



*UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE*

FACULTAD EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

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

TEMA:

*“ACTIVIDADES FÍSICO – RECREATIVAS Y SUS INFLUENCIAS
EN LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA “JOSEFA
VERA DE ARAY” DEL CANTÓN CHONE POR EL AÑO 2014”*

AUTOR:

RAMÓN DIONICIO CEDEÑO VÉLIZ

TUTOR:

DR. FREDY ZAMBRANO VELÁSQUEZ MGS.

CHONE – MANABÍ – ECUADOR

2015



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE

Dr. Fredy Colon Zambrano Velásquez, Docente Titular de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí – Extensión Chone, en calidad de Tutor de del Trabajo de Titulación

CERTIFICACIÓN

Que el presente TRABAJO DE TITULACIÓN, con el tema: “ACTIVIDADES FÍSICO – RECREATIVAS Y SUS INFLUENCIAS EN LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA “JOSEFA VERA DE ARAY” DEL CANTÓN CHONE POR EL AÑO 2014”, ha sido exhaustivamente revisado en varias reuniones, se encuentra listo para su presentación y apto para su defensa.

Las opiniones conceptos vertidos en esta Tesis de Grado son fruto de la, perseverancia y originalidad de su autor: **Cedeño Véliz Ramón Dionicio**. Egresado de la Escuela de Educación Física, siendo de su exclusiva responsabilidad.

Dr. Fredy Zambrano Velásquez Mgs.

TUTOR DE TITULACION

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

La responsabilidad de las opiniones, investigaciones, resultados, conclusiones y recomendaciones presentadas en esta tesis de grado, es exclusividad de su autor.

Chone, abril de 2015

Ramón Dionicio Cedeño Véliz

AUTOR



**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ EXTENSIÓN
CHONE**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el informe de investigación, sobre el tema: “Actividades físico – recreativas y sus influencias en la salud de los estudiantes de la Escuela “Josefa Vera de Aray” del cantón Chone por el año 2014”, elaborado por el egresado, Ramón Dionicio Cedeño Véliz, de la Escuela de Educación Física, Deportes y Recreación.

Chone, abril de 2015

.....
Dr. Víctor Jama Zambrano
DECANO

.....
Dr. Fredy Zambrano Velásquez Mgs.
DIRECTOR DE TESIS

.....
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

.....
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

.....
Lic. Fátima Saldarriaga Santana
SECRETARIA

DEDICATORIA

Dedico este proyecto primeramente a Dios, por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

A mi madre Edita, quien al comienzo de mis estudios estuvo presente apoyándome y dando fuerzas para seguir adelante aunque a mitad del camino tuviste que partir sé que donde estas siempre estarás apoyándome y dándome tu bendición.

A mi Esposa, pilar fundamental en mi vida, la cual me motiva con su perseverancia y constancia para salir adelante en todas la metas propuestas en si decir que eres el amor de mi vida y que este triunfo va especialmente dedicado a ti Graciela Puentes por haber soportados tantas noches desvelada en la hora de mi llegada, por apoyarme en la buenas y en las malas.

A mis hijos, quienes son el motor de mi vida Diana, Alex y Jhon siempre serán la motivación principal para seguir superándome con el pasar de los días, y como dejar fuera a mi chiquita la luz que llevo a alumbrar nuestras vidas Melany nieta querida y consentida fuerzas para seguir viviendo y dando lo mejor de mí..

Ramón Dionicio

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, ser maravilloso que me dio fuerza y fe para creer lo que me parecía imposible terminar. A mi familia por ayudarme en todo lo que se podía para realizar este proyecto y por estar a mi lado en cada momento de mi vida.

A mi esposa, su ayuda en impulsarme terminar este Trabajo de Titulación.

Al Dr. Holger Muñoz Mgs., por su apoyo total y su amistad desde los inicios de mi carrera, al director de tesis Dr. Fredy Zambrano Velásquez. Mgs por su apoyo constante.

A mis Profesores por su gran apoyo y motivación para la culminación de mi estudio profesional y para la elaboración de esta tesis a su vez estuvieron apoyándome cuando los necesite en mis momentos críticos de mi enfermedad, a mis compañeros que hicieron todo lo posible para que yo pudiese graduarme.

También expresar mi agradecimiento a mi hija Diana la cual ha sido mi tutora personal para la elaboración de mi tesis.

Señor te agradezco por permitir que mi familia esté orgulloso del padre que tienen a su lado.

Ramón Dionicio

ÍNDICE

Portada	
Certificación.....	ii
Declaración de autoría.....	iii
aprobación del Tribunal Examinador.....	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Indice	VII
1. Introducción.....	1
2. Planteamiento del problema.....	3
2.1. Contextos.....	3
2.1.1. Contexto Macro.....	3
2.1.2. Contexto Meso	5
2.1.3. Contexto Micro	7
2.2. Formulación del problema.....	8
2.3. Delimitación del problema	8
2.3.1. Campo de Acción.....	8
2.3.2. Área.....	8
2.3.3. Aspectos	8
2.3.4. Problema	8
2.3.5. Delimitación Temporal.	8
2.3.6. Delimitación Espacial	8
2.4. Interrogantes de la investigación.....	9
3. Justificación	10
4. Objetivos.....	12
4.1. Objetivo General	12
4.2. Objetivos Específicos	12
CAPÍTULO I.....	13
5. MARCO TEÓRICO	13

5.1	Actividades físico – recreativas.....	13
5.1.1	Actividades deportivas.....	14
5.1.2	Actividades recreativas.....	14
5.1.3	Actividades físicas recomendadas.....	16
5.1.4	Tipos de actividades físicas.....	17
5.1.5	Tipos de actividades recreativas.....	19
5.2	Salud.....	21
5.2.1	Definición.....	21
5.2.2	Factores que influyen en la salud.....	21
5.2.3	Sedentarismo en los niños.....	22
5.2.4	Pasan su vida sentados.....	23
5.2.5	Obesidad anunciada.....	23
5.2.6	El sedentarismo como causa de enfermedades.....	24
5.2.7	La salud del niño en edad escolar.....	25
5.2.8	Crecimiento y desarrollo físico.....	26
5.2.9	Desarrollo cognitivo.....	27
5.2.10	Desarrollo social y emocional.....	27
5.2.11	Principales problemas de salud.....	28
5.2.12	Salud mental.....	29
5.2.13	La supervisión de la salud escolar.....	30
CAPÍTULO II.....		31
6	HIPÓTESIS.....	31
6.1	Variables.....	31
6.1.1	Variable Independiente:.....	31
6.1.2	Variable Dependiente:.....	31
6.1.3	Término de relación.....	31
CAPÍTULO III.....		32
7	METODOLOGÍA.....	32
7.1	Tipo de investigación.....	32
7.2	Nivel de la investigación.....	32

7.3	Métodos	32
7.4	Técnicas de recolección de información.	33
7.5	Población y muestra	33
7.5.1	Población.....	34
7.5.2	Muestra.....	34
8	Marco Administrativo.....	35
8.1	Humanos.....	35
8.2	Recursos Financieros.....	35
CAPÍTULO IV.....		36
9.	Resultados obtenidos y Análisis de datos	36
9.1	Tabulación, Análisis, interpretación de las encuestas dirigidas a los estudiantes de la Escuela Fiscal Josefa Vera de Aray de la Ciudadela Aray del Cantón Chone.	36
10.	Comprobación de hipótesis.....	56
CAPÍTULO V.....		60
11.	Conclusiones	60
12.	Recomendaciones.....	61
13.	Bibliografía	62
Anexos		
Cronograma		

1. INTRODUCCIÓN

A nivel global la inactividad física ocasiona 2 millones de muertes y 19 millones de años de vida ajustados por discapacidad (AVAD) anualmente, causando entre 10 y 16% de los casos de diferentes cáncer (mama, colorrectal), diabetes, y cerca del 22% de la enfermedad cardiovascular. Se estima a nivel mundial una prevalencia de inactividad física de 17%, aunque si consideramos también a la actividad física insuficiente, esta cifra asciende al 41%.

El presente trabajo investigativo surge de la inquietud de analizar acerca de la actividad físico-recreativa y su influencia en la salud de los niños y niñas de la Escuela “Josefa Vera de Aray” del cantón Chone, y los capítulos que se trataran serán los siguientes:

La Actividad Físico-Recreativa, desempeña un papel de trascendental importancia para el ser humano, ya que entre otras características contribuye a su esparcimiento y al empleo del tiempo libre.

La salud de quienes practican la actividad física que es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Luego se estableció la formulación del problema, el mismo que se lo expuso mediante interrogación. Seguidamente está la delimitación del problema, que se detalló el campo de estudio, el área, los aspectos que lo conforman las dos variables, así como el problema, la delimitación espacial y temporal, donde se indicó el lugar y el tiempo en que se ejecutó la investigación presentada. Después se encontraron las respectivas interrogantes que surgieron de las dos variables que componen el tema expuesto.

Los objetivos planteados en esta investigación, tanto el general como los específicos, han servido de pauta para realizar tal estudio investigativo y verificar la validez del tema propuesto, los cuales surgieron de las interrogantes planteadas.

En el Capítulo I se refiere al Marco Teórico abarca la variable independiente “Actividades físico recreativa” y la variable dependiente “Salud de quienes practican la actividad física” con sus respectivas definiciones para conocer a cada una de ellas mediante el desglose y la exposición de sus subtemas para una mejor comprensión del tema investigado.

En el Capítulo II, se elabora la hipótesis planteada en la investigación, con sus respectivas variables

En el Capítulo III, se analiza la metodología de esta investigación fue descriptiva y de campo; además que se utilizaron métodos como el inductivo, deductivo, científico, bibliográfico y estadístico con técnicas como la entrevista, la observación, la encuesta. Los resultados obtenidos se ponen a disposición del lector para enriquecer su conocimiento acerca de la influencia de la formación profesional en el desarrollo cognitivo y actitudinal de los niños y niñas en edad escolar.

En el Capítulo IV se detalla todos los resultados obtenidos en los procesos de este trabajo, de igual manera el Análisis de datos sobre las encuestas realizadas que sirvieron para la comprobación de la hipótesis.

En el Capítulo V se detalla la comprobación de la hipótesis, las conclusiones y recomendaciones que se plantearon dentro del resultado del trabajo. Luego se encuentra el cronograma de trabajo junto con la respectiva Bibliografía que da veracidad a las investigaciones realizadas, con los respectivos Anexos.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Contextos

La actividad físico deportiva recreativa ha resultado ser una necesidad de la sociedad, que desde tiempos remotos ha tenido diversas formas de manifestarse por la especie humana, la que ha venido transformándose y logrando cada vez una forma más organizada y aglutinadora de las clases sociales.

2.1.1. Contexto Macro

La actividad física en Ecuador, apenas el 1% de los ciudadanos realizan actividad física. Uno de los principales objetivos planteados en la nueva Ley del Deporte están: el reducir los niveles de sedentarismo existente y mejorar las condiciones de vida de los deportistas.

En Ecuador se logra la práctica de todos los miembros de la sociedad a pesar de las diferencias de recursos, posibilidades y tiempo disponible, teniendo como objetivo el cuidado de la salud del hombre y la promoción de una cultura general e integral, constituyendo esta una vía esencial para el desarrollo de los jóvenes.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) celebra cada 6 de abril, desde 2002, el Día Mundial de la Actividad Física y este año, bajo el lema 'Actividad Física sin Barreras', busca que todos los seres humanos eliminen los obstáculos para ejercitarse.

En el año 2002, la Red de Actividades Físicas para las Américas, (RAFA) ha unido a los países latinoamericanos para cultivar esta práctica debido a que los índices de sedentarismo van en aumento. Enrique Chávez, coordinador de RAFA en Ecuador, informa que el sedentarismo en el país está en el 89% y que la idea es estabilizarlo con tendencia a la baja en los próximos cuatro años. Asimismo, el

45% de la población infantil está en el rango de sobrepeso y obesidad y el 50% de las mujeres en edad fértil están afectadas.

La concienciación va teniendo eco, así, en el país la actividad física se promueve como instrumento de desarrollo humano que ha generado en eventos masivos como caminatas, ciclo paseos, marchas, competencias, señala el profesional.

El Ministerio del Deporte del Ecuador, luego de desarrollar una serie de Análisis y diagnósticos, ha determinado que existen varias causas por las cuales la gente no realiza actividad física, el sedentarismo ha aumentado de modo proporcional en las últimas décadas del siglo XX, porque se ha reducido el trabajo manual, y caminar ya no es un modo común de transporte. Se cree que el incremento del sedentarismo favorece la aparición de dos grandes problemas de salud. Aumenta el avance rápido de enfermedades crónicas, como el infarto, la obesidad o la diabetes, que comienzan a muy temprana edad, además provoca una pérdida acelerada de la movilidad de las articulaciones y de la fuerza muscular, empeorando notablemente la calidad de vida de la persona sedentaria cuando llega a la vejez.

Los miembros de la Comisión Ocasional del Deporte, de la Asamblea Nacional, socializaron la ley en Ibarra; los deportistas y delegados de las federaciones, asociaciones y clubes deportivos, aportaron con varias propuestas que ayudarán a formar el texto definitivo de esta nueva normativa. Juan Francisco Arias, Asesor del Ministerio del Deporte, fue el encargado de socializar la ley, y manifestó que hay dos puntos importantes que están incluidos en la ley como: la reestructuración definitiva del deporte en el país y desarrollar un nuevo marco legal, que le permita al deportista contar con todo el apoyo del Estado, antes, durante y al final de su proceso de formación y profesionalización.

Entre los puntos más importantes que se debatieron están: los deberes y derechos de los deportistas; distribución equitativa del presupuesto económico, importancia

de la actividad física (que fue declarada como prioridad en todo el Ecuador), apoyo al Sistema de Entrenamiento de los Deportistas (preparación física), educación (IECE).

Además de facilitar la consecución de los logros deportivos a nivel internacional y evaluar los procesos y rendir cuentas al Estado de los dineros destinados al deporte.

Para Celso Maldonado, asambleísta imbabureño y miembro de la Comisión, la nueva norma regulará todos los procesos deportivos y permitirá dirigir de forma democrática e imparcial todas las acciones en el marco del quehacer deportivo.

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Art. 12.- Deber de las y los ciudadanos.- Es deber de las y los ciudadanos respetar las regulaciones dictadas por el Ministerio Sectorial y otros organismos competentes para la práctica del deporte, educación física y recreación.

2.1.2. Contexto Meso

En la Provincia de Manabí se realiza el Festival de Actividad Física Recreativa para Personas con Enfermedades Catastróficas, y para las que desean incluirse y no llevar una vida sedentaria muchas veces se la realizan dentro de los establecimientos de Universidades como la UTM o la ULEAM, estos eventos tienen como finalidad “incluir a las personas en las actividades físicas recreativas”. En estos festivales se practican varios juegos tradicionales, también bailoterapia. En Abril del año 2015, se realizará el Festival de Actividad Física Recreativa para Personas con Enfermedades Catastróficas, en la Universidad

Técnica de Manabí (UTM). Este evento tiene como finalidad “incluir a las personas en las actividades físicas recreativas”, según lo explicó Mariuxi Mero, estudiante y miembro del grupo coordinador. También se practicarán juegos tradicionales, así como bailoterapia y variadas actividades con las personas que asistan a este evento.

