



**REPUBLICA DEL ECUADOR
UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA LA DISMINUCIÓN DEL
SEDENTARISMO DIRIGIDO A LOS ADOLESCENTES ENTRE 14 Y 18 AÑOS
DE EDAD DEL SECTOR LOS “GAVILANES” DEL CANTÓN MANTA.**

Trabajo de grado para obtener el título de licenciado en educación física deportes
y recreación.

Autor

Erwin Jordano Pisco Alcívar

Manta, septiembre 2016



**REPUBLICA DEL ECUADOR
UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO" DE MANABÍ
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA LA DISMINUCIÓN DEL
SEDENTARISMO DIRIGIDO A LOS ADOLESCENTES ENTRE 14 Y 18 AÑOS
DE EDAD DEL SECTOR LOS "GAVILANES" DEL CANTÓN MANTA.**

Trabajo de grado para obtener el título de licenciado en educación física deportes
y recreación.

Tutor

Prof. Miguel Ángel Cartaya Olivares. PhD

Manta, septiembre 2016

Declaración del tutor

Yo, Miguel Ángel Cartaya Olivares. PhD, con C.C. # 1756341002, en calidad de Tutor del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA LA DISMINUCIÓN DEL SEDENTARISMO DIRIGIDO A LOS ADOLESCENTES ENTRE 14 Y 18 AÑOS DE EDAD DEL SECTOR LOS “GAVILANES” DEL CANTÓN MANTA**, desarrollado por el Sr. Erwin Jordano Pisco Alcívar, Egresado de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión académica.

TUTOR

Prof. Miguel Ángel Cartaya Olivares, PhD

Declaración de autoría

En correspondencia con las orientaciones recibidas he desarrollado el trabajo de tesis "Programa de actividades recreativas para escolares de 12 a 14 años de la escuela "Eloy Alfaro" de Manta.", en el cual plasmo criterios propios acerca de la actividad física como motivo de recreación, en correspondencia realizo una propuesta válida para la aplicación en púberes y adolescentes tempranos, siendo todos los criterios emitidos de mi plena responsabilidad.

Además de la condición de autoría que declaro, manifiesto que la UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO" DE MANABÍ (ULEAM) puede ser uso del documento para su lectura o publicación según las regulaciones de la Institución, en todos los casos citando la fuente.

AUTOR

Erwin Jordano Pisco Alcívar

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de titulación, principalmente a DIOS, a mi familia en general y en especial a mis padres Raúl Pisco y Betsy Alcívar, quienes me apoyaron incondicionalmente todo el tiempo, en mis estudios y en especial en los universitarios, pese a que ya era mayor de edad y tenía que correré por mis propios gastos, ellos hicieron el esfuerzo para apoyarme desde el inicio hasta ahora el final, recordándome siempre que uno tiene que ser responsable y dedicado en lo que hace.

A mis amigos y amigas, quienes me dieron ánimos para continuar con mi trabajo de titulación, cuando parecía que me iba a rendir.

A todos mis profesores que formaron parte en mi preparación académica, quienes nunca desistieron al enseñarme, docentes que formaron un cambio en mi vida en mi preparación como profesional y persona, guiándome siempre hacia las cosas positivas.

Y a todas las personas, que de una o tal manera formaron parte de este proyecto de titulación.

Para ellos es esta dedicatoria de mi proyecto de titulación, pues es a ellos a quienes se las debo por su apoyo incondicional.

Gracias a Todos...

AGRADECIMIENTOS

Primeramente agradecerle a Dios que me mantuvo con vida y me dio la fortaleza para terminar mi proyecto de titulación.

Agradecerles a mis padres que fueron un pilar fundamental para realizar mis estudios superiores, contando en cada momento con su apoyo y todos mis familiares en general que formaron parte del mismo.

Agradecido con la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, por permitirme formar parte de gran prestigiosa universidad y en especial formar parte de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación, que fue la especialidad que quise estudiar, porque, siempre me gusto, me gusta y me gustara siempre. Agradeciéndoles de tal manera a todos los docentes que formaron parte de mi preparación académica en cada uno de los semestres vistos, de igual manera a dirigentes estudiantiles, secretarias (os), los señores conserjes, y todo el quipo de trabajo de la facultad, que era más que todo un hogar familiar.

Y manera muy especial agradeciéndole, por su tiempo, por su paciencia, por su dedicación al enseñar, el profesor Miguel Cartaya PhD, mi tutor, excelente persona, quien con sus conocimientos me guio para lograr mi objetivo principal.

Muy agradecido con todos...

INDICE GENERAL

INDICE GENERAL	vii
RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	2
Situación Problemática.....	4
Problema Científico	6
Objetivos de la Investigación.....	6
General:.....	6
Específicos:.....	6
Justificación de la Investigación	7
Tipo De Investigación	8
Nivel de Investigación	8
Modalidad de la investigación.....	9
Métodos de la investigación.....	9
Técnica e instrumento de datos	10
Instrumento de recolección de datos.....	10
Población y Muestra.....	11
Operacionalización de Variables	12
CAPITULO I	15
1.- MARCO TEORICO.....	15
1.1.- Programación de Actividades Recreativas	15
1.1.1.-Programa.....	15
1.1.2.- Recreación.....	16
1.1.3.- Valores de la Recreación	17
1.1.4.- Áreas de la Recreación	18
1.1.5.- Características de la recreación.....	19
1.2.- Programa Recreativo.....	20
1.2.1. -Pautas para la elaboración de un programa recreativo.	20
1.2.2.- Características de un programa de recreativo:	21
1.3.- Actividades recreativas	22
1.3.1.- Características de las actividades recreativas.....	22
1.3.2.- Clasificación de las actividades recreativas	23
1.4.- Adolescentes	25
1.4.1.- La recreación en los adolescentes	27
1.4.2.- Programa de recreación para los adolescentes.....	28
1.5.- Tiempo libre	29
1.5.1.-El uso del tiempo libre en los adolescentes	29
1.6. – Sedentarismo	31
1.6.1.-Cómo se previene el sedentarismo	31
1.6.2.- Tratamiento para el sedentarismo	32
1.6.3.-Relación del sedentarismo con otros factores	32

1.6.4.- Sedentarismo en adolescentes	33
1.6.5.- Cómo prevenir el sedentarismo en la adolescencia	34
1.7.- Marco Legal de la Investigación	34
1.7.2.- Salud.....	34
1.7.3.- Jóvenes.....	35
1.7.4.- Cultura física y tiempo libre.....	35
1.8.- Plan buen vivir.....	36
1.8.1.- Ocio, tiempo libre, deporte y actividad física	36
CAPITULO II	38
2.- PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	38
2.1.- Diagnóstico que sustenta la propuesta.	54
CAPITULO III	55
3.- LA PROPUESTA	55
3.1.- Nombre de la Propuesta	55
3.1.1.- Introducción de la Propuesta	55
3.1.2.- Justificación de la propuesta	56
3.1.3.- Factibilidad de la propuesta	56
3.2.- Presupuesto	57
3.3.- Matriz foda.....	58
3.5.- Recomendaciones para la aplicación de la propuesta.....	59
Establecer la propuesta en el sector los gavilanes.	59
Comprometer a los adolescentes en participar las actividades establecidas.	59
Variedad de las actividades según las necesidades.	59
Hacer competencias recreativas.	59
Llevar un control de asistencia de los participantes.	59
3.6.- Objetivos de la propuesta	59
3.6.1.- Cronograma de actividades de la propuesta	60
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	65
Conclusiones	65
Recomendaciones	66
BIBLIOGRAFIA.....	68

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de Variables.....	13
Tabla 2 Presencia de plan de actividades en el sector.....	39
Tabla 3 Participación en actividades del sector.....	40
Tabla 4 Frecuencia de actividades recreativas en el sector.....	41
Tabla 5 Requerimiento de un programa de actividades recreativas en el sector.....	42
Tabla 6 Disponibilidad de participar en un programa de actividades recreativas.....	43
Tabla 7 Preferencia por las actividades recreativas.....	44
Tabla 8 Estado físico activo.....	45
Tabla 9 Actividades recreativas realizadas en el tiempo libre.....	46
Tabla 10 Metas personales.....	47
Tabla 11 Vida saludable.....	48
Tabla 12 Persona sedentaria.....	49
Tabla 13 Sobrepeso.....	50
Tabla 14 Enfermedad cardiaca.....	51
Tabla 15 Participación en mejora del estilo de vida.....	52
Tabla 16 Falta de programa recreativo para adolescentes.....	53
Tabla 17 Presupuesto.....	57
Tabla 18 Matriz foda.....	58
Tabla 19 Objetivo 1.- Contribuir con el uso positivo del tiempo libre de los adolescentes del sector los gavilanes.....	60
Tabla 20 Objetivo 2.- Sumar esfuerzos a las políticas de salud, deportiva e inclusión del municipio de manta.....	61
Tabla 21 Objetivo 3.- Mejorar el estilo de vida de los adolescentes del sector los gavilanes.....	62
Tabla 22 Objetivo 4.- Proporcionar actividades recreativas para los adolescentes del sector.....	63
Tabla 23 Cronograma de aplicación de la propuesta.....	64

INDICE DE GRAFICOS

Gráfico 1 Género	38
Gráfico 2 Presencia de plan de actividades en el sector	39
Gráfico 3 Participación en actividades del sector	40
Gráfico 4 Frecuencia de actividades recreativas en el sector	41
Gráfico 5 Requerimiento de un programa de actividades recreativas en el sector	42
Gráfico 6 Disponibilidad de participar en un programa de actividades recreativas	43
Gráfico 7 Preferencia por las actividades recreativas.....	44
Gráfico 8 Estado físico activo	45
Gráfico 9 Actividades recreativas realizadas en el tiempo libre	46
Gráfico 10 Metas personales.....	47
Gráfico 11 Vida saludable	48
Gráfico 12 Persona sedentaria	49
Gráfico 13 Sobrepeso	50
Gráfico 14 Enfermedad cardiaca	51
Gráfico 15 Participación en mejora del estilo de vida	52
Gráfico 16 Falta de programa recreativo para adolescentes.....	53

REPUBLICA DEL ECUADOR
UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA LA DISMINUCIÓN DEL
SEDENTARISMO DIRIGIDO A LOS ADOLESCENTES ENTRE 14 Y 18 AÑOS
DE EDAD DEL SECTOR LOS “GAVILANES” DEL CANTÓN MANTA.

Autor: Pisco Alcívar Jordano

Fecha: septiembre 2016

RESUMEN

La adolescencia es una etapa importante en el desarrollo de todo ser humano durante esta fase se consolidan comportamiento y conductas, de igual manera estable durante este período de su vida de establecer metas tanto corto como a largo plazo, sin embargo en la actualidad el plan alta influencia tecnológica sobre los jóvenes que le impide de alguna manera desarrolla su cualidades físicas llevándolo al sedentarismo. Es por ello que el objetivo de esta investigación fue Elaborar un programa de actividades recreativas para la disminución del sedentarismo dirigido a los adolescentes entre 14 y 18 años de edad del sector “gavilanes” del cantón manta. Para la respuesta este objetivo, que utilizado una investigación con enfoque cuantitativo, y de campo, con un investigación en un nivel exploratorio y descriptivo. La técnica e instrumento de recolección de datos utilizada fueron la encuesta y el cuestionario el cual fue aplicado a una muestra de la población de los jóvenes del sector los gavilanes, el análisis de los datos se hizo mediante estadística descriptiva se organizaron los datos en gráficos y en tablas. Como conclusión se evidencia la necesidad que presentan los jóvenes del sector lo gavilanes por contar con un programa recreativo que les permita no sólo combatir el sedentarismo sino alcanzar sus metas personales.

Palabras clave: recreación, adolescentes, sedentarismo.

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de investigación, titulado: Programa de actividades recreativas para la disminución del sedentarismo dirigido a los adolescentes entre 14 y 18 años de edad del sector los “gavilanes” del cantón manta, está especialmente dirigido a los adolescentes del sector, que en particular, cada vez por avances de la ciencia tecnológica son cada vez mas inactivos físicamente, siendo esto en fenómeno mundial.

Los objetivos de la investigación consisten en reducir el sedentarismo en los adolescentes, priorizando las necesidades que existen en cada uno de ellos, aplicando la elaboración de un programa de actividades recreativas, que llene con las expectativas de los adolescentes entre 14 y 18 años de edad y que mejor manera de realizar las actividades establecidas.

Para la elaboración del programa se tuvieron en cuenta conceptos relacionados con el tema de investigación, para la elaboración del mismo uno de ellos se refiere a la actividad recreativa, según (Jorge Luis Mateo, septiembre 2014) son todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad. Se considera que desde la perspectiva educativa las actividades recreativas constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre.

Se analiza y se conoce la situación actual, que hace referencia a lo que ocurre actualmente a nivel mundial y local, determinando la pregunta científica que nos encaminara a solucionar el mismo, con respaldo de los objetivos a cumplir la investigación, que se realizara y aplicara en el sector los gavilanes.

En consideración el capítulo I sobre el marco teórico, hace referencia a diferentes significados que se desprenden el tema de investigación, determinando las variables que nos permitirá realizar la operalización de la misma, con fin de saber la situación que presenta cada adolescente por medio un cuestionario, y al final conociendo los resultados que determinaran la aplicación de la propuesta y las necesidades de los adolescentes. Capítulo II nos muestra el resultado de la necesidad que existe de aplicar un programa en el sector para los adolescentes.

En referencia al capítulo III se establecerá la propuesta, que se realizara en el sector, determinando su análisis respectivo para la aplicación de la misma, teniendo en cuenta los objetivos que se establecerán para el beneficio de cada uno de los adolescentes habitantes del sector.

