

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**



**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD SEMIPRESENCIAL**

**Informe final del Trabajo de Graduación y Titulación previo a la obtención del  
Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física**

**TEMA**

**“LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ESTADO DE SALUD DE LOS DOCENTES  
DE LA UNIDAD EDUCATIVA “GÉNESIS” DE LA CIUDAD DE  
LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI.”**

**Autora: Alex Mauricio Tenelema Cambo**

**Tutor: Mg. Fabricio Lozada**

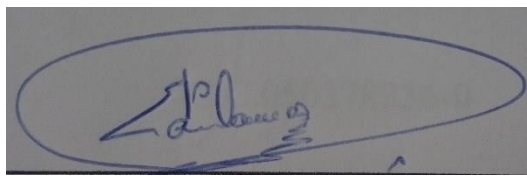
**Ambato-Ecuador**

**2016**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN**

### **CERTIFICA:**

Yo, Mg. Fabricio Lozada, con C.C. 1802313740, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación, sobre el Tema: **“LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ESTADO DE SALUD DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “GÉNESIS” DE LA CIUDAD DE LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI.”** desarrollado por Tenelema Cambo Alex Mauricio, egresado de la carrera de Cultura Física, considerando 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 Calificadora designada por el H. Consejo Directivo.



Mg. Fabricio Lozada

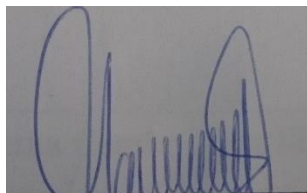
C.C.1802313740

**TUTOR**

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Dejo constancia que el presente informe con el tema: **“LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ESTADO DE SALUD DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “GÉNESIS” DE LA CIUDAD DE LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI”**, es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera; además de la revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación.

Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son exclusiva responsabilidad de su autor.



---

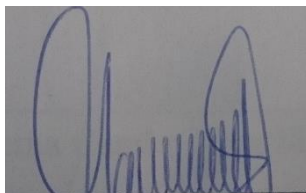
Tenelema Cambo Alex Mauricio

C.C.050278236-0

**AUTOR**

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ESTADO DE SALUD DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “GÉNESIS” PROVINCIA DE COTOPAXI CIUDAD DE LATACUNGA”**, y autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



---

Tenelema Cambo Alex Mauricio

C.C.050278236-0

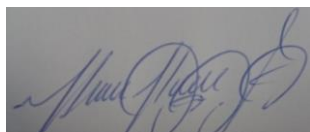
**AUTOR**

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS  
Y DE LA EDUCACIÓN:**

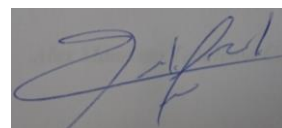
La comisión de estudios y calificación del informe del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ESTADO DE SALUD DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “GÉNESIS DE LA CIUDAD DE LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI”**, presentado por el Sr. Alex Mauricio Tenelema Cambo, egresado de la Carrera de Cultura Física modalidad semipresencial, de la promoción: Octubre 2015 – marzo 2016, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

**LA COMISIÓN**



**Lcdo. Mg. Jorge Jordan**  
**MIEMBRO**



**Lcdo. Mg. Edgar Medina**  
**MIEMBRO**

## **DEDICATORIA**

Esta tesis se la dedico a mi Dios quién supo guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.

Para mis padres por su apoyo, consejos, comprensión, amor, ayuda en los momentos difíciles, inculcándome valores, principios, perseverancia para conseguir mis objetivos.

A mis hermanos, mis queridos abuelitos y mi tío por estar siempre presentes, acompañándome para poder cumplir esta meta tan importante en mi vida.

Son muchas las personas que han formado parte de mi vida profesional a las que me encantaría agradecerles su amistad, consejos, apoyo, ánimo y compañía en los momentos más difíciles de mi vida. Algunas están aquí conmigo y otras en mis recuerdos y en mi corazón, sin importar en donde estén quiero darles las gracias por formar parte de mí, por todo lo que me han brindado y por todas sus bendiciones.

*Alex Mauricio Tenelema Cambo*

## AGRADECIMIENTO

El presente trabajo de tesis primeramente me gustaría agradecerle a ti Dios por bendecirme para llegar hasta donde he llegado, porque hiciste realidad uno de los sueños anhelados que esta pronto a cumplirse.

Le doy gracias a mis padres Ángel y Luz por apoyarme en los momentos difíciles de mi vida, por los valores que me han inculcado y sobre todo agradezco la confianza y el apoyo brindado por parte de ellos, que sin duda alguna en el trayecto de mi vida me han demostrado su amor, su comprensión, corrigiéndome pacientemente mis faltas y celebrando mis triunfos.

A mis hermanos por ser parte importante de mi vida y representar la unidad familiar. A Raúl, Johana, Lisbeth y Mathias por llenar mi vida de alegría y a Edwin por demostrarme al inicio de tu vida que nunca se debe rendirse por alcanzar y cumplir las metas anheladas.

A la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO por darme la oportunidad de estudiar, ser un profesional y adquirir conocimientos que me permitirán aplicarlos en la vida diaria; de igual manera me gustaría agradecer a mis profesores porque todos han aportado con un granito de arena en mi formación profesional.

*Alex Mauricio Tenelema Cambo*

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

<b>PÁGINAS PRELIMINARES</b>	<b>Pág.</b>
Portada .....	<b>i</b>
Aprobación del Tutor .....	<b>ii</b>
Autoría de la Investigación .....	<b>iii</b>
Cesión de Derechos de Autor .....	<b>iv</b>
Al Consejo Directivo .....	<b>v</b>
Dedicatoria.....	<b>vi</b>
Agradecimiento.....	<b>vii</b>
Resumen Ejecutivo .....	<b>xii</b>
INTRODUCCIÓN .....	<b>1</b>

### **CAPÍTULO I EL PROBLEMA**

1.1 Tema de Investigación .....	<b>3</b>
1.2 Planteamiento del Problema .....	<b>3</b>
1.2.1 Contextualización del problema .....	<b>3</b>
1.2.2 Análisis Crítico .....	<b>7</b>
1.2.3 Prognosis.....	<b>8</b>
1.2.4 Formulación del Problema.....	<b>9</b>
1.2.5 Interrogantes .....	<b>9</b>
1.2.6 Delimitación del Objeto de la Investigación.....	<b>9</b>
1.3 Justificación .....	<b>10</b>
1.4 Objetivos.....	<b>12</b>
1.4.1 Objetivo General.....	<b>12</b>
1.4.2 Objetivos Específicos.....	<b>12</b>