Mero dijo que este festival será para nutrir y complementar los conocimientos que han obtenido como estudiantes y a la vez para desarrollar la solidaridad de ellos.

Por otra parte indicó que el evento no tiene ningún coste y que entre los beneficios de las actividades físicas recreativas pueden aportar a los preescolares, están que contribuyen al fortalecimiento de su organismo y su desarrollo intelectual y educativo en general, los cuales sirven de conocimientos generales para la vida, teniendo en cuenta todos los aspectos relacionados con sus características, necesidades y aspectos. También propician al desarrollo de las cualidades morales y sociales de la personalidad, la alegría de comunicarse, de compartir emociones y sentimientos de amistad, posibilitando la libres expresión y autoafirmación.

Otro beneficio importante de este evento, es que aporta a las familias sobre la educación de sus hijos y el positivo papel en las interrelaciones sociales en general que actividades físicas recreativas a realizar con las niñas y niños preescolares Juegos de motrices o de movimiento. En la edad preescolar los tipos de juegos de movimiento se corresponden con los tipos de habilidades motrices básicas (de caminar, de correr, de saltar, de lanzar, atrapar entre otras).

La utilización de las variantes en este tipo de actividad permite trabajar más de una habilidad motriz y habilidad perceptiva permitiendo esto un mejor desarrollo, ampliar las acciones y el desarrollo de los aspectos básicos de la motricidad que

de hecho todos se ponen de manifiesto, pero según los contenidos se trabajan con menor o mayor intención.

La propuesta tiene una concepción amplia, pero el trabajo de los aspectos básicos de la motricidad no puede abarcarse sólo en una propuesta o en un determinado programa, sino en la integridad de las acciones motrices.

Los responsables de este evento son los estudiantes de cuarto nivel y profesores de la carrera de Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad Técnica de Manabí.

2.1.3. Contexto Micro

En el Cantón de Chone se realizan varios eventos de Actividades Físico Recreativas, en donde el Municipio del Cantón auspicia varios programas como bailoterapia en sectores barriales especialmente en la ciudadela Aray donde se encuentra la Escuela Josefa Vera De Aray, precisamente donde se realiza la investigación del Trabajo de Titulación, ya que en este sector solo piensan que la bailoterapia es solo la única actividad física que hay en nuestros medios.

Sin embargo se presentan limitaciones en muchas instituciones y comunidades en cuanto a la inclusión de actividades físicas. La edad preescolar no es ajena a ello. En este sentido, las actividades físicas recreativas pueden contribuir al desarrollo de las niñas y los niños en estas edades.

El problema ante esta situación es cómo mostrar formas de desarrollar actividades físicas recreativas con preescolares a los adultos, que tanto por vía institucional o no que intervienen en su educación.

De esta manera este documento tiene el objetivo de facilitar alternativas para el desarrollo de actividades relacionadas con la Educación Física en la edad

preescolar a los alumnos de los diferentes contextos sociales vinculados a la EIEFD, a los profesionales y a la familia.

Se exponen posibles tipos de contenidos a desarrollar y sus recomendaciones y las conclusiones se dirigen a su pertinencia como alternativa recreativa en las instituciones infantiles y en la comunidad.

2.2. Formulación del problema

¿Cómo favorecen las actividades físico – recreativas y sus influencias en la salud de los estudiantes de la Escuela “Josefa Vera de Aray”, del cantón Chone por el año 2014?

2.3. Delimitación del problema

2.3.1. Campo de Acción: Educativo

2.3.2. Área: Cultura Física

2.3.3. Aspectos:

a.- Actividades físico – recreativas

b.- La salud de los estudiantes

2.3.4. Problema: Falta de práctica de la actividad física.

2.3.5. Delimitación Temporal: La investigación se desarrolló durante el segundo quimestre del año 2014.

2.3.6. Delimitación Espacial: La investigación se realizó en los predios de la Escuela “Josefa Vera de Aray”.

2.4. Interrogantes de la investigación

1. ¿Cuáles son las actividades físico – recreativas?
2. ¿Qué estrategias se necesitan para aplicar las actividades físico – recreativas?
3. ¿Cuáles son las actividades físico – recreativas que favorecen la salud de los niños y niñas?
4. ¿Cuál es la metodología para motivar a los niños y niñas la práctica deportiva?

3. JUSTIFICACIÓN

Esta investigación se realizó en el Cantón Chone y se consideró como referencia a los niños y niñas de la Escuela “Josefa Vera de Aray” que viene funcionando en la ciudadela Aray, ubicada en la calle Raymundo Aveiga, para conocer si la práctica de actividades físico recreativas ayuda en mejorar la calidad de vida y salud de los niños y niñas.

El campo de la investigación se fundamenta en la Actividades físicas – recreativas y sus influencias en la salud, en el desarrollo competitivo teniendo en cuenta que en la actualidad existen enfermedades tempranas en especialmente en los niños escolares ya que están consumiendo mucha comida chatarra y están cayendo en el sedentarismos.

Se pueden involucrar varios factores como el internet juegos virtuales, y celulares a temprana edad los cuales hacen que los niños ya no recreen su cuerpo y mente solo pasan estático, por lo cual obliga a los docentes a buscar métodos y tácticas para que los niños vuelvan a aumentar las capacidades deportivas y físicas que tienen cada uno de ellos, sin embargo, el profesionalismo existente en el área de Educación física, especialmente en Chone permitirá que se creen nuevas metodologías para trabajar con los niños y ayudarle a que tengan un alto nivel energético en sus vida y puedan apasionarse por alguna actividad física que en la actualidad son muchas.

La presente investigación se justifica por las siguientes razones:

Es **original**, ya que en la escuela Josefa Vera de Aray no se ha realizado la investigación del tema en relación a los niños y a su vez este proyecto es único y confiable.

Tiene **importancia**, ya que ayudará a los estudiantes a ser más activos física y emocionalmente y por qué no decirlo ayuda a relacionarse de manera sana y alegre con demás.

Es **interesante**, porque la Escuela Josefa Vera de Aray tiene la necesidad de emplear estas actividades que permitan mantener a los educandos en movimiento ya que ayuda a desarrollar y emplear las habilidades mentales y corporales.

La **utilidad** de la investigación radica en que dentro de la institución educativa se tendrá la oportunidad de saber la influencia de las actividades físico – recreativas en la salud de los estudiantes de la Escuela “Josefa Vera de Aray”, mediante la aplicación de la presente indagación.

Es **factible**, porque va a contar con la colaboración de todos y todas que forman parte de la escuela “Josefa Vera de Aray” de la comunidad en general porque ayudara a mejorar la calidad y bienestar de vida de los niños y niñas de la escuela en mención. Además se cuenta con la predisposición, el tiempo necesario, los recursos económicos y tecnológicos que permitirán al investigador cumplir con los objetivos propuestos.

También contribuye a la Misión y Visión de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí que tiene como compromiso la formación de profesionales con carácter creativo reflexivo y perfil de un verdadero profesor, con la capacidad de generar y aplicar conocimientos y estrategias para contribuir al desarrollo de la comunidad en general; así como también comprometer al mejoramiento de las condiciones de vida de los habitantes de esta ciudad y provincia, con las actividades académicas, científicas y formativas en las que se colabora y se está comprometido en cumplir.

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo General

Establecer las actividades físico – recreativas y sus influencias en la salud de los estudiantes de la Escuela “Josefa Vera de Aray” del cantón Chone por el año 2014.

4.2. Objetivos Específicos

Investigar cuáles son las actividades físico – recreativas.

Determinar las estrategias que se necesitan para aplicar las actividades físico – recreativas.

Describir cuáles son las actividades físico – recreativas que favorecen la salud de los niños y niñas.

Establecer la metodología para motivar a los niñas a la práctica deportiva.

CAPÍTULO I

5. MARCO TEÓRICO

5.1 Actividades físico – recreativas

Las actividades físico-recreativas desempeñan un papel de trascendental importancia para el ser humano, ya que entre otras características contribuye a su esparcimiento y al empleo del tiempo libre.

Se considera actividad física a todo aquello que permita estar en movimiento, que ayude a desarrollar o emplear ciertas habilidades mentales, corporales y que en general, favorezca el buen funcionamiento del cuerpo.

Algunas actividades físicas pueden ser: caminar, el campismo, hacer ejercicios de estiramiento, pasear con los amigos o amigas, el ciclismo, visitar museos o exposiciones, barrer, sacudir, ordenar una habitación, poner en orden libros o material escolar, entre otras.

Las actividades físicas recreativas al concebir un conjunto de actividades de diversos tipos y ser ejecutada en el tiempo libre, brinda al individuo la satisfacción por su realización, la misma representa para el niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo.

En la actualidad constituye una necesidad para todos los seres humanos su participación activa y consciente, al contribuir a elevar la calidad y la creación de un estilo de vida, que beneficia al hombre en sus capacidades físicas, en la salud, en la economía, en los niveles de comunicación, en el desarrollo humano; factores esenciales en el desarrollo de la comunidad.

5.1.1 Actividades deportivas

Son aquellas que tienen ciertas reglas, que se pueden practicar de manera individual o en equipo, que requieren cierta constancia, disciplina y concentración mental.

Actualmente, debido al gran auge de la actividad físico-deportiva, el deporte es analizado desde diferentes puntos de vista, ya sea desde el ámbito cultural como el científico. De este modo el deporte es estudiado por la sociología, la filosofía, la biomecánica, la educación, la historia, etc. Como afirma García Ferrando (1990: 29)¹, el deporte abarca las distintas manifestaciones en diversos órdenes de nuestra sociedad, de manera que en los últimos años se habla de la industria deportiva como grupo diferenciado que ofrece actividades de distracción, entretenimiento, espectáculo, educación, pasatiempo y, en general, bienes y servicios relacionados con el ocio y la actividad física, competitiva y recreativa.

El término deporte, con el que en la actualidad nos referimos a algo tan claro y que evidencia un fenómeno sociocultural y educativo por todos conocidos, es una de las palabras más polémicas, además de ser uno de los términos más fascinante y complejo (Paredes, 2002)².

5.1.2 Actividades recreativas

Son todas las que divierten, alegran o deleitan. De esta manera, como actividades recreativas se pueden considerar a las actividades físicas, deportivas.

Lo mismo que las recreativas, como ir al cine, leer, escuchar música, ver televisión, conversar con los amigos o amigas, ir a fiestas, en la niñez y

¹ García Ferrando, M. (1990). Aspectos sociales del deporte: una reflexión sociológica. Madrid: Alianza.

² Paredes, J. (2002). El deporte como juego: un análisis cultural. Tesis doctoral. Universidad de Alicante.

adolescencia, las actividades físicas, deportivas y recreativas adquieren una especial importancia, ya que en esta etapa de la vida ocurren una serie de cambios físicos, psicológicos y emocionales que en gran medida influyen en la vida adulta. Si durante este proceso se realiza con frecuencia alguna de las actividades mencionadas se obtendrán múltiples beneficios como:

- Ayudar al cuerpo a crear condiciones para llegar a sus máximos niveles de desarrollo.
- En el aspecto emocional, a través del deporte se puede canalizar el estrés y disminuir el enojo; además alienta el espíritu de competencia y proporcionar sensaciones de satisfacción.
- Mejora las relaciones sociales, a través de la práctica deportiva se puede conocer a otros adolescentes, formar grupos para realizar otras actividades, resolver conflictos de manera respetuosa y tolerante.

Por tanto, las actividades físicas, deportivas y recreativas, son de gran importancia, pues a través de ellas se aprende a relacionarse de manera sana y alegre con los demás, ayudan a la formación de hábitos y fortalecen la seguridad, confianza y autoestima.

Según Camerino y Castañer (1988: 14) son: aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que se puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, debido a que no se busca una competencia ni logro completo.

5.1.3 Actividades físicas recomendadas

Dado que la tecnología ha crecido notablemente y nosotros, que no sabemos administrar sus beneficios, estamos desplazando las bondades de la actividad física, se ha creado una gráfica con forma piramidal que nos aconseja acerca de los ejercicios físicos y el movimiento.

En la base, el eslabón más grande, se sitúan los ejercicios que deberíamos realizar a diario o con mayor frecuencia posible. Por lo tanto, se aconseja a los niños jugar, subir y bajar escaleras, colaborar en las tareas del hogar, ordenar juguetes, pasear e ir caminando al colegio. Es decir, se incentiva, con actividades cotidianas, a moverse, evitar el sedentarismo y al mismo tiempo, disfrutar de un rato de juego y ocio al aire libre. En el siguiente eslabón de la pirámide de actividad física, se encuentran las actividades recomendadas para realizar 3 a 5 veces por semana con una duración mínima de 20 minutos.

Por lo tanto, a continuación se presenta un espacio de menos superficie que representa lo que los menores deben realizar con menor frecuencia semanal. A menor superficie menos frecuencia y duración en la actividad física.

Y por último, en la cúspide de la gráfica, se encuentra lo que menos tiempo debería demandar a los niños hacer: mirar televisión, jugar videojuegos o pasar largas horas en el ordenador.

Por cierto, todo lo que se presenta en la pirámide puede realizarse a diario, pero siempre respetando las cantidades. Entonces, a diario, los niños deben poner su cuerpo en movimiento y disfrutar de su vitalidad ampliamente, tratando de evitar o limitar las hora de inactividad física.

La gráfica sobre actividad física es un recurso didáctico adaptado a la infancia, una etapa de la vida en dónde lo que se aprende no se olvida, por eso considero

una estrategia valiosa y apropiada para educar a los pequeños a llevar una vida sana y activa.

Los ejercicios de flexibilidad deberán estar involucrados en cada una de las sesiones dentro de una dinámica de preparación y recuperación. Los ejercicios de extensión suave, sostenidos durante 10 a 15 segundos de 3 a 5 series por grupo muscular, son la mejor manera para promover la flexibilidad y reducir la tensión muscular, también lesiones en músculos, tendones y articulaciones.

Algunas consideraciones importantes para realizar correcta y eficientemente los ejercicios de flexibilidad son:

- Seleccionar los ejercicios de estiramientos más adecuados acorde con los grupos musculares que serán trabajados.
- Estirar antes durante y después de cada sesión.
- Realizar cada estiramiento lentamente.
- Cada sesión de extensión debe durar de 10 a 20 minutos.
- Manejar una respiración rítmica, lenta y controlada.
- Identificar un grado de tensión que sea confortable.
- Suspender inmediatamente el ejercicio si causa un fuerte dolor.³

5.1.4 Tipos de actividades físicas

a. Actividad física moderada

Las actividades físicas moderadas se recomiendan para el mantenimiento físico de cualquier persona que tenga un mínimo de condición física, es decir, posean una capacidad básica que les permite resistir a estímulos de esfuerzo prolongados, soportan o vencen resistencias moderadas y cuentan con un buen índice de

³ www.wikipedia.org/wiki/Actividad_Fisica

recuperación. Abarcan del 60% al 70% de la FC_{máx}, permitiendo con estas intensidades recoger los efectos positivos del ejercicio aeróbico, manteniendo un equilibrio entre el consumo y el aporte de oxígeno.