Esta introducción tiene como referencia cada uno de los capítulos que presenta el proyecto investigación, para lograr reducir el sedentarismo en los adolescentes del sector los gavilanes, siendo utilizada con herramienta para mejorar el estilo de vida de cada uno de los adolescentes.

Situación Problemática

La prevalencia de tiempo sedentario en los adolescentes, según (Marti, 2011) es cada día un problema a nivel mundial y que últimamente se ha acentuado con el avance de dispositivos tecnológicos, ya que ofrecen a este grupo etario alternativas de diversión que no comprometen la actividad física. Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) sostiene, que en la actualidad el nivel de sedentarismo en los adolescentes es un fenómeno multicausal que tiene sus orígenes en diferentes vicios y dificultades sociales, que al día de hoy, han llevado a elevar por sobre el 20% los índices de obesidad, según cifras de JUNAEB¹ (Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas). Estos números ubican a los adolescentes entre los primeros de la gordura, de igual forma, en el Congreso sobre Sedentarismo y salud, desarrollado en Buenos Aires en el año 2012, se determinó que cerca del 80% de los adolescentes en todo el mundo no realiza actividades físicas lo cual prepara el camino para sufrir las consecuencias del sedentarismo, los médicos especialistas reunidos en este congreso internacional sostuvieron que advierten que. El sedentarismo representa el cuarto factor de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles después de la hipertensión, el tabaquismo y la hiperglucemia.

Es decir, la situación de los adolescentes a nivel mundial es cada vez más sedentaria, sobre todo, los fines de semana. Pasan muchas horas sentados viendo la tele o la videoconsola. Unos hábitos que, a la larga, pueden acarrear problemas sociales y de salud. La postura preferida de los adolescentes se practica, sobre todo, los fines de semana. El tiempo libre de los adolescentes se traduce en un mayor sedentarismo porque hoy el ocio no implica actividad física y porque hoy la mitad de los jóvenes tienen en sus dormitorios un amplio abanico de ocio sedentario.

En consecuencia, La especialista canadiense Margo Mountjoy (Universidad de Guelph) propuso inculcar urgentes "cambios en el comportamiento" de los

¹ Ecuador

adolescentes para conseguir una generación más activa. Señaló que los "desplazamientos motorizados, la exposición excesiva a la televisión y a los videojuegos pasivos" son factores de riesgo a erradicar para lograr "mejorar la salud y el rendimiento físico e intelectual".

En el caso específico de Ecuador, según cifras aportadas por organismos oficiales², el sedentarismo es uno de los factores analizados, detectándose que el 20% de los menores de cinco años no realizan actividades físicas. Entre los adolescentes, esta cifra se incrementa al 26%. En los hombres en edad adulta supera el 30%, mientras que el 40% de las mujeres no práctica actividad física. Casi el 50% de los ecuatorianos de entre 10 y 59 años son pre-hipertensos y cerca del 20% son hipertensos llegando a un número de 717.529 personas. Lo que permite inferir, que en la provincia de Manabí la situación es de igual naturaleza.

Ante esta situación, el gobierno nacional ha hecho esfuerzo desde el ministerio de deportes y siguiendo los lineamientos del plan nacional de buen vivir, por ofrecer a la población lugares y actividades para realizar tanto actividad física como recreativas, no obstante, existen sectores populares donde no ha llegado este tipo de programas. Uno ellos es el sector los "gavilanes" del cantón manta, ubicado en la vía san mateo, donde según el INEC existe una población de 915 habitantes, el cual existe un numero de 64 adolescentes entre 14 y 18 años de edad.

Ahora bien, según lo vivido y observado por el investigador, quien es morador del sector por más de 20 años, se ha podido verificar que hay poco interés de practicar actividad física por parte de los adolescentes, con respecto al practicar actividades físicas hay una gran cantidad de adolescentes inactivos y un pequeña cantidad activos, determinando que los factores pueden ser por motivos como: personales, por educación, por cultura, poca información sobre la actividad física, por enfermedades, por consumo de drogas y principalmente uno de los

² Información extraída de www.ecuadorencifras.gob.ec

factores que tiene mayor incidencia en la inactividad física es la tecnología (video juegos, tv, celulares, CP, etc.). Sobre la base de lo expuesto, el investigador se formula el siguiente problema científico.

Problema Científico

¿Qué elementos de actividades recreativas pueden ayudar a la disminución del sedentarismo dirigido a los adolescentes entre 14 y 18 años de edad del sector los “Gavilanes” del cantón Manta?

Objetivos de la Investigación

General:

Elaborar un programa de actividades recreativas para la disminución del sedentarismo dirigido a los adolescentes entre 14 y 18 años de edad del sector “los gavilanes” del cantón manta.

Específicos:

- 1.-Diagnosticar la situación actual de los adolescentes entre 14 y 18 años de edad, del sector “los gavilanes”, con respecto al uso del tiempo libre.
- 2.-Precisar los elementos que influyen a la causa del sedentarismo en los adolescentes entre 14 y 18 años de edad del sector “los gavilanes”.
- 3.-Determinar los espacios disponibles que ofrece el sector “los gavilanes”, para la práctica de actividades recreativas.
- 4.-Diseñar un programa de recreación, para la disminución del sedentarismo, dirigido a los adolescentes entre 14 y 18 años de edad del sector “los gavilanes” del cantón manta.

Justificación de la Investigación

El sedentarismo, como elemento físico y social, representa en la actualidad una amenaza para la salud de la población, sobre todo en los adolescentes, quienes disponen de alternativas tecnológicas que los mantienen ocupados y alejados de la actividad física, lo que a futuro representara una gran preocupación, debido a las consecuencias de la inactividad física en la salud. Es por esto, el principal objetivo de este trabajo, radica en elaborar una propuesta de tipo recreativa, destinada a los adolescentes del sector los gavilanes de Manta con el fin de disminuir el sedentarismo entre los jóvenes de este sector.

Puedo conocer que el sedentarismo en los adolescentes y en general, cada día va creciendo mucho más por falta de información, desconocimiento de lo perjudicial que es llevar una vida sedentaria, malas influencias, etc. Este proyecto está encaminado a cambiar el estilo de vida sedentaria que lleva cada adolescente.

Los aportes que ofrece el proyecto es mejorar el estilo de vida, que abarque la actividad física constantemente en los adolescentes, es base de los hábitos saludables para disminuir el sedentarismo, brindando los conocimientos y aportes necesarios que se requieren para cambiar los malos hábitos que padecen los adolescentes al no practicar ningún tipo de actividades físicas.

El proyecto está encaminado a beneficiar a los adolescentes, para reducir el sedentarismo en ellos y en general a las personas del sector donde se aplicara, porque de tal manera se motivara a todos a la práctica de actividades física, teniendo en cuenta que todos serán beneficiarios de la misma, mediante la participación de la comunidad en especial la de los adolescentes, que sumen para la aplicación y ejecución del proyecto, para obtener los resultados esperados y así mantener de costumbre de realizar diferentes tipos de actividades físicas, en especial recreativas.

Metodología

Es de hacer notar, que el presente trabajo, tiene relación con el objetivo 3 del Plan Nacional de Buen Vivir, así como con la normativa educativa expuesta tanto en la Constitución como en la LOES. De igual forma, se espera que de manera directa se beneficien más de 50 adolescentes del sector e indirectamente todos los adolescentes de Manta.

Tipo De Investigación

Cuando se inicia el capítulo de la metodología lo primero que se encuentra el investigador es la definición del tipo de investigación que se desea realizar del tipo de investigación que terminará los pasos a seguir del estudio, sus técnicas y métodos que pueden emplear en el proceso de investigación.

El tipo de investigación utilizado fue de campo, según (Palella & Martins, 2010)

La investigación de campo consiste en la recolección de datos directamente de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar las variables. Estudia los fenómenos sociales en su ambiente natural, el investigador no manipula variables debido a que esto hace perder el ambiente de naturalidad en el cual se manifiesta (pag.88).

Nivel de Investigación

Según, (Bolívar, 2014), los niveles de la investigación científica:

Son procedimiento reflexivo, sistemático, controlado y crítico que tiene por finalidad descubrir o interpretar los hechos y fenómenos, relaciones y leyes de un determinado ámbito de la realidad, y con respecto a los niveles podemos decir que es un proceso que permite detectar las relaciones de causas y efectos entre los diferentes campos del saber hasta visualizar la realidad como un conjunto interrelacionado de estructuras parciales con estructuras globales teóricas de modo que se pueda agrupar en los diferentes niveles como son exploratorios, descriptivo, correlacionar, explicativo (en línea).

En tal sentido, el nivel utilizado fue de tipo descriptivo ya que se pretendió conocer los componentes principales de la realidad en estudio. A demás se utilizó el de tipo proyectiva la cual consiste en la elaboración de una propuesta, un plan, un programa o un modelo, como solución a un problema o necesidad de tipo práctico, ya sea de un grupo social, o de una institución, o de una región geográfica, en un área particular del conocimiento.

Modalidad de la investigación

(Palella & Martins, 2010), Sostienen que:

La finalidad de la misma es de recoger datos del lugar a estudiar previamente, son importantes y necesarios para la investigación. La modalidad del proyecto, consiste en elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo viable para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de la organización o grupos sociales (pág. 106).

Modalidad proyecto factible el mismo que consiste en la elaboración de una propuesta viable, destinada atender necesidades específicas a partir de un diagnóstico.

Enfoque de la investigación

Según, (Ruiz, 2010), el enfoque de la investigación:

Es un proceso sistemático, disciplinado y controlado y está directamente relacionada a los métodos de investigación que son dos: método inductivo generalmente asociado con la investigación cualitativa que consiste en ir de los casos particulares a la generalización; mientras que el método deductivo, es asociado habitualmente con la investigación cuantitativa cuya característica es ir de lo general a lo particular.

Debido a la naturaleza de los datos se entiende que el enfoque empleado en esta investigación fue la de tipo cuantitativa.

Métodos de la investigación

Los métodos utilizados en el presente trabajo de investigación se pueden enunciar de la siguiente manera:

Métodos de razonamiento

Para poder elaborar los argumentos y hacer el análisis tanto de la información como de los resultados se utilizó el método deductivo-inductivo y el método analítico permitió establecer las relaciones entre las variables, la problemática y los objetivos para llegar a las conclusiones y las propuestas

Métodos de búsqueda

Se utilizó el método documental, en el cual se utilizó para la búsqueda, clasificación y organización de los documentos que sirvieron para la elaboración de trabajo

Técnica e instrumento de datos

(Lebet, 2003), Menciona que las técnicas de recolección de datos son de gran diversidad y herramientas que pueden ser utilizadas por el analista para desarrollar los sistemas de información, los cuales pueden ser la entrevistas, la encuesta, el cuestionario, la observación, el diagrama de flujo y el diccionario de datos (en línea).

La técnica de recolección utilizada en la presente investigación fue la encuesta, la cual se realizó en forma directa a los adolescentes entre 14 y 18 años de edad del sector los gavilanes del cantón Manta.

Además se utilizó la técnica de observación, que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis.

Instrumento de recolección de datos

(Carrillo, 2011), Dice que los instrumentos son procedimientos o actividades realizadas con el propósito de recabar la información necesaria para el logro

de los objetivos de una investigación, se refiere al cómo recoger los datos. Para recorrer los datos se utilizó como instrumento un cuestionario de preguntas cerradas (en línea).

Cuestionario y una guía de observación

Para la presente investigación se realizó un cuestionario con 15 preguntas cerradas. (Ver anexo)

Técnica de análisis de datos

Según, (Lozano, 2010), El análisis de los datos es la técnica que:

Consiste en el estudio de los hechos y el uso de sus expresiones en cifras para lograr información válida y confiable. La técnica utilizada para el análisis de los datos en esta investigación fue la estadística descriptiva ya que se utilizó cuadros estadísticos, tortas y tabla de frecuencias para interpretar los datos (en línea).

La técnica utilizada fue la estadística descriptiva porque se utilizó cuadros, gráficos y figuras.

Población y Muestra

(Wigodski, 2014), Dice que la población "es el conjunto total de individuos, objetos o medidas que poseen algunas características comunes observables en un lugar y en un momento determinado" (en línea).

La población utilizada en esta investigación fueron los 64 adolescentes entre 14 y 18 años de edad del sector "Los Gavilanes" ubicado en el cantón Manta. La muestra según,(Wigodski, 2014), "es un subconjunto fielmente representativo de la población". La muestra utilizada en este estudio fue 80% equivalente a 50 adolescentes, es decir se utilizó la misma cantidad de la población lo cual no requiere aplicación de fórmula alguna.

Etapas de la investigación

- Etapa exploratoria:

- Establecer el tema de investigación.
- Entrevistamos a los adolescentes sobre la habitual vida que llevan sobre su tiempo libre y su relación con actividades recreativas.
- Buscar el tutor.

- Etapa documental:

Buscamos libros, tesis, revistas, sitios web relaciones con otros temas que tengan similitudes sobre los adolescentes, sedentarismo, recreación.

- Etapa descriptiva:

- Se elaboró la situación del problema.
- Se establecieron los objetivos que establecerán a solucionar el problema.
- Elaboración del marco teórico y sus partes.

- Etapa técnica:

- Se elaboró la operacionalización de variable.
- La aplicación de los instrumentos (cuestionario/encuesta).

- Etapa de redacción

Se elaboró el trabajo de investigación con sus respectivas guías para solucionar el tema a investigar.

