



**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 LA DISMINUCIÓN DEL SEDENTARISMO EN PERSONAS DEL GÉNERO FEMENINO DE LAS VIVIENDAS DE LOS MULTIFAMILIARES F.A.E. DEL CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA. AÑO 2013”

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

AUTOR:

JORGE PATRICIO ESTÉVEZ CACHAGO

TUTOR:

MSc. EDWAR SALAZAR ARANGO

LA LIBERTAD – ECUADOR

NOVIEMBRE 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 LA DISMINUCIÓN DEL
SEDENTARISMO EN PERSONAS DEL GÉNERO FEMENINO DE LAS
VIVIENDAS DE LOS MULTIFAMILIARES F.A.E. DEL CANTÓN SALINAS,
PROVINCIA DE SANTA ELENA. AÑO 2013”**

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

AUTOR:

JORGE PATRICIO ESTÉVEZ CACHAGO

TUTOR:

MSc. EDWAR SALAZAR ARANGO

LA LIBERTAD – ECUADOR

NOVIEMBRE 2013

La libertad, 26 de Noviembre de 2013

APROBACIÓN DE TUTOR

En mi calidad de tutor del trabajo de investigación, ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA LA DISMINUCIÓN DEL SEDENTARISMO EN PERSONAS DEL GÉNERO FEMENINO DE LAS VIVIENDAS DE LOS MULTIFAMILIARES F.A.E. DEL CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA. AÑO 2013, elaborado por el señor JORGE PATRICIO ESTEVÉZ CACHAGO. Egresado de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas 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.

AUTORÍA DE TESIS

Yo, Jorge Patricio Estévez Cachago, portador de la cédula de ciudadanía N° 1711897940 , egresado de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas 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 investigativo, el mismo que es original, auténtico y personal.

Atentamente

JORGE PATRICIO ESTÉVEZ CACHAGO

C.I 1711897940

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 LA DISMINUCIÓN DEL SEDENTARISMO EN PERSONAS DEL GÉNERO FEMENINO DE LAS VIVIENDAS DE LOS MULTIFAMILIARES F.A.E. DEL CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA. AÑO 2013”

Elaborado por Jorge Patricio Estévez Cachago, 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 a utilizar el presente certificado como a bien tuviere.

Atentamente,

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

TRIBUNAL DE GRADO

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

Lic. Laura Villao Laylel, MSc.
DIRECTORA DE LA ESCUELA
DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DIRECTORA (E) Carrera EFDR

Lic. Edwar Salazar Arango, MSc.
DOCENTE DE TUTOR

Lic. Luis Mazón Arévalo, MSc
DOCENTE ESPECIALISTA

Abg. Milton Zambrano Coronado MSc.
SECRETARIO GENERAL
PROCURADOR

DEDICATORIA

Con gran satisfacción dedico este trabajo de investigación a quienes considero parte de mi vida porque me comprendieron durante el tiempo de elaboración del mismo.

En especial, a Dios por haberme permitido llegar hasta esta instancia y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

A mí esposa Sarita y mis hijos Josué, Emilio, Emely a mis padres: Guillermo y Carmela; quienes me brindaron su apoyo incondicional, motivándome a continuar mi preparación universitaria.

Jorge

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena, ente principal en el desarrollo de la juventud de nuestra provincia, a los Docentes de la Carrera de Educación Física Deportes y Recreación quienes enriquecieron con sus experiencias mis conocimientos permitiéndome desarrollarme de manera profesional.

Agradezco a los habitantes de las viviendas de los Multifamiliares FAE del Cantón Salinas por la ayuda brindada durante este trabajo.

Al distinguido MSc. Edwar Salazar Arango quien con su gran intelecto supo orientarme e incentivar me permanentemente.

Jorge

ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	i
PORTADILLA.....	ii
APROBACIÓN DE TUTOR.....	III
AUTORÍA DE TESIS.....	IV
CERTIFICADO GRAMATOLÓGICO.....	V
TRIBUNAL DE GRADO.....	VI
DEDICATORIA.....	VII
AGRADECIMIENTO.....	VIII
ÍNDICE GENERAL.....	IX
ÍNDICE DE CUADROS.....	XIII
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	XV
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.....	XVI
RESUMEN.....	XVII
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.....	8
1.4 Prognosis.....	9
1.5 Formulación del problema.....	10

1.6 Preguntas directrices.....	11
1.7 Delimitación de la investigación.....	11
1.8 Justificación.....	13
1.9 Objetivos:.....	14
1.9.1 General.....	14
CAPÍTULO II.....	16
MARCO TEÓRICO.....	16
2.1 Investigaciones previas.....	16
2.2 Fundamentación pedagógica.....	17
2.3 Fundamentación fisiológica.....	19
2.4 Fundamentación Filosófica.....	21
2.5 Fundamentación Sociológica.....	23
2.6. Fundamentación teórica.....	25
2.6.1 Sedentarismo.....	25
2.6.2 Hábitos alimenticios.....	27
2.6.3 Recreación.....	28
2.6.4 Beneficios de las actividades físicos recreativas:.....	29
2.7 Fundamentación legal.....	30
2.8 Hipótesis.....	32
2.9 Señalamiento de las variables.....	32
2.9.1 Variable Independiente:.....	32
CAPÍTULO III.....	33
MARCO METODOLÓGICO.....	33
3.1 Enfoque investigativo.....	33
3.2 Modalidad de la Investigación.....	34

3.3. Nivel o tipo de investigación.....	35
3.4 Métodos de investigación.....	35
3.5 Población y muestra.....	37
3.5.1 Población.....	37
3.5.2 Muestra.....	37
3.6 Operacionalización de las variables.....	38
3.6.1 Variable Independiente.....	38
3.6.2. Variable Dependiente:.....	39
3.7.2 Instrumentos de la investigación.....	40
3.8 Plan de recolección de información.....	41
3.9 Plan de procesamiento de la información.....	42
3.10 Análisis e interpretación de resultados.....	43
3.11 Análisis e interpretación de resultados de entrevista.....	56
3.12 Análisis e interpretación de la ficha de observación.....	57
3.13 Verificación de Hipótesis.....	59
3.14 Conclusiones y recomendaciones.....	59
3.14.1 Conclusiones.....	59
3.14.2 Recomendaciones.....	60
CAPÍTULO IV.....	61
LA PROPUESTA.....	61
4.1 Datos informativos.....	61
4.2 Antecedentes de la propuesta.....	62
4.3 Justificación.....	62
4.3.1 Importancia.....	63
4.3.2 Factibilidad.....	64

4.3.3 Problemática fundamental	65
4.4 Objetivos.....	65
4.4.1 Objetivo General	65
4.4.2 Objetivos específicos.....	66
4.5 Fundamentación.....	66
4.6 Metodología de plan de acción.....	71
4.7 Cronograma de plan de acción	72
4.8 Actividades de plan de acción.....	78
4.8.1 Fases de la propuesta.....	79
4.8.1.1 Fase primera: Diseño	79
4.8.1.2 Fase Segunda: Socialización de la propuesta	85
4.8.1.3 Fase Tercera: Aplicación de la Metodología	88
CAPITULO V.....	96
MARCO ADMINISTRATIVO.....	96
5.1 Recursos	96
5.1.1 Humanos	96
5.1.2 Materiales.	96
5.2 Presupuesto operativo.	97
5.3 Cronograma general	98
Bibliografía	99
Anexos	105

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1. Índice De Masa Corporal Para Adultos	21
Cuadro N° 2 Beneficios de la recreación	30
Cuadro N° 3 Población	37
Cuadro N° 4 Actividades Físico – Recreativas	38
Cuadro N° 5 Disminución del Sedentarismo (mujeres).....	39
Cuadro N° 6 Recolección de información	41
Cuadro N° 7 Procesamiento Información	42
Cuadro N° 8 Importancia de realizar actividades físicas-recreativas	43
Cuadro N° 9 Inactividad física mayor riesgo enfermedades cardiovasculares	44
Cuadro N° 10 Realiza actividades físicas recreativas	45
Cuadro N° 11 Con quién o quienes realiza actividades físicas recreativas	46
Cuadro N° 12 ¿Por qué no realiza actividades físicas recreativas de su preferencia?.....	47
Cuadro N° 13¿Cuál cree usted que se pueden adquirir con la práctica de actividades físicas recreativas?	48
Cuadro N° 14 Actividades físicas recreativas que aportarían a alcanzar los resultados esperados.....	50

Cuadro N° 15 De las actividades físicas recreativas que cree importante conocer	51
Cuadro N° 16 En qué jornada le gustaría realizar actividades físicas recreativas	52
Cuadro N° 17 Cuántos días a la semana, dedicaría a las actividades físicas recreativas	53
Cuadro N° 18 Cuántos minutos diarios dedicaría a realizar actividades físicas recreativas	54
Cuadro N° 19 ¿Con quién o quienes realizaría esta actividad?	55
Cuadro N° 20 Datos Informativos	61
Cuadro N° 21 Metodología Plan de Acción.....	71
Cuadro N° 22 Cronograma Plan de Acción	72
Cuadro N° 23 Estructuración para diseñar las actividades físicas-recreativas.	82
Cuadro N° 24 Elementos esenciales de las actividades	84
Cuadro N° 25 Matriz de necesidades y satisfactores de la recreación.....	87
Cuadro N° 26 Formato de planificación de actividades	89
Cuadro N° 27 Recursos operativos	101
Cuadro N° 28 Cronograma	103

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Importancia de realizar actividades físicas-recreativas	43
Gráfico N° 2 Inactividad física mayor riesgo enfermedades cardiovasculares.....	44
Gráfico N° 3 Realiza actividades físicas recreativas	45
Gráfico N° 4 Con quién o quienes realiza actividades físicas recreativas	46
Gráfico N° 5 ¿Por qué no realiza actividades físicas recreativas de su preferencia?	47
Gráfico N° 6 ¿Cuál cree usted que se pueden adquirir con la práctica de actividades físicas recreativas?	48
Gráfico N° 7 Actividades físicas recreativas que aportarían a alcanzar los resultados esperados.....	50
Gráfico N° 8 De las actividades físicas recreativas que cree importante conocer	51
Gráfico N° 9 En qué jornada le gustaría realizar actividades físicas recreativas..	52
Gráfico N° 10 Cuántos días a la semana, dedicaría a las actividades físicas recreativas	53
Gráfico N° 11 Cuántos minutos diarios dedicaría a realizar actividades físicas recreativas	54
Gráfico N° 12¿Con quién o quienes realizaría esta actividad?	55

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Permiso para la actividad	105
Ilustración 2 Aprobación de prácticas.....	106
Ilustración 3 Encuesta a Población objeto de estudio	107
Ilustración 4 Entrevista al director del conjunto habitacional.....	111
Ilustración 5 Ficha de observación.....	113
Ilustración 6 Fundamentación legal	115
Ilustración 7 Caminata Playa	119
Ilustración 8 Actividad Bici-Paseo	119
Ilustración 9 Actividad Básquet	120
Ilustración 10 Actividad Vóley	120
Ilustración 11 Actividad Aeróbica	121
Ilustración 12 Actividades varias	121
Ilustración 13 Actividad Natación	122
Ilustración 14 Test de resistencia aeróbica.....	122



**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 LA DISMINUCIÓN DEL
SEDENTARISMO EN PERSONAS DEL GÉNERO FEMENINO DE LAS VIVIENDAS
DE LOS MULTIFAMILIARES F.A.E. DEL CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE
SANTA ELENA. AÑO 2013”**

Tutor: Lic. Edwar Salazar Arango, MSc.

Autor: Jorge Patricio Estévez Cachago

Email: estevez40patricio@hotmail.es

RESUMEN

Este trabajo tiene como objetivo investigar las técnicas y metodologías de actividades físicas y recreativas para ejercitar a las damas de 25 a 45 años que habitan en las viviendas de los multifamiliares de la Fuerza Aérea del Cantón Salinas; para disminuir los riesgos del sedentarismo. El diseño de la investigación que se utilizó fue de tipo campo porque la información se la obtuvo de forma directa a través de la observación; y documental porque se realizó encuesta y entrevista para la recolección de datos, los mismos que condujeron a la conclusión que, las actividades físicas recreativas son un buen camino para prevenir el sedentarismo. La propuesta está basada en un conjunto de actividades físicas-recreativas, en donde el componente lúdico juega un papel protagonista para alcanzar los objetivos propuestos, dejando minimizado el elemento competencia, tomando como elemento de introducción la motivación; para lo cual se propuso, previa investigación y adaptación al contexto peninsular realizar una rutina de ejercicios esquematizada en actividades físico recreativas: al aire libre, aeróbicas, deportivas, durante cuatro meses, y que según los resultados obtenidos, ésta aportó de forma significativa al desarrollo de habilidades físicas, mentales además de fortalecer el autoestima de las damas, debido a que fueron diseñadas atendiendo las necesidades de las categorías axiológicas y existenciales desde la perspectiva del desarrollo humano en la población objeto de estudio.

Palabras claves: sedentarismo, riesgos del sedentarismo, actividades físicas recreativas, mujeres.

INTRODUCCIÓN

Las conductas sedentarias no tienen en la actualidad una palabra exacta que la defina como tal, están asociadas a dolencias cardiovasculares y a otras de carácter crónico, sin embargo es habitual el tiempo que las personas dedican a actividades como ver la televisión, pasar tiempo en casa, hacer uso excesivo de la tecnología, entre otros. Caso contrario pasa con la actividad física, la cual está en total conexión con el movimiento y prioriza la práctica deportiva como uno de los fines para incentivar y promover situaciones saludables que beneficien físicamente al ser humano.

En la actualidad el sedentarismo, se considera como uno de los problemas más importantes a los que se enfrentan la humanidad y especialmente para las personas encargadas del estudio de estos temas como lo son: las autoridades en salud, en la educación física y áreas sociales, pues la cantidad de personas que no hacen ejercicio es numerosa, por lo tanto estas entidades han manifestado su preocupación y ofrecen diversas campañas para comunicar a las comunidades que el sedentarismo conlleva a enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, metabólicas y cerebro vasculares.

Los niveles de sedentarismo se relacionan también con la obesidad, sin embargo éstos no son los únicos determinantes ya que, otro de los factores influyentes en este proceso es la poca condición física y participación en actividades FÍSICAS RECREATIVAS. La Organización Mundial de la Salud incluye la obesidad y el

sedentarismo dentro de los diez factores de riesgo claves para una muerte temprana (OMS, 2010)

El presente proyecto aspira a promover la práctica paulatina y permanente de actividades Físicas Recreativas para la disminución del sedentarismo en personas del género femenino de las viviendas de los multifamiliares F.A.E del Cantón Salinas, Provincia de Santa Elena y como propósito fundamental encontrar herramientas para estimular el desarrollo actividades que promuevan los estilos de vida saludable y mejoramiento de la calidad de vida de las damas participantes de esta propuesta.

Esta investigación está dividida en 5 capítulos que se encuentran descritos en las siguientes líneas:

Capítulo I. Consta del problema su sistematización, contextualización y todo lo que permite la delimitación, evaluación, formulación de objetivos justificación del problema e importancia de la investigación que se realiza.

Capítulo II. Marco teórico. Aquí se detallan las líneas base del marco teórico y las respectivas fundamentaciones

Capítulo III. Metodología. Se explican las técnicas y los métodos que se utilizaron para la población y muestra, con la respectiva interpretación estadística, descriptiva de los resultados de igual forma las conclusiones y recomendaciones que se generaron

Capítulo IV. La propuesta. Descripción de la investigación: actividades Físicas Recreativas para la disminución del sedentarismo en personas del género femenino de las viviendas de los multifamiliares de la Fuerza Aérea en Salinas.

Capítulo V. Marco Administrativo: Consta el detalle de los recursos que se utilizaron en el desarrollo de la propuesta.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1. Tema

“ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA LA DISMINUCIÓN DEL SEDENTARISMO EN PERSONAS DEL GÉNERO FEMENINO DE LAS VIVIENDAS DE LOS MULTIFAMILIARES F.A.E. DEL CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA. AÑO 2013”

1.1 Planteamiento del Problema

La (OMS) Organización Mundial de la Salud, propone que uno de las causas de riesgo en las comunidades, tanto en las desarrolladas como las que están en vía de desarrollo es el sedentarismo, y expone que uno de los países con más incidencia de casos propios de esta enfermedad es Chile. También la OMS en sus planteamientos investigativos resalta y define como personas físicamente activas a todas aquellas que de una u otra forma realizan ejercicios físicos en periodos de tiempo de más o menos una hora diaria y de tres a cinco veces por semana (OMS, 2010).

En las viviendas asentadas en los multifamiliares de la Fuerza Aérea Ecuatoriana, se ha originado un problema, el sedentarismo por la falta de actividad física, esto se afirma en función de los resultados del diagnóstico aplicado a las damas que habitan en el lugar y sus a cónyuges, miembros del personal militar.

El proceso investigativo abordado señala que a través del tiempo, por las instalaciones de la vivienda fiscal han transcurrido varias familias que no han sabido crear e infundir un hábito de actividad física por varias razones, entre las cuales se mencionan horario de trabajo, dedicación a los quehaceres domésticos, la crianza de los hijos, falta de tiempo predestinado a esta actividad, ha influido también la falta de un sitio asignado exclusivamente para esta actividad, a esto se suma la ausencia de un profesional en el área de educación física, deporte y recreación; cabe indicar que han pasado varias personas que han querido modificar el estilo de vida de estas mujeres pero en realidad lo que se ha logrado es la desmotivación , y la deserción total de la actividad física, en deportes.

La presencia de profesores empíricos de aeróbicos han provocado más bien que las personas del sexo femenino abandonen los aeróbicos, en otros casos otros instructores les hacían realizar ejercicios físicos que le producían lesiones, logrando así que desistan de la idea ejercitarse físicamente y sientan temor por la realización de estas actividades que en vez de generarles una ayuda saludable podría generarles lesiones.

Al no existir la asistencia y el recurso económico correspondiente por la deserción de la mayoría de las participantes, los profesores o instructores abandonaban lo que iniciaban y las pocas que se mantenían comenzaron a practicar estas actividades físicas en solitario, creando hábitos inadecuados en su calentamiento corporal y ejecución de ejercicios, situación que ha originado una actividad física esporádica y no planificada.

En la actualidad existe la ausencia total de un profesional en el área de educación física, deporte y recreación, a través de esta investigación se ha determinado que las esposas de los miembros de la Fuerza Área Ecuatoriana, según el diagnóstico realizado muestran el problema que se visualiza desde muchos años, la falta de actividad física planificada, controlada y sistematizada lo que origina que las damas sean sedentarias al vivir en un contexto moderna, tecnificado donde todo está pensado, para evitar grandes esfuerzos físicos lo que genera la vida cómoda como estilo de vida.

1.2 Contextualización

Para contextualizar el problema del sedentarismo en las personas, y en este caso de las mujeres, esposas de los miembros de la Fuerza Área, es necesario analizar los motivos y plantear posibles soluciones. Las causas que hayan originado la falta de actividad física y en otros casos solo la disminución de la misma, en parte es, gracias al desarrollo tecnológico, porque ha permitido disminuir el tiempo y el esfuerzo de muchas actividades, la aparición de nuevas formas de entretenerse en el que se considera poco tiempo libre.

Esto ha generado la aparición del sedentarismo¹ como problema de salud pública, es conocido que es deber de todos ayudar a mejorar la calidad de vida y cumplir principio del derecho a la salud de la población ecuatoriana, y en este caso la Universidad Península de Santa Elena a través de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación determina como elemento principal el propiciar las

¹ Estilo de vida con poco movimiento

actividades físico- recreativas para la disminución de los riesgos que desencadena la vida sedentaria.

Para la realización del trabajo investigativo “Actividades FÍSICAS RECREATIVAS para la disminución del sedentarismo en personas del género femenino de las viviendas de los multifamiliares F.A.E del cantón Salinas, provincia de Santa Elena. Año 2013”, se consideró investigaciones efectuadas a nivel nacional “Ecuador ejercítate” e internacional, considerando a países donde existen diferentes programas y proyectos que han ayudado a mejorar la condición física de todo un pueblo como Colombia, con su proyecto “muévete Bogotá”, Chile “elige vivir sano”, Brasil “Agita Sao Paulo”, Venezuela, Cuba, España, México, Estados Unidos, además de los enfoques de la Organización Mundial de la Salud, tomando como diagnóstico inicial las encuestas realizadas por el Ministerio del Deporte del Ecuador en el año 2010, donde el resultado es el siguiente “el 11% de la población realiza actividad física lo que quiere decir que hay un nivel de sedentarismo del 89%” (Ministerio de Deportes del Ecuador, 2010).