## **CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO**

2.1 Antecedentes Investigativos.....	13
2.2 Fundamentación Filosófica.....	14
2.3 Fundamentación Legal.....	16
2.4 Categorías Fundamentales .....	18
2.5 Hipótesis .....	58
2.6 Señalamiento de las Variables .....	58

## **CAPÍTULO III METODOLOGÍA**

3.1 Modalidad Básica de la Investigación .....	59
3.2 Nivel o tipo de investigación .....	59
3.3 Población y muestra.....	60
3.5 Operacionalización de variables .....	61
3.5 Tabla de recolección de la información .....	63
3.6 Plan de procesamiento de la información .....	64

## **CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1 Análisis e interpretación de resultados .....	65
4.2 Verificación de hipótesis.....	75

## **CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1 Conclusiones.....	81
5.2 Recomendaciones .....	82
BIBLIOGRAFÍA .....	83
Anexos .....	89
Bibliografía .....	101

## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
Tabla 1. Población .....	60
Tabla 2. Actividad Física .....	61
Tabla 3. Estado de Salud .....	62
Tabla 4. Recolección de Información .....	63
Tabla N° 5. ¿Considera importante para su salud, realizar ejercicios físicos después de la jornada laboral? .....	65
Tabla N° 6. ¿Se le dificulta realizar ejercicios físicos en su tiempo libre? .....	66
Tabla N° 7. ¿Comprende usted que al realizar ejercicios físicos disminuye los niveles de estrés? .....	67
Tabla N° 8. ¿Conoce que la actividad física ayuda a mantener la fuerza y la resistencia muscular? .....	68
Tabla N° 9 ¿Cree usted que la actividad física ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones? .....	69
Tabla N° 10 ¿Cree que al realizar actividad física regular mejoraría su salud? .....	70
Tabla N° 11. ¿Cree que al realizar actividad física aumenta la voluntad de superación? .....	73
Tabla N° 12¿Cree que después de realizar actividad física, esta ayuda a generar una relajación corporal? .....	74
Tabla 13. Conoce que la actividad física ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular.....	75
Tabla 14. Cree que al realizar actividad física regular mejoraría su salud .....	75
Tabla 15. Cree que después de realizar actividad física esta ayuda a generar una relajación corporal.....	76
Tabla 16. Frecuencias observadas .....	76
Tabla 17. Frecuencias esperadas .....	76
Tabla 18. Calculo Chi-cuadrado.....	78
Tabla 19. Chi Cuadrado .....	79

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

	<b>Pág.</b>
Gráfico 1. Árbol de Problemas .....	6
Gráfico 2. Categorías Fundamentales .....	18
Gráfico 3. Constelación de Ideas VI .....	19
Gráfico 4. Constelación de Ideas VD .....	20
Gráfico 5. ¿Considera importante para su salud, realizar ejercicios físicos después de la jornada laboral? .....	65
Gráfico 6. ¿Se le dificulta realizar ejercicios físicos en su tiempo libre?.....	66
Gráfico 7. ¿Comprende usted que al realizar ejercicios físicos disminuye los niveles de estrés? .....	67
Gráfico 8. ¿Conoce que la actividad física ayuda a mantener la fuerza y la resistencia muscular?.....	68
Gráfico 9. ¿Cree usted que la actividad física ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones? .....	69
Gráfico 10. ¿Cree que al realizar actividad física regular mejoraría su salud? .....	70
Gráfico 11. ¿Conoce usted que la actividad física disminuye la ansiedad y mejora la calidad de vida? .....	71
Gráfico 12. ¿Considera que la actividad física disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares? .....	72
Gráfico 13. ¿Cree que al realizar actividad física aumenta la voluntad de superación? .....	73
Gráfico 14. ¿Cree que después de realizar actividad física, esta ayuda a generar una relajación corporal? .....	74
Gráfico 16. Campana de Gauss .....	80

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE: CULTURA FÍSICA**  
**MODALIDAD SEMI-PRESENCIAL**

**Tema:** “LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ESTADO DE SALUD DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “GÉNESIS DE LA CIUDAD DE LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI.”

**Autor:** Alex Mauricio Tenelema Cambo

**Tutor:** Ing. Mg. Fabricio Lozada

**RESÚMEN EJECUTIVO**

La presente investigación tiene como finalidad ofrecer una opción de solución a la escasa actividad física por parte de los docentes de la Unidad Educativa “Génesis” de la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi, creando objetivos viables orientados al refuerzo, actualización y desarrollo de conocimientos en el personal docente, acerca de los beneficios que se obtienen al practicar ejercicios físicos después de una extenuante jornada laboral de los docentes de la Institución; el trabajo realizado demuestra que una práctica continua de actividad física es sumamente importante en la salud, la cual debe convertirse en un hábito personal en la vida cotidiana de las personas, sin embargo, este estudio procura infundir las causas y efectos que ocasiona la inactividad física, además cabe recalcar que la actividad física no se convierte en un ente aislado de las relaciones interpersonales e intrapersonales, sino que es parte fundamental del desarrollo biopsicosocial de los docentes de la Unidad Educativa.

En el desarrollo de la investigación se estableció el siguiente objetivo analizar la Actividad Física en el estado de Salud de los docentes de la Unidad Educativa “Génesis”, para eso se empleó una encuesta dirigida a cada uno de los docentes de los diferentes grados de la institución educativa, permitiendo recolectar información para realizar la verificación de la hipótesis planteada, asimismo el instrumento utilizado colabora para la realización de las conclusiones y recomendaciones, con el propósito de proponer una solución ante el problema identificado, que permitirá que las autoridades, docentes y estudiantes tomen en cuenta las recomendaciones citadas que ayudarán a concientizar a los docentes que el ejercicio físico regular ayuda a combatir el sobrepeso y la obesidad; en consecuencia si existe una práctica regular de actividad física ayudará a mejorar el estado de salud y así se evitará desarrollar las enfermedades crónicas no transmisibles en los docentes.

**Palabras Claves:** Actividad Física, Estado de Salud, Educación Física, Deporte, Cuerpo Humano, Sedentarismo, Sobrepeso, Obesidad.

## INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación está encaminado a conocer la influencia de “La Actividad Física en el Estado de Salud de los Docentes de la Unidad Educativa “Génesis” de la ciudad de Latacunga provincia de Cotopaxi”.

El trabajo de Graduación consta de los siguientes capítulos y contenidos:

**CAPITULO I, EL PROBLEMA:** se contextualiza el problema a nivel macro, meso y micro, a continuación se expone el Árbol de problemas y el correspondiente Análisis crítico, la Prognosis, se plantea el problema, los interrogantes del problema, las Delimitaciones, la justificación y los Objetivos generales y específicos.

**CAPITULO II; EL MARCO TEORICO:** se señalan los antecedentes investigativos, las fundamentaciones correspondientes, la Red de inclusiones, la Constelación de Ideas, el desarrollo de las categorías de cada variable y finalmente se plantea la Hipótesis y el señalamiento de variables.

**CAPITULO III, LA METODOLOGIA:** se señala el Enfoque, las modalidades de investigación, los tipos de investigación, la población muestra, la operacionalización de variables y las técnicas e instrumentos para recolectar y procesar la información obtenida.

**CAPITULO IV, ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS:** se presentan los resultados del instrumento de investigación, las tablas y gráficos

estadísticos mediante los cuales se procedió al análisis de los datos obtener resultados confiables de la investigación realizada.

**CAPITULO V, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:** se describen la Conclusiones y Recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación.

Finalmente se hace constar la bibliografía, así como los anexos correspondientes.

## CAPITULO I

### EL PROBLEMA

#### 1.1 Tema de Investigación

“La Actividad Física en el Estado de Salud de los Docentes de la Unidad Educativa “Génesis” de la ciudad de Latacunga provincia de Cotopaxi”

#### 1.2 Planteamiento del Problema

##### 1.2.1 Contextualización del problema

La Actividad Física es la acción que permite a la población mundial mejorar su calidad de vida mediante el gasto energético que produce realizar movimientos corporales producido por la acción músculo-esquelética, sin duda es uno de los elementos muy importantes en el cuidado de la salud de las personas, la práctica regular de la Actividad Física a lo largo de la vida es muy recomendable, sin olvidarnos que existen actividades que se deben ejecutar dependiendo a la edad y al género de las personas.

La Actividad Física a **nivel mundial** se sitúa en la lista de las acciones protectoras de mucha importancia que ayuda a prevenir un grupo de enfermedades crónicas, según la (Organización Mundial de la Salud, 2016) afirma que la Inactividad Física ocupa el cuarto lugar entre los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial, aproximadamente 3,2 millones de personas mueren cada año debido a la inactividad física y es uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.

Con el fin de acrecentar la calidad de vida y evitar enfermedades, es considerable infundir en la población mundial una gama de hábitos de vida saludable, recalando que la práctica regular de la actividad física cumple una función considerable en el estado de salud de las personas, sin embargo, es imprescindible promover la actividad física especialmente en la población de los países industrializados que día a día por la escasez de tiempo libre, el uso exagerado de las redes sociales se convierten en factores que ayudan a desarrollar el sedentarismo y el peligro eminente de contraer enfermedades cardiovasculares producidas por la inactividad física, lo que conlleva no poseer una vida saludable en la población a nivel mundial.

En **Ecuador** según (ENSANUT, 2013) reporta que al evaluar la actividad física global, se observa que cuando se suman las varias formas de actividad física, más de la mitad (55.2%) de los adultos reportan niveles de medianos o altos de actividad física, mientras el 30% tienen niveles bajos y casi el 15% son inactivos, la proporción de hombres con niveles medianos o de alta actividad física es significativamente más alta que las mujeres (64.9% vs. 46.2%), mientras la proporción de mujeres inactivas es significativamente más alta que la de los hombres (17.1% vs 12.1).

Para realizar esta investigación los datos anteriormente mencionados destacan que el nivel de inactividad física es menor en los adultos indígenas, quienes también en mayor proporción tienen niveles medianos o altos de actividad física global, la ubicación del grupo de montubios y el resto de la población (blancos, mestizos y otros) es intermedia, mientras la proporción de afro-ecuatorianos inactivos es la más alta, en este sentido, se puede deducir que la escasa actividad física que existe y la relación directa con los malos hábitos alimenticios producen la presencia del sobrepeso y la obesidad en los habitantes ecuatorianos.

Está comprobado que en Ecuador hace apropiadamente 20 años ensaya un acelerado cambio epidemiológico caracterizado por un incremento en la mortalidad causada por las enfermedades crónicas no transmisibles, entre las que se hallan la enfermedad