Operacionalización de Variables

La definición operacional pretende identificar los elementos y datos empíricos que expresen y especifiquen el fenómeno en cuestión. La variable se define en términos de las acciones que sirven para medirla. Indica qué hacer para que cualquier investigador pueda observar el fenómeno. (Palella y Martins, 2012)

Tabla 1. Operacionalización de Variables

Objetivo general: Elaborar un Programa De Actividades Recreativas Para La Disminución Del Sedentarismo Dirigido A Los Adolescentes Entre 14 y 18 Años De Edad Del Sector “Gavilanes” Del Cantón Manta.

Variables	Definición	Dimensión	Indicadores	Ítems
1.-Programa de Actividades recreativas	Es la descripción explícita y esquemática a través de un cronograma de trabajo compuesto de actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad. El programa recreativo constituye el medio principal del proceso de educación del tiempo libre.	1. Cronológica 2. Tareas 3. Tiempo Libre 4. Educativa	1.1-Planificación de actividades. 1.2.- Eventos sistemáticos 1.3.- Metas y objetivos a alcanzar 2.1.- Actividades física 2.2.- actividades recreativas 2.3.- Actividades deportivas 3.1.- Participación voluntaria en actividades 3.2.- Tipos de actividades planificadas 3.3.- alternativas de actividades orecidas 3.4.- Espacios para las actividades 4.1.- Finalidad de las actividades	1.- ¿Existe en el sector los gavilanes un plan de actividades recreativas? 2.- ¿Participa usted en actividades recreativas del sector los gavilanes? 3.- ¿Se realiza con frecuencia actividades recreativas en su comunidad? 4.- ¿Estaría dispuesto a participar en un programa de actividades recreativas? 5.- ¿Le gustaría que en su sector existiera un programa de actividades recreativas? 6.- ¿Considera usted que el uso del tiempo libre le ayudara a cumplir sus metas personales?

<p>2.-Sedentarismo</p>	<p>El sedentarismo es la actitud del sujeto que lleva una vida sedentaria. En la actualidad, el término está asociado al sedentarismo físico (la falta de actividad física). La inactividad física o falta de ejercicio se considera uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de la enfermedad cardiaca e incluso se ha establecido una relación directa entre el estilo de vida sedentario y la mortalidad cardiovascular.</p>	<p>1.- Ausencia de actividad física</p> <p>2.- Factores de riesgo</p> <p>3.- Estilo de vida</p>	<p>1.1.No participación en actividad física</p> <p>2.1.- Obesidad y/o sobrepeso</p> <p>2.2.-Problemas cardiovasculares.</p> <p>3.1.- vida sedentaria</p> <p>3.2.- Inactividad física</p>	<p>7.- ¿Se considera usted una persona sedentaria?</p> <p>8.- ¿Le gusta las actividades recreativas?</p> <p>9.- ¿Tiene usted sobrepeso?</p> <p>10.- ¿Sufre usted de una enfermedad cardiaca?</p> <p>11.- ¿realiza actividades recreativas en su tiempo libre?</p> <p>12.- ¿Se considera usted una persona físicamente activa?</p> <p>13.- ¿Considera que usted lleva una vida saludable?</p> <p>14.- ¿Le gustaría participar en un programa de actividades físicas recreativas, para mejorar su estilo de vida?</p> <p>15.- ¿Considera usted que hace falta en el sector los gabilanes un programa recreativo que tome en cuenta las necesidades de los adolescentes?</p>
------------------------	---	---	--	---

CAPITULO I

1.- MARCO TEORICO

El marco teórico es el soporte principal del estudio. En él se amplía la descripción del problema, pues permite integrar la teoría con la investigación y establecer sus interrelaciones. Representa un sistema coordinado, coherente de conceptos y propósitos para abordar el problema.(Palella y Martins, 2012).

1.1.- Programación de Actividades Recreativas

Antes de entrar a fondo en lo respecta a la programación de actividades recreativas, el investigador cree conveniente, aclarar los relaciona don los términos programa y recreación.

1.1.1.-Programa

Un programa es la descripción explícita de planes y procedimiento efectivos que se siguen para lograr un objetivo. Se describe en unción de tareas y de acuerdo con un cronograma de trabajo. (Becerra, 2006, pág. 354).

Según el autor del libro, un programa es un conjunto organizado de medios para conseguir un determinado fin u objetivo, puede ser entendido como el anticipo de lo que se planea realizar en algún lugar pese a la circunstancia en que se encuentre y en que se quiera mejorar, con el propósito de beneficiar.

1.1.2.- Recreación.

La recreación es saber ocupar el tiempo libre en actividades recreativas - deportivas y así mejorar la calidad de vida de las personas³.

Con esta podemos darnos a conocer puesto que, esta no busca la diversión individual sino colectiva. La palabra recreación se deriva del latín: *recreativo* y significa "restaurar y refrescar la persona". Tradicionalmente la recreación se ha considerado ligera y pasiva y más como algo que repone al individuo del peso del trabajo. No obstante, hoy en día, se conceptualiza a la recreación como cualquier tipo de actividad agradable o experiencias disfrutables (pasivas o activas), socialmente aceptables, una vida rica, libre y abundante, desarrolladas durante el tiempo libre (ya sea individualmente o colectivamente), en la cual el participante voluntariamente se involucra (se participa por una motivación intrínseca), con actitudes libres y naturales, y de la cual se deriva una satisfacción inmediata, son escogidas voluntariamente por el participante en su búsqueda de satisfacción, placer y creatividad; el individuo expresa su espontaneidad y originalidad, puesto que las ha escogido voluntariamente, y de las cuales él deriva un disfrute o placer.

En palabras de Meléndez (1999) la función más importante de la recreación es procurar al individuo bienestar, expresión, sano desarrollo de sus capacidades creativas, expansión de sus horizontes personales. En consecuencia, la misión fundamental del profesional de la recreación es educar para el tiempo libre. (En línea)

Tercedor, F. M, (1998) la define como: La actividad o actividades (incluyendo la inactividad) cuando es escogida libremente, en las que se involucra el individuo durante su tiempo libre. El tiempo libre es un período de tiempo, la recreación es un contenido de este tiempo (en actividad), aún cuando están íntimamente relacionados no son sinónimos. (En línea).

³ Extraído de http://www.ecured.cu/EcuRed:Enciclopedia_cubana

Según autores describen como recreación la actividad que mantiene ocupado al individuo al realizar actividades deseadas en el tiempo libre, para el beneficio propio de sus capacidades.

1.1.3.- Valores de la Recreación

Valores de la recreación es inevitable coincidir en que están íntimamente relacionados con los valores del hombre, sus costumbres, su conducta, sus principios y su cultura en general, lo que permite relacionar la recreación con la acción que promueve y genera valores dirigidos a la preservación y la optimización de la calidad de vida de quién la práctica. En tal sentido (BOLAÑO, 2002) sostiene que entre los valores de la recreación serian los siguientes.

- Contribuye a la dicha humana y al bienestar físico y mental del individuo. La recreación provee loa medio para que el individuo alcance la felicidad.
- Tiene un valor preventivo al ayudar al individuo a obtener una vida sana y feliz. La recreación contribuye a la estabilidad emocional al permitir el descanso, relajación y actividades recreativas. En los niños, estimula al estímulo neuromuscular y motor necesario para un desarrollo y crecimiento sano. La contribución principal de la recreación al bienestar total de la persona se fundamenta en su valor para la prevención de enfermedades al permitir una vida más saludable y feliz.
- Se emplea en la rehabilitación mental del individuo.
- Ayuda a desarrollar el carácter personal y a la cultura nacional.
- Fomentar las cualidades cívicas, ya que las actividades recreativas como los juegos en equipo, el teatro, los bailes folklóricos, la música, etc. requieren lealtad, cooperación y compañerismo.
- Es un agente potente de la prevención del crimen y la delincuencia.
- Desarrolla principios democráticos. (No reconoce posición social, posición económica, raza, credo, nacionalidad, educación o cultural). Contribuye eficazmente a la solidaridad comunal.
- Mantiene la moral pública y del individuo.
- Contribuye a la erradicación de accidentes con un adecuado programa de recreado.
- Economiza los presupuestos gubernamentales que es necesario emplear en hospitales para dementes y centro de reeducación para jóvenes y adultos.

- Desarrollo lideratos. (líderes recreativos son aquellas personas que hacen mucho con poco y trabajan a la altura de esa posición, estudiando y leyendo mucho, investigando, organizando y planificando actividades recreativas y culturales en forma continua.
- Ayuda a la rehabilitación del individuo.
- Despierta y realiza las potencialidades del ser humano. (BOLAÑO, 2002)

1.1.4.- Áreas de la Recreación

Las actividades que comúnmente proveen experiencias recreativas toman una variedad de formas. Esto se debe a que la recreación depende de las actitudes e intereses particulares del individuo hacia la actividad. Simplemente, se trata de la selección de una variedad casi infinita de actividades recreativas disponibles durante el ocio. Por ejemplo, muchas personas disfrutan la pesca, cantar, patinar, fotografía, bailar o tomar parte en un juego. El interés por las muchas formas de recreación vara según la edad, intereses, habilidad física, capacidad intelectual y deseos del individuo por cambiar.

⁴ Por otro lado, algunas actividades se pueden practicar y son disfrutables a través de toda la vida. La recreación, pues, puede incluir leer un libro, sembrar flores en el patio, observar un espectáculo de titiriteros, escuchar un concierto sinfónico, crear una pintura al óleo, cuidar los nietos, acampar con la familia, jugar baloncesto con pocos amigos, coleccionar estampillas o cartas de beisbol, ir a una fiesta, jugar solitaria, dar la bienvenida a los amigos en una fiesta. La recreación se puede experimentar por una persona mientras se encuentre sola, con otros, o en un grupo grande. En ciertas formas consiste de participaciones activas; en otras, de relajación silenciosa, escuchar u observar. El potencial de la recreación para una vida creativa, satisfactoria y enriquecida aumenta los límites del ocio.

⁴ Extraído de <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap6/Recrear.html>

En resumen lo escrito por el sitio web, puedo describir los tipos de actividades tenemos que las formas de las actividades recreativas puede ser:

- Juegos.
- Deportes.
- Artesanías.
- Música.
- Bailes.
- Teatro.
- Expresión.
- Actividades recreativas de índole social.
- Actividades especiales.
- Actividades de servicio a la Comunidad.
- Actividades al aire libre (campamentos, pasadías, giras, etc.).

1.1.5.- Características de la recreación

Hay que tener en cuenta que, al realizar actividades recreativas se experimentan y se cumplen algunos requisitos indispensables que definen la práctica recreativa, según (Cantre, 2001) las características se pueden conocer a continuación:

La libertad: La recreación es auto motivada, es decir no existe presión externa alguna por realizarla. A diferencia de las restantes formas de actividad, esta tiene su fin en sí misma y se realiza sin la mediación compulsiva de influencias externas directas, como la búsqueda del sustento de leyes, y disposiciones legales, presiones familiares, compromisos políticos, regímenes y disciplinas institucionales.

El placer: Como resultado de actividades recreativas se proporciona una gran satisfacción, un interés, que no se encontrará de otro modo. Todo acto o experiencia recreativa reúne ciertas características básicas. Una de estas es la satisfacción inmediata y directa que la actividad trae al individuo.

Pasiva: La recreación pasiva se da cuando el profesor no necesariamente realiza actividad física (juegos), sino también cuando aprecia y disfruta de la variedad de la cultura en la que el ser humano se desenvuelve.

Funcional: La recreación cumple una etapa a través del tiempo libre denominada autodesarrollo. Dado que es la posibilidad personal que tiene cada individuo de crearse condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos responsables, participación en la vida social a la vez la formación de habilidades para la creación y el enfrentamiento a cualquier situación social.

Formativa: La formación y la promoción de la recreación, la actividad física y el deporte recreativo, así como el uso pleno y activo del tiempo libre ayuda formar personas con una mejor calidad de vida, la formación de líderes, capacitación y formación personal en tiempo libre para un desarrollo personal superior. (Cantre, 2001)

1.2.- Programa Recreativo

(ARENA, 2012) Es la descripción explícita y esquemática a través de un cronograma de trabajo compuesto de actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad. El programa recreativo constituye el medio principal del proceso de educación del tiempo libre.

1.2.1. -Pautas para la elaboración de un programa recreativo.

Son todas aquellas etapas que se deben cumplir para elaborar una actividad recreativa satisfactoria.

Planteamientos: Es la exposición clara del programa a seguir de una actividad. El planteamiento del problema es una etapa de la investigación no teórica que se caracteriza por ser descriptiva, analítica y objetiva. Sin embargo, las referencias teóricas dentro de este cuerpo pueden estar presentes para dar cuenta de alguna observación o para justificar alguna inferencia.

Propósito: dentro de los propósitos entran los objetivos generales y específicos, y con este planteamiento se pretende dar a entender cuáles son las metas en el momento y a futuro.

Diagnóstico del lugar: es el estudio físico que se realiza del área donde se pretende realizar la actividad.

Objetivos: entre estos se encuentran los generales y específicos, los generales son aquellos que llevan al grupo en general tanto al participante como al que lo realiza, a efectuar de forma conceptual una actividad. Específicos son los que se debe realizar de forma tal que tenga el desarrollo del concepto de manera detallada para lograr un objetivo.

Recursos: incluye todo lo material, en físico, es con lo que se cuenta.

Promoción: Cualquier forma pagada de presentación y promoción no personal de ideas, bienes o servicios por un patrocinador bien definido.

Promoción de ventas: Incentivos de corto plazo para alentar las compras o ventas de un producto o servicio.

Ejecución: es llevar a cabo la actividad determinada al plano físico en el área estudiada y con el control de la planificación.

Evolución y control: es la forma en que se genera cada una de las actividades programadas y se observa en forma evaluadora el desarrollo de programa a realizar.

