no permiten realizar actividad física?.....	40
Gráfico N°5: ¿Considera usted que la baja autoestima influye para que las personas no realicen ejercitación física?.....	41
Gráfico N°6: ¿Considera usted que existen centros donde pueda realizar actividades físicas acordes a su edad?.....	42
Gráfico N°7: ¿Conoce de los ejercicios adecuados a su edad para mantener una buena salud?.....	43
Gráfico N°8: ¿Piensa usted, que es necesario contar con recursos económicos para realizar actividades de carácter físico?.....	44
Gráfico N°9: ¿Está motivado a realizar actividad física?.....	45
Gráfico N°10: ¿Ha incursionado en programas de actividad física?.....	46



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y
RECREACIÓN

**“ACTIVIDADES FÍSICAS AERÓBICAS PARA LA PREVENCIÓN DEL
SEDENTARISMO EN LOS PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA
DIECIOCHO DE AGOSTO DEL CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE
SANTA ELENA EN EL AÑO 2013”**

AUTOR: Brenda Pamela Gómez Pita

TUTOR: Dr. Carlos René Jarrín Beltrán Md. MSc.

INSTITUCIÓN: Escuela “18 de Agosto”

E-mail: pgomez_15@hotmail.com

RESUMEN

Las actividades físicas aeróbicas son tareas activas de larga duración que implican resistencia y velocidad como: aeróbicos, caminatas, trote, fútbol, entre otros. Para asegurar una respiración adecuada en estas actividades, se toma el aire por la nariz para llenar los pulmones y es expulsado lentamente por la boca; la realización de estos ejercicios o deportes requieren respirar correctamente, esto dependerá de la actividad física, intensidad, frecuencia y fuerza con que se realice, el hacer buen manejo del proceso respiratorio durante el ejercicio permitirá aprovechar en forma adecuada el oxígeno. El propósito de la investigación es importante ya que, en el cantón Santa Elena es escaso el conocimiento que se tiene sobre los beneficios brindados por las actividades físicas aeróbicas, por esta razón y mediante la aplicación de este trabajo se quiere incentivar a los padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto del cantón Santa Elena a que desistan de una vida sedentaria, manteniéndose activos por medio de los ejercicios físicos aeróbicos y así logren prevenir enfermedades causadas por la inactividad, la cual se ha convertido en sedentarismo. Desde otra perspectiva existe una cantidad considerable de personas que realizan actividad física, aspecto que mejora la salud y el desempeño en el entorno de quienes conocen a fondo los beneficios de la misma.

Palabras claves: actividades físicas aeróbicas, incentivar, ejercicio, sedentarismo.

INTRODUCCIÓN

El trabajo está encaminado a desarrollar elementos activos en la calidad de vida de los padres de familia de la escuela Dieciocho de Agosto vinculándolos con la práctica de actividades físico recreativas a través de un proceso novedoso durante la etapa de la investigación. La iniciativa de realizar actividades físicas aeróbicas va a ayudar emocional y físicamente a los padres de familia de la escuela, contribuirá a cambiar el estilo de vida y a mejorar la participación en actividades físicas de larga duración con mediana o baja intensidad.

Con la práctica de actividades físicas aeróbicas se quiere cambiar el estilo de vida de la población en general y en especial la de los padres de familia de la escuela Dieciocho de Agosto del Cantón Santa Elena. Realizando un enfoque más preciso, se asume el término de sedentarismo a la carencia de actividad física sistemática de bajo o alto impacto que por lo general pone al organismo en situación vulnerable ante enfermedades, especialmente las de origen cardiaco, es por ello que los padres de familia deben realizar estas actividades por lo menos tres veces a la semana con una duración de 30 minutos, de esta manera se contribuye a la prevención del sedentarismo.

El desarrollo de la presente investigación se estructuró en cinco capítulos, los cuales se detallan a continuación:

Capítulo I. El problema: En este capítulo se detalla el planteamiento y formulación del problema, objetivos generales y específicos, justificación del problema e importancia de la investigación.

Capítulo II. Marco Teórico: En este capítulo se encuentra el marco teórico con las fundamentaciones en que se basa esta investigación, planteamiento de la hipótesis con sus variables y los estamentos legales que fueron tomados como directrices para sustentarla.

Capítulo III. Metodología: Se puede verificar las técnicas y métodos, la población y muestra. Además el análisis e interpretación de resultados con los respectivos gráficos, tablas de porcentajes, operacionalización de variables y la conclusión general.

Capítulo IV. Propuesta: Corresponde a la propuesta de actividades físicas aeróbicas para prevenir el sedentarismo en los padres de familia de la escuela “Dieciocho de Agosto” del Cantón Santa Elena - Provincia de Santa Elena.

Capítulo V. Marco Administrativo: Se detallan los diferentes recursos que se emplearon para realizar esta investigación y conocer el presupuesto general, cronograma, bibliografía y anexos.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema

Actividades físicas aeróbicas para la prevención del sedentarismo en los padres de familia de la escuela Dieciocho de Agosto del Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena en el año 2013.

1.2. Planteamiento del problema

Actualmente en Ecuador el sedentarismo se considera un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas no transmisibles como las cardiovasculares. En contraste, incluir actividades físicas aeróbicas en la vida diaria produce considerables beneficios tanto físicos como psicológicos para la salud del ser humano.

Quienes realizan ejercicio físico de forma regular suelen tener una sensación satisfactoria disfrutando de una mejor calidad de vida. Las personas son sedentarias por dedicarse de lleno a su trabajo, al hogar, por falta de tiempo dejando de lado la actividad física, las mismas que al realizarlas darán como resultado un mejoramiento tanto en la parte psicológica, física, motora y específicamente su salud.

Factores como el tiempo de ocio, malos hábitos, los quehaceres domésticos, interfieren en la práctica de actividad física; en otras ocasiones por motivos

económicos o la falta de gimnasios cerca del sector se convierte en otro impedimento para acceder a este tipo de ejercicios.

En el Ecuador existen programas alternativos para la realización de actividades físicas aeróbicas dado que el Ministerio del Deporte, en enero del 2012 dio inicio al proyecto Ejercítate Ecuador, con la colaboración de las federaciones provinciales y de municipios, este programa Ejercítate tiene como objetivo reducir el índice de sedentarismo en el país a través de bailoterapia y ejercicios aeróbicos dirigidos por profesionales que se ubican en tarimas localizadas en lugares públicos y estratégicos de varios cantones del país, las actividades son realizadas en horarios diurnos y nocturnos. (LA HORA, 2013)

Los padres de familia de la escuela Dieciocho de Agosto desde el diagnóstico investigativo expresan no sentir la necesidad de asistir al programa Ejercítate Ecuador, porque no se los motiva con charlas para darles a conocer cuáles serían las complicaciones en un futuro al llevar una vida sedentaria.

1.2.1. Contextualización.

Esta investigación está enfocada en los padres de familia de la escuela Dieciocho de Agosto del Cantón y Provincia de Santa Elena para que dejen de llevar una vida sedentaria donde es escasa la práctica de actividades físicas aeróbicas ya que se encuentran dedicados al hogar y en otros casos, al trabajo.

Existe un mayor grado de compromiso para realizar actividades físicas cuando se eligen deportes o actividades grupales, estos se traducen en beneficios para la salud, pues se genera unión a la actividad y se evita su abandono, ayuda a auto motivarse, premiarse por cada logro obtenido; actitudes que son fundamentales para aumentar el entusiasmo y la motivación.

Antes era poco conocida la actividad física aeróbica, ahora es común encontrar en los parques a jóvenes, adultos y adultos mayores realizando bailoterapia u otro tipo de actividad física aeróbica, poniéndole empeño al mejoramiento de su estilo de vida y por ende, de la salud.

1.2.2 Análisis Crítico.

La problemática del sedentarismo preocupa mucho a los padres de familia de la escuela Dieciocho de Agosto, la mayoría de ellos no saben cuán importante es la práctica de actividades físicas aeróbicas y por eso no se ejercitan, el mantenerse inactivos trae consigo disminución de autoestima e inconvenientes relacionados a la salud; percepciones que salen de la intervención diagnóstica investigativa.

Es necesario que en los centros educativos se capacite a sus integrantes para el fomento en la práctica de actividades físicas aeróbicas, en especial a los padres de familia, para que mejoren su condición física y a su vez motiven a sus hijos a iniciar el camino de las actividades físicas sanas como estilo de vida saludable.

Con la propuesta de actividades físicas aeróbicas, que se fundamenta en la realización de la investigación se quiere contribuir a la prevención del sedentarismo, mediante el estudio de aspectos teóricos, metodológicos y físicos, así los padres de familia se comprometerán al trabajo propuesto, a realizar el esfuerzo por seguir el objetivo de sentirse bien interior y exteriormente mejorando su autoestima y su desarrollo psicomotriz.

1.2.3 Prognosis.

En el Cantón Santa Elena existen varios proyectos que se están realizando sobre ejercicios aeróbicos, entre ellos y más mencionado es la bailoterapia, esta práctica física es agradable para mujeres y varones, sin embargo, no hay una asistencia favorable en cuanto a población, una de las razones es que no se ha logrado asistir a los centros educativos e invitar a los padres de familia a una integración de actividad física, por ello, esta investigación quiere promover la práctica de ejercicios físicos aeróbicos en los padres de familia de la escuela Dieciocho de Agosto y por ende a prevenir el sedentarismo, debido a que el llevar una vida sedentaria trae consigo varias enfermedades como la diabetes e hipertensión arterial.

Los padres de familia de la institución se verán beneficiados en realizar actividades físicas aeróbicas y así difundirán cambios de estilos de vida acompañado de una alimentación saludable.

1.2.4 Formulación del Problema

¿De qué manera contribuyen las actividades físicas aeróbicas para la prevención del sedentarismo en los padres de familia de la escuela Dieciocho de Agosto del Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena en el año 2013?

1.2.5 Preguntas directrices.

1.- ¿De qué manera repercute el escaso conocimiento de las actividades físicas aeróbicas en el sedentarismo de los padres de familia?

2.- ¿Qué consecuencias puede producir el llevar una vida sedentaria?

3.- ¿Qué conocimiento tienen los padres de familia acerca de los beneficios que tiene el realizar actividades físicas aeróbicas?

4.- ¿El realizar actividades físicas aeróbicas puede aportar a la adquisición de estilos de vida saludable a la población objeto de estudio?

1.2.6 Delimitación del objeto de investigación

Campo: Escuela Dieciocho de Agosto

Área: Actividades físicas aeróbicas

Aspecto: Actividades físicas aeróbicas para prevenir el sedentarismo.

Delimitación espacial: Padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto.

Delimitación Temporal: se trabajó un mes en el año 2013

Unidades de Observación: Padres de familia

1.3 Justificación

En la actualidad la actividad física, es considerada como una necesidad primordial para los seres humanos de todas las edades, se reconocen sus beneficios como factor de salud; condiciones físicas, como base del deporte y forma de vida activa para el bienestar de las personas.

La actividad física aeróbica es una de las más saludables por ello, es uno de los ejercicios físicos más utilizado en medicina y psicología de la salud, permiten tener buenos manejos de la respiración y de la actividad cardiaca.

Es recomendable realizar actividades físicas aeróbicas para disminuir el riesgo de mortalidad causadas por diferentes enfermedades, mejorando el control del peso corporal, puesto que ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones mejorando la capacidad motriz, realza la imagen personal, ayuda a liberar tensiones y al control del estrés, contribuye a combatir y disminuir los síntomas de la ansiedad y la depresión, además aumenta el entusiasmo y el optimismo.