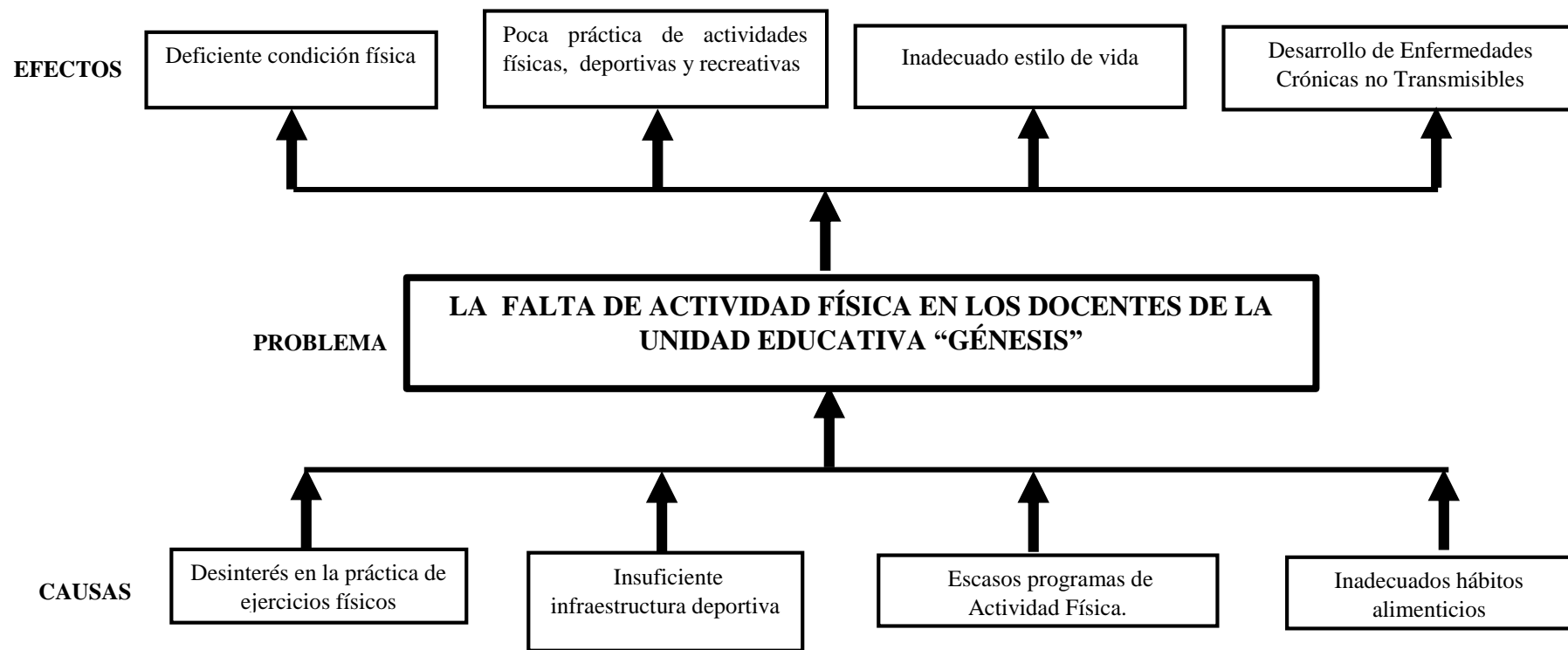


cerebrovascular, diabetes mellitus 2, enfermedad coronaria del corazón e hipertensión arterial, por lo tanto se deduce que las enfermedades crónicas no transmisibles tienen una estrecha relación con la adopción de inadecuados estilos de vida vinculados a determinantes aspectos sociales, entre los cuales la alimentación y la actividad física juegan un rol predominante en su apareamiento.

La población ecuatoriana en su gran mayoría está en la obligación de conocer los riesgos que se pueden obtener si no se realiza una actividad física regular, asimismo todas las personas debemos responsabilizarnos por el cuidado de nuestra salud física y salud mental, además se debe concientizar que la inactividad física solo se enfoca a problemas con la salud si no también afecta al equilibrio personal, equilibrio afectivo y equilibrio social.

Los Docentes de la **Unidad Educativa “Génesis”** ubicada en la ciudad de Latacunga, demuestran un desinterés por la práctica regular de la actividad física y desconocen sobre enfermedades que afectan en su salud, producto de este desinterés los problemas que aquejan a los docentes son: la baja autoestima, estrés, obesidad y problemas con la presión arterial son factores que impiden tener una vida activa saludable, sin embargo a través de la Actividad Física se mejorará los problemas físicos, fisiológicos y psicológicos que ocasionan dificultad en un buen desempeño en el aspecto Biopsicosocial.

## Árbol de Problemas



**Gráfico 1.** Árbol de Problemas

**Elaborado por:** Alex Mauricio Tenelema Cambo

**Fuente:** La Investigación

### **1.2.2 Análisis Crítico**

El desarrollo de la actividad física regular se ve perjudicada por el desinterés en la práctica de ejercicios físicos por parte de los docentes que conforman la Unidad Educativa “Génesis”, cabe mencionar, que los educadores tiene una insuficiente actividad física, deportiva o recreativa durante el tiempo libre, si se sigue manteniendo esta dificultad existirá una deficiente condición física y una acelerada perdida de las capacidades físicas como: la resistencia, la velocidad, la fuerza y la flexibilidad, cualidades que son importantes para evitar el envejecimiento prematuro.

En el desarrollo de la investigación se evidenció que la institución tiene una insuficiente infraestructura deportiva para que los profesores puedan realizar ejercicios físicos en el momento que tengan un período de descanso, por tal motivo, la mayor parte del tiempo laboral los profesionales de la educación permanecen sentados en sus escritorios realizando sus actividades diarias; existiendo dentro de la institución poca práctica de actividades físicas deportivas o recreativas, originando con el tiempo el sobrepeso y la obesidad en cada uno de ellos.

Los escasos programas de actividad física dentro de la institución permiten que los docentes adquieran un inadecuado estilo de vida en su diario vivir, por lo que estos factores pueden conducir a un deterioro personal como el aspecto físico, psicológico y directamente afectando a la salud los profesionales de la educación.

De seguir con los inadecuados hábitos alimenticios los educadores están permitiendo que exista una carencia de alimentos nutritivos que son vitales en el organismo, como resultado puede desembocar en un desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como: la diabetes, la osteoporosis, el cáncer y la hipertensión arterial, recordando que estas enfermedades acaparan un alto porcentaje de muertes anuales en la población mundial.

### **1.2.3 Prognosis**

La actividad física es fundamental para mejorar la salud, prevenir malestares físico-mentales y mantener un estilo de vida sin complicaciones a lo largo del ciclo vital de los docentes que forman parte de la Unidad Educativa “Génesis”, sin embargo, de continuar con la inactividad física en un futuro no muy lejano se podrá observar un alto porcentaje de educadores con padecimientos cardiovasculares, trastornos neuropsicológicos y trastornos del sistema endocrino causados por el estrés y afectando directamente en las relaciones socio-afectivas de los educadores.

Desde otro punto de vista, cuando la salud físico-mental es afectada por la falta de ejercicios físicos perjudican las relaciones socio-afectivas de los educandos (familiar, laboral, social), es decir que si no se valoran los beneficios de la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas, la institución educativa estará conformada por docentes que no ejercerán de manera correcta una o varias funciones laborales con los profesores, estudiantes y padres de familia.

Realizar ejercicio físico continuo es la mejor opción de combatir un rápido deterioro corporal, esto significa que acelera el proceso de envejecimiento, por ejemplo, con el pasar del tiempo los músculos tienden a perder tonificación y estos se atrofian, influenciando en otras partes del cuerpo humano, por otra parte, cuando existe un deterioro muscular los huesos empiezan a perder varios de sus minerales provocando una afección llamada osteopenia en edades tempranas y en etapas tardías se produce la osteoporosis, sin lugar a duda la protección músculoesquelética es importante, porque unos músculos fuertes mantendrán al sistema óseo protegido y en óptimas condiciones para realizar eficientemente cualquier actividad laboral.