1.2.2.- Características de un programa de recreativo:

- Debe ser de tipo integral, es decir que permita en forma directa e indirecta a toda la población de tomar parte el.
- Debe tomarse en cuenta las estaciones, de forma que no interfiera con lo planificado.
- Debe ser permanente es decir, que no permita ocio o pérdida de tiempo.
- Hay que tomar en cuenta el nivel social, cultural de los participantes, de igual forma su estado monetario.

- Debe responder a la condición básica de la recreación: ser creativo, por lo tanto debe corregir desde las habilidades y destrezas hasta la conducta social, individual y colectiva. (ARENA, 2012)

1.3.- Actividades recreativas

Las actividades recreativas según (Jorge Luis Mateo, septiembre 2014) son todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad. Se considera que desde la perspectiva educativa las actividades recreativas constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre.

Para su implementación adecuada, por parte de profesores de recreación, recreadores y otro personal implicado, dependiendo del contexto, consideramos necesario el conocimiento de las características, tipología y beneficios de las actividades recreativas, aspectos a los que se les da tratamiento a continuación.

1.3.1.- Características de las actividades recreativas

El estudio realizado por (Jorge Luis Mateo, septiembre 2014) se basó en múltiples autores que han resumido las principales características de las actividades recreativas. A continuación se muestran las características de la actividad recreativa según M. Vigo citado por A. Pérez (2003) asumidas por el presente autor.

- Es voluntaria, no es compulsada.
- Es de participación gozosa, de felicidad.
- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.

- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

1.3.2.- Clasificación de las actividades recreativas

En relación con la clasificación de las actividades recreativas también existen varias tendencias a partir de los diferentes enfoques asumidos por los investigadores, a continuación se enuncian algunas de ellas:

Rolando Zamora y Maritza García (1988) partiendo de un enfoque de mercado distinguen tres tipos:

- Las actividades relacionadas con la cultura artística y literaria.
- El turismo.
- Actividades generales de esparcimiento.

Lupe Aguilar (2000) refiriéndose a los diferentes tipos de actividades, las divide en cinco categorías:

- Esparcimiento.
- Las visitas culturales.
- Sitios naturales.
- Actividades deportivas.
- Asistencia a acontecimientos programados.

Aldo Pérez (2003) con relación al interés predominante que satisfacen en el individuo, las clasifica en cuatro grupos:

- Actividades artísticas y de creación.
- Actividades de los medios de comunicación masiva.
- Actividades educativo físico deportivas.
- Actividades de alto nivel de consumo.

A partir del análisis realizado, atendiendo a la diversidad de criterios y lo limitado de las propuestas, se considera proponer, atendiendo al contenido de las actividades, la siguiente clasificación de las actividades recreativas:

1. **Actividades deportivas-recreativas:** prácticas, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte (en la variedad de deporte para todos, deporte popular o masivo).
2. **Actividades al aire libre:** actividades en pleno contacto con la naturaleza: actividades en tierra, actividades en el medio acuático y actividades en el aire.
3. **Actividades lúdicas:** todas las formas de juego: juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de ordenador, etc.
4. **Actividades de creación artística y manual:** actividades individuales o en grupo relacionadas con la creación artística o manual.
5. **Actividades culturales participativas:** actividades culturales (de la cultura artística y de la cultura física) que propicien la participación protagónica de los participantes.
6. **Asistencia a espectáculos:** asistencia a espectáculos artísticos-culturales o deportivos.
7. **Visitas:** realización de visitas de interés: artístico-cultural, turístico-natural, histórico, social, físico-deportivo, etc.
8. **Actividades socio-familiares:** asistencia a fiestas, realizar visitas, encuentros y conversatorios con amigos y familiares, participación en actividades de la comunidad, etc.

9. **Actividades audio-visuales:** escuchar la radio o reproductor de música, ver la televisión y/o vídeos, etc.
10. **Actividades de lectura:** lectura de libros, revistas, periódicos, etc.
11. **Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies:** actividades individuales o en grupo dirigidas a las colecciones, la fotografía, el cuidado de plantas y jardinería doméstica, etc.
12. **Actividades de relajación:** meditación, auto relajación, masaje, auto masaje, etc. (Jorge Luis Mateo, septiembre 2014)

1.4.- Adolescentes

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 11 y 19 años, considerándose dos fases, la adolescencia temprana 12 a 14 años y la adolescencia tardía 15 a 19 años. En cada una de las etapas se presentan cambios tanto en el aspecto fisiológico (estimulación y funcionamiento de los órganos por hormonas, femeninas y masculinas), cambios estructurales anatómicos y modificación en el perfil psicológico y de la personalidad; Sin embargo la condición de la adolescencia no es uniforme y varía de acuerdo a las características individuales y de grupo.

La presente investigación hecha por (Cejas, 2012) tiene la finalidad de hablar de la etapa normal del ser humano, específicamente me centraré en la adolescencia, sustentándome en Peter Blos, Jean Piaget, Robert Havighurst quienes la dividen en varios periodos o etapas, en la cual hay tareas específicas a dominar y las cuales definen la personalidad del adolescente.

Significado de la Adolescencia:

· Del latín *Adolescere*: Desarrollarse, *Olescere*, que significa crecer, según el significado del latín la adolescencia, significa el desarrollarse la persona, ya sea hombre o mujer. Definición según la OMS: “La adolescencia es el periodo de la

vida en el cual el individuo adquiere la capacidad de reproducirse, transita de los patrones psicológicos de la niñez a la adultez y consolida su independencia económica”

Determinando con el significado de adolescente, el mismo autor a continuación, una división en las que puede ser las etapas de las adolescencias, teniendo como referencias varias edades. El estudio de (Cejas, Adolescentes, 2012) se basó en las definiciones de Peter Blos, divide la adolescencia en etapas que el adolescente atravesará con gran rapidez e inevitablemente:

- Pre adolescencia (de 9-11 años): En esta etapa cualquier experiencia ya sea pensamientos y actividades sin ninguna connotación erótica o sexual se transforman en estímulos sexuales y tienen función de descarga. Los hombres dirigen su atención a la genitalidad propia, mientras que las mujeres centran su atención en el género opuesto. Hay características también de descargas emocionales, los hombres son hostiles con las mujeres, y ellas en cambio muestran sus capacidades y habilidades masculinas al extremo.
- Adolescencia Temprana (de 12-14 años): La característica principal en esta etapa es el inicio del alejamiento de los objetos primarios de amor (madre-padre) y la búsqueda de nuevos objetos, se establecen nuevas relaciones. El interés se centra en la genitalidad, la adopción de valores, reglas y leyes adquieren cierta independencia de la autoridad parental. El autocontrol amenaza con romperse.
- Adolescencia (de 16-18 años): Aquí, el hallazgo en la mayoría de los casos es un objeto heterosexual, y se abandonan las posiciones bisexuales y narcisistas, característica del desarrollo psicológico de la adolescencia. Ocurren 2 procesos afectivos, el duelo y el enamoramiento, el duelo tiene que ver con la aceptación del alejamiento de los objetos primarios ósea padre-madre, hasta la liberación, y en el proceso del enamoramiento, está el acercamiento a nuevos objetos de amor. La recurrente pregunta del adolescente de ¿Quién soy?, cambia al final de esta etapa por “Este soy yo”.

- Adolescencia tardía (de 19-21 años): Aquí las principales metas del individuo son lograr una identidad del Yo e incrementar la capacidad para la intimidad, se presenta una actitud crítica frente al mundo externo y a los adultos en general, no querer ser como a quienes rechaza y elige un cambio ideal. El mundo interno que ha desarrollado a partir de su infancia servirá de puente para reconectarse con un mundo externo que es nuevo para él a consecuencia de su cambio de estado.
- Pos adolescencia (de 21-24 años): Esta fase es la precondition para el logro de la madurez psicológica, a quienes están en esta etapa se les conoce como adultos jóvenes, las relaciones personales se tornan permanentes, así como la selección del medio donde se quiere interactuar. Se mantiene el énfasis en los valores, los cuales se consolidan de acuerdo con las experiencias pasadas y la planeación del futuro. Es una fase intermedia con la futura etapa de la edad adulta. (Cejas, 2012).

1.4.1.- La recreación en los adolescentes

La edad es uno de los aspectos particulares más importantes en el programa de recreación física. Los encargados de esta actividad deben tener muy claras las diferentes características del hombre en su desarrollo endogenético, pues esto es lo que permite especializarse en determinados estratos, desde los más pequeños hasta los jóvenes y a partir de la consideración de las características particulares de cada grupo de edad, buscar las variantes óptimas para organizar el programa.

Considerando lo antes expuesto, (Mederos, 2012) en una monografía, enfatizo que el contenido de las necesidades recreativas en estrecha relación con el grado de desarrollo biosicosocial de cada grupo de edad, es la base para elaborar una propuesta deportiva-recreativa y eficiente. Los grupos de edades, de manera general, se presentan de la siguiente forma:

- 1- Niños (0 hasta 10años)
- 2- Adolescentes (11 hasta 19)
- 3- Jóvenes (20 hasta 30 años)

- 4- Adultos (31 hasta 60 años)
- 5- Edad avanzada o tercera edad (más de 60 años).

1.4.2.- Programa de recreación para los adolescentes

Los adolescentes son los grupos a los que van dirigidos la mayor cantidad de programas recreativos, ya que representan uno de los mayores grupos poblacionales y se encuentran en una etapa de formación y evolución de la personalidad muy compleja, donde la recreación es un factor coadyuvante en este proceso.

El sitio web (Recreando, 2012) determina como primer aspecto en la creación de un programa para los adolescentes deben tenerse presente los aspectos psicopedagógicos más importantes que marcan esta etapa y sobre todo la etapa inicial juvenil, la de la adolescencia, etapa aproximada entre los 11 y 19 años. En esta etapa inicial comprendida entre el fin de la niñez y el comienzo de la edad juvenil adulta, el individuo ha dejado de ser niño, pero aún no es adulto, ello lo hace mover dentro de una ambigüedad en el fenómeno de madurez sexual y adaptación heterosexual, de la adopción de una filosofía de vida con la consecuente adaptación de una escala de valores, haciéndose sentir con fuerza la necesidad de lograr prestigio y auto-independizarse.

Para programar es muy importante tener en cuenta que en los primeros tiempos de la adolescencia hasta los 17 años aproximadamente, el joven presente un marcado interés, en lo motor, por actividades que se presten al auto-examen, a la superación y a la competencia, así como se produce un afianzamiento de las posibilidades de participación en equipos deportivos.

En el período final de la adolescencia hasta los 19 años aproximadamente, las ansias recreacionales ya han tomado estado de plena madurez, los juegos y competencias que se proponen son serios en su mayoría, se busca la exaltación de cualidades o capacidades físicas (más en los varones) o estéticas (más en las hembras). El rendimiento es el elemento fundamental en la estructura diaria. Aquí

existe una gran inclinación por las formas rítmicas danzadas, pero siempre adecuadas a lo moderno, a la última moda, a "lo que se usa".

A veces se presentan dificultades en la interrelación varón - mujer. En esta etapa los juegos y actividades recreativas sociales mezcladores, formadores de parejas o compartidos, pueden ser muy efectivos. (en línea)

1.5.- Tiempo libre

(Porto, 2014) Define como tiempo es un concepto que procede del vocablo latino *tempus* y que refiere a la magnitud física que permite establecer y medir una secuencia de acontecimientos. También se conoce como tiempo a lo que duran los sucesos. Libre, por su parte, es aquello que no está atado, sujeto o subordinado a otra cosa.

El tiempo libre, de este modo, es aquel que una persona tiene para realizar la actividad que desea, sin obligaciones. Puede decirse que el tiempo libre son las horas que no corresponden al estudio, al trabajo o a las tareas domésticas.

En las sociedades modernas, el tiempo libre es escaso para la mayoría de las personas. Las largas jornadas laborales, la formación continua, las obligaciones domésticas y familiares y hasta los desplazamientos demandan muchas horas, limitando el tiempo de ocio.

Existen múltiples maneras de disfrutar el tiempo libre. Hay quienes eligen descansar mientras que otros prefieren aprovechar para realizar actividad física o practicar deportes. El tiempo libre, por otra parte, puede pasarse en el hogar o en un entorno diferente.

Mirar televisión, leer un libro, ir al cine, salir de compras, navegar por Internet, reunirse con amigos y realizar visitas familiares son otras de las actividades más populares a la hora de emplear el tiempo libre.

1.5.1.-El uso del tiempo libre en los adolescentes

El tiempo libre para los jóvenes de esta edad, es de vital importancia en sus vidas, ya que en este tiempo que tienen de ocio, está muy relacionado con la creación de la identidad del adolescente. Es una necesidad de autonomía y libertad que crean.

(Funes, 2005) Determina que durante el tiempo libre pueden estar mucho más tiempo con su grupo de amigos (agente de socialización). Muchas veces, el hecho de estar con los amigos, es más interesante y atractivo, que la actividad que estén realizando. Son muy proclives a imitar a sus iguales.

Algunas de las actividades que realizan los adolescentes, y que debemos incentivar, como futuros educadores sociales, podrían ser:

-Actividades Deportivas.

-Actividades culturales (música, teatro, etc.)

-Actividades sociales (muy importante, ya que crea conciencia social y solidaridad entre ellos mismos).

Es de importancia crear espacios y actividades para que los adolescentes no tengan una inactividad constante, ya que en esta edad, es muy importante el hecho de estar siempre en contacto con la sociedad. Para ello, el adolescente, debería de tener algún hobby o afición, para que no identifique que el tiempo libre es igual a no hacer nada. No utilizar bien el tiempo de ocio, puede crear adicciones, como por ejemplo: videojuegos, drogas, actividad sexual, etc. Por ello, se deberían inculcar valores, costumbres y hábitos para que no acabe sucediendo.

Los medios de comunicación son muy influyentes como agentes de socialización. Muchos adolescentes, dedican el tiempo libre a ver la televisión o Internet, por lo que, se debería de crear una concienciación de lo que ven y escuchan los adolescentes.

Los adolescentes tienen muy claro que el ocio ideal es el que lo crean por decisión propia (autonomía), disfrutando y divirtiéndose con la actividad en sí. Durante esta edad, ellos mismos sufren falta de seguridad, continua insatisfacción, enfrentamiento con los adultos, dependencia afectiva con sus amigos y carencia

de valores; esto hace que sean mucho más vulnerables a un tipo de tiempo libre, donde los hábitos y costumbres no son los más recomendados.

Muchos otros factores influyen en utilizar el tiempo de ocio de una manera o de otra. Estos factores son:

- Diferencia de género (masculino y femenino).
- Entorno.
- Cultura.
- Estética y música
- Pensamiento y conducta.
- Lugar donde se encuentran.

La intervención social con adolescentes en el tiempo libre, sirve de gran ayuda para estructurar, dinamizar y optimizar su propio tiempo. Donde los adolescentes sean protagonistas del mismo proceso transformador. La oferta de ocio que proponga la intervención social debería ser facilitadora, es decir, que facilite la iniciativa de los propios adolescentes, y con pocas normas. (Funes, 2005)

1.6. – Sedentarismo

Para (Julián Pérez Porto y Ana, 2010) definió que el sedentarismo es la actitud del sujeto que lleva una vida sedentaria. En la actualidad, el término está asociado al sedentarismo físico (la falta de actividad física). En su significado original, sin embargo, este vocablo hacía referencia al establecimiento definitivo de una comunidad humana en un determinado lugar.

La inactividad física o falta de ejercicio se considera uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de la enfermedad cardiaca e incluso se ha establecido una relación directa entre el estilo de vida sedentario y la mortalidad cardiovascular. Una persona sedentaria tiene más riesgo de sufrir arterioesclerosis, hipertensión y enfermedades respiratorias.

1.6.1.-Cómo se previene el sedentarismo

Al igual que otros factores, el sedentarismo es un factor de riesgo modificable, lo que significa que la adopción de un estilo de vida que incluya la práctica de ejercicio físico interviene en la mejora de la salud de la persona sedentaria y reduce su riesgo cardiovascular. En este sentido, hay un aspecto fundamental que es la prevención en la infancia.

Los niños de hoy en día tienen peores hábitos de alimentación, ejercicio físico y ocio. La práctica deportiva se suele reducir a las horas que imparten en las⁵ escuelas al tiempo que el ordenador, los videojuegos y la televisión se convierten en sus principales vías de esparcimiento. Educar a los más pequeños en la necesidad de tener una vida activa, con ejercicio moderado y actividades al aire libre es el único método para ayudarles a convertirse en adultos sanos.

Sin olvidar, además, que esa prevención colaboraría en la mejora de las cifras de colesterol y sobrepeso de los más pequeños.

1.6.2.- Tratamiento para el sedentarismo

El sedentarismo sólo se combate con actividad física. Y, como hemos repetido en numerosas ocasiones, no se trata de convertirse en un atleta de competición. La clave está en modificar los hábitos sedentarios de vida y ocio y transformarlos de forma que se incremente nuestro nivel de actividad física y deporte. En el caso de los adultos sedentarios que llevan mucho tiempo sin hacer ningún tipo de ejercicio es conveniente que consulten a su médico: tan peligroso es para la salud no hacer nada de deporte como, en esa situación, lanzarse a un ejercicio exhaustivo y desmedido de forma aislada.

1.6.3.-Relación del sedentarismo con otros factores

⁵ www.fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/falta-ejercicio-sedentarismo.html

El sedentarismo, además de provocar por sí mismo un importante daño a nuestro sistema cardiovascular, contribuye a acentuar los efectos de otros factores de riesgo como la obesidad, la hipertensión o el colesterol. Una persona sedentaria tiende a tener sobrepeso, suele fumar y es habitual que tenga una alimentación desequilibrada.

Por el contrario, está demostrado que la actividad física y el ejercicio colabora tanto en el mantenimiento del peso como en el control de las cifras de tensión arterial y colesterol.

1.6.4.- Sedentarismo en adolescentes

El sedentarismo avanza entre los más jóvenes reemplazando el espacio que, tiempo atrás, ocupaba la actividad física.

Esta tendencia forma parte de un cambio en el entorno, que se refleja en la sociedad y en particular en los adolescentes quienes suelen involucrarse con las novedades y buscan por su “instinto rebelde” modificar de alguna manera los parámetros establecidos o nuevas experiencias.

Algunos de los factores que dificultan la participación de los jóvenes en la actividad física -según datos facilitados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) son:

- Falta de tiempo
- Escasa motivación
- Apoyo y orientación insuficientes
- Sentimientos de vergüenza o incompetencia
- Falta de instalaciones seguras
- Escaso acceso a instalaciones donde realizar la actividad física
- Desconocimiento de los beneficios de la actividad física

1.6.5.- Cómo prevenir el sedentarismo en la adolescencia

Es común que muchos adolescentes sean sedentarios. Por ello la clave está en saber cómo prevenir el sedentarismo en la adolescencia, y disfrutar de una vida más sana.

Es habitual que, durante la adolescencia, muchos jóvenes prefieran pasar sus ratos libres utilizando el ordenador, jugando a videojuegos o viendo la televisión durante largas horas del día. Lo que unido a sus horas de estudio en el instituto o universidad, finalmente nos encontramos con que el joven lleva un estilo de vida sedentario.

Como de buen seguro sabrás, es un estilo de vida perjudicial para la salud, ya que como conocíamos en nuestra nota dedicada a las consecuencias del sedentarismo, los jóvenes sedentarios sufren más sobrepeso y obesidad, tienen una mayor propensión de padecer determinadas enfermedades (como diabetes o hipertensión arterial), sus músculos pierden fuerza por lo que causa mayores contracturas y dolores articulares, y por lo general suelen tener un estado de ánimo más bajo.

Por tanto, no hay duda que cambiar el sedentarismo por un estilo de vida muchísimo más activo es simplemente fundamental a la hora de disfrutar de una vida más sana y saludable.

1.7.- Marco Legal de la Investigación

1.7.1.- Constitución De La República Del Ecuador

El estado determina los siguientes derechos sobre la salud, adolescentes y/o jóvenes, cultura física y tiempo libre.

1.7.2.- Salud

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional. (Ecuador, actualizado 2016)

El presente artículo sobre la salud redacta que le estado garantiza salud pública a las personas que lo necesiten, por algún tipo de circunstancia.

1.7.3.- Jóvenes

Art. 39.- El Estado garantizará los derechos de las jóvenes y los jóvenes, y promoverá su efectivo ejercicio a través de políticas y programas, instituciones y recursos que aseguren y mantengan de modo permanente su participación e inclusión en todos los ámbitos, en particular en los espacios del poder público.

El Estado reconocerá a las jóvenes y los jóvenes como actores estratégicos del desarrollo del país, y les garantizará la educación, salud, vivienda, recreación, deporte, tiempo libre, libertad de expresión y asociación. El Estado fomentará su incorporación al trabajo en condiciones justas y dignas, con énfasis en la capacitación, la garantía de acceso al primer empleo y la promoción de sus habilidades de emprendimiento. (Ecuador, actualizado 2016)

En el artículo 39 los adolescentes contarán con el apoyo brindado por parte del estado para realizar actividades, de su formación personal, garantizando su educación, salud que es primordialmente en cada uno de ellos.

1.7.4.- Cultura física y tiempo libre

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

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa. (Ecuador, actualizado 2016)

Art. 382.- Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley. (Ecuador, actualizado 2016)

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. (Ecuador, actualizado 2016)

El estado se preocupa por brindar un ambiente sano en los diferentes sectores del Ecuador, para el beneficio de los habitantes del mismo, brindando actividades de la cultura física como; deportivas, recreativas, sociales, ambientales, encaminadas a la utilización del tiempo libre, en mejora del estilo de vida.

1.8.- Plan buen vivir

1.8.1.- Ocio, tiempo libre, deporte y actividad física

Los altos niveles de sedentarismo en Ecuador han provocado que más del 50% de la población presente sobrepeso y obesidad. Este indicador es de 6,5% en niños y niñas menores de 5 años, de 22% en adolescentes y de 60% en adultos. Apenas el 11% de la población realiza actividad física de manera habitual.

Por otro lado, lo que más ha influido en los hábitos deportivos de la gente ha sido el colegio; con esto, se confirma la importancia de recuperar la educación física en centros educativos de todo nivel (Ministerio del Deporte, 2012).

El Ministerio del Deporte ha ejecutado una serie de proyectos para la masificación de las actividades de la cultura física y la detección, formación y selección de posibles talentos que consoliden el sistema de alto rendimiento. El deporte es un agente promotor de la calidad de vida de la población, ya que contribuye a la mejora de la salud, a la educación y a la organización comunitaria.

La masificación de las actividades de la cultura física permitió que alrededor de 10 mil personas accedieran a los beneficios de la actividad deportiva. - Este beneficio se ha visto reflejado a través de la transferencia de recursos a organizaciones deportivas barriales para la ejecución de varios proyectos de recreación y cultura física (Ministerio del Deporte, 2012). La educación y la cultura física contribuyen de manera directa a la consecución de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas necesarias para aprovechar los conocimientos, interactuar con el mundo físico e integrarse plenamente al mundo social. Con esta finalidad, el Ministerio del Deporte, conjuntamente con el Ministerio de Educación, ha emprendido el proceso de Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación Física para la Educación General Básica y Bachillerato Unificado, proyecto que permitirá que los docentes del ramo se capaciten y transmitan sus conocimientos a los estudiantes. (Educación, 2013)

El artículo mencionado del plan del buen vivir, está encaminado a reducir el sedentarismo en las personas en general en el Ecuador, brindando diferentes actividades que se adapten a las necesidades de cada persona que quiera participar en los proyectos establecidos por el Ministerio del Deporte, para lograr reducir el sedentarismo, que puedan tener y gozar de un estilo de vida físicamente activo.

CAPITULO II

2.- PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Sintetiza los principales hallazgos de la investigación aplicando técnicas didácticas de presentación de la información (gráficas, tablas, cuadros, etc.) y presenta una potente interpretación teórica que demuestra el dominio técnico del investigador, la utilidad del marco teórico en la comprensión de la realidad y la ilustración de caminos a seguir en posteriores estudios y/o aplicaciones prácticas. (Behar, 2008, p.80)

Datos generales:

La edad promedio de los encuestados es de 16,38 años (ver anexo), el género de los encuestados es mayormente masculino, como se aprecia en la siguiente grafica.

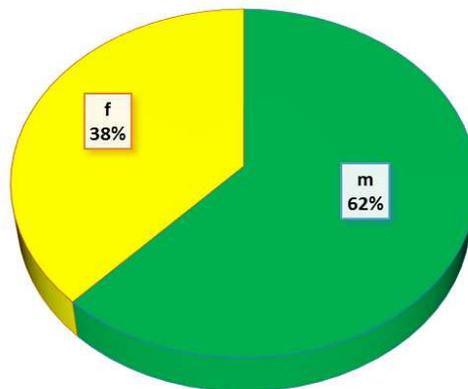


Gráfico 1 Género

Apreciamos en el grafico los porcentajes de adolescentes entre 14 y 18 años de edad en el sector los gavilanes, en el sexo masculino un 62% (M), por otra parte el 38% (F) es de sexo femenino.

Pregunta 1.- ¿Existe en el sector los gavilanes un plan de actividades recreativas?

Tabla 2 Presencia de plan de actividades en el sector

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
SI	11	22
NO	39	78
Total	50	100

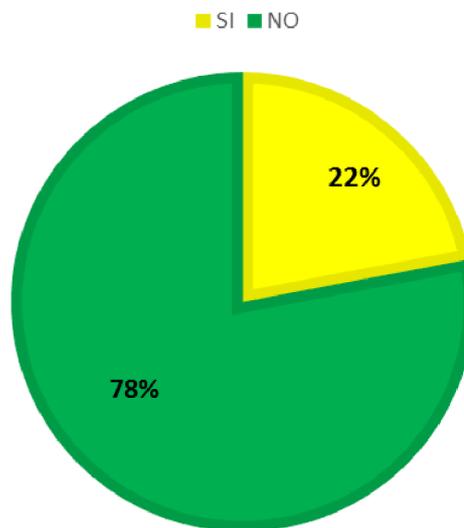


Gráfico 2 Presencia de plan de actividades en el sector

Como se puede apreciar, un porcentaje significativo 78% de los encuestados dijo que no existe en el sector los gavilanes un programa de actividades recreativas, mientras que un 22% sostuvo que si existe un plan de actividades recreativas en el sector. Estos resultados muestran la necesidad que tiene la comunidad de contar con un programa social de recreación.

Pregunta 2.- ¿Participa usted en actividades recreativas del sector los gavilanes?