Un aspecto importante y factible de la investigación es la participación activa de los padres de familia de la escuela Dieciocho de Agosto y de la población en general a que vayan integrándose en la realización de actividades físicas aeróbicas , dentro del proceso investigativo y a medida que va pasando el tiempo se pretenden ver los resultados, y alcanzar los objetivos planteados en éste trabajo, permitiéndoles un mejor nivel de autoestima y ganas de seguir mejorando en su estado físico y mental, lo cual garantizará un buen desarrollo en el futuro de los padres de familia.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo General

Analizar la importancia de las actividades físicas aeróbicas para la prevención del sedentarismo en los padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto del Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena en el año 2013.

1.4.2 Objetivos Específicos

1. Análisis de los fundamentos teóricos y metodológicos sobre las actividades físicas aeróbicas y el sedentarismo en los padres de familia de la escuela Dieciocho de Agosto del Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena en el año 2013.
2. Determinar las características del estado actual de los padres de familia de la escuela Dieciocho de Agosto.
3. Seleccionar las actividades físicas aeróbicas idóneas para la realización de la investigación.
4. Aplicación de las actividades físicas aeróbicas en los padres de familia de la escuela Dieciocho de Agosto.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Investigaciones previas

Los aeróbicos comienzan su ascenso hacia la cumbre deportiva desde el año 1968 donde es reconocido y mencionado en diversas teorías generales el Dr. Kenneth Cooper, comienza a investigar y a entender los beneficios que trae para el cuerpo humano el trabajo intenso y constante, también llamado hoy en día cardiovascular, especialmente para aspectos no solo físicos, sino además mentales, no obstante y a pesar de ya haber publicado un libro, esto dado entre los años 1971 y 1975; no fue sino hasta el año 1982 que el Dr. Cooper pudo implementar algunas de sus técnicas descritas en el libro, de ámbito militar, ya que diseñó varias pruebas con el propósito no solo de entrenar mejor físicamente a los soldados norteamericanos, sino además para conocer por ende las limitaciones físicas que poseía cada uno de ellos.(Fitness)

Las virtudes que presentaba el ejercicio aeróbico no eran del todo reconocidas por las personas en Estados Unidos, ya que incluso algunas poblaciones no conocían dicho tipo de entrenamiento; por ello el desarrollo de videos y libros promocionados por la reconocida actriz Jane Fonda, dieron por llamarlo de alguna manera, el impulso a los ejercicios aeróbicos para que estos pasaran de ser una actividad de pocos, a una casi obligatoria para las masas.(Fitness)

Cabe mencionar que un aspecto que dificultó la aceptación del ejercicio aeróbico, fueron algunos factores como las lesiones, la falta de acompañamiento y lo monótono y aburridas que resultaban las rutinas de dicho ejercicio; sin embargo para comienzos de los años noventa esto cambió radicalmente gracias a factores como la biomecánica y el estudio de la fisiología.(Fitness)

Las investigaciones en ámbitos como la fisiología y la biomecánica, permitieron dar a los ejercicios aeróbicos un giro realmente inesperado, ya que estos dos ámbitos no solo disminuyeron la presencia de las temidas lesiones, sino que a su vez con la inclusión de nuevas técnicas y ejercicios eliminaron monotonía presente en los aeróbicos; sin mencionar que a su vez aumentaron las virtudes tanto físicas como fisiológicas de dicho tipo de ejercicio. (Fitness)

Para el año 1995, la adecuación de la música, la danza y la expresión corporal pasaron a jugar un papel fundamental en los ejercicios aeróbicos, ya que a partir de estos factores, se pudieron comenzar a implementar los ejercicios en grupo y aquellos tan populares en la actualidad como el spinning y las rutinas dancísticas. (Fitness)

Puede resaltarse diversas contribuciones hechas por algunos deportes como el box, el karate, natación y otras hechas por algunas prácticas como el yoga y el tai chi, no sólo aumentaron los resultados del entrenamiento aeróbico, sino también ayudaron de manera sobresaliente a que las personas inicien entrenamientos bajo dicha modalidad sin importar las preferencias deportivas que se tengan, prevaleciendo el deseo de

tener estilos de vida saludables. Es propio mencionar que los factores anteriormente mencionados muestran una ventaja dada por la actividad física y ayuda a aeróbicos, la eliminación de cargas y fortaleciendo el cuerpo y la mente.(Fitness)

El autor de esta investigación asume el criterio de (Och13) que se sustenta desde la perspectiva de La Organización Mundial de la Salud (OMS), la cual celebra cada 6 de abril, desde 2002, el Día Mundial de la Actividad Física y este año, bajo el lema ‘Actividad Física sin Barreras’, busca que todos los seres humanos eliminen los obstáculos para ejercitarse.(salud, 2013)

La inactividad está aumentando y por ende las afecciones en la salud en todo el mundo, indica la OMS, que se ha interesado en difundir el documento de recomendaciones de lo que se debe hacer en cada edad: de 5 a 17 años, de 18 a 64 años y más de 65 años, con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, la salud ósea y reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT).(salud, 2013)

En Ecuador: La Red de Actividades Físicas para las Américas, (RAFA) ha unido a los países latinoamericanos para cultivar esta práctica debido a que los índices de sedentarismo van en aumento.(salud, 2013)

En la página del Ministerio del Deporte el Sr. Enrique Chávez, coordinador de RAFA en Ecuador, informa que el sedentarismo en el país está en el 89% y que la idea es

estabilizarlo con tendencia a la baja en los próximos cuatro años. Asimismo, el 45% de la población infantil está en el rango de sobrepeso y obesidad y el 50% de las mujeres en edad fértil están afectadas. La concienciación va teniendo eco, así, en el país la actividad física se promueve como instrumento de desarrollo humano que ha generado en eventos masivos como caminatas, ciclo paseos, marchas, competencias. Está ampliamente demostrado que los estilos de vida sedentarios son una importante causa de mortalidad, morbilidad y discapacidad. Según las conclusiones preliminares de un estudio de la OMS 2002 sobre factores de riesgo, los modos de vida sedentarios son una de las 10 causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo.

Datos de esta organización, revelan que aproximadamente dos millones de muertes pueden atribuirse cada año a la inactividad física. (OMS, 2012). Esto es debido a que el cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere por tanto realizar ejercicio físico de forma regular para mantenerse funcional y evitar enfermedades causadas por el sedentarismo.

2.2 Fundamentación Filosófica

Devís y cols. (2000) La actividad física se define como cualquier movimiento corporal realizado mediante los músculos esqueléticos y que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea.

Este término se diferencia del de ejercicio físico en que el último viene a ser una subclase del primero, ya que se define como la actividad física planificada,

estructurada y repetitiva. Algunos autores consideran que la actividad física y el ejercicio no deberían percibirse como conductas discretas sino como parte de un contínuum, la primera para referirse a una práctica moderada y la segunda a una práctica vigorosa y estructurada (Biddle y Murrie, 1991).

2.3 Fundamentación Psicológica

Las personas que son sedentarias experimentan una serie de cambios psicológicos, uno de los más comunes es la baja autoestima, la misma que en algunos casos ocasiona ansiedad y conlleva a que las personas se encierren en un mundo no sano y aumenten sus inconvenientes relacionados a la salud.

En la práctica de actividades físicas aeróbicas permite conocer la conducta de cada persona, fortalezas, debilidades, destrezas, introversión, y extroversión, disminuye el estrés mental, disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión, disminuye la sensación de fatiga (TRUJILLO, 2011).

2.4 Fundamentación Legal

Constitución Política de la República del Ecuador

Sección Sexta. Cultura Física Y Tiempo Libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el

acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.(CONSTITUYENTE, 2008)

Art. 382.- Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.(CONSTITUYENTE, 2008)

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.(CONSTITUYENTE, 2008)

Ley Orgánica de Educación Intercultural y su Reglamento.

Capítulo II Art. 5 literal c) La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medioambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

Plan Nacional para el Buen Vivir 2009-2013.

Política 2.8 en su “Política y lineamiento” dentro de su objetivo: Objetivo 2: Mejorar las capacidades y potencialidades de la población. Promover el deporte y las actividades físicas como un medio para fortalecer las capacidades y potencialidades de la población.(RAMIREZ, 2009)

2.5 Categorías Fundamentales

2.5.1 Conceptos básicos

2.5.1.1 Definición de Sedentarismo

Se entiende por sedentarismo aquel estilo de vida que se caracteriza por la permanencia en un lugar más o menos definido como espacio de hábitat, el desarrollo del sedentarismo tiene que ver básicamente con alcanzar determinadas condiciones de vida que le han permitido al ser humano llevar a cabo una vida más tranquila y segura al no estar dependiendo permanentemente de los recursos disponibles a su alrededor(OMS, 2010).

Blair (1992), Pratt (1996), afirma que todas las causas de muerte y las cardiovasculares están asociadas a niveles bajos de condición física, y que además se aprecia mayores beneficios para la salud a niveles más altos de la misma.

El sedentarismo es una frecuencia de inactividad física donde las personas no consideran el perjuicio para su salud y al no ejercitar su cuerpo con varios movimientos puede ocasionar lesiones graves en los aspectos saludables del ser humano.

Las personas sedentarias poseen una baja actividad física, es decir no practican ningún tipo de ejercicio físico y solo se limitan a moverse cuando es necesario (van al trabajo, salen a la calle o cuando requieren hacer tareas en casa), dado así que el sedentarismo es una de las causas principales de llegar a tener sobrepeso y obesidad.

2.5.1.2 Definición de Actividad Física

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos del que resulta un aumento substancial del gasto energético en reposo. Es importante hacer insistencia en que todo movimiento que sea capaz de aumentar el gasto energético en reposo debe ser considerado actividad física y no sólo determinados tipos de actividades tales como las que se realizan de forma recreativa en el tiempo de ocio o los esfuerzos físicos asociados a trabajos pesados (BLAIR Y COL, 1992)

Desde esta perspectiva, se puede considerar que la actividad física comienza desde el desarrollo de las tareas domésticas hasta las actividades físicas las mismas que deben estar planificadas previamente para tener un gran proceso dentro de las actividades a ejecutar y llegar al objetivo deseado. (BLAIR Y COL, 1992)

Actividad Física no debe confundirse con el ejercicio (OMS, 2010) esta es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades

que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas organizadas por el instructor.(BLAIR Y COL, 1992)

La actividad física es todo movimiento que se realiza con el cuerpo, es la ejecución de actividades diferentes como lo son el caminar, correr, bailar, nadar, entre otras, por otra parte la actividad física se planifica por medio de un proceso a realizar y un objetivo produciendo efectos positivos, beneficiando a la parte ósea del cuerpo y órganos en general obteniendo en si un estilo de vida saludable (OMS, 2010)

2.5.1.3 Ejercicio Aeróbico

El ejercicio físico tiene una categoría de actividad física bien planeada, estructurada repetitiva es una forma terapéutica que puede ser eficaz a través de movimientos corporales repetidos, planeados y estructurados, y que se hacen para mejorar o mantener uno o más componentes de la condición o capacidad física.

El ejercicio físico tiene una incidencia específica en los sistemas fisiológicos del ser humano, previene enfermedades, contribuye a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos.

Los ejercicios aeróbicos son ejercicios físicos de intensidad baja que dependen principalmente de la respiración, Aeróbico significa “vivir en el aire”, y se refiere a la utilización de oxígeno para satisfacer adecuadamente las demandas de energía durante el ejercicio a través del metabolismo aeróbico.

2.5.1.4 Tipos de Actividades Físicas según su intensidad

➤ Actividad física ligera

Se considera que una actividad física es ligera cuando se realiza una serie de movimientos físicos que supone un pequeño esfuerzo, son actividades cotidianas en donde el corazón late un poco más rápido de lo normal, estas actividades se caracterizan por ser de baja intensidad como pasear, andar, son actividades cotidianas del tipo doméstico, o ir de compras, cumplir con acciones laborales, actividades al aire libre, entre otras. En este tipo de actividad se ha hecho un esfuerzo físico mientras se está realizando o cuando se ha finalizado, pero no se tiene la sensación de fatiga, dentro de esta clasificación hay algunas actividades diarias como por ejemplo caminar a ritmo suave. (Monografias.com, 2009)

➤ Actividad física moderada

Se considera que una actividad física es moderada cuando se realizan una serie de movimientos que requieren un esfuerzo considerable, presenta cierta sensación de fatiga durante su realización y un rato después de haberla terminado, La respiración aumenta considerablemente y los latidos del corazón son más rápidos de lo normal, dentro de esta clasificación está el levantamiento de pesas, los ejercicios aeróbicos de bajo impacto, bailar entre otros. (Monografias.com, 2009)

➤ Actividad física vigorosa

La actividad física vigorosa es aquella que produce una respiración rápida o que provoca sudar, es cuando se realiza una serie de movimientos que requieren un

esfuerzo elevado o bien cuando la actividad que se ha realizado supone mucha fatiga durante su realización o en las horas posteriores a estas. (Monografias.com, 2009)

La actividad física de tipo aeróbico, es aquella que obtiene sus beneficios a través del trabajo cardíaco, con presencia de oxígeno; éste permite su oxidación o combustión, son ejercicios que movilizan, rítmicamente y por tiempo mantenido, los grandes grupos musculares. Los más populares son la marcha rápida, correr, montar en bicicleta, nadar, bailar, entre otras. Sus efectos principales son de fortalecimiento físico, especialmente por mejoras en los sistemas cardiovascular, respiratorio, neuromuscular y metabólico, favorecen el aumento de la capacidad aeróbica, entendida como la cantidad máxima de oxígeno que un sujeto puede absorber, transportar y utilizar. Dentro de un proceso de actividad física se encuentran los procesos de larga duración en el desarrollo del ejercicio, la fatiga en la intensificación y lenta recuperación en el tiempo de descanso de la actividad realizada. (Monografias.com, 2009)

Dependiendo de muchos factores físicos, corporales, de enfermedad y de las personas; los ejercicios serán aeróbicos para algunas personas, pero no para otras. Ej. Una persona con problemas de obesidad puede andar rápido y para ella es un ejercicio aeróbico, mientras que para una persona sin este problema, este ejercicio de andar no es suficiente para ser considerado como aeróbico, el tiempo es el factor clave que convierte a cada ejercicio en aeróbico, según el tiempo en el que se realice cada ejercicio.

Las normas básicas que debe cumplir cualquier tipo de ejercicio para ser aeróbico son las siguientes:

- El ejercicio debe ser sin interrupción y se debe trabajar fundamentalmente los grandes grupos musculares que forman las piernas y los glúteos, también trabaja las distintas musculaturas del cuerpo como los brazos, abdomen, hombros y cintura.
- La duración mínima estará entre 12 y 20 minutos.
- El corazón trabajará a una intensidad situada entre el 60% y el 80% de su capacidad máxima mientras dure el ejercicio.
- Se practicará como mínimo 3 días por semana.

Sólo siguiendo estos puntos, el cuerpo de cada persona tiene suficiente tiempo para alcanzar y mantener el nivel de esfuerzo que necesita, dada sus características, los principiantes y personas con una baja condición física deben iniciar la adaptación a la actividad física con un mínimo esfuerzo, baja intensidad y poca frecuencia, en una relación de 45 a 60 por ciento de la capacidad máxima, para luego y de forma progresiva, planificada y estructurada ascender entre un 60 y 85 por ciento rango de actividad física moderado. (Monografias.com, 2009)

Un ejercicio que procure ser aeróbico no debe trabajar a niveles inferiores o superiores a los mencionados, ya que si se trabaja por debajo del nivel mencionado, el cuerpo no se beneficiará del ejercicio, y si se trabaja por encima del mismo, puede resultar peligroso porque se estará obligando al corazón y al organismo en general a realizar un esfuerzo que supera sus posibilidades. (Monografias.com, 2009)

2.5.1.5 Beneficios de los ejercicios aeróbicos

- Fortalecer y ampliar el músculo cardíaco.
- Fortalecimiento de los músculos de todo el cuerpo.
- Mejorar la eficiencia de la circulación y reducir la presión arterial.
- Aumento del número total de células rojas, facilitando el transporte de oxígeno.
- Mejoramiento de la salud mental, incluyendo la reducción del estrés y depresión.
- Minimiza el riesgo de diabetes.

Los beneficios del ejercicio aeróbico son varios, reduce el riesgo de muerte por situaciones causadas por el sedentarismo como las enfermedades cardio vasculares, osteoporosis y problemas de obesidad en hombres y mujeres. Además hay muchos beneficios de desempeño, tales como el aumento de las moléculas de almacenamiento de energía, las cuales están cargadas de grasas y carbohidratos dentro de los músculos, lo que permite aumentar la resistencia.

2.5.1.6 Consecuencia del sedentarismo.

El sedentarismo establece las bases para la aparición de enfermedades como la hipertensión arterial, trastornos del colesterol, diabetes, obesidad, éstos generan el sustrato ideal para la aparición del infarto; son la primera causa de muerte de las personas. Además, la falta de ejercicio físico tiene efectos sobre el sistema músculo - esquelético produciendo osteoporosis; en el muscular, genera contracturas y psiconeurológico, se manifiesta en depresión y ansiedad, las mencionadas realidades

pueden ser provocadas por la inactividad física, ya que genera un deterioro progresivo del cuerpo.

Las personas sedentarias no queman las grasas que consumen, y por ende se acumulan en áreas como el abdomen, brazos y piernas; ocasionalmente la población de estudio no adopta medidas de actividad física, sino que prefieren realizar dietas, las mismas que están alejadas del deporte y por ende conllevan al fracaso. Siguen siendo alternativas propias de la inactividad, sumando los malos hábitos nutricionales guiados por la mala alimentación, alimentos con alto grado de colesterol y en general el no hacer ninguna actividad.

2.5.1.7 Clasificación de sedentarismo.

Desde el punto médico, el sedentarismo es una patología que se genera de un mal hábito y una insuficiencia de actividad física, en donde se puede observar los indicadores de la clasificación del sedentarismo, tal como se demuestra en la siguiente tabla.

Tabla N°1 Clasificación del Sedentarismo

Clasificación	Criterio
Sedentario Severo	No vence la primera carga (17 pasos/min.)
Sedentario Moderado	Vence la primera carga, pero no la segunda (26 p/min.)
Activo	Vence la segunda carga, pero no la tercera (34 p/min.)
Muy Activo	Vence la tercera carga (34 p/min.)

Fuente: (PEREZ, 1996)

Autor: Brenda Gómez Pita

Con esto se puede observar en qué grado de sedentarismo están dichos padres de familias, cualquier intervención que no conlleve a una práctica individualizada,

personalizada y bien dosificada, sobre todo si no se considera el efecto de la carga.(PEREZ, 1996).

2.5.1.8 Motivación

Un aspecto fundamental en las clases de aeróbicos es que la gente se divierta y disfrute de la actividad física porque de esta forma se hace emocionante y se adquiere costumbre, en cambio aquella persona que se aburre en el gimnasio o en un club deportivo durante los primeros días, es probable que termine abandonándolo por pereza, para que exista motivación y diversión es necesario que en las rutinas de actividad física exista variedad en las coreografías, en ejercicios de tonificación muscular, la música, los materiales que se utilizan e incluso la ropa que se lleva para las diferentes actividades.

2.5.1.9 Excusas para ser sedentario

La Organización Mundial de Salud (OMS) recoge una serie de mitos sobre la actividad física, excusas frecuentes que usa gran parte de la población para no moverse de forma habitual; una es asegurar que resulta cara, ya que hay que comprar ropa, material y pagar por el uso de instalaciones deportivas, en realidad, el deporte puede realizarse en cualquier lugar, no requiere necesariamente un equipo y es gratuito. Buen ejemplo de ello es correr por el campo o por zonas adaptadas en la ciudad, subir las escaleras en lugar de utilizar el ascensor, cargar la compra o caminar; otra de las justificaciones es que requiere mucho tiempo, pero en realidad, bastan 30 minutos de actividad física moderada al menos tres veces a la semana.

El pensamiento erróneo que la actividad física "es cosa de jóvenes", sin embargo, hacer ejercicio de manera regular puede ser beneficioso para muchas enfermedades cardiovasculares como son la artrosis, osteoporosis, hipertensión, también ayuda a prevenir las caídas, mejora la salud mental y la función cognitiva. La vida activa suele proporcionar a los adultos mayores posibilidades de interactuar con otras personas de todas las edades (OMS, 2013).

2.6 Hipótesis

Las Actividades Físicas Aeróbicas influyen positivamente en la prevención del sedentarismo en los Padres de Familia de la Escuela Dieciocho de Agosto del Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena en el año 2013.

2.6.1 Variables Independiente

Actividades Físicas Aeróbicas.

2.6.2 Variable Dependiente

Prevención del sedentarismo.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque Investigativo

Este trabajo está orientado a socializar el aprendizaje y la práctica deportiva en los padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto ya que, las personas inactivas pueden mejorar su salud a través de actividades físicas moderadas diarias, la institución educativa cuenta con una área al aire libre para realizar las diferentes actividades que promueven el desarrollo psico-motriz y su aporte a la prevención del sedentarismo, ayudando a la población objeto de estudio a mejorar el estado de salud.

Para el desarrollo de este tema investigativo se utilizaron los siguientes métodos: teórico y empírico.

➤ Nivel Teórico

Inductivo Deductivo: La inducción es una forma de razonamiento y de argumentación, la cual es reflexiva dentro del proceso investigativo, debe constar con datos de fuentes secundarias y primarias donde se encuentran todas las opiniones relacionadas con el problema de estudio, por parte de la población investigada.

El enfoque deductivo se efectuó en la interpretación de la información obtenida en el cumplimiento de los objetivos planteados en la investigación, con la finalidad de

resaltar los elementos conceptuales de las actividades físicas aeróbicas y el sedentarismo en los padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto del Cantón Santa Elena en el año 2013.

➤ **Histórico – Lógico**

Consiste en investigar acontecimientos y procesos que preceden la investigación para verificar su influencia en las sociedades actuales y obtener mejor comprensión acerca del papel que juega actualmente en la sociedad, este método se utilizó para investigar los acontecimientos previos que se tenían sobre el problema de investigación.

➤ **Análisis – Síntesis**

El análisis en esta investigación se llevó a cabo en el momento de investigar todos los conceptos relacionados al problema y analizarlos para una mejor comprensión; así mismo al momento de tener las respuestas a las entrevistas se tuvo que analizar cada una para comprender mejor la visión de los entrevistados frente al problema planteado y, la síntesis se llevó a cabo cuando después de haber analizado una por una las respuestas se llegó a conclusiones con el fin de identificar las características del problema.

➤ **Hipotético – Deductivo**

Este método se aplicó, ya que al inicio de la investigación se detectó un problema, luego se realizó el planteamiento la hipótesis: Las Actividades Físicas Aeróbicas influyen positivamente en la prevención del sedentarismo en los Padres de Familia de

la Escuela Dieciocho de Agosto del Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena en el año 2013. La deducción se llevó al cabo al momento de realizar las encuestas y llegar a entender las causas y consecuencias del problema.

➤ **Nivel Empírico**

-Encuesta

Las encuestas se aplicaron a los padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto del Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena en el año 2013.

-Entrevista

Se elaboró una entrevista constituida por 3 preguntas, las mismas que fueron realizadas a un docente de la Institución, a dos padres de familia, a un Doctor en Medicina General y a la Directora. Las personas entrevistadas fueron cinco.

-Guía de Observación

La guía de observación se realizó con seis ítems observados

3.2 Tipo de Investigación

➤ **Investigación de Campo**

Cuantitativa: La observación directa, se llevó a cabo a través de cuestionarios y encuestas, entrevista y guía de observación ya que se obtuvieron los datos del mismo lugar donde se realizó el proceso investigativo. Los porcentajes y cantidades numéricas obtenidos fueron tabulados para llegar a las conclusiones.

➤ **Investigación Documental**

Este tipo de investigación fue utilizada al obtener información importante sobre las actividades físicas aeróbicas y sedentarias, para ello se utilizaron fuentes bibliográficas, revistas de apoyo, es decir, se dio uso a la información obtenida de fuentes primarias.

3.3 Población y Muestra

3.3.1 Población

La presente investigación se llevó a cabo en la Escuela Dieciocho de Agosto del Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena con una población de 50 padres de familia en edades de 25 a 40 años.

3.3.2 Muestra: No se pudo obtener muestra, se trabajó con toda la población.

3.4 Operacionalización de las variables

Tabla 2: Variable Dependiente: Prevención del sedentarismo. Según Test de clasificación de sedentarismo (PÉREZ-ROJAS –GARCÍA, 1996)

Variable Dependiente	Definición	Indicador	Dimensión	Evaluación
Índice de sedentarismo	Sedentarismo: Se define como la no realización de actividad física durante menos de 20 minutos y menos de tres veces por semana durante el último trimestre (MACHADO,1998)	Frecuencia cardiaca (FC) por debajo de 120 pul/min FCM= 220-EDAD. 65% FCM=(FCMx0.65) Lat/min.	Subir y bajar un escalón de 25cm a un ritmo de: Primera carga y primer nivel de 17 pasos/minuto por 3min. y 1min. de recuperación	Sedentario severo.
			No sobrepasa la segunda carga y segundo nivel 26 pasos/minuto	Sedentario moderado.
			No sobrepasa la tercera carga y tercer nivel 34 pasos/minuto	Activo
			Sobrepasa la tercera carga y tercer nivel 34 p/min	Muy activo
		Nivel de Actividad Física	Vigorosa	Bien
			Moderado	Regular
			Leve	Mal

Fuente: Variable Dependiente: Prevención del sedentarismo

Autor: Brenda Gómez Pita

Tabla3: Variable Independiente: Actividades Físicas Aeróbicas.

Variable Independiente.	Concepto.	Actividades Aeróbicas	Beneficios
Actividades Físicas Aeróbicas	<p>-Actividad Física</p> <p>La actividad física es “cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”. (BLAIR Y COL, 1992)</p>	<p>Bailoterapia</p> <p>Step Aerobics</p> <p>Zumba Fitness</p> <p>Spinning</p> <p>Gimnasia Aeróbica</p>	<p>Contribuye a combatir la obesidad, el estrés, la depresión, la diabetes, las enfermedades del corazón, aumento de la capacidad pulmonar entre otras.</p> <p>La clase de step es un ejercicio aeróbico que puede realizarse con la intensidad de alto impacto.</p> <p>Es una marca de estilo de vida mundial que mezcla el condicionamiento físico, entretenimiento y la cultura en una sensación de baile y actividades físicas vigorizantes.</p> <p>Esta práctica aporta muchos beneficios sobre el cuerpo ya que, fortalece los músculos de los miembros inferiores, refuerza el sistema cardiovascular y respiratorio, disminuye la presión arterial, mejora la distribución de la sangre y tonifica los glúteos.</p> <p>La gimnasia aeróbica, en ella se demuestra movimientos continuos, flexibilidad, fuerza, potencia, agilidad, coordinación, ritmo, sentido musical y expresión, con los movimientos característicos de la disciplina y combinaciones coreográficas de brazos y piernas de alta intensidad y gran complejidad.</p>

Fuente: Variable Independiente: Actividades Físicas Aeróbicas

Autor: Brenda Gómez Pita

3.5 Técnicas e Instrumentos de investigación.

En la presente investigación se utilizaron las siguientes técnicas e instrumentos de investigación;

➤ **Métodos empíricos:**

Encuesta y Entrevista: Dirigida a los Padres de Familia de la Escuela Dieciocho de Agosto del Cantón Santa Elena, la cual permitió identificar la viabilidad de las variables del plan investigativo.

3.6 Plan de Recolección de Información.

Se llevó a cabo la recolección de información en fechas específicas para ordenar los datos que se obtuvieron al aplicar los instrumentos de investigación.

Tabla N° 4 Recolección de Información

Técnica e instrumento de investigación	Descripción	Fecha	Responsable
Encuesta	Encuesta realizada a los padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto	2 – 6 de sept.	Brenda Gómez Pita
Entrevista	Realizada a un docente de la Institución, dos padres de familia, un Doctor en Medicina General y a la Directora del plantel.	9 de sept.	Brenda Gómez Pita
Guía de observación	Realizada durante la una clase práctica de ejercicios físicos aeróbicos.	13 de sept.	Brenda Gómez Pita

Autor: Brenda Gómez Pita

3.7 Plan de procesamiento de la Información

Para el procesamiento de la información se utilizaron los siguientes recursos;

- Cámara fotográfica
- Grabadora

Además de la herramienta tecnológica de Microsoft Excel para la respectiva tabulación de la información obtenida con los instrumentos de investigación.

3.8 Análisis e interpretación de resultados

3.8.1 Análisis de las preguntas realizadas en la Entrevista

1.- ¿Piensa usted que llevar una vida sedentaria acarrea problemas de salud en el futuro?

Según las respuestas de los entrevistados, el llevar una vida sedentaria traería muchos problemas en el futuro ya que el sedentarismo se da cuando existe carencia de actividad física, esta falta de deporte puede hacer que el cuerpo humano sea vulnerable a enfermedades, especialmente cardíacas, por ello las personas entrevistadas mencionan que es bueno que se pueda ejecutar el proyecto ya que de esta manera se previene el sedentarismo en los padres de familia.

2.- ¿Considera Usted que es importante realizar actividad física dentro de un cambio de estilo de vida?

Según las respuestas de los entrevistados, es muy importante realizar actividad física aeróbicas ya que uno de los principales efectos que tiene una persona sedentaria en su

cuerpo es el aumento de peso que puede llegar hasta la obesidad, esto se da porque la persona sedentaria no quema las grasas que consume y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen.

Las personas sedentarias tienen altos los niveles de colesterol y se cansan rápido, pierden su ánimo y fuerza ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico como subir escaleras, caminar, levantar objetos o correr, también se presentan los dolores de espalda y la propensión a desgarros musculares.

3.- ¿El nivel socio-económico influye para que las personas no realicen actividad física?

Según las respuestas de los entrevistados, el nivel socio-económico no influye para que las personas no se ejerciten, lo que se necesita es motivación para realizar varias actividades, para eliminar el sedentarismo es necesario realizar actividades físicas, se puede empezar con caminatas o andar en bicicleta, un incentivo para realizar actividades físicas es tener la compañía de familiares o amigos.

El ejercicio se debe empezar lentamente y se aumenta el grado de esfuerzo con el tiempo, a medida que la persona adquiere mejor forma, se podrá aumentar el tiempo que dedica a la actividad y la intensidad de la misma.

3.8.1.1 Conclusión general de la Entrevista

Según criterios de las personas que fueron entrevistadas es muy importante realizar actividades físicas aeróbicas por los menos 3 veces por semana con ejercicios de baja intensidad luego ir aumentando intensidad y tiempo, los profesionales de la salud reconocen que la realización de ejercicio físico es fundamental para la prevención de numerosas enfermedades, sin embargo el estrés de la vida moderna hace que la mayoría de las personas no tengan tiempo suficiente para desarrollar algún tipo de actividad física.

Con el ejercicio físico las personas se van a mantener físicamente activo, es útil a la hora de prevenir el sobrepeso y la obesidad, ya que ayuda a que el organismo quemé aquellas calorías y grasas que no necesita, por ende cuando una persona no está activa lo habitual es que ingiera más calorías de las que su cuerpo en realidad termina por consumir, con el constante aumento de peso corporal.

3.8.2 Análisis de las preguntas realizadas en las Encuestas

1. ¿Conoce las consecuencias que trae el llevar una vida sedentaria?

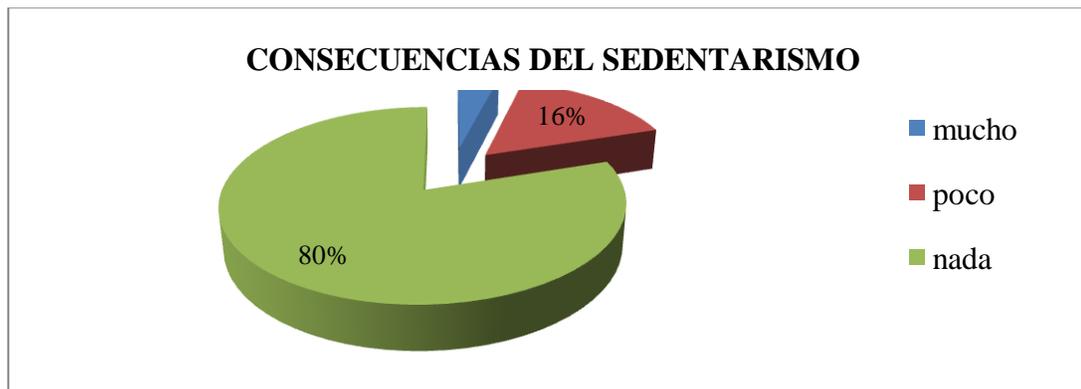
Tabla N°5

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	2	4%
Poco	8	16%
Nada	40	80%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto.

Autor: Brenda Gómez Pita

Gráfico N°1



Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto.

Autor: Brenda Gómez Pita

Análisis: el 80% de los padres de familia desconoce las consecuencias que ocasiona el llevar una vida sedentaria, es algo preocupante ya que el sedentarismo es considerado como el factor de riesgo de muerte más prevalente en todo el mundo.

2. ¿Ha asistido a sesiones educativas sobre las consecuencias de llevar una vida sedentaria?

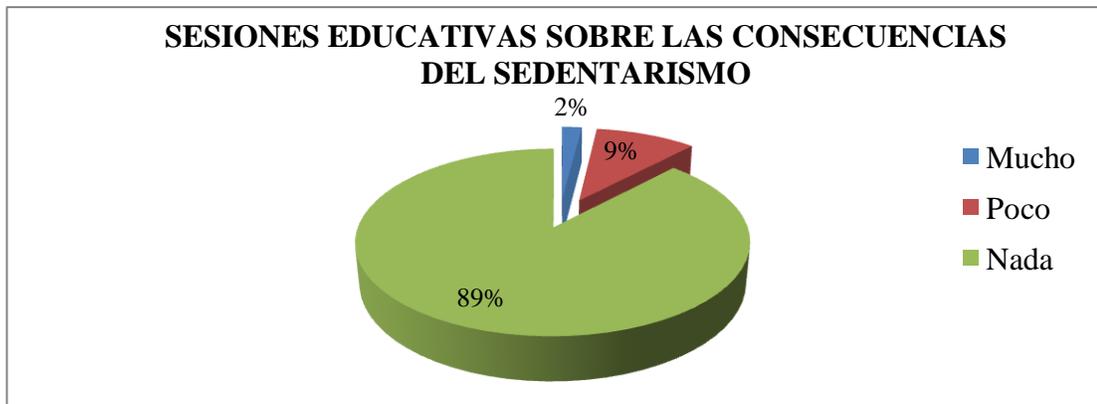
Tabla N°6

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	1	2%
Poco	5	9%
Nada	44	89%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto.

Autor: Brenda Gómez Pita

Gráfico N° 2



Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto.

Autor: Brenda Gómez Pita

Análisis: el 89% de padres de familia no ha asistido a sesiones educativas sobre las consecuencias de llevar una vida sedentaria es por eso que pasan inadvertido lo cual establece el estilo de vida inactivo.

3. ¿Conoce el significado de sedentarismo?

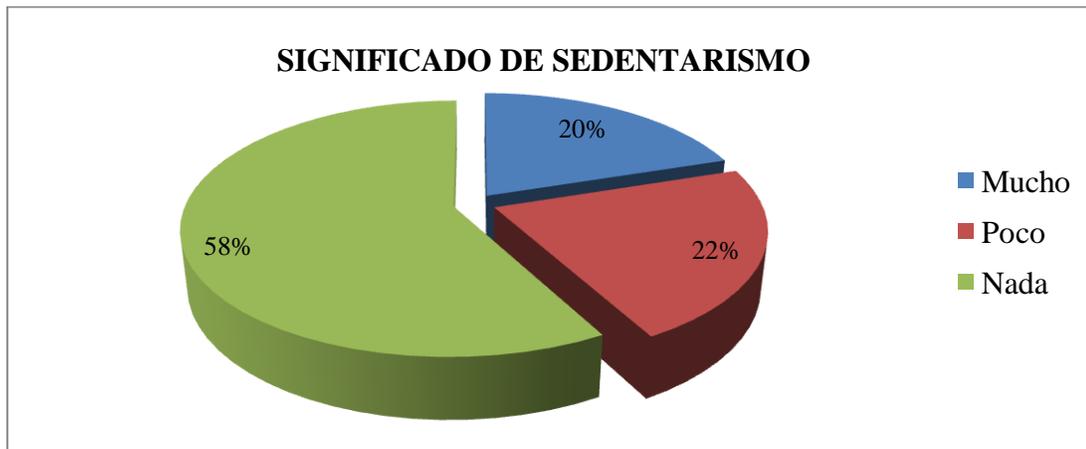
Tabla N°7

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	10	20%
Poco	11	22%
Nada	29	58%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto.

Autor: Brenda Gómez Pita

Gráfico N°3



Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto.

Autor: Brenda Gómez Pita

Análisis: el 58% no conoce el significado de sedentarismo lo cual es preocupante y se debería conocer ya que es un conjunto de comportamientos o actitudes que las personas requieren identificar para la adquisición de hábitos saludables.

4. ¿Cree usted que las actividades domésticas y laborales no permiten realizar actividad física?

Tabla N°8

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	35	70%
Poco	10	20%
Nada	5	10%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto.

Autor: Brenda Gómez Pita

Gráfico N°4



Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto.

Elaborado por: Brenda Gómez Pita

Análisis: De la totalidad de las personas que fueron encuestadas; el 70% eligió la alternativa mucho, nivelando cuán importante que son las labores del hogar y el trabajo a la hora de realizar actividades físicas aeróbicas.

5. ¿Considera usted que la baja autoestima influye para que las personas no realicen ejercitación física?

Tabla N°9

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	10	20%
Poco	8	16%
Nada	32	64%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto.

Autor: Brenda Gómez Pita

Gráfico N°5



Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto.

Autor: Brenda Gómez Pita

Análisis: del 100% de los encuestados, el 64% respondió que la auto estima no interviene en realizar ejercicios aeróbicos, por lo que estas personas desconocen la importancia que tiene la autoestima en las actitudes humanas y por ende el sedentarismo.

6. ¿Considera usted que existen centros donde pueda realizar actividades físicas acordes a su edad?

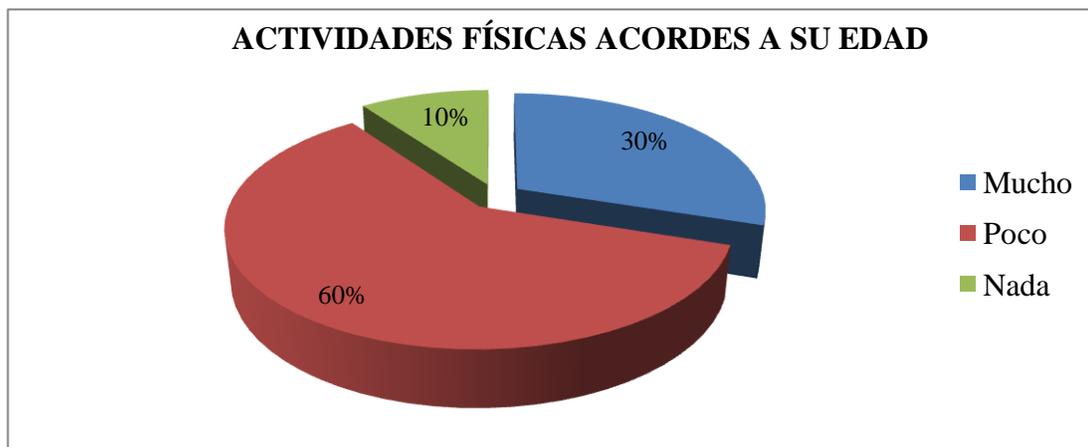
Tabla N°10

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	15	30%
Poco	30	60%
Nada	5	10%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto.

Autor: Brenda Gómez Pita

Gráfico N°6



Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto.

Autor: Brenda Gómez Pita

Análisis: Del 100% de las personas encuestadas, el 70% declara no conocer que existan centros en los que puedan realizar actividad física acorde a su edad, esto podría ser un obstáculo para salir del estilo de vida inactivo.

7. ¿Conoce de los ejercicios adecuados a su edad para mantener una buena salud?

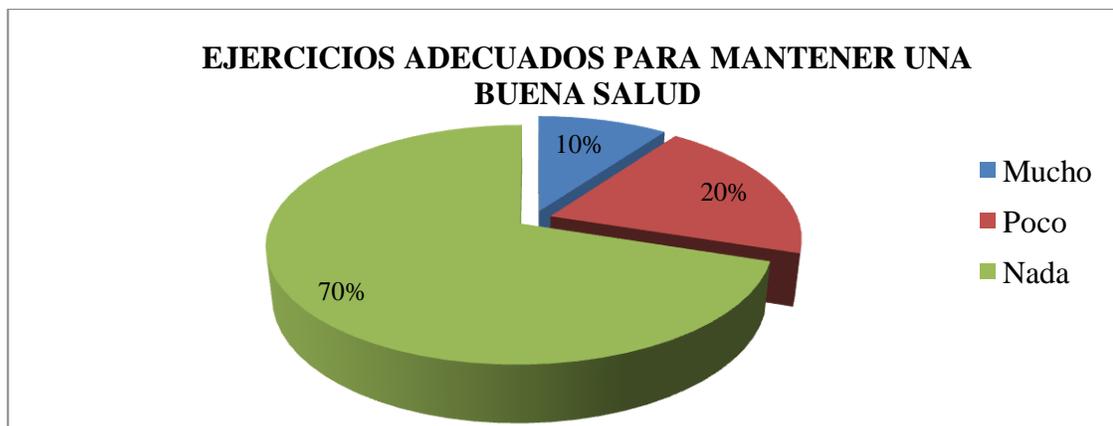
Tabla N°11

Opción	Cantidad	Porcentaje
Mucho	5	10%
Poco	10	20%
Nada	35	70%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto.

Autor: Brenda Gómez Pita

Gráfico N°7



Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto.

Autor: Brenda Gómez Pita

Análisis: El 20% de los encuestados manifestó que realiza poca actividad física durante el día y el 70% respondió que nada, lo cual indica que es predominante la condición sedentaria en los padres de familia.

8. ¿Piensa usted, que es necesario contar con recursos económicos para realizar actividades de carácter físico?

Tabla N°12

Opción	Cantidad	Porcentaje
Mucho	18	36%
Poco	24	48%
Nada	8	16%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto.

Autor: Brenda Gómez Pita

Gráfico N°8



Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto.

Autor: Brenda Gómez Pita

Análisis: La personas entrevistadas señalaron a la opción mucho 36% y poco 48%, es decir, existen algunas personas que piensan que lo económico si es un impedimento para no ejercitarse.

9. ¿Está motivado a realizar actividad física?

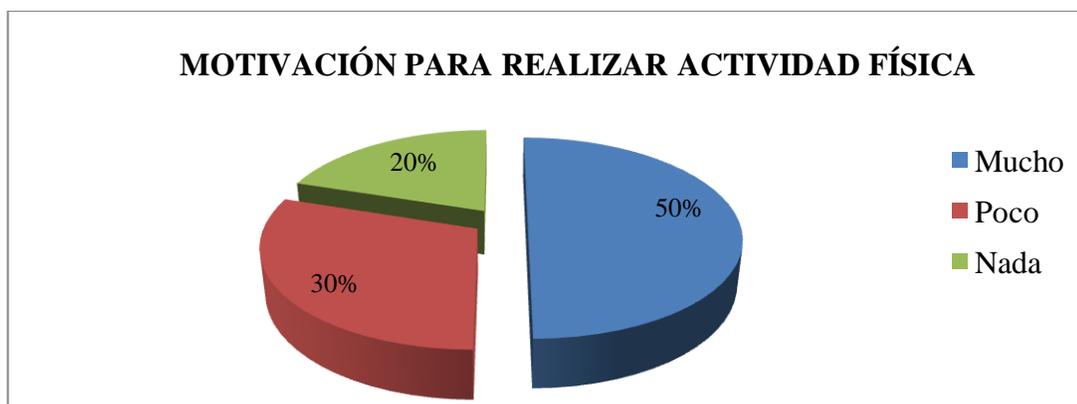
Tabla N°13

Opción	Cantidad	Porcentaje
Mucho	25	50%
Poco	15	30%
Nada	10	20%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto.

Autor: Brenda Gómez Pita

Gráfico N°9



Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto.

Autor: Brenda Gómez Pita

Análisis: Del 100% de encuestados, el 50% si tiene la certeza de integrar o incursionar a esta propuesta de actividades físicas y contar con una persona idónea que los nutra de conocimientos y por medio de la práctica mejorar su calidad de vida en cambio el 20% restante de padres no tiene entusiasmo de incursionar en esta propuesta.

10. ¿Ha incursionado en programas de actividad física?

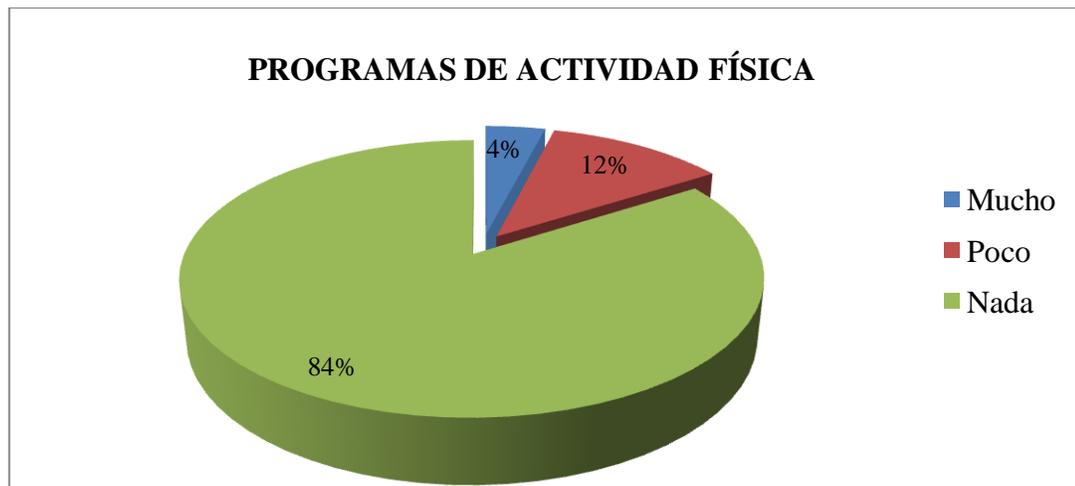
Tabla N°14

Opción	Cantidad	Porcentaje
Mucho	2	4%
Poco	6	12%
Nada	42	84%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto.

Autor: Brenda Gómez Pita

Gráfico N°10



Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto.

Autor: Brenda Gómez Pita

Análisis: las opciones poco y nada son irrefutables, quiere decir que se deben incluir programas de actividades físicas aeróbicas para prevenir el sedentarismo en los padres de familia de la escuela dieciocho de agosto.

3.8.2.1 Conclusión general de la Encuesta

En la encuesta se pudo determinar que la mayoría de los padres de familia de la institución no conocen el concepto de sedentarismo y es por eso que no realizan actividades físicas aeróbicas, muchos dicen que es por la falta de tiempo y motivación, también no conocer el tipo de actividades físicas aeróbicas son las indicadas para un principiante, es habitual que las personas sedentarias se sientan cansadas y desanimadas, y que incluso no se sientan a gusto con su propio cuerpo (autoestima baja).

3.8.3 Guía de Observación (Tabla N°15)

Objetivo: Conocer la realidad de la práctica de actividades físicas aeróbicas en los padres de familia de la escuela Dieciocho de Agosto.

Actividades	Si	No	Observaciones
Movilidad Articular: (cabeza, hombros, brazos, muñecas, cadera, rodillas piernas, pie)	x		Los padres de familia realizaron la movilidad articular correctamente, tenían cierta curiosidad por saber con qué fin se la realiza, se les manifestó que para no sufrir lesiones durante el transcurso de la práctica.
Calentamiento General: caminando alrededor de la cancha, luego trote.	x		Mucha colaboración por parte de los padres de familia
Calentamiento Específico: trote con movimiento de brazos, talones a los glúteos.	x		
Actividad a realizar: Se ejecutó el Test de sedentarismo según (PÉREZ-ROJAS-GARCÍA 1991) Duración: 25min.	x		Se mostró colaboración, motivación y entusiasmo por parte de los padres de familia al ejecutar la actividad.
Estiramiento: (vuelta a la calma) se lo realiza para evitar posibles lesiones.	x		

<p>Toma de pulso Colocando la punta de los dedos índice y medio en la parte interna de la muñeca, se presiona ligeramente y se cuenta los latidos que se siente por 10 segundos, el resultado se lo multiplica por 6 para saber el número de veces que el corazón late en 1 min.</p>	<p>x</p>	<p>Muchos no sabían la manera de tomar el pulso, por lo cual se dio a saber dónde y cómo tomarlo.</p>
--	----------	---

Fuente: Aplicada a los padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto.

Autor: Brenda Gómez Pita

3.9 Conclusiones y Recomendaciones

3.9.1 Conclusiones

Aunque está claro que la actividad física aeróbica es precisa en el mantenimiento de un satisfactorio estado de salud, la mayoría de los padres de familia de la escuela Dieciocho de Agosto manifiestan conseguir actitudes pasivas o sedentarias, incluso mencionaron desconocer acerca del sedentarismo, es decir el conocimiento o la información que tienen acerca de la misma es escasa, lo cual de alguna forma implica en su estilo de vida.

El estilo de vida que adquiere el ser humano en un momento determinado, define el tipo de decisiones que constituye una rutina diaria, por ello la condición de ser sedentario no se refiere solo al hecho de ser pasivo o de no ejercitarse, puede concluirse que para superar el sedentarismo, se debe cambiar de forma definitiva el estilo de vida, para esto se debe comenzar con una rutina de ejercicios físicos de baja intensidad el cual para empezar debe de tener una duración de 20 a 30 minutos por lo menos 3 veces a la semana y así con el pasar de los días ir en aumento la intensidad y el tiempo.

3.9.2 Recomendaciones

Los padres de familia de la escuela Dieciocho de Agosto deben buscar alternativas que les permitan superar el sedentarismo y por ende mejorar su estado físico, por tal razón se recomienda comenzar la realización de actividades físicas aeróbicas en la comunidad destinados a la información y la ejercitación.

En la realización de actividades físicas es importante tomar en cuenta aspectos cualitativos como: procurar que la experiencia sea positiva y motivada para los participantes; que al llevar a cabo la práctica de una sesión se les brinde seguridad y orientación para que realicen los ejercicios físicos aeróbicos correctamente.

El estilo de vida del ser humano define la rutina de sus actitudes, no solo es cuestión de ser sedentario, sino que el estilo de vida no solo es innato de los hábitos de salud, también lo es de la participación social, por dicho motivo los padres de familia de la escuela Dieciocho de Agosto deben buscar cambiar su estilo de vida para modificar su condición sedentaria y mantenerse activos en la realización de actividades físicas aeróbicas.

CAPITULO IV

PROPUESTA

4.1 Datos informativos (Tabla N°16)

DATOS INFORMATIVOS	
TEMA	“ACTIVIDADES FÍSICAS AERÓBICAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA DIECIOCHO DE AGOSTO DEL CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA EN EL AÑO 2013”
INSTITUCIÓN EJECUTORA	ESCUELA DIECIOCHO DE AGOSTO
BENEFICIARIOS	PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA DIECIOCHO DE AGOSTO
UBICACIÓN	CANTÓN SANTA ELENA
TIEMPO ESTIMADO PARA SU EJECUCIÓN	3 MESES
EQUIPO TÉCNICO RESPONSABLE	ESTUDIANTE: BRENDA PAMELA GÓMEZ PITA
	TUTOR: DR. CARLOS RENÉ JARRÍN BELTRÁN MD. MSC.

Fuente: Datos primordiales de la propuesta

Elaborado por: Brenda Gómez Pita

4.2 Antecedentes de la propuesta

En la actualidad la Actividad Física, es considerada como una necesidad para los seres humanos en general, se reconocen sus beneficios como factor de salud, condiciones físicas, como base del deporte, forma de vida activa para el bienestar propio de cada ser humano, ante la sociedad sedentaria, la biotipología del ser humano que está hecha para el movimiento, utiliza la actividad física para satisfacer sus necesidades y recuperación de la fatiga causada por el quehacer diario.

La actividad física de tipo aeróbico es aquella en la que la energía se obtiene por vía aeróbica, por oxidación o combustión, utilizando el oxígeno. Son ejercicios que movilizan, rítmicamente y por tiempo mantenido, los grandes grupos musculares. Los más populares son la marcha rápida, correr, montar en bicicleta, nadar, bailar, etc. Sus efectos principales son de fortalecimiento físico (especialmente por mejoras en los sistemas cardiovascular, respiratorio, neuromuscular y metabólico) y el aumento de la capacidad aeróbica (cantidad máxima de oxígeno que un sujeto puede absorber, transportar y utilizar). La duración es larga (minutos u horas), la fatiga demorada y la recuperación lenta (horas o días). En esta investigación se detectó un alto índice de sedentarismo en la Institución por parte de los padres de familia que se descuidaron en su bienestar y salud, donde hay un alto índice de insuficiencia de actividad física que contribuyen a otras enfermedades no transmisibles y la planificación de las actividades carentes de objetividad.

4.3 Justificación e importancia

El sedentarismo es muy perjudicial e importante identificar sus riesgos; ya que surge por varios factores en donde investigaciones demuestran que es la cuarta causa de mortalidad en el mundo, la cual lleva a realizar esta investigación de actividades físicas capaz de prevenir el sedentarismo, de esta forma se pudo trabajar y realizar una propuesta de esta magnitud para el beneficio de los padres de familia, mediante la utilización de diferentes métodos y la experiencia del investigador se detectó un alto índice de sedentarismo en los padres de familia de la institución.

En la actualidad la actividad física, es considerada como una necesidad para los seres humanos de todas las edades, se reconocen sus beneficios como factor de salud, condiciones físicas, como base del deporte, forma de vida activa para el bienestar de las personas en general. Es mucho más fácil conservar la salud que recuperarla cuando se ha perdido. Para la OMS (Organización Mundial de Salud) la actividad física es un pilar de la prevención frente a las causas de muerte actuales.

Son muchos los beneficios que se irán ganando como por ejemplo: mejoramiento de las articulaciones, mejora la capacidad motriz, mayor agilidad, alta autoestima, menos estrés, mejoramiento del cardio y la disminución de riesgo a sufrir enfermedades graves por un mal hábito como lo es el sedentarismo. (OMS, 2010)

4.3.1 Etapas que forman parte de la propuesta

4.3.1.1 Planificación: La planificación determina donde se debe ir estableciendo los requisitos más adecuados para lograr de forma eficiente y eficaz posible, todo lo que ocurre en el proceso de ejecución de la propuesta.

4.3.1.2 Organización: Es la organización científica de todo lo que ocurre en la preparación, está relacionado a varios factores, el arduo trabajo para poder cumplir a cabalidad sus objetivos propuestos en las diferentes sesiones de entrenamientos vale recalcar que es muy importante tener las concernientes estrategias que se viabilizan en la puesta en práctica de la propuesta.

4.3.1.3 Ejecución: Es muy importante para el especialista donde demuestra su perfil direccionado a la actividad que desea aplicar, tomando en cuenta la forma de dosificar la frecuencia de la práctica de ejercicios aeróbicos en los padres de familia.

4.3.1.4 Control y Evaluación: El instructor siempre debe llevar un control y una adecuada planificación de lo que dure este nivel, para aplicar las cargas y realizar los ajustes pertinentes, mientras que los padres de familia deben poner interés y cambiar sus hábitos para luego ver los resultados deseados por la propuesta.

Para cada fase se debe cumplir con los objetivos propuestos, dando como resultado de cada una ellas las habilidades que debe requerir.

4.4 Objetivos

4.4.1 Objetivo General

Diseñar el plan de actividades físicas aeróbicas que aporten a la prevención del sedentarismo en los padres de familia de la escuela Dieciocho de Agosto.

4.4.2 Objetivos Específicos

✓ Ejecutar las actividades físicas aeróbicas para prevenir el sedentarismo en los padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto que están inmersos en esta problemática como es el sedentarismo.

✓ Lograr empoderar al proceso de actividades físicas aeróbicas a los padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto.

4.5 Fundamentación

El 80% los padres de familia de la escuela Dieciocho de Agosto no conoce las consecuencias que causa el llevar una vida sedentaria, y el 50% de ellos está motivado a realizar actividades físicas aeróbicas, es muy importante que conozcan las complicaciones que puede tener si se sigue llevando una vida sedentaria, y la motivación es muy importante en esta propuesta ya que así se lograra alcanzar los objetivos propuestos.

Esta investigación tiene como selección diferentes actividades físicas aeróbicas como: bailoterapia, step aerobics, zumba fitness, spinning, gimnasia aeróbica; todas estas actividades a desarrollar serán las que cumplan el objetivo del investigador en prevenir el índice de sedentarismo en los padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto del Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena en el año 2013.

Para realizar esta investigación se tomó en cuenta a 50 padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto que desean formar parte de las actividades físicas. Las actividades físicas aeróbicas que ejecutaran los padres de familia como son principiantes, personas con una baja condición física comenzarán el entrenamiento con un esfuerzo mínimo (entre 40% y 60%) e ir aumentando la intensidad del esfuerzo, de manera progresiva, hasta llegar a alcanzar el nivel máximo permitido (80% a 85%).

Un ejercicio que pretenda ser aeróbico no debe trabajar a niveles inferiores o superiores a los mencionados, salvo en casos excepcionales, ya que si se trabaja por debajo del nivel mencionado, el cuerpo no se beneficiará del ejercicio, y si se trabaja por encima del mismo, puede resultar peligroso ya que se estará obligando al corazón y al organismo en general a realizar un esfuerzo que supera sus posibilidades.

4.6 Plan de acción

Módulo Práctico de la Propuesta (Tabla N°17)

MÓDULOS	ACTIVIDADES	HORAS/ MENSUALES	FRECUENCIA/ SEMANAL
I	Bailo Terapia, Step Aerobics, Zumba Fitness	12	3
II	Bailo Terapia, Spinning Gimnasia Aeróbica	12	3
	TOTAL	24	6

Fuente: Los 2 módulos aplicados con sus temas principales y el total de horas a trabajar.

Autor: Brenda Gómez Pita

4.7 Cronograma del plan de acción (Tabla N°18)

Módulos	I	II
Conferencias	2	2
Prácticas deportivas	3	3
Talleres	2	2
Evaluación teórica - práctica	2	2
Horas semanales	3	3
Total (mes)	12	12

Fuente: Los módulos con sus respectivos parámetros

Autor: Brenda Gómez Pita

4.8 Actividades del plan de acción

PRIMER MÓDULO

Actividades físicas aeróbicas para la prevención del sedentarismo

Objetivo.-Mejorar la calidad de vida mediante las actividades físicas aeróbicas en beneficio de los padres de familia de la escuela Dieciocho de Agosto.

Contenidos:

- ❖ Bailo terapia.
- ❖ Actividades Aeróbicas.
- ❖ Zumba Fitness

Orientaciones Metodológicas del Primer Módulo

Se da apertura a esta propuesta con la aplicación del primer módulo en donde comenzó con la socialización teórica de la actividad física en el sedentarismo, causas, efectos, beneficios y conocer todo lo relacionado con esta patología, donde cada padre asimilará la información y recogerán su material didáctico; en la ejecución de las actividades físicas se los orientará y se hará un seguimiento para que se apliquen de una forma idónea estas tareas.

Método: La clasificación de los métodos teniendo en cuenta la relación de la actividad física como beneficio a los padres de familia.

Método Expositivo y Método Continuo: Se dará a conocer sus diferencias y el grado de atención que tiene cada uno de los padres de familia.

Medios: Los materiales deben ser fáciles de usar refiriéndose a lo práctico también pueden ser medios de enseñanza que estimulen la auto-actividad creadora que fomente la iniciativa, conciencia de responsabilidad, formación trabajo colectivo, y otras más que son muy importantes.

Formas Organizativas: Las formas organizativas, serán colectivas e individuales las cuales son: talleres, charlas, seminarios, conferencias, de la temática con relación al sedentarismo y en lo práctico todas las indicaciones de dichas actividades físicas.

Sistema de evaluación: Tipo de evaluación: continua

Las evaluaciones serán frecuentes y sistemáticas en cumplimiento de todas las tareas orientadas que se designen y de la participación activa en las clases prácticas, lo cual permitiría prepararlos para ver un diagnóstico físico al finalizar el primer módulo.

CONTENIDO

ACTIVIDAD N° 1

Bailoterapia

Objetivo: Ejecutar la bailoterapia como una actividad física con soporte musical que mejora la condición física y la capacidad expresiva del cuerpo.

Contenido:

- ✓ Importancia de la bailoterapia.
- ✓ Tipos de Baile.
- ✓ Dosificación.

Autoevaluación Teórica-Práctica

- ✓ Materiales: fotos copia, diapositivas.
- ✓ Métodos: Expositivos de Observación y Cognitivo.
- ✓ Medios: Aula, Área Deportiva.
- ✓ Formas Organizativas: Filas y columnas
- ✓ Evaluación: Escrita y Visual.

ACTIVIDAD N° 2

Step Aerobics (escalón para trabajo aeróbico)

Objetivo: subir y bajar de una plataforma de determinada altura acompañada de ritmos musicales.

Contenido:

- ✓ Importancia de las actividades aeróbicas.
- ✓ Funciones.
- ✓ Dosificación.

Autoevaluación Teórica-Práctica

- ✓ Materiales: fotos copia, diapositivas.
- ✓ Métodos: Expositivos, de Observación y Cognitivo.
- ✓ Medios: Aula, Área Deportiva.
- ✓ Formas Organizativas: Filas y columnas.
- ✓ Evaluación: Escrita y Visual.

ACTIVIDAD N° 3

Zumba Fitness

Objetivo.- Tonificar el cuerpo al compás de la salsa y merengue con esta actividad llena de ritmo, ejercicio y diversión.

Contenido:

- ✓ Importancia.
- ✓ Funciones.
- ✓ Dosificación.

Autoevaluación Teórica-Práctica

- ✓ Materiales: fotos copia, diapositivas.
- ✓ Métodos: Expositivos, de Observación y Cognitivo.
- ✓ Medios: Aula, Área Deportiva.
- ✓ Formas Organizativas: Filas y columnas
- ✓ Evaluación: Escrita y Visual.

SEGUNDO MÓDULO

Actividades Físicas Aeróbicas para la prevención del Sedentarismo

Objetivo.- Conocer la importancia de las diferentes fases en esta propuesta de actividades físicas.

Contenidos:

- ✓ Bailo terapia.
- ✓ Spinning
- ✓ Gimnasia Aeróbica

Orientaciones Metodológicas del Segundo Módulo

Para que esta propuesta obtenga un resultado eficaz hay que contar con la metodología idónea tomando en consideración las técnicas, habilidades, causas y efectos que experimentan dichos padres de familia, donde el especialista tendrá la responsabilidad de que métodos y técnicas aplicar para el desarrollo de estas actividades físicas en beneficio de prevenir el índice de sedentarismo

Método

Se da a conocer los métodos que se aplicarán en este segundo módulo de actividades físicas ya que se busca el impacto favorable para estos padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto, en concordancia con el entrenador (Método expositivo, Método continuo).

Medios: Los materiales deben ser fáciles de usar, refiriéndose a lo práctico, también pueden ser medios de enseñanza que estimulen la auto-actividad creadora que fomente la iniciativa, conciencia de responsabilidad, formación trabajo colectivo, y otras más que son muy importantes.

Formas Organizativas: La estructuración de trabajo es importante ya que por medio de este punto se van a poder trabajar de una forma ordenada, tener el control de la clase y obtener mayores resultados en la ejecución de las actividades físicas que conforman este segundo módulo beneficiando a los padres de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto.

Participación individual o pequeños grupos. El profesor será quien decida como agrupar la clase, para ello valorará si se han conseguido los objetivos con los agrupamientos establecidos en la sesión.

ACTIVIDAD N° 4

Bailoterapia

Objetivo: Comprender la importancia de la práctica del ejercicio en la rutina diaria de los padres de familia.

Contenido:

- ✓ Importancia.
- ✓ Tipos de baile.
- ✓ Dosificación.

Autoevaluación Teórica-Práctica

- ✓ Materiales: fotos copia, diapositivas.
- ✓ Métodos: Expositivos, de Observación, Cognitivo.
- ✓ Medios: Aula, Área Deportiva.
- ✓ Formas Organizativas: Filas y Columnas.
- ✓ Evaluación: Escrita y Visual.

ACTIVIDAD N° 5

Spinning

Objetivo: Mejorar sus capacidades y destrezas mediante el spinning con la satisfacción de beneficiar a los padres de familia.

Contenido:

- ✓ Importancia.
- ✓ Fundamentación Básica (spinning)
- ✓ Dosificación.

Autoevaluación Teórica-Práctica

- ✓ Materiales: fotos copia, diapositivas.
- ✓ Métodos: Expositivos y de Observación.
- ✓ Medios: Aula, Área Deportiva.
- ✓ Formas Organizativas: En Bloques y Círculos.
- ✓ Evaluación: Escrita y Visual.

ACTIVIDAD N° 6

Gimnasia Aeróbica

Objetivo: Fortalecer la parte motriz para un mejor desarrollo de estas actividades físicas mejorando su IMC (Índice de masa muscular) capaz de verse bien interior como exteriormente.

Contenido:

- ✓ Importancia.
- ✓ Ejercicios aplicados en el tren superior e inferior.
- ✓ Dosificación.

Autoevaluación Teórica-Práctica

- ✓ Materiales: fotos copia, diapositivas.
- ✓ Métodos: Expositivos y de Observación.
- ✓ Medios: Aula, Área Deportiva.
- ✓ Formas Organizativas: En Bloques y Círculos.
- ✓ Evaluación: Escrita y Visual.

CAPITULO V

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1 Recursos

5.1.1 Institucional (Tabla N°19)

Detalle	Descripción	Valor Unitario	Valor Total
Instalaciones Deportivas	1	0	0

Fuente: Las instituciones participativas en la investigación

Autor: Brenda Gómez Pita

5.1.2 Humanos (Tabla N°20)

Detalle	Descripción	Valor Unitario	Valor Total
Tutor de la Tesis (Guía del proyecto)	1	0	0.00
Autor del Tema	1	0	0.00
Padres de familia de la institución	50	0	0.00
		TOTAL	0.00

Fuente: Personas que participaron en la investigación

Autor: Brenda Gómez Pita

5.1.3 Materiales (Tabla N°21)

Detalle	Descripción	Valor Unitario	Valor Total
Videos	10	5.00	50.00
Computadora	Laptop hp	700.00	700.00
Impresora	Carga con tinta continua	125.00	125.00
Resmas de Papel	10 Resmas de papel	7.00	70.00
Cuaderno	5	3.50	17.50
Parlante	1	225.00	225.00
Micrófono	1	26.70	26.70
	Subtotal		
	Total		\$ 1.213.20

Fuente: Materiales utilizados en la investigación

Autor: Brenda Gómez Pita

5.2 Presupuesto Operativo (Tabla N°22)

Detalles	Valor total individual
Recurso Institucional.	0.00
Recurso Humano.	1.700.00
Recurso Material.	1.213.20
TOTAL	\$ 2.913.20

Fuente: La cantidad de materiales con sus valores respectivos

Autor: Brenda Gómez Pita

Cronograma General (Tabla N°23)

ACTIVIDADES	JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPT.				OCT.				NOV.				DIC.			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Presentación de propuesta	x	x	x	x																								
Aprobación del tutor					x																							
Investigación de temas relacionados					x																							
Recopilación de información de población y muestra					x																							
Establecimiento de la población y muestra						x																						
Selección de la técnica de recolección de datos					x																							
Elaboración de encuesta							x																					
Realización de encuesta								x																				
Tabulación de datos								x																				
Informe de resultados								x																				
Elaboración de propuesta de ejercicios								x																				
Gestionar los recursos a utilizarse en la propuesta									x																			
Coordinar conjuntamente con las personas participes los días destinados para la práctica									x																			
Elaborar las fichas para las personas participes										x																		
Puesta en marcha de la propuesta deportiva											x																	
Análisis de los resultados Obtenidos											x																	
Conclusiones y Recomendaciones											x																	
Finalización de la redacción de la propuesta.												x																
Tutoría y Seminarios												x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						
Entrega de correcciones																					x	x	x					
Calificaciones del tribunal.																								x				
Pre-defensa																									x			
Defensa de la Tesis																										x		
Entrega de informe final (Empastado)																												x

Fuente: Cronograma de actividades y el tiempo de elaboración de la investigación.

Autor: Brenda Gómez Pita

BIBLIOGRAFÍAS

1. BLAIR Y COL. (1992). Obtenido de www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet./es/index.html
2. Carvajal, N. (1988). Educacion Fisica. Romor C.A.
3. CONSTITUYENTE, A. (2008). Cultura Fisica Y Tiempo Libre. En A. CONSTITUYENTE, Constitucion De La Republica Del Ecuador (págs. 172,173). Montecristi.
4. Corbin et al. 2002, 2. C. (2005 de 09 de 20). Deporte un gran aliado para la salud. Obtenido de <http://www.deporte-salud>
5. Definicion del Sedentarismo. (s.f.). Obtenido de <http://definicion.de/sedentarismo/>
6. Española, R. A. (s.f.). Diccionario de la Lengua Español - Vigesima segunda edicion. Obtenido de <http://www.rae.es/drae/>
7. Fitness, S. (s.f.). Historia de los Aerobicos. Recuperado el 15 de 10 de 2013, de <http://www.spainfitness.com/sobreentrenamiento/articulo/historia-de-los-aerobicos.html>
8. Garcia. (2001). Sedentarismo y su relacion con la calidad de vida relativa a la salud. <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/sedentarismopreguntas.htm>
9. LA HORA, D. N. (06 de 04 de 2013). Vida y Salud. Obtenido de <http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101488613>
10. Monografias.com. (18 de 03 de 2009). Obtenido de www.monografias.com/trabajos88/actividades-físicas-dism.
11. OMS. (18 de 11 de 2010). Obtenido de www.consumer.es/web/es/salud

12. OMS, O. M. (s.f.). Factores relevantes sobre el sedentarismo. Obtenido de [org/spanish/ DD/IKM/ LI/Access Info. htm](http://org/spanish/DD/IKM/LI/Access%20Info.htm)
13. PEREZ, G. (1996). Clasificación del Sedentarismo. Obtenido de [http://monografias.com/clasificacion/sedentarismo//](http://monografias.com/clasificacion/sedentarismo/)
14. Ramírez g. R, S. N. (2009). Texto Plan Nacional para el Buen Vivir. En Texto Plan Nacional para el Buen Vivir (pág. 386). Quito.
15. RAMIREZ, G. (2009). Constitución de la República del Ecuador. Ecuador: Plan Nacional del Buen Vivir.
16. ROSA, S. M.-N. (2009). Actividad Física y Salud. (D. d. Santos, Ed.) España.
17. S., G. E. (2003). Actividad Física y Salud para la vida. Colombia: Kinesis.
18. Salud), O. (. (2002). Factores relevantes hacia el sedentarismo. Obtenido de [www.paho.org/spanish/ DD/IKM/ LI/Access Info. htm](http://www.paho.org/spanish/DD/IKM/LI/Access%20Info.htm)
19. Salud), O. (. (01 de 07 de 2013). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Obtenido de Mitos sobre la actividad física: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_myths/es/
20. salud, A. f. (04 de 06 de 2013). Punto por punto Radio. Recuperado el 14 de 11 de 2013, de <http://www.puntoporpuntointernacional.com/portal/node/9495>
21. vida, L. p. (16 de 09 de 2012). La página de la vida. Obtenido de <http://www.proyectopv.org/1-verdad/tiposactividad.htm>
22. Wikipedia. (10 de 06 de 2010). wikipedia. Obtenido de ([www.fac.org.ar/fec/foros/cardtran/colab/Sedentarismo %](http://www.fac.org.ar/fec/foros/cardtran/colab/Sedentarismo%20))

LIBROS

23. Spielvogel, L. (2003). Dando forma al cuerpo femenino en Tokio Fitness Club. Tokio: Duke University Press.

24. TIRREL, K. e Israel, L. (1991). La inactividad física aumenta los factores de riesgo para la salud y la capacidad física (Declaración de posición de la Federación Internacional de Medicina del Deporte -FIMS). Boletín Femedé, 12,2-3.
25. TRUJILLO, J. (13 de Diciembre de 2011). Entrenamiento en los aerobicos. Obtenido de <http://aerobicos-armenia.blogspot.com/2011/12/historia-de-los-aerobicos.html>

BIBLIOTECA VIRTUAL UPSE

26. - PEIRÓ, C. y Devis, J. La Actividad Física y la Promoción De La Salud En Niños/as y Jóvenes: La Escuela y la Educación Física <http://www.efdeportes.com/efd148/uso-de-la-frecuencia-cardiaca-en-educacion-fisica.htm>
27. -PLASENCIA, A. y Bolívar, I. (1989). Actividad física y salud. Barcelona: Ayuntamiento de Barcelona.
28. - PEIRÓ, C. y Devis, J. (1993) Innovación en educación física y salud: el estudio de un caso en investigación colaborativa. Encuentro Unisport "Investigación Alternativa en Educación Física": Málaga

SITIOS WEB

29. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 118 - Marzo de 2008
30. www.consumer.es/web/es/salud
31. <http://yasalud.com/ejercicios-aerobicos/>
32. <http://www.spainfitness.com/sobreentrenamiento/articulo/historia-de-los-aerobicos.htmlp>
33. <http://www.efdeportes.com/efd148/uso-de-la-frecuencia-cardiaca-en-educacion-fisica.htm>

34. <http://www.monografias.com/trabajos87/programa-actividades-prevenir-sedentarismo-adultos-mayores-mcpio-san-cristobal/programa-actividades-prevenir-sedentarismo-adultos-mayores-mcpio-san-cristobal.shtml>
35. <http://www.monografias.com/trabajos82/actividades-fisicas-terapeuticas-pacientes-cardiopatiaaisquemica/actividades-fisicas-terapeuticas-pacientes-cardiopatia-isquemica2.shtml>
36. http://es.wikipedia.org/wiki/Ejercicio_aer%C3%B3bico
37. <http://www.rena.edu.ve/SegundaEtapa/deporte/actividadesdep.html>
38. <http://es.wikipedia.org/wiki/Sedentarismo>
39. http://www.madridsalud.es/temas/sedentarismo_salud.php
40. http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/actividad_fisica.htm
41. <http://yasalud.com/ejercicios-aerobicos/>
42. <http://www.monografias.com/trabajos81/aerobicos-influyen-expresion-corporal-estudiantes/aerobicos-influyen-expresion-corporal-estudiantes2.shtml>
43. [vida, L. p. \(16 de 09 de 2012\). La pagina de la vida. Obtenido de http://www.proyectopv.org/1-verdad/tiposactividad.htm](http://www.proyectopv.org/1-verdad/tiposactividad.htm)
44. [Wikipedia. \(10 de 06 de 2010\). wikipedia. Obtenido de \(www.fac.org.ar/fec/foros/cardtran/colab/Sedentarismo %\)](http://www.fac.org.ar/fec/foros/cardtran/colab/Sedentarismo%20)

Anexo 1 Entrevista.

**ACTIVIDADES FÍSICAS AERÓBICAS PARA PREVENIR EL
SEDENTARISMO**

Objetivo: Prevenir el sedentarismo en los padres de familia de la escuela Dieciocho de Agosto mediante la ejecución de Actividades Físicas Aeróbicas.

1. ¿Piensa usted que llevar una vida sedentaria acarrea problemas de salud en el futuro? ¿Por qué?
2. ¿Considera usted, que es importante realizar actividad física dentro de un cambio de estilo de vida? ¿Por qué?
3. ¿El nivel socio-económico influye para que las personas no realicen actividad física? ¿Por qué?

6. ¿Considera usted, que existen centros donde pueda realizar actividades físicas acordes a su edad?

Mucho ()

poco ()

nada ()

7. ¿Conoce de los ejercicios adecuados a su edad para mantener una buena salud?

Mucho ()

poco ()

nada ()

8. ¿Cree Usted, que es necesario contar con recursos económicos para realizar actividades de carácter físico?

Mucho ()

poco ()

nada ()

9. ¿Está motivado a realizar actividad física?

Mucho ()

poco ()

nada ()

10. ¿Ha incursionado en programas de actividad física?

Mucho ()

poco ()

nada ()

Anexo 3.-Solicitud para realizar el trabajo en la institución.



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
Creación: Ley No. 110 R.O. No.366 (Suplemento) 1998-07-22
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
UPSE - MATRIZ
MODALIDAD PRESENCIAL



La Libertad, 17 de Septiembre del 2013

Sra. Msc.
MARIANA PANCHANA
DIRECTORA DE LA ESCUELA FISCAL DIECIOCHO DE AGOSTO
Presente.-

De mis consideraciones:

Reciba un cordial saludo y deseando que continúe cosechando éxitos en la Institución que preside. En áreas del desarrollo y fortalecimiento de la Educación Física de la Península y como Tutor de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación: solicito a usted, nos brinde las facilidades para que el Egresado Sra. **BRENDA PAMELA GOMEZ PITA**, pueda realizar el diagnóstico de la Situación actual del Tema "ACTIVIDADES FÍSICAS AERÓBICAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA DIECIOCHO DE AGOSTO DEL CANTÓN SANTA ELENA PROVINCIA DE SANTA ELENA EN EL AÑO 2013", el mismo que le servirá para la obtención de su título de **LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN** de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Para tal efecto solicitamos además nos otorgue un documento en el que indique la aprobación para que el Egresado pueda llevar a cabo su estudio y que ese emita una comunicación a la Institución en mención para que se le permita realizar la investigación.

Expresando mis sinceros agradecimientos por la atención prestada y seguro de contar con su apoyo, me suscribo de usted.

Atentamente,

Dr. Carlos Rene Jarrín Beltrán Md. Msc.
TUTOR



Anexo 4.- Aceptación de la Institución (Escuela Dieciocho de Agosto)


REPUBLICA DEL ECUADOR
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA
“ **DIECIOCHO DE AGOSTO** ”
CÓDIGO AMIE 24H00005
CANTÓN SANTA ELENA
TELÉFONO 2 - 942527

Santa Elena, 19 de Septiembre del 2013

Dr.
Carlos René Jarrín Beltrán
TUTOR DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN,
Presente.

De mis consideraciones:

Reciba cordiales saludos, deseando éxitos en la función que desempeña.

En contestación a su oficio del 17 de septiembre del 2013, en donde se solicita se de las facilidades para que el egresado Sra. **BRENDA PAMELA GÓMEZ PITA** con cédula de identidad No. 0927365429 pueda ejecutar su proyecto de tesis, el cual tiene como tema: “ACTIVIDADES FÍSICAS AERÓBICAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA DIECIOCHO DE AGOSTO DEL CANTÓN SANTA ELENA PROVINCIA DE SANTA ELENA EN EL AÑO 2013”, previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena. Tengo a bien comunicarle que ha sido aceptado y por ende se da la **AUTORIZACIÓN** para que realice su proyecto.

Atentamente,

LABOR, PROMOCIÓN Y PROGRESO


Dra. Mariana Pancha Rodríguez, Msc.
DIRECTORA DEL PLANTEL

Dirección: Av. Ángel Simón Yagual entre Chimborazo y Olmedo
e-mail: esc18dagosto@hotmail.com

Anexo 5: Fotos



Fuente: Entrevistando a la Sra. Alexandra Suarez madre de familia de la Escuela Dieciocho de Agosto.
Autor: Brenda Gómez Pita



Fuente: Realizando los ejercicios de estiramiento.
Autor: Brenda Gómez Pita



Fuente: Ejecutando los ejercicios aeróbicos.
Autor: Brenda Gómez Pita



Fuente: Realizando la bailoterapia
Autor: Brenda Gómez Pita



Fuente: Informando a los padres de familia los beneficios de realizar actividad física aeróbicas
Autor: Brenda Gómez Pita



Fuente: Entrevista a la MSc. Mariana Panchana Directora de la Escuela Dieciocho de Agosto.
Autor: Brenda Gómez Pita

UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA.
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.
ANÁLISIS DE TRABAJO DE TITULACIÓN.



INFORME FINAL. REPORTE DE ANTIPLAGIO

Por medio del presente y en calidad de tutor de la señora **BRENDA PAMELA GÓMEZ PITA**, autor de la tesis “**ACTIVIDADES FÍSICAS AERÓBICAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA DIECIOCHO DE AGOSTO DEL CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA EN EL AÑO 2013**”, luego de revisar cada uno de los capítulos y el documento en su estructura total por medio del programa anti plagio **Urkund Analysis**, declaro a la fecha, el día 17 de diciembre del 2013 que el documento en mención se presentó con **13%** de plagio o similitud y con mi facultad como docente y tutor de la presente tesis, deshabilite algunos elementos que a mi criterio y bajo mi responsabilidad son similares y no afectan al cuerpo investigativo; obteniendo un resultado final de **10%**. Amparado en el reglamento del régimen académico del SENESCYT que permite un rango del 0% al 10%. Se anexa informe URKUND.

Document	TESIS BRENDA GOMEZ (REVISADA)2013 (D9561528)
Submitted	2013-12-17 08:32 (-05:00)
Submitted by	BRENDA PAMELA GÓMEZ PITA (pgomez_15@hotmail.com)
Receiver	cjarrin.upse@analysis.orkund.com
Message	[8888] Brenda Pamela Gomez Pita Show full message
	10% of this approx. 72 pages long document consists of text present in 12 sources.

Dicho informe se presenta para fines pertinentes del proceso de titulación del egresado.

Atentamente,

DR. CARLOS RENÉ JARRÍN BELTRÁN MD. MSC.
TUTOR