La actividad física es uno de los factores importantes en el proceso laboral de los profesionales de la educación, no obstante, los docentes son entes referentes de un grupo humano y son los llamados a estimular que en el futuro sus familiares, sus

estudiantes y los padres de familia practiquen la cultura de la actividad física, deportiva y recreativa durante el tiempo libre.

#### **1.2.4 Formulación del Problema**

¿Cómo influye la Actividad Física en el Estado de Salud de los Docentes de la Unidad Educativa “Génesis” de la ciudad de Latacunga provincia de Cotopaxi?

#### **1.2.5 Interrogantes**

¿Cuál es la Actividad Física que están realizando los Docentes de la Unidad Educativa “Génesis” de la ciudad de Latacunga provincia de Cotopaxi?

¿Cómo es el Estado de Salud de los Docentes de la Unidad Educativa “Génesis” de la ciudad de Latacunga provincia de Cotopaxi?

¿Existe algún tipo de solución para mejorar el desarrollo de la Actividad Física en el Estado de Salud de los Docentes de la Unidad Educativa “Génesis” de la ciudad de Latacunga provincia de Cotopaxi?

#### **1.2.6 Delimitación del Objeto de la Investigación**

##### **Delimitación de Contenido**

- **Campo:** Educación Física
- **Área:** Salud
- **Aspecto:** Actividad Física

##### **Delimitación Espacial.**

- La investigación se realizó en la Unidad Educativa “Génesis” de la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi.

## **Delimitación Temporal**

- El proyecto de investigación se realizó en el semestre octubre 2015 hasta marzo 2016.

## **Unidades de Observación**

- Docentes de la Unidad Educativa “Génesis” de la ciudad de Latacunga provincia de Cotopaxi.

### **1.3 Justificación**

El presente trabajo de investigación justifica y afirma que la actividad física practicada de forma regular, se convierte en un factor fundamental para mantener una calidad de vida en óptimas condiciones, además, la actividad física ayuda a mejorar la salud física y mental de las personas.

**La importancia** del presente proyecto de investigación radica en brindar información básica general a los docentes de la Unidad Educativa “Génesis”, sobre la repercusión que tiene la inactividad física en la salud de las personas, además contribuir con soluciones a los problemas físicos que ocasionan el sobrepeso y la obesidad en el segmento corporal, de igual manera promover la actividad física generando una cultura de movimiento y mejorando el estilo de vida de cada uno de los profesionales de la educación.

**La factibilidad** de este estudio investigativo se da gracias a la colaboración de las autoridades y docentes de la institución, además se cuenta con los recursos materiales, se dispone del tiempo suficiente y se cuenta con la población requerida para el desarrollo de esta investigación.

El trabajo de investigación a presentarse genera un gran **interés** porque se convierte en una oportunidad de conocer los beneficios que conlleva una práctica planificada de la actividad física, de igual manera, concientiza a las generaciones actuales y futuras que la práctica rutinaria de ejercicios físicos evitan contraer enfermedades causadas por el sedentarismo, sin olvidarse que el sobrepeso y la obesidad afectan a cualquier persona sin distinguir la condición social.

La **novedad** será que por primera vez en la institución educativa se diseña un trabajo de investigación que permita dar a conocer las causas y los efectos que produce la inactividad física en la salud de los docentes, sin olvidarse que las personas sedentarias constituyen una población de alto riesgo en índices de mortalidad.

El trabajo a realizarse provocara un gran **impacto** social dentro de la institución educativa porque ayudara a concientizar a que los educadores hagan ejercicios en su espacio libre, mejorando la condición física, el estado de salud, el desempeño laboral, obteniendo en la unidad educativa profesionales activos y fomentando el cuidado de la salud física y mental de cada uno de ellos.

Los **beneficiarios** directos serán los docentes de la Unidad Educativa “Génesis”, puesto que al realizar ejercicios físicos de manera planificada, rutinaria, moderada mejorarán el rendimiento físico y psíquico, cabe recalcar que importantes estudios revelan que las práctica deportiva, física o recreativa mejoran el estado de ánimo y disminuyen el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo General**

- Investigar la influencia de la Actividad Física en el Estado de Salud de los docentes de la Unidad Educativa “Génesis” de la ciudad de Latacunga provincia de Cotopaxi.

### **1.4.2 Objetivos Específicos**

- Indagar de qué manera se está realizando la Actividad Física en los Docentes de la Unidad Educativa “Génesis” de la ciudad de Latacunga provincia de Cotopaxi.
- Identificar el Estado de Salud de los Docentes de la Unidad Educativa “Génesis” de la ciudad de Latacunga provincia de Cotopaxi.
- Proporcionar una alternativa de solución para mejorar el desarrollo de la Actividad Física en el Estado de Salud de los Docentes de la Unidad Educativa “Génesis” de la ciudad de Latacunga provincia de Cotopaxi.



## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Antecedentes Investigativos**

De acuerdo a la investigación realizada en el repositorio de la Universidad Técnica de Ambato, no se han encontrado proyectos de grado acerca del tema de investigación a desarrollarse, pero si existen similitud en una de las variables, las cuales se detalla a continuación.

**Tema:** Actividad Física en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 que asisten al Club de Diabéticos del Hospital Básico Píllaro

**Autor:** Pilamala Bonilla José Damian.

#### **Conclusiones:**

La actividad física es eficaz para el manejo de pacientes con diabetes mellitus tipo 2, hubo una notable disminución del nivel de glicemia y de la hipertensión en el grupo experimento con relación al grupo control, mejorando así la calidad de vida de los pacientes tanto físicamente como emocional.

Al comparar el grupo control con el grupo experimento, se encontró que los que realizaron actividad física (grupo experimento) tuvieron una influencia positiva en el control de su enfermedad, comprobando que la actividad física es beneficiosa hacer de una manera regular y controlada por un profesional de fisioterapia.

Es necesario la implementación de un programa de actividad física controlado para los pacientes con diabetes mellitus tipo 2, ya que es un componente básico para el control de la diabetes.

De igual manera se encontró un trabajo final de titulación con similitud de la variable dependiente:

**Tema:** La Condición Física en el Estado de Salud en los Estudiantes de la Unidad Educativa Verbo Divino de la ciudad de Guaranda provincia de Bolívar.