Resultado proporcional que se ratifica en la población investigada que cuenta con 30 personas de sexo femenino que no practican actividades físicas de las cuales 10 señoras oscilan entre 25 a 30 años, 10 en la edad comprendida de 30 a 35 y las 10 restantes comprenden la edad de 35 a 45 que habitan en las viviendas de los multifamiliares de F.A.E del Cantón Salinas, Provincia de Santa Elena año 2013.

1.3 Análisis Crítico

De acuerdo a los estudios realizados por la OMS se establece que más de la mitad de la población latinoamericana es sedentaria, la falta de actividades físicas facilita la vida, pero al mismo tiempo disminuyen la calidad de vida de las personas, por lo mismo se extiende el número de enfermedades crónicas no transmisibles como las cardiovasculares, accidentes cerebro vasculares, obesidad, diabetes, hipertensión, entre otras. Estas enfermedades pueden ser evitadas con una simple actitud, la práctica de actividad física.

“A pesar que los niveles de inactividad física son alarmantes en la población generalmente existen evidencias en cuanto a que este fenómeno tiene diferencias marcadas por género, nivel socioeconómico y edad, cuando solo es determinado el tiempo libre, En general , las mujeres tienen un menor nivel de actividad física, del mismo modo pasa con las personas de bajo nivel socioeconómico .También se ha podido establecer que a mayor edad los niveles de actividad física son menores; sin embargo, existe una alta preocupación por los bajos niveles de actividad física observados en los adolescentes, específicamente mujeres” (Coldeportes Colombia, 2004).

Por medio de los informes anuales presentados por la OMS acerca de enfermedades no transmisibles, logró detectarse que alrededor de 3,2 millones de muertes al año fueron atribuidas a causas relacionadas con actividad física insuficiente.

Algunos de los titulares expuestos en los medios masivos de comunicación como la prensa afirman que a nivel suramericano, en Ecuador, especialmente en la Provincia de Pichincha los estudios realizados arrojan como resultado el nivel más alto de sedentarismo y, a raíz de esta situación tan preocupante para el ser humano, el proyecto Ecuador Ejercítate busca activar a la población con actividades físicas deportivas y recreativas en 274 puntos del país. (Diario el Verdadero de Quito, 2013).

1.4 Prognosis

El proceso investigativo va encaminado a definir la incidencia de las actividades FÍSICAS RECREATIVAS como aporte a la disminución del sedentarismo de las personas del género femenino de las viviendas de los multifamiliares F.A.E de F.A.E en la medida que; luego de revisar los referentes conceptuales que sustenten viabilizar la misma, se identifiquen cuáles son las más adecuadas y pertinentes rutinas de ejercicios o actividades físicas recreativas basados en los intereses, motivaciones y necesidades de la población objeto de estudio y así poder tener los elementos necesarios para estructurar una propuesta de intervención que promueva desde su acción alternativas factibles, divertidas y brinden a su vez resultados óptimos y rápidos que no desligue los beneficios físicos, psicológicos y sociales que se promueven en los estilos de vida saludable desde la acción física humana.

Un estilo de vida saludable compensa el sedentarismo y el exceso de tecnicismo propios de la vida moderna que atentan contra la salud y la vida de las personas; también ayuda al rendimiento en el trabajo, el estudio y la vida familiar y social sin experimentar fatiga o falta de ánimo por la actividad normal; en sí favorece la salud, entendida ésta no solo como la ausencia de enfermedad, sino como una capacidad aumentada del organismo para las actividades vitales y complementarias donde se goza de un estado completo de bienestar físico, mental, social, emocional, espiritual.

Y no solamente por presencia de enfermedad, tal como se cita del preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados y entró en vigor el 7 de abril de 1948. La definición no ha sido modificada desde 1948 (OMS, 2010).

1.5 Formulación del problema

¿Cómo incidirán las actividades FÍSICAS RECREATIVAS para la disminución del sedentarismo en las personas del género femenino de las viviendas de los multifamiliares F.A.E?

1.6 Preguntas directrices

¿Reconoce usted la importancia de las actividades físicas recreativas como aporte a la minimización de los riesgos propios del sedentarismo?

¿Identifica cuáles son las actividades físicas recreativas que pueden aportar a la minimización de los riesgos propios del sedentarismo?

¿Reconoce en el lugar donde vive ofertas de alternativas, en actividades físicas recreativas que pueden aportar a la minimización de los riesgos propios del sedentarismo?

¿Cuáles serán las estrategias básicas y metodológicas de la investigación que permitan definir la propuesta de un conjunto de actividades físicas recreativas?

¿Con la elaboración de una propuesta de actividades físicas recreativas que aporten a la minimización de los riesgos propios del sedentarismo, las damas que habitan las viviendas de los multifamiliares F.a.E podrían participar activamente de la misma?.

1.7 Delimitación de la investigación

Propuesta: “Actividades FÍSICAS RECREATIVAS para la disminución del sedentarismo en personas del género femenino de las viviendas de los multifamiliares F.A.E del Cantón Salinas, Provincia de Santa Elena, año 2013.”

Campo: Viviendas de los Multifamiliares de la Fuerza Aérea Ecuatoriana F.A.E. /

Cantón Salinas

Área: Actividades Físicas Recreativas

Aspecto: Disminución del sedentarismo.

Delimitación Espacial: Viviendas de los Multifamiliares de la Fuerza Aérea Ecuatoriana F.A.E. / Cantón Salinas.

Delimitación Temporal: 2013.

Unidades de Observación: Personas del género femenino.

1.8 Justificación

Durante el siglo XX los avances tecnológicos y su revolución han vuelto más cómodos e inactivos a los seres humanos, por ende más sedentarios sin embargo, paralelamente se experimentan mayores niveles de estrés en el cuerpo que generan y provocan mayores problemas de salud como consecuencia de la inactividad física, situación que permite la aparición de enfermedades mortales que empeoran la calidad de vida. La aparición de nuevos avances tecnológicos aísla al individuo dentro de su cuerpo ofreciéndole realidades que poco o nada tienen que ver con el cuidado de su salud mental y física. Por ello la **importancia** de realizar procesos de capacitación y concientización acerca de actividades físicas y físico-recreativas, para ayudar a mejorar su salud y calidad de vida, optimizando relaciones personales, sociales, de bienestar consigo mismo y con su entorno. La actividad física reduce el riesgo de enfermedades y condiciones críticas, está relacionada con niveles mínimos de mortalidad y morbilidad dando una mejora en la calidad de vida de las personas si a esta actividad física se suma el componente lúdico se obtienen un resultado motivador.

Por lo expuesto este trabajo de titulación es de suma **utilidad** por su aporte práctico y asequible desde el punto de vista social porque permite aprovechar el tiempo libre en actividades físico recreativas que contribuyen al desarrollo de valores sociales, brinda la oportunidad de unir las actividades con cultura representando una vía para la ejercitación y desarrollo de las cualidades físicas e intelectuales, así como para la adquisición y reafirmación de vínculos sociales.

Con esta propuesta se pretende **beneficiar** a las damas que habitan en los multifamiliares Fuerza Aérea Ecuatoriana del Cantón Salinas, para que conozcan los beneficios que generan la práctica de las actividades físico – recreativas, alcanzando un desarrollo saludable y además que logren adquirir otras habilidades que les ayuden para una buena función de su cuerpo; es preciso recalcar la **factibilidad** que permiten sus autoridades y el interés que muestra la población objeto de estudio para realizar la implementación de esta propuesta.

1.9 Objetivos:

1.9.1 General

Identificar actividades FÍSICAS RECREATIVAS que puedan aportar a la disminución del sedentarismo en las personas del género femenino de las viviendas de los multifamiliares F.A.E.

1.9.2 Específicos:

- ⊙ Investigar los referentes conceptuales, teóricos y metodológicos que sustenten los estudios del tema a investigar y ayuden a disminuir los niveles de riesgos producidos por el sedentarismo.
- ⊙ Seleccionar las técnicas y metodologías de actividades físico -recreativas mediante la identificación de niveles de sedentarismo en la población de estudio.

- ⦿ Diseñar una propuesta que identifique las actividades físicas recreativas para la disminución del sedentarismo en personas del género femenino de las viviendas de los multifamiliares F.A.E del Cantón Salinas, Provincia de Santa Elena. Año 2013.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Investigaciones previas

Dentro de la sociedad ecuatoriana el trabajar, consumir alimentos no saludables y la inactividad física generan una conducta sedentaria. Sin embargo esta inactividad no es únicamente el resultado del modo de vida que se tiene, ya que la falta de espacios deportivos y recreativos o la dificultad en tener lugares abiertos, pueden hacer difícil o imposible, empezar a dejar el sedentarismo.

La Red de Actividades Físicas para las Américas, (RAFA-PANA) dentro de su objetivos y lineamientos propone promover la salud, el bienestar, estilos de vida saludables y sobre todo calidad de vida enfocada a la ausencia de enfermedad y desarrollo de habilidades intelectuales, emocionales y por supuesto físicas y por ello se disponen todas las herramientas estatutarias para que los países de América Latina articulen acciones de difusión, promoción, prevención de la actividad física. (TORRES & MALO, 2006)

El programa Ecuador Ejercítate y vive sano, sale adelante con la colaboración de las federaciones provinciales y algunos municipios, cada provincia del país será parte de este programa que tiene como objetivo reducir el sedentarismo en la población del país a través de bailoterapia y aeróbicos dirigidos por profesionales que se ubicarán en tarimas localizadas en lugares públicos estratégicos de varios

cantones del Ecuador, en horarios diurnos y nocturnos, con la finalidad de tener asistencia total. (Ministerio del Deporte, 2012)

Desde la creación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena y los procesos investigativos que ésta ha llevado desde la dirección de las diferentes carreras se han evidenciado varios aportes investigativos sobre el sedentarismo y obesidad en diferentes grupos y poblaciones del sector. Sin embargo, para la delimitación espacial y temporal de la presente investigación no se evidenciaron estudios previos al proceso investigativo.

2.2 Fundamentación pedagógica

Según el modelo constructivista, se debe producir un aprendizaje en contexto estimulante en todas las áreas básicas y optativas, esto deja atrás la equívoca concepción que la asignatura Educación Física tiene poco valor educativo, esto a la vez ha originado que los docentes de esta asignatura trabajen el “saber cómo”, mediante la utilización de procedimientos, para generar el razonamiento práctico de las destrezas (saber hacer algo), es decir; que no sólo debe limitarse a la adquisición de un tipo de conocimientos, sino de forma paralela a las actividades físicas, que pueden ser instrumentales; de interés intrínseco o cultivarse por sí misma.

Habiendo establecido las líneas anteriores, se procede a citar la definición pedagógica de los términos *acción física* y *actividades recreativas*, para sustentar

las bases de esta investigación que emplea de manera procesal las actividades FÍSICAS RECREATIVAS y el influjo de elementos de la naturaleza.

“Acción física: medio educativo privilegiado, porque compromete al ser en su totalidad. El carácter de ´unicidad´ de la educación por medio de las actividades físicas es universalmente reconocido.” (Internacional de Educación Física Fiep Federacion, Recopilación, 2010)

“Actividades recreativas: es un estado de ánimo, causado por la tendencia humana hacia el ocio, el juego, el disfrute, las experiencias óptimas. Se identifica con el juego y posee gran parte de sus elementos: Reglas libremente aceptadas, espíritu propio, tensión, alegría, sensación de ser de otro modo, posee cierto grado de espontaneidad, estructuras menos complejas” (Arribas, 2000).

Desde las citas planteadas se procede a establecer que, para que existan como tal las actividades FÍSICAS RECREATIVAS, deben cumplir las siguientes características:

- ⊙ Establecer el marco de normas y actitudes a respetar, que delimita lo posible y lo no posible. (Elemento disciplinario)
- ⊙ Permitir el desarrollo personal delineado por las aptitudes físicas o intelectuales que pretende alcanzar. (Elemento fisiológico o intelectual).
- ⊙ Generar un espacio de fantasía en el que se acepta las cosas, sin él ningún juego es posible. Toda actividad, por aburrida que se presente se puede

transformar en agradable si se logra establecer en la misma el componente fantasía. (Elemento lúdico).

Con estas características mencionadas la joven o adulta, que se considere con la mayor dificultad para realizar actividad física, entrará sin mucho esfuerzo y abandonará la desidia, cuando inicie el juego y sienta que puede desarrollar y alcanzar sus metas con un poco de disciplina y según su rendimiento; hará que su participación se convierta en una experiencia productiva.

Un elemento importante que no se debe dejar de atender al momento de iniciar la socialización y desarrollo de la propuesta es la motivación de las participantes, mediante la educación en nuevas técnicas, hacerles responsables y partícipes que no es un solo “*aprender a*” sino un “*saber hacer*” para “*poder ser o tener*”: salud, autoestima comunicación interpersonal, creatividad, potenciar la realización personal, respuesta a necesidades individuales, y sobre todo siempre reforzar el deseo de practicar todo tipo de actividad físico-recreativa para evitar el sedentarismo y los riesgos que acarrea la inactividad física considerado con alto factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades cardíacas, la persona sedentaria tiene más riesgo de sufrir arterioesclerosis, hipertensión y enfermedades respiratorias.

2.3 Fundamentación fisiológica

Desde los tiempos de Hipócrates, padre de la medicina y Galeno como fundador reconocido de la fisiología experimental hasta la modernidad, la fisiología humana ha sido considerada como factor relevante dentro de la anatomía humana. A lo

largo de la historia la fisiología ha cumplido un objetivo único como lo es el hacer claro los procedimientos y funciones de todos los seres vivos y los elementos que lo constituyen en todos sus niveles.

En la actualidad las evidencias mostradas por la OMS (organización Mundial de la Salud), expresan que uno de las situaciones más preocupan te en la vida de las personas es el sedentarismo, el cual es definido como “Vida con poco movimiento”. (Erdociaín, Solis, & Isa, 2001)

El sedentarismo fisiológicamente se da no solo en la edad adulta, sino también en la infantil, por ello no logra verse esta situación como un inconveniente netamente de conducta, sino de salud.

El sedentarismo físico genera situaciones de vulnerabilidad a enfermedades cardíacas y sociales, hace al ser humano más propenso a adquirir en forma más temprana signos de envejecimiento. Esta inactividad física se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en círculos altamente tecnificados en donde todo está hecho para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases sociales de alto nivel donde las personas se dedican más a actividades cerebrales. Asimismo, como consecuencia del sedentarismo físico aparece la obesidad que es un problema preocupante en los países desarrollados, convirtiéndose esta en sinónimo del sedentarismo, el mismo que conduce a la morbilidad y mortalidad en el hombre.

Los valores fisiológicos de las personas pueden definirse a través del índice de masa corporal, el mismo que refleja el estado nutricional considerando factores

como peso y talla. Desde el punto de vista por la OMS pueden encontrarse valores altos de desnutrición o de sobrepeso u obesidad, los cuales se pueden calcular al dividir el peso corporal en kilogramos por la talla al cuadrado. I.M.C = PESO (Kg) / TALLA (m²) al cuadrado, esto fue creado por el estadístico belga Lambert Adolphe Quételet.

Ejemplo: IMC = 65 kg / 1,75 x 1,75; IMC = 65 / 3,06; IMC = 21,24 (Arcodia, 2011)

Cuadro N° 1. Índice De Masa Corporal Para Adultos

Mujeres	Hombres	Diagnóstico
menos de 16	menos de 17	<i>Desnutrición</i>
17 a 20	18 a 20	<i>Bajo Peso</i>
21 a 24	21 a 25	<i>Normal</i>
25 a 29	26 a 30	<i>Sobrepeso</i>
30 a 34	31 a 35	<i>Obesidad</i>
35 a 39	36 a 40	<i>Obesidad Marcada</i>
40 o más	40 o más	<i>Obesidad Mórbida</i>

Fuente: tomado (Revista de Antropométrica, Arcodia 2011)

Autor: Jorge Estévez Cachago.

2.4 Fundamentación Filosófica

En todas las épocas se han realizado ejercicios físicos para mejorar las capacidades corporales, pues existía la pretensión de ser más fuerte, rápido y resistente. Para lograr esta situación en las civilizaciones griegas y romanas los hombres fueron entrenados, y posteriormente, en la Edad Media se continuaron con actividades físicas que permitían una armonía en el ser humano.

En Grecia, el fin de la actividad física era formar hombres en acción, sin dejar de lado un aspecto tan importante como la sabiduría. “Mente sana en cuerpo sano” (Platón, siglo VI a.c) busca el equilibrio entre cuerpo y espíritu, ya que es esto lo que ofrece una buena calidad de vida, un bienestar físico, emocional y mental de la persona, la misma que pretende como tal llenarse de riquezas espirituales sintiéndose en paz consigo mismo y con la naturaleza.

Las actividades físicas son manifestaciones que acompañan al hombre desde su aparición sobre la tierra. Desde hace muchos años, una de las actividades más realizadas era el yoga, pues desempeña objetivos físicos, religiosos, terapéuticos y guerreros. Este sistema según ²Galeno y ³Platón tuvo en la época gran influencia en la actividad física de hombres y mujeres.

Esta trascendencia cultural iniciada por los griegos, en la actualidad posee un gran componente y es el de ser inherente al ser humano, por lo tanto puede ser de carácter recreativo, formal, competitivo o profesional , de acuerdo a lo fines sociales y personales que se busquen , lo que quiere decir que el mejorar la condición física se aplica a los seres humanos de todas las edades, sin embargo el producto de sedentarismo es cada vez más común en la sociedad actual donde la actividad física se vuelve una necesidad corporal.

² Galeno de Pérgamo, más conocido como Galeno, fue un médico griego. Sus puntos de vista dominaron la medicina europea a lo largo de más de mil años.

³ Platón fue un filósofo griego seguidor de Sócrates y maestro de Aristóteles. En 387 fundó la Academia, institución que continuaría su marcha a lo largo de más de novecientos años y a la que Aristóteles acudiría desde Estagira a estudiar filosofía.

2.5 Fundamentación Sociológica.

La llegada de la revolución industrial provocó una prolongación del trabajo por contradictorio que pueda parecer, antes el trabajo estaba regulado por el día y la noche con la utilización de máquinas, la electricidad, y el deseo de sacarle el máximo a las inversiones, provocó que sin ningún tipo de restricción ética se modifiquen los horarios de trabajo y reducir los tiempos de descanso, esto originó la minimización de la actividad física recreativa, que en la época anterior, la efectuaban la aristocracia de quienes se imitan el estilo de vida actual.

Los seres humanos del presente siglo, están expuestos a pasar un alto porcentaje de su tiempo libre frente a un computador, máquina de juego o distracción planteada como “actividad virtual”, más las horas de trabajo que pasan sentados o de pie, desempeñando su trabajo llamada “actividad laboral”, debido a esto las personas dedican muy poco tiempo o nada del mismo a la actividad física por considerarla poco útil, aún con educación de tercer y cuarto nivel; cabe indicar que las “actividades” anteriores nada tienen que ver con la actividad llamada “actividad física”.

Las mujeres actualmente se preocupan en un alto porcentaje de su apariencia física, siguen estrictas dietas, muchas piensan que esto es suficiente para mantenerse delgada; en algunos casos creen que es saludable y es estar en forma, nada más alejado de la realidad estos falsos regímenes alimenticios se olvidan de

la importante relación que existe entre actividad física y salud ósea muscular y entre actividad física y salud mental.

El futuro de una sociedad depende de los miembros que la conforman, si se desea preparar a las personas para asumir con éxito los compromisos sociales, económicos, políticos; es preciso establecer y mostrarles un estilo de vida que les permita rodearse de experiencias que les enriquezcan a diario, despertando el sentido de compromiso y la sensibilidad social empezando por sí mismos, reconociendo la importancia de las actividades recreativas para el desarrollo psicológico, intelectual, físico y las interrelaciones personales.

Todo esto porque los esquemas sociales exigen ciertos parámetros y venden las dietas milagrosas olvidándose que los hombres, mujeres están formados y actúan en base a costumbres, la idea es que para estar en forma física saludable se tiene que hacer deportes lo cual requiere disciplina y destrezas que fueron desarrollados en la niñez, por eso esta propuesta dirigida a las damas de las viviendas de los multifamiliares “FAE”, aspira formar en las mentes de señoritas y señoras que para tener un cuerpo sano y mente sana es necesario realizar actividades físicas-recreativas que sin duda alguna es más que deporte con reglas y normas complicadas de aprender, es también compartir con las personas de su entorno, según afirma que la recreación: "es el medio más eficaz que utiliza la educación física para desarrollar espíritu de comunidad educativa". (Arraéz y Romero, 2002).

Esta cita se suma a la de varios autores que enfatizan el significado compensador de la actividad recreativa y otros enmarcan el carácter expresivo de la personalidad, La participación de las damas en actividades recreativas de interacción social contribuye al enriquecimiento como individuo comunicativo e interesado en sí mismo y en sus semejantes, la recreación socialmente podría encasillarse como elemento facilitador de culturas, necesidades e intereses.

Para culminar el enfoque sociológico es preciso recalcar que las actividades FÍSICAS RECREATIVAS contribuyen a trabajar en equipo porque estas pueden utilizar juegos, deportes, actividades culturales, de esparcimiento y servicios a la comunidad, además que va ayudar a mejorar la calidad de vida, porque la actividad física reduce el estrés, cambios emocionales y hormonales, ansiedad y depresión traduciéndose a una mejora del bienestar subjetivo y la disminución de los riesgos que la ausencia del ejercicio implican.

2.6. Fundamentación teórica

2.6.1 Sedentarismo

Hipócrates manifestaba: “lo que se utiliza se desarrolla, lo que no se utiliza se atrofia”. El sedentarismo es propio de conductas poco activas en el vivir, las cuales pueden darse por situaciones de carácter familiar, laboral, económico e incluso, por falta de espacios físicos para su realización.

A una persona se le considera sedentaria en la medida que su actividad física no supera dos mil calorías, del mismo modo lo es la persona que no realiza actividades en forma repetitiva estimulando en forma activa el organismo para evitar el sedentarismo. Cualquier movimiento corporal producido por los músculos es considerado como un ejercicio físico, el mismo que debe tener como finalidad disminuir factores de riesgo contribuyendo a una mala salud.

Posterior a las lecturas realizadas con respecto al tema de estudio se encuentra, que después del tabaquismo, el sedentarismo duplica el riesgo en el padecimiento de enfermedades cardiovasculares, de hipertensión, osteoporosis, entre otros. A través de los días el sedentarismo se ha convertido en un problema de salud donde se hace necesario un compromiso en la población y una cooperación de la misma para un mejoramiento en su calidad de vida.

Según algunas apreciaciones hechas por la Organización Mundial de la Salud se reafirma que la actividad física brinda factores de salubridad a las personas, reduce el riesgo de muerte prematura, evita en ciertos porcentajes el padecimiento de enfermedades como diabetes, hipertensión arterial o cáncer de colon, disminuye el riesgo a dolores lumbares y de espalda.

Teniendo un buen manejo en la actividad física se contribuye al bienestar psicológico, manejando niveles estables de ansiedad, la depresión y sentimientos de soledad. Ayuda a controlar el peso disminuyendo el riesgo de obesidad,

mantiene sanos los huesos, músculos y articulaciones. Para que el cuerpo humano obtenga beneficios de la actividad física no debe ser necesariamente extenuante, sólo regulado y consciente de las necesidades corporales de cada uno, lo que quiere decir que la población inactiva puede mejorar su salud realizando ejercicios regulares y regulados.

Cuando se realiza actividad física no solo se habla de beneficios saludables, si no también sociales derivados de la reducción de costos en atención médica, hay aumento en la participación de actividades deportivas, físico recreativas, mejoramiento en el rendimiento familiar, laboral y disminución en el absentismo laboral.

2.6.2 Hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios, mal uso y aplicación de las diferentes dietas es otro factor influyente en el sedentarismo, pues el consumo exagerado de grasas y carbohidratos se asocian a problemas como la obesidad. Estos hábitos deben manejarse desde la infancia y desde ese momento comprender la importancia de las actividades físicas recreativas para mantener una vida saludable.

Por medio de las investigaciones realizadas con la población objeto de estudio se encuentran algunas causas provocadas por la inactividad física, las mismas que conllevan al sedentarismo, se destacan: tipos de horario laboral, la mayoría realizado en oficinas y comercios, falta de cultura deportiva o costumbre para la realización de ejercicios físicos, pocas instalaciones deportivas y recreativas, uso

excesivo de escaleras eléctricas, elevadores, controles automáticos, el tabaquismo, el cual impide una adecuada oxigenación del cuerpo.

Las actividades físicas recreativas se promueven para el mejoramiento en la calidad de vida con el objetivo de buscar y lograr protección integral de salud de la persona; no se necesitan grandes gimnasios ni inversiones ya que, los beneficios del ejercicio pueden lograrse solamente con un mínimo diario de 30 minutos de actividad física moderada como: caminar, correr, montar en bicicleta, bailar o simplemente practicar actividades recreativas, aunque por supuesto a mayor nivel de una actividad física controlada se obtendrán mejores beneficios en la salud y en los niveles de bienestar.

Cuando se logra realizar actividades físico – recreativas el organismo recibe beneficios como la canalización de energía física, mejoramiento en la salud de la piel, del sueño y de descanso. Favorece la movilidad física sobre todo en personas mayores al mejorar la resistencia, elasticidad y dureza de músculos y huesos.

2.6.3 Recreación

Las diferentes manifestaciones de la recreación pueden constituirse en satisfactorias en relación con el individuo, el grupo social y el medio ambiente, y correlativamente pueden adquirir un carácter de singulares o sinérgicos. El propósito fundamental es generar procesos paralelos al desarrollo económico de las comunidades, donde las necesidades sean el motor de impulso para su desarrollo, estímulo, solidaridad social y crecimiento personal. Permite que los

participantes sean protagonistas de los procesos que ayudan al surgimiento y crecimiento social de sus comunidades.

La recreación aplicada al desarrollo humano plantea componentes y procesos de construcción, pues es ahí donde son notorias las necesidades para el desarrollo a partir de la recreación y de las actividades físicas recreativas, permitiendo una dinamización y procesos que faciliten una vida integral, vinculando procesos de socialización.

2.6.4 Beneficios de las actividades físicos recreativas:

Mejoramiento de una condición: El medio ambiente es uno de los factores que ayudan a que un grupo de personas puedan mejorar su condición .Los beneficios son orientados específicamente a la salud, mejores relaciones sociales y mejora de un grupo de beneficiarios.

Beneficios individuales: Se refiere a las oportunidades para vivir, aprender y llevar una vida satisfactoria y productiva así como para encontrar caminos y experimentar sus propósitos, placer, salud y bienestar..

Beneficios comunitarios: Vivir en completa interacción haciendo mejores relaciones grupales, propendiendo a una calidad de vida mucho más saludable.

Beneficios económicos: La recreación no es sólo un servicio económico, también contribuye al bienestar de los individuos y viabilidad de los mismos.

Cuadro N° 2 Beneficios de la recreación

Las actividades físico recreativas ayudan a que la gente viva más Adiciona dos años a la expectativa de vida

La recreación prolonga una vida independiente en los viejos por reducción de la enfermedad y las incapacidades típicamente asociadas al envejecimiento ayudando a los viejos a recuperar la vitalidad e involucrándolos en la vida en comunidad

La recreación reduce significativamente el riesgo de enfermedades y ataques del corazón.

La Recreación produce líderes que servirán a sus comunidades de diferentes maneras y fomenta la participación y desarrollo comunitario.

La recreación fortalece y contribuye al mejoramiento de la calidad de la educación y al cumplimiento de su misión de brindar una formación integral.

Fuente: Tomado de (Funlibre, 2004)

Autor: Jorge Estévez Cachago

2.7 Fundamentación legal

Artículos constitucionales extraídos de: (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

Como el artículo 358 – 381- 383: los cuales aportan los argumentos legales, constitucionales de derecho y deber de la población ecuatoriana y sus respectivas instituciones de promover estilos de vida saludable de forma integral individual y colectiva, utilización sana del tiempo libre, la recreación y el deporte como herramienta de intervención teniendo en cuenta los lineamientos de inclusión, interculturalidad y el Buen Vivir.

De la carta magna se desprende la **Ley del Deporte, Educación Física y Recreación**, la cual fundamenta la importancia de la salud, de difundir, promover, proteger los escenarios y acciones de programas y proyectos en pro del bienestar de toda la comunidad que habita la república Ecuatoriana (Ley del deporte, Educación Física y Recreación, 2010)

También la presente investigación y las acciones que viabilizarían la propuesta se fundamentan en las bases legales desde el **Plan Nacional del Buen Vivir**.

El cual dispone de la necesidad de realizar prácticas saludables enfocadas a mejorar la calidad de vida en la participación activa de diferentes campañas de prevención, promoción y divulgación con el apoyo de las instituciones públicas y privadas y dirigidas a todo tipo de población de acuerdo a las necesidades de género, edad, etnia, cultura.

“Dicho de otra manera, tiene que ver con el fortalecimiento de las capacidades y potencialidades de los individuos y de las colectividades, en su afán por satisfacer sus necesidades y construir un proyecto de vida común”. (Plan Nacional del Buen Vivir, 2013)

Por último se expone en la investigación lo citado en la **Carta Internacional del Tiempo Libre**, la cual dispone que a nivel internacional todas las personas tengan el derecho, la necesidad y el deber de participar activamente en cualquier actividad física mente sana, de utilización adecuada del tiempo libre, de

recreación, a campo abierto o cerrado o de acuerdo a sus habilidades y destrezas en la promoción de estilos de vida saludable (Leisure, 1998)

2.8 Hipótesis

“Si se aplican las actividades físicas recreativas, entonces mejorará la influencia positiva en la disminución del sedentarismo de las damas que habitan en las viviendas de los Multifamiliares F.A.E”

2.9 Señalamiento de las variables

2.9.1 Variable Independiente:

Actividades físicas recreativas.

2.9.2 Variable Dependiente:

Disminución del sedentarismo.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Enfoque investigativo.

El diseño de esta propuesta permite una solución viable para lo cual se elaboró una sistematización de la ejecución de este proyecto factible empezando por la: investigación, selección y contextualización del conjunto de actividades físico recreativas para responder al problema de la población objeto de estudio, lo que originó una investigación de campo, documental y cualitativa, la cual comenzó con la recolección de datos inferenciales para establecer las interrogantes directrices que dieron luz a este proceso investigativo, el objetivo de esta investigación fue identificar la conexión que se da entre las variables de las Actividades físicas recreativas y Disminución del sedentarismo en las damas de los multifamiliares de F.A.E del Cantón Salinas y el grado de interconexión de las variables mencionadas, lo cual dio las pautas para realizar la propuesta de la selección de las actividades físicas recreativas para disminuir el sedentarismo en la población femenina de las viviendas de los multifamiliares FAE.

3.2 Modalidad de la Investigación.

La modalidad de esta investigación se llevó a cabo en lugares abiertos donde se logró desarrollar los objetivos como el mantenerse activo, estos sitios deben tener los componentes: naturaleza y entorno; sin incurrir en gastos excesivos, lo citado permitió darle las características de investigación de campo y encajarla en investigación documental, porque se realizó el análisis de informe y resultados de trabajos previos de lectura, audio e imagen, con estos factores esto indicó que se le enmarque en una investigación con enfoque experimental, causal y bibliográfico.

Enfoque bibliográfico: El realizar la conceptualización y análisis para generar diferentes opiniones sobre los criterios de diversos autores que han presentado su trabajo sobre los causas, riesgos y consecuencias del sedentarismo en las mujeres entre 20 a 55 años, fue permitido gracias a este enfoque de investigación donde se seleccionó solo resultados encontrados en los libros y publicaciones que con el paso del tiempo han logrado comprobar que las actividades FÍSICAS RECREATIVAS, son rutinas que deben ser incorporadas en la vida diaria para evitar el sedentarismo y que no deben ser propiciadas en el marco de la competencia sino con el componente lúdico.

Enfoque causal: Por medio de la comparación y análisis se determinó el origen de la falta de actividad física, estableciendo el conjunto de fenómenos desencadenados en el contexto y entorno.

Enfoque experimental: Permitió generar respuesta a los efectos y causas de origen del problema establecidos en el contexto como la falta de hábitos, recursos e instalaciones que han permitido que ocurra el fenómeno, como resultados de esto se dio el cambio de actitud en la población objeto de estudio, y para evitar que se siga dando el factor de riesgo de origen del problema, lo que dio como resultado la creación y aplicación de un conjunto de actividades con la respectiva motivación para cambiar la rutina diaria de estas damas; por la de una vida activa como resultado de esto disminuir los riesgos del sedentarismo, se decidió trabajar el fortalecimiento de los ejes transversales autoestima, seguridad en sí mismas y hábitos de alimentación.

3.3. Nivel o tipo de investigación.

Para la realización de este proyecto, se emplearon los niveles exploratorios, documental y experimental con la ayuda de los métodos y técnicas que permitieron la ejecución de las etapas mencionadas en el enfoque investigativo para disminuir el sedentarismo por medio de la realización de Actividades Físicas Recreativas.

3.4 Métodos de investigación

Se utilizaron los métodos teóricos debido a que son los que marcan la relevancia e interrelación del objeto y variables de la investigación; para comprensión de los hechos y la formación de las hipótesis de investigación

Método Inductivo-Deductivo: Con la utilización de los métodos mencionados se conoció el problema desde lo macro la familia y el entorno hasta lo micro, las mujeres que habitan en los multifamiliares de F.A.E priorizando los riesgos de salud que genera el sedentarismo, esto permitió trazar las aristas de investigación para solucionar el problema planteado.

Científico: Este método dio luz de interpretación para identificar las causas que dieron nacimiento al problema para que se genere la poca o nula inactividad física además de determinar qué necesitan las actores directos (mujeres) para iniciar a realizar actividades físicas de manera lúdica, dando así protagonismo al componente recreativo, también permitió conocer el grado de aptitud, actitud y compromiso de las mujeres en cuanto a dar el primer paso y mantenerse activas.

Heurístico: Este método realiza su enfoque partiendo de la descomposición del objeto de estudio en cada uno de sus componentes para analizarla en manera individual y general, lo que dio como resultado plantear las soluciones pertinentes al entorno y al sujeto y seleccionar el fundamento legal y las técnicas del planteamiento del conjunto de actividades Físicas Recreativas que permitieron la disminución del sedentarismos y sus riesgos.

3.5 Población y muestra.

3.5.1 Población

Cuadro N° 3 Población

Descripción	Cantidad	Porcentaje
Mujeres	30	100%
Total de población	30	100%

Fuente: Encuesta a población objeto de estudio.

Autor: Jorge Estévez Cachago.

3.5.2 Muestra

Es frecuente que cuando se realiza un estudio se interese estudiar una serie de subpoblaciones (estratos), en este caso debido a que la población con la que se va a trabajar es de 30 personas no se utiliza fórmula para calcular la muestra.

3.6 Operacionalización de las variables

3.6.1 Variable Independiente

Cuadro N° 4 Actividades Físico – Recreativas

Definición	Dimensión	Indicador	Ítem	Técnicas e instrumentos
Son todas las actividades que se realizan dentro del tiempo libre en forma equilibrada, desde la perspectiva de la sana diversión, descanso (cambio de rutina) y desarrollo personal, en pro de satisfacer la necesidad de movimiento; dando como resultado final salud y alegría.	Estas se viabilizan en la medida que las personas desarrollen: <ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de sus gustos e intereses lúdicos. • Participación, interacción y socialización activa. • Beneficios en las esferas bio-psico-sociales y culturales 	Se promueven desde la ejecución y ocupación del tiempo en actividades físico recreativas de: <ul style="list-style-type: none"> • Lúdicas al aire libre. • Formativas aeróbicas. • Recreo-deportivas. 	Por qué no realiza actividades físicas recreativas de su preferencia. Qué actividades podrían aportarían a alcanzar los resultados esperados	Guía de observación en la aplicación de actividades FÍSICAS RECREATIVAS. Encuestas Entrevistas

Autor: Jorge Estévez Cachago.

3.6.2. Variable Dependiente:

Cuadro N° 5 Disminución del Sedentarismo (mujeres)

Definición	Dimensión	Indicador	Ítem	Técnicas e instrumentos
<p>Acciones planificadas, estructuradas que promueven el gasto energético de las personas, buscando un bienestar físico, psicológico y social.</p> <p>Como un proceso dinámico, educativo en busca cualificar la condición física hacia los estilos de vida saludable.</p>	<p>Realizar actividad física para adultos. Alcanzando 300 minutos a la semana que corresponde de tres a cinco veces por semana, una hora por día, con intensidad leve – moderada según recomendación de la OMS.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estabilización de las funciones corporales • Aumento de las respuestas fisiológicas de un organismo activo • Creación y aplicación de hábitos de salud desde las esferas bio-psico-sociales. 	<p>Que beneficios cree usted que se pueden adquirir con la práctica de actividades físicas recreativas.</p>	<p>Guía de observación en la aplicación de actividades FÍSICAS RECREATIVAS.</p> <p>Fase de intervención investigativa</p> <p>Encuestas</p>

Autor: Jorge Estévez Cachago

3.7.2 Instrumentos de la investigación

La encuesta se la realizó a las damas que habitan las viviendas de los multifamiliares de F.A.E, esta encuesta estuvo formada por 12 preguntas respectivamente cerradas y abiertas; para no descuidar futuras expectativas.

La entrevista se aplicó al director Abg. Chiriguay Muñoz Pedro Subm. Téc. Avc., superintendente de ESMA y presidente de las viviendas multifamiliares FAE, facultó conocer el nivel de responsabilidad y colaboración para la ejecución de la presente propuesta por parte del director.

La observación se utilizó para conocer el objeto de estudio lo que facilitó indagar en las causas y consecuencias del riesgo que implica que las 30 damas sean sedentarias para su análisis y obtención de los resultados sistemáticos y se utilizaron elementos técnicos.

Escalas de acuerdo a los resultados obtenidos en las fichas se elaboró gráficas porcentuales explicativas con formato .xlsx, para dar fundamento e identificar sucesos, la misma que determinó las dimensiones del problema, a través del análisis e interpretación de resultados.

Cuaderno de notas durante el proceso que se llevó el estudio de esta problemática se utilizó el cuaderno de notas para resaltar las partes importantes del contenido y su fundamento, las mismas que sirvieron de apoyo a las actividades propuestas.

Cámara fotográfica Este dispositivo fue utilizado para capturar imágenes, luego reproducirlas y dejar constancia de las actividades realizadas como investigación.

3.8 Plan de recolección de información

Cuadro N° 6 Recolección de información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Para qué?	Evaluar el comportamiento de las damas y sus rutinas diarias de vida con el indicador actividad física recreativa.
2. ¿De qué personas u objetos?	Damas, familia y entorno.
3. ¿Sobre qué aspectos?	Métodos y técnicas para propiciar la actividad físico-recreativa para evitar el sedentarismo.
4. ¿Quién? ¿Quiénes?	Investigador: Jorge Estévez Cachago
5. ¿A quiénes?	Damas que habitan las viviendas de los multifamiliares FAE (ESPOSAS DE LOS MILITARES).
6. ¿Cuándo?	2013
7. ¿Dónde?	Viviendas de los Multifamiliares F.A.E, ubicado en el Cantón Salinas de la Provincia de Santa Elena.
8. ¿Cuántas veces?	Durante 4 meses 2013
9. ¿Cómo	De forma grupal
10. ¿Qué técnicas de recolección?	Observación, Entrevistas y Encuestas.
11. ¿Con qué?	Fichas de observación, escalas, cámara fotográfica.

Autor: Jorge Estévez Cachago.

3.9 Plan de procesamiento de la información

Cuadro N° 7 Procesamiento Información

<p>Determinación de la situación</p>	<p>A través de una entrevista al director del conjunto multifamiliar de F.A.E, y la encuesta aplicada a las señoras que habitan ahí, determinó la ausencia de actividad física recreativa así como el desconocimiento del grado de sedentarismo que poseían las damas y el nivel de riesgos que este problema genera, de igual forma el equívoco pensar que toda actividad física requiere destrezas desde la niñez o que genera gastos onerosos, esto se ha dado debido a la falta de un profesor de actividades físicas que les haya enseñado las técnica y métodos para recrearse mientras generan actividad en su cuerpo.</p>
<p>Búsqueda de información</p>	<p>Luego de conocer el problema que tenía esta población, se procedió a la búsqueda de información en fuentes publicadas, asistiendo a conferencias de recreación y actividades físicas, visitas a médicos y nutricionistas para obtener información sobre el problema de salud mundial, el sedentarismo y sus riesgos.</p>
<p>Recopilación de datos y análisis</p>	<p>Con la información que se obtuvo acerca de los referentes conceptuales, técnicas y metodologías de las actividades físicas y recreativas para disminuir los riegos y niveles del sedentarismo en las mujeres, datos que se obtuvieron mediante la observación, la encuesta, la entrevista se elaboró la propuesta de esta tesis.</p>
<p>Definición y formulación</p>	<p>Habiendo establecido que lo que originó el problema de sedentarismo fue la rutina, el contexto socio cultural y el desconocimiento de las personas sobre este tema y de su importancia en el cambio de esquemas mentales y hábitos de vida para disminuir los riesgos del sedentarismo, indiferentemente de su grado de preparación académica, influye si el pretexto del no tener el tiempo.</p>
<p>Planteamiento de soluciones</p>	<p>La elaboración de una propuesta de Actividades FÍSICAS RECREATIVAS para la disminución del sedentarismo en las damas es de vital importancia, para la adquisición de actitud positiva, compromiso en el cambio de hábitos de vida, contribuye de forma significativa al desarrollo de habilidades físicas y mentales en la población investigada como de su entorno.</p>

Autor: Jorge Estévez Cachago.

3.10 Análisis e interpretación de resultados

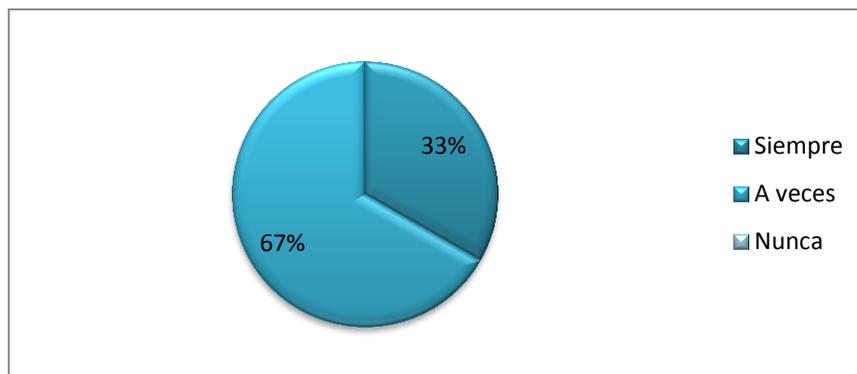
A continuación se detallan los resultados obtenidos en la encuesta realizada a una población de 30 personas, constituida por las damas que habitan en las viviendas de los multifamiliares de la Fuerza Aérea Ecuatoriana (FAE) de la ciudad de Salinas.

1. Identifica la importancia de realizar actividades físicas recreativas como aporte a minimizar el sedentarismo.

Cuadro N° 8 Importancia de realizar actividades físicas-recreativas

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	10	33
A veces	20	67
Nunca	0	0%
Total	30	100%

Gráfico N° 1 Importancia de realizar actividades físicas-recreativas



Fuente: Encuesta a población objeto de estudio.

Autor: Jorge Estévez Cachago.

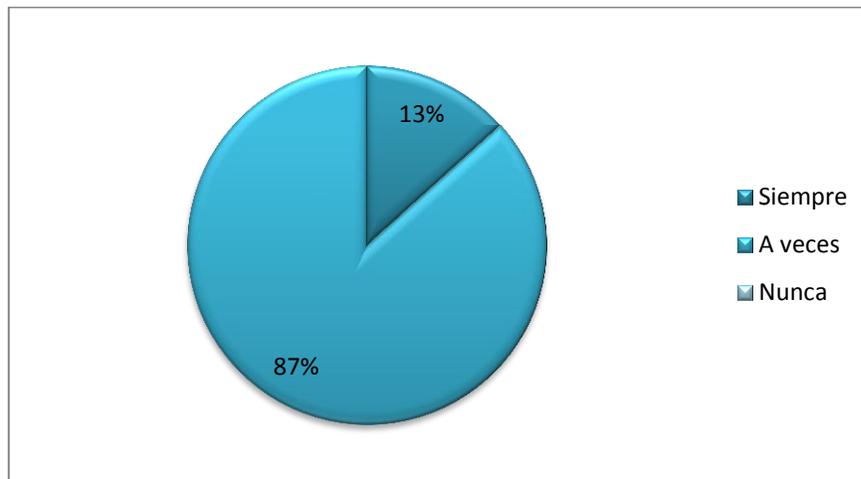
Del total, el equivalente a 67% responde “a veces” y 33% contestaron que “Siempre” consideran importante la realización de actividades físicas. Con estos resultados, se evidencia la poca importancia que se da a las actividades físicas en la actualidad, lo cual sustenta la realización de la propuesta.

2. ¿Sabía usted que la inactividad física se considera uno de los mayores riesgos de enfermedades cardiovasculares?

Cuadro N° 9 Inactividad física mayor riesgo enfermedades cardiovasculares

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	4	13,33
A veces	26	86,67
Nunca	0	0%
TOTAL	30	100%

Gráfico N° 2 Inactividad física mayor riesgo enfermedades cardiovasculares



Fuente: Encuesta a población objeto de estudio.

Autor: Jorge Estévez Cachago.

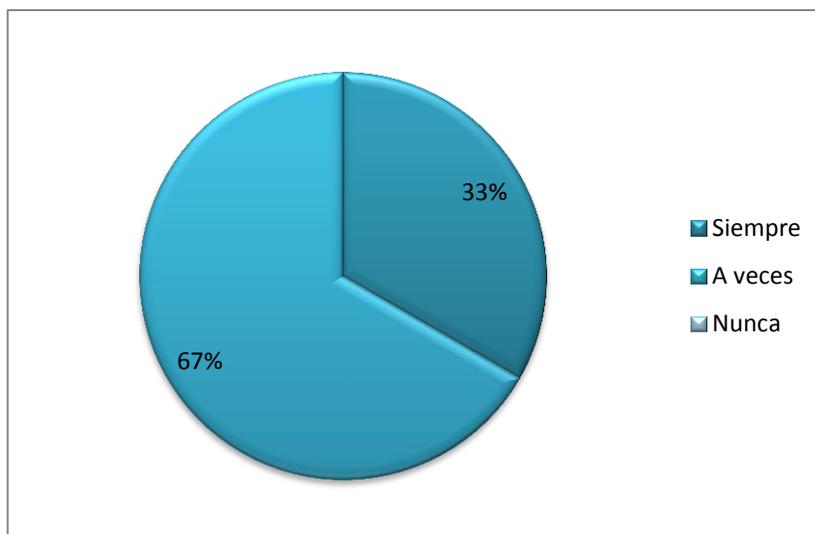
La mayoría de las encuestadas (26 personas, equivalente al 86,67%) respondieron que, desconocen la inactividad física como uno de los mayores riesgos para adquirir enfermedades cardiovasculares, mientras que un bajo porcentaje (13,33%) si tiene conocimiento del tema. Este resultado permite incluir dentro de la propuesta un programa de concientización sobre la importancia de realizar actividades físicas recreativas.

3. ¿Realiza actividades físicas recreativas en el lugar o cerca a donde vive?

Cuadro N° 10 Realiza actividades físicas recreativas

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	10	33
A veces	20	67
Nunca	0	0
TOTAL	30	100%

Gráfico N° 3 Realiza actividades físicas recreativas



Fuente: Encuesta a población objeto de estudio.

Autor: Jorge Estévez Cachago.

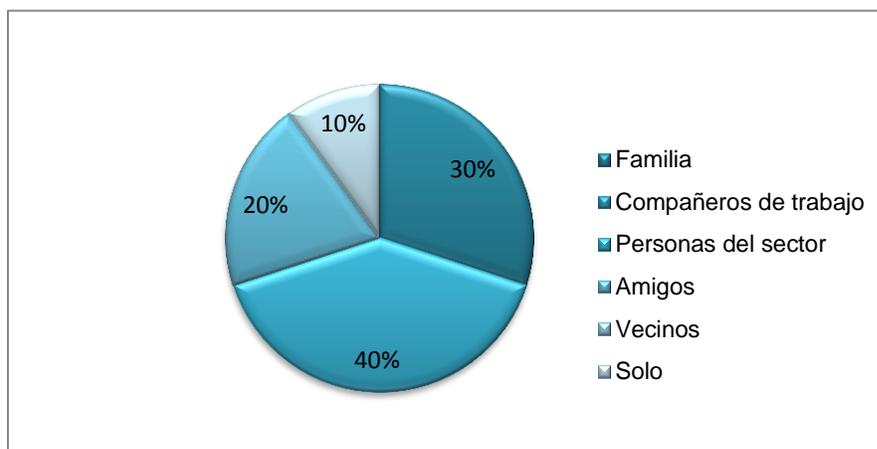
Al consultar a las damas que habitan en las viviendas de los multifamiliares FAE acerca de si realizan actividades físicas recreativas en el lugar de su residencia o cerca de ella, 20 respondieron que “No” y 10 contestaron que “Si” lo que equivale al 66.67% y 33,33% respectivamente.

4. ¿Con quién o quienes realiza actividades físicas recreativas?

Cuadro N° 11 Con quién o quienes realiza actividades físicas recreativas

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Familia	3	30
Compañeros de trabajo	-	0
Personas del sector	4	40
Amigos	2	20
Vecinos	-	0
Solo	1	10
TOTAL	10	100%

Gráfico N° 4 Con quién o quienes realiza actividades físicas recreativas



Fuente: Encuesta a población objeto de estudio.

Autor: Jorge Estévez Cachago.

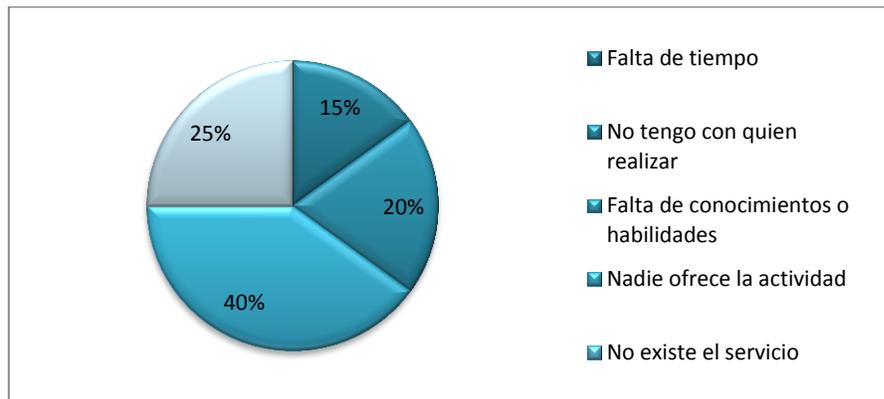
Al consultar la interrogante ¿Con quién o quienes realiza actividades físicas recreativas? a las 10 personas que respondieron que si realizan actividades físicas, la mayoría contestó que desarrollan esta actividad en compañía de personas del sector y sus familiares, lo cual permite la elaboración de la propuesta ya que se evidencia que hay personas que si les agrada practicar deportes.

5. De las siguientes opciones, seleccione por qué no realiza actividades físicas recreativas de su preferencia.

Cuadro N° 12 ¿Por qué no realiza actividades físicas recreativas de su preferencia?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Falta de tiempo	3	15
No tengo con quien realizar	4	20
Falta de conocimientos o habilidades	0	0
Nadie ofrece la actividad	8	40
No existe el servicio	0	0
Costos elevados	0	0
No existen instalaciones	0	0
No siente agrado por ellas	5	25
TOTAL	20	100%

Gráfico N° 5 ¿Por qué no realiza actividades físicas recreativas de su preferencia?



Fuente: Encuesta a población objeto de estudio.

Autor: Jorge Estévez Cachago.

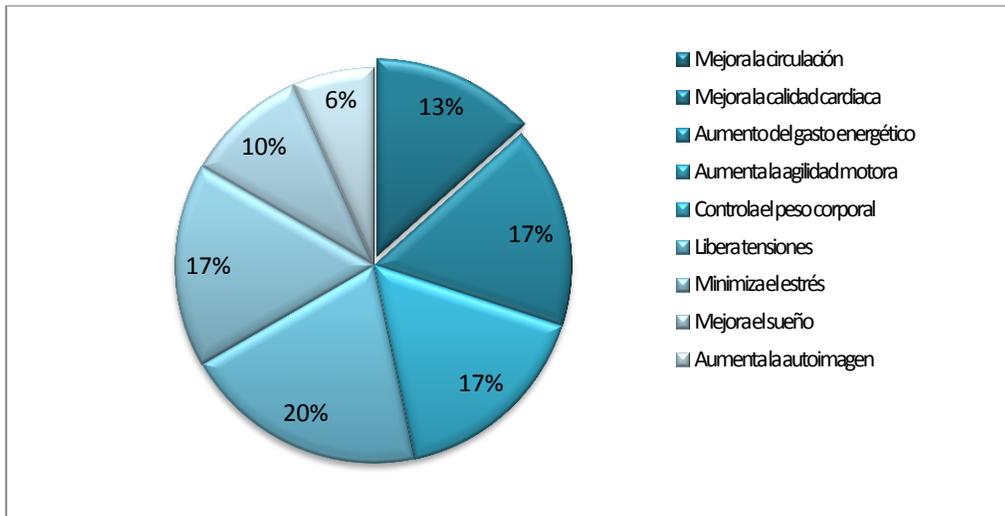
Al encuestar sobre las razones por las cuales no realizan actividades físicas recreativas las 20 personas, 8 de ellas, correspondiente al 40% respondieron que “Nadie ofrece la actividad” por su lugar de residencia; 5 expresaron que “No siente agrado por ellas”, equivalente al 25%; 4 de las dams encuestadas, manifestaron que “No tienen con quien realizar” las cuales representan el 20%; y 3 personas respondieron que no hacen actividades físicas por “Falta de tiempo” las que equivalen al 15% del total.

6. De las siguientes opciones de resultado. ¿Cuál cree usted que se pueden adquirir con la práctica de actividades físicas recreativas?

Cuadro N° 13 ¿Cuál cree usted que se pueden adquirir con la práctica de actividades físicas recreativas?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Beneficios físicos		
Mejora la circulación	4	13
Mejora la calidad cardiaca	5	17
Aumento del gasto energético	0	0
Aumenta la agilidad motora	0	
Controla el peso corporal	5	17
Beneficios psicológicos		
Libera tensiones	6	20
Minimiza el estrés	5	17
Mejora el sueño	3	10
Aumenta la autoimagen	2	6
TOTAL	30	100%

Gráfico N° 6 ¿Cuál cree usted que se pueden adquirir con la práctica de actividades físicas recreativas?



Fuente: Encuesta a población objeto de estudio
Autor: Jorge Estévez Cachago

Los resultados obtenidos sobre cuales son los beneficios que las personas consideran que se pueden adquirir realizando actividades físicas recreativas, 16 de las encuestadas (53,33%), respondieron que se obtendrán beneficios psicológicos, frente a 14 personas (46,67%) que expresaron que se obtendrían beneficios físicos.

De las que contestaron que se obtendrán beneficios psicológicos, 6 consideran que al realizar éste tipo de actividades se liberarán tensiones, 5 creen que minimizarán el estrés, 3 manifiestan que ayudará a mejorar el sueño y 2 consideran que servirá para aumentar la autoimagen.

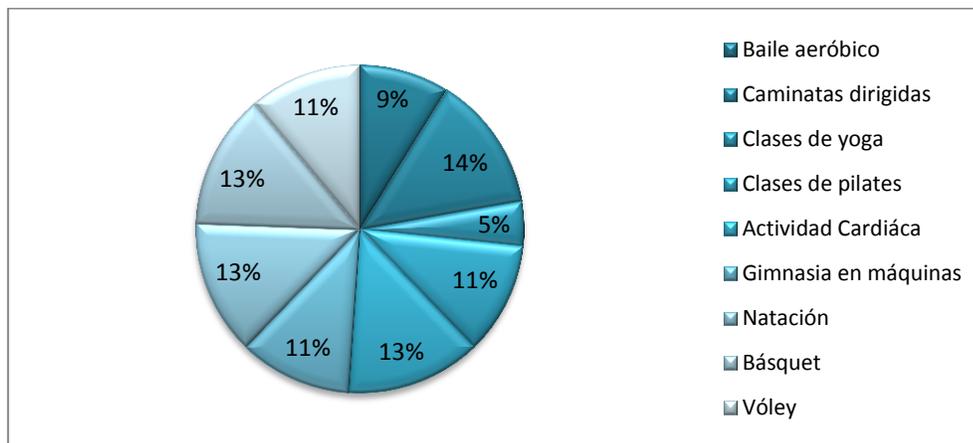
En cuanto a las personas que respondieron que al realizar actividades físicas recreativas se obtendrán beneficios físicos, 5 consideran que mejorará la calidad cardiaca, 5 que servirá para controlar el peso corporal y 4 que mejorará la circulación.

7. De las siguientes opciones de actividades físicas recreativas. ¿Cuáles considera que aportarían a alcanzar los resultados esperados?

Cuadro N° 14 Actividades físicas recreativas que aportarían a alcanzar los resultados esperados.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Baile aeróbico	20	10
Caminatas dirigidas	30	15
Clases de yoga	10	5
Clases de Pilates	25	12
Actividad Cardíaca	30	15
Gimnasia en máquinas	25	13
Natación	30	15
Básquet	30	15
Vóley	25	13
TOTAL	225	100%

Gráfico N° 7 Actividades físicas recreativas que aportarían a alcanzar los resultados esperados.



Fuente: Encuesta a población objeto de estudio.

Autor: Jorge Estévez Cachago.

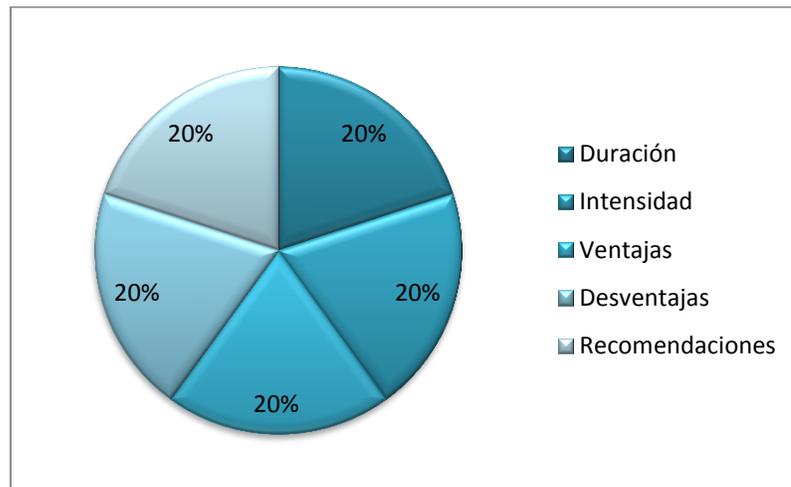
El 100% respondió que las caminatas dirigidas, actividades cardíacas, natación y básquet; el 83,33% expresó que las clases de pilates, gimnasia en máquina y vóley; el 66,67% prefirió el baile aeróbico y el 33,33% manifestó clases de yoga.

8. De las actividades físicas recreativas que a usted le gustaría realizar, cree importante conocer sobre:

Cuadro N° 15 De las actividades físicas recreativas que cree importante conocer

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Duración	30	20
Intensidad	30	20
Ventajas	30	20
Desventajas	30	20
Recomendaciones	30	20

Gráfico N° 8 De las actividades físicas recreativas que cree importante conocer



Fuente: Encuesta a población objeto de estudio.

Autor: Jorge Estévez Cachago.

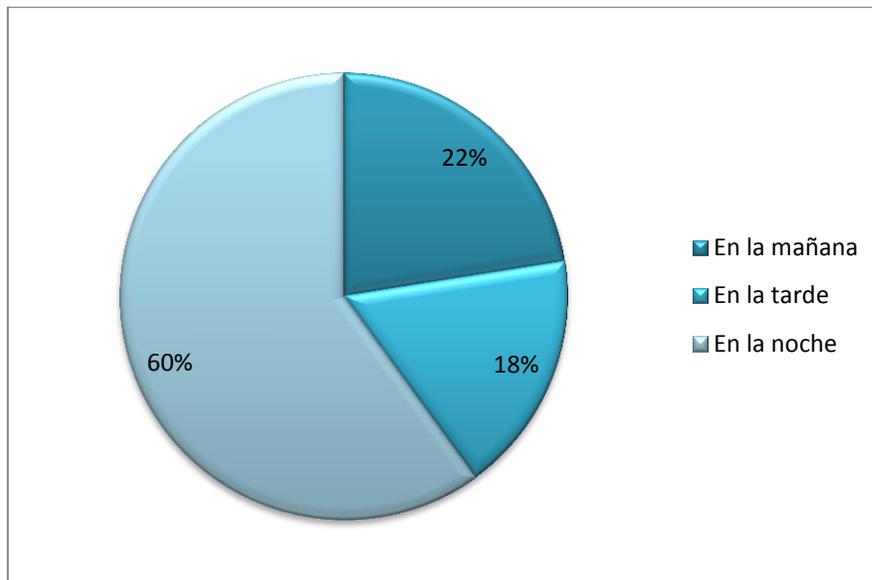
Al consultar a las damas que habitan en las viviendas de los multifamiliares FAE, sobre los aspectos que les gustaría conocer sobre las actividades físicas recreativas de su preferencia, el 100% coincidió en que les interesaría conocer sobre la duración, intensidad, ventajas, desventajas y recomendaciones, para poder elegir la que más se ajuste a su necesidad.

9. ¿En qué jornada le gustaría realizar las actividades físicas recreativas?

Cuadro N° 16 En qué jornada le gustaría realizar actividades físicas recreativas

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En la mañana	9	22
En la tarde	7	18
En la noche	24	60
TOTAL	30	100%

Gráfico N° 9 En qué jornada le gustaría realizar actividades físicas recreativas



Título: Fuente: Encuesta a población objeto de estudio
Autor: Jorge Estévez Cachago

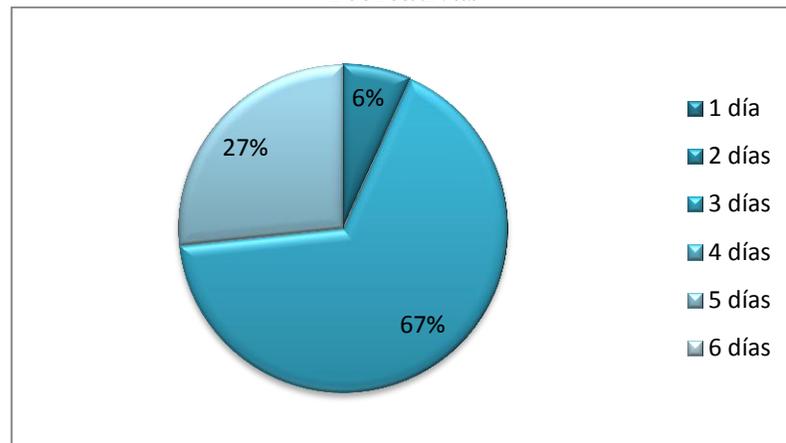
En lo que respecta a la disponibilidad de tiempo para realizar actividades físicas recreativas de las personas encuestadas, 24 respondieron que disponen en la noche, lo que representa el 80%, 9 en la mañana y 7 en la tarde, correspondiente al 30% y 23,33% respectivamente.

10. ¿Cuántos días a la semana, dedicaría a la práctica de actividades físicas recreativas que aporten a minimizar los riesgos del sedentarismo?

Cuadro N° 17 Cuántos días a la semana, dedicaría a las actividades físicas recreativas

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 día	2	6
2 días	0	0
3 días	20	67
4 días	0	0
5 días	8	27
6 días	0	0
TOTAL	30	100%

Gráfico N° 10 Cuántos días a la semana, dedicaría a las actividades físicas recreativas



Fuente: Encuesta a población objeto de estudio

Autor: Jorge Estévez Cachago.

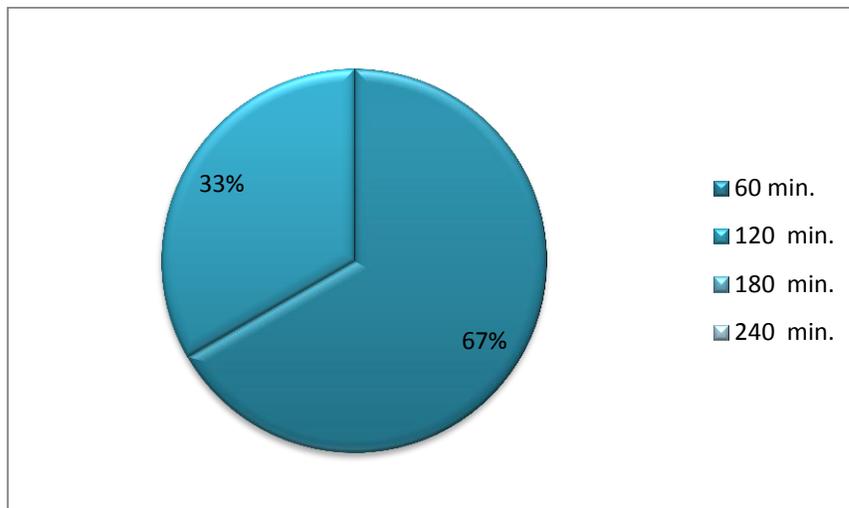
Cuando se consultó a las personas sobre cuántos días a la semana dedicarían a la realización de actividades físicas, el 66,67% correspondiente a 20 personas, respondió que 3 días, 8 de las encuestadas contestó que 5 días, lo que representa el 26.67%, y 2 expresaron que les gustaría practicar un día.

11. ¿Cuánto tiempo mínimo diario en minutos, dedicaría a la práctica de actividades físicas recreativas que aporten a minimizar los riesgos del sedentarismo?

Cuadro N° 18 Cuántos minutos diarios dedicaría a realizar actividades físicas recreativas

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
60 min.	20	67
120 min.	10	33
180 min.	0	0
240 min.	0	0
TOTAL	30	100%

Gráfico N° 11 Cuántos minutos diarios dedicaría a realizar actividades físicas recreativas



Fuente: Encuesta a población objeto de estudio.

Autor: Jorge Estévez Cachago.

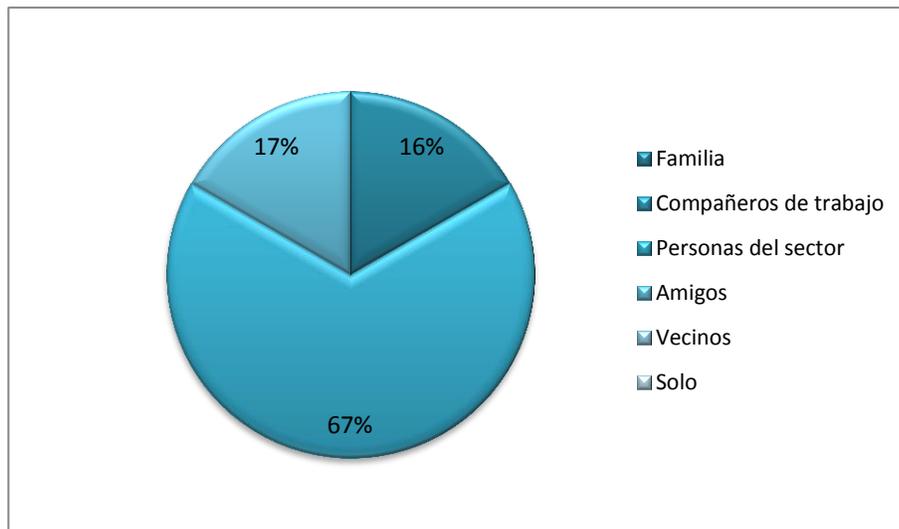
Del total de personas encuestadas, 20 (66,67%) expresaron que dedicarían 60 minutos como mínimo a la realización de actividades físicas recreativas, mientras que 10 personas (33,33%) respondieron que dedicarían 120 minutos a realizar dicha actividad

12. Si se implementa un programa sobre actividades físicas recreativas en su sector, ¿Con quién o quienes realizaría esta actividad?

Cuadro N° 19 ¿Con quién o quienes realizaría esta actividad?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Familia	5	16
Compañeros de trabajo	0	0
Personas del sector	20	67
Amigos	5	17
Vecinos	0	0
Solo	0	0
TOTAL	30	100%

Gráfico N° 12 ¿Con quién o quienes realizaría esta actividad?



Fuente: Encuesta a población objeto de estudio

Autor: Jorge Estévez Cachago.

Del total de la muestra, 20 personas respondieron que realizarían actividades físicas recreativas en compañía de personas del sector, lo que equivale al 66,67%; mientras que el restante 33,33% contestó que desarrollarían la actividad en compañía de familiares y amigos.

3.11 Análisis e interpretación de resultados de entrevista

1. ¿Qué conocimiento tiene usted acerca del sedentarismo?

Las personas entrevistadas tienen poco conocimiento de lo que es sedentarismo, y de los riesgos del mismo, expresan que sedentarismo es no alimentarse a la hora correspondiente.

2. ¿Cuál es su opinión acerca del sedentarismo?

Los entrevistados expresan que el sedentarismo es una mala forma de alimentarse, que eso es producto de la vida acelerada de la ciudad, luego de la aclaración del concepto real del sedentarismo. Ellos aducen ampliar su concepto e investigarán un poco más sobre el tema.

3. ¿Conoce usted acerca de actividades físico recreativas?

Los entrevistados responden que conocen que las actividades físicas son aquellas que permiten el desarrollo físico del cuerpo y que son llamados deportes, un grupo minoritario conoce que la parte recreativa es la que permite divertirse mientras se ejercitan.

4. ¿Qué opina acerca de que las damas de las viviendas de los multifamiliares F.A.E practiquen actividades físico recreativas?

A los entrevistados, les parece oportuno que ellas tengan un espacio para si mismas en factor tiempo y físico, puesto que están conscientes que la rutina, el hogar y la

falta de actividad física a futuro y en algunos casos ya les está pasando el importe a la salud de cada una de ellas. El director del conjunto se hace responsable de ayudar a tramitar este espacio físico y colaborar con las instalaciones.

5. ¿Considera usted que las damas que habitan las viviendas de los Multifamiliares F.A.E promueven la actividad física?

Opinaron lo siguiente: “en realidad no la promueven, por muchos motivos y quizás nosotros sus esposos seamos responsables, aún siendo nuestra vida el estado físico un condicionante no las invitamos a que se ejerciten con nosotros”

6. ¿ Cree qué es importante la implementación de recursos deportivos dentro de las viviendas de los Multifamiliares para ayudar a un mejoramiento en la calidad de vida de la población de estudio?

Los entrevistados opinan que necesario y hasta cierto punto urgente, y se comprometen a ayudar con el espacio físico y motivar a sus esposas a practicar actividades físicas-recreativas.

3.12 Análisis e interpretación de la ficha de observación

Durante la etapa de intervención que se realizó a la población objeto de estudio, durante un mes por un intervalo de tres veces semanas, se valoraron las esferas físicas Sociales y Psicológicas, lo que permitió obtener los resultados, que dan la viabilidad

para el desarrollo de la propuesta, que para cumplir con los objetivos planteados debe realizarse, a continuación el análisis de los criterios en el documento técnico.

Esferas físicas: Las damas reconocen e identifican procedimientos básicos para el calentamiento, estiramiento en la práctica de las actividades físicas recreativas y se evidencian ciertos cambios físicos que puedan aducir adquisición de estilos de vida saludable, según la interpretación de estos criterios tiene muy buen resultado ya que la escala se ha mantenido en el número 4.

Esferas sociales: Las damas promueven entre ellas y para otras personas la práctica de actividades físicas recreativas, evidenciando integración, participación y socialización en la práctica de las actividades físicas recreativas, el resultado de la media de este criterio es de 5, resultado que es muy alentador y que corrobora que esta propuesta atiende el elemento social.

Esferas psicológicas: Las damas se demuestran más seguras entre sí durante la práctica de las actividades físicas recreativas , mostrando interés y motivación personal para continuar en la práctica de actividades físicas recreativas gracias a los posibles beneficios adquiridos en la mismas, el indicador fue subiendo durante el tiempo de intervención y llegó a 5.

Los resultados obtenidos en esta fase dan la factibilidad de la propuesta.

3.13 Verificación de Hipótesis

Por medio de las actividades físicas recreativas quedará demostrado que se dará solución a los riesgos producidos por el sedentarismo en las damas que habitan en las viviendas de los multifamiliares FAE.

A la vez se considera necesario y prioritario emplear técnicas y metodologías de actividades FÍSICAS RECREATIVAS que ayuden a bajar los niveles de sedentarismo identificados en la población.

Es importante que las actividades físico recreativas tengan aceptación significativa en su aplicación ya que aportan al desarrollo físico, social y mental, con la finalidad de buscar un equilibrio saludable en la población.

3.14 Conclusiones y recomendaciones

3.14.1 Conclusiones

☉ Después de haber analizado cada uno de los puntos contenidos en esta investigación, cabe destacar que es de suma importancia hacer actividad física porque enseña la manera de cómo se desarrollar hábitos de vida saludables.

- ⦿ El cuerpo humano poco a poco va adquiriendo las capacidades y destrezas para desarrollar su energía, por lo que es necesario que las mujeres conozcan las técnicas y metodología más idónea para practicar actividad física

- ⦿ Las actividades físico recreativas, influyen de manera directa en la salud y bienestar del individuo, entre ellas la disminución de los riesgos del sedentarismo.

3.14.2 Recomendaciones.

- ⦿ Realizar actividades que favorezcan el estado físico de las damas que habitan las viviendas de los multifamiliares FAE.

- ⦿ Planificar actividades que ayuden a mejorar la coordinación en los movimientos de la población de estudio, con el fin que puedan utilizar las partes de su cuerpo con mayor facilidad.

- ⦿ Incentivar a la práctica de acciones que favorezcan el desarrollo de habilidades, destrezas motoras y así obtener un mejor control de su cuerpo que aporte al mejoramiento de calidad de vida.

CAPÍTULO IV

LA PROPUESTA

4.1 Datos informativos.

La propuesta se la realiza en un lapso no menor a 4 meses, es necesario la utilización de registro para las actividades que se especifican en la propuesta y otras que se generen producto del interés y progreso de las participantes, es importante la medición del sedentarismo después de aplicarla propuesta.

Cuadro N° 20 Datos Informativos

DATOS INFORMATIVOS.	
TÍTULO	Actividades FÍSICAS RECREATIVAS para la disminución del sedentarismo en personas del género femenino de las viviendas de los multifamiliares F.A.E del Cantón Salinas, Provincia de Santa Elena. Año 2013
INSTITUCIÓN EJECUTORA	Viviendas de los Multifamiliares de la F.A.E.
BENEFICIARIO	Personas del género femenino de los bloques multifamiliares sector F.A.E.
UBICACIÓN	Barrió Chipipe del Cantón Salinas.
TIEMPO ESTIMADO PARA SU EJECUCIÓN	Cuatro meses.
EQUIPO TÉCNICO RESPONSABLE	Estudiante: Jorge Estévez Tutor: MSc. Edwar Salazar Arango

Autor: Jorge Estévez Cachago.

4.2 Antecedentes de la propuesta.

En los bloques multifamiliares FAE se requiere programar un plan de capacitación que permita a las damas de este sector adquirir conocimientos acerca de nuevas formas a la actividad física, con la finalidad que tengan la oportunidad de brindar un cambio trascendental obteniendo beneficios somáticos y psíquicos mediante la a través de la praxis de actividades físico- recreativas.

El no practicar actividad física genera trastornos funcionales en nuestro cuerpo, los cuales se originan al no tener una buena práctica de las actividades lúdicas como deporte y la recreación, es decir se está causado alteraciones en nuestras funcionalidades motoras y que esta también afecta al cerebro porque es allí donde se genera el estímulo para que se realicen los movimientos y éstos, al no estar desarrollados, hacen que se vuelvan incontrolables. La actividad física y recreativa lúdica está encaminada al desarrollo integral del ser humano en el aspecto cognitivo, corporal, socio-afectivo, estético y ético.

4.3 Justificación.

Durante los primeros años de vida la mayoría de los seres humanos mantienen niveles de actividad física a través del juego y de diferentes actividades que dan oportunidad a la motivación para realizar el ejercicio físico, esta actividad va disminuyendo a medida que se llega a una etapa adulta. Con la finalidad de evitar que esta tendencia termine en el sedentarismo, se hace necesario que los hábitos de la vida activa se

consoliden para mantener un buen nivel de actividad física. Las actividades recreativas y deportivas son acciones que ofrecen ayuda para potenciar un óptimo desarrollo físico en las actividades que realizan en su entorno.

La propuesta es factible ya que las personas del género femenino que habitan las viviendas de los Multifamiliares FAE, cuentan con los espacios adecuados para realizar actividades prácticas físico recreativas al aire libre, aeróbicas y recreo deportivas, las mismas que programadas de forma sistémica y sistemática ayudan a que el riesgo de enfermedades cardiacas, accidentes cerebro vasculares y metabólicos sean menores.

4.3.1 Importancia.

La importancia radica en que se aspira a que la población objeto de estudio realice actividades físico recreativas con el objetivo de crear y mejorar los hábitos de vida, reconociendo los beneficios saludables para el cuerpo, los mismos que ayudan a mantener en forma sana los diferentes sistemas homeostáticos del organismo; como el corazón evitando así enfermedades cardiovasculares, el sistema nervioso central, evitando accidentes cerebro vasculares y el sistema metabólico, minimizando dificultades digestivas.

Los buenos hábitos de vida saludables desde las actividades físicas recreativas resultan beneficiosas cuando se practican bajo las condiciones recomendadas para

cada ser humano, encontrando en éstas una forma de mejorar o mantener la salud, no sólo física sino, emocional y social en la medida que se aumenta la autoestima al encontrar resultados óptimos en corto tiempo desde la socialización, interacción que se promueven en la práctica de la actividad física recreativa.

La salud, es considerada por la OMS, ” como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo como la simple ausencia de enfermedades, los modos de vida sedentarios son una de las 10 causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo.” (Pan American Health organization , 2002)

La práctica de algún deporte o la realización de actividad física, cualquiera que ella sea, ofrece al cuerpo una condición más saludable a la que proporciona la inactividad, conocida también como sedentarismo.

4.3.2 Factibilidad.

El proyecto es factible por razones como:

- Los esposos de las damas que habitan las viviendas de los multifamiliares desean brindarles la posibilidad de practicar actividades físicas recreativas, en pro de una mejora en su calidad de vida.

- Las beneficiarias muestran interés por combatir el sedentarismo haciendo uso de las instalaciones en las que viven y del planteamiento programático expuesto en la propuesta.

Los entes administrativos tienen el gusto de brindar el espacio para viabilizar la propuesta, ya que cuentan con los recursos económicos necesarios

4.3.3 Problemática fundamental.

La falta de actividad física en el ser humano genera el riesgo inminente de tener enfermedades cardiovasculares, cerebros vasculares y metabólicas, negándose a un derecho de vida saludable.

En el aspecto psicológico se ve afectada la autoestima, generando depresión, estrés, y aislamiento, situación que provoca un cierre en el círculo social dañando de este modo sus relaciones intra e interpersonales.

4.4 Objetivos

4.4.1 Objetivo General.

Diseñar una propuesta con actividades FÍSICAS RECREATIVAS mediante la aplicación de rutinas para disminuir el sedentarismo en las damas de las viviendas de los multifamiliares F.A.E.

4.4.2 Objetivos específicos

Elaborar un cronograma de actividades que motive e impulse a las damas a empezar a realizar actividades físicas con los referentes conceptuales sobre el sedentarismo y sus riesgos.

Sintetizar las técnicas y metodologías de actividades físico recreativas que se van a realizar según el nivel de sedentarismo en la población de estudio. Ejecutar los procesos idóneos que se obtuvieron en la investigación para aportar de forma significativa al desarrollo de habilidades físicas y mentales en las señoras.

4.5 Fundamentación

➤ Actividades lúdicas al aire libre:

Las actividades al aire libre son concebidas desde el punto de vista de la recreación como medios que aprovechan el contacto directo con agentes naturales y eventualmente con el paisaje cultural para canalizar el espíritu creador del hombre a través de acciones psicológicas, físicamente sanas y exigentes para quienes participan de ellas. Tales acciones han sido elaboradas a partir del análisis del hacer creativo y cotidiano del hombre en su tiempo libre y progresivamente adquieren características que los enriquecen promoviendo el surgimiento de otras alternativas en pro de la realización integral del hombre.

Por su contenido de aventura, creatividad, diversión, esparcimiento, goce, conocimiento, placer diferentes vivencias y la posibilidad de sentir, comunicar, expresar y producir actividades al aire libre que constituyan manifestaciones lúdicas por excelencia. Para la propuesta se proponen dos áreas de efectividad de las actividades lúdicas al aire libre, el cumplimiento de la factibilidad se da en:

➤ **Caminatas dirigidas:**

Son actividades que se realizan al aire libre donde predomina el desplazamiento caminando, preferiblemente en grupo teniendo como finalidad de ir de un lugar a otro, disfrutando en todo momento de las posibilidades paisajistas que brinda el recorrido, estas permiten incentivar el conocimiento histórico cultural, reconocer recursos bióticos y abióticos del entorno y sociológicamente, económicamente a nivel de los beneficiarios es una de las actividades menos costosas. (Cruz Roja, España, 1998)

➤ **Ciclo paseo:**

Alternativa lúdica recreativa al aire libre que promueva el uso de bicicletas como medio de transporte para realizar recorridos temáticos que involucren el contacto con lo natural, lo cultural y el paisaje urbano y rural. Generando altos beneficios desde la actividad física, ya que se requiere de un elevado gasto energético para dicha actividad, la misma que pretende motivar la cultura ciudadana en ciclistas,

motociclistas, peatones y en general a todas las personas que hacen parte de la movilidad.

Un ejemplo claro se vive actualmente en la ciudad de Quito, Ecuador, donde los transeúntes realizan actividades físicas denominadas biciacción, la cual no tiene como objetivo una competencia, sino un disfrute social y personal teniendo velocidades moderadas, velando así por el medio ambiente al no usar vehículos. (La Hora, 2008)

➤ **Actividades formativas aeróbicas:**

Estas actividades generalmente son de larga duración e implican resistencia, ayudan a desarrollar la capacidad pulmonar y cardiaca del individuo, a la vez que mejoran las capacidades de movilidad corporal, tales como: agilidad, flexibilidad, resistencia, equilibrio, entre otras. Acciones motoras necesarias para rendir sólidamente en las actividades de la vida cotidiana.

Dentro de las actividades aeróbicas que se proponen en este planteamiento pueden señalarse las siguientes:

Bailoterapia:

También conocida como terapia alternativa, complementaria, tradicional, no convencional. Se denomina como un proceso terapéutico que ayudan mente, cuerpo y espíritu.

Es considerada como un producto de la necesidad de encontrar actividades recreativas, la misma se ha extendido a países de otros continentes como los de Latinoamérica. Actualmente la medicina alternativa aprovecha esta manifestación cultural para generar bienestar, proliferando la bailoterapia, práctica que además de mejorar el estado físico, corrige ciertas posturas y refuerza actitudes positivas. Es una de las actividades físicas que ha ganado más adeptos en los últimos años, su práctica se ha extendido más allá de los gimnasios, el éxito obtenido por esta manifestación se debe a que, combina la exigencia física y la autodisciplina a la que nos tenía acostumbrados el aerobics, incorporándosele un contenido más lúdico aportado por el baile y la música de moda. (Aguilera & Delgado, 2009)

Natación:

Dentro de las actividades aeróbicas la natación es considerada como una de las más completas y efectivas ya que con la práctica de esta se alcanzan resultados a corto plazo sin que esto genere contraindicaciones a personas que practican de la misma. Posiblemente es catalogada como la mejor actividad cardiovascular., puede también realizarse como actividad lúdica recreativa o como actividad competitiva.

Actividades recreo deportivas:

Las actividades recreo deportivas en su mayoría se constituye a través de juegos colectivos dentro de un grupo, una familia o un equipo. Tiene como finalidad favorecer las relaciones sociales. Cuando se realizan interacciones como el juego se

logra en la comunidad un intercambio de comunicación, alegría y mejoramiento en sus relaciones, personales, afectivas y sociales. La realización de estas actividades se hace más necesaria ante las condiciones de esparcimiento y libre acción, las mismas que permiten una participación voluntaria y activa ocupando de buena manera el tiempo libre.

La propuesta plantea dentro de las actividades recreo - deportivas de características colectivas deportes como el básquet y el voleibol, los cuales por su naturaleza aportan al cumplimiento de la finalidad de la propuesta, ya que más allá de tener un carácter físico condicionante cumple con los objetivos sociales que se busca dentro de la misma.

4.6 Metodología de plan de acción

Cuadro N° 21 Metodología Plan de Acción

Enunciados	Indicadores	Medios de verificación	Supuestos
Propósito a largo plazo Minimizar el sedentarismo	Lograr que el 80% de las personas investigadas hagan las actividades propuestas en un periodo de cuatro meses.	Elaboración de fichas de asistencia de participación activa.	Asistencia de las autoridades y participación activa de los beneficiarios
Propósito. Lograr que las participantes de la propuesta hagan actividad física.	Llegar a unos 90% del dominio en actividades físico recreativas.	Elaboración de fichas de seguimiento de	Gestión y apoyo de las autoridades e instructor capacitado.
Espacio. Escenario recreo deportivo de sectores aledaños a la Fuerza Aérea Ecuatoriana.	Lograr que las beneficiarias hagan uso en un 50 % de los espacios brindados para las actividades propuestas. El otro 50% lo logren en actividades de convivencia diaria.	Fotos, fichas de campo de observación.	Las mujeres hacen uso de los espacios recreos deportivos.
Actividades. Físico recreativas al aire libre Físico recreativas aeróbicas Físico recreo deportivas	Cumplir con el 90% de las actividades propuestas en el planteamiento programático y en el cronograma de actividades.	Fichas de observación , fichas de campo que se apliquen a las actividades	Todos los usuarios participan de las actividades programadas en las fechas y en los espacios.

Autor: Jorge Estévez Cachago.

4.7 Cronograma de plan de acción.

Cuadro N° 22 Cronograma Plan de Acción

PROPÓSITOS	ACTIVIDADES	LUGAR	MEDIOS	ORGANIZACIÓN
Actividades físicas recreativas al aire libre	Caminatas	Senderos aledaños a la FAE “chocolatera”	Banderines Mapas	Una vez por mes.
	Bici – paseos	Parque Vial de Salinas. Malecón.	Pitos bicicletas	Una vez por mes.
Actividades físicas recreativas aeróbicas	Bailoterapia	Canchas de los multifamiliares FAE.	Grabadora Música instructor	Una vez por semana.
	Natación	Piscina de las instalaciones	Gorros Material didáctico	Una vez por semana.
Actividades físicas recreo deportivas	Vóley	Canchas multifamiliares de la FAE	Balón Pitos	Una vez por mes.
	Básquet		Tarjetas Distintivos	Una vez por mes.

Autor: Jorge Estévez Cachago.

➤ **Ejercicio y actividad física**

“La CULTURA FÍSICA es la parte de la CULTURA que representa el conjunto de experiencias y logros obtenidos de la creación y aplicación de principios, fundamentos, condiciones, metodologías orientadas a la ejercitación del ser humano, manifestaciones y realizaciones humanas en materia de actividad física encaminada al ocio, educación, competición, aptitud física y salud” (Vázquez, pág. 47)

La actividad física es una disciplina pedagógica que se basa en el movimiento corporal, para estructurar y luego desarrollar, de forma integral y armónica actuando preferentemente sobre aspectos físico biológicos de la persona. Estos efectos se producen de manera integrada y armónica sobre la totalidad del ser; las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de la persona, todo con la finalidad de mejorar la calidad de la participación humana en los diferentes ámbitos de la vida, como lo son el social y el familiar. Por tanto la actividad física es una necesidad no sólo individual, sino también social.

La práctica regular del ejercicio y la actividad física beneficia la salud del ser humano, ayuda a prevenir muchas enfermedades crónicas típicamente relacionadas con la edad , tales como : diabetes, hipertensión, cardiopatía y osteoporosis.

Una de las maneras recomendables para mantener el estado funcional es aumentar la masa y la fuerza muscular, **“por ello uno de los ejercicios más reomendables es el aeróbico dentro del cual tenemos: caminar, nadar, hacer gimnasia acuática o usar la bicicleta”**. (Pan American Health organitation , 2002).

➤ **Actividad física:**

(Caspersen y Cols; 1985) define la actividad física como cualquier movimiento corporal realizado mediante los músculos esqueléticos y que resulta en un gasto de energía que connota pasar de una intensidad moderada a una vigorosa. (Caspersen, Powell, & Chistenson, 1985)

La actividad física es entendida como una actividad que hace trabajar el cuerpo más de lo normal, lo cual hace referencia a la interacción, al movimiento y a la práctica humana en su dimensión biológica, personal y sociocultural. Las actividades físicas ayudan a quemar calorías, a reducir la grasa corporal, a mantener y controlar el peso. Dentro de la actividad física existen también ejercicios que pomueven el buen funcionameiento del sistema neuro muscular y metabólico desde que se haga en una forma de movimientos secuenciales.

➤ **Deporte recreativo:**

Este tipo de deporte viene ganando fuerza, porque la sociedad se ha preocupado hoy en día por mantener la salud, por recrearse, **“por descansar a través de la actividad física y ampliación de las relaciones sociales. en este deporte se juega para descansar, para mantener la salud o mejorarla, para competir con el otro, por la necesidad de agrupación social y la convivencia”** (Vázquez, 2002), siendo así que es importante conocer que dentro de estas actividades se cuenta con un aspecto importante como lo es, el condicionamiento físico , el cual permite que las personas lleven a cabo tareas habituales en función del desarrollo de cualidades físicas para el rendimiento como : fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

➤ **Recreación:**

Necesidad y derecho del ser humano, según Jean Dumazedier ⁴ debe plantearse desde las tres D:

“Descanso, en cuanto libera de la fatiga laboral.

Diversión, por cuanto libera del aburrimiento y la monotonía, re-equilibrando al individuo frente a sus obligaciones.

⁴ Sociólogo del ocio y autoformación. Considerado uno de los pioneros de la sociología del ocio. Plantea la teoría de las tres D.

Desarrollo de la personalidad, en tanto posibilita una mayor participación social y cultural desinteresada”.

Se reconoce la recreación como un componente vital para la formación del ser humano y a través de la cual se satisfacen necesidades de distensión, disfrute y crecimiento personal. En consecuencia, todo aquello que permita o estimule el desarrollo del hombre como totalidad, merece el calificativo de recreativo. (Funlibre, 2004)

➤ **Animación recreativa:**

Hace referencia al conjunto de técnicas mediante las cuales es posible desarrollar diferentes actividades, las cuales contribuyen a generar un ambiente favorable en los individuos que lo disfrutan, además de esto se mejora las relaciones sociales, satisfacción de necesidades variadas.

La animación de las actividades que sirven de recreo a los grupos de personas, deviene en profesión peculiar apegada a los cánones lúdicos, pero igualmente sujeta a una vasta cultura, por demás contentiva de un amplio fundamento autodidacta. Esa ocurrencia en buena medida tipifica la oferta de tipo recreativa y la hace distintiva.

➤ **Tiempo libre:**

Se manifiesta como el resultado de una necesidad para desprenderse de una obligación y disfrutar otra. Responde a la necesidad de compensar el cansancio del trabajo, por tal motivo no puede considerarse libre, sino simplemente tiempo “liberado de obligaciones”, este tiempo será el llamado tiempo libre.

➤ **Lúdico:**

No debe generarse una confusión entre lo lúdico y el juego, pues allí se expresa la necesidad del ser humano por la búsqueda de una emoción placentera, de disfrute y de reconocimiento de sí mismo. El juego es referido al comportamiento recreativo que tiene a seguir un patrón, formado y compartido por varios individuos. Generalmente son actividades sociales donde los participantes realizan la actividad siguiendo un conjunto de normas.

4.8 Actividades de plan de acción

El plan de acción a seguir tiene elementos definidos; con tres fases complementarias para cumplir con los objetivos de la propuesta.

Descripción: Este proyecto se desarrollará en la provincia de Santa Elena, Cantón Salinas en las viviendas de los multifamiliares de la FAE, de las personas que habitan en este sector, 30 damas participarán de esta investigación.

Enfoque teórico: Los conceptos base que guiarán la aplicación y evaluación de la propuesta, se pueden sintetizar en los siguientes puntos, como resultado de la confluencia de varios estudios.

☉ Las técnicas y métodos que se propongan buscan involucrar a la familia de las beneficiadas; que utilicen sus actividades diarias para mantenerse activas de manera física y recreativa por ser beneficiosa para la salud.

☉ Las actividades físicas recreativas dentro del ámbito humano tiene beneficios como disminuir los riesgos que implica el sedentarismo entre otros; como el incremento en el rendimiento diario en todas las actividades.

- ⊙ Las actividades físicas recreativas tengan el elemento social, vinculado a las tradiciones o costumbres principales del entorno social, deportivo y cultural de las participantes.

4.8.1 Fases de la propuesta

4.8.1.1 Fase primera: Diseño

➤ Objetivos:

- ✓ Presentar un programa semiestructurado, en el que se aporta un conjunto de métodos, técnicas, recursos y procedimientos para la aplicación de actividades físicas recreativas.
- ✓ Potenciar la actividad lúdica y habilidad de comunicación de las participantes para que de cada sesión sea flexible al diseño; sin dejar de cumplir los criterios de alcance de objetivos.
- ✓ Proporcionar a las participantes y a su familia diversas estrategias para entender, apoyar, comprender y dar respuesta a la necesidad de mantenerse activas para generar cambios positivos en su fisiología.

➤ **Características que deben tener las actividades físicas recreativas**

Antes de priorizar las necesidades que deben cumplir las actividades físicas-recreativas es preciso recalcar que es recomendable establecer compromisos de nuevas pautas de comportamiento frente a las diferentes necesidades de minimizar el sedentarismo y sus riesgos en las participantes.

- ⦿ Motivar a las participantes para que realicen actividades físicas recreativas.

- ⦿ Generar el mayor grado de satisfacción e interés en realización de la actividad, entre otras palabras debe ser una vivencia agradable.

- ⦿ Motivar a que cada una de las participantes pueda utilizar toda su capacidad para cumplir la actividad asignada.

- ⦿ Permitir el trabajar en grupo, para que entre todas las participantes se pueda acrecentar el valor del resultado.

- ⦿ La valoración crítica y alentadora al esfuerzo individual y colectivo al realizar la actividad.

- ⦿ El componente lúdico (juego) es la base esencial de las actividades, que promueven las relaciones de interacción, socialización socio-cultural.

Las dinámicas, los ejercicios y las reflexiones, son sugerencias que garantizan el logro de los objetivos, formar hábitos y pulir valores, son tareas implícitas en todas las acciones por lo que es importante la puntualidad al iniciar y culminar en el tiempo establecido. Se debe promover la comunicación entre las asistentes con el intercambio de experiencias.

Cada sesión se evalúa en forma sencilla con una ficha de datos de observación, debiendo el instructor hacer el seguimiento.

El instructor debe inspirar confianza y entusiasmo, pues las participantes están interesadas en encontrar modelos a seguir, por lo tanto debe responder siempre de manera positiva y de apoyo, solicitar su colaboración para que inviten continuamente y motiven a las damas que intenten dejar de asistir.

- **Estructuración de los niveles para diseñar las actividades físicas-recreativas.**

Cuadro N° 23 Estructuración para diseñar las actividades físicas-recreativas.

N°	ESTRUCTURAS	¿CÓMO SE HACE?
1°	Definición del enfoque temático y metodológico de las actividades	La actividad general se divide en sub-actividades relevantes y se buscan los recursos apropiados para realizarlos, recordando las características de la composición del grupo.
2°	Elaboración del primer diseño del programa.	Es preferible desarrollar una estructura modular que permita adaptarse a la profundidad de la actividad, a la duración y a los recursos.
3°	Diseño de la secuencia de las actividades y la metodología.	La actividad genera adaptación si se empieza por algo básico e interés si se aborda de lo conocido a lo desconocido y de lo simple a lo complejo. Es conveniente alternar fases activas y pasivas combinando físicas y recreativas, trabajo en grupo y trabajo individual, dejando suficiente tiempo para la reflexión individual y el seguimiento.
4°	Definición del tipo de evaluación.	La evaluación es un proceso de análisis crítico, por esto es conveniente planificar el tiempo y registrar las actividades y sus avances.
5°	Definición del horario.	Al elaborar el horario de cada día, es bueno recordar que para evitar conflictos de tiempo, se alcanza mejor resultado si la duración de la jornada es moderada.
Diseño del seguimiento Una vez finalizada cada actividad, generalmente se adquieren dos compromisos; el primero consiste en elaborar un informe técnico, y el segundo, en enviar la documentación a memorias de archivo.		

Autor: Jorge Estévez Cachago.

La participación activa de la familia y de la población de estudio.

La participación en un sentido amplio se entiende como un proceso de implicación de personas y grupos, en las decisiones y acciones que les afectan a ellos o a su entorno,

en cuanto la participación e involucramiento es quizás la tarea más importante que tiene la recreación física, tanto como asegurar los componentes; lúdico y ejercicio en la ocupación del tiempo libre de la población en estudio; para esto se considera como eje la satisfacción de los gustos y preferencias recreativas.

Dentro de esta concepción, la participación implica la colaboración activa de las participantes (sin sentir la culpa de abandono de la familia en ese tiempo), según las distintas actividades basados en el diagnóstico de intereses y necesidades recreativas, que permitan la correcta planificación de las actividades y de todos los elementos personales que intervienen en dicho proceso, como expresa la siguiente cita: **"Baste el recuerdo de la nota esencial, especificadora de la función de divertir, recrear, que ha de tener el ocio: es el disfrute producido por un cambio de actividad, por una percepción estética, o emocional, o pasional"**. (Cagigal, 2007).

Es preciso considerar como propósito fundamental de las actividades físicas-recreativas, en esta propuesta consiste en que ese "disfrute" por el cambio de actividad como cita el autor, pueda ser compartida con la familia, por lo tanto es preciso inducir a las participantes a formular estrategias y actividades recreacionales que se adaptan a las condiciones físicas de las personas que conforman su grupo familiar, para que las acompañen en la lucha contra la apatía, el cansancio y la monotonía de la ciudad.

El alcance de la participación de las señoras y el estímulo de sus familias favorecen la creación de un nuevo estilo de vida que posibiliten la mejora de las habilidades y destrezas físicas, disminución de la enfermedad promoviendo la salud, y del grado de interrelación entre los miembros de su familia, principalmente a elevar la calidad de vida, los elementos esenciales de las actividades físicas-recreativas es **el tiempo libre** y la **recreación** para el éxito de su realización. (Gerlero, 2005),

A continuación se caracteriza estos dos elementos:

Cuadro N° 24 Elementos esenciales de las actividades

Elementos esenciales de las actividades físicas-recreativas	
El tiempo libre	Espacio temporal en el que se debe recrear, tiempo liberado, no productivo, no sujeto a obligaciones ineludible.
La recreación	No solo significa diversión, sino, un espacio idóneo que contribuye al desarrollo de diferentes elementos que mejoran la personalidad, ligada con la educación física y mental, el esparcimiento y la cultura en general.
Uniando estas dos conceptualizaciones se crea la actividad física-recreativa.	
Actividad física-recreativa	Actividades que se caracterizan por su componente lúdico-recreativas, de deportes recreativos y de espectáculos deportivos, de convivencia social y familiar-

Autor: Jorge Estévez Cachago.

Es necesario recalcar que la alimentación es un aspecto que se debe atender en esta propuesta, se incentivará a las participantes a adquirir hábitos de buena alimentación y nutrición, que consistirá en un régimen prescrito por un nutricionista de turno del

policlínico de la Institución, el cual recomienda realizar 5 o 4 comidas equilibradas entre verduras, hortalizas, proteínas y carbohidrato e ingerir mínimo 2 litros de agua, se hace referencia a la autora del libro 200 preguntas que expresa: **“El equilibrio debe realizarse de acuerdo a nuestras necesidades y aportes nutricionales indispensables para el metabolismo de las células mientras que los, los aportes energéticos solo toman en cuenta las kilocalorías”** (Mongeot, 2012), se debe considerar el gasto energético que este debe ser acorde con el programa diseñado.

4.8.1.2 Fase Segunda: Socialización de la propuesta

Objetivo:

- Expresar las ideas básicas del conjunto de actividades diseñadas y la metodología que se inspira, y mediante una demostración ofertar el uso de los métodos y técnicas del programa para la disminución de los riesgos producidos por el sedentarismo.

- Socialización de la propuesta a los esposos y participantes para que conozcan los aportes que tendrá esta propuesta.

- Inducción y motivación a las participante, para que conozcan los riesgos del sedentarismo y los beneficios de realizar actividades físicas, con el complemento recreativo para que adquieran conocimientos, habilidades y actitudes que eleven sus probabilidades de éxito en la organización de la propuesta.

Temas a trabajar en la socialización de la propuesta:

Lo primero que se debe saber es, no confundir lo lúdico con juego, pues lo lúdico es una dimensión del desarrollo humano, la necesidad del ser humano de sentir, expresar, comunicar y producir emociones primarias (reír, llorar, gozar, gritar) en la búsqueda de una emoción placentera, de disfrute, de reconocimiento de sí mismo.

La recreación en sí, mejora la calidad de vida, es esencial para la salud, reduce conductas antisociales y autodestructivas, ayuda en la construcción de comunidades saludables. Esta se considera una actividad a través de la cual se puede experimentar y disfrutar, pero también se percibe como una institución organizada con fines, que genera beneficios sociales, personales y que tiene derecho a recibir un respaldo estatal, es un medio para lograr un resultado que puede justificarse racionalmente.

La recreación proporciona un medio para estimular el crecimiento y la transformación personal positiva del ser humano, pues una actividad físico recreativa orientado al desarrollo de la persona desde su autonomía como competencia de expresión personal e interacción social dentro del entorno del individuo, Genera diversos valores y expresiones que igual no son consecuentes con una sociedad sostenible, por lo tanto, se deben combinar con los valores sociales.

Las diferentes manifestaciones de la recreación pueden constituirse en satisfactores en relación en la persona, su entorno inmediato, factor medioambiental y de manera relacionada es posible que adquieran un matiz de caracteres singulares o sinérgicos,

resaltando el que se genere procesos sinérgicos, es decir, que paralelo al desarrollo económico de las comunidades, los participantes sean actores principales del surgimiento de tales procesos.

➤ **Matriz de necesidades y satisfactores desde la recreación**

Cuadro N° 25 Matriz de necesidades y satisfactores de la recreación

Necesidades categorías axiológicas	Necesidades según categorías existenciales			
	Ser	Tener	Hacer	Estar
Subsistencia	Salud mental, buen humor	Actitudes y valores	Desarrollar talentos y competencias.	Ambientes sociales y flexibles, humanos.
Protección	Fortaleza interna, Comunicativo.	Políticas en ocio y recreación orientadas al desarrollo humano.	Estrategias lúdicas y procesos de empoderamiento.	Estrecha relación con familia, amigos y el ambiente.
Afecto	Autónomo y tolerante, sensible, afectivo, cariñoso, respetuoso, agradable, asertivo.	Capacidad de adquirir actitudes positivas, lazos afectivos fuertes y responsables, inteligencia emocional.	Cohesión social basada en vínculos de amistad, conocimiento del otro, integración comunitaria,	Espacios de encuentro de sociales consistentes.
Participación	Solidaridad autonomía, social empatía, democrático.	La participación (autogestión)	La misma sociedad actividades de recreación basados en la comunidad.	Entornos locales organizados, solidarios

Autor: Jorge Estévez Cachago.

Se considera posible la matriz anterior desde una perspectiva del desarrollo humano, donde se unen en la experiencia lo social y lo individual.

4.8.1.3 Fase Tercera: Aplicación de la Metodología

Objetivo:

- Ejecutar la propuesta, utilizando las técnicas, métodos y la motivación con las participantes.

Descripción:

En esta fase se emplean la motivación como fase inicial de cada sesión y no están contabilizados esos minutos dentro de la actividad, al finalizar cada sesión se establece un compromiso para acudir a la siguiente cita. Cada actividad se la realiza un intervalo de veces en la semana o mes establecidas en el cronograma de plan de acción.

Como complemento para las actividades se les proporcionará información y recursos para que las participantes se mantengan activas y conozcan de temas para verse y sentirse mejor con ellas mismas, la metodología esa dividida en 6 actividades, con el siguiente formato.

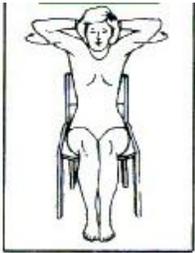
ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA LA DISMINUCIÓN DEL SEDENTARISMO EN PERSONAS DEL GÉNERO FEMENINO DE LAS VIVIENDAS DE LOS MULTIFAMILIARES F.A.E. DEL CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA. AÑO 2013”

Cuadro N° 26 Formato de planificación de actividades

SEMANA N°		Participantes:		Fecha:		Tiempo:	
Procedimiento							
Objetivo							
ACTIVIDAD	TIEMPO	ORGANIZACIÓN	OBSERVACIONES		VISUAL		
Inicial							
Desarrollo							
Cierre							

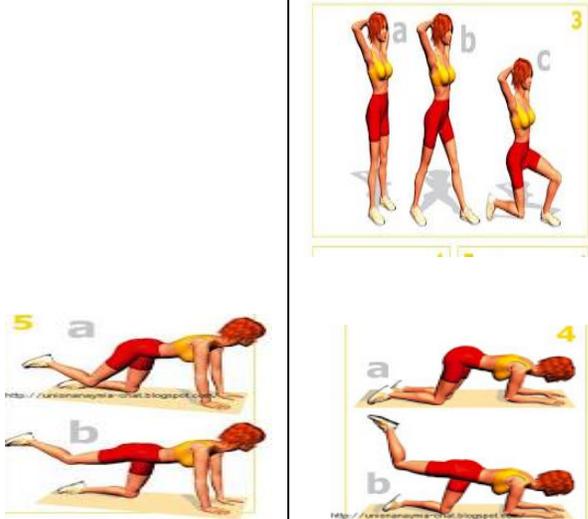
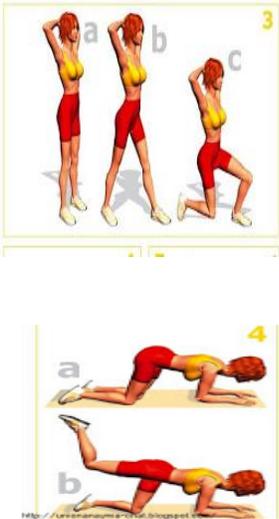
ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA LA DISMINUCIÓN DEL SEDENTARISMO EN PERSONAS DEL GÉNERO FEMENINO DE LAS VIVIENDAS DE LOS MULTIFAMILIARES F.A.E. DEL CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA. AÑO 2013”

SEMANA N°	Participantes:	Fecha:	Tiempo: 60 minutos	
Procedimiento	Estiramiento de cuello y de extremidades superiores			
Objetivo	Disminuir la tensión e iniciar las actividades físico recreativas al aire libre de manera paulatina para generar interés			
ACTIVIDAD	TIEMPO	ORGANIZACIÓN	OBSERVACIONES	VISUAL
Motivación –dinámica	5 min	Filas		
Movilidad articular	5 min	Círculo		
<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de cuello: Inclinar la cabeza a cada lado haciendo presión con la mano contraria, Inclinar la cabeza adelante y atrás ayudándose con las manos. Llevar los brazos arriba tratando es estirar lo que más pueda, doblar el brazo por encima de la cabeza y se ayuda poniendo la otra mano en el codo y ejercer presión. Respiración abdominal. * Giros con la cabeza. * Elevación de hombros. * Flexión y extensión de piernas. * Cálculos con las rodillas. * Flexión de brazos. 	20 Min	Círculo	<p>El intervalo del tiempo de repetición debe ser según el rendimiento de las participantes.</p> <p>* Extensión de piernas. * Flexión del tronco hacia delante. * Flexión de tronco con extensión de piernas</p>	
Caminata por los alrededores de FAE, hasta el sector “La chocolatera”	25 min		Fotografiarse con los lobos marinos	
Despedida	5 min		Compromiso de acudir a la siguiente cita	

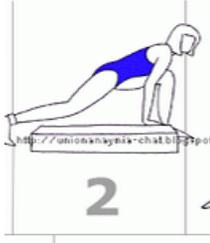
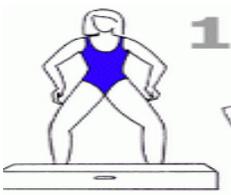
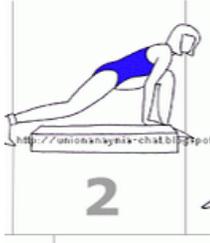
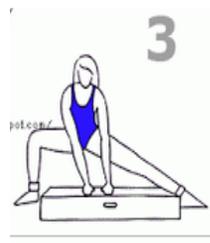
ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA LA DISMINUCIÓN DEL SEDENTARISMO EN PERSONAS DEL GÉNERO FEMENINO DE LAS VIVIENDAS DE LOS MULTIFAMILIARES F.A.E. DEL CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA. AÑO 2013”				
SEMANA N°		N° Participantes:	Fecha:	Tiempo 50 min
Procedimiento	Estiramiento de cuello y de extremidades			
Objetivo	Disminuir la tensión e iniciar las actividades FÍSICAS RECREATIVAS aeróbicas de manera paulatina para generar el interés de las participantes.			
ACTIVIDAD	TIEMPO	ORGANIZACIÓN	OBSERVACIONES	VISUAL
Movilidad articular	5 min	Círculo	Contar experiencias	
<ul style="list-style-type: none"> Inclinar la cabeza a cada lado haciendo presión con la mano contraria, Inclinar la cabeza adelante y atrás ayudándose con las manos. En una silla firme sentarse, sin apoyarse contra el respaldo, codos pegados al tórax, lateral, antebrazos horizontales y manos dirigidas hacia adelante contar 5 y volver a la posición normal. Con las manos colocadas detrás de la cabeza, empujar los codos hacia atrás, manteniendo al mismo tiempo las manos sobre la cabeza, inspirar profundamente al realizar este movimiento y espirar al relajarse. Pararse. <p>Sentarse en la silla, girar lentamente el tronco, sin mover la parte inferior y con los pies en el suelo hasta que se toque el lateral de la silla, nos ayuda la silla para seguir girando un poco más.</p>	20 Min	Círculo	El intervalo del tiempo de repetición debe ser según el rendimiento de las participantes.	 
Bailoterapia en las canchas de multifamiliares F.A.E	25 min	Entrega de hoja con el tema Ejercicios para un rostro bello.		
Despedida	5 min	Compromiso de acudir a la siguiente cita		

ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA LA DISMINUCIÓN DEL SEDENTARISMO EN PERSONAS DEL GÉNERO FEMENINO DE LAS VIVIENDAS DE LOS MULTIFAMILIARES F.A.E. DEL CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA. AÑO 2013”				
SEMANA N°		N° Participantes:	Fecha:	Tiempo 60 min
Procedimiento	Estiramiento de cuellos y de extremidades superiores			
Objetivo	Disminuir la tensión e iniciar las actividades físico recreo aeróbica de manera paulatina para generar interés			
ACTIVIDAD	TIEMPO	ORGANIZACIÓN	OBSERVACIONES	VISUAL
Movilidad articular	5 min	Filas		
Inclinar la cabeza a cada lado haciendo presión con la mano contraria. Inclinar la cabeza adelante y atrás ayudándose con las manos. Estiramiento de muslos. Estiramiento lumbar y de caderas. Estiramiento de espalda Estiramiento de muslos y espalda Estiramiento de hombros, brazos, espalda y cuello Estiramiento de brazos, hombros y espalda Estiramiento de brazos, hombros y cintura.	20 Min	Círculo Círculo		
Natación en la Piscina de las instalaciones del área de recreación de aerotécnicos	30 min			
Despedida	5 min	Compromiso de acudir a la siguiente cita		

ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA LA DISMINUCIÓN DEL SEDENTARISMO EN PERSONAS DEL GÉNERO FEMENINO DE LAS VIVIENDAS DE LOS MULTIFAMILIARES F.A.E. DEL CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA. AÑO 2013”					
SEMANA N°		N° Participantes:	Fecha:	Tiempo 50 min	
Procedimiento	Estiramiento de cuerpo				
Objetivo	Disminuir la tensión e iniciar las actividades físicas –recreativas al aire libre.				
ACTIVIDAD	TIEMPO	ORGANIZACIÓN	OBSERVACIONES	VISUAL	
Movilidad articular	5 min	Filas	Contar experiencias de su alimentación		
Inclinar la cabeza adelante y atrás ayudándose con las manos. Se soporta sobre en el respaldo de una silla, para luego estar en posición bípeda en punta de pies, las rodillas hacia afuera y los talones juntos. La espalda debe estar derecha y los glúteos contraídos. Estiramiento de los brazos, hombros y espalda. Mantenga su bicicleta como se muestra (o algo así delante de usted). Con las manos separadas y apoyadas a nivel de la anchura del hombro, relajarse, manteniendo los brazos estirados y moviendo su pecho hacia abajo y los pies permaneciendo quietos directamente bajo sus caderas.	20 Min	Sin separar los talones, intentar no tocar el piso bajando media cuarta, se vuelve a la posición inicial y se repite 15 veces		 	
Ciclismo: Parque y Malecón de Salinas.	35 min				
Despedida	5 min	Compromiso de acudir a la siguiente cita			

ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA LA DISMINUCIÓN DEL SEDENTARISMO EN PERSONAS DEL GÉNERO FEMENINO DE LAS VIVIENDAS DE LOS MULTIFAMILIARES F.A.E. DEL CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA. AÑO 2013”				
SEMANA N°		Participantes	Fecha:	Tiempo: 60 minutos
Procedimiento	Estiramiento del cuerpo			
Objetivo	Aumentar el rendimiento físico por medio de actividades físico-recreo-deportivas.			
ACTIVIDAD	TIEMPO	ORGANIZACIÓN	OBSERVACIONES	VISUAL
Movilidad articular	5 min	Filas	Contar experiencias	
<p>Con los dedos de las manos entrelazados detrás de la nuca, partiendo de posición bípeda se realizan sentadillas con tijeras de pies</p> <p>En posición cuadrúpeda o de banco antebrazos apoyados, espalda plana y control rígido de abdomen realizar movimientos alternados de piernas “patadas” hacia atrás</p> <p>Acostados posición supina, brazos adosados al cuerpo, piernas juntas y flexionadas levantar en sostenido la pelvis</p>	20 Min	Círculo		
Jugar Vóley – encuentro deportivo con el club de damas de aerotécnicos.	25 min			
Despedida	5 min	Compromiso de crear hábitos		

ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA LA DISMINUCIÓN DEL SEDENTARISMO EN PERSONAS DEL GÉNERO FEMENINO DE LAS VIVIENDAS DE LOS MULTIFAMILIARES F.A.E. DEL CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA. AÑO 2013”

SEMANA N°		N° Participantes:	Fecha:	Tiempo 60 min
Procedimiento	Estiramiento del cuerpo			
Objetivo	Disminuir la tensión por medio de actividades físico-recreo-deportivas.			
ACTIVIDAD	TIEMPO	ORGANIZACIÓN	OBSERVACIONES	VISUAL
Movilidad articular	5 min	Círculo	Contar experiencias	
De pie ante el step, piernas separadas en semiflexión, mover los hombros hacia adelante y hacia atrás. Cuerpo paralelo al step, se apoya una mano mientras se dobla una pierna en ángulo recto y extender la otra. Se repite el ejercicio pero con apoyo de las dos manos.	20 Min	Círculo, 30 veces movimientos de hombros.		  
Jugar básquet –encuentro deportivo con las damas del club de alférez	25 min			
Despedida	5 min		Compromiso de crear hábitos	

CAPITULO V

MARCO ADMINISTRATIVO.

5.1 Recursos

Presupuesto

Los valores de la realización de la propuesta corren por cuenta propia del autor

5.1.1 Humanos

- 1 Investigador
- 1 Tutor
- 1 Nutricionista
- 1 Instructor aérobicos
- 1 Gramátologo

5.1.2 Materiales.

- Biblioteca.
- Computadora.
- Cyber.
- Copiadora.
- Libros, folletos de consultas.
- Hojas de entrevistas.
- Hojas de encuestas.
- Cámara fotográfica.
- Dispositivo de almacenamiento.

5.2 Presupuesto operativo.

Cuadro N° 27 Recursos operativos

N°	DENOMINACIÓN	TOTAL
1	Recurso humanos	\$560,00
1	Recurso materiales	\$465,00
1	Transporte, movilización, imprevistos	\$ 180,00
	TOTAL APORTE DEL INVESTIGADOR	\$ 1205,00

5.3 Cronograma general

Cuadro N° 28 Cronograma

ACTIVIDADES	ABRIL		MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				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	2	3		
Presentación del tema de investigación	■																																				
Justificación	■																																				
Elaboración del problema		■	■																																		
Elaboración de objetivos		■	■																																		
Elaboración de marcos teóricos		■	■																																		
Elaboración de Marco Metodológico				■	■																																
Elaboración de Marco Administrativo					■	■																															
Anteproyecto						■																															
Presentar para la aprobación de consejo académico							■	■	■																												
Designación de tutor								■	■	■																											
Elaboración de la entrevista y encuesta										■	■	■																									
Tabulación de datos e informe de resultados												■	■																								
Elaboración de la propuesta														■	■	■	■	■	■																		
puesta en marcha la propuesta																■	■	■	■	■																	
Finalización de la propuesta																				■	■	■	■	■													
Presentación final a Consejo Académico																																					
Sustentación final																																				■	■

Bibliografía

Aguilera, M., & Delgado, J. (2009). Enfoque holístico de una terapia natural efectiva. La bailoterapia. *efdeportes.com*, 1.

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>

Arcodia, J. (Junio de 2011). La Cineantropometría aplicada al campo de la Salud. *Revista Mensual de Antropometría N°5*, 16.

Arraéz y Romero. (2002). Bases teóricas para la formación del maestro especialista en educación física.

Arribas, L. (2000). *Educación Física*. Barcelona: Paidotribo.

Asamblea Nacional. (2012). *Ley del Deporte, Educación Física y Recreación*. Recuperado el 2013, de www.fielweb.com

Barco Carpios. (2011). *Implementacion de plan de acondicionamiento fisico*. Recuperado el 2013, de <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/2004>

Bike. (28 de 10 de 2011). *test de Ruffier Dickson*. Recuperado el 2013, de <http://www.todomountainbike.es/art/test-de-ruffier-dickson-averigua-cual-es-tu-estado-de-forma-sin-salir-de-casa>

Bolognese Marcelo. (26 de 10 de 2002). *Metodos del desarrollo de la Resistencia Aeróbica*. Recuperado el 2013, de <https://www.google.com.ec/#q=s+para+el+desarrollo+de+la+resistencia+metodo+far+tlek+marcelo+bolognese>

Cagigal, J. (2007). *National Training Center for Olympic Sports*.

Caspersen, C., Powell, K., & Chistenson, G. (1985). *Physical Activity, exercise and pysical fitnes*. Health Reports.

Coldeportes Colombia. (2004). *Guía para el Desarrollo de Programas Intersectoriales y Comunitarios Para la Actividad Física*. Bogotá: Imprenta Nacional de Colombia.

Constitución de la República del Ecuador. (2008). Quito.

Copyright. (2011). *Entrenamiento Físico deportivo y carrera continua*. Recuperado el 9 de 7 de 2013, de <http://www.entrenamientofisico.net/2011/04/la-via-aerobica-y-anaerobica.html>

Crisitina, F., & Dominguez , I. (2000). *El aula del mundo*. Ecuador.

Cruz Roja, España. (1998). *Organización de Actividades al Aire libre*. Madrid: Cruz Roja española.

De la Frontera Jerez. (2013). *Pruebas (tests) de valoración de la condición física*. Recuperado el 2013, de <http://www.slideshare.net/joelnelson12/test-de-valoracion-de-la-condicion-fisica>

De la Reina Montero Leopoldo. (2003). *Manual de teoría y practica del acondicionamiento físico*. Recuperado el 2013, de <http://cdeporte.rediris.es/biblioteca/libroMTyPAF.pdf>

De Soto Alvarado Juan. (2010). *Batería de Test de Aptitud Física del Departamento de Educación Física*. Recuperado el 2013, de <http://fr.slideshare.net/sotoalvaradoefraul/pruebas-test-af-ies-soto-alvarado>

Delgado, D. (2009). *Fundamento teórico de la educación física*. Recuperado el 7 de 7 de 2013, de <http://books.google.com.ec/books?id=ZNJEeZuFIwEC&pg=PA75&dq=V%C3%ADa+anaer%C3%B3bica+al%C3%A1ctica.&hl=es&sa=X&ei=3A-DUvy0LYWtkAfvz4GYDw&ved=0CFkQ6AEwCQ#v=onepage&q=V%C3%ADa%20anaer%C3%B3bica%20al%C3%A1ctica.&f=false>

Departamento De Educación Física. (s.f.). *orientaciones para desarrollar*. recuperado el 2013, de <http://www.educacion.gob.es/exteriores/centros/reyescatolicos/es/departamentos/educacionfisica/programadeacondicionamiento4.pdf>

Diario el Verdadero de Quito. (27 de Mayo de 2013). Ecuador Enfrenta al Sedentarismo. *Ecuador Enfrenta al Sedentarismo*, pág. 2.

Diario la Hora. (19 de agosto de 2010). *la hora*. Recuperado el 4 de junio de 2013, de la hora: http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101005248/-1/Bomberos_se_capacitan.html#.Ua50iJwr5FI

Domenech Federico. (21 de 11 de 2011). *Sesion De Acondicionamiento Físico*. Obtenido de <http://blogs.lasprovincias.es/defensapersonalcontraelcancer/>

Dr.Comín Anadón Enrique. (2003). *El Éstress y el Riesgo para la salud*. Recuperado el 11 de 7 de 2013, de <http://www.uma.es/publicadores/prevencion/wwwuma/estres.pdf>

Duque Cristiam. (2011). *LA CONDICIÓN FÍSICA*. Recuperado el 2013, de <http://www.slideshare.net/didacticfeder/la-condicin-fsica-c-duque>

Durán Rosa Elena. (2003). *Educación física y salud*. Recuperado el 2013, de <http://www.geocities.ws/reduran2003/14/ef/t10.html>

Efedeportes. (2013). *Características del desarrollo de la capacidad física resistencia aeróbica*. Recuperado el 2013, de <http://www.efdeportes.com/efd184/desarrollo-de-la-capacidad-fisica-resistencia.htm>

Enciclopedia de Salud. (5 de 7 de 2007). *Corazón y sistema Cardiovascular*. Recuperado el 2013, de <http://www.encyclopediasalud.com/categorias/corazon-y-sistema-cardiovascular/articulos/test-de-indice-de-ruffier-dickson>

Enciclopedia, S. (7 de Mayo de 2007). *Corazon y Sistema Cardiovascular*.

Erdociaín, L., Solis, D., & Isa, R. (2001). *Hábitos Deportivos de la Población Argentina*. Argentina: Secretaría de Turismo y Deporte, Argentina.

Fisica, D. d. (s.f.). *Acondicionamiento Fisico*. Obtenido de <http://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=8&ved=0CFcQFjAH&url=http%3A%2F%2Fwww.educacion.gob.es%2Fexterior%2Fcentros%2Freyescatolicos%2Fes%2Fdepartamentos%2Feduccionfisica%2Fprogramadeacondicionamiento4.pdf&ei=7WTUUa2-IsPh4AP514E4&u>

Fisico, A. (s.f.). Obtenido de <http://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=8&ved=0CFcQFjAH&url=http%3A%2F%2Fwww.educacion.gob.es%2Fexterior%2Fcentros%2Freyescatolicos%2Fes%2Fdepartamentos%2Feduccionfisica%2Fprogramadeacondicionamiento4.pdf&ei=7WTUUa2-IsPh4AP514E4&u>

Funlibre. (2004). *Fundamentos de la Recreación*. *Funlibre*.

- Gerlero, J. (20 de Octubre de 2005). Diferencias entre ocio, tiempo libre y recreación:. Argentina.
- Gil, P. F. (2009). Estimular la creatividad en la clase de música. *Creatividad y Sociedad*, 66.
- Gongorra, R. (2013). *Características del desarrollo de la capacidad física resistencia*. Recuperado el 2013, de http://educaestudiantil.tk/material_teorico.htm
- González, J. M., Fernández, A., & Farré, J. (1753). La dieta inteligente.
- Guerrero, L. O. (2009). *La educación musicla en los niños en la perspectiva de las inteligencias multiples*.
- Hermandad De los Bomberos. (2012). *fatiga*. Recuperado el 2013, de <http://hermandaddebomberos.ning.com/profiles/blogs/riesgos-f-sicos-y-psicol-gicos-de-los-bomberos>
- Internacional de Educación Física Fiep Federacion,Recopilación. (2010). *Manifiestos internacionales sobre educación física y deportes*. Argentina: Stadium.
- La Hora, D. N. (Lunes de Enero de 2008). Biciacción. *Diario Nacional de Ecuador, la Hora*, pág. 1.
- Lapetra, G. y. (1993). Recuperado el 15 de 6 de 2013
- Leisure, W. (1998).
- Ley del deporte, Educación Física y Recreación*. (2010). Quito.
- Marcos, C. (2003). *La Música en el contexto mundial, Latinoamericano y Nacional. Modulo 03*.
- Ministerio de Deportes del Ecuador*. (2010). Recuperado el 20 de 10 de 2012, de <http://www.deporte.gob.ec>
- 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/>
- Mitjans, T. P. (Septiembre de 2013). *EFDEPORTES.COM*. Recuperado el Noviembre de 2013, de Características del desarrollo de la capacidad física,

resistencia aeróbica: <http://www.efdeportes.com/efd184/desarrollo-de-la-capacidad-fisica-resistencia.htm>

Mongeot, Josiane . (1753). Los cuidados femeninos en 200 preguntas.

Montero Leopoldo. (2003). *Manual de teoría y práctica del acondicionamiento*. recuperado el 2013, de <http://cdeporte.rediris.es/biblioteca/libroMTyPAF.pdf>

Morales, S. M. (2009). *corrientes pedagogicas - musicales del siglo xx analisis y proyeccion de la mimsma educacion musical*.

Navia, E. (1 de 7 de 2008). *Resistencia Aeróbica*. Obtenido de <http://www.edgardonavia.com.ar/resisaerobica.html>

OMS, O. M. (2010). *Recomendaciones Mundiales Sobre La Actividad Fisica Para La Salud*. suiza: Diseño Grafico:blossoming.it.

Ozono Gimnasio. (2013). *Estado Fisico*. Recuperado el 2013, de <http://ozonofitness.com.ar/legislacion/271-estado-fisico.html>

PAHO. (2003). Numero Especial sobre la actividad fisica.

Pan American Health organization . (2002). <http://www.ebilib.com> . Recuperado el 21 de Septiembre de 2013, de <http://www.ebilib.com>

PILA Teleña. (2009). *Fundamentos teóricos de la Educación Física*. Recuperado el 2013, de <http://books.google.com.ec/books?id=ZNJEeZuFIwEC&pg=PA75&dq=V%C3%ADa+anaer%C3%B3bica+al%C3%A1ctica.&hl=es&sa=X&ei=3A-DUvy0LYWtkAfVz4GYDw&ved=0CFkQ6AEwCQ#v=onepage&q=V%C3%ADa%20anaer%C3%B3bica%20al%C3%A1ctica.&f=false>

Plan Nacional del Buen Vivir. (2013). Quito.

Platón, s. V. (siglo VI a.c).

Ponce, G. L. (2 de Junio de 2013). Bachiller. (L. Gonzalez, Entrevistador)

Rapafana, E. (2008). *Rapafana*.

Sobrepeso, e. e. (25 de 06 de 2012). *andes*. Recuperado el 17 de junio de 2013, de andes: <http://www.andes.info.ec/es/actualidad/3548.html>

Torres, A., & Malo, M. (2006). *Actividad Física, Salud y Calidad de Vida: Un enfoque intersectorial*. Recuperado el 10 de 12 de 2013, de Rafa - Pana. Red de Actividad Física de las Americas:
http://www.rafa pana.org/index.php/es/?option=com_content&view=article&id=1&Itemid=2&lang=es

Vázquez, B. (2002). Los fundamentos de la ecuación física. *Bases educativas de la actividad física y el deporte*, 47-67.

Villalobos, F. (2 de 4 de 2012). *Hermandad de bomberos*. Recuperado el 2013, de <http://hermandadde bomberos.ning.com/group/contra-la-obesidad-y-el-tabaquismo-en-la-hermandad/forum/topics/componentes-de-un-programa-de-acondicionamiento-fisico-de>

REFERENCIAS UPSE. BIBLIOTECA VIRTUAL

PAHO (2003). Número Especial sobre la actividad física. Retrieved from <http://www.ebib.com>

González, Juana María; Fernández, Anabel; Farré, Julia (1753). La dieta inteligente. Retrieved from <http://www.ebib.com>

Pan American Health organization . (2002). <http://www.ebib.com> . Recuperado el 21 de Septiembre de 2013, <http://www.ebib.com>

Mongeot, Josiane (1753). Los cuidados femeninos en 200 preguntas. Retrieved from <http://www.ebib.com>

Mongeot, J. (2012). <http://www.ebib.com>. Recuperado el 20 de Abril de 2013, de Los cuidados femeninos en 200 preguntas.

Anexos

Ilustración 1 Permiso para la actividad



Av. Atahualpa, Barrio Chipipe
Salinas - Ecuador
Telf.: 2 772400 – 2231

FUERZA AÉREA ECUATORIANA

Oficio N. S/N.

Salinas, 18 de Febrero de 2013.

ASUNTO: Actividad física personas de género femenino bloques F.A.E. Salinas.

Señor. Subm. Téc. Avc.
Abg. Chiriguay Muñoz Pedro
**SUPERINTENDENTE DE LA ESMA "COSME RENNELLA B."
PRESIDENTE DE LOS BLOQUES FAE SALINAS**

Presente.-

De mis consideraciones:

Por el presente me permito solicitar a usted mi suboficial mayor se me autorice ejecutar mi propuesta de tesis que por motivo de haber terminado mi Educación Superior, la misma que será beneficiosa para los Familiares del personal militar que reside en los bloques FAE. Salinas, por lo consiguiente le doy a conocer mi tema de tesis: "ACTIVIDADES FISICO-RECREATIVAS PARA LA DISMINUCION DEL SEDENTARISMO EN PERSONAS DE GÉNERO FEMENINO DE LAS VIVIENDAS MULTIFAMILIARES F.A.E. DEL CANTON SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2013". Para que esto se realice es necesario contar con su apoyo para comenzar a realizar la actividad física con las madres de familia de los bloques F.A.E. Es necesario contar con su autorización, la cual solicito a usted sea concedida.

El mismo que está siendo dirigido por mi tutor MSC. EDWAR SALAZAR ARANGO.

Atentamente,

DIOS, PATRIA Y LIBERTAD,

Jorge Estévez
Sgop. Téc. Avc.
CI: 1711897940

Barrio Chipipe - Fono: 042772400 Ext. 2231 Salinas - Ecuador



Libertad
con heroísmo



Ilustración 2 Aprobación de prácticas



Av. Atahualpa, Barrio Chipipe
Salinas - Ecuador
Telf.: 2 772400 – 2231

FUERZA AÉREA ECUATORIANA

Oficio No. S/N.

Salinas, 18 de Marzo del 2013.

Sr. Sgop. Téc. Avc.
Jorge Estévez Cachago
**EGRESADO EN LA CARRERA DE EDUACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y
RECREACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PENÍNSULA DE SANTA ELENA**
Presente.-

Por el presente expreso a usted señor, sargento primero un cordial saludo.

Señor Sgop. Jorge Estévez Cachago, egresado de la Carrera de Educación Física Deportes y Recreación, su solicitud para la aplicación de las actividades físicas-recreativas en personas de género femenino en los bloques multifamiliares F.A.E. Salinas, ha tenido una acogida próspera para ambas partes por lo cual estamos dispuestos en colaborar en todo, cuyo beneficio será, para nuestras esposas del personal militar.

Me suscribo ante usted, muy cortésmente.

Atentamente,

Señor. Subm. Téc. Avc.
Abg. Chiriguay Muñoz Pedro
**SUPERINTENDENTE DE LA ESMA "COSME RENNELLA B."
PRESIDENTE DE LOS BLOQUES FAE SALINAS**



Libertad
con heroísmo

Barrio Chipipe - Fono: 042772400 Ext. 2231 Salinas - Ecuador



Ilustración 3 Encuesta a Población objeto de estudio

Universidad Estatal Península de Santa Elena

ENCUESTA A DAMAS DE LAS VIVENDAS DE LOS MULTIFAMILIARES

FAE

El presente cuestionario tiene como finalidad determinar el nivel de realización de actividades físicas recreativas y como contribuyen a disminuir los riesgos del sedentarismo.

Gracias por su colaboración con las respuestas, las mismas que servirán para diagnosticar la realidad y poder sustentar el desarrollo de la propuesta de la tesis de licenciatura.

- 1. Identifica la importancia de realizar actividades físicas recreativas como aporte a minimizar el sedentarismo**

INDICADOR	ITEM
Siempre	
A veces	
Nunca	

- 2. Realiza actividades físicas recreativas en el lugar o cerca a donde vive.**

INDICADOR	ITEM
Siempre	
A veces	
Nunca	

3. De las siguientes opciones seleccione por qué no realiza actividades físicas recreativas de su preferencia, en caso de respuesta negativa del ítem anterior.

Falta de tiempo	No existe el servicio
No tengo con quien hacerlo	Costos elevados
Falta de conocimientos o habilidades	No existen instalaciones
Nadie ofrece la actividad	No siente agrado por ellas

4. De las siguientes opciones de resultado. ¿Cuál cree usted que se pueden adquirir con la práctica de actividades físicas recreativas?

Beneficios físicos: Mejorar la circulación, mejora la calidad cardiaca, aumento del gasto energético, aumenta la agilidad motora, controla el peso corporal.

Beneficios psicológicos: Libera tensiones, minimiza el estrés, mejora el sueño, aumenta la autoimagen.

5. De las siguientes opciones de actividades físicas recreativas. ¿Cuáles aportarían a alcanzar los resultados esperados?

Baile aeróbico	
Caminatas dirigidas	
Clases de yoga	
Clases de pilates	
Actividad Cardíaca	
Gimnasia en máquinas	
Natación	
Básquet	
Vóley	

6. De las actividades físicas recreativas que usted le gustaría realizar, cree importante conocer sobre:

Seleccione con el número de 1 a 5 de la mayor a menor según su criterio)

Duración	
Intensidad	
Ventajas	
Desventajas	
Recomendaciones	

7. Las actividades físicas recreativas le gustaría realizarlas a usted en jornadas de:

En la mañana	
En la tarde	
En la noche	

8. ¿Cuánto tiempo mínimo a la semana en minutos, dedicaría a la práctica de actividades físicas recreativas que aporten a minimizar los riesgos del sedentarismo durante la semana?

60	
120	
180	
240	
300	

9. ¿ Con quién realiza las actividades físicas recreativas?

Familia	
Compañeros de trabajo	
Personas del sector	
Amigos	

Vecinos	
Solo	
Otros	

10. ¿ Con quién realizaría las actividades físicas recreativas?

Familia	
Compañeros de trabajo	
Personas del sector	
Amigos	
Vecinos	
Solo	
Otros	

11. ¿Realiza actividad física en los bloques de la F.A.E?

Siempre	
Algunas veces	
Nunca	

12. ¿Sabía Usted que la inactividad física se considera uno de los mayores riesgos de enfermedades cardiovasculares?

INDICADOR	ITEM
Siempre	
A veces	
Nunca	

Ilustración 4 Entrevista al director del conjunto habitacional

Universidad Estatal Península de Santa Elena

ENTREVISTA AL DIRECTOR DEL CONJUNTO HABITACIONAL MULTIFAMILIARES DE

FAE CANTÓN SALINAS PROVINCIA DE SANTA ELENA

La siguiente entrevista realizada al director de las viviendas de los Multifamiliares F.A.E ,
con la finalidad de identificar el nivel de sedentarismo y de las actividades físicas
recreativas que realizan las damas que habitann el lugar.

1. ¿ Qué conocimiento tiene usted acerca del sedentarismo?

2. ¿Cuál es su opinión acerca del sedentarismo?

3. ¿Qué opina acerca de que las damas las viviendas de los multifamiliares F.A.E practiquen actividades físicas recreativas?

4. ¿Conoce usted acerca de actividades físicas recreativas?

5. ¿Considera usted que las damas que habitan las viviendas de los Multifamiliares F.A.E promueven la actividad física?

6. ¿ Cree qué es importante la implementación de recursos deportivos dentro de los Multifamiliares para ayudar a un mejoramiento en la calidad de vida de la población de estudio?

Gracias por su colaboración.

Ilustración 5 Ficha de observación

Universidad Estatal Península de Santa Elena

FICHA DE OBSERVACIÓN

La presente ficha tiene como finalidad determinar el nivel de aceptación y alcance de los criterios establecidos para la ejecución de actividades físicas recreativas y disminuir los riesgos del sedentarismo.

1=Regular 2= Aceptable 3= Bueno 4=Muy bueno 5=Excelente

CRITERIOS E INDICADORES	ESCALAS				
	1	2	3	4	5
1. Esferas Físicas					
1.1 Las damas reconocen e identifican procedimientos básicos para el calentamiento, estiramiento en la práctica de las actividades físicas recreativas					
1.2 Se evidencia ciertos cambios físicos que puedan aducir adquisición de estilos de vida saludable					
2. Esferas Sociales					
2.1 Las damas promueven entre ellas y para otras personas la					

<p>práctica de actividades físicas recreativas.</p> <p>2.2 Se evidencia integración, participación y socialización en la práctica de las actividades físicas recreativas.</p>					
<p>3. Esferas Psicológicas</p> <p>3.1 Las damas se demuestran más seguras entre si durante la práctica de las actividades físicas recreativas.</p> <p>3.2 Se evidencia interés y motivación personal por continuar en la práctica de actividades físicas recreativas gracias a los posibles beneficios adquiridos en la misma.</p>					

Ilustración 6 Fundamentación legal

Fundamentación legal

Constitución Política del Ecuador.

- De la Sección segunda / Salud: aporta en sus argumentos el derecho de tener y promover estilos de vida saludable.

Art. 358.- El sistema nacional de salud tendrá por finalidad el desarrollo, protección y recuperación de las capacidades y potencialidades para una vida saludable e integral, tanto individual como colectiva, y reconocerá la diversidad social y cultural. El sistema se guiará por los principios generales del sistema nacional de inclusión y equidad social, y por los de bioética, suficiencia e interculturalidad, con enfoque de género y generacional.

- De la Sección sexta / Cultura física y tiempo libre: aporta en sus argumentos el derecho de tener y promover actividad física recreativa; al igual que el del tiempo libre y la recreación.

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en

competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

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

Artículos constitucionales extraídos de: (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.

Título I. -Preceptos Fundamentales: Esta Ley señala y se preocupa de la importancia de la salud y bienestar de la población, apoyando a programas en donde tiene voz y voto en las diferentes actividades físicas que se elaboren dentro de una provincia o ciudad.

Art. 1.- Ámbito.- Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema Deportivo, Educación Física y Recreación, en el territorio nacional, regula técnica y Administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus Dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

Art. 2.- Objeto.- Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula al Deporte, Educación Física y Recreación; establece las normas a las que deben sujetarse. Estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir.

Artículos constitucionales extraídos de: (Ley del deporte, Educación Física y Recreación, 2010)

Plan Nacional del Buen Vivir.

Objetivo #3.- Mejorar la calidad de vida de la población.

Política 3.1.- Promover prácticas de vida saludable en la población.

Lineamiento h: Realizar campañas y acciones como pausas activas para evitar el sedentarismo y prevenir sus consecuencias negativas para la salud, en espacios laborales, institucionales y domésticos, con apoyo de organizaciones sociales, laborales y la comunidad en general.

Lineamiento i: Promover actividades de ocio activo de acuerdo a necesidades de género, étnicas y culturales.

Buscar condiciones para la vida satisfactoria y saludable de todas las personas, familias y colectividades respetando su diversidad. Fortalecer la capacidad pública y social para lograr una atención equilibrada, sustentable y creativa de las necesidades de ciudadanas y ciudadanos.

La calidad de vida alude directamente al Buen Vivir en todas las facetas de las personas, pues se vincula con la creación de condiciones para satisfacer sus necesidades materiales, psicológicas, sociales y ecológicas. Dicho de otra manera, tiene que ver con el fortalecimiento de las capacidades y potencialidades de los individuos y de las colectividades, en su afán por satisfacer sus necesidades y construir un proyecto de vida común. (Plan Nacional del Buen Vivir, 2013)

Carta Internacional del Tiempo Libre

Art. 4.- Todo ser humano tiene derecho a participar y ser introducido en cualquier tipo de recreación durante su tiempo libre, tales como: deporte y juegos, actividades al aire libre, viajes, danza, arte pictórico, música y artesanías, manualidades, sin importar edad, sexo o nivel de educación.

Promueve la importancia del uso del tiempo libre y la recreación como aporte a la creación de estilos de vida saludable. (Leisure, 1998).



Ilustración 7 Caminata Playa



Ilustración 8 Actividad Bici-Paseo



Ilustración 9 Actividad Básquet



Ilustración 10 Actividad Vóley



Ilustración 11 Actividad Aeróbica



Ilustración 12 Actividades varias



Ilustración 13 Actividad Natación



Ilustración 14 Test de resistencia aeróbica



INFORME FINAL. REPORTE DE ANTIPLAGIO

Por medio del presente y en calidad de tutor del señor **JORGE PATRICIO ESTÉVEZ CACHAGO**, autor de la tesis “**ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA LA DISMINUCIÓN DEL SEDENTARISMO EN PERSONAS DEL GÉNERO FEMENINO DE LAS VIVIENDAS DE LOS MULTIFAMILIARES F.A.E. DEL CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA. AÑO 2013**”, luego de revisar cada uno de los capítulos y el documento en su estructura total por medio del programa anti plagio **Urkund Analysis**, declaro a la fecha, el día 12 de diciembre del 2013 que el documento en mención se presentó con **5%** 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 **2%**. Amparado en el reglamento del régimen académico del SENESCYT que permite un rango del 0% al 10%. Se anexa informe URKUND.

Document	URKUND SENESCYT TESIS. ESTEVEZ. 12 dic.docx (D9507949)
Submitted	2013-12-12 03:42 (-05:00)
Submitted by	JORGE PATRICIO ESTEVEZ CACHAGO (estevez40patricio@hotmail.es)
Receiver	esalazar.upse@analysis.arkund.com
Message	[edufisic] Jorge Patricio Estevez Cachago Show full message
	2% of this approx. 35 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