Comienzan a producirse las adaptaciones más importantes en función de la calidad y de la cantidad de trabajo realizado. Los efectos del ejercicio en estas actividades se constituyen en la base para poder entrenar otros aspectos de la condición física, donde se exigen esfuerzos de mayor intensidad. Los ejercicios físicos de fuerza se realizan con intensidades de carga entre el 60% y 70% de la máxima repetición, destinando un tiempo de 15 a 20 segundos por serie con velocidad lenta e intervalos de recuperación de 30 segundos a 3 minutos y una frecuencia de 3 sesiones por semana⁴.

b. Actividad física vigorosa

Las actividades físicas vigorosas son recomendadas sólo para personas que cuentan con una buena condición física. Estas actividades aportan los mayores beneficios al sistema cardiorrespiratorio.

Poseen las mismas características que las actividades físicas moderadas, pero con mayor intensidad, por lo consiguiente en estas actividades la degradación de hidratos de carbono es mayor, éstas son las principales intensidades, por sus características se producen rápidas adaptaciones y mejoras de la velocidad en los esfuerzos de tipo cíclico (carrera suave o de baja intensidad, natación, ciclismo, etc.).

Los trabajos de fuerza en estas actividades poseen una orientación hipertrófica y son de considerable exigencia, esto requiere modificar y regular aspectos nutricionales acompañados con trabajos de recuperación activos y pasivos.

⁴ www.wikipedia.org/wiki/Actividad_Fisica

Se utilizan intensidades de carga entre el 70% y el 80% de la máxima repetición, destinando un tiempo de 10 a 15 segundos por serie, con velocidad lenta e intervalos de recuperación de 30 segundos a 3 minutos y una frecuencia de 3 a 6 sesiones por semana.

Los beneficios de ejercitarse con estas actividades son enormes, debido a que se fortalece la capacidad de funcionamiento de los diferentes sistemas y órganos⁵.

5.1.5 Tipos de actividades recreativas

Muy variadas son las actividades que pueden ser abordadas dentro del marco de la recreación, las cuales podemos dividir las en dos grandes grupos, las propias de la cultura física y las que corresponden al marco cultural. En las primeras se incluyen las actividades lúdicas recreativas y la recreación física.

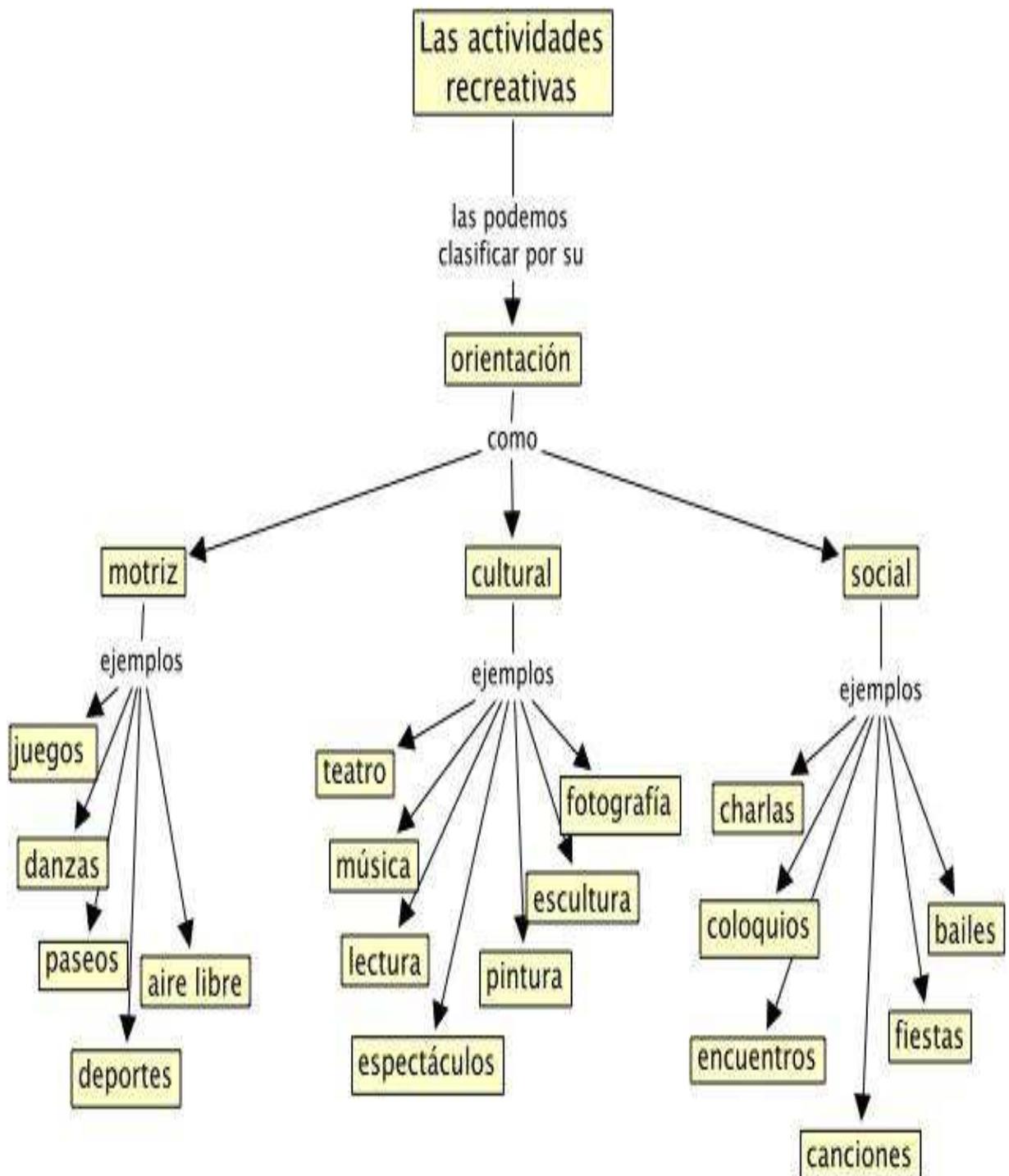
Las actividades lúdicas recreativas están integradas por los juegos en sus más variadas formas; los deportes recreativos son las disciplinas deportivas que no forman parte del programa olímpico y el espectáculo deportivo lo forman tanto el desarrollo de actividades del alto rendimiento deportivo como las del deporte participativo.

La recreación física atiende indudablemente los gustos y preferencias recreativas de toda la población, para ello se utilizan deportes populares como: el béisbol, boxeo y fútbol, juegos tradicionales como los juegos campesinos e infantiles, juegos de mesa como el dominó, cartas, damas, parchís, eventos novedosos como el aeromodelismo, deporte canino y cometas, los deportes extremos como el paracaidismo y la ciclo acrobacia, durante el verano las actividades acuáticas.

Las actividades culturales como las ferias, carnavales, corridas y las excursiones a parques zoológicos y rutas ecológicas.

⁵ www.educacionfisicaenprimaria.es/juegos-perceptivos.html

También pueden ser realizadas la práctica del fisiculturismo o gimnasia atlética, la práctica de carrera y ejercicios al aire libre⁶.



⁶ www.educacionfisicaenprimaria.es/juegos-perceptivos.html

5.2 Salud

5.2.1 Definición

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, según la definición presentada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su constitución aprobada en 1948, este concepto se amplía a: "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades." En la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afectación y no debería ser tratada como una variable dicotómica. Así, se reformularía de la siguiente manera: "La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades".

“La salud se mide por el impacto que una persona puede recibir sin comprometerse su sistema de vida. Así el sistema de vida se convierte en criterio de salud” “Una persona sana es aquella que puede vivir sus sueños nos confesamos plenamente”

5.2.2 Factores que influyen en la salud

Una Nueva perspectiva de la salud de los canadienses. De esta manera, la salud es mantenida por la ciencia y la práctica de medicina, pero también por esfuerzo propio.

Fitness una dieta saludable, manejar el estrés, el dejar de fumar y de abusar de otras sustancias nocivas entre otras medidas son pasos para mejorar la salud de alguien. Por otra parte, el estilo de vida es el conjunto de comportamientos o aptitudes que desarrollan las personas. Es decir, pueden ser saludables o nocivas para la salud y además podemos encontrar que es la causa de las enfermedades

dentro del factor huésped. Tener una dieta equilibrada, que incluya todos los grupos de alimentos, y realizar actividad física moderada con regularidad (150 minutos de ejercicio a la semana) son factores clave en la mejora de salud.

Además de no fumar, consumo moderado de alcohol, tomar cinco piezas de fruta y verdura al día y tener un peso normal. Estos cambios en los hábitos de vida combatirían enfermedades cardiovasculares crónicas y diabetes⁷.

- **Biología Humana:** Es el estudio de la vida del ser humano o la información genética que cada individuo trae en sus genes, puede proteger o favorecer la aparición de enfermedades. Dentro del factor biológico podemos destacar las enfermedades adquiridas por el medio como el dengue o el mal de Chagas.
- **Ambiente doméstico:** Son todos aquellos factores que provienen del exterior y sobre los cuales el ser humano sí tiene control. Los productos químicos domésticos alteran gravemente el ambiente doméstico y pasan a las personas a través de los alimentos a los cuales contaminan fácilmente por estar almacenados en los mismos habitáculos durante periodos de tiempo.
- **Forma de vida saludable:** Hay que mantener una buena dieta equilibrada con todo tipo de nutrientes, y sobre todo hacer mucho ejercicio.
- **Organización del cuidado de la salud:** Consiste en la cantidad, calidad y arreglo en la provisión de cuidados de la salud.

5.2.3 Sedentarismo en los niños

Los niños que pasan sentados entre seis y ocho horas diarias en promedio ha provocado que el 30 por ciento de ellos sufra de obesidad y que "antes de los (30 o 40) años de edad estarán padeciendo diabetes, hipertensión arterial e infartos",

⁷ Londe, del año 1974. [Http://Es.Wikipedia.Org/Wiki/Salud](http://Es.Wikipedia.Org/Wiki/Salud)

dijo que especialista Raúl Franco Díaz de León, decano del Centro de la Salud de la Universidad Autónoma de Aguascalientes (UAA).

5.2.4 Pasan su vida sentados

"Si hacemos un promedio de horas de niños sentados, se van a la escuela y están sentados, salen al recreo y consumen refrescos, papitas, tortas; regresan sentados; llegan a su casa y se sientan, algunos llegan a estar sentados más de ocho horas al día", aseguró el especialista, además agregó que "los 25 de diciembre, antes veíamos en las calles los niños jugando con patines, bicicletas, fútbol, ahora las calles están solas.

Todos están en sus casas sentados jugando videojuegos y eso puede modificar las causas de enfermedades y la mortalidad en el país".

En los cambios dañinos que tiene la "vida moderna" también entra la alimentación de los infantes, ya que empezaron a dejar las frutas y verduras, por ello un 30 por ciento son obesos, y los niños con problemas de obesidad y sedentarismo a los (30, 40) años o antes, pueden ser diabéticos, hipertensos, aterosclerosis, tener todas las complicaciones⁸.

5.2.5 Obesidad anunciada

Según el doctor Raúl Franco Díaz de León, este problema se veía venir desde hace 20 o 25 años atrás, ya que en México se hacía mucho para prevenir enfermedades de aterosclerosis en los adultos, pero se descuidó a los infantes y los adolescentes. "Y no le dimos importancia a que estos niños ya tenían una herencia, una carga genética, y cambiaron su hábitos", sostuvo. "En lugar de andar jugando y corriendo en las calles, salieron los juegos de video, donde estaban sentados en sus casas jugando manualmente y en la televisión, cambiaron los

⁸ Londe, del año 1974. [Http://Es.Wikipedia.Org/Wiki/Salud](http://Es.Wikipedia.Org/Wiki/Salud)

hábitos alimenticios, salieron las botanas, galletas, refrescos, jugos sintéticos, más el estrés, va a bajar la edad promedio de vida de los mexicanos; si no se combate esto pronto, con factores de prevención estrictos".

5.2.6 El sedentarismo como causa de enfermedades

El día mundial de la salud 2002 fue dedicado a reflexionar sobre los beneficios de las actividades físicas y promover un estilo de vida activo, de esta manera la OMS (organización mundial de la salud) hizo hincapié en las dramáticas necesidades del hombre y la mujer actuales de abandonar el sedentarismo y elegir formas de vida más saludable. Las consecuencias pueden ser muchas:

- Propensión a la obesidad: la persona sedentaria no gasta las grasas que consume y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen.
- Contrariamente a lo que se piensa, que reduciendo la cantidad de alimentos con las dietas se reduce el volumen de grasas, las dietas sin un régimen deportivo lo único que hacen es activar dichos "almacenes de grasa". Una dieta sin deporte está condenada al fracaso.
- Debilitamiento óseo: la carencia de actividad física hace que los huesos y los músculos pierdan fuerza y se debiliten, lo que puede derivar en enfermedades óseas como la osteoporosis, que se manifiesta en un debilitamiento de los huesos.
- Cansancio inmediato ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico como subir escaleras, caminar, levantar objetos o correr.
- El aumento del volumen de grasas en el organismo implica también el colesterol en el cual las arterias y venas se vuelven también almacenes de grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y por lo tanto tenga que hacer un doble esfuerzo. De esto vienen los problemas cardíacos y fatiga ante cualquier esfuerzo.
- Problemas de cuello y espalda que generan dolores frecuentes.

- Propensión a desgarros musculares, tirones de tendones, etc.
- También puede debilitar la mente, ya que el cansancio, el estrés, que generan estas consecuencias, llegan directamente al cerebro.
- Menor digestión.

El sedentarismo aumenta las causas de mortalidad duplica el riesgo de enfermedades cardiovascular, la diabetes de tipo II y de obesidad, aumenta el riesgo de hipertensión arterial, problemas de peso, osteoporosis, depresión y ansiedad, además es uno de los factores de riesgo para padecer cáncer al colon y de mama, entre otros⁹.

5.2.7 La salud del niño en edad escolar

El niño entre (6 y 10) años enfrenta una de las etapas más exigentes de su desarrollo personal, la cual será determinante para la consolidación de su personalidad y de sus capacidades emocionales, laborales y sociales. Por primera vez en su vida deberá desenvolverse en un ambiente formal que le exigirá un desempeño objetivo en campos hasta ahora no explorados para él. Para cumplir con éxito este desafío, el escolar deberá echar mano a las fortalezas acumuladas en las etapas anteriores de su desarrollo.

Se podría decir que es el momento en que se resume la historia previa y se vuelca hacia el descubrimiento y conquista de un mundo más amplio, atrayente, competitivo y agresivo.

El ingreso al sistema escolar, que expone al niño a nuevos evaluadores externos, coincide con mayores expectativas de la familia respecto al comportamiento del niño, su adaptación a las normas sociales y el despliegue de su capacidad cognitiva. Simultáneamente el niño continuará con mayor fuerza el proceso de

⁹ Dr. Raúl Franco Díaz de León. <http://www2.esmas.com/salud/actividad-fisica/670028/consecuencias-del-sedentarismo-ninos/>

separación de sus padres, logrando así el grado necesario de autonomía para incursionar en otro medio social, donde sus compañeros comienzan a constituirse en referentes significativos.

En la medida que el niño va enfrentando con éxito estos desafíos, irá logrando mayor seguridad en sí mismo, lo que a su vez repercutirá en un mejor desempeño global, cerrando de esta manera un círculo virtuoso. En oposición, es fácil imaginar el círculo vicioso que surge frente al fracaso en cualquier ámbito.

5.2.8 Crecimiento y desarrollo físico

Durante la edad escolar, el crecimiento llega a su punto más lento antes de comenzar con el "estirón puberal".

El niño crece a razón de (5 a 6) centímetros en promedio y aumenta alrededor de 3 kilos en un año. El perímetro craneano sólo crece (2 a 3) centímetros en todo el período. Cabe hacer notar que los escolares chilenos en los últimos diez años han elevado su promedio de estatura en 10 centímetros.

El sistema músculo-esquelético presenta una curva de velocidad de crecimiento similar a la talla, siendo ésta su etapa más lenta. El sistema nervioso está completando entre los (6 y 7) años la mielinización, y con ella su crecimiento. El sistema genital sigue en latencia, con escaso crecimiento. El sistema linfático es el único que está en plena actividad, mostrando un gran desarrollo de sus órganos, como las amígdalas y los nódulos linfáticos.

La pérdida de la dentadura temporal es uno de los signos característicos de esta etapa, la que es seguida por la erupción de los primeros molares definitivos.

Como resultado de todo lo anterior se puede apreciar un niño con mayor fuerza muscular y mejores habilidades motoras, lo que le permite la realización de

movimientos más complejos, como jugar fútbol, andar en bicicleta, tocar instrumentos musicales o dibujar. Los intereses personales, sumados a las habilidades innatas y al entrenamiento, permiten comenzar el desarrollo de expertos en cada área.

5.2.9 Desarrollo cognitivo

El pensamiento mágico y egocéntrico del preescolar es reemplazado en esta etapa por otro más racional, donde el niño es capaz de observar el mundo que lo rodea desde una perspectiva más objetiva, lo que significa una fuente inagotable de conocimientos.

Es capaz de separar la fantasía de lo real, de elaborar un pensamiento más lógico y de aplicar reglas basadas en conclusiones de fenómenos observables.

La escuela demanda una gran exigencia cognitiva, especialmente con los procesos de aprendizaje de la lecto-escritura y de las operaciones matemáticas, herramientas que son fundamentales para seguir progresando en la adquisición de nuevos conocimientos.

La capacidad de concentración y de comprensión se convierte en funciones claves para responder con éxito las nuevas demandas educativas. Después de los primeros dos o tres años de escuela, los niños comienzan a desarrollar juegos de estrategia, basados en reglas claras, aprovechando sus nuevos dominios intelectuales. Comienzan a especializarse en los temas de mayor interés como, ciencias, deportes, juegos computacionales, etc.

5.2.10 Desarrollo social y emocional

El desarrollo social y emocional se da en tres contextos, los que en orden de importancia son: el hogar, la escuela y el barrio.

La relación con los padres sigue siendo la base para enfrentar los desafíos de una socialización cada vez más exigente. Sin embargo, la escuela representa el escenario de mayor exigencia social, donde el niño debe demostrar y demostrarse que es capaz de hacer amigos, ser aceptado y querido por sus pares, cumplir con las expectativas que sus padres y profesores tienen puestas en él y saber levantarse frente a los pequeños tropiezos.

Otros adultos surgen como nuevos modelos de conducta para el niño: profesores, deportistas, etc. Los amigos, poco a poco adquieren mayor importancia, hasta convertirse en su principal referente social, ocupando gran parte de su tiempo libre y de energías con ellos. Sus opiniones, críticas y alabanzas significan mucho, pues van dibujando su autoimagen.

El niño comienza a tener mayor control sobre su conducta y junto a la conciencia de esta capacidad de autocontrol, pueden aparecer actos compulsivos o movimientos motores repetitivos o tics. Estos últimos reflejan que el niño está sometido a un considerable grado de tensión.

Hay que tener presente que en esta etapa el niño está sometido a un variado ámbito de preocupaciones, las cuales si no son sobrellevadas en forma adecuada, determinan ansiedad y síntomas asociados.

5.2.11 Principales problemas de salud

La mortalidad es muy baja en esta edad, así como también lo es el riesgo de enfermar gravemente o de hospitalizarse. La principal causa de muerte y de hospitalización la constituyen los accidentes, generalmente ocurridos fuera del hogar. El escolar consulta poco en forma espontánea. Los principales motivos de consulta son: las enfermedades respiratorias agudas y las infecciosas, aunque la frecuencia de estas enfermedades, es más baja que en las edades anteriores.

Por todo lo anterior, se debe aprovechar la ocasión de realizar una supervisión de salud para ir en búsqueda de aquellos problemas, que por su potencial gravedad o frecuencia es necesario identificar en esta etapa. Entre estos problemas cabe mencionar:

Las malnutriciones, especialmente por exceso, ya que el sobrepeso y la obesidad comprometen a alrededor de un tercio de los niños de esta edad¹⁰.

- La hipertensión arterial
- Caries
- Problemas visuales
- Problemas auditivos
- Desviaciones de la columna
- Trastornos de desarrollo: enuresis, déficit atencional
- Trastornos de aprendizaje

5.2.12 Salud mental

Se ha demostrado que la capacidad de adaptación que el escolar logra en los primeros años de escuela, tiene relación con su éxito o fracaso escolar y social, futuros, así como con problemas de salud mental como consumo de alcohol y drogas, conducta violenta, trastornos emocionales y conductuales.

La frecuencia de trastornos de salud mental en niños entre 6 y 8 años es de 24,2%, según estudio realizado en escuelas de comunas urbanas y pobres en 1994 (De la Barra, López y George).

Este mismo estudio muestra que los niños provenientes de familias donde el padre está ausente, de familias donde existe algún miembro con alcoholismo u otra

¹⁰ Green m. (ed) 1994. Bright future: guidelines for Health supervision of infants, children and adolescents, Arlington, va: national center for educational inmaternal and chil health.

enfermedad mental y de familias que no participan en las redes sociales de su comunidad, presentan significativamente más problemas de adaptación y aprendizaje escolar.

Un 37.6% de los alumnos de primer año básico de esta misma muestra, presentan conductas desadaptativas, las que han sido descritas como predictoras de trastornos de salud mental en la adolescencia, tales como abuso de alcohol y drogas, conducta violenta y embarazo no deseado.

Se entiende por conductas desadaptativas a problemas de aceptación de la autoridad, bajo contacto social, bajos logros cognitivos e inmadurez emocional. Por otra parte, la UNICEF ha estimado una frecuencia de maltrato en escolares que alcanza a un 5%.

Este problema se ha asociado con niños que no acatan normas, que tienen escasa habilidad social e insuficientes condiciones para el aprendizaje.

5.2.13 La supervisión de la salud escolar

El médico tiene que considerar que el escolar debe cumplir un papel activo durante su atención, pues es capaz de relatar lo que siente, sus preocupaciones y dudas. Esto será más fácil en la medida en que se haya creado una relación de cercanía afectiva o simpatía entre ambos. Es importante que al momento de dar un diagnóstico y explicar las indicaciones, el niño se sienta considerado y, en lo posible comprometido con los cambios indicados. Esto adquiere una progresiva importancia a medida que el niño se acerca a la adolescencia y se siente más autónomo de sus padres. Es fundamental que el médico vaya permitiendo y estimulando la adquisición de este papel cada vez más protagónico del niño en el cuidado de su salud, promoviendo la adquisición de habilidades y hábitos que le permitan llevar un estilo de vida saludable junto a su familia, comunidad y entorno.

CAPÍTULO II

6 HIPÓTESIS

Las actividades físico – recreativas incidirán en la salud de los estudiantes de la Escuela “Josefa Vera Aray”, del cantón Chone por el año 2014.

6.1 Variables

6.1.1 Variable Independiente:

Actividades físico – recreativas

6.1.2 Variable Dependiente:

Salud de los estudiantes

6.1.3 Término de relación

Incidirán

CAPÍTULO III

7 METODOLOGÍA

7.1 Tipo de investigación

Para el desarrollo de esta investigación se utilizó la investigación descriptiva, ya que se analizó y comparó los factores predominantes para mejorar la calidad de salud de los niños y niñas de la Escuela “Josefa Vera de Aray”.

7.2 Nivel de la investigación

En esta investigación, además de la investigación descriptiva se utilizó la investigación de campo, ya que el fenómeno en cuestión son los niños y niñas de la Escuela “Josefa Vera de Aray” para el mejoramiento en lo físico, mental, afectivo y social, fenómeno que se estudió en el lugar donde ocurren.

7.3 Métodos

Método Teórico

Facilitan la actividad gnoseológica en la investigación para llegar a explicar los hechos, interpretar los datos obtenidos empíricamente.

Método descriptivo

Con él se describió y evaluaron ciertas características de una situación particular (los niños y niñas).

Método deductivo

Con el que se evaluó los aspectos generales del objeto del conocimiento para inducir aspectos más particulares.

Método analítico

Con el que descompuso las situaciones particulares para facilitar su Análisis y luego pasar a una reintegración imaginativa de las diferentes porciones es en el nuevo modelo mental, en forma de síntesis.

Método Bibliográfico

Este método es indispensable porque ayudó a conocer lo importante que es la actividad física. Esta información se obtuvo mediante fuentes como: libros, revistas, textos deportivos entre otros por lo que conducirá a elaborar un buen trabajo investigativo, página Web.

Método de Observación

Método que se necesitó luego de realizar o utilizar la técnica de la encuesta, después de procesar la información, se analizará, se graficará, interpretará-analizará, concluirá y recomendará.

7.4 Técnicas de recolección de información.

Las técnicas que se utilizaron en el presente trabajo son las siguientes:

- La observación, que se la aplico a los estudiantes de la Escuela “Josefa Vera de Aray” en el proceso de actividades físico recreativas que ellos tienen.
- La entrevista, dirigida al director de la escuela sobre los diversos programas de actividades física recreativas en los niños y niñas.
- La encuesta, dirigida a los niños y niñas de la Escuela, para obtener información más confiable.

7.5 Población y muestra

La investigación se realizó en el Cantón de Chone, para conocer “La práctica de actividades físico – recreativas y sus influencias en la salud de los niños y niñas de

la Escuela “Josefa Vera de Aray” del cantón Chone Cdla. Aray calle Raymundo Aveiga por el año 2014.

7.5.1 Población

La población objeto de estudio es de 77 personas, considerando a los estudiantes, padres de familia y Directivo de la institución.

7.5.2 Muestra

La muestra es el 100% de la población es conformado por 38 estudiantes, 38 representantes y/o adre de familia, 1 Directivo, que suman 77 personas.

8 MARCO ADMINISTRATIVO

8.1 Humanos

- **Investigador:** Ramón Cedeño Véliz
- **Director de Trabajo de Titulación:** Dr. Freddy Zambrano Velásquez Mgs.
- Estudiantes, docentes y autoridad de la Escuela “Josefa Vera de Aray.

8.2 Recursos Financieros

Cant.	Descripción	Valor Unitario	Valor Total
1	Material de escritorio	100.00	100.00
2	Cartuchos para impresora	40.00	80.00
4	Tintas para cartuchos	22.50	90.00
100	Internet	1.00	100.00
1	Flash memory	30.00	30.00
5	Docenas lapiceros y lápices (38)	2.00	10.00
5	Rema de papel A4	4.00	20.00
	Impresión y tipeo		250.00
20	Anillados	1.00	20.00
	Transcripciones		200.00
	Viáticos		100.00
400	Copias	0.05	20.00
	Total		1.120.00
	Imprevistos 10%		112.00
	Total		1.232.00

Los recursos financieros utilizados en la investigación son autofinanciados por el investigador.

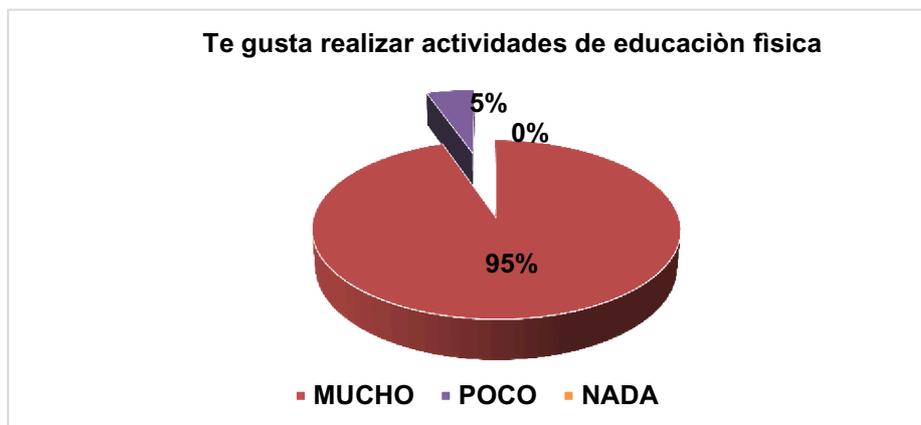
CAPÍTULO IV

9. Resultados obtenidos y Análisis de datos

9.1 Tabulación, Análisis, interpretación de las encuestas dirigidas a los estudiantes de la Escuela Fiscal Josefa Vera de Aray de la Ciudadela Aray del Cantón Chone.

1. ¿Te gusta realizar actividades de Educación Física?

Alternativa	Frecuencia	%
Mucho	36	94,7
Poco	2	5,3
Nada	0	0,0
Total	38	100,0%



Análisis:

El 94,7% de la muestra seleccionada informó que le gusta mucho realizar actividades de Educación Física.

El 5,3% de la muestra seleccionada informó que le gusta poco realizar las actividades de Educación Física.

Interpretación: De acuerdo a los porcentajes se puede interpretar que en esta zona de la Cdla Aray, es una zona rural donde los niños realizan diferentes actividades deportivas, por lo cual mejora su sociabilidad con los demás y otorga mejor salud a los niños y niñas.

2. ¿Sabes que son las actividades físicas recreativas?

Alternativa	Frecuencia	%
Si	25	65,8%
No	13	34,2%
Total	38	100,0%



Análisis:

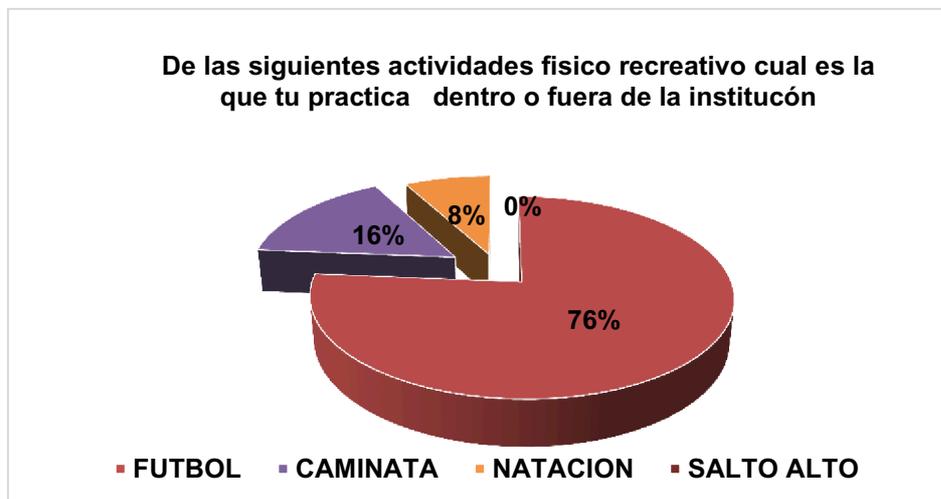
El 66,8% de la muestra seleccionada informó que sí sabe qué son las actividades físicas recreativas.

El 34,2% de la muestra seleccionada informó que no sabe que son las actividades físicas recreativas.

Interpretación: Los resultados analizados indican que la gran mayoría de los estudiantes utilizan y saben lo que son las actividades físicas recreativas, para ello hay dudas en el resto de los niños y niñas por no saber lo que esta terminología de la palabra actividades físicas recreativas significa.

3. ¿De las siguientes actividades físico – recreativo cual es la que tú practicas dentro o fuera de la institución?

Alternativa	Frecuencia	%
Futbol	29	76,3%
Caminata	6	15,8%
Natación	3	7,9%
Salto Alto	0	0,0%
Total	38	100,0%



Análisis:

El 76,3% de la muestra seleccionada informó que la actividad físico – recreativa que más practica dentro o fuera de la institución es el fútbol.

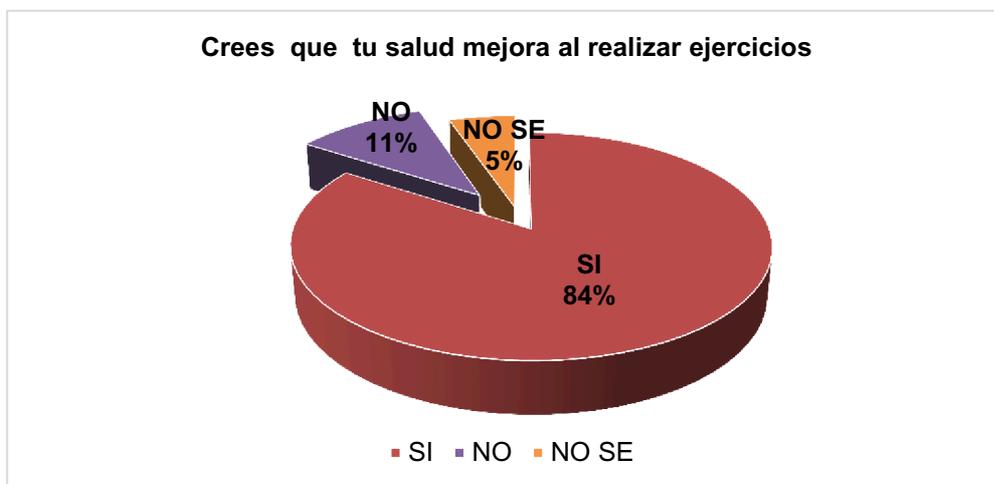
El 15,8% de la muestra seleccionada informó que la actividad físico – recreativa que más practica dentro o fuera de la institución es la caminata.

El 7,9% de la muestra seleccionada informó que la actividad físico – recreativa que más practica dentro o fuera de la institución es la natación.

Interpretación: Analizando los resultados obtenidos se demuestran que los niño/as practican dentro y fuera de su institución algunas actividades físicas la cual en su mayoría es el futbol cabe recalcar que las mujeres les agrada mucho esta actividad el cual es un ejercicio completo cardio al igual que la caminata y natación.

4. ¿Crees que tu salud mejora al realizar ejercicios?

Alternativa	Frecuencia	%
Si	32	84,2%
No	4	10,5%
No Se	2	5,3%
Total	38	100,0%



Análisis:

El 84,2% de la muestra seleccionada informó que sí cree que la salud mejora al realizar ejercicios.

El 10,5% de la muestra seleccionada informó que no cree que la salud mejora al realizar ejercicios.

El 5,3% de la muestra seleccionada informó que no sabe cree que la salud mejora al realizar ejercicios.

Interpretación: Analizando los resultados obtenidos se demuestran que los niño/as casi en su totalidad saben que el ejercicio es muy bueno para mejorar su salud aunque como podemos observar hay 4 niños el cual no pueden realizar ejercicio alguno por su salud esta empeora su sistemas cardiovascular y hay otros que no les gusta por motivos que no les gusta transpirar pero en si el ejercicio es muy bueno desechamos toxina por medio del sudor.

5. ¿De las siguientes lista de actividades recreativas cual crees que mejora su salud?

Alternativa	Frecuencia	%
Correr	3	7,9%
Saltar	1	2,6%
Bailar	2	5,3%
Todas las anteriores	32	84,2%
Total	38	100,0%



Análisis:

El 84,2% de la muestra seleccionada informó que de las actividades recreativas, todas las mencionadas mejora la salud.

El 7,9% de la muestra seleccionada informó que de las actividades recreativas, el correr mejora la salud.

El 5,3% de la muestra seleccionada informó que de las actividades recreativas, el bailar mejora la salud.

El 2,6% de la muestra seleccionada informó que de las actividades recreativas, el saltar mejora la salud.

Interpretación: Analizando los resultados obtenidos se demuestran que los niño/as casi en su totalidad saben que el ejercicio es muy bueno para mejorar su salud la cual hay muchas alternativas para realizar diferentes tipos de actividades recreativas y físicas.

6. ¿Te duchas después de realizar algún deporte?

Alternativa	Frecuencia	%
Si	38	100,0%
No	0	0,0%
Total	38	100,0%



Análisis:

El 100% de la muestra seleccionada informó que sí se ducha después de realizar algún deporte.

Interpretación: De acuerdo a los porcentajes se indica que los estudiantes tiene en claro el hábito de higiene ya que es recomendable ducharse después de realizar algún tipo de deporte ya que por medio del mismo eliminamos toxina que perjudican nuestra salud.

7. ¿Crees que al realizar alguna actividad físico recreativa ayuda a mejorar su salud?

Alternativa	Frecuencia	%
Mucho	36	95%
Poco	2	5%
Total	38	100,0%



Análisis:

El 95% de la muestra seleccionada cree que al realizar alguna actividad físico – recreativa ayuda mucho a mejorar la salud.

El 5% de la muestra seleccionada cree que al realizar alguna actividad físico – recreativa ayuda poco a mejorar la salud.

Interpretación: Analizando los resultado obtenidos se demuestra que los niños/as casi en su totalidad saben que el ejercicio es muy bueno para mejorar su salud.

8. ¿Te gustaría aprender nuevas actividades física para que te ayude a tener buena salud?

Alternativa	Frecuencia	%
Si	38	100,0%
No	0	0,0%
Tal Vez	0	0,0%
Total	38	100,0%



Análisis:

El 100% de la muestra seleccionada informó que sí le gustaría aprender nuevas actividades físicas para que le ayude a tener buena salud.

Interpretación: Los resultados estadísticos analizados demuestran que los estudiantes están predispuestos a aprender cosas innovadoras en el ámbito de los ejercicios deportivos y recreativos.

9. ¿Caminar ayuda a mejorar la salud del sistema cardiaco?

Alternativa	Frecuencia	%
Mucho	36	94,7%
Poco	2	5,3%
Total	38	100,0%



Análisis:

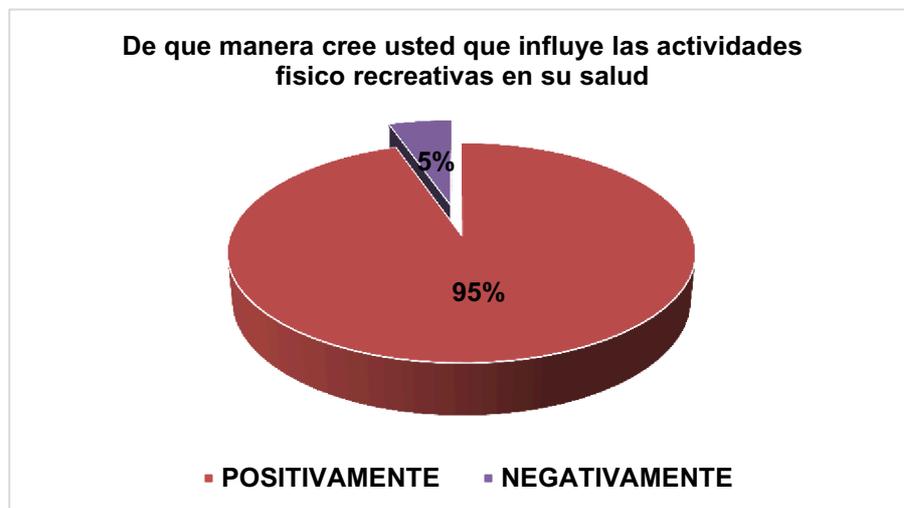
El 94,7% de la muestra seleccionada informó que caminar ayuda mucho a mejorar la salud del sistema cardiaco.

El 5,23% de la muestra seleccionada informó que caminar ayuda poco a mejorar la salud del sistema cardiaco.

Interpretación: De acuerdo a los porcentajes se indica que los estudiantes saben que camina o realizar algún tipo de ejercicio ayuda a mantener el sistema cardiovascular en muy buen estado ya que ayuda a eliminar las toxinas y malas células que el cuerpo no necesita.

10. ¿De qué manera cree usted que influye las actividades físico recreativas en su salud?

Alternativa	Frecuencia	%
Positivamente	36	94,7%
Negativamente	2	5,3%
Total	38	100,0%



Análisis:

El 94,7% de la muestra seleccionada informó que las actividades físico – recreativas influyen de manera positiva en la salud.

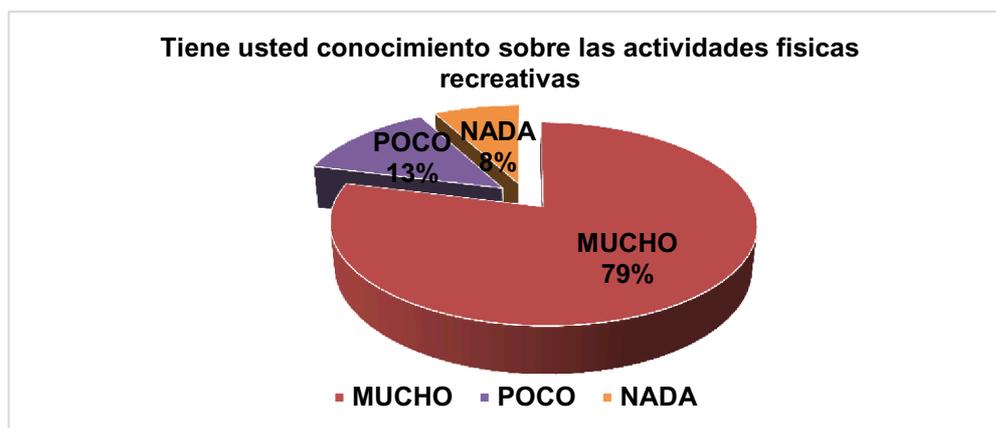
El 5,3% de la muestra seleccionada informó que las actividades físico – recreativas influyen de manera negativa en la salud.

Interpretación: De acuerdo a los resultados las actividades físicas recreativas nos ayudan a liberar el stress además de esto ayuda positivamente especialmente a los niños/as ya que estamos en un tiempo de obesidad infantil por lo cual es recomendable hacer ejercicios.

9.1 Tabulación, Análisis, interpretación de las encuestas dirigidas a los representantes de los estudiantes de la Escuela Fiscal Josefa Vera de Aray de la Ciudadela Aray del Cantón Chone.

1. ¿Tiene usted conocimiento sobre las actividades físicas recreativas?

Alternativa	Frecuencia	%
Mucho	30	78,9%
Poco	5	13,2%
Nada	3	7,9%
Total	38	100,0%



Análisis:

El 78,9% de la muestra seleccionada informó que tiene mucho conocimiento sobre las actividades físicas recreativas.

El 13,2% de la muestra seleccionada informó que tiene poco conocimiento sobre las actividades físicas recreativas.

El 7,9% de la muestra seleccionada informó que no tiene conocimiento sobre las actividades físicas recreativas.

Interpretación: Observando los resultados anteriores se aprecia que la mayoría de los encuestados tienen mucho conocimiento sobre las actividades físico recreativas un nivel medio poco conocimiento y la minoría no tiene nada de conocimiento.

2. ¿Les gustaría que su hijo/a practique alguna actividad físico recreativa?

Alternativa	Frecuencia	%
Si	36	94,7%
No	2	5,3%
Total	38	100,0%



Análisis:

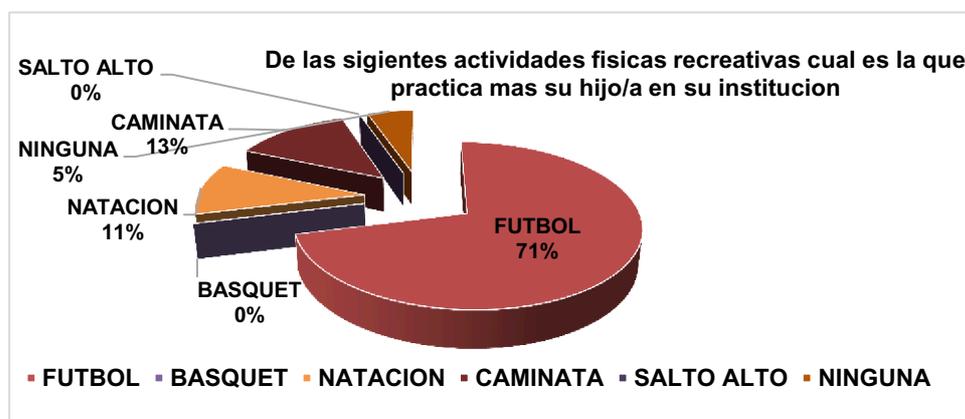
El 94,7% de la muestra seleccionada informó que sí le gustaría que su hijo/a practique alguna actividad físico – recreativa.

El 5,3% de la muestra seleccionada informó que no le gustaría que su hijo/a practique alguna actividad físico – recreativa.

Interpretación: Los resultados indican que la mayor parte de los padres de familia si les gustaría que los chicos conozcan nueva formas de divertirse recreativamente y deportivo.

3. ¿De las siguientes actividades físicas recreativas cual es la que practica más su hijo/a en su institución?

Alternativa	Frecuencia	%
Futbol	27	71,1%
Básquet	0	0,0%
Natación	4	10,5%
Caminata	5	13,2%
Salto Alto	0	0,0%
Ninguna	2	5,2%
Total	38	100,0%



Análisis:

El 71,1% de la muestra seleccionada informó que la actividad física – recreativa que más practica su hijo/a en su institución es el futbol.

El 13,2% de la muestra seleccionada informó que la actividad física – recreativa que más practica su hijo/a en su institución es la caminata.

El 10,5% de la muestra seleccionada informó que la actividad física – recreativa que más practica su hijo/a en su institución es la natación.

El 5,2% de la muestra seleccionada informó que la actividad física – recreativa que más practica su hijo/a en su institución es ninguna.

Interpretación: Los resultados indican que la mayor parte de los padres de familia respondieron que el futbol es la actividad físico recreativa que más practican sus hijos/a en la institución, la siguiente actividad que practican es la caminata seguidamente la natación, mientras otros dicen que no practican básquet, salto alto ya que no cuentan con un profesor de educación física.

4. ¿Cree usted que es importante para la salud de su representado practique alguna actividad física?

Alternativa	Frecuencia	%
Mucho	36	94,7%
Poco	2	5,3%
Nada	0	0,0%
Total	38	100,0%



Análisis:

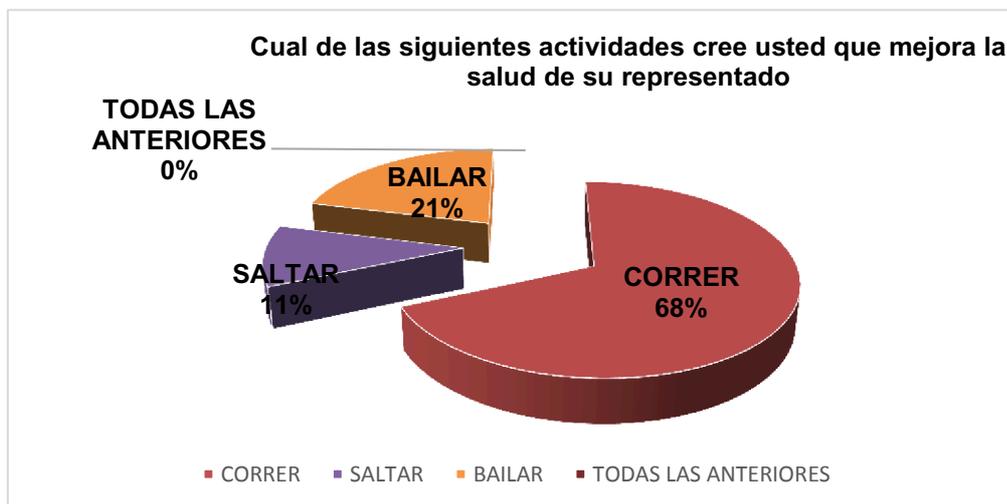
El 94,7% de la muestra seleccionada informó que es importante para la salud que su representado practique mucho alguna actividad física.

El 5,3/% de la muestra seleccionada informó que es importante para la salud que su representado practique poco alguna actividad física.

Interpretación: Los resultados indican que la mayor parte de los padres de familia si le gustaría que su hijo/a practique alguna actividad físico recreativa, mientras que otros dicen que no les gustaría.

5. ¿Cuál de las siguientes actividades cree usted que mejora la salud de su representado?

Alternativa	Frecuencia	%
Correr	26	68,4%
Saltar	4	10,5%
Bailar	8	21,1%
Todas Las Anteriores	0	0,0%
Total	38	100,0%



Análisis:

El 68,4% de la muestra seleccionada informó que de la actividad que cree que mejora la salud de su representado es correr.

El 21,1% de la muestra seleccionada informó que de la actividad que cree que mejora la salud de su representado es bailar.

El 10,5% de la muestra seleccionada informó que de la actividad que cree que mejora la salud de su representado es saltar.

Interpretación: Los resultados indican que la mayor parte de los padres de familia cree que correr es la actividad que mejora la salud de sus hijos/as, aunque no hay que descartar el baile o bailoterapia y saltar ya que todos son dispensables para tener buena salud.

6. ¿Cree usted que el sedentarismo influye en la salud de los niños /as en la Escuela Josefa Vera Aray?

Alternativa	Frecuencia	%
Si	38	100,0%
No	0	0,0%
Total	38	100,0%



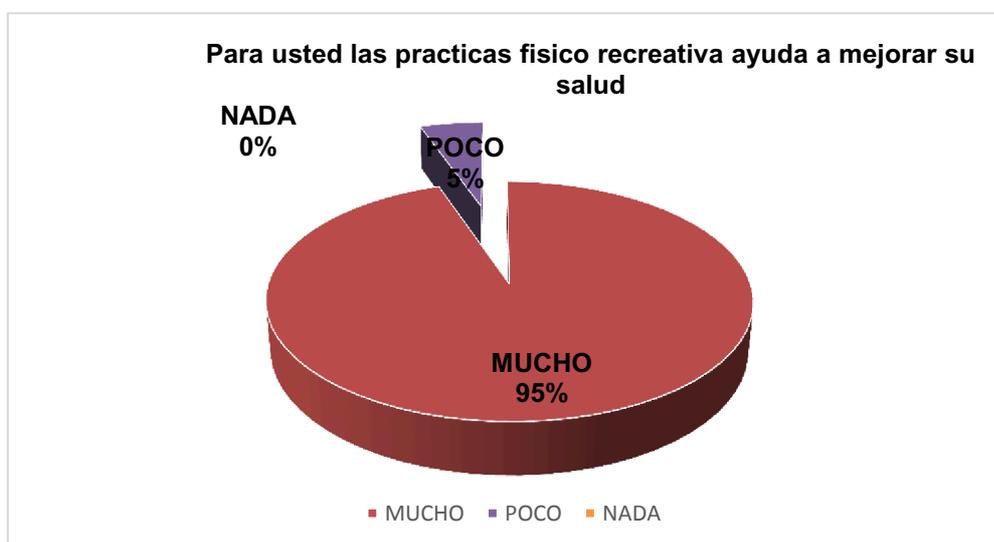
Análisis:

El 100% de la muestra seleccionada informó que cree que el sedentarismo sí influye en la salud de los niños/as de la Escuela Josefa Vera Aray.

Interpretación: Los resultados reflejados en la interrogante ¿cree usted que el sedentarismo influye en la salud de los niños /as en la escuela Josefa Vera Aray? Demuestra en la totalidad de los padres encuestados que si por lo que demuestra que es mucha necesidad la práctica de actividad físico recreativa.

7. ¿Para usted las prácticas físico recreativa ayuda a mejorar su salud?

Alternativa	Frecuencia	%
Mucho	36	94,7%
Poco	2	5,3%
Nada	0	0,0%
Total	38	100,0%



Análisis:

El 94,7% de la muestra seleccionada informó que las prácticas físico –recreativas ayudan mucho a mejorar la salud.

El 5,3% de la muestra seleccionada informó que las prácticas físico –recreativas ayudan poco a mejorar la salud.

Interpretación: Los resultados anteriores demuestra que la práctica físico recreativa ayuda a mejorar la salud.

8. ¿Le gustaría practicar más alguna actividad física para que en el futuro no tenga problemas de salud?

Alternativa	Frecuencia	%
Si	38	100,0%
No	0	0,0%
Total	38	100,0%



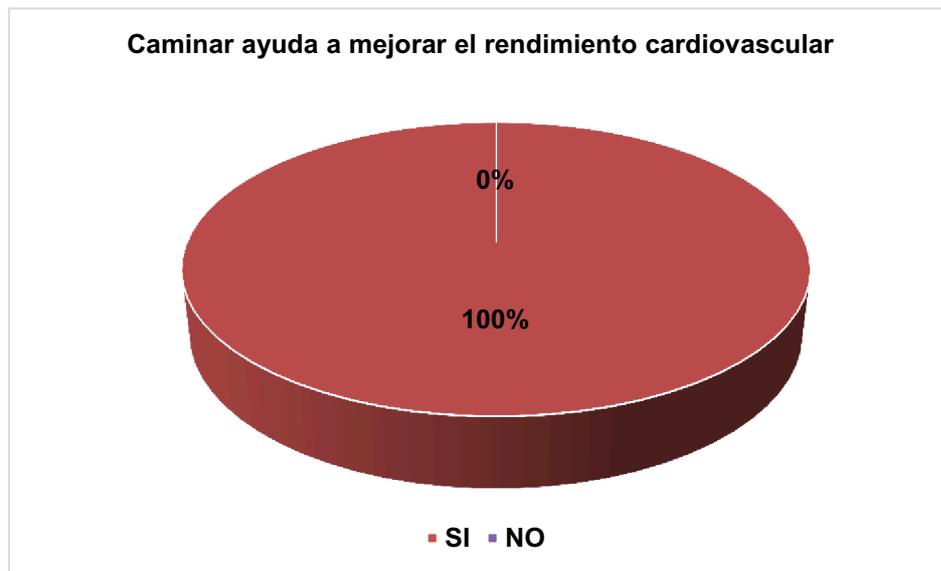
Análisis:

El 100% de la muestra seleccionada informó que sí le gustaría practicar más alguna actividad física para que en el futuro no tenga problemas de salud.

Interpretación: Con lo reflejado en los resultados anteriores la población manifiesta que practicar una actividad físico recreativa evita enfermedades a futuro.

9. ¿Caminar ayuda a mejorar el rendimiento cardiovascular?

Alternativa	Frecuencia	%
Si	38	100,0%
No	0	0,0%
Total	38	100,0%



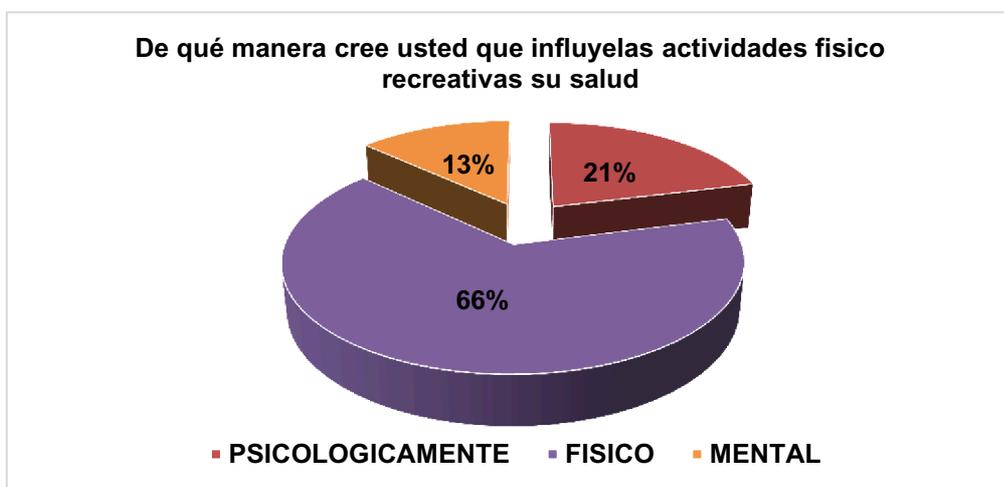
Análisis:

El 100% de la muestra seleccionada informó que caminar sí ayuda a mejorar el rendimiento cardiovascular.

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos la población encuestada manifiesta que caminar ayuda al rendimiento cardiovascular.

10. ¿De qué manera cree usted que influyen las actividades físico recreativas su salud?

Alternativa	Frecuencia	%
Psicológicamente	8	21,1%
Físico	25	65,8%
Mental	5	13,2%
Total	38	100,0%



Análisis:

El 65,8% de la muestra seleccionada informó que las actividades físico recreativas influyen de manera física en la salud.

El 21,1% de la muestra seleccionada informó que las actividades físico recreativas influyen de manera psicológica en la salud.

El 13,2% de la muestra seleccionada informó que las actividades físico recreativas influyen de manera mental en la salud.

Interpretación: Se observa en los resultados anteriores que la mayoría de los encuestados cree que las actividades físico recreativas influyen en la salud física de los estudiantes, algunos opinan que es en la salud psicológica, y una minoría en lo que se refiere a la salud mental. En circunstancias dadas se aprecia que las actividades físico recreativas ayudan en la salud total de los estudiantes.

10. COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

Una vez que se obtuvieron los resultados de los instrumentos aplicados a los padres de familia, estudiantes y Directivo de la Escuela “Josefa Vera de Aray”, se pudo comprobar que: Las actividades físico – recreativas incidiran en la salud de los estudiantes de la Escuela “Josefa Vera de Aray”, del cantón Chone por el año 2014, considerando las respuestas más sobresalientes que dieron veracidad a la comprobación de la hipótesis, que fue verdadera.

Análisis de las encuestas a Padres de Familia de la Escuela “Josefa Vera de Aray”

Pregunta No 1: El 94,7% de la muestra seleccionada informó que le gusta mucho realizar actividades de Educación Física. De acuerdo a los porcentajes se puede interpretar que en esta zona de la Cdla Aray, es una zona rural donde los niños realizan diferentes actividades deportivas, por lo cual mejora su sociabilidad con los demás y otorga mejor salud a los niños y niñas.

Pregunta No 4: El 84,2% de la muestra seleccionada informó que sí cree que la salud mejora al realizar ejercicios, aunque como se observó hay 4 niños el cual no pueden realizar ejercicio alguno por su salud esta empeora su sistema cardiovascular y hay otros que no les gusta por motivos que no les gusta transpirar pero en si el ejercicio es muy bueno porque se desecha toxina por medio del sudor.

Pregunta No 5: El 84,2% de la muestra seleccionada informó que de las actividades recreativas, todas las mencionadas mejora la salud. Analizando los resultados obtenidos se demuestran que los niño/as casi en su totalidad saben que el ejercicio es muy bueno para mejorar su salud la cual hay muchas alternativas para realizar diferentes tipos de actividades recreativas y físicas.

Pregunta No 6: El 100% de la muestra seleccionada informó que sí se ducha después de realizar algún deporte, por lo tanto, se indica que los estudiantes tiene en claro el hábito de higiene ya que es recomendable ducharse después de realizar algún tipo de deporte ya que por medio del mismo eliminamos toxina que perjudican nuestra salud.

Pregunta No 7: El 95% de la muestra seleccionada cree que al realizar alguna actividad físico – recreativa ayuda mucho a mejorar la salud, y además resulta beneficioso para mantener un buen estado físico.

Pregunta No 8: El 100% de la muestra seleccionada informó que sí le gustaría aprender nuevas actividades física para que le ayude a tener buena salud, es decir; los estudiantes están predispuestos a aprender cosas innovadoras en el ámbito de los ejercicios deportivos y recreativos.

Pregunta No 10: El 94,7% de la muestra seleccionada informó que las actividades físico – recreativas influyen de manera positiva en la salud, ya que ayudan a liberar el stress además de esto ayuda positivamente especialmente a los niños/as ya que estamos en un tiempo de obesidad infantil por lo cual es recomendable hacer ejercicios.

Análisis de las encuestas a Estudiantes de la Escuela “Josefa Vera de Aray”

Pregunta No 2: El 94,7% de la muestra seleccionada informó que sí le gustaría que su hijo/a practique alguna actividad físico – recreativa y conozcan nuevas formas de divertirse recreativamente y deportivo.

Pregunta No 4: El 94,7% de la muestra seleccionada informó que es importante para la salud que su representado practique mucho alguna actividad física porque les ayuda mucho en su desarrollo mental y físico.

Pregunta No 6: El 100% de la muestra seleccionada informó que cree que el sedentarismo sí influye en la salud de los niños/as de la Escuela Josefa Vera Aray.

Pregunta No 7: El 94,7% de la muestra seleccionada informó que las prácticas físico –recreativas ayudan mucho a mejorar la salud.

Pregunta No 8: El 100% de la muestra seleccionada informó que sí le gustaría practicar más alguna actividad física para que en el futuro no tenga problemas de salud.

Análisis de las entrevista al Director de la Escuela “Josefa Vera de Aray”

En la pregunta No 1, el Director de la institución responde que sí conoce que son las actividades físico – recreativas, ya que actualmente han recibido capacitaciones en torno al tema de clubes y aprendiendo en movimientos, lo cuales le han ayudado a comprender más sobre la importancia de la práctica deportiva y por ende sobre estas actividades que se pueden realizar con los estudiantes para mejorar su estado de salud mental y física.

En la pregunta No 2, informó que las actividades físico – recreativas, sí ayudan a mejorar y dar una mejor calidad de vida, ya que mediante la práctica de los diferentes tipos de actividades que abarca este tema, se pueden desarrollar una buena salud física.

En la pregunta No 3, destacó las actividades físico – recreativas como, el fútbol, el básquet, la natación, el atletismo, correr, bailar, saltar, entre otras.

En la pregunta No 4, informó que cuando una persona ha dejado de practicar deporte y se vuelve sedentaria, ya no realizaría con el mismo ritmo las actividades físicas, perdiendo con esto las destrezas y habilidades que había obtenido.

En la pregunta No 5, mencionó que las actividades físico recreativa sí influyen positivamente en la salud de las personas, ya que cuando se practica muy seguido, las personas tienen una mejor calidad de vida, además que el cuerpo se mantiene activo en todo momento.

CAPÍTULO V

11. CONCLUSIONES

Que las actividades física recreativas motivan a los niños y niñas al as prácticas deportivas.

Que las prácticas de actividades recreativas utilizadas en las reuniones de áreas con lo que se fortalece las habilidades cognitivas.

Que con las prácticas de actividades físicas los estudiantes hacen más ameno el receso.

12. RECOMENDACIONES

Que los docentes inventar nuevas formas recreativas donde los niños puedan ejercitarse y sociabilizar con los demás y consigo mismo.

Que se debe realizar eventos deportivos de gimnasia etc. Donde los niños puedan demostrar que actividades físicas prefieren.

Que se debe aprovechar el interés estudiantil por aprender nuevas formas de recrearse y de realizar ejercicios por lo cual se recomienda adecuar un espacio con material del medio para lograr un ambiente deportivo creativo utilizar llantas, cabos, cañas, cartones, etc. En consecuencia hay que prestar todas las facilidades que se requieren para el efecto.

13. BIBLIOGRAFÍA

ALOMO López, Rafael, Ruiz Palmero, Julio Y Sánchez Rodríguez, José “Las Tic Como Agente De Innovación Educativa”

ALONSO, Luis. Revista Educar, 25, Pp. 53-74. Año 2000.

CONSTATABLE, rl. 1997.

DOMENIQUE wolton 1999.

FRANCO Díaz de León, Dr. Raúl. <http://www2.esmas.com/salud/actividad-fisica/670028/consecuencias-del-sedentarismo-ninos/>.

GARCÍA Ferrando, M. (1990). Aspectos sociales del deporte: una reflexión sociológica. Madrid: Alianza.

GREEN M. (ed) 1994. Bright future: guindelines for Healt supervisión of infants, children and adolecents, Arlington, va: national center for educational inmaternal and chil health.

PAREDES, J. (2002). El deporte como juego: un análisis cultural. Tesis doctoral. Universidad de Alicante.

Webgrafía

<http://Caminar-Mas.Blogspot.Com/2005/07/Actividad-Fsica-Tipos-Conceptos-Y.Html>

<http://Es.Wikipedia.Org/Wiki/Salud>

<http://Trabcolprepa.Galeon.Com/Enlaces2128793.Html>

Londe, del año 1974. [Http://Es.Wikipedia.Org/Wiki/Salud](http://es.wikipedia.org/wiki/Salud)
[wikipedia.Org/Wiki/Actividad_Física](http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_F%C3%ADsica)
[www. Educared.com](http://www.educared.com)
www.Educacionfisicaenprimaria.Es/
www.educacionfisicaenprimaria.es/juegos-perceptivos.html
www.Ehowenespanol.Com › Pasatiempos
www.Monografias.Com › Salud › Deportes
www.Slideshare.Net/.../Juegos-Tradicionales-Y-Actividades-Recreativas
[www.Tareasya.Com.Mx/.../1736-Función-De-Las-Actividades-Físicas,-Deporte](http://www.Tareasya.Com.Mx/.../1736-Funci%C3%B3n-De-Las-Actividades-F%C3%ADsicas,-Deporte)
www.Ungs.Edu.Ar/Ms_Bienestar/?Page_Id=18
www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/
[www.wikipedia.org/wiki/Actividad Fisica](http://www.wikipedia.org/wiki/Actividad_Fisica)

ANEXOS



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ

EXTENSIÓN CHONE

ENCUESTA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA

Objetivo: Establecer las actividades físico – recreativas y sus influencias en la salud de los estudiantes de la Escuela “Josefa Vera de Aray” del cantón Chone por el año 2014.

Instrucciones: Marque con una X la alternativa que considere correcta

1. ¿Tiene usted conocimiento sobre las actividades físico recreativo?

Mucho Poco Nada

2. ¿Le gustaría que su hijo/a practique alguna actividad físico recreativa?

Sí No

3. ¿De las siguientes actividades físico recreativo cual es la que su representado practica dentro de la institución?

Futbol	<input type="checkbox"/>	Natación	<input type="checkbox"/>
Básquet	<input type="checkbox"/>	Caminata	<input type="checkbox"/>
Salto Alto	<input type="checkbox"/>	Todas las anteriores	<input type="checkbox"/>

4. ¿Cree usted que es importante para la salud de su representado practicar alguna actividad física?

Mucho Poco Nada

5. ¿Cuál de las siguientes actividades cree usted que mejora la salud de su representado?

Correr Saltar Bailar Ninguna

6. ¿Cree usted que el sedentarismo influye en la salud de los niños/as en la Escuela “Josefa Vera Aray”?

SI

NO

7. ¿Para usted las práctica fisico recreativa ayuda a mejorar la salud de su representado?

Mucho

Poco

Nada

8. ¿Le gustaría que su hijo practicara más alguna actividad física para que en un futuro no tenga problemas de salud?

Si

No

9. ¿Caminar ayuda a mejorar el rendimiento cardiovascular de su representado?

Si

No

10. ¿De qué manera cree usted que influye las actividades físico recreativas en la salud de su representado?

Psicológicamente

Físico

Mental



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ

EXTENSIÓN CHONE

ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES

Objetivo: Establecer las actividades físico – recreativas y sus influencias en la salud de los estudiantes de la Escuela “Josefa Vera de Aray” del cantón Chone por el año 2014.

Instrucciones: Marque con una X la alternativa que considere correcta

1. ¿Te gusta realizar actividades de educación física?

Mucho

Poco

Nada

2. ¿Sabes que son actividades físicas recreativas?

Sí

No

3. ¿De las siguientes actividades físico recreativo cual es la que tu practica más dentro o fuera de la institución?

Futbol

Básquet

Natación

Caminata

Salto Alto

Todas las anteriores

Ninguna

4. ¿Crees que tu salud mejora al realizar ejercicios?

Sí

No

5. ¿De las siguientes lista de actividades cual crees que mejora tu salud?

Correr

Saltar

Bailar

Ninguna

Todas las anteriores

6. ¿Te duchas después de realizar algún deporte?

Siempre

A Veces

Nunca

7. ¿Crees que al realizar alguna actividad físico recreativa ayuda a mejorar tu salud?

Sí

No

8. ¿Te gustaría aprender nuevas actividad física lo cual ayuda a mejorar tu salud?

Mucho

Poco

Nada

9. ¿Caminar ayuda a mejorar tu salud en el sistema de tu corazón?

Mucho

Poco

Nada

10. ¿De qué manera cree usted que influye las actividades físico recreativas en tu salud?

Positivamente

Negativamente



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ

EXTENSIÓN CHONE

ENTREVISTA DIRIGIDA AL DIRECTOR

Objetivo: Establecer las actividades físico – recreativas y sus influencias en la salud de los estudiantes de la Escuela “Josefa Vera de Aray” del cantón Chone por el año 2014.

1. ¿Conoce usted que son las actividades físico recreativas?

2. ¿Cree usted que las actividades físico recreativas ayudan a mejora y dar una buena calidad de vida?

3. ¿Enumere algunas actividades físicas recreativas?

4. ¿Qué pasa cuando una persona a sido deportista y de repente se vuelve sedentario?

5. ¿Cree usted que las actividades físico recreativa influyen positivamente en la salud?

REGISTRO DE LA OBSERVACIÓN

Nómina de los Estudiantes	Ejerce el derecho al juego			Se expresa con libertad en las act. fis. recreativas			Participan en eventos de salud			La práctica de act. Fis. recreativas mejoran la salud		
	SI	NO	A/V	SI	NO	A/V	SI	NO	A/V	SI	NO	A/V
Anchundía María Monserrate	X			X			X			X		
Anchundía Solís Maritza	X			X			X			X		
Argandoña Zambrano Inés	X			X			X			X		
Balderramo Figueroa Yandry	X				X		X			X		
Castro Castro Magdalena	X			X			X			X		
Castro Mabel Monserrate	X				X		X			X		
Castro Naomi Estefanía	X			X			X			X		
Castro Rivadeneira Ivan	X			X			X			X		
Castro Robles Samuel	X				X		X			X		
Castro Soledispa Alan	X			X			X			X		
Castro Tigua Solange	X			X			X			X		
Castro Vélez Vielka Cristina	X			X			X			X		
Castro Wilmer Alexander	X			X			X			X		
Choez rosa Daniela	X			X			X			X		
Delgado Natacha Solange	X				X		X			X		
Delgado Posligua Ramón	X			X			X			X		
Delgado Santos Luis	X			X			X			X		
Delgado Sarahi Fabiola	X			X			X			X		

Delgado Tigua Carlos Julio	X				X		X			X		
Delgado Torres Isabel	X			X			X			X		
Delgado Torres Dayana	X			X			X			X		
Delgado Tumbaco Jean Pool	X			X			X			X		
Espinales Melanie Jomaira	X			X			X			X		
García Cevallos Diogo	X			X			X			X		
García Mera Gabriel	X			X			X			X		
Macías Delgado Blas Alejandro	X			X			X			X		
Mendieta Génesis Dayana	X			X			X			X		
Mendoza Castro Carlos	X			X			X			X		
Mendoza Mendieta Maykel	X			X			X			X		
Mera Cinthia Salet	X			X			X			X		
Piguave Moreira Dalmaryan	X			X			X			X		
Piguave Moreira Kylie	X			X			X			X		
Ramírez Sornoza Vicente	X			X			X			X		
Ramírez Vélez Miguel Ángel	X			X			X			X		
Ramírezsornoza Casandra	X			X			X			X		
Rosado Mendoza Carolina	X			X			X			X		
Valencia Melany Angelina	X			X			X			X		
Zambrano Castro Livingston	X			X			X			X		
TOTALES	100%			86,84%	13,16%		100%			100%		

ESCUELA “JOSEFA VERA DE ARAY”



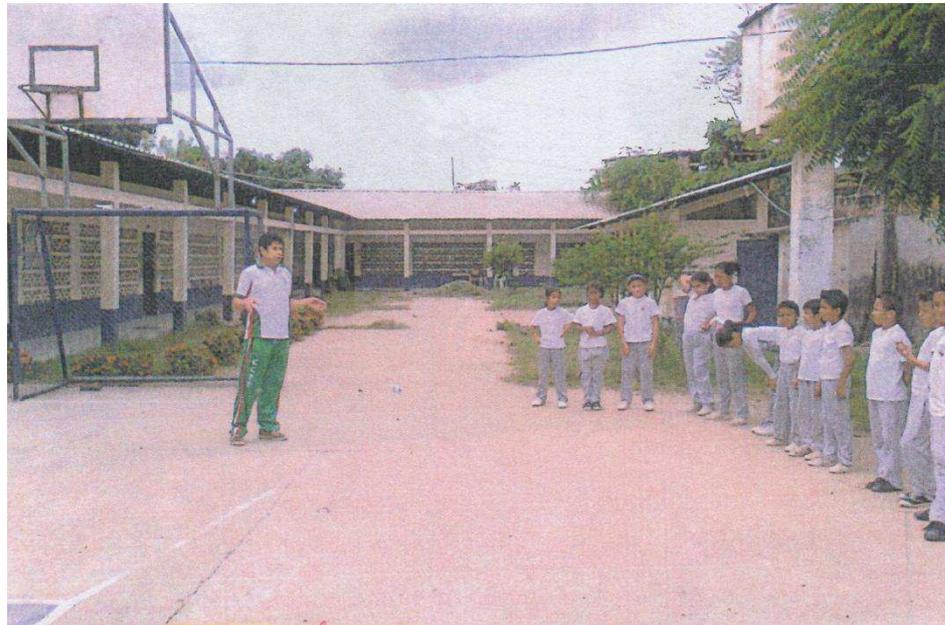
Reunión previa con el Director de la institución y los docentes.



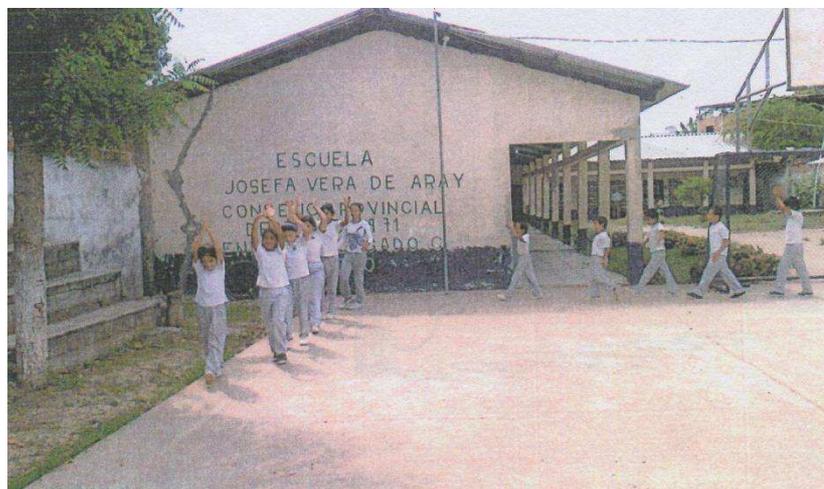
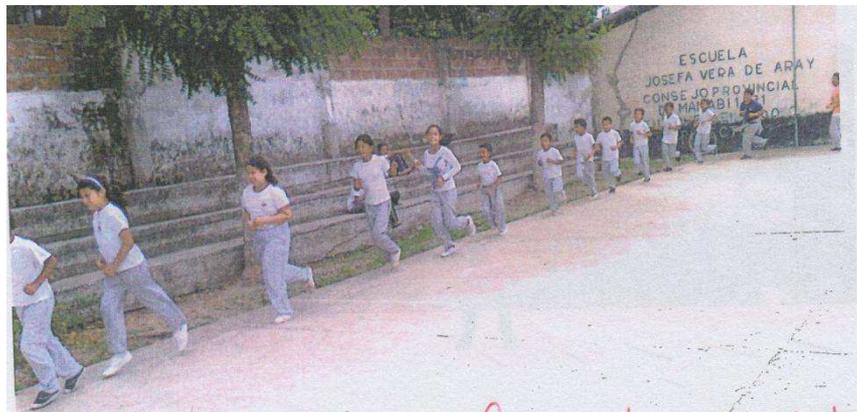
Cancha de la Escuela para realizar las actividades físicas



Indicaciones previas para empezar a realizar las actividades físicas



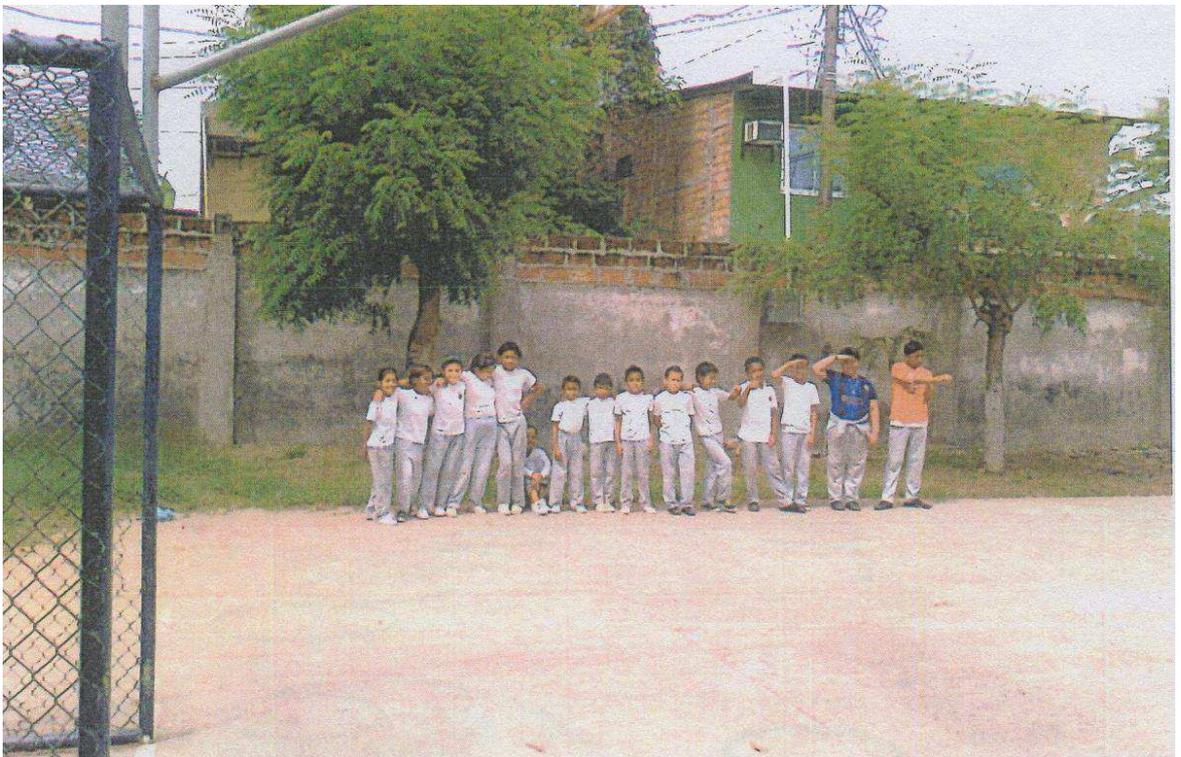
Calentamiento previo antes de iniciar las actividades recreativas



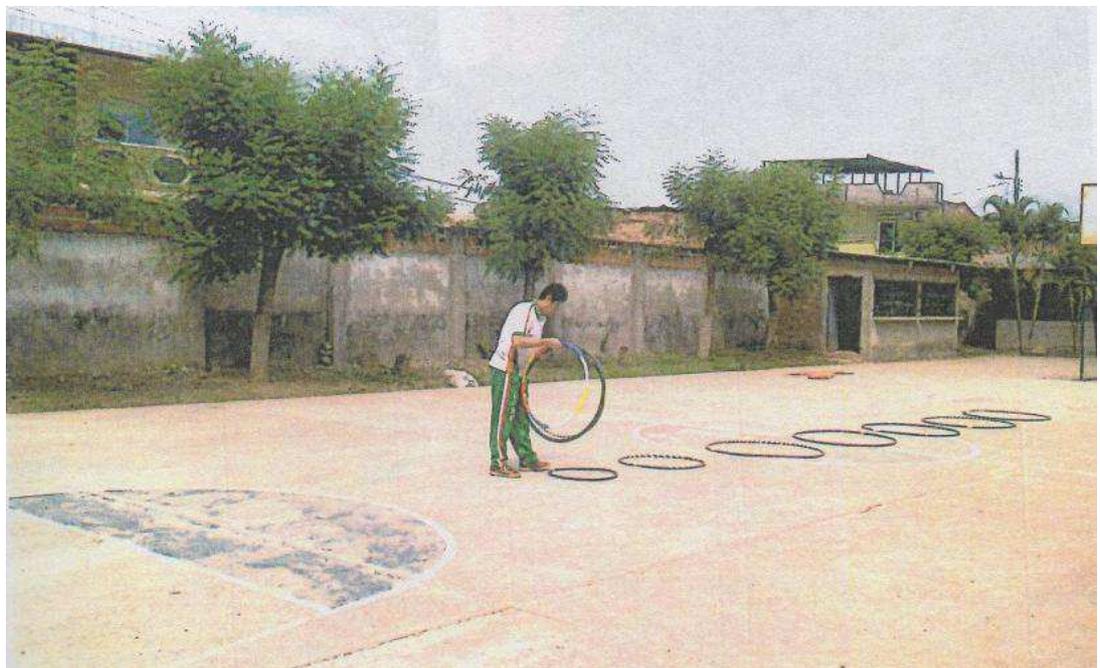
Calentamientos previos para ejercitar los brazos



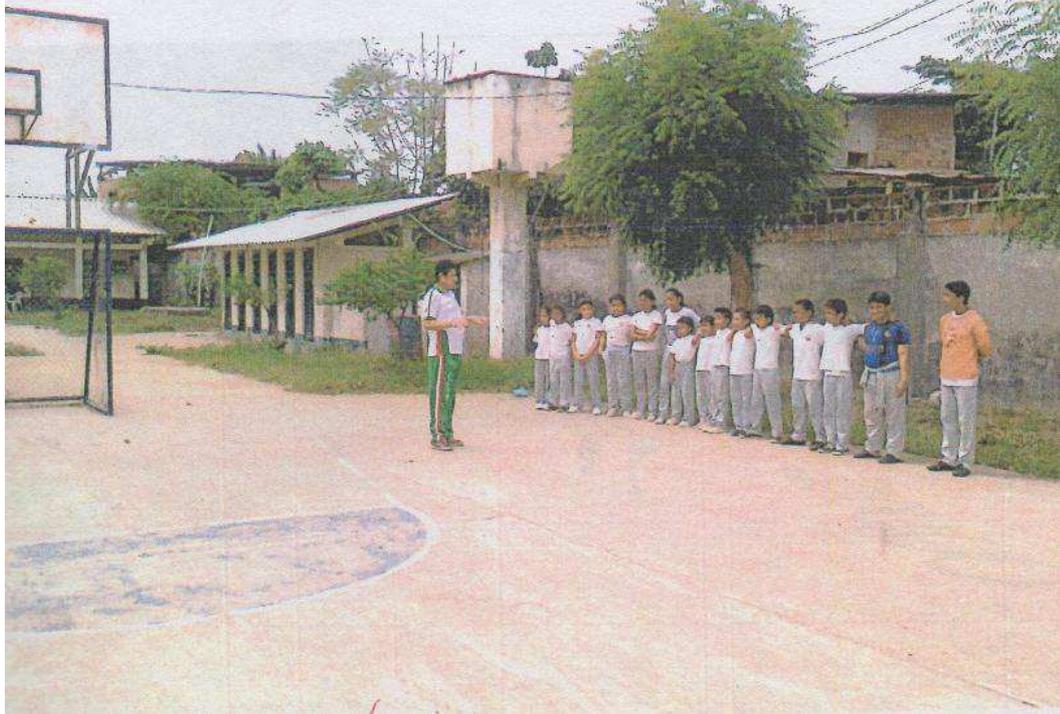
Esperando las indicaciones para empezar las actividades



Colocando los materiales para realizar las actividades con los estudiantes



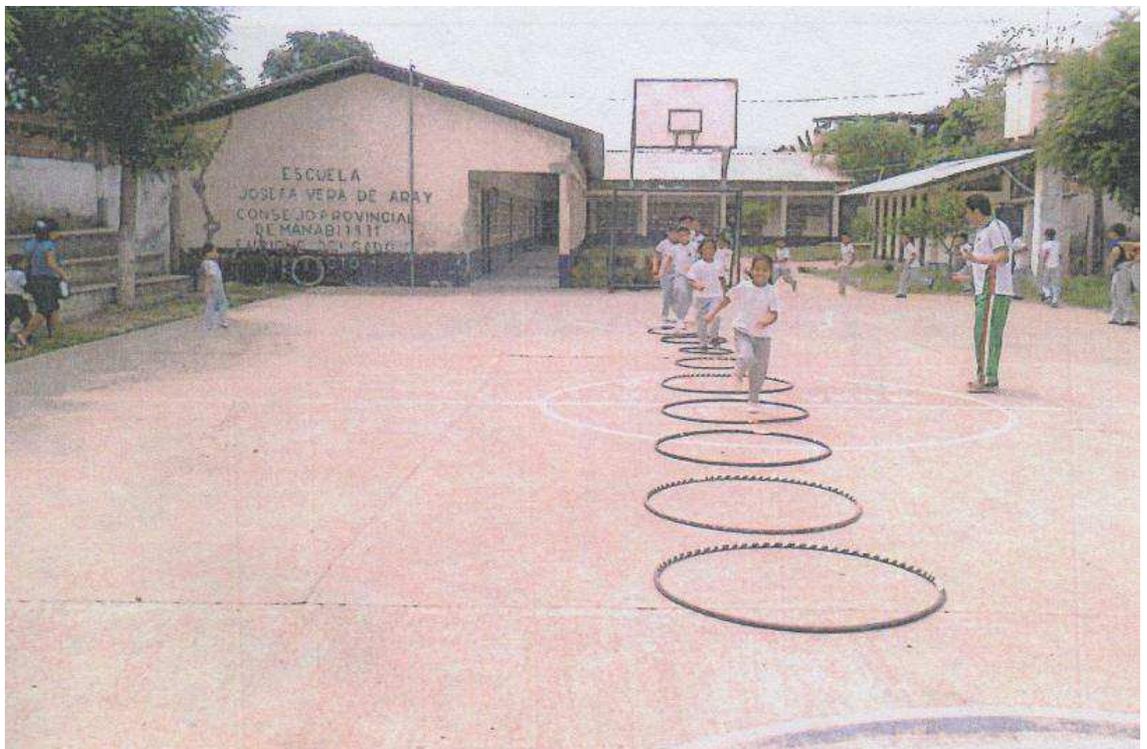
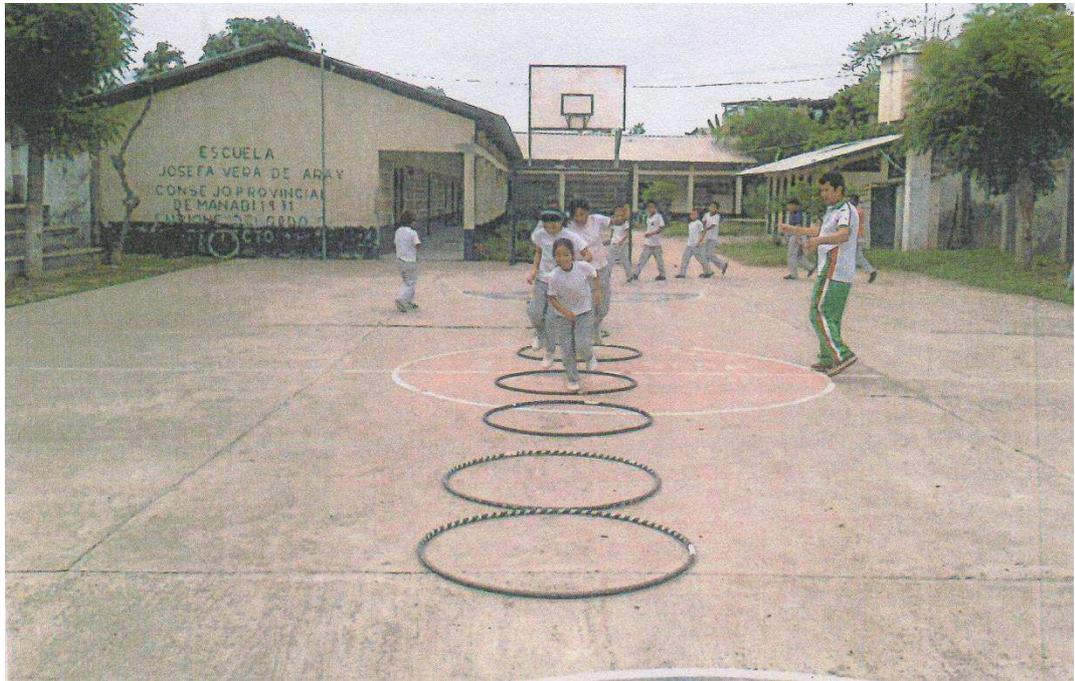
Indicación y explicación de cómo empezar con las prácticas recreativas



Inicio de actividades de los estudiantes



Estudiantes realizan las actividades recreativas



Estudiantes retirándose para realizar su aseo personal



Estudiantes lavándose las manos para entrar a clases