Autor: Landívar León Larry Leopoldo

### **Conclusiones:**

La apreciación de la condición física de los alumnos de la Unidad Educativa Verbo Divino fue diagnosticada de la siguiente forma: 20 % buena, 56% regular y 24% mala. Estos datos, constituyen una apreciación subjetiva de los alumnos respecto a la condición física y a la salud.

La condición física es un factor fundamental que influye en el estado de salud de los estudiantes investigados, sea este, relativo al bienestar físico, mental o social.

La principal causa para no realizar actividades físicas regulares que mejoren la condición física de los estudiantes, es la falta de tiempo. El desinterés y los problemas de salud, son factores que también están influyendo en las actividades físicas de los estudiantes.

### **2.2 Fundamentación Filosófica**

El presente trabajo de investigación se enfoca en el modelo constructivista-social con un enfoque crítico-propositivo, crítico porque estudia una realidad social y propositivo

porque propone una alternativa de solución al problema como es la falta de actividad física, contexto que posibilita y proyecta a la investigación a iniciar un cambio en búsqueda de erradicar la inactividad física en los docentes de la Unidad Educativa “Génesis”, cabe recalcar que este trabajo de investigación analiza al ser humano como principal objetivo, además, al realizar esta investigación se puede conocer las consecuencias que implica no realizar ejercicios físicos durante el tiempo libre que tienen las personas después de una extenuante jornada laboral, por otra parte, se puede destacar que la salud es un elemento importante que debe tener una persona para que se pueda vivir en armonía con el medio interior y exterior durante el proceso de vida.

Por otra parte, en la antigua Grecia para ser señalado como un ser humano perfecto se requería cultivar el espíritu y el cuerpo, es decir, la persona debía ser estupenda en la actividad físico-deportiva, porque combinaba las habilidades físicas con las cognitivas, cabe mencionar que el aspecto físico se cultivó a través del deporte, asimismo era un elemento de vital importancia el carácter de cada uno de los ciudadanos griegos, entonces el deporte tenía como fin levantar el nivel del ser humano a la categoría de la excelencia, en otras palabras formar al ser humano en humano, puesto que no existe excelencia fuera del mundo humano.

Axiológicamente en el desarrollo de la investigación sobre la actividad física se observa que los docentes de la institución educativa, practican y aplican diferentes valores como la cordialidad, colaboración, solidaridad y el respeto, generando un gran entusiasmo en los educadores por conocer los beneficios que se obtienen al practicar ejercicios físicos rutinarios.

Desde el punto de vista epistemológico existen diferentes países que promocionan a la actividad física como una alternativa para combatir el sedentarismo, mediante esta opción las personas logran tener un óptimo estado de salud, por lo tanto, la práctica rutinaria de ejercicios físicos ayuda a que las personas sean más activas y menos propensas a tener problemas con la salud, es por eso que la población necesita conocer

procesos metodológicos que estimulen a la práctica física evitando desarrollar el sobrepeso y la obesidad en el segmento corporal.

Desde el punto de vista ontológico el problema que se está investigando es real por lo que ocasiona una preocupación por parte del personal docente de la Unidad Educativa, no obstante la falta de actividad física debe ser tratada desde un punto de vista objetivo, exigiendo la búsqueda de soluciones mediante la reflexión de las autoridades y todo el personal docente que conforman la institución educativa.

### **2.3 Fundamentación Legal.**

#### **Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.**

#### **TITULO I**

#### **PRECEPTOS FUNDAMENTALES**

**Art. 1.- Ámbito.-** Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del estado.

**Art. 2.- Objeto.-** Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecuencia del Buen Vivir. (Ministerio del Deporte, 2010)

## **Ley Orgánica de Salud**

### **TITULO PRELIMINAR**

#### **CAPÍTULO I**

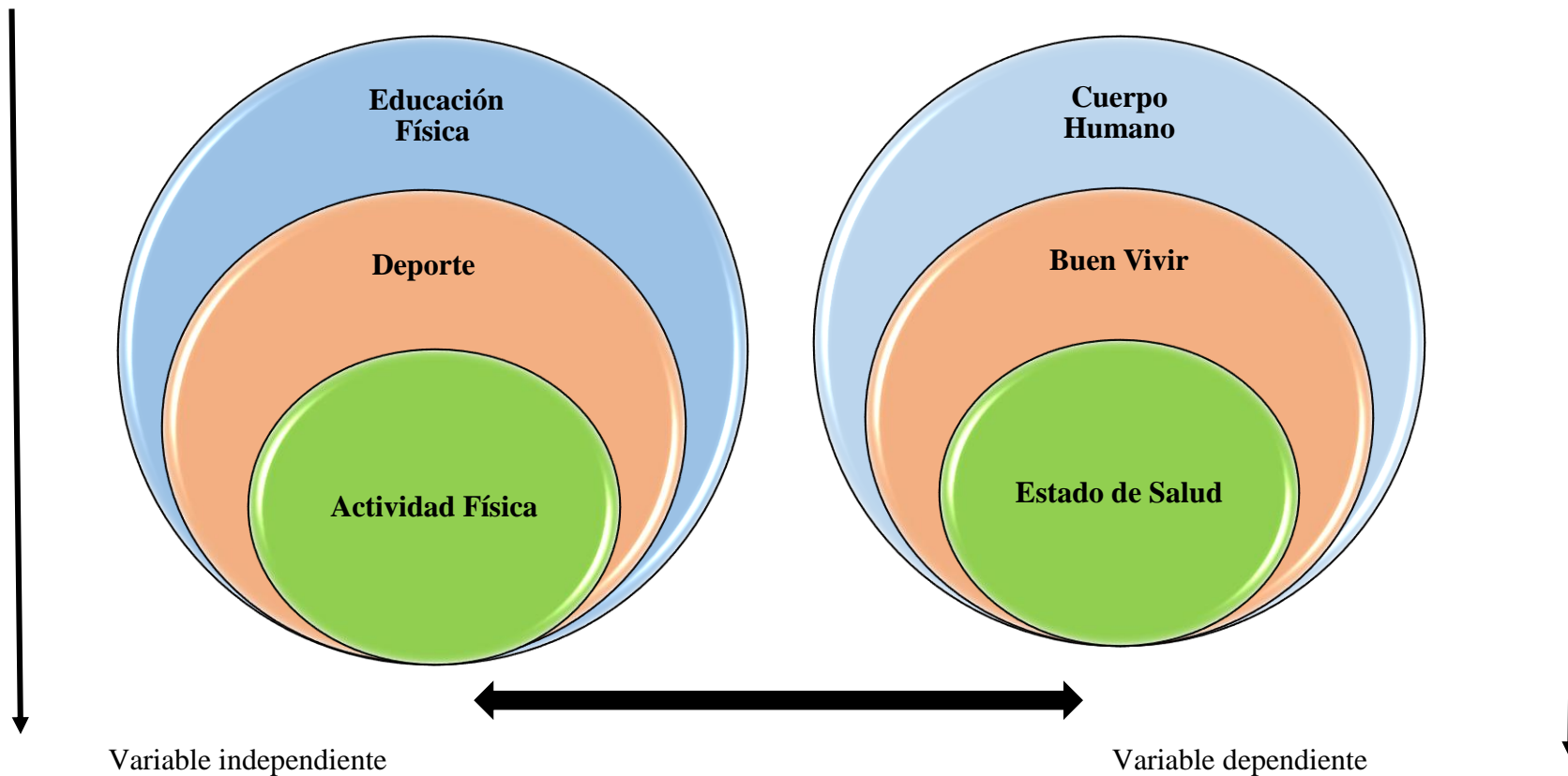
##### **Del derecho a la salud y su protección**