Tabla 3 Participación en actividades del sector

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
SI	10	20
NO	40	80
Total	50	100

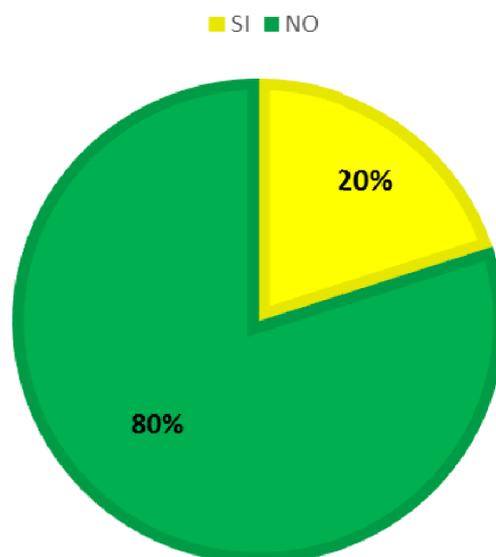


Gráfico 3 Participación en actividades del sector

La necesidad que existe que los adolescentes practiquen actividades recreativas. En muestra, que un alto porcentaje de los adolescentes manifestado que no practican actividad recreativa en el sector, mientras que apenas el 20% manifestó que sí.

Pregunta 3.- ¿Se realiza con frecuencia actividades recreativas en su sector?

Tabla 4 Frecuencia de actividades recreativas en el sector

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
SI	6	12
NO	44	88
Total	50	100

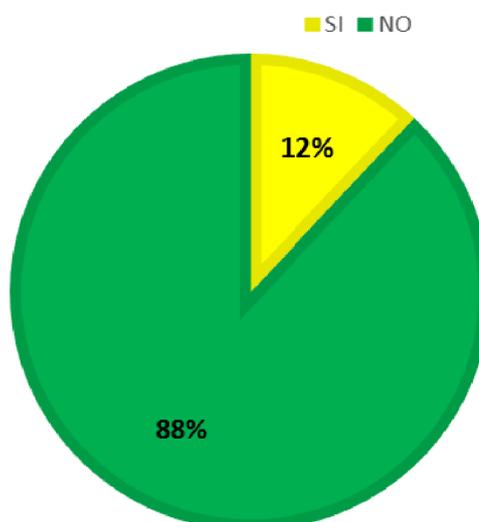


Gráfico 4 Frecuencia de actividades recreativas en el sector

Como se observa en el gráfico, los resultados de que si realizan con frecuencia actividades recreativas en el sector los gavilanes, un 88% sostuvo que no, y el 12% sostuvo que si se realiza con frecuencia actividades recreativas. Es evidente, que los adolescentes Héctor lo gavilanes carecen de una rutina para realizar actividades recreativas que le permitan de alguna manera mejorar su situación sedentario.

Pregunta 4.- ¿Le gustaría que en su sector existiera un programa de actividades recreativas?

Tabla 5 Requerimiento de un programa de actividades recreativas en el sector

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
SI	46	92
NO	4	8
Total	50	100

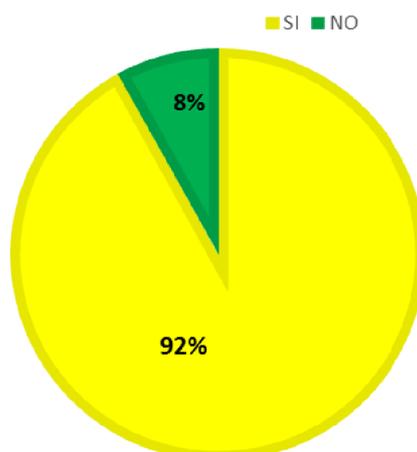


Gráfico 5 Requerimiento de un programa de actividades recreativas en el sector

Como se observa los resultados en el grafico, el 92% de los adolescentes encuestados, dijeron que les gustaría que existiera un programa de actividades recreativas en el sector los gavilanes, mientras que el 8% dijeron que no les gustaría que exista un programa de actividades recreativas en el sector. Es importante de estos resultados, ya que se evidencia la alta disponibilidad que tienen los adolescentes para participar en un programa de ida recreativa dentro del sector los gavilanes.

Pregunta 5.- ¿Estaría dispuesto a participar en un programa de actividades recreativas?

Tabla 6 Disponibilidad de participar en un programa de actividades recreativas

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
SI	46	92
NO	4	8
Total	50	100

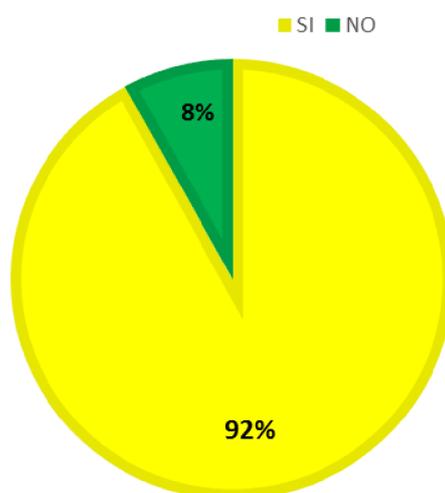


Gráfico 6 Disponibilidad de participar en un programa de actividades recreativas

Se puede apreciar en el grafico que un 92% de los encuestados mantuvo que estarían dispuestos en participar en un programa de actividades recreativas en el sector los gavilanes, mientras que el 8% no estarían dispuestos a participar en el programa. Al igual que el incremento anterior, se evidencia la alta disponibilidad de los adolescentes para formar parte de un programa actividad recreativa.

Pregunta 6.- ¿Le gustan las actividades recreativas?

Tabla 7 Preferencia por las actividades recreativas

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
SI	42	84
NO	8	16
Total	50	100

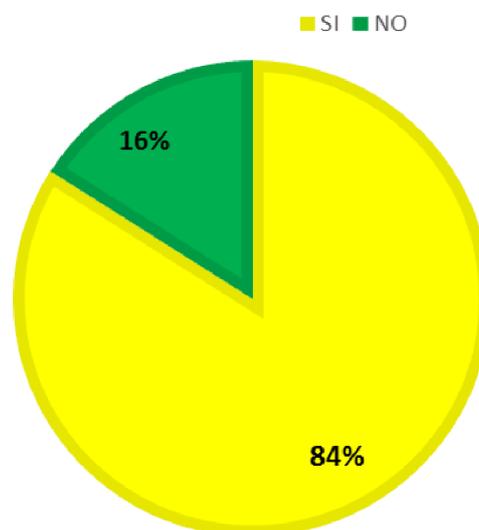


Gráfico 7 Preferencia por las actividades recreativas

Se puede considerar en el gráfico, que los encuestados, sostuvieron un 84% que si les gustan las actividades recreativas, mientras que un 16% no les gustan las actividades recreativas. La relación del gusto por la actividad recreativa en los adolescentes de la zona es alta.

Pregunta 7.- ¿Se considera usted una persona físicamente activa?

Tabla 8 Estado físico activo

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
SI	29	58
NO	21	42
Total	50	100

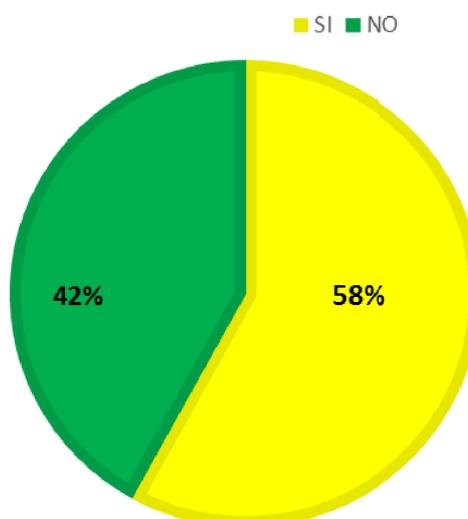


Gráfico 8 Estado físico activo

Como se aprecia en el gráfico los resultados de los encuestados, el 58% se consideraron unas personas físicamente activas, mientras que un 42% se considero que no son físicamente activos. Es de hacer notar, que la correlación entre la consideración de la adolescente como persona físicamente activa es baja.

Pregunta 8.- ¿Realiza actividades recreativas en su tiempo libre?

Tabla 9 Actividades recreativas realizadas en el tiempo libre

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
SI	31	62
NO	19	38
Total	50	100

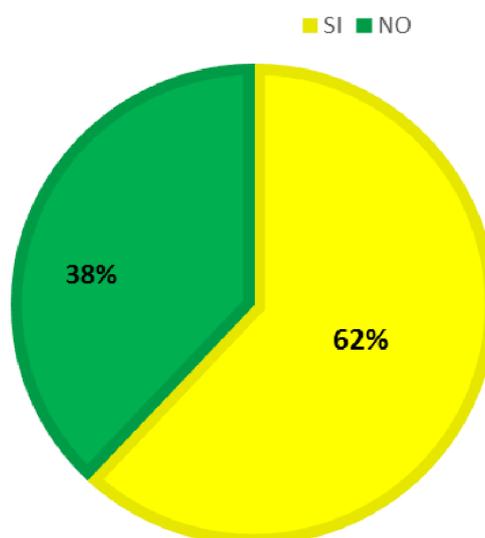


Gráfico 9 Actividades recreativas realizadas en el tiempo libre

Como se observa en el gráfico, los encuestados sostuvieron que el 62% realiza actividades recreativas en el tiempo libre, mientras que el 38% no realiza actividades recreativas. Al parecer, un alto porcentaje de las adolescentes del sector dice realizar algún tipo de actividad recreativa en su tiempo libre,

Pregunta 9.- ¿Considera usted que el uso del tiempo libre le ayudara a cumplir sus metas personales?

Tabla 10 Metas personales

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
SI	43	86
NO	7	14
Total	50	100

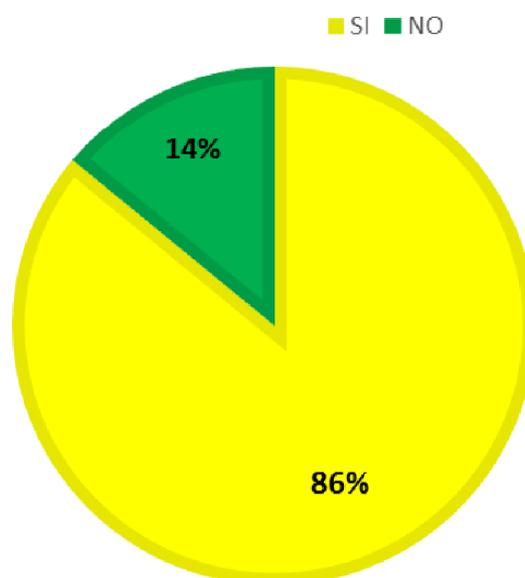


Gráfico 10 Metas personales

Como se puede apreciar en el grafico, el 86% de los encuestados indicaron que, el uso del tiempo libre les ayudara a cumplir sus metas personales, mientras que un 14% indicaron que no les ayuda el tiempo libre a cumplir sus metas personales. Se aprecia de esta manera las metas personales y el uso positivo del tiempo libre.

Pregunta 10.- ¿Considera que usted lleva una vida saludable?

Tabla 11 Vida saludable

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
SI	35	70
NO	15	30
Total	50	100

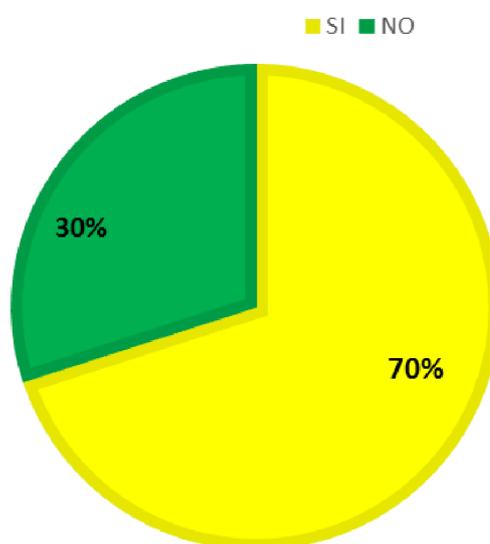


Gráfico 11 Vida saludable

Como se aprecia en el gráfico, el 70% de los adolescentes encuestados, expresaron que llevan una vida saludable, mientras que el 30% expresaron que no llevan una vida saludable. La percepción que tiene los adolescentes sobre llevar una vida saludable es alta, a pesar de que manifiesta no realizar actividad física.

Pregunta 11.- ¿Se considera usted una persona sedentaria?

Tabla 12 Persona sedentaria

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
SI	21	42
NO	29	58
Total	50	100

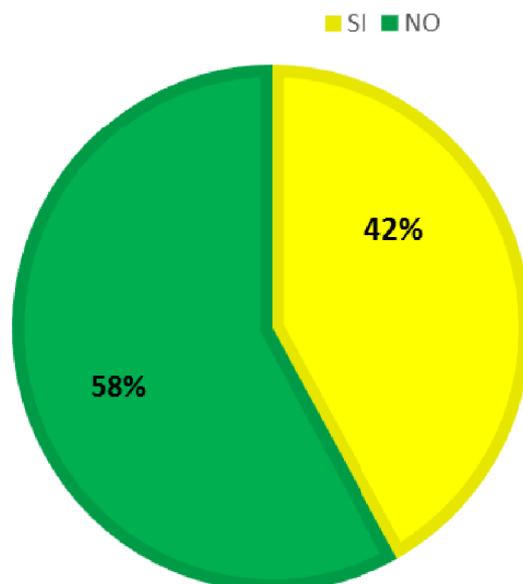


Gráfico 12 Persona sedentaria

Como se puede considerar en el grafico, un 58% de los adolescentes no se consideran sedentarios, mientras que un 42% si se consideran adolescentes sedentarios. Un alto porcentaje de los adolescentes se considera que el sedentario.

Pregunta 12.- ¿Tiene usted sobrepeso?

Tabla 13 Sobrepeso

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
SI	12	24
NO	38	76
Total	50	100

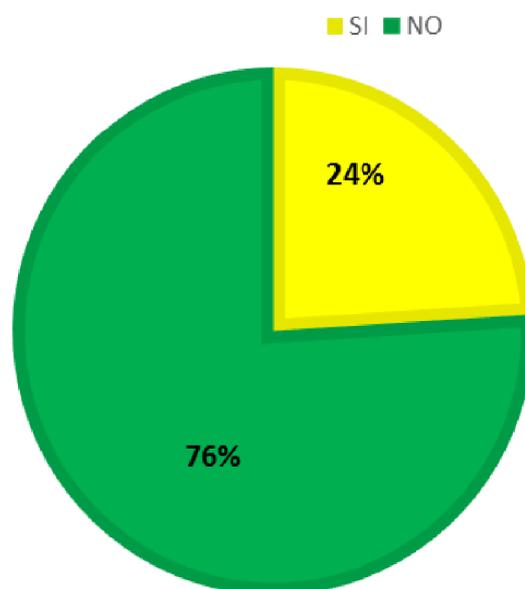


Gráfico 13 Sobrepeso

Como se aprecia en el gráfico, un 76% de los adolescentes encuestados no tienen sobrepeso, mientras que el 24% de los adolescentes tienen sobrepeso. El sobrepeso no es una de los indicadores del sedentarismo entre los adolescentes.

Pregunta 13.- ¿Sufre usted de una enfermedad cardiaca?

Tabla 14 Enfermedad cardiaca

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
SI	6	12
NO	44	88
Total	50	100

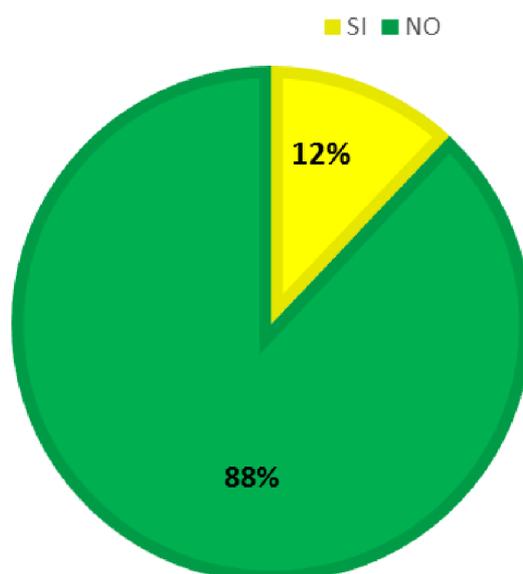


Gráfico 14 Enfermedad cardiaca

Como lo detalla el grafico, el 88% de los adolescentes encuestados, sostuvieron que no sufren de enfermedad cardiaca, por otra parte el 12% de los encuestados, afirmaron que presentan enfermedad cardiaca.

Pregunta 14.- ¿Usted cree que si participara en un programa de actividades físicas recreativas, mejorara su estilo de vida?

Tabla 15 Participación en mejora del estilo de vida

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
SI	48	96
NO	2	4
Total	50	100

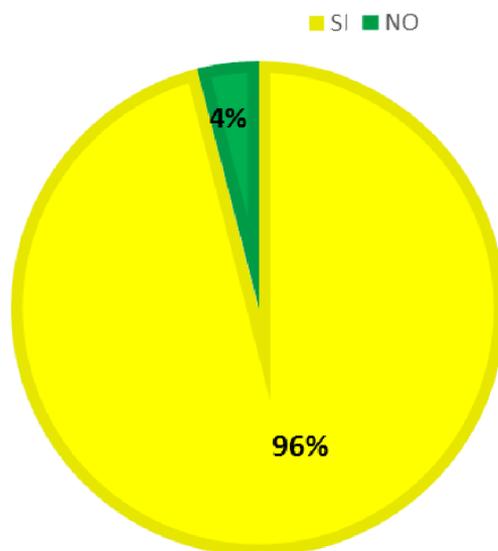


Gráfico 15 Participación en mejora del estilo de vida

Como se puede apreciar en el gráfico el porcentaje positivo de los encuestados, se sostuvo que el 96% estaría dispuesto a participar en un programa de actividades recreativas para mejorar su estilo de vida, mientras que el 4% no estarían dispuestos en participar en el programa para mejorar su estilo de vida.

Pregunta 15.- ¿Considera usted que hace falta en el sector los gavilanes un programa recreativo que tome en cuenta las necesidades de los adolescentes?

Tabla 16 Falta de programa recreativo para adolescentes

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
SI	50	100
NO	0	0
Total	50	100

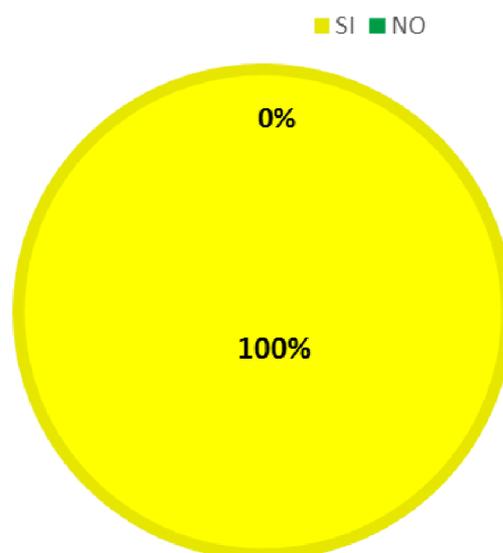


Gráfico 16 Falta de programa recreativo para adolescentes

Como podemos valorar en el grafico, el 100% de los encuestados consideraron que hace falta un programa de actividades recreativas para los adolescentes en el sector los gavilanes.

2.1.- Diagnóstico que sustenta la propuesta.

La recreación del adolescente en el sector lo gavilanes con respecto al sedentarismo no tiene una relación directa ni con el sobrepeso ni con enfermedades cardíacas, lo que permite inferir que el adecuado uso del tiempo libre en donde los adolescentes carecen de alternativas para actividades que le permitan canalizar sus inquietudes a través de la recreación.

El que se establezca en el sector gavilanes, un programa de recreación dedicado a los adolescentes entre 14 y 18 años de edad, representa una alternativa innovadora para contribuir no solo por su calidad de vida, sino también con su salud y con el logro de sus metas personales. Se evidencia también la disposición por parte de la mayoría de los adolescentes del sector por pertenecer a formar parte de un programa de actividad recreativa en el sector, lo que indica una alta preparación de la propuesta al momento de su ejecución. Para ello es necesario en trance que el investigador tomando en cuenta los resultados obtenidos genere una propuesta adecuada para los adolescentes de dicho sector.

CAPITULO III

3.- LA PROPUESTA

En el siguiente capítulo se abarcará todo lo concerniente respecto a la propuesta establecida en este proyecto, puntualizando de manera específica los objetivos y beneficios de la misma.

3.1.- Nombre de la Propuesta

ADOLESCENTES EN ACCIÓN

3.1.1.- Introducción de la Propuesta

Adolescentes en acción, es una programa recreativo deportivo dirigido a los jóvenes del sector los gavilanes de manta, cuyo propósito es combatir el sedentarismo y así contribuir con las políticas sociales expresadas tanto en la constitución como en el plan nacional de buen vivir.

En estos tiempos, los adolescentes tienen malos hábitos en lo que se respeta a la utilización del tiempo libre, en utilizarlo en actividades que se refiere a la tecnología, logrando que el sedentarismo se apodere de ellos. Lo que se propone es cambiar el hábito que tienen, practicar actividad física, para lograr su estabilidad físicamente.

Se Incentivara e involucrara a los adolescentes en la participación del proyecto que se realizara en el sector los gavilanes, en conjunto con el Gad Manta Deportes y la Uleam Fefider, buscando mejorar el estilo de vida de los participantes y convertir en ellos la practica recreativa parte de sus vidas.

3.1.2.- Justificación de la propuesta

El sedentarismo, es un comportamiento que está afectando a la población juvenil no solo en la ciudad de Manta Ecuador, sino a nivel mundial, ocasionándoles problemas de salud. La propuesta se justifica debido a las consecuencias de los efectos del sedentarismo en los adolescentes de edades entre 14 y 18 años, quienes, dejan a un lado las actividades recreativas, las cuales afectan a su salud, estado físico y estado mental, el investigador de este proyecto recurre a la ejecución de programas de actividades recreativas, para los adolescentes y con la colaboración de los organismos de apoyo, la cual sirve de complemento para reducir el sedentarismo en el sector Los Gavilanes.

3.1.3.- Factibilidad de la propuesta

La viabilidad para la aplicación y ejecución de la presente propuesta, se evidencia desde varios puntos a saber; socialmente se cuenta con el apoyo de los moradores de la zona para su implementación. Desde el punto de vista político es factible, ya que el municipio está interesado en incorporar este programa como parte de las actividades barriales que se ejecutan en el sector.

3.2.- Presupuesto

En la recopilación del presupuesto se manifiestan las siguientes cifras, que se utilizarán para la ejecución de la propuesta, mostrando el valor de los implementos que se manipularán en la misma.

Tabla 17 Presupuesto

Material e implementos		Cantidad	Precio unitario	Precio total
Balones	Futbol Salas	12	\$35.00	\$420
	Balonmano	6	\$30.00	\$180
	Básquet	6	\$25.00	\$150
	Voleibol	6	\$25.00	\$150
Sacos		30	\$0.25	\$7.50
Cuerda		30 m	\$0.50 m	\$15.00
Chalecos		60	\$5.00	\$300
Conos		25	\$1.50	\$37.50
Total				\$1.260

3.3.- Matriz foda

Tabla 18 Matriz foda

AMENAZAS	OPORTUNIDADES
<ul style="list-style-type: none">-Presencia en lo zona, de salas de juegos electrónicos-Presencia de cyber en el sector.-Facilidad de acceso a paquetes de televisión por cable.-Accesibilidad a zonas de wi-fi	<ul style="list-style-type: none">-Voluntad por parte de los adolescentes en participar de manera activa.-Colaboración por parte de los organismos de apoyo.
DEBILIDADES	FORTALEZAS
<ul style="list-style-type: none">-Disponibilidad de tiempo por parte de los adolescentes.-No contar con el permiso de los padres, al aplicar el programa.-Apatía por parte de los adolescentes.	<ul style="list-style-type: none">-Variedad de actividades- Propuesta única-Resultados notables

3.5.- Recomendaciones para la aplicación de la propuesta

Establecer la propuesta en el sector los gavilanes.

Comprometer a los adolescentes en participar las actividades establecidas.

Variedad de las actividades según las necesidades.

Hacer competencias recreativas.

Llevar un control de asistencia de los participantes.

3.6.- Objetivos de la propuesta

1.-Contribuir con el uso positivo del tiempo libre de los adolescentes del sector los gavilanes.

2.-Sumar esfuerzos a las políticas de salud, deportiva e inclusión del municipio de manta.

3.-Mejorar el estilo de vida de los adolescentes del sector los gavilanes.

4.-Proporcionar actividades recreativas para los adolescentes del sector.

3.6.1.- Cronograma de actividades de la propuesta

Tabla 19 Objetivo 1.- Contribuir con el uso positivo del tiempo libre de los adolescentes del sector los gavilanes.

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	DURACION	TECNICAS Y RECURSOS	RESPONSABLE	OBSERVACION
1.-Sociabilizar con los adolescentes	Reunir a todos los adolescentes que participaran en la propuesta, y hacerles conocer los motivos de la misma.	1 hora	-Valores -Conocimientos -Metodología.	Erwin Jordano Pisco Alcívar	Se sociabilizara también con los padres de familias.
2.- Elaboración de actividades recreativas para el uso del tiempo libre.	Se elaboraran planes de actividades recreativas, para el uso del tiempo libre de los adolescentes.	2 horas	-Valores. -Conocimientos. -Metodología Recreativa. -Libros. -Hojas. -Lápiz, bolígrafos, etc. -Lacto (computadora).	Erwin Jordano Pisco Alcívar	Las actividades eran dirigidas conforme a las necesidades de los adolescentes.

Tabla 20 Objetivo 2.- Sumar esfuerzos a las políticas de salud, deportiva e inclusión del municipio de manta.

ACTIVIDADES	DESCRIPCION	DURACION	TECNICAS Y RECURSOS	RESPONSABLES	OBSERVACION
1.- Capacitar a dirección de deportes (Gad manta)	Se capacitara a los integrantes de dirección de deportes, para la ejecución del proyecto.	2 días	- Valores - Metodología -Conocimientos -Proyector -Computadora -Hojas - Lápiz, bolígrafos, etc.	-Erwin Jordano Pisco Alcívar	Los integrantes de dirección de deportes que se capacitaran, serán los profesores en el are de la educación física.
2.- Registrar la propuesta como actividades del año en Gad manta.	La propuesta quedara registrada para la ejecución de la misma en el sector gabilanes y en varios más.	6 meses	- Computadora -Propuesta	-Erwin Jordano Pisco Alcívar	La propuesta estará como actividades a realizar en dirección de deportes para la comunidad.
3.- Establecer la propuesta en el sector los gabilanes.	El proyecto se ejecutara luego de las capacitaciones, correspondientes a los integrantes de dirección de deportes.	6 meses	- Valores - Metodología -Conocimientos -Implementos deportivos -Espacio físico.	-Erwin Jordano Pisco Alcívar	La propuesta estará dirigida a los adolescentes.

Tabla 21 Objetivo 3.- Mejorar el estilo de vida de los adolescentes del sector los gavilanes.

ACTIVIDADES	DESCRIPCION	DURACION	RECURSOS Y TECNICAS	RESPONSABLE	OBSERVACION
1.- Juego deportivo: Futbol Sala	Juego colectivo donde participan 2 equipos en cancha por equipo 5 jugadores. Participaran grupos homogéneos.	2 horas	-Valores -Metodología recreativa -Espacio (canchas) -Balones (Futsal) -Conos -Cronometro -Pito	Erwin Jordano Pisco Alcívar	A través de la práctica del futbol, irán mejorando su estilo de vida, ya que es una actividad física.
2.- Juego deportivo: Básquet	Juego colectivo donde participan 2 equipos en cancha, con 5 jugadores cada uno. Participaran grupos homogéneos.	2 horas	-Valores -Metodología recreativa -Espacio (canchas) -Balones(Básquet) -Conos -Cronometro -Pito	Erwin Jordano Pisco Alcívar	A través de la práctica del básquet, irán mejorando su estilo de vida, ya que es una actividad física.
3.- Juego deportivo: Voleibol	Juego colectivo donde participan 2 equipos en cancha, cada uno con 6 jugadores. Participaran grupos homogéneos.	2 horas	-Valores -Metodología recreativa -Espacio (canchas) -Balones(Voleibol) -Conos -Cronometro -Pito	Erwin Jordano Pisco Alcívar	A través de la práctica del voleibol, irán mejorando su estilo de vida, ya que es una actividad física.
4.- Juego deportivo: Balonmano Sala	Juego colectivo donde participan 2 equipos en cancha, cada uno con 7 jugadores. Participaran grupos homogéneos.	2 horas	-Valores -Metodología recreativa -Espacio (canchas) -Balones(Balonmano) -Conos -Cronometro -Pito	Erwin Jordano Pisco Alcívar	A través de la práctica del balonmano, irán mejorando su estilo de vida, ya que es una actividad física.

Tabla 22 Objetivo 4.- Proporcionar actividades recreativas para los adolescentes del sector

ACTIVIDADES	DESCRIPCION	DURACION	RECURSOS Y TÉCNICAS	RESPONSABLE	OBSERVACION
<p>Juegos tradicionales:</p> <p>1.- Carrera de ensacado</p>	<p>Consiste en llegar a una distancia determina, saltando junto con el saco (dentro del saco). Se puede realizar individualmente o grupal.</p>	<p>1 hora</p>	<p>-Valores -Metodología recreativa -Espacio físico -Sacos -Conos -Pito</p>	<p>Erwin Jordano Pisco Alcívar</p>	<p>Estas diferentes actividades recreativas, como juegos tradicionales, se ejecutaran fines de semanas.</p>
<p>2.- Saltar cuerda en grupo</p>	<p>Se salta la cuerda con un grupo de participantes al mismo tiempo. Grupos heterogéneos.</p>	<p>1 hora</p>	<p>-Valores -Metodología recreativa -Espacio físico -Cuerda -Pito</p>	<p>Erwin Jordano Pisco Alcívar</p>	
<p>3.- Tiro de cuerda</p>	<p>En cada extremo de la cuerda se colocan grupos de participantes y cada grupo jalara con fuerza hasta que logre acercar a la trampa al grupo contrario. Se realizan grupos heterogéneos.</p>	<p>1 hora</p>	<p>-Valores -Metodología recreativa -Espacio físico -Cuerda -Conos -Pito</p>	<p>Erwin Jordano Pisco Alcívar</p>	
<p>4.- Carreta humana</p>	<p>Consiste en trasladarse de un lugar a otro caminando, con las manos, mientras lo asisten sosteniéndoles las piernas alzadas.</p>	<p>1 hora</p>	<p>-Valores -Metodología recreativa -Espacio físico -Pito</p>	<p>Erwin Jordano Pisco Alcívar</p>	

Tabla 23 Cronograma de aplicación de la propuesta

Actividades	2016												2017											
	Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo			
	semanas				semanas				semanas				semanas				semanas				semanas			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Sociabilizar con los adolescentes	x																							
Elaboración y planificación de actividades recreativas.		x																						
Capacitar a organismos de apoyo (profesores/entrenadores)			x	x																				
Juegos deportivos					x	x	x		x	x	x		x	x	x		x	x	x		x	x	x	
Juegos tradicionales								x				x				x				x				
Finalización de la propuesta																								x

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Para ir concluyendo este proyecto de investigación, este capítulo se dedicará a mostrar las conclusiones y recomendaciones obtenidas a lo largo del trabajo de este proyecto.

Conclusiones

- ✓ Los adolescentes del sector los gavilanes, actualmente su situación, es preocupante ya que carecen de actividad recreativas.
- ✓ El mal uso del tiempo libre genera que lleven una vida sedentaria, sin tomar en cuenta la consecuencia que esta trae.

- ✓ Los adolescentes tienen factores externos e internos que les impiden realizar actividades recreativas.
- ✓ La falta sobre educación para la salud y el exceso exagerado de dispositivos tecnológicos, son influyentes al no hacer actividades recreativas.

- ✓ El sector los gavilanes cuenta con un espacio deportivo, para la práctica de actividades recreativas.
- ✓ En el sector existen terrenos baldíos, que se utilizaran para la práctica recreativa.

Recomendaciones

Gad Manta Dirección de Deportes

- ✓ Registrar en sus planificaciones de trabajo, el programa para adolescentes del sector los gavilanes.
- ✓ Organizar actividades recreativas en el sector.
- ✓ Planificar específicamente las actividades para adolescentes.
- ✓ Masificar este programa de actividades recreativas para adolescentes, en los distintos sectores de manta.
- ✓ Reunirse con el autor del proyecto para precisar detalles del programa.

ULEAM: Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación

- ✓ Brindar el apoyo necesario para la aplicación el proyecto.
- ✓ Trabajar en conjunto con el autor del proyecto.
- ✓ Participar en organización de actividades recreativas.

Es recomendado aplicar un programa de actividades recreativas en el sector los gavilanes para reducir el sedentarismo en los adolescentes de edades entre 14 y 18 años, para las necesidades de practicar las actividades establecidas en el programa. Es necesario difundir los riesgos que se pueden dar al ser una persona sedentaria, para que de tal manera se incentive a los adolescentes del sector los gavilanes a la práctica de actividades recreativas.

Incorporar en la comunidad programas de actividad recreativas de otro tipo, no necesariamente programas recreativos, sino también ejercicios cardiovasculares y programas donde se vea implicado directamente como la hipertrofia muscular.

Continuar incentivando a la realización del programa de actividades recreativas para adolescentes, en miras de reducir el sedentarismo, lo digno sería realizar actividades recreativas en familia, aunque la prioridad de este proyecto son los adolescentes entre 14 y 18 años de edad, en todo el sector los gavilanes, para que el estado de actividad física en el que se encuentra sea placentero y que no sea dificultoso, como suelen pensar los adolescentes que enfrentan el sedentarismo.

BIBLIOGRAFIA

- ARENA, F. A. (2012). *educacion fisica. organizacion de programas recreativos* , 5-8.
- Becerra, A. (2006). *thesaurus curricular de la educacion superior*. caracas: FEDUPEL.
- Behar, D. (2008). *Metodologia de la investigaciòn cientifica*. Mexico: Shalom.
- BOLAÑO, M. T. (2002). *RECREACION Y VALORES*. ARMENIA/Colomna: KINESIS.
- Bolívar, G. (Marzo de 2014). *Metodología de la Investigación*. Recuperado el 16 de Agosto de 2016, de http://metodosrecreacion.blogspot.com/p/blog-page_9449.html
- Cantrre, P. (2001). *Principios Generales de la Recreación*. San Juan , Puerto Rico: Alhambra, S. A. .
- Carrillo, N. (3 de Junio de 2011). *slideshare*. Recuperado el 16 de Agosto de 2016, de <http://es.slideshare.net/nelsycarrillo/tcnica-de-observacin>
- Cejas, J. A. (abril de 2012). Adolescentes. *la adolescencia* , 12-21.
- Duarte, H. (Noviembre de 1999). *funlibre*. Obtenido de EL PROGRAMA RECREATIVO:
<http://www.redcreacion.org/documentos/simposio1vg/AserRecreativo.html>
- Ecuador, A. N. (actualizado 2016). *CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR. CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR* , 5-7-63.
- EcuRed conocimientos con todos y para todos*. (2016). Obtenido de EcuRed conocimientos con todos y para todos:
http://www.ecured.cu/Recreaci%C3%B3n_F%C3%ADsica
- Educación, M. d. (2013). *PLAN NACIONAL PARA EL BUEN VIVIR 2013 - 2017. PLAN NACIONAL PARA EL BUEN VIVIR 2013 - 2017* , 140.
- Funes, J. (junio de 2005). *Educacion en el Tiempo Libre*. Recuperado el agosto de 2016, de El mundo de los adolescentes: propuestas para observar y comprender:
<http://educaciontiempolibre.blogspot.com/2012/11/el-uso-del-tiempo-libre-en-los.html>
- Gardey, J. P. (2010). *definicion.de.recreació.cali*.
- la Capital*. (14 de septiembre de 2014). Obtenido de [www.lacapital.com](http://www.lacapital.com.ar/los-jovenes-son-sedentarios-escala-global-y-sufriran-las-consecuencias-su-salud-n440602.html):
<http://www.lacapital.com.ar/los-jovenes-son-sedentarios-escala-global-y-sufriran-las-consecuencias-su-salud-n440602.html>
- Lebet, G. (Enero de 2003). Recuperado el 16 de Agosto de 2016, de <https://gabriellebet.files.wordpress.com/2013/01/tecnicas-de-recoleccion3b3n4.pdf>
- Lozano, G. (3 de Abril de 2010). *Analisis de Datos*. Recuperado el 16 de Agosto de 2016, de <http://es.slideshare.net/Prymer/anlisis-de-datos-3631192>
- Marti, S. (2011). *Actividad fisica, sedentarismo frente apantallas y su relacion en adolescentes*. Canarias: Universidad de las Palmas de Gran Canaria.
- Mederos, M. M. (marzo de 2012). *monografia.com*. Recuperado el 2016, de [monografia.com](http://www.monografias.com/trabajos82/actividades-deportivas-): <http://www.monografias.com/trabajos82/actividades-deportivas->

recreativas-adolescentes/actividades-deportivas-recreativas-adolescentes2.shtml#larecreaca

Nelson, M. B. (1999). introducción al Estudio de la Recreación. *Centro de Estudio del Tiempo Libre* .

Parella y Martins, S. F. (2012). *Metodología dela Investigacion Cuantitativa*. Caracas: FEDEUPEL.

Parella, S., & Martins, F. (2010). Metodología de la investigación cuantitativa. Caracas - Venezuela: 2a. ed.

Porto, J. P. (marzo de 2014). *Definicion tiempo libre*. Recuperado el 2016 de agosto de 2016, de tiempo libre: <http://definicion.de/tiempo-libre/>

Recreando. (septiembre de 10 de 2012). *recreando adolescentes*. Recuperado el agosto de 2016, de PROGRAMA RECREATIVO Y SUS CARACTERÍSTICAS: <http://recreandotoy.blogspot.com>

Ruiz, M. (2010). *eumed.net - enciclopedia virtual*. Recuperado el 29 de Agosto de 2016, de http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/cualitativo_cuantitativo_mixto.html

Sanches, J. L. (septiembre 2014). las actividades recreativas. *las actividades recreativas* .

Sánchez, J. L. (septiembre de 2014). *efDeportes.com*. Obtenido de efDeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>

Tamayo, M., & Muñoz, S. (16 de Octubre de 2007). Recuperado el 20 de Agosto de 2016, de Bitácora. Introducción al lengua de la ciencia: <http://angelicamarialo.blogspot.com/2007/10/diseo-metodologico-segn-mario-tamayo-y.html>

Wigodski, J. (14 de Julio de 2014). *Metodología de la investigación*. Recuperado el 16 de Agosto de 2016, de <http://metodologiaeninvestigacion.blogspot.com/2010/07/poblacion-y-muestra.html>

ANEXOS

CUESTIONARIO

Estimados Adolescentes:

Mi nombre es Jordano Pisco Alcívar, estudiante de la especialidad Educación Física, Deportes y Recreación, actualmente me encuentro realizando mi trabajo de grado relacionado con la recreación, el sedentarismo y los adolescentes. Es por ello que solicito de tu colaboración para llenar el presente cuestionario y extraer información importante para mi trabajo de grado. Los datos aquí suministrados se utilizaran solo para efectos administrativos, por favor no coloque datos personales, ni firma en este documento.

Datos generales:

Edad _____ sexo _____ tiempo de residencia en el sector _____ años

Instrucciones:

A continuación se les presenta una serie de preguntas, marque con una X las respuestas que mejor se acorde con su criterio.

Preguntas	respuestas	
	SI	NO
1.- ¿Existe en el sector los gavilanes un plan de actividades recreativas?		
2.- ¿Participa usted en actividades recreativas del sector los gavilanes?		
3.- ¿Se realiza con frecuencia actividades recreativas en su sector?		
4.- ¿Le gustaría que en su sector existiera un programa de actividades recreativas?		
5.- ¿Estaría dispuesto a participar en un programa de actividades recreativas?		
6.- ¿Le gusta las actividades recreativas?		
7.- ¿Se considera usted una persona físicamente activa?		
8.- ¿Realiza actividades recreativas en su tiempo libre?		
9.- ¿Considera usted que el uso del tiempo libre le ayudara a cumplir sus metas personales?		
10.- ¿Considera que usted lleva una vida saludable?		
11.- ¿Se considera usted una persona sedentaria?		
12.- ¿Tiene usted sobrepeso?		
13.- ¿Sufre usted de una enfermedad cardiaca?		
14.- ¿Usted cree que si participara en un programa de actividades físicas recreativas, mejorara su estilo de vida?		
15.- ¿Considera usted que hace falta en el sector los gavilanes un programa recreativo que tome en cuenta las necesidades de los adolescentes?		