



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 RECREATIVAS PARA PREVENIR EL SEDENTARISMO DE TERCER A SEXTO AÑO BÁSICO AL SEXTO AÑO BÁSICO, DE LA ESCUELA FLÉRIDA RODRÍGUEZ DE MARURI, EN LA COMUNA GUANGALA, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2013 - 2014”

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

ELABORADO POR:

MARIO FABIÁN ROSALES COX

TUTOR:

MSc. EDWAR SALAZAR ARANGO

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 RECREATIVAS PARA PREVENIR EL SEDENTARISMO DE TERCER AL SEXTO AÑO BÁSICO, DE LA ESCUELA FLÉRIDA RODRÍGUEZ DE MARURI, EN LA COMUNA GUANGALA, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2013 - 2014”

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

ELABORADO POR:

MARIO FABIÁN ROSALES COX

TUTOR:

MSc. EDWAR SALAZAR ARANGO

LA LIBERTAD – ECUADOR

DICIEMBRE 2013

ACEPTACIÓN DE TESIS

En calidad de Tutor del trabajo de Investigación **“ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA PREVENIR EL SEDENTARISMO DE TERCER A SEXTO AÑO BÁSICO, DE LA ESCUELA FLÉRIDA RODRÍGUEZ DE MARURI, EN LA COMUNA GUANGALA, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2013 - 2014”**, elaborado por Mario Fabián Rosales Cox, egresado de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, lo apruebo en todas sus partes.

Atentamente;

Lcdo. EDWAR SALAZAR ARANGO, MSc.

TUTOR

AUTORÍA DE TESIS

Yo, Mario Fabián Rosales Cox, portador de la cédula de ciudadanía N° 0924272784, Egresado de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, declaro que soy el autor del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal.

Todos los aspectos académicos y legales que se desprendan del presente trabajo son responsabilidad exclusiva del autor.

Atentamente.

Mario Fabián Rosales Cox
C.I. 0924272784

La Libertad, 25 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 LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN correspondiente al tema:

“ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA PREVENIR EL SEDENTARISMO DE TERCER A SEXTO AÑO BÁSICO, DE LA ESCUELA FLÉRIDA RODRÍGUEZ DE MARURI, EN LA COMUNA GUANGALA, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2013 - 2014”

Elaborado por Mario Fabián Rosales Cox, egresado 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 para 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 FACULTAD CIENCIAS
DE EDUCACIÓN E IDIOMAS**

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

Lic. Edwar Salazar Arango, MSc.
DOCENTE TUTOR

Lic. David Leonardo Sisalima Álvarez, MSc.
DOCENTE DEL ÁREA

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

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi familia, porque siempre me acompañaron, impulsándome con cariño y amor consagrado en todos estos años, dándome la fuerza necesaria para superarme profesionalmente. A mi hijo Mario Jacob, mi gran inspiración día a día. A mis amigos del 4/2 de Educación Física, Deportes y Recreación que siempre estuvieron apoyando en las aulas.

Mario

AGRADECIMIENTO

A Dios por guiarme siempre cada paso que doy.

A mi familia por su amor incondicional.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena por haberme permitido estudiar y darme la oportunidad para superarme día a día.

A mi tutor MSc. Edwar Salazar Arango por guiarme en este proceso final.

A mis compañeros del 4/2 de Educación Física, Deportes y Recreación.

A mis docentes de aula que con sus conocimientos lograron forjarme como profesional.

A las personas que de una u otra manera creyeron en mí.

Mario

ÍNDICE GENERAL

PORTADA-----	I
PORTADILLA-----	II
ACEPTACIÓN DE TESIS-----	III
AUTORÍA DE TESIS-----	IV
CERTIFICADO GRAMATOLÓGICO-----	V
TRIBUNAL DE GRADO-----	VI
DEDICATORIA-----	VII
AGRADECIMIENTO-----	VIII
ÍNDICE GENERAL-----	IX
ÍNDICE TABLA-----	XIV
ÍNDICE DE GRÁFICOS-----	XV
RESUMEN-----	XVI
INTRODUCCIÓN-----	1
CAPÍTULO I-----	4
EL PROBLEMA-----	4
1.-Tema.-----	4
1.1.- Planteamiento del Problema-----	4
1.2.- Contextualización.-----	6
1.3.- Análisis Crítico.-----	7
1.4.- Prognosis.-----	8
1.5.- Formulación del problema.-----	8
1.5.1.- Preguntas directrices.-----	8
1.6.- Delimitación del Objetivo de la Investigación-----	9
1.7.- Justificación.-----	10
1.8.- Objetivos-----	11

1.8.1.- Objetivo general -----	11
1.8.2.- Objetivos específicos -----	12
CAPÍTULO II -----	13
MARCO TEÓRICO -----	13
2.1.- Investigaciones previas -----	13
2.2.- Categorías Fundamentales -----	14
2.2.1.- El sedentarismo -----	14
2.2.2.- Efectos del Sedentarismo -----	15
2.2.3.- El sedentarismo en la infancia -----	16
2.2.3.- La obesidad: Efecto del Sedentarismo -----	17
2.2.4.- La infancia y la adolescencia versus sedentarismo -----	18
2.2.5.- El sedentarismo y la obesidad como consecuencia de la falta de actividad física -----	19
2.2.6.- Reflexiones en la alimentación causados por el sedentarismo -----	21
2.2.7.- Los avances tecnológicos y el sedentarismo -----	21
2.2.8.- Consecuencias sistémicas causadas por el sedentarismo -----	23
2.2.9.- Acciones para evitar el Sedentarismo en Ecuador -----	24
2.2.10.- Actividad física -----	25
2.2.11.- Beneficios de la Actividad física -----	26
2.2.12.- Actividad física en el ambiente escolar -----	27
2.2.13.- Tipos de actividad física -----	28
2.2.13.1.- Actividades en casa -----	29
2.2.13.2.- Actividades Físicas Moderadas -----	29
2.2.13.3.- Actividades intensas vigorosas -----	30
2.2.14.- Recreación -----	31
2.2.15.- Actividades físicas recreativas -----	32
2.2.16.- Tipos de actividades recreativas -----	33
2.3.- Fundamentaciones -----	33
2.3.1.- Fundamentación Psicológica -----	33
2.3.2.- Fundamentación pedagógica. -----	34

2.3.2.1.- El desarrollo de la condición humana y la preparación para la comprensión. -----	35
2.3.2.2.- Cuarto año de básica EGB -----	36
2.3.2.3.- Quinto año de básica de EGB-----	37
2.3.2.4.- Sexto y séptimo año de EGB-----	37
2.3.3.- Fundamentación sociológica.-----	39
2.4.- Fundamento legal-----	40
2.4.1.- Constitución de la República del Ecuador-----	40
2.4.2.- Ley de Educación y su Reglamento -----	41
2.4.3.- Plan Nacional Del Buen Vivir 2009-2013 -----	41
2.5.- Hipótesis -----	41
2.6.- Señalamiento de las variables-----	42
2.6.1.- Variable Independiente -----	42
2.6.2.- Variable Dependiente-----	42
CAPITULO III -----	43
METODOLOGÍA -----	43
3.1.- Enfoque investigativo-----	43
3.2.- Modalidad de la Investigación. -----	44
3.3.- Métodos de Investigación -----	44
3.4.- Población y muestra. -----	45
3.4.1.- Población -----	45
3.4.2.- Muestra -----	45
3.5.- Operacionalización de Variables -----	46
3.6.- Técnicas e instrumentos de la investigación-----	48
3.6.1.- Encuesta -----	48
3.6.2.- Entrevista-----	48
3.6.3.- Guía de observación -----	48
3.7.- Plan de recolección de Información -----	49
3.8 Plan de procesamiento de la información -----	50
3.9.- Análisis de resultados-----	51

3.9.1.- Resultados Encuesta -----	51
3.9.2.- Conclusiones y recomendaciones -----	61
3.9.2.1.- Conclusiones -----	61
3.9.2.2.- Recomendaciones -----	62
3.9.2.- Resultados Entrevista -----	62
3.9.3.- Guía de Observación -----	65
3.10.- Conclusiones y Recomendaciones Generales -----	66
3.10.1.- Conclusiones Generales -----	66
3.10.2.- Recomendaciones Generales -----	66
CAPITULO IV -----	68
LA PROPUESTA -----	68
4.1.- Datos informativos. -----	68
4.2.- Antecedentes de la propuesta -----	68
4.3 Justificación. -----	69
4.4.- Objetivos -----	70
4.4.1.- Objetivo General -----	70
4.4.2.- Objetivos específicos -----	71
4.5.- Fundamentación. -----	71
4.5.1.- Importancia de enseñar y aprender Educación Física en EGB -----	71
4.5.2.- Bloques curriculares -----	72
4.5.2.1.- Juegos Pequeños -----	73
4.5.2.2.- Juegos Grandes -----	73
4.5.3.- Tipología del Juego -----	73
4.6.- Metodología de plan de acción -----	75
4.6.1 Cronograma de plan de acción -----	75
4.7.- Desarrollo de la Propuesta -----	75
CAPÍTULO V -----	92
MARCO ADMINISTRATIVO -----	92
5.1.- Recursos -----	92

5.1.1.- Recursos Institucionales-----	92
5.1.2.- Recursos Humanos-----	92
5.1.3.- Presupuesto-----	92
5.2.- Cronograma de Actividades.-----	94
BIBLIOGRAFÍA -----	95
Anexos-----	101

ÍNDICE TABLA

Tabla 1.- Factores que muestran o sugieren afectan el comportamiento en relación a la actividad o gasto energético de niños y adolescentes. -----	26
Tabla 2- Actividades y tiempo de ejecución -----	29
Tabla 3- Población -----	45
Tabla 4- Variable Independiente: Actividades físicas recreativas -----	46
Tabla 5- Variable Dependiente: Prevención del sedentarismo -----	47
Tabla 6.- Plan de procesamiento de la información-----	50
Tabla 7.- Conocimientos del Sedentarismo-----	51
Tabla 8.- Actividades Sedentarias -----	52
Tabla 9.- Días a la semana que hacen actividades sedentarias. -----	53
Tabla 10.- Práctica actividades físicas o deportivas -----	54
Tabla 11.- Clase de actividades físicas realizada-----	55
Tabla 12.- Principales motivos por los que usted no practica actividades físicas	56
Tabla 13.- Motivación para realizar actividades físicas -----	57
Tabla 14.- Impartir clases de actividades físicas recreativas -----	58
Tabla 15.- Las actividades físicas recreativas previenen el sedentarismo -----	59
Tabla 16.- Participación de actividades físicas recreativas -----	60
Tabla 17.- Guía de Observación -----	65
Tabla 18.- Datos Informativos de la Propuesta-----	68
Tabla 19.- Plan de acción por etapas -----	75
Tabla 20.- Plan de acción por Actividades -----	76
Tabla 21.- Recursos humanos -----	92
Tabla 22.- Recursos Materiales -----	93
Tabla 23.- Cronograma de actividades-----	94

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1.- Tipo de Actividad física-----	33
Gráfico N° 2.- Conocimientos del Sedentarismo -----	51
Gráfico N° 3.- Actividades Sedentarias -----	52
Gráfico N° 4.- Días a la semana que hacen actividades sedentarias. -----	53
Gráfico N° 5.- Práctica actividades físicas o deportivas-----	54
Gráfico N° 6.- Clase de actividades físicas realizas-----	55
Gráfico N° 7.- Principales motivos por los que usted no practica actividades físicas -----	56
Gráfico N° 8.- Motivación para realizar actividades físicas -----	57
Gráfico N° 9.- Impartir clases de actividades físicas recreativas-----	58
Gráfico N° 10.- Las actividades físicas recreativas previenen el sedentarismo. --	59
Gráfico N° 11.- Participación en actividades físicas recreativas -----	60

**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 RECREATIVAS PARA PREVENIR EL SEDENTARISMO DE TERCER A SEXTO AÑO BÁSICO DE LA ESCUELA FLÉRIDA RODRÍGUEZ DE MARURI EN LA COMUNA GUANGALA DEL CANTÓN SANTA ELENA DE LA PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERÍODO LECTIVO 2013 - 2014”.

ELABORADO POR: Mario Fabián Rosales Cox
TUTOR: MSc. Edward Salazar Arango
INSTITUCIÓN: Escuela Flérída Rodríguez de Maruri
E-Mail: mariocox1986@hotmail.com

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar el impacto que tienen las actividades físicas recreativas para la prevención del Sedentarismo de tercer a sexto año básico de la escuela Flérída Rodríguez de Maruri, Comuna Guangala, Cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena. La muestra está constituida por 46 niños y niñas estudiantes de la escuela Flérída Rodríguez de Maruri y para poder cumplir con el objetivo propuesto se aplicó la investigación de campo porque la encuestas se tuvieron que aplicar en el lugar donde ocurre el fenómeno investigado, es decir, las instalaciones de la escuela Flérída Rodríguez de Maruri, también se utilizó la investigación bibliográfica, para poder elaborar el marco teórico fue necesario consultar fuentes bibliográficas, como libros, revistas científicas, artículos científicos, entre otros. Se llegó a la conclusión que las actividades físicas recreativas son un buen camino para prevenir el sedentarismo en niños y niñas de 8 a 12 años, es por eso que la propuesta de este proyecto de investigación son incluir por 3 meses en las clases de Educación Física, actividades físicas recreativas. Esta propuesta pretende incentivar a los estudiantes a que practiquen las actividades físicas recreativas para prevenir el sedentarismo, así como también concienciar a los padres de familia y estudiantes sobre la importancia de hacer actividades físicas y los peligros que hay cuando las personas son sedentarias, de esta manera se logrará crear hábitos sanos en niños y niñas.

Palabras Claves: Actividad física, recreación, sedentarismo, prevención.

INTRODUCCIÓN

El sedentarismo está asociado a riesgos que aumentan las dolencias cardiovasculares y otras dolencias crónicas y debido a la reciente preocupación con el aumento de la prevalencia de la obesidad en niños y adolescentes, la promoción de actividades físicas en esta población se convierte en una prioridad para los profesores de Educación Física con el fin de ayudar a través de la práctica deportiva y actividades físicas en escuelas e incentivar a su realización en tiempos libres y de ocio.

La práctica deportiva y las actividades físicas recreativas que son para el tiempo libre y de ocio, tienen una importancia significativa en lo que respecta a los niños y adolescentes porque contribuye a un desarrollo y crecimiento equilibrado, así como su contribución para la adquisición de un estilo de vida saludable en el que la actividad física recreativa se integra a éste, valorizando su fuerte relación con la salud que frecuentemente es ignorado.

El tiempo libre de los niños se ha convertido en una cuestión problemática de organización y gestión muchas veces difícil y determinado por muchas limitaciones de la sociedad.

De este modo el reconocimiento de la importancia de intervención de la familia y la comunidad para promover la actividad física recreativa es cada vez mayor,

sobre todo porque la actividad de los niños fuera del horario escolar y por la disciplina de la Educación Física por sí misma no promueve la actividad física suficiente para producir importantes beneficios para la salud. (Sallis, 2000)

En Ecuador existen pocos estudios sobre el perfil de actividades físicas en niños, así mismo, estos estudios utilizan puntos de corte distintos para clasificar el sedentarismo, lo que dificulta la comparabilidad entre sus resultados. A pesar de la carencia de datos precisos existe evidencia de que la inactividad física entre niños ecuatorianos va en aumento.

El proyecto de investigación consta de los siguientes capítulos;

Capítulo I.- Se describe el problema de investigación, la justificación y los objetivos específicos y generales, que se pretende resolver.

Capítulo II.- Se encuentra detallado el marco teórico, las fundamentaciones, hipótesis y variables: independiente y dependiente.

Capítulo III.- Se describe la metodología de investigación, la presentación y análisis de resultados así como también las conclusiones y recomendaciones generales.

Capítulo IV.- Se encuentra la propuesta del proyecto de investigación, las fundamentaciones y el desarrollo de la misma.

Capítulo V.- Se describe el marco administrativo, es decir, aquí se encuentra detallado los recursos institucionales, humanos, materiales, que se necesitaron para llevar a cabo el proyecto de investigación.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.-Tema.

“ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA PREVENIR EL SEDENTARISMO DE TERCER A SEXTO AÑO BÁSICO DE LA ESCUELA FLÉRIDA RODRÍGUEZ DE MARURI EN LA COMUNA GUANGALA DEL CANTÓN SANTA ELENA DE LA PROVINCIA DE SANTA ELENA”

1.1.- Planteamiento del Problema

A nivel internacional en países avanzados el sedentarismo ha ganado gran terreno por los malos hábitos de vida en los que se ven involucrados gran porcentaje de la población que se evidencia en una deficiente actividad física por el incremento de actividades de poca locomoción como el internet, video juegos, entre otros, además de la poca o inadecuada alimentación y demás factores externos que podrían acrecentar las enfermedades no trasmisibles como las cardiopatías, accidentes cerebro vasculares, el cáncer y problemas metabólicos.

En la última década la Organización Mundial de la Salud (OMS) manifiesta que el sedentarismo como factor de riesgo en Salud Pública, y los países que están desarrollándose política, social y económicamente son afectados también. En América latina sigue ganando terreno, en un estudio realizado por la OMS a nivel

mundial realizado a jóvenes que fluctúan en edades de 13 a 15 años , evidencio a Chile con la tasa más elevada de sedentarismo infanto juvenil(Cambio 21, 2010)

En la revista virtual noticias en Ecuador se puede reflejar cada vez más que las personas se han vuelto en mayor nivel monótonas en sus diferentes actividades de trabajo o en su hogar respectivamente dejando de lado actividades físicas que eviten este problema el cual termina enfermedades crónicas no trasmisibles .Según datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC), las principales causas de mortalidad en general en 2010, fueron las enfermedades hipertensivas con el 7%, la diabetes 6,5%, las cerebro vasculares 5,3% (INEC, 2010)

En nuestro país se está realizando el programa “Ejercítate Ecuador” el cual quiere reducir el sedentarismo, pero este tipo de actividades no llegan a todos los puntos del país como la zona rural específicamente donde estamos enfocados.

A nivel de la provincia de Santa Elena, en los últimos años se vienen realizando cursos vacacionales en distintas áreas deportivas dirigidos a la población en general, en especial a niños de distintas edades. No solamente se las realiza a manera de distracción de los niños, se ejecutan con el fin de hacer captación de futuros talentos deportivos.

1.2.- Contextualización.

A través del trabajo de entrevista realizado se pudo verificar que los niños de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri sí realizan actividades físicas recreativas pero no las que van acorde al orden cronológico de ellos, esto por la falta de preparación en los profesionales para impartir este tipo de conocimientos, motivo por el cual no tienen la recreación necesaria por eso se verán obligados a realizar actividades las cuales provocarán sedentarismo y en un futuro derivarán enfermedades que afectarán su modo de vida.

La situación actual donde se encuentra la escuela es en una parte rural de la provincia de Santa Elena que si bien es cierto, se sabe que como parte demográfica piensan que realizan mucha actividad pero es lo contrario porque los niños no las realizan de la manera que es; muchos realizan trabajo de campo, como los obreros, jornaleros, a esto se suma que ahora hay sitios dónde evidencia juegos electrónicos pese a que hay una disposición de gobierno que eliminó todo este tipo eventos, salas de billares, familias que tienen una pantalla gigante sitio donde se concentran niños para pasar viendo dibujos animados o programas que no benefician en nada a ellos . La falta de una buena alimentación en esta comunidad afecta bastante porque no saben alimentarse de una forma saludable. Sumado a esto que los padres después de terminar de jugar fútbol se dedican a libar semanalmente y descuidan a su familia.

En la escuela se cuenta con una cancha de uso múltiple a la cual no se le da el uso adecuado para actividades en la que los niños se manifiesten abiertamente para desarrollar sus características psico-motrices, de igual manera la comunidad cuenta con suficiente espacio donde se podría realizar libremente todo tipo de actividades físicas recreativas para que evitarían el sedentarismo.

1.3.- Análisis Crítico.

La actividad física es entendida como un comportamiento humano, voluntario y autóctono, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-social-cultural; ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación.

La actividad física permanente es considerada como un ejercicio de ciudadanía, en la promoción de la salud, debiendo ser uno de los puntos prioritarios en las políticas de los agentes locales del campo de la salud, educación y áreas similares, en el ámbito público y privado.

Las actividades físicas recreativas que se desarrollan sólo se evidencian en un mayor porcentaje en la ciudad, no siendo el caso de las zonas rurales como la de la Comuna Guangala de la Parroquia Colonche, donde se pretende realizar estas actividades en la escuela Flérida Domínguez de Maruri, establecimiento educativo que no tiene un profesor especializado en el área de Educación Física, siendo de importancia la presencia del profesional para que se realicen actividades

encaminadas a la recreación y de esta manera prevenir el sedentarismo en edades tempranas.

1.4.- Prognosis.

Este trabajo de investigación permitirá conocer el estado de actividad física recreativa de tercer a sexto año básico de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri en la Comuna Guangala del Cantón Santa Elena de la Provincia de Santa Elena, ya que de desconocer el estado actual no ayudaría a mejorar los niveles de sedentarismo y por ende, prevenirlo en los niños motivo de estudio. Sabiendo que realizar actividad física los niños de esta comunidad llevará un estilo sano de vida para así evitar futuras patologías que se verán reflejadas a lo largo de su vida por ese motivo es el sentido de este estudio.

1.5.- Formulación del problema.

¿Cómo prevenir el sedentarismo infantil a través de actividades físicas recreativas, de tercer a sexto año básico, de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri en la Comuna Guangala, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena?

1.5.1.- Preguntas directrices.

Las preguntas van direccionadas para la población objeto de estudio; los niños de de tercer a sexto año básico de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri en la Comuna Guangala, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena.

1. ¿Cuáles son las actividades físicas recreativas que se aplican en la escuela Flérida Rodríguez de Maruri?
2. ¿De las actividades físicas recreativas que realizan actualmente los niños y niñas de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri en que día de la semana u hora del día las ejecutan?
3. ¿Cuáles son las actividades físicas recreativas que ayudan a minimizar los riesgos propios del sedentarismo?
4. ¿Existe apoyo de las autoridades locales para promover actividades físicas recreativas que aporten a minimizar los riesgos propios del sedentarismo?
5. ¿Las actividades físicas recreativas ayudan a la prevención del sedentarismo en niños y niñas?

1.6.- Delimitación del Objetivo de la Investigación

Actividades Físicas Recreativas para prevenir el Sedentarismo de tercer a sexto año básico de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri en la Comuna Guangala del Cantón Santa Elena de la Provincia de Santa Elena.

Campo: Escuela Flérida Rodríguez de Maruri

Área: Actividades Físicas Recreativas

Aspecto: Prevención del Sedentarismo de tercer a sexto año básico

Delimitación Espacial: Escuela Flérida Rodríguez de Maruri, Comuna Guangala, Cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena

Delimitación Temporal: Año 2013

Unidad de Observación: Niños de 8-12 años.

1.7.- Justificación.

La presente investigación tiene como finalidad, demostrar que con el desarrollo de actividades físicas recreativas, se obtendrá una disminución del sedentarismo en los niños y niñas, ya que realizando estas actividades se estará previniendo en mayor porcentaje el índice de sedentarismo infantil.

Los profesores en general están en la obligación de informar sobre la gran importancia de realizar actividad física y recreativa para prevenir el sedentarismo específicamente en la edad infantil, puesto que en la actualidad está invadiendo la tecnología haciendo que cada vez aumente el número de niños que no suelen realizar actividades que conlleven esfuerzo físico alguno, con esto evitar a futuro presentar problemas de salud debido a la inactividad como sobre peso, obesidad, problemas cardíacos, principales manifestaciones para llegar a tener baja autoestima.

A nivel de la provincia de Santa Elena en los últimos años se vienen realizando cursos vacacionales en distintas áreas deportivas dirigidos a la población en general, en especial a niños de distintas edades; no solamente se las realiza a

manera de distracción de los niños, se cumplen con el fin de hacer captación de futuros talentos deportivos de la localidad. La investigación está dirigida hacia niños de tercer año básico y sexto año básico en la Comuna Guangala, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, quienes son los beneficiarios directos ya que, se verificará el nivel de sedentarismo infantil para proponer actividades físicas recreativas y promover alternativas que disminuyan dichos niveles encontrados y mejorar la calidad de vida de los niños de este sector de la Provincia. Toda la información está sustentada con argumentos científicos que explican y clarifican la aplicación de actividades físicas recreativas para prevenir el índice de sedentarismo en edades infantiles.

Esta investigación está basada en los resultados obtenidos, proponiendo el diseño de un Plan Alternativo de Actividades Físicas Recreativas para prevenir el Sedentarismo en niños de tercer año básico a sexto año básico de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri Comuna Guangala, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena.

1.8.- Objetivos

1.8.1.- Objetivo general

Determinar el impacto que tienen las actividades físicas recreativas para la prevención del sedentarismo en niños de tercer año básico a sexto año básico de la Escuela Flérida Rodríguez de Maruri, Comuna Guangala, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena.

1.8.2.- Objetivos específicos

- Determinar el nivel de las actividades físicas recreativas que realizan los niños y niñas de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri en la Comuna Guangala del Cantón Santa Elena de la Provincia de Santa Elena.
- Establecer las estrategias teóricas y metodológicas de la investigación sobre el nivel de sedentarismo de los niños y niñas de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri en la Comuna Guangala del Cantón Santa Elena de la Provincia de Santa Elena
- Diseñar y aplicar alternativas de prevención del sedentarismo con la aplicación de actividades físicas recreativas para los niños y niñas en la escuela Flérida Rodríguez de Maruri, Comuna Guangala, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- Investigaciones previas

La Organización mundial de la Salud (OMS) en las recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud dice que para la población de 5 a 17 años se recomendará actividades físicas, a menos que su estado médico aconseje lo contrario se alentará a los niños y jóvenes a participar en actividades físicas que ayuden al desarrollo natural y sean placenteras y seguras(OMS, 2010).

Ecuador realiza programas que están enfocados en disminuir el sedentarismo, en varias ciudades del territorio a través de actividades lúdicas, rítmicas, aeróbicas, baile aeróbico y recreativo que son dictadas por profesionales especializados en el área; en diferentes horarios(Ministerio del Deporte, 2012)

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. 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, ciclopaseos, marchas, competencias, señala el profesional. (OMS, 2010)

En la Península de Santa Elena no se ha presentado un estudio o el interés de los profesionales en la especialidad de Educación Física, Deportes y Recreación o de áreas dirigidas acerca de las actividades físicas recreativas para prevenir el sedentarismo en niños de 8 a 12 años, sin embargo se están realizando trabajos de titulación de tesis acerca de actividades físicas recreativas para personas sedentarias.

2.2.- Categorías Fundamentales

2.2.1.- El sedentarismo

Según Tadoro (2001) “Sedentario, del latín sedentarius, viene de la palabra sedere (estar sentado), y es sinónimo de inactivo, pasivo, es decir, aquel que hace el menor movimiento posible”

Para Sousa (2006), el sedentarismo es definido como una disminución de actividad física habitual, en donde los progresos tecnológicos y culturales, ganan espacio y el ser humano empieza a gastar menos calorías por la ausencia de actividad física. Para Groenninga (2009), el sedentarismo es la falta de actividad física suficiente y puede causar daños en la salud.

El sedentarismo es la ausencia de ejercicios físicos en las personas sin importar la edad y éste se está tornando en un problema de salud ya que el sedentarismo está

asociado con mayores índices de sobrepeso, obesidad y pobres niveles de salud en la edad adulta.

El comportamiento sedentario también puede ser incrementado por factores de tipo ambiental ya que, a falta de locaciones públicas adecuadas y seguras para la práctica de actividades en tiempo libre, hay un mayor índice de violencia en las grandes ciudades lo que no permite hacer que las actividades sedentarias crezcan, pues las personas en vez de salir y haber alguna actividad física, prefieren quedarse en sus casas, viendo televisión, jugando videojuego, en la computadora, esto se da principalmente en niños y adolescentes. (Bray&Born, 2004)

2.2.2.- Efectos del Sedentarismo

A causa del sedentarismo los niños pueden sufrir enfermedades como;

- Obesidad.
- Diabetes.
- Hipertensión.
- Aumento de la Porcentaje cardiaca.
- Trastornos del sueño.
- Infecciones urinarias.
- Trombosis.
- Excreción de calcio y fósforo en la orina.

2.2.3.- El sedentarismo en la infancia

Subir árboles, saltar la cuerda, jugar con otros niños, gasta energía y estimulan al desarrollo motor y social del niño, pero esto cada vez está más distante de ellos. Y se debe en gran parte por los padres, porque prefieren mantener a los pequeños en sus casas, por miedo a la violencia, y también a los avances tecnológicos, que ofrecen una variedad de atracciones al público infantil, como videojuegos y computadoras de última generación.

El número de niños sedentarios es alarmante y demanda la intervención de la escuela y comunidad. La explicación para este fenómeno se debe a los cambios en los padres sobre la alimentación y actividad física en niños y niñas; estos actualmente muestran un consumo elevado de frituras, alimentos enlatados y bajos en nutrientes además de, un bajo nivel de actividad física. (Eather, 2012)

Actualmente los niños pasan la mayor parte de su tiempo libre en actividades sedentarias, como ver televisión, jugar videojuegos, entre otros. Las escuelas son un ambiente apropiado para influenciar cambios en el comportamiento sedentario del niño, esto se puede lograr con actividades físicas recreativas en la escuela y así poder mejorar significativamente la salud cardiorrespiratoria, flexibilidad y composición corporal.

Al ser niños sedentarios tienen más probabilidad de sufrir enfermedades como obesidad infantil, por ejemplo: Cuando los niños y niñas realizan actividades

físicas y se exponen al sol, éste es un motivador de la vitamina D, el cual tiene un papel importante para la salud ósea.

2.2.3.- La obesidad: Efecto del Sedentarismo

Según Viunisk (1999), la obesidad es definida como el desequilibrio entre lo que se ingiere y la energía que se gasta. En cuanto Mcardle (2002) define a la obesidad como “un desequilibrio de la ingesta calórica y el gasto energético”. Según Halpern&Mancini (2002), la obesidad es definida por el exceso de peso en el tejido adiposo que implica la pérdida de la salud.

Según Rech (2007) la obesidad infantil se define como el trastorno nutricional y metabólico que se caracteriza por el aumento en la grasa corporal y el tejido adiposo, para este autor la obesidad también es una enfermedad crónica, multifactorial y se caracteriza por un crecimiento excesivo de tejido adiposo en el cuerpo.

La obesidad puede definirse de una manera sencilla. Es una enfermedad con acumulación excesiva de grasa corporal, lo que resulta en un balance energético negativo y es perjudicial para la salud. La prevención de la obesidad es de suma importancia para el desarrollo de niños. Llegar a la edad adulta con exceso de grasa en el cuerpo aumenta el riesgo de varias enfermedades, así que se debe comenzar a cambiar su alimentación y realizar actividades físicas.

2.2.4.- La infancia y la adolescencia versus sedentarismo

Muchos son los factores que llevan a los niños y adolescentes al sedentarismo, entre ellos se pueden mencionar: la tecnología, aumento de inseguridad, reducción de espacios de recreación en los centros urbanos; encontrando una disminución de las oportunidades de llevar una vida activa, dando lugar a actividades sedentarias.

Para Bankoff (2006), esto requiere de mucha atención en la infancia y la adolescencia en la salud, calidad de vida y la práctica de actividades físicas, el sedentarismo está relacionada con problemas de salud, sociales y económicos.

Muchos niños y niñas no pueden jugar, correr, saltar bien cada semana, mes, año, y en lugar de esto, pasan horas frente al televisor, jugando videojuegos, navegando en internet, y son estos factores los que han ayudado a que se incremente la tasa de sedentarismo en niños y niñas.

Una de las mayores preocupaciones en la infancia es la práctica de actividades físicas, ya que el estilo de vida sedentario está aumentando el riesgo de dolencias coronarias, hipertensión, diabetes mellitus y obesidad entre otras dolencias crónicas que aparecen en adultos, sin embargo, organizaciones están estimulando la importancia de la práctica de actividades físicas regularmente para mejorar los niveles de salud

Para Fiates (2008), los niños permanecen más tiempo viendo televisión y menos tiempo haciendo actividad física, los programas dirigidos al público infantil y propagandas de anuncios de alimentos que no son nutritivos a la salud como:

comidas rápidas y golosinas hacen que aumente el índice de sedentarismo en la población infantil.

2.2.5.- El sedentarismo y la obesidad como consecuencia de la falta de actividad física

Según España (2006), la actividad física es definida como cualquier movimiento corporal producido por el cuerpo humano de acción voluntaria, que aumente el gasto de energía pudiendo ser a través de la realización de ejercicios físicos, programas de actividad física recreativa, deportes, entre otros. Hay una disminución en los niveles de actividad física en el tiempo libre y el ocio en la población en general causando así el sedentarismo.

En las escuelas la situación se agrava, ya que los estudiantes dependen de los profesores para la realización de actividades físicas. Aunque la mayoría de las enfermedades están relacionadas con la falta de actividad física y se manifiestan en la edad adulta, es evidente que comienza su desarrollo en la infancia, de esta forma, el estímulo para practicar actividades físicas en la infancia debe ser una prioridad para las políticas públicas de educación, salud y recreación.

Para Hall (2006) un estilo de vida activo ayuda en la formación de hábitos saludables en sus hijos, por lo que la práctica de actividad física en el tiempo libre debería ser parte de su vida cotidiana, como un mecanismo para mejorar la salud,

socialización y el contacto con la naturaleza y porque no, de esta manera lograr restringir la tendencia al consumismo y sedentarismo, tan de moda hoy en día.

La falta de actividades físicas facilita la vida, pero disminuyen la calidad de vida de las personas, es alarmante ver cuánto aumento los casos de hipertensión, diabetes, obesidad, entre otras dolencias y esto se da cada vez en personas más jóvenes. Estas enfermedades pueden ser evitadas con una simple actitud, la práctica de actividad física.

Según Bracco (2003), la práctica de actividad física recreativa es de gran importancia para la salud, el proceso de socialización, además del desarrollo de capacidades y la mejora de la autoestima, la confianza, mientras que la inactividad física conduce al estrés y los trastornos alimentarios y psicológicos. El comportamiento sedentario de los niños y niñas que están frente a un computador o delante de un televisor todo el día, o juegan videojuegos, contribuyen a la disminución de gastos calóricos. Según Klesges (1993) afirma que descansando el metabolismo, puede influir en la aparición de la obesidad.

En la infancia la obesidad se está tornando en un problema grave pues el sobrepeso y obesidad está más relacionada con la inactividad física (sedentarismo), sin embargo, los hijos de padres obesos tienen un mayor riesgo de convertirse en obesos en comparación con los niños que crezcan con padres de peso normal, ya que la alimentación y hábitos de actividad física están

influenciados por sus padres, lo que refuerza la idea de que los factores ambientales contribuirán para ganar peso (sobrepeso y obesidad).

2.2.6.- Reflexiones en la alimentación causados por el sedentarismo

Para Bracco (2003) los niños y niñas se comportan de manera sedentaria aliándose con los malos hábitos alimenticios, disminuyendo la ingesta de alimentos nutritivos como frutas, verduras, y consumiendo alimentos ricos en grasa, como sándwich, bocadillos, frituras, causando el aumento de enfermedades crónicas en edad adulta.

Para Vitolo (2003), en la infancia y adolescencia se producen trastornos nutricionales, con respecto a la ingesta energética, como la obesidad que está relacionada con el desequilibrio entre las actividades físicas y la ingesta de alimentos y Melo (2010), expone que los alimentos disponibles con gran frecuencia de calorías y el sedentarismo como resultado de la inactividad física se relaciona con las horas que gastan los niños frente al televisor, videojuegos y computadores, que es una de las causas de que los niños sean obesos.

La pésima alimentación y el sedentarismo influyen en el aumento del índice de personas con exceso de peso de una forma rápida.

2.2.7.- Los avances tecnológicos y el sedentarismo

Según Augusto (2009) el sedentarismo es visto como la falta de ejercicio y la ausencia de la práctica de actividad física y es considerado como una deficiencia

que afecta a un sinnúmero de personas en todo el mundo. La principal causa del sedentarismo es la modernidad de hoy en día, pues las comodidades y el confort se han apoderado de la vida de los niños, adolescentes y adultos. Actualmente son más comunes los niños con hábitos sedentarios, pues no practican actividades físicas, los profesionales de la salud han notado que ha habido un aumento en el número de personas sedentarias en los últimos años.

Gracias a los equipos electrónicos tales como; computadoras (internet), DVD, juegos de video, la gente no sale de casa, incluso para comprar algo, acaban pidiendo por teléfono o internet y se acostumbran a un estilo de vida sedentaria.

“Nos encontramos con gente que pasa horas sentada delante de un computador o sentado frente a la televisión con varios controles remotos y una mesa llena de comida rápida. Con esa inactividad el organismo que antes era acostumbrado a estar siempre activo, va debilitándose poco a poco y su vida se convierte en sedentaria.” Rinaldo (2010)

Infelizmente la razón de la inactividad física en la actualidad, donde es necesaria la práctica de movimientos es compensada por los avances tecnológicos. La sociedad actual está cultivando hábitos sedentarios. Los niños y niñas están sustituyendo las actividades recreativas por novedades tecnológicas.

2.2.8.- Consecuencias sistémicas causadas por el sedentarismo

Para Verdéri (2007) el disturbio músculo esquelético puede ser definido como problemas de postura, siendo estas crecientes en las sociedades modernas ya que se manifiestan en niños y adolescentes. La mayoría de los problemas como la postura es consecuencia de una mala posición al sentarse, dormir de manera equivocada y llevar una vida sedentaria. La conciencia por una buena postura se debe iniciar en la infancia, cuando el niño está desarrollando su físico, su cuerpo está cambiando, en la edad adulta, sin la presencia de los conocimientos, los niños y adolescentes ya tienen defectos posturales.

Las alteraciones morfológicas del sistema locomotor, a causa de hábitos posturales asociados al estilo de vida, constituyen actualmente en una de las más graves dolencias crónicas – degenerativas. Desde esta perspectiva se puede tomar a Sangi (1998) entre las enfermedades causadas por el estilo de vida sedentario tiene una mayor prevalencia la Hipertensión Arterial (HTA). Se puede definir como un síndrome caracterizado por la presión arterial elevada asociada con alteraciones metabólicas, hormonales y fenómenos tróficos (hipertrofia cardíaca y vascular). La hipertensión puede ser causada por la obesidad, que a su vez, se desarrolla por el sedentarismo acompañado por una dieta alta en calorías.

Para Ronque (2005), la obesidad está vinculada al desarrollo o empeoramiento de muchos trastornos metabólicos tales como; cardiopatías, hipertensión arterial, diabetes, hipercolesterolemia, hiperlipidemia, entre otros. Estas enfermedades se

pueden presentar en la infancia y adolescencia, como un obeso puede ser identificado en la infancia y es probable que sigan siendo obesos en la adolescencia.

Un estilo de vida sedentario puede tener numerosos problemas de salud, tales como: flexibilidad articular, regresión funcional, comprometer el funcionamiento de muchos órganos provoca la atrofia en las fibras musculares y enfermedades como diabetes, hipertensión arterial, aumento del colesterol, obesidad, el infarto de miocardio y también tiene una gran parte de culpa los casos de muerte súbita.

Hoy en día es muy fácil dejar a un lado el sedentarismo, con la práctica de actividades físicas deportivas y recreativas, estas son actividades que no requieren de dinero para poder practicar, solo se necesita la predisposición de las personas para hacerlo.

2.2.9.- Acciones para evitar el Sedentarismo en Ecuador

“El Sedentarismo es un foco de atención del Ministerio de Salud Pública, el documento señala que la Ley del Deporte (en su artículo 90) indica que es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar e incentivar las prácticas deportivas y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo”. (Gabriela C. , 2013)

“El Ministerio del Deporte cuenta con un proyecto denominado Ecuador Ejercítate, que busca promover las actividades físicas deportivas y recreativas en 274 puntos del país”. (Ministerio del Deporte, 2012)

Este proyecto tiene como meta primordial motivar a la población a realizar actividad física para reducir el sedentarismo y mejorar su calidad de vida en todo el territorio nacional. Esta iniciativa no es aislada, puesto que a través de convenios interministeriales se unieron esfuerzos por crear otros proyectos contra el sedentarismo. Un ejemplo es el trabajo en conjunto con el Ministerio de Educación (ME), que se guía con una malla curricular de Educación Física. La idea es que todos los establecimientos educativos reciban la misma enseñanza. Además, la Dirección de Educación Física del Ministerio del Deporte promueve los Juegos Escolares de la Revolución’, en escuelas de todo el país, con lo que se masifica el deporte y se erradica el sedentarismo en los alumnos, evento deportivo que se está desarrollando por segundo año consecutivo en todo el país sin ser la excepción la Provincia de Santa Elena. Las normas ecuatorianas se enfocaron en incentivar la actividad física. (Ministerio del Deporte, 2012)

2.2.10.- Actividad física

La actividad física permanente es considerada como un ejercicio de ciudadanía, en la promoción de la salud, debiendo ser uno de los puntos prioritarios en las políticas de los agentes locales del campo de la salud, educación y áreas similares, en el ámbito público y privada.(Fernandez, 2012)

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por la musculatura, que resulta en un gasto energético por encima de los niveles de reposo. Se considera las actividades ocupaciones (trabajo), actividades cotidianas (vestirse, bañarse, comer, entre otros), y los desplazamientos (para el trabajo, para la escuela, entre otros) y las actividades recreativas (ejercicio, deportes, danza, artes marciales, entre otros)

La intensidad de la actividad física puede ser;

- **Actividades de intensidad moderada:** Semejante a una caminata rápida, esta intensidad hará que usted respire más rápido, puede que le resulte difícil hablar, pero aun será capaz de mantener una conversación.
- **Actividades intensas energéticas:** Por ejemplo: las actividades realizadas en un juego de fútbol.

Tabla 1.- Factores que muestran o sugieren afectan el comportamiento en relación a la actividad o gasto energético de niños y adolescentes.

Biológico	Psicológico
Adiposidad y nutrición	Autoeficacia
Nivel de Salud	Percepción de barreras para la actividad
Maduración Sexual	Aptitudes sobre actividad
Habilidades motoras	Confianza en las actividades
Aptitud física	
Social y Cultural	Ambiente Físico
Comportamiento y actitudes de padres	Validación de las facilidades de actividades
Comportamiento y actitudes de amigos	Cambios climáticos
Nivel socioeconómico	Días de la semana y feriados
Valores étnicos y culturales	Consideraciones sobre seguridad
Tiempo sentado viendo televisión	Admisión en el trabajo versus escuela y estudios

Fuente: Adaptado por Bar-or; Rowland, 2004, pág. 67

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox

2.2.11.- Beneficios de la Actividad física

Al hablar de beneficios de la actividad física, estos están mediados por la periodicidad, intensidad, sistematicidad de la práctica de diferentes actividades

que se conviertan en hábitos por quienes la realizan y propician estilos de vida saludable. Algunos de ellos son:

- ✓ Más salud y disposición para realizar tareas día a día.
- ✓ Aumento de resistencia física y fuerza muscular.
- ✓ Aumento de eficiencia del sistema inmunológico.
- ✓ Mejora la calidad de sueño y un mayor grado de relajación.
- ✓ Reducción de los niveles de ansiedad y control del estrés.
- ✓ Aumento de la autoestima y autoimagen.
- ✓ Ayuda a preservar la masa ósea, la función de los músculos y de las articulaciones.
- ✓ Reducción de la gordura corporal y ayuda a controlar el peso.
- ✓ Ayuda en el control de la diabetes.
- ✓ Disminución del colesterol total y aumento del colesterol bueno.
- ✓ Proporciona una manera fácil y divertida para compartir con familia y amigos y hasta hacer nuevas amistades.
- ✓ Previene y reducen los efectos de dolencias del corazón, osteoporosis, deficiencias respiratorias, problemas circulatorios.

2.2.12.- Actividad física en el ambiente escolar

La actividad física es un comportamiento multifactorial, puede ser influenciado por diversos componentes, entre los cuales está el medio ambiente. El mismo que puede incluir al menos tres dimensiones: el barrio, la escuela y el hogar. Se debe tener en cuenta que, en cada dominio la interacción de los ambiente con soporte

social de personas, grupos, culturas, tornando cada ambiente más o menos representativo e influyente en las actividades físicas en los niños.

La primera dimensión se refiere a las condiciones ambientales del alrededor. Si las calles cercanas están previstas para la movilidad urbana, si hay carriles para bicicletas, pistas para bicicletas, espacios para que los niños se muevan, entre otras. Esta dimensión también puede incluir la existencia próxima de parques, plazas, lugares apropiados para jugar, correr y brincar. Se puede encontrar en las bibliografías estudios sobre la asociación entre la existencia de plazas, parques, ciclo vías y actividades físicas recreativas para niños.

Los aspectos que implican el domicilio del niño también pueden ser relevantes para su actividad física. En el ambiente del hogar implica la presencia de hermanos, amigos y estímulos de los padres. También se considera el uso de la pantalla, como el televisor, videojuegos, DVD, computadores. Algunos estudios abordan su existencia y otros observan la relación del niño con los equipos. Además también son parte de esta dimensión el acceso a equipos relacionados al movimiento humano como bicicletas, pelotas, juguetes, piscina, entre otros.

2.2.13.- Tipos de actividad física

Al hablar de actividad física se ponen de manifiesto un sinnúmero de actividades que serán ejecutadas de acuerdo al esfuerzo o la magnitud de como vayan a ejecutarse, se toma ciertas actividades como recomendaciones para ser ejecutadas:

2.2.13.1.- Actividades en casa

Las actividades que todas las personas pueden realizar en casa incluyendo a los niños pueden ser por ejemplo; lavar a mano el auto con papá, limpiar a mano los vidrios de la casa, cuidar y arreglar el jardín, limpiar el patio o el césped con rastrillo, arreglar su cuarto y sacar a pasear al perro, entre otras.

2.2.13.2.- Actividades Físicas Moderadas

Son aquellas que aumentan un poco los latidos del corazón, hacen que la persona respire más rápido de lo normal, pero sin dificultad. Algunos ejemplos de esas actividades y la duración en que ellas pueden realizarse son: sólo se necesita acumular 60 minutos de actividad física moderada por día, durante todos los días de la semana. A continuación se muestra un cuadro tomado de actividades U.S. Department of Health and Human Services. A report of the Surgeon General. Physical Activity and Health, que fue tomado de la tesis de Santiago Fernández (Fernandez, 2012).

Tabla 2- Actividades y tiempo de ejecución

ACTIVIDADES	TIEMPO
Rastrillar	30 min
Caminar	3,2 km/ 30 min
Hidrogimnasia	30 min
Nadar	20 min
Básquet	20 min
Pedalear	6,4 km/30 min
Saltar la cuerda	15 min
Correr	2,4 km (15 min -10 min)
Subir escalera	15 min
Lavar el auto	45-60 min
Lavar vidrios	45-60 min

Jugar vóley	45 min
Jardinería	30-45 min
Jugar básquet(lanzar al aro)	30 min
Pedalear	8,1 km/30 min
Danza rápida	30 min
Empujar el carro del bebe	2,4 km/30 min
Menos vigorosa	Más vigorosa

Fuente: Fernández, Miguel (2012).

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox

Dar la debida atención a las administraciones locales, enfatizando el ambiente escolar, teniendo como grupo objetivo los niños y adolescentes, para la consolidación de un modo de vida saludable por medio de la práctica de actividades físicas y de recreación (Fernandez, 2012).

2.2.13.3.- Actividades intensas vigorosas

Estas actividades requieren un gran esfuerzo y a consecuencia de esto provocan una rápida respiración y un aumento significativo de la Porcentaje cardiaca. Como ejemplo de ejercicios vigorosos se pueden citar; (OMS, 2010)

- Ascender a paso rápido una ladera.
- Andar en bicicleta a un ritmo rápido.
- Aerobic.
- Natación.
- Deportes y juegos competitivos (fútbol, voleibol, baloncesto, entre otros).
- Desplazamiento con cargas pesadas.

2.2.14.- Recreación

El termino etimológico del término recreación puede ser resaltada a partir de dos posiciones diferentes, la primera, propuesta por (Marino, 1984), señala que la palabra recreación proviene del latín recreativo (que representa recreo, diversión) siendo derivado del vocabulario recreare, con un sentido de juego, restaurar y recuperar. En este contexto se destaca la idea de que el propósito de la recreación es de renovación/restauración para trabajar. La segunda posición según (Marcelino, 2008), se relaciona al origen etimológico del término recreación como recreare que significa placer, diversión pero con otro sentido del que se destacó anteriormente.

Este punto de vista, la recreación está ligada a la posibilidad de recrear, crear de nuevo, revitalizar. Mientras que la primera interpretación, se refiere al significado de la recreación para la diversión con fines específicos de reproducción y de restablecimiento, la segunda, en cambio, se toma desde la perspectiva de la recreación que de cualquier manera no deja de considerar la cuestión como diversión.

Hoy en día, prevalece el significado de recreación como la reproducción de juegos. Debido a su tradición histórica u cultural en la sociedad, la recreación continúa siendo perpetúa desde el énfasis en aspectos técnicos operacionales.

2.2.15.- Actividades físicas recreativas

Para (Cavallari, 2008) las actividades que las personas practican a través de las cuales se puede llevar a la recreación se llaman actividades lúdicas o actividades recreativas. Estas tienen importancia en la formación de todo ser humano incluyendo a su desarrollo integral esto es: motor, social y cognitivo. (Silva, 2010)

Una de las motivaciones para ese crecimiento es la percepción de la importancia de esta práctica en todos los momentos de educación básica, inclusive en la educación infantil.

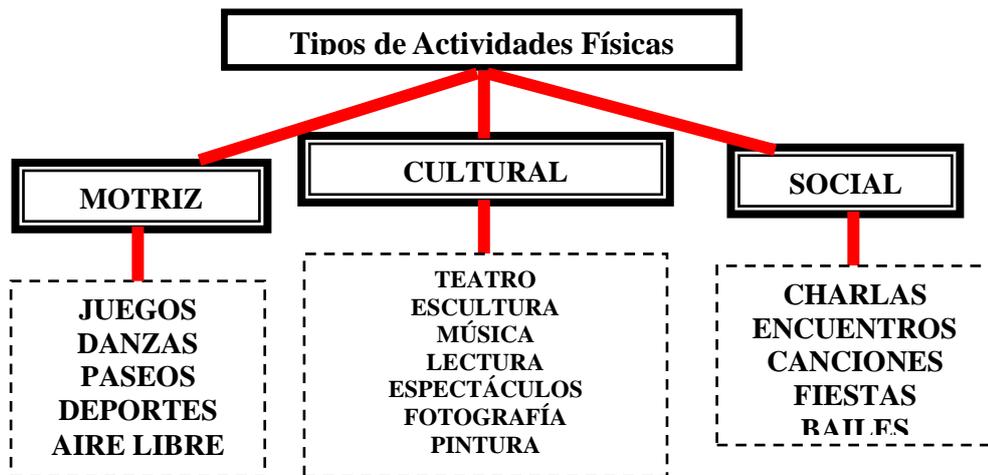
Rico manifiesta que la recreación no solo sea personal, él quiere que la recreación coja otro nivel en los sitios donde se la ejecute por medio de un sistema que verifica su correcta ejecución respetando el ambiente, el sitio donde se la ejecute y el grupo social que las realiza (Rico, 1999)

Por lo tanto es necesario, cuando se piensa en actividad física en la escuela, principalmente en la educación de niños y niñas, se piense en actividades recreativas. Ya que en esta época en que el movimiento es de suma importancia para el futuro del niño. Desarrollar habilidades y capacidades en los primeros años de vida puede traer beneficios futuros. Y sin duda la mejor manera de trabajar con los niños y niñas es a través del juego, de esta manera también se va a influenciar en su estilo de vida haciéndolos personas más activas dejando a un lado las actividades sedentarias que están acostumbrados a realizar.

2.2.16.- Tipos de actividades recreativas

Las actividades recreativas se las puede clasificar en tres categorías que se presentan a continuación para una mejor comprensión, en donde también se reflejan algunos ejemplos: (Institute for human & machine cognition, 2011).

Gráfico N° 1.- Tipo de Actividad física



Fuente:http://cmapspublic3.ihmc.us/rid=1074811614949_1572273732_232077/Clasificacion.%20Actividades%20recreativas.cmap

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox.

2.3.- Fundamentaciones

2.3.1.- Fundamentación Psicológica

La verdadera integración escolar no solo se produce en las cuatro paredes del aula, sino que en gran medida, se genera durante los recreos y tiempos libres. Es un momento en que los niños se expresan libremente, se conocen, conviven y disfrutan; pero también en el que se aburren, se hacen daño y sufren su aislamiento.

No es indiferente jugar al aire libre o dentro de un aula, no es lo mismo jugar en la tierra y en medio de la naturaleza que en un espacio asfaltado, no es lo mismo fomentar juegos agresivos que solidarios(Cabeza, 2004).

Las personas al no realizar actividad física propician al sedentarismo, el mismo desencadena muchas enfermedades no visibles como las coronarias, diabetes, hipertensión, obesidad entre otras las cuales afectan psicológicamente a las personas en este caso el objeto de estudio son los niños porque muchos de ellos al no realizar actividades físicas, manifestaran estados de ánimos bajos, no realizaran actividades al mismo ritmo anímico ni con la misma energía de los niños de su edad y de otras edades que estarán activos físicamente. Esto no solo se va a ver reflejado en su rendimiento académico, sino también en las actividades que realizan en su vida diaria, por ejemplo, un día normal en un niño sedentario es llegar a casa, almorzar, realizar tareas y después se quedan quietos viendo televisión, navegando en internet, jugando videojuegos, entre otros, afectando su desarrollo psicológico.

2.3.2.- Fundamentación pedagógica.

En el currículo de educación física para la educación general básica y bachillerato dice Cuidar de su salud y bienestar personal. Entender y preservar su salud física, mental y emocional, lo cual incluye su estado psicológico, nutrición, sueño, ejercicio, sexualidad y salud general (Tovar, 2012).

Nuestro país adoptó un nuevo sistema educativo curricular para la educación general básica y bachillerato, el cual manifiesta que los estudiantes son los que sobresalen en los diferentes años lectivos básicos

2.3.2.1.- El desarrollo de la condición humana y la preparación para la comprensión.

Se manifiestan diferentes actividades que serán realizadas como los Proceso epistemológico, la visión crítica de la Pedagogía, el desarrollo de destrezas, las (TIC) y la evaluación de resultados de aprendizaje los cuales deberán ser aplicados y justificados debidamente.

En cuarto y quinto año de Educación General Básica se debe de tener mucho en cuenta las diferentes capacidades condicionantes y determinantes con la comprobación de la aplicación de las mismas en las diferentes esferas ,naturales , sociales y cultural. En estas edades los estudiantes estarán en condición de secuenciar todas las actividades con sus respectivas bases y fundamentos para la correcta aplicación.

Se manifestarán diferentes procesos para realizar las actividades curriculares como: movimientos naturales , juegos y movimiento formativo artístico y expresivo en los años básicos , para las clases de Educación Física. (Educación M. D., 2012)

A continuacion se presenta las diferentes actividades que estan separadas por planificacion de bloques curriculares

2.3.2.2.- Cuarto año de básica EGB

- **Movimientos naturales**

- Los estudiantes estan en condicion de realizar diferentes pruebas de campo y de pista utilizando las bases especificas
- El grupo clase pone de manifiesto diferentes tecnicas para saltar y brincar utilizando los fundamentes adecuados

- **Juegos para estudiantes de cuarto año básico.**

- Reconocer juegos epecificos para la aplicación en los deportes
- Recordar los protocolos de juego asi sean de un grupo minoritario de estudiantes o de un gran numero

- **Movimiento formativo artístico y expresivo**

- Realizar actividades seccionales con la aplicación de instrumentos .
- Trabajar en revistas de gimnasias utilizando materiales sencillos con la posibilidad de nuevos desplazamientos (Educacion M. D., 2012)

2.3.2.3.- Quinto año de básica de EGB

- **Movimientos naturales**
 - Desplazarse en diferentes sentidos aplicando los fundamentos necesarios en carreras de relevos
 - Emplear las reglas básicas para las carreras de resistencia y obstáculos destinadas para la correcta ejecución física general

- **Juegos para estudiantes de quinto año de educación básica**
 - Ejercer diferentes juegos utilizando mucho la imaginación que tendrá el profesor de cultura física
 - Utilizar reglas fáciles de acuerdo al grupo con el que se trabaja.

- **Movimiento formativo, artístico y expresivo**
 - Mezclar movimientos con los que el estudiante pone de manifiesto sus capacidades con materiales que serán específicos para saltos entre otros
 - Emplear correctamente la relajación después de cada actividad (Educación M. D., 2012)

2.3.2.4.- Sexto y séptimo año de EGB

Los estudiantes alcanzan un escalón más en su desarrollo biosicosocial y están aptos para realizar actividades que requieren más razonamiento y gasto energético en las actividades que serán realizadas. El profesor tendrá la obligación de impartir clases teóricas prácticas con lo que los estudiantes podrán comprender

fundamentos los cuales le servirán para el mejoramiento de las técnicas en una futura iniciación deportiva y el uso adecuado del tiempo libre u ocio

- **Movimientos naturales se detallan las siguientes actividades**
 - Efectuar diferentes técnicas de lanzamiento utilizando balones de diferentes tipos y pesos con la correcta utilización del gesto deportivo específico
 - Exponer y aplicar las técnicas necesarias para pruebas de carreras de saltos y lanzamientos , que se necesiten para competencias y eventos deportivos o competencias.
 - Explicar paso a paso la técnica de como se realizan los movimientos de las disciplinas deportivas

- **Juegos para los estudiantes de sexto año de educación básica**
 - Adaptar fundamentos básicos para diferentes disciplinas deportivas de una manera fácil a difícil
 - Ejecución de diferentes juegos destinados a deportes como el fútbol o voleibol.
 - Desarrollar eventos deportivos dentro del establecimiento educativo con la finalidad de realizar integraciones

- **movimiento formativo, expresivo y artístico**

- coordinar movimientos en materiales como barras fijas y paralelas vigas de equilibrio entre otras
- interpretar y ejecutar posiciones de relajacion corporal al finalizar la actividad fisica impartida
- experimentar y aplicar salidas a la naturaleza con la finalidad de realizar la metodologia necesaria para fijar el rumbo en una caminata(Educacion M. D., 2012)

2.3.3.- Fundamentación sociológica.

La actitud sobre los hábitos con la sociedad y comunidades desde los elementos físicos abarcan aquellos fenómenos identificables que, por sus variables educativas, pertenecen al ámbito de la actividad motriz, estas pueden ser estudiadas desde innumerables ámbitos de la investigación tales como: ciencias del movimiento, ciencias de la salud y ciencias del deporte.

El factor más predominante a nivel social es que el hombre realice actividades recreativas. Se entiende que al hablar de comunidad se refiere solo un conjunto de personas, pero eso no es cierto la comunidad es el sitio donde se fijará la parte demográfica, etnia, sexo y demás que diferencien a los actores directamente relacionados. La cual guiará que el sitio donde se realicen actividades recreativas sean de gozo para las personas, es decir, los grupos deberán ser organizados donde el trabajo conjunto y participativo es muy importante ya que involucra a todos.

En las escuelas y colegios muchos niños y adolescentes no realizan las clases de Educación Física, no participan en ninguna actividad de esta materia ya que, el problema de ellos no radica porque no les gusta estar activos físicamente para gozar de una buena salud y llenarse de conocimientos, sino que es deber del profesional tener una clase alegre sociable, haciendo énfasis en que somos iguales unos a otros, ese mensaje debe ser transmitido no sólo a ellos como estudiantes, sino también a su familia y a quienes habitan en su entorno.

2.4.- Fundamento legal

2.4.1.- Constitución de la República del Ecuador

- Sección Sexta Cultura Física Y Tiempo Libre

En los artículos 381,382,383 de la constitución se manifiestan algunos puntos importantes que son necesarios para la masificación del deporte, la educación física y el tiempo libre siendo labores necesarias, integras, socializadoras, profilácticas en la formación integral de una persona donde ellos tendrán acercamiento en un sinnúmero de disciplinas deportivas formativas, de competencia, donde el estado será el responsable de la preparación y participación de los deportistas en todo su entorno social hasta son beneficiados las personas con capacidades especiales en competencias de carácter nacional e internacional. El estado ratifica a instituciones de carácter deportivo para el correcto uso de sus espacios y sitios donde se realice la práctica deportiva o se los exhiba.

Todas las personas sin diferencia de sexo, etnia, cultural o condición social utilizaran el tiempo libre y recreación en todos los lugares habidos y por haber en su formación personal o de sano esparcimiento.(CONSTITUYENTE, 2008)

2.4.2.- Ley de Educación y su Reglamento

Art. 3.- literal B.- Desarrollar la capacidad física, intelectual, creadora y crítica del estudiante, respetando su identidad personal para que contribuya activamente en la formación moral, política, social, cultural y económica del país.

2.4.3.- Plan Nacional Del 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 (RENE, 2009).

2.5.- Hipótesis

La actividad física recreativa, una alternativa eficiente para prevenir el sedentarismo en niños de tercer a sexto año básico de la Escuela Flérida Rodríguez de Maruri, en la Comuna Guangala, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, período lectivo 2013 – 2014.

2.6.- Señalamiento de las variables

2.6.1.- Variable Independiente

Actividades Físicas Recreativas.

2.6.2.- Variable Dependiente

Prevención del Sedentarismo en niños.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1.- Enfoque investigativo

Está basado en un enfoque cuali–cuantitativo aplicado en la escuela Flérida Rodríguez de Maruri. Con el método cualitativo, se inicia la recolección de datos sin medición numérica para establecer las preguntas fundamentales que se utilizan en el proceso investigativo.

La recolección de datos consiste en obtener las distintas actividades físicas de los participantes en este proceso como: estudiantes, educadores y directivos; analizando los resultantes, para identificar la parte fundamental y la verdadera causa del problema.

Luego se complementa con el método cuantitativo, ya que en esta investigación se trata de identificar la naturaleza profunda de esta realidad a través del análisis de datos para explicar el problema existente en este plantel educativo y permite utilizar la recolección de datos y correspondiente análisis para contestar preguntas de la investigación.

Se utiliza las diferentes técnicas de recolección de datos, entrevistas, encuestas para poder favorecer la tabulación del trabajo investigativo y determinar el porqué de la conducta del objeto de estudio.

3.2.- Modalidad de la Investigación.

Investigación de campo.- ya que se lleva a cabo en el lugar donde se desarrolla el problema educativo, en las instalaciones de la institución educativa.

La investigación bibliográfica: se la utilizó con el propósito de conocer, comparar, ampliar, profundizar y deducir diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre la problemática planteada en esta investigación, basándose en documentos libros y publicaciones sobre estudios del tema.

3.3.- Métodos de Investigación

✓ Método Inductivo – Deductivo

La integración de estos dos métodos permitió establecer la realidad existente. Mediante la inducción se pretende generalizar los eventos que se aprecian en el desarrollo de la investigación. Luego con la deducción se pasó de la simple percepción a la realidad existente dentro de este plantel educativo, esta investigación se realizó a través de las siguientes técnicas de investigación:

- **La Observación:** se basa en la observación de los fenómenos, características, situaciones y variaciones del asunto que se quiere investigar. No se manipula, cambia o varía nada de la población objeto de estudio.

✓ El Método Científico.

Consiste en una serie de conceptos, doctrinas y procedimientos que se aplican en la investigación con el objeto de obtener información confiable, parcial y

relevante. Se utilizó éste método con la finalidad de comprobar los resultados obtenidos en cada etapa de la investigación realizada, con la utilización de los instrumentos necesarios para la recolección de la información adecuada como son la observación, las encuestas, las entrevistas, y así se pudo determinar el problema real y se logró proponer la posible solución al problema.

3.4.- Población y muestra.

3.4.1.- Población

La constituyen, 46 niños de los cuales 21 son niñas y 25 son niños entre los 8 y 12 años de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri de la Comuna Guangala, Cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena.

Tabla 3- Población

Género	Porcentaje	Porcentaje
Masculino	25	54%
Femenino	21	46%
Total	46	100%

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox.

3.4.2.- Muestra

Como la población es menor a 100 elementos, se trabajó con todas las unidades, ya que es una Frecuencia fácil de manejar.

3.5.- Operacionalización de Variables

Tabla 4- Variable Independiente: Actividades físicas recreativas

Definición	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos
<p>Cualquier movimiento corporal voluntario de manera lúdica que se utiliza contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo, ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, de manera recreativa.</p>	<p>1. Juegos pequeños.</p> <p>2. Juegos grandes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos populares • Juegos nuevos • Juegos de ida y vuelta • Juegos de alcanzar goles • Juegos de ganar territorio • Juegos nacionales 	<p>¿En sus horas libres, usted práctica actividades físicas o deportivas?</p> <p>¿Qué clase de actividades físicas realiza?</p> <p>¿Marque con una X, los principales motivos por los que usted no practica actividades físicas en horas libres?</p> <p>¿En las clases de Educación Física el profesor lo motiva para que sean más activos y realicen actividades físicas recreativas en sus tiempos libres?</p> <p>¿Le gustaría que en las clases de Educación Física el profesor utilice actividades físicas recreativas para impartir sus clases?</p>	<p>Entrevista</p> <p>Encuesta</p> <p>Guía de observación</p>

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox

Tabla 5- Variable Dependiente: Prevención del sedentarismo

Definición	Dimensión	Indicador	Ítems	Técnicas e Instrumentos
<p>El sedentarismo se previene desde temprana edad en los niños, por medio de la sana Educación Física. Enseñar al niño la importancia del deporte en su vida, es una obligación de padres y educadores. Si el menor de edad no le da la importancia que tiene a la actividad física desde temprana edad, será un adulto propenso al sedentarismo. La Educación Física es cuestión de salud vital. Una sana alimentación está también en la línea de la prevención del sedentarismo. Reducir el sedentarismo, es reducir el riesgo de enfermedades.</p>	<p>1. Tiempo de actividad física por semana.</p> <p>2. Ejercicios específicos de actividad física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 30 minutos de actividad 3 veces por semana. • Movimientos naturales. • Juegos. • Movimientos formativo, artístico y expresivo. 	<p>¿Usted sabe qué es el sedentarismo?</p> <p>¿De las siguientes opciones marque con una X las que usted considera que son actividades sedentarias?</p> <p>¿Cuántos días a la semana hace actividades sedentarias durante dos horas o más?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Entrevista • Encuesta • Guía de observación

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox

3.6.- Técnicas e instrumentos de la investigación

Para el desarrollo de este proyecto de investigación se utilizó las siguientes técnicas e instrumentos:

3.6.1.- Encuesta

Se aplicó la encuesta a los niños y niñas de la Escuela Flérida Rodríguez de Maruri de la Comuna Guangala, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, los mismos que contestaron un listado de preguntas cerradas previamente elaboradas, que trataba la temática que se investiga y que ayudaron a conocer causas y consecuencias de este problema, para luego ser analizadas y elaborar los respectivos cuadros y gráficos estadísticos.

3.6.2.- Entrevista

En este trabajo investigativo se entrevistó a un profesional de la Salud como es la Dra. Silvia María Medina de Saavedra, para conocer su punto de vista, criterios, opiniones ante la propuesta de actividades físicas recreativas para prevenir el sedentarismo a los niños de tercer año básico a sexto año básico de su institución educativa, para de esta manera provocar cambios en su calidad de vida.

3.6.3.- Guía de observación

Esta técnica permitió observar el comportamiento de las unidades de estudio en su ambiente natural, es decir cómo se comportaron los niños y niñas de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri de la Comuna Guangala Cantón Santa Elena provincia de Santa Elena en las horas de Educación Física.

3.7.- Plan de recolección de Información

Para procesar la información que se obtuvo de las técnicas de investigación fue necesario utilizar los siguientes materiales; cámara Fotográfica, grabadora, lápiz, hojas de encuesta. Para tabular la información fue necesario usar una herramienta informática, como fue Microsoft Excel, así mismo para la interpretación de resultados se utilizó tablas y gráficos.

3.8 Plan de procesamiento de la información

Tabla 6.- Plan de procesamiento de la información

Determinación de la situación	Búsqueda de información	Recopilación de datos y análisis	Definición y formulación	Planteamiento de soluciones
Mediante una entrevista realizada a las docentes y directivos de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri de la Comuna Guangala del Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, se determinó la necesidad de implementar estrategias de actividades físicas recreativas para prevenir el sedentarismo en niños de 8 a 12 años de la escuela antes mencionada.	Luego de haber identificado el problema que tenía esta institución educativa, se procedió a la búsqueda de la información respectiva ubicado en libros, folletos, reglamentos de educación y planes curriculares de planificaciones dictadas por el estado relacionados con el tema, para así poder obtener la información respetiva y buscar posibles soluciones.	A través de la información que se obtuvo, estos datos se obtuvieron mediante la observación, encuestas y las entrevistas, esta información se la recopiló en cuadernos de notas, los mismos que se utilizaron para la elaboración de la propuesta de esta tesis.	Una vez definido que una de las características más importantes que genera este problema es el nivel de sedentarismo que presentan los niños de 8 a 12 años de esta escuela y de la importancia de una planificación de estrategias de actividades físicas recreativas, para así poder contrarrestar el sedentarismo infantil y mantenerlos físicamente activos.	La elaboración de la planificación de estrategias de actividades físicas recreativas para prevenir el sedentarismo en niños de 8 a 12 años de la escuela antes mencionada ya que es de vital importancia para proporcionar una mejor calidad de vida a los niños.

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox

3.9.- Análisis de resultados

3.9.1.- Resultados Encuesta

Objetivo: Determinar los factores que causan el sedentarismo en niños y niñas de 8 a 12 años de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri.

1.- ¿Usted sabe qué es el sedentarismo?

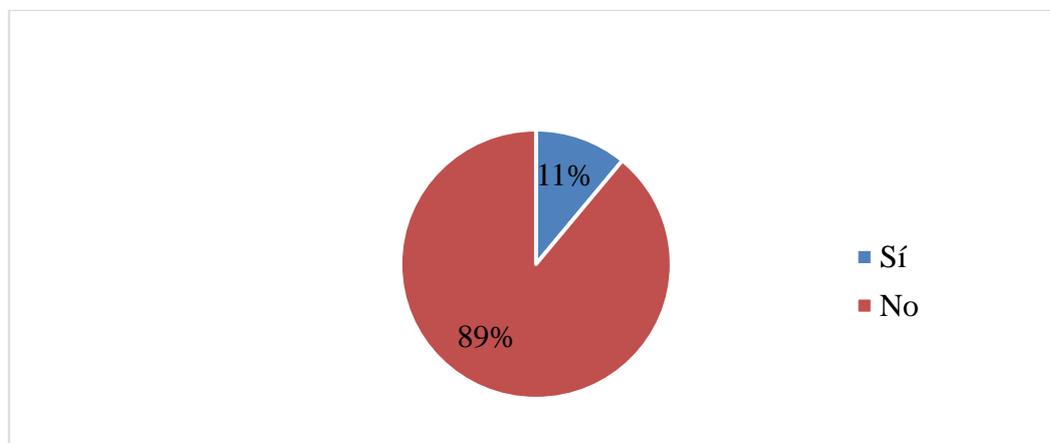
Tabla 7.- Conocimientos del Sedentarismo

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Sí	5	11%
No	41	89%
TOTAL	46	100%

Fuente: Niños y Niñas de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri.

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox

Gráfico N° 2.- Conocimientos del Sedentarismo



Fuente: Niños y Niñas de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri.

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox

Análisis de Resultados

El 89% de los niños y niñas no conocen el significado de sedentarismo, apenas el 11% de ellos lo conocen, esto es importante porque al querer combatirlo es imprescindible conocer que significa, sus causas, efectos y como poder evitarlo.

2.- ¿De las siguientes opciones marque con una X las que usted considera que son actividades sedentarias?

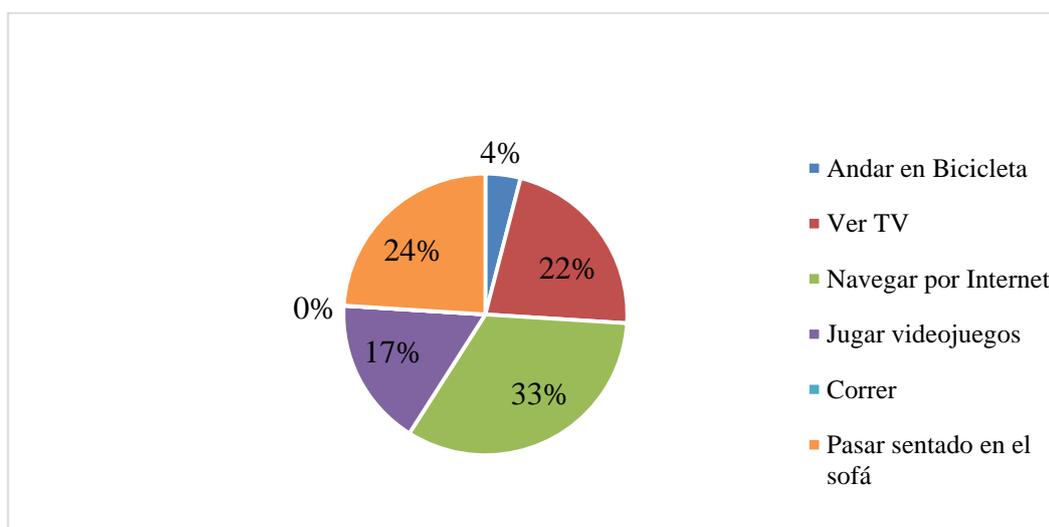
Tabla 8.- Actividades Sedentarias

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Andar en Bicicleta	2	4%
Ver Tv	10	22%
Navegar por Internet	15	33%
Jugar Videojuegos	8	17%
Correr	0	0%
Pasar sentado en el sofá	11	24%
TOTAL	46	100%

Fuente: Niños y Niñas de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri.

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox

Gráfico N° 3.- Actividades Sedentarias



Fuente: Niños y Niñas de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri.

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox

Análisis de Resultados

El 33% contestó que el navegar por internet es la actividad más sedentaria de la lista presentada, el 24% considera que es el pasar tiempo en el sofá, mientras que el 22% considera que es ver televisión, el 17% jugar videojuegos, mientras que el 4% considera que andar en bicicleta, esto se deba quizás por la falta de información.

3.- ¿Cuántos días a la semana hace actividades sedentarias durante dos horas o más?

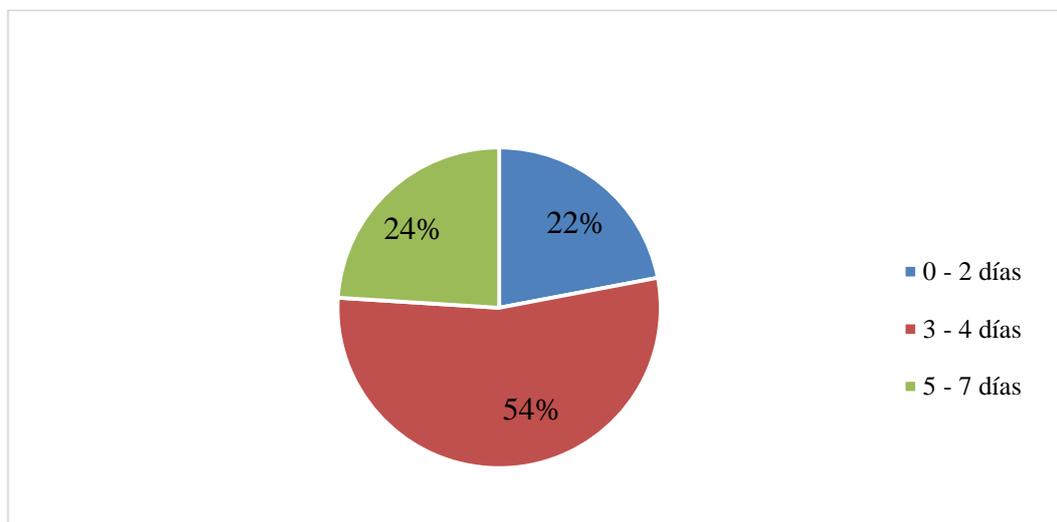
Tabla 9.- Días a la semana que hacen actividades sedentarias.

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
0 – 2 días	10	22%
3 – 4 días	25	54%
5 – 7 días	11	24%
TOTAL	46	100%

Fuente: Niños y Niñas de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri.

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox

Gráfico N° 4.- Días a la semana que hacen actividades sedentarias.



Fuente: Niños y Niñas de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri.

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox

Análisis de Resultados

El 54% de los niños y niñas encuestados consideran que practican actividades sedentarias entre 3 y 4 días a la semana, el 24% de encuestados lo hacen de 5 – 7 días a la semana, y el 22% están entre los 0 – 2 días de la semana, lo cual nos indica que más de la mitad de los encuestados son sedentarios y que entre sus actividades no están las actividades físicas recreativas.

4.- ¿En sus horas libres, usted práctica actividades físicas o deportivas?

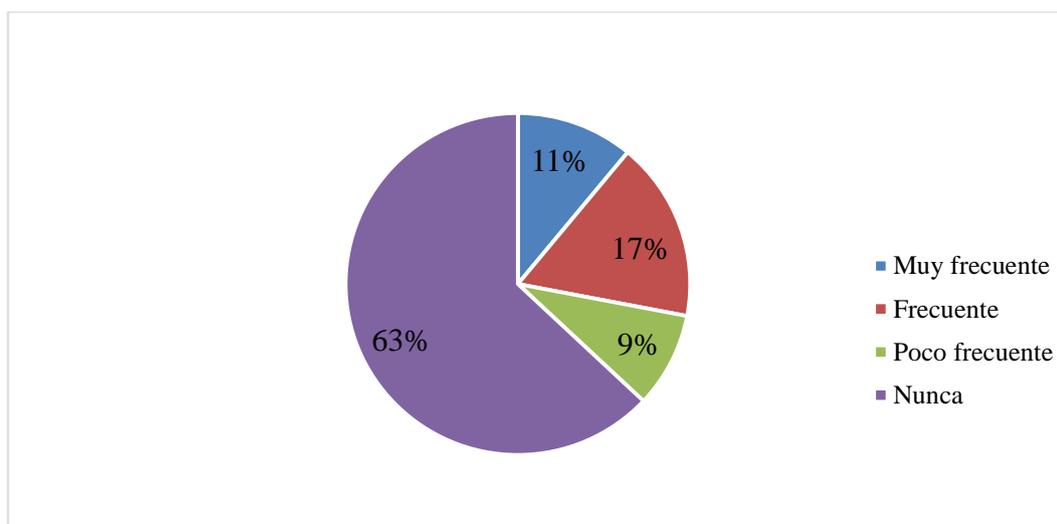
Tabla 10.- Práctica actividades físicas o deportivas

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Muy Frecuente	5	11%
Frecuente	8	17%
Poco Frecuente	4	9%
Nunca	29	63%
TOTAL	46	100%

Fuente: Niños y Niñas de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri.

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox

Gráfico N° 5.- Práctica actividades físicas o deportivas



Fuente: Niños y Niñas de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox

Análisis de resultados

El 63% no realizan ningún tipo de actividad física después de las horas de clase, el 17% frecuentemente sí realiza algún tipo de actividad, mientras que el 11% son niños que pertenecen a algún club en donde juegan ya sea fútbol o baloncesto.

5.- ¿Qué clase de actividades físicas realiza?

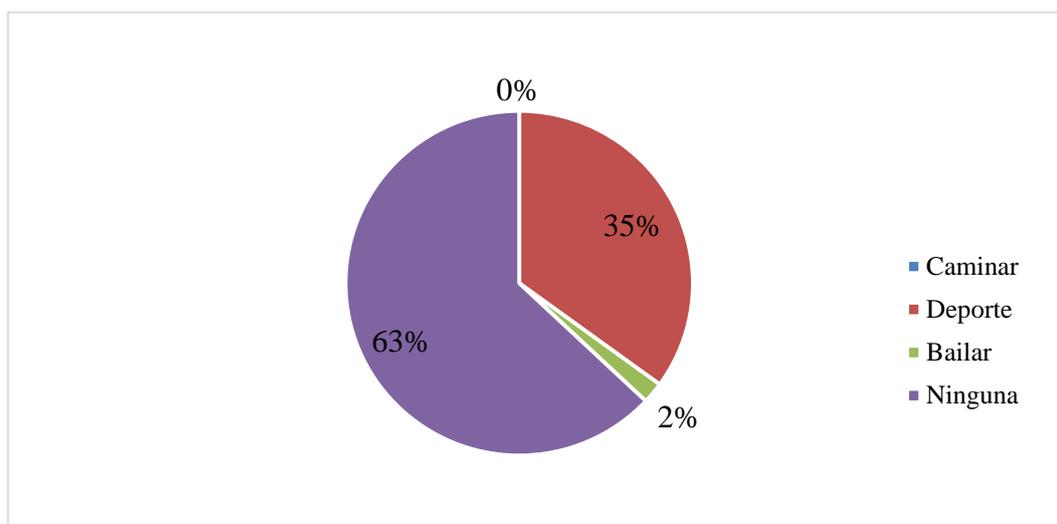
Tabla 11.- Clase de actividades físicas realizada

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Caminar	0	0%
Deportes	16	35%
Bailar	1	2%
Ninguna	29	63%
TOTAL	46	100%

Fuente: Niños y Niñas de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox

Gráfico N° 6.- Clase de actividades físicas realiza



Fuente: Niños y Niñas de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox

Análisis de resultados

El 35% de los encuestados realizan deportes, entre ellos están, fútbol, baloncesto, entre otros. El 2% en sus tiempos libres se dedican al baile. Y el 63% de los entrevistados no realizan ningún tipo de actividades físicas en sus tiempos libres, solamente en las horas de clase de Educación Física, realizan actividades dirigidas por su profesor.

6.- ¿Marque con una X, los principales motivos por los que usted no practica actividades físicas en horas libres?

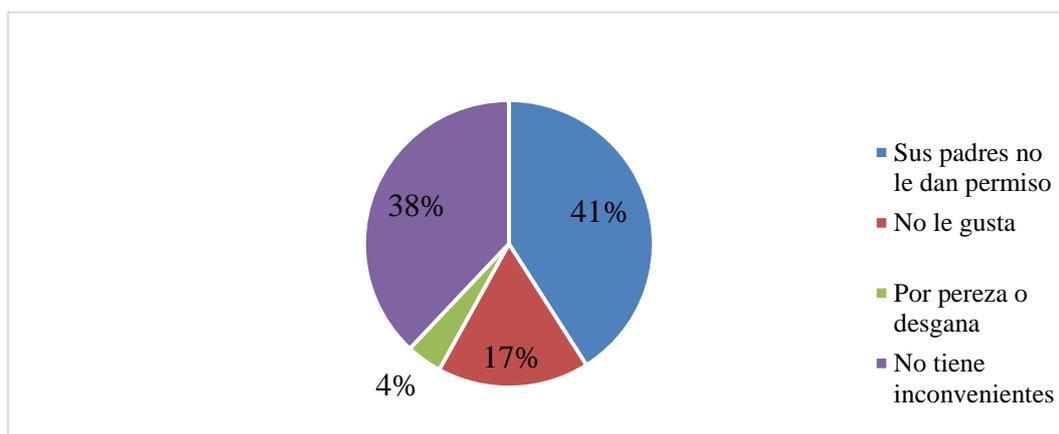
Tabla 12.- Principales motivos por los que usted no practica actividades físicas

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Sus padres no le dan permiso	19	41%
No le gusta	8	17%
Por pereza o desgana	2	4%
No tiene inconveniente	17	38%
TOTAL	46	100%

Fuente: Niños y Niñas de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox

Gráfico N° 7.- Principales motivos por los que usted no practica actividades físicas



Fuente: Niños y Niñas de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox

Análisis de resultados

El 41% de los encuestados afirman que ellos no realizan ningún tipo de actividad física en sus tiempos libres porque los padres no le dan permiso para salir, por temor a que les pueda pasar algo en la calle. El 38% es en realidad aquellos niños y niñas que sí realizan algún tipo de actividad en su tiempo libre es por eso, que ellos no presentan ningún inconveniente. Al 17% de los niños simplemente no les gusta practicar ningún tipo de actividad física y prefieren quedarse en casa haciendo actividades sedentarias. Y el 4% simplemente por desgana y esto se debe a la vida sedentaria que llevan.

7.- ¿En las clases de Educación Física el profesor lo motiva para que sean más activos y realicen actividades físicas recreativas en sus tiempos libres?

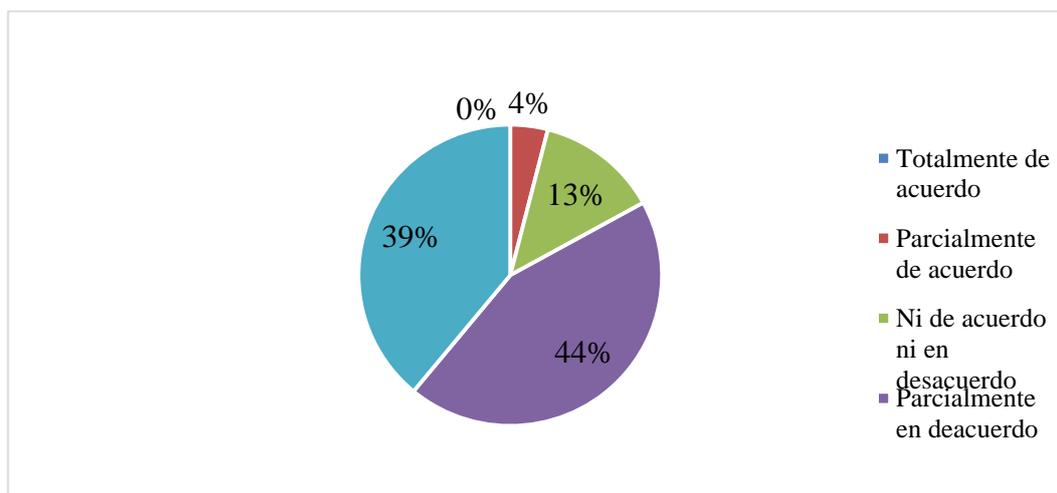
Tabla 13.- Motivación para realizar actividades físicas

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	0	0%
Parcialmente de acuerdo	2	4%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	6	13%
Parcialmente en desacuerdo	20	44%
Totalmente en desacuerdo	18	39%
TOTAL	46	100%

Fuente: Niños y Niñas de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri.

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox

Gráfico N° 8.- Motivación para realizar actividades físicas



Fuente: Niños y Niñas de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri.

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox

Análisis de resultados:

El 44% de los estudiantes están parcialmente en desacuerdo con esta afirmación, ya que la percepción que tienen ellos es, que los profesores no incentivan a la práctica de actividades físicas recreativas. El 39% está totalmente en desacuerdo, están seguros que los profesores no los incentivan para que sean personas más activas. El 13% están en una postura indecisa. Y por último el 4% están parcialmente de acuerdo porque consideran que alguna vez en las horas de Educación Físicas escucharon a sus profesores dares una pequeña introducción sobre la importancia de las actividades físicas.

8.- ¿Le gustaría que en las clases de Educación Física el profesor utilice actividades físicas recreativas para impartir sus clases?

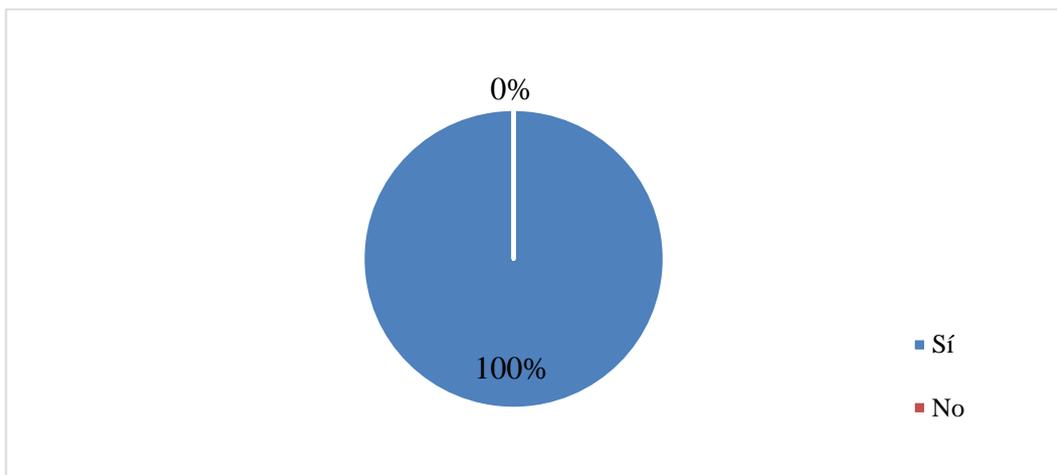
Tabla 14.- Impartir clases de actividades físicas recreativas

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Sí	46	100%
No	0	0%
TOTAL	46	100%

Fuente: Niños y Niñas de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox

Gráfico N° 9.- Impartir clases de actividades físicas recreativas



Fuente: Niños y Niñas de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri.

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox

Análisis de resultados

El 100% de los encuestados considera que sí les gustaría que en clases de Educación Física, el profesor utilice actividades físicas recreativas, porque se mantendrán activos y esto lo harán de una divertida.

9.- ¿Considera que el practicar actividades físicas recreativas le pueden ayudar a prevenir las actividades sedentarias en ustedes?

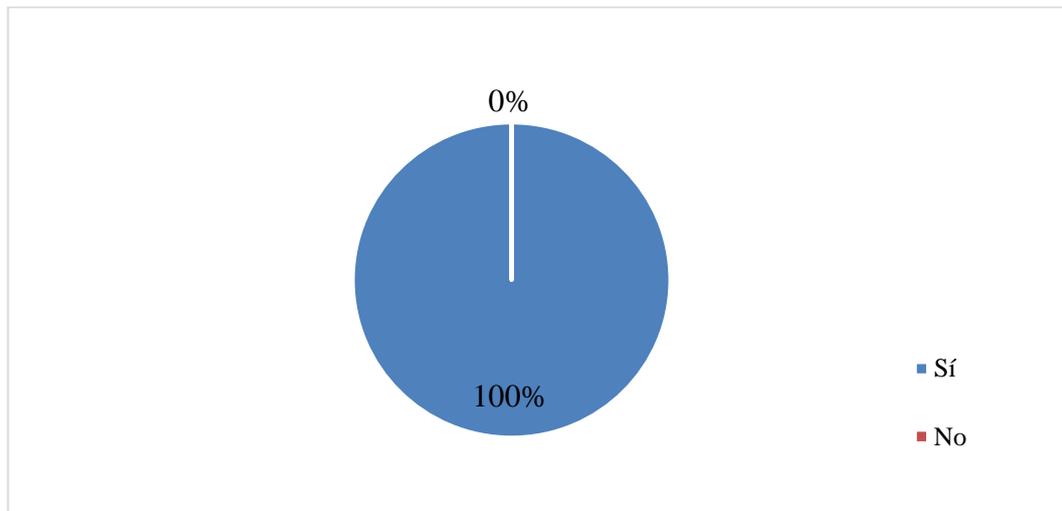
Tabla 15.- Las actividades físicas recreativas previenen el sedentarismo

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Sí	46	100%
No	0	0%
TOTAL	46	100%

Fuente: Niños y Niñas de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri.

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox

Gráfico N° 10.- Las actividades físicas recreativas previenen el sedentarismo.



Fuente: Niños y Niñas de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri.

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox

Análisis de Resultados

El 100% de los entrevistados consideran que al aumentar las prácticas de actividades físicas recreativas si pueden ayudar a prevenir las actividades sedentarias en ellos.

10.- ¿Estaría dispuesto a participar de actividades físicas recreativas con el objetivo de prevenir el sedentarismo?

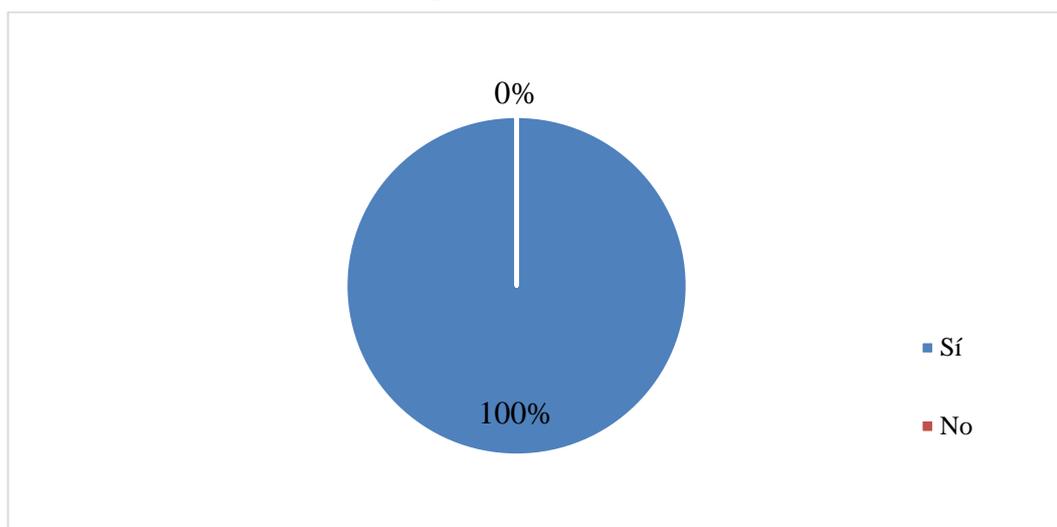
Tabla 16.- Participación de actividades físicas recreativas

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Sí	46	100%
No	0	0%
TOTAL	46	100%

Fuente: Niños y Niñas de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox

Gráfico N° 11.- Participación en actividades físicas recreativas



Fuente: Niños y Niñas de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri.

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox

Análisis de resultados

El 100% de los niños y niñas encuestados están dispuestos a participar de actividades físicas recreativas en horas de Educación Física, porque tienen las expectativas de que van a ser divertidas, además de esta manera el profesor puede influir positivamente en los estudiantes para que se vuelvan más activos, dentro y fuera de la escuela.

3.9.2.- Conclusiones y recomendaciones

3.9.2.1.- Conclusiones

Luego de haber aplicado la encuesta a los estudiantes de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri en la Comuna Guangala del Cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena., quienes se encuentran legalmente matriculados y asistiendo normalmente a clases, se llegaron a las siguientes conclusiones:

- El 89% de los niños y niñas no tenían conocimiento sobre el significado del sedentarismo, siendo esto muy importante, porque para combatir o evitar algo es necesario primero conocerlo, así como también sus causas y consecuencias.
- En base a preguntas sobre el tiempo que pasan realizando actividades sedentarias se llegó a la conclusión que el 78% de los niños son sedentarios y el 22% son activos, realizando actividades físicas en sus horas libres.
- De los 78% de niños con actividades sedentarias, el principal motivo es, porque no tienen el apoyo necesario por parte de sus padres, ya sea porque estos tienen temor a que sus hijos estén fuera de casa, o porque no creen que las actividades físicas recreativas puedan ser útil en el desarrollo integral de su hijo.

3.9.2.2.- Recomendaciones

- Dar charlas a padres de familia y estudiantes sobre el sedentarismo, causas, efectos y consecuencias, porque a través de esta información los padres de familia tomarán conciencia de la importancia de que sus hijos realicen actividades físicas dentro y fuera de la escuela.
- Trabajar en conjunto, los padres de familia y profesores para convertir a sus hijos en niños y niñas activas evitando que sufran enfermedades.
- Incentivar a los estudiantes a que practiquen actividades físicas recreativas no únicamente en la escuela sino también en casa, es decir, que las actividades físicas se conviertan en parte de su estilo de vida.

3.9.2.- Resultados Entrevista

La presente entrevista se la realizó a un profesional de la salud, Dra. Silvia María Medina de Saavedra quien proporcionó a esta investigación datos importantes para su desarrollo.

Objetivo: Identificar factores relevantes para la investigación sobre el sedentarismo y la actividad física recreativa.

Preguntas:

1.- ¿Considera usted que el sedentarismo es una de las principales causas de las enfermedades que hoy en día afectan a los niños y niñas?

Análisis: El sedentarismo es el camino que conduce a que niños y niñas puedan padecer enfermedades como la obesidad mórbida y esto se da porque los niños pasan más tiempo sentados viendo televisión, jugando videojuegos, en lugar de salir, correr, saltar, jugar con otros amigos, entonces como no hacen ningún tipo de actividad física no se produce un gasto energético y eso acompañado de una mala nutrición da paso a todas las enfermedades que pueden llegar a ser nocivos para el niño.

2.- ¿Qué tipos de actividades sedentarias Ud. Cree que es la más común en el diario vivir de los niños y niñas en la península de Santa Elena?

Análisis: La actividad más común es ver televisión, ese es un hábito que los mismos padres le crean a sus hijos desde pequeños, otra de las cosas que actualmente hacen que los niños sean sedentarios es el internet, que como bien se sabe, es beneficioso para realizar tareas e investigaciones, si se da un mal uso, este puede convertirse una actividad peligrosa para el niño.

3.- ¿Considera que a través de actividades físicas recreativas se puede llegar a prevenir y disminuir las actividades sedentarias en niños y niñas en las Escuelas?

Análisis: Las actividades físicas constituyen uno de los mecanismos que deben usar las personas para convertirse en activas, el tiempo libre lo ocuparían en actividades como el deporte, caminatas, entre otras, esto acompañado de una buena alimentación, obviamente las actividades sedentarias disminuirán.

4.- ¿Qué influencia tienen los padres de familia en los niños y niñas al momento de organizar sus actividades en los tiempos libres?

Análisis: Los padres tienen un rol fundamental ya que son ellos los obligados a incentivar a sus hijos a que practiquen actividades, a que sean activos, no solamente para evitar el sedentarismo, sino también para protegerlos de que sufran enfermedades.

5.- ¿Usted considera que, si en las escuelas se aplican actividades físicas recreativas, están ayudarían a evitar el sedentarismo en niños?

Análisis: Esto es sin duda una buena idea, ya que al incentivar a los estudiantes a que apliquen actividades físicas recreativas, lo estimulan y familiarizan con estas prácticas.

3.9.3.- Guía de Observación

Objetivo: A través de la guía de observación se pudo observar el comportamiento de los niños y niñas en su ambiente natural.

Tabla 17.- Guía de Observación

Ítems	Sí	No	Observaciones
- Introducción sobre importancia de realizar actividades físicas		X	Durante las horas de Educación Física el profesor no incentiva a los estudiantes sobre la importancia de realizar actividades físicas.
- Utilizan juegos grupales		X	Los profesores no utilizan actividades físicas recreativas grupales para incentivar el compañerismo.
- Practican algún deporte	X		Practican baloncesto las mujeres, y fútbol los varones, pero no todos solo un pequeño grupo.
- Los estudiantes mantienen la atención desde el inicio de la clase y la mantienen hasta el final		X	Los profesores no pueden mantener la atención de sus estudiantes hasta el final de la clase, esto puede ser porque no les llama la atención el material que se imparte en ella.

Fuente: Clases de Educación Física de la escuela estudiada.

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox

3.10.- Conclusiones y Recomendaciones Generales

3.10.1.- Conclusiones Generales

- En la península de Santa Elena, la prevalencia del sedentarismo está aumentando siendo este, uno de los principales puntos relevantes en contexto los avances tecnológicos, las comidas rápidas y la inactividad físicas.
- Cada día que pasa los niños y niñas pasan más horas frente al televisor, la computadora, jugando videojuegos, estas actividades hacen que se genere el sedentarismo.
- Independientemente del sexo el 78% de los niños y niñas son sedentarios, son muchos los factores que causan esta situación, entre ellos se tiene la falta de apoyo de los padres de familia, el desgane del niño o niña. Esto se puede evitar si se aplican actividades físicas recreativas que le llamen la atención y se diviertan al ponerlo en práctica.

3.10.2.- Recomendaciones Generales

- Incentivar a los estudiantes a la práctica de actividad física y deportes, de acuerdo a la edad que tienen ya que es, en esta etapa donde se debe ejecutar actividades de buen uso del tiempo libre para mantenerlos alejados del uso excesivo de la tecnología y por ende mejorar no solo su

estado físico si no también su salud y tratar de mantener un nivel de actividad física.

- Las autoridades y docentes del plantel deben prestar atención e incentivar actividades extracurriculares recreativas y deportivas.
- Fomentar la participación de los estudiantes a la práctica de actividades físicas y deportivas dentro y fuera del plantel como recurso de salud y vida, para poder obtener niñas y niños activos e insertados en la nueva demanda de acción del estado que es el Buen Vivir.
- Proponer actividades físicas recreativas para los niños y niñas de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri para ayudar a prevenir el sedentarismo en ellos.

CAPITULO IV

LA PROPUESTA

4.1.- Datos informativos.

Tabla 18.-Datos Informativos de la Propuesta

TEMA: “Actividades Físicas Recreativas para prevenir el Sedentarismo de tercer a sexto año básico de la Escuela Flérida Rodríguez De Maruri en la Comuna Guangala del Cantón Santa Elena de la Provincia De Santa Elena en el año lectivo 2013-2014”.	
Institución	Escuela Flérida Rodríguez de Maruri
Ubicación	Comuna Guangala, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena
Tiempo estimado para la ejecución	Siete semanas
Equipo técnico responsable	Tutor: MSc. Edwar Salazar Arango, Egresado: Mario Rosales Cox.
Beneficiarios	Los beneficiados en esta propuesta serán los 46 niños que estudian en Escuela Flérida Rodríguez de Maruri

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox

4.2.- Antecedentes de la propuesta

En el Ecuador, 14 de cada 100 niños en edad escolar y 22 de cada 100 adolescentes tienen exceso de peso, independientemente de su situación económica. Todos estos datos reflejados están directamente ligados al sedentarismo que ellos desarrollan por la falta de actividad física que no realizan.

En nuestro país se está realizando el programa ejercítate Ecuador el cual quiere reducir el sedentarismo, pero este tipo de actividades no llegan a todos los puntos del país como la zona rural específicamente donde estamos enfocados.

A nivel de provincia es muy común en los últimos años ver los famosos vacacionales que realizan las organizaciones deportivas para la selección de talentos deportivos, sin embargo es necesario establecer que estos vacacionales no acaparan la atención de todos los niños por diferentes motivos en ocasiones los lugares de entrenamiento están alejados de la zona donde residen los niños, en algunos casos aquellos niños con problemas de autoestima que les han hecho creer que no son buenos para algún deporte, provocando el aislamiento recreativo en edades tempranas que es lo que sucede en los niños de tercer a sexto año de la Escuela Flérida Rodríguez de Maruri, Comuna Guangala, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena.

4.3 Justificación.

Las actividades físicas se están convirtiendo en uno de los principales indicadores de salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS), estimula la participación de los profesionales de Educación Física, deporte y recreación para que desarrollen programas de estímulo de actividades físicas ya sean deportivas o recreativas. Algunas sugerencias también se han hecho, entre ellas se tienen; reducción del número de horas que pasan viendo televisión, videojuegos y la computadora,

estimular la participación de estudiantes en competencias deportivas, reforzar en las aulas de Educación Física la práctica de ellas (Alves, 2003).

Son importantes las actividades físicas recreativas para lograr un desarrollo y crecimiento equilibrado, bien como, una contribución con respecto a la adquisición de un estilo de vida saludable en el que las actividades físicas recreativas y el deporte se integran.

En la Escuela Flérida Rodríguez De Maruri en la Comuna Guangala del Cantón Santa Elena de la Provincia De Santa Elena, se requiere programar de Actividades Físicas Recreativas para prevenir el Sedentarismo en niños de tercer año básico a sexto año básico en el año lectivo 2013-2014, y permitirá a los niños de esta escuela obtener un cambio transcendental en su calidad de vida y desarrollar niveles de actividad física recreativa mejorando su actitud frente a las condiciones que se le presentan.

4.4.- Objetivos

4.4.1.- Objetivo General

Diseño de actividades físicas recreativas para prevenir el sedentarismo en niños y niñas de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri, Comuna Guangala, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena.

4.4.2.- Objetivos específicos

1. Incentivar a los estudiantes a la práctica de actividades físicas recreativas para poder prevenir el sedentarismo en niños de tercer a sexto año básico.
2. Concientizar a los padres de familia y estudiantes sobre la relación que existe entre las actividades físicas recreativas y el sedentarismo.
3. Crear hábitos en los niños para que participen activamente en actividades físicas recreativas en sus tiempos libres y de esta manera poder prevenir el sedentarismo y los efectos que éste trae.

4.5.- Fundamentación.

4.5.1.- Importancia de enseñar y aprender Educación Física en EGB

La Educación Física es muy necesaria para los estudiantes, desarrolla sus diferentes destrezas de aprendizaje psíquicas, motoras intelectuales, les permite ser libres, identificarse con ellos mismo y reconocer al resto, ya que utilizando el movimiento como un factor esencial de vida y estudio.

La educación física ayuda a que los estudiantes creen nuevas formas de movimientos al relacionarlas con otras materias educativas, deportivas y de

recreación. El estudiante combina lo aprendido a la vez comienza una nueva etapa como persona, porque ejemplifica con otras áreas del conocimiento.

Las instituciones educativas están en el deber de utilizar la educación física como herramienta necesaria en el proceso pedagógico con el objetivo de conformar las bases sólidas del estudiante para que el socialice con todos los compañeros, por eso la educación física debe de tener continuidad siempre y vela siempre por un correcto desarrollo de las habilidades motrices básicas y específicas. (Ramírez g. R, 2009)

4.5.2.- Bloques curriculares

Los bloques que se utilizan para la clase de educación física son los movimientos naturales, juegos, movimiento artístico expresivo; los cuales ofrecen muchas actividades con el objetivo fundamental que el estudiante se desarrolle social, afectivo, motriz, físicamente

Para el trabajo de investigación estipulado trabajamos con el bloque curricular de juegos. El juego es una actividad propia e intelectual de las personas, una persona que no juega no podrá desenvolverse en ciertas situaciones, el juego ayuda a desarrollar las diferentes capacidades del ser humano.

En la sociedad el juego debe ser algo voluntario, no algo obligado se debe de tener intervalos de tiempo para poder realizarlo

En el bloque curricular refiere al juego como la primera actividad intrínseca del ser humano y se manifiesta como la más linda en la niñez. El bloque juego pone de manifiesto un conglomerado de actividades de acuerdo al orden cronológico con el que se trabaja en la educación general básica.

Además el juego simplifica los diferentes aprendizajes con relación a los deportes, el estudiante utilizara el juego para que ellos se interesen más por las disciplinas deportivas y que tengan los procesos metodológicos y fundamentos del deporte propio previo a una competencia o participación(Educacion M. D., 2012)

4.5.2.1.- Juegos Pequeños

Se los utiliza lúdicamente porque no tienen reglas difíciles, son más fáciles para el estudiante porque no son juegos que representan u gasto energético excesivo ni una reglamentación necesaria(FUNLIBRE, 2004)

4.5.2.2.- Juegos Grandes

Se los utiliza con más técnicas y fundamentos pero no dejando de parte la parte lúdica. Estos juegos serán más exigentes ya que se utilizaran en juegos deportivos y se los debe de preparar de la mejor manera(FUNLIBRE, 2004)

4.5.3.- Tipología del Juego

Se detalla la manera de cómo se debe de utilizar el juegos de acuerdo al grupo que se vaya a recrear en el lugar o espació donde se ejecute.

- ✓ **El Juego Libre:**se basa únicamente en la satisfacción personal de manera proximal, donde le individuo aplica sus reglamentos.

- ✓ **El Juego Dirigido:**este juego es dictado por un profesional con conocimientos suficientes que este apta y capaz de lograr la satisfacción de un grupo de personas, encontramos básicamente dos tipos de juego:

- ✓ **Juegos al Aire Libre:**se requiere de grandes espacios , ya que se necesita de un mejor desplazamiento para efectuarlos

- ✓ **Juegos de Interior:**estos juegos no necesitan de mucho esfuerzo ya que se realizan en espacios pequeños y no necesitan utilizar todo el cuerpo

De estos juegos preliminares se encuentran los que se realizan una función específica:

- Juegos rompehielos, Juegos de integración, Juegos de habilidad, Juegos Pre deportivos, Juegos de relevos, Juegos de atención, Juegos de ingenio y las Rondas.(FUNLIBRE, 2004)

4.6.- Metodología de plan de acción

4.6.1 Cronograma de plan de acción

Tabla 19.- Plan de acción por etapas

Desarrollo	FASES		
	Fase 1.- Calentamiento	Fase 2.- Actividades físicas recreativas	Fase 3.- Relajación
Tiempo total	3 meses	3 meses	3 meses
Porcentaje	2 veces por semana	2 veces por semana	2 veces por semana
Tiempo de duración por sesión	15 minutos	50 – 60 minutos	15 minutos

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox

4.7.- Desarrollo de la Propuesta

La propuesta se va a desarrollar durante tres meses, en las horas de Educación

Física de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri de la siguiente manera:

Tabla 20.- Plan de acción por Actividades

OBJETIVO			
A través de las actividades físicas recreativas prevenir el sedentarismo de tercer a sexto año básico			
FASE	ACTIVIDADES	MATERIALES	OBJETIVO
CALENTAMIENTO (15 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vamos a Robar el Jarabe ✓ Quiero mi casa ✓ El sobreviviente ✓ Mordida de Serpiente 	<ul style="list-style-type: none"> - Vejiga, Piolas, silbato, aros / Ulaula - Papel periódico o papel higiénico 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Preparar el cuerpo para una rutina de actividades físicas exigentes. ✓ Aprender a compartir espacios ✓ Promover el trabajo en equipo
ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS (50 – 60 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El aro del ula mágico ✓ Carrera de relevos ✓ Capitán Baloncesto ✓ El gigante del Voleibol ✓ Voleiga ✓ Derribar pinos ✓ Fútbol de escoba ✓ Policías y ladrones 	<ul style="list-style-type: none"> - Bola de indor - Escoba, aros, pinos, tizas - Silbato, vejiga - Pelota de plástico grande, un balón de baloncesto - Sillas 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrollar coordinación y competencia ✓ Disminuir y prevenir el sedentarismo
RELAJACIÓN (15 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividades de relajación para brazos, piernas, cadera, espalda, cuello 	<ul style="list-style-type: none"> - Ningún material 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Evitar contracciones musculares y lograr flexibilidad en los músculos.

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox



UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA 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

RECREATIVAS

ELABORADO POR:

MARIO FABIÁN ROSALES COX

Diciembre 2013

FASE 1: CALENTAMIENTO

El calentamiento es importante para empezar a realizar cualquier tipo de esfuerzo físico, ya que de ésta manera se alista a los músculos para que estén preparados y así evitar lesiones.

Objetivo: Preparar el cuerpo para una rutina de actividades físicas exigentes.

JUEGOS PARA EL CALENTAMIENTO FÍSICO

1.- Vamos a quitarle el Jarabe

Metodología: Cada estudiante en la clase recibirá una tira de papel periódico o papel higiénico, esta tira debe ser colocada en la parte de atrás en la cintura (Como una cola). A la señal del profesor, cada estudiante tratará de robar la cola del otro al mismo tiempo que protege la suya. Y ganará el que mayor número de tiras tenga.

Objetivo: Puede ser utilizado como una actividad de calentamiento, pero no se puede olvidar que algunos alumnos pueden sentirse frustrados, es aquí cuando el profesor debe estimularlos para recuperarse y seguir jugando.

Recursos:

Papel periódico o papel higiénico, estudiantes, profesor, silbato

2.- Quiero mi casa

Metodología: El profesor coloca a los estudiantes en una esquina de la cancha y al otro extremo pone unos aros en el suelo, la Frecuencia que pone siempre es una menos a la Frecuencia de estudiantes que hay en el otro extremo, por ejemplo si hay 10 estudiantes en el lado de la cancha, en el otro extremo va a haber 9 aros, de tal manera que siempre uno se quede afuera. A la señal del profesor todos los estudiantes deben correr y pararse dentro de los aros. El estudiante que quede afuera debe esperar a que uno de los estudiantes que sí lograron pararse dentro de un aro lo escoja y en la siguiente carrera deberán entrar los dos en el mismo aro, y así sucesivamente.

Objetivo: Compartir espacios

Recursos:

Silbato, aros o ula ula, estudiantes, profesores.

3.- El Sobreviviente

Metodología: Cada estudiante recibirá una vejiga atada a una piola, la cual será amarrada al tobillo, cada estudiante debe de pisar la vejiga del otro compañero, con el fin de explotarla. Al final gana el que no se le revienta la vejiga

Objetivo: Compartir espacios

Recursos:

Vejiga, Silbato, piola, estudiantes, profesor

4.- Mordida de Serpiente

Metodología: Este juego consiste en que hay un niño o niña que es la serpiente y tiene que intentar agarrar a los otros niños, cuando el niño o niña serpiente lo agarra éste debe permanecer unido a él sosteniéndole el lugar donde fue tocado, ya sea el hombro, la espalda, piernas, la cabeza, entre otros. Ahora este último que fue tocado deberá salir y coger a los demás compañeros y a medida que los va tocando no se pueden ir soltando.

Objetivo: Promover el trabajo en equipo

Recursos:

Silbato, estudiantes, profesor

5.- Coger la bandera

Metodología: El juego consiste en dos equipos, uno en cada lado de la cancha y cada equipo tiene su bandera, la cual deberá estar fijada en los extremos de la cancha. Cada equipo debe robar la bandera del otro equipo, al mismo tiempo que protegen su bandera (no puede ser tocado por el adversario). El oponente que es tocado por su adversario deberá quedarse de pie en su sitio y solo puede volver a moverse cuando alguien de su mismo equipo lo vuelve a tocar. El equipo que logre robar la bandera y llevarla a su lado de cancha sin antes ser tocado por su oponente anota un punto y el juego comienza de nuevo.

Objetivo: Trabajar en equipo

Recursos:

Silbato, banderas

6.- Quemada Invertida

Metodología: Se divide la clase en dos equipos, un equipo por cada lado de la cancha, comienza la quemada cuando un alumno es topado con el balón por el equipo contrario, este alumno deberá automáticamente pasarse al equipo contrario, gana el equipo que más estudiantes llegue a tener

Objetivo: Mejorar la coordinación y velocidad

Recursos:

Silbato, balón

FASE 2: ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS

1.- El aro del ula Mágico

Las actividades físicas recreativas tienen dos funciones:

- **Función lúdica:** proporciona diversión, gozo cuando es escogido practicar voluntariamente
- **Función Educativa:** Enseña cualquier cosa que complete al individuo en su saber, sus conocimientos y su apreciación en el mundo.

Metodología: Dos equipos se forman en un extremo de la cancha, y los dos primeros de cada fila deben tener dos aros cada uno. A la señal del profesor, los estudiantes deben poner uno de los aros en el suelo, dando un paso hacia él y poner otro aro frente, saltar hacia el aro de al frente y tomar desde la parte de atrás el primer aro y así sucesivamente hasta el límite en un cono que tan sólo 10 metros de distancia y volver de la misma manera a la segunda cola.



Objetivo: Desarrollar coordinación y competencia.

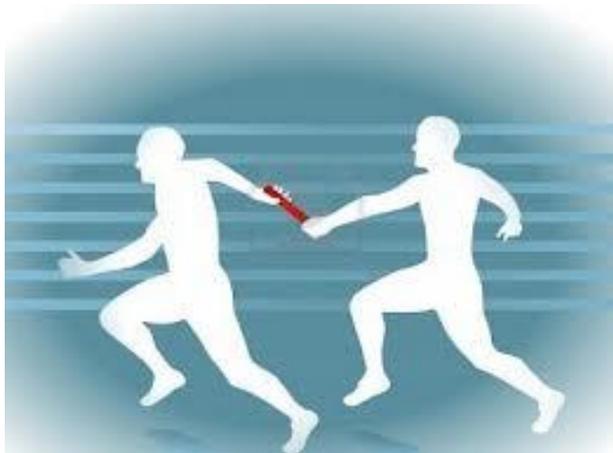
Materiales:

Ula ula, silbato, conos.

2.- Carrera de relevos

- **Función lúdica:** proporciona diversión, gozo cuando es escogido practicar voluntariamente.
- **Función Educativa:** Enseña cualquier cosa que complete al individuo en su saber, sus conocimientos y su apreciación en el mundo.

Metodología: equipos con un mismo número de participantes, en columnas, en posición de pie o sentados. La primera columna al escuchar el silbato sale lo más rápido que pueda en dirección del final de la cancha se agacha toca el piso y regresa a su posición inicial, dándole el turno al siguiente estudiante que está en la columna. El ganador es el equipo que haga el trabajo en el menor tiempo posible.



Objetivo:

Trabajo en equipo.

Recursos:

Depende del tipo de tarea que será solicitada.

3.- Capitán baloncesto

Metodología: Divido los estudiantes en equipos con el mismo número de participantes. Habrá un partido de baloncesto con reglas adaptadas, es decir, sólo con pases entre los participantes y con un número mínimo de pases que se ejecute antes de lanzar la pelota a la canasta. La canasta también se adaptará, habrá en cada lado de la cancha una silla en la parte superior de este uno de los elementos de cada equipo con un arco en la mano. La persona que está en la silla no puede salir de esta, pero puede subir o bajar el arco, y correr en el terreno de juego, ayudando a su equipo para poder sumar los puntos necesarios.



Objetivo:

Incentivar al estudiante a la práctica del deporte.

Materiales:

Un balón de baloncesto o de goma, 2 arcos y 2 sillas.

4.- El gigante de Voleibol

Metodología: Los estudiantes se dividirán en dos equipos con el mismo número de participantes, sin importar el número de personas que participan en el juego.

Los equipos realizarán un partido de voleibol adaptado en un espacio determinado, utilizando una red de voleibol o con un divisor de cuerda. Se usará una bola gigante (plástico) y las reglas son las siguientes: cada equipo debe dar un mínimo de 3 toques y un máximo de 5 toques con el balón antes de que pase a la cancha del oponente. Se computarán en el total de puntos determinados por el profesor.



Objetivo:

Coordinación y velocidad en el estudiante.

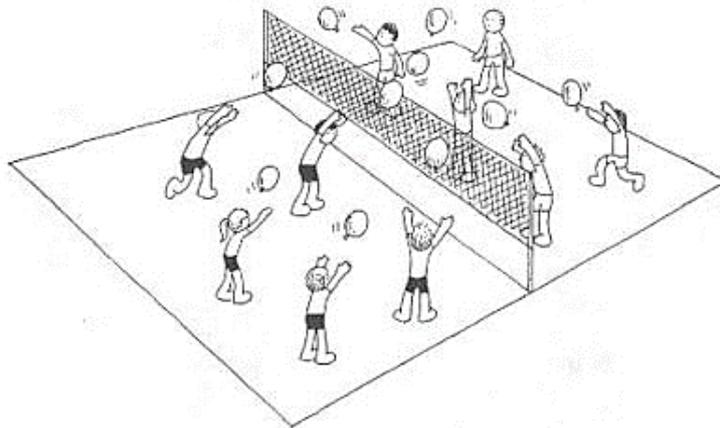
Materiales:

1 pelota de plástico gigante, 1 de voleibol, banda elástica y 1 silbato.

5.- Voleiga

Metodología: Los dos equipos con el mismo número de participantes, divididos en el espacio determinado de juego.

Cada participante deberá tener en su poder una vejiga llena, cuando el profesor de la señal deberá lanzar todos los globos en el campo del equipo contrario durante el tiempo determinado por el profesor. A una señal se detendrá el juego y ningún jugador podrá tocar los globos, entonces se contará el número de globos que quedarán en cada lado de la cancha. Los estudiantes que tengan la menor Frecuencia de globos, es el ganador.



Objetivo:

Lograr velocidad en movimientos.

Materiales:

1 para cada participante de la vejiga y elástico para la división del lugar.

6.- Derribar pinos

Metodología: En dos equipos con el mismo número de participante, detrás de una línea marcada previamente.

Cada equipo se queda detrás de la línea determinada y tiene como objetivo lanzar un balón hacia el otro extremo, en donde estarán seis pinos formados. Los estudiantes tienen que lanzar la pelota con precisión y buen sentido de la distancia y derrumbar los pinos. Cada vez que un equipo capaz de lanzar el balón y derribar los pinos será un punto para ellos.



Objetivo:

Lograr precisión en los movimientos del estudiante.

Materiales:

2 balones, 12 pinos, silbato, tiza marcar la línea.

7.- Fútbol de escoba

Metodología: Dividir los alumnos en parejas y darle a cada integrante una escoba. El objetivo es hacer gol al equipo contrario utilizando la escoba para controlar el balón, gana el que más goles haga.



Objetivo:

Cooperación y trabajo en equipo.

Materiales:

Bola de indor, escoba y arcos.

8.- Policías y ladrones

Metodología: Dividiren dos equipos, un equipo es el de los policías, el otro es el equipo de ladrones. El equipo de policía tendrá que atrapar a los integrantes del equipo de ladrones. Cuando todos hayan sido atrapados, los papeles se invertirán. Para ponerle más emoción se puede delimitar un espacio por una cinta.



Objetivo:

Lograr trabajar con todos los miembros de su equipo

Recursos: No necesita

FASE 3: RELAJACIÓN

Los ejercicios de relajación se utilizan antes del descanso absoluto, luego de hacer actividades físicas, y ayudan a evitar contracciones musculares y darle una mayor flexibilidad a los músculos.

Objetivo: Evitar contracciones musculares y lograr flexibilidad en los músculos.

- De pie con las piernas juntas flexionar lentamente el tronco e intentar tocar con las puntas de los dedos el suelo. La espalda debe mantenerse recta durante todo el tiempo que dure el ejercicio. Es importante que se explique a los niños la respiración correcta que debe tener.
- De pie con las piernas abiertas, flexionar el tronco y extender el brazo derecho hacia la pierna izquierda, simultáneamente el brazo izquierdo para arriba. Este ejercicio se puede ir alternándose con los dos brazos.
- Sentado con las piernas juntas inclinándose para adelante se debe intentar tocar los tobillos con las manos.

- Sentado con las piernas abiertas, se debe llevar todo el torso hacia la pierna derecha y luego hacia la pierna izquierda.
- De pie con los brazos extendidos, los estudiantes deben imaginarse que son marionetas movidas con hilos. Lentamente tendrán que hacer como si alguien le está cortando los hilos empezando por las muñecas, codos, brazos, cintura, cadera, rodillas, y así sucesivamente, hasta terminar acostados en el piso.
- Los niños ubicados de pie y juntos, van a colocar el cuerpo rígido imaginando que son un enorme cubo de hielo, luego con la orden del profesor se imaginarán que están en un día muy caluroso y poco a poco se van derritiendo, ellos tendrán lentamente que ir relajando su cuerpo y juntándose con sus compañeros y terminar sentados en el piso.
- Dos niños se paran uno frente al otro. Uno de los niños será el espejo del otro, el ejercicio consiste en que el niño – espejo deberá tratar de imitar todos los movimientos que realice su compañero. Es importante que los niños hagan movimientos suaves.
- Se formarán grupos de 4 o 5 personas, formarán una rueda con un niño en medio, los niños que están en las ruedas, masajean al niño del centro con

la yema de los dedos. Este ejercicio se termina cuando todos los miembros del equipo hayan pasado por el centro del círculo.

CAPÍTULO V

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1.- Recursos

5.1.1.- Recursos Institucionales

- Escuela Florida Rodríguez de Maruri en la Comuna Guangala, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena.

5.1.2.- Recursos Humanos

- ✓ Estudiantes de tercer a sexto año de educación básica.
- ✓ Directivos de la escuela Florida Rodríguez de Maruri.

5.1.3.- Presupuesto

Se incurrieron en los siguientes gastos que a continuación se detallan.

Tabla 21.- Recursos humanos

RECURSOS HUMANOS			
Frecuencia	Descripción	Costo Unitario	Costo Total
1	Digitador	\$ 80.00	\$ 95.00
SUBTOTAL			\$ 95.00

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox.

Tabla 22.- Recursos Materiales

RECURSOS MATERIALES			
Frecuencia	Descripción	Costo Unitario	Costo Total
6	Resmas de hojas A4	\$ 3.80	\$ 22.80
1	Internet	\$ 120.00	\$ 120.00
1	Transporte	\$ 150.00	\$ 150.00
2	Balones para ejercicio	\$ 20.00	\$ 40.00
15	Aros para hacer ejercicio	\$ 15.00	\$ 225.00
10	UlaUla	\$ 10.00	\$ 100.00
3	Silbatos	\$ 15.00	\$ 45.00
	Materiales varios (Piolas, tijeras, entre otras)	\$ 30.00	\$ 30.00
SUBTOTAL			\$ 732.80

DESCRIPCIÓN RECURSOS	TOTAL
RECURSOS HUMANOS	\$ 95.00
RECUROS MATERIALES	\$ 732.80
TOTAL GASTOS	\$ 827.80

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox.

5.2.- Cronograma de Actividades.

Tabla 23: Cronograma de actividades

ACTIVIDAD	MAYO 2013				JUNIO 2013				JULIO 2013				AGOSTO 2013				SEPTIEMBRE 2013				OCTUBRE 2013				NOVIEMBRE 2013				DICIEMBRE 2013			
	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	1	2	3	4
1.-Socialización del Tema con el Profesor	X	X																														
2.-Elaboración del tema			X	X	X	X																										
3.-Tutorías del Diseño del tema							X	X	X	X	X	X	X																			
4.-Presentación del diseño del tema en el aula-clase											X	X	X																			
5.-Elaboración del diseño del tema según el reglamento											X	X																				
6.-Presentación del Tema a Consejo Académico.													X	X																		
7.- Tutorías														X	X	X	X	X														
8.-Presentación de la tesis completa a Consejo Académico.																	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
9.- Presentación Final o Defensa de la Tesis Completa																													X	X		

Elaborado por: Mario Fabián Rosales Cox.

BIBLIOGRAFÍA

- Alames. (11 de Noviembre de 2011). *Derecho a la salud, Situación en países de América Latina*. Obtenido de Alames: <http://www.alames.org/documentos/derechosal.pdf>
- Alex Giraldo. (18 de 8 de 2009). *Recreacion Y Deporte*. Recuperado el 21 de 8 de 2013, de Recreacion Y Deporte: <http://licenciadoalexgiraldo.blogspot.com/2009/08/definiciones-del-concepto-de-recreacion.html>
- Alves, J. (2003). *Actividades físicas en niños, promoviendo la salud del adulto*. Argentina: Recife.
- Americans, P. A. (16 de 08 de 2008). *Physical Activity Guidelines for Americans* .Recuperado el 20 de 08 de 2013, de Physical Activity Guidelines for Americans : <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/chapter3.aspx>
- Cabeza, J. (2004). *El deporte y la Cultura en el tiempo libre*. México: Horizonte.
- Cambio 21, M. Q. (3 de Junio de 2010). *Vida Sana*. Recuperado el 2013 de 8 de 28, de Vida Sana: <http://www.cambio21.cl/cambio21/site/artic/20101003/pags/20101003155656.html>
- Cavallari, V. Z. (2008). *Trabajando con recreación*. Italia: Icone.

- CONSTITUYENTE, A. (2008). Cultura Fisica Y Tiempo Libre. En A. CONSTITUYENTE, *Constitucion De La Republica Del Ecuador* (págs. 172,173). Montecristi.
- CONSUMO, M. D. (2008). *Actividad Fisica En La Infancia Y La Adolescencia*. Madrid: Grafo,Sa.
- Correa, E. O. (2005). Beneficios De La Recreacion. En E. O. Correa, *Beneficios De La Actividad Fisica* (págs. 97,98,100,101,101,102,103). Manizales: Editorial Litomaster.
- Educacion, M. D. (2012). Importancia De Enseñar Y Aprender Educacion Fisica En La Educacion General Basica. En T. Marcelo, *Actualizacion y Fortalecimiento Curricular de Educacion General Basica y Bachillerato* (pág. 18). Quito: Libre.
- Educacion, M. D. (2012). Planificacion Curricular. En M. Tovar, *Actualizacion Y Fortalecimiento Curricular De Educacion General Basica Y Bachillerato* (págs. 21,49,50,51,53,54,55,61,62,63,74,75). Quito.
- El Indio Creativo. (16 de 8 de 2011). *El Indio Creativo*. Recuperado el 20 de 8 de 2013, de El Indio Creativo: <http://elindiorecreativo.blogspot.com/2011/08/clasificacion-de-los-juegos.html>
- EQUIPO FUNLIBRE. (2005). EL DEPORTE RECREATIVO. En F. C. RECREACION, *BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA* (págs. 48,49). MANIZALES: EDITORIAL LITOMASTER.
- Fernandez, M. (2012). *Incidencia de la Actividad Física y el Deporte en el Índice de Masa Corporal de los cadetes comprendidos entre 14 a 17 años*

del Comil-9 Eugenio Espejo durante el Primer Semestre del Año Lectivo 2006-2007. Quito: SANGOLQUÍ / ESPE / 2012.

- FUNLIBRE. (2004). *FUNLIBRE*. Recuperado el 11 de 2013 de 2013, de Centro de Documentación Virtual en Recreación, Tiempo Libre y Ocio : <http://www.funlibre.org/documentos/idrd/rondas.html>

- Gabriela, c. (27 de Mayo de 2013). *PP*. Obtenido de <http://www.ppelverdadero.com.ec/salud/item/ecuador-enfrenta-al-sedentarismo.html>

- Grisales Sanchez Giovanni. (2005). Factores De Riesgo, El Sedentarismo. En Funlibre, *Beneficios De La Actividad Fisica* (págs. 11,12). Manizales: Litomaster.

- INEC, I. N. (2010). *EL NUEVO INEC*. Recuperado el 23 de 8 de 2013, de EL NUEVO INEC: www.inec.gob.ec/nuevo.inec/sociales.html

- Institute for human & machine cognition. (2011). *Florida Institute for Human & Machine cognition*. Obtenido de Florida Institute for Human & Machine cognition: http://cmapspublic3.ihmc.us/rid=1074811614949_1572273732_232077/Clasificacion.%20Actividades%20recreativas.cmap

- Marcelino, N. C. (2008). *Ocio y Sociedad*. México: Alínea.

- Marino, I. (1984). *Educación Física, recreación y juego*. Italia: bello Horizonte.

- Ministerio del Deporte. (Agosto de 2012 de 2012). *Ministerio Del Deporte del Ecuador*. Recuperado el 18 de Junio de 2013, de Ministerio Del Deporte: <http://www.deporte.gob.ec/recreacion/>
- NOTICIAS. (21 de Julio de 2012). *Noticias*. Recuperado el 5 de Junio de 2013, de Noticias: http://noticiasenlinea.com.ec/actualidad/30313_obesidad-y-sedentarismo-se-trataran-en-congreso-medico-en-guayaquil.html
- OMS, O. M. (2010). *Recomendaciones Mundiales Sobre La Actividad Fisica Para La Salud*. suiza: Diseño Grafico:blossoming.it.
- Ramírez g. R, S. N. (2009). Texto Plan Nacional para el Buen Vivir. En *Texto Plan Nacional para el Buen Vivir* (pág. 386). quito.
- RENE, R. G. (2009). Políticas Y Lineamientos. En R. G. RENE, *Plan Nacional Para El Buen Vivir* (pág. 173). Quito.
- Rico, C. A. (25 de 8 de 1999). *FUNLIBRE*. Recuperado el 21 de 8 de 2013, de FUNLIBRE: <http://www.redcreacion.org/articulos/terceraedad.html>
- Silva, T. A. (2010). *Manual del ocio y la recreacion en un mundo lúdico al alcance de todos*. México: Porte.
- Tovar, M. (2012). *Actualización Y Fortalecimiento Curricular De Educacion General Basica Y Bachillerato De Educacion Fisica*. Quito: Libre. Creatividad en el Arte Gráfico.

REFERENCIA UPSE

ACTIVIDAD FÍSICA

- PAHO (2003). Número especial sobre la actividad física. Retrieved from <http://www.eblid.com>
- González, Juana María; Fernández Anabel Julia (1753). La dieta inteligente. Retrieved from <http://www.eblid.com>

TIEMPO LIBRE

- SCHARPF, Staab, Judith (2012) Expresión del tiempo en el lenguaje: Propuesta para una pragmática del tiempo de estudio contrastivo español - Alemán Retrieved from <http://www.eblid.com>
- OVIEDO, Susana (2003). Trabajo infantil doméstico en Paraguay: Orientaciones para comunicadores sociales. Retrieved from <http://www.eblid.com>

ANEXOS

Anexo 1.- Formato de Encuesta realizada

1.- Encuesta realizada a niños y niñas de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri

ENCUESTA REALIZADA

Objetivo: Determinar los factores que causan el sedentarismo en niños y niñas de 8 a 12 años de la escuela Flérida Rodríguez de Maruri.

1.- ¿Usted sabe qué es sedentarismo?

Indicadores	
Sí	
No	

2.- ¿De las siguientes opciones marque con una X las que usted considera que son actividades sedentarias?

Opciones	
Andar en Bicicleta	
Ver Tv	
Navegar por Internet	
Jugar Videojuegos	
Correr	
Pasar sentado en el sofá	

3.- ¿Cuántos días a la semana hace actividades sedentarias durante dos horas o más?

Opciones	
0 – 2 días	
3 – 4 días	
5 – 7 días	

4.- ¿En sus horas libres, usted práctica actividades físicas o deportivas?

Opciones	
Muy Frecuente	
Frecuente	
Poco Frecuente	
Nunca	

5.- ¿Qué clase de actividades físicas realiza?

Opciones	Frecuencia
Caminar	0
Deportes	16
Bailar	1
Ninguna	29

6.- ¿Marque con una X, los principales motivos por los que usted no practica actividades físicas en horas libres?

Opciones	
Sus padres no le dan permiso	
No le gusta	
Por pereza o desgana	
No tiene inconveniente	

7.- ¿En las clases de Educación Física el profesor lo motiva para que sean más activos y realicen actividades físicas recreativas en sus tiempos libres?

Opciones	
Totalmente de acuerdo	
Parcialmente de acuerdo	
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	
Parcialmente en desacuerdo	
Totalmente en desacuerdo	

8.- ¿Le gustaría que en las clases de Educación Física el profesor utilice actividades físicas recreativas para impartir sus clases?

Opciones	
Sí	
No	

9.- ¿Considera que el practicar actividades físicas recreativas le pueden ayudar a prevenir las actividades sedentarias en ustedes?

Opciones	
Sí	
No	

10.- ¿Estaría dispuesto a participar de actividades físicas recreativas con el objetivo de prevenir el sedentarismo?

Opciones	
Sí	
No	

¡Muchas Gracias!

Anexo 2.- Entrevista realizada

Objetivo: Identificar factores relevantes para la investigación sobre el sedentarismo y la actividad física recreativa.

Preguntas:

1.- ¿Considera usted que el sedentarismo es una de las principales causas de las enfermedades que hoy en día afectan a los niños y niñas?

.....
.....
.....
.....

2.- ¿Qué tipos de actividades sedentarias Ud. Cree que es la más común en el diario vivir de los niños y niñas en la Península de Santa Elena?

.....
.....
.....
.....

3.- ¿Considera que a través de actividades físicas recreativas se puede llegar a prevenir y disminuir las actividades sedentarias en niños y niñas en las Escuelas?

.....
.....
.....
.....

4.- ¿Qué influencia tienen los padres de familia en los niños y niñas al momento de organizar sus actividades en los tiempos libres?

.....
.....
.....
.....

5.- ¿Usted considera qué, si en las escuelas se aplican actividades físicas recreativas, están ayudaría a evitar el sedentarismo en niños?

.....
.....
.....
.....

Anexo 3.- Guía de Observación

Objetivo: A través de la guía de observación se pudo observar el comportamiento de los niños y niñas en su ambiente natural.

Ítems	Sí	No	Observaciones
- Introducción sobre importancia de realizar actividades físicas			
- Utilizan juegos grupales			
- Practican algún deporte			
- Los estudiantes mantienen la atención desde el inicio de la clase y la mantienen hasta el final			

Anexo4.- Informe final reporte antiplagioUrkundAnalysis

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 del señor MARIO FABIÁN ROSALES COX, autor de la tesis "ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA PREVENIR EL SEDENTARISMO EN NIÑOS TERCER AÑO BASICO A SEXTO AÑO BASICO DE LA ESCUELA FLERIDA RODRÍGUEZ DE MARURI EN LA COMUNA GUANGALA DEL CANTÓN SANTA ELENA DE LA PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERÍODO LECTIVO 2013 - 2014", 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 16 de diciembre del 2013 que el documento en mención se presentó con 7% 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 3%. Amparado en el reglamento del régimen académico del SENESCYT que permite un rango del 0% al 10%. Se anexa informe URKUND.

Document	TESIS 1.docx (D9520729)
Submitted	2013-12-13 02:06 (-05:00)
Submitted by	mariocox1986@hotmail.com
Receiver	esalazar.upse@analysis.urkund.com
Message	[edulific]tesis de(MarioFabianRosales Cox) Show full message
	3%of this approx. 30 pages long document consists of text present in 7 sources.

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

Atentamente,

Lcdo. Edwar Salazar Arango. MSc. RyTL
Docente

Anexo 5.- Petición de la Universidad a la Escuela Flérida Rodríguez de Maruri



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



Oficio 107-CEFDR-2013
La Libertad, 20 de Septiembre del 2013

Señora Licenciada
Alba Villón Asencio
DIRECTORA (E) DE LA ESCUELA
FLERIDA RODRÍGUEZ DE MARURI
Presente.-

De mis consideraciones:

Reciba un cordial saludo y deseando que continúe cosechando éxitos en la Dirección de la Unidad de Talento Humano, y como Decana de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas en ausencia de la Directora de Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación; solicito a usted, nos brinde las facilidades para que el Egresado **Sr. MARIO FABIAÑ ROSALES COX**, pueda realizar el diagnóstico de la Situación actual y la aplicación del Tema "ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS DE EDAD EN LA ESCUELA FLERIDA RODRÍGUEZ DE MARURI EN LA COMUNA GUANGALA DEL CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA", 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 nos otorgue un documento en el que indique la aprobación para que el Egresado pueda llevar a cabo su investigación.

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

Atentamente,

Dra. Nelly Panchana Rodríguez, Ms.C.
DECANA DE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
DIRECTORA (E) DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN



C.c: Archivo *U.P.R./U.S.O.*

Dirección: Vía La Libertad – Santa Elena Teléfono: 2781734 Cantón La Libertad – Ecuador
Casilla Postal No. 7047 La Libertad - Ecuador

Anex6.- Evidencia de aplicación de tesis en la escuela Flérída Rodríguez de Maruri



Guangala, 25 de septiembre del 2013

Dra. Nelly Panchana Rodríguez, Ms.C

DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

DIRECTORA (E) DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACION

Saludos cordiales esperando que se encuentre cosechando triunfos en su vida profesional en la escuela FLERIDA RODRIGUEZ DE MARURI como directora de dicha institución hago la confirmación oficial que el señor MARIO FABIAN ROSALES COX ha venido realizando diferentes actividades en el establecimiento con el objetivo de sacar datos reales y justificables en la investigación de su trabajo previo a la obtención del título de licenciado en educación física deportes y recreación de la UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA con el tema " ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS DE EDAD EN LA ESCUELA FLERIDA RODRIGUEZ DE MARURI EN LA COMUNA GUANGALA DEL CANTON SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA "

Se agradece la participación del señor egresado por haber realizado el trabajo en nuestra institución.

Lcda. Alba Villon Asencio



DIRECTORA (E) DE LA ESCUELA FLERIDA RODRÍGUEZ DE MARURI

UPSE
CARRERA DE
EDUCACIÓN FÍSICA
RECIBIDO

HORA: 30 SEP 2013

17:07

FIRMA AUTORIZADA

Anexo7.- constitución de la república

Art. 381.- El estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que corresponde 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 de este nivel formativo, barrial, parroquial. Dicha situación auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales incluyendo a las personas con discapacidad.

Art. 382.- Se reconoce las autonomías 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.

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

Anexo8.- Fotos



Fuente: Estudiantes jugando postas en horas de Educación Física.



Fuente: Estudiantes jugando en horas de Educación Física



Fuente: Niños listos para aplicar una de la actividades físicas recreativas.



Fuente: Niños realizando ejercicios de relajación