**Art.1** La presente ley tiene como finalidad regular las acciones que permitan efectivizar el derecho universal a la salud consagrada en la Constitución Política de la República y la Ley. Se rige por los principios de equidad, integralidad, solidaridad, universalidad, irrenunciabilidad, indivisibilidad, participación, pluralidad, calidad y eficiencia; con enfoque de derechos, intercultural, de género, generacional y bioético.

**Art. 3.-** La salud es el completo estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Es un derecho humano inalienable, indivisible, irrenunciable e intransigible, cuya protección y garantía es responsabilidad primordial del Estado; y, el resultado de un proceso colectivo de interacción donde Estado, sociedad, familia e individuos convergen para la construcción de ambientes, entornos y estilos de vida saludables. (Ministerio de Salud Pública, 2008)

## 2.4 Categorías Fundamentales

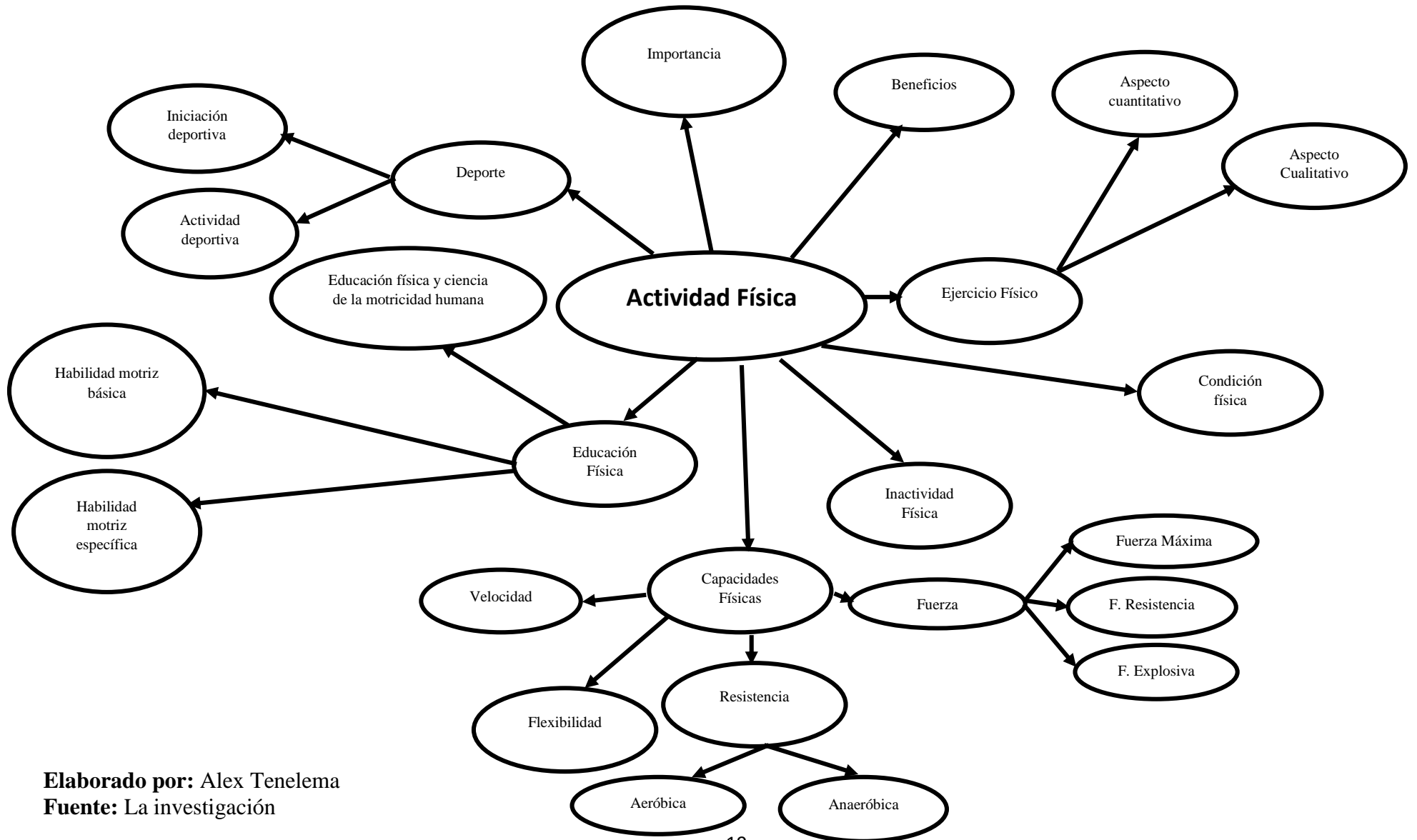
Gráfico 2. Categorías Fundamentales



**Elaborado por:** Alex Mauricio Tenelema Cambo

**Fuente:** La investigación

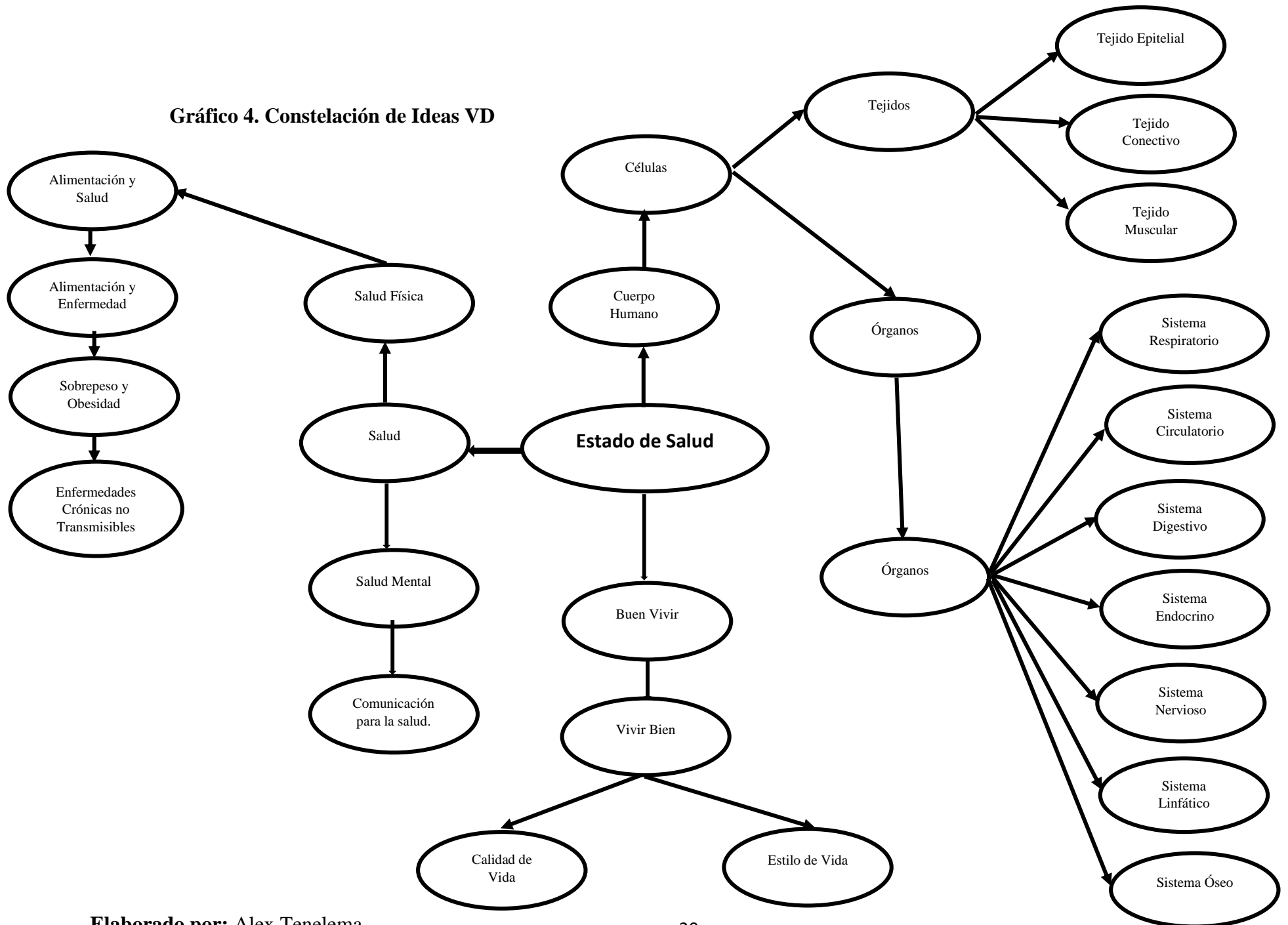
**Gráfico 3. Constelación de Ideas VI**



**Elaborado por:** Alex Tenelema

**Fuente:** La investigación

**Gráfico 4. Constelación de Ideas VD**



**Elaborado por:** Alex Tenelema  
**Fuente:** La investigación



## **2.4.1 Variable Independiente**

### **Educación Física**

El (Ministerio de Educación de Ecuador, 2012) define a la educación física como una estrategia o un método que está ligada exclusivamente a la enseñanza y perfeccionamiento de acciones y movimientos corporales, procurando crear de una forma integral y armónica a la persona, incitando de forma directa a un estímulo positivo de las capacidades físicas.

La educación física es la denominación de una disciplina pedagógica, con carácter predominante práctico y dirigido a la educación integral de las personas a través del cuerpo y del movimiento. (Chillón Garzón , 2010)

El trabajo de investigación hace referencia a la educación física porque es el estudio de las conductas motrices del ser humano, es decir, se aprovecha el contenido de actividades físicas para buscar el desarrollo integral de los individuos que debe estar adaptada al desarrollo de una actividad de enseñanza en el movimiento corporal y el esfuerzo físico, precisamente la educación física tiene la particularidad de que opera a través del movimiento, por lo tanto, la educación influye en el aspecto físico por medio de la motricidad.

### **Habilidad motriz básica**

La habilidad motriz básica es una capacidad que se adquiere por aprendizaje, para realizar acciones motrices por medio de las que se logra el objetivo esperado, con un mínimo gasto de energía y/o tiempo, la habilidad pertenece a las familias de habilidades amplias generales, comunes a muchos individuos (por tanto no propias de una determinada cultura) y que sirven de fundamento para el aprendizaje posterior de

nuevas habilidades más complejas, especializadas y propias de una cultura. (Fernández Garrote, 2013)

Por otro lado las habilidades motrices básicas como secuencias motrices se presentan en el sistema evolutivo humano, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar, sin embargo estas habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimiento al mismo tiempo que evolucionan durante el ciclo de vida del ser humano. (Cidocha Falcón & Díaz Rivero, 2010)

La investigación manifiesta que la actividad física está ligada a las habilidades motrices básicas porque todos los movimientos del cuerpo humano son variaciones por combinación de movimientos como: los desplazamientos, los saltos, los giros, los equilibrios, los lanzamientos y las recepciones, cabe mencionar, que estas habilidades son esenciales para sobrevivir (correr, saltar, lanzar) constituyéndose en actividades motoras generales para desarrollar en un futuro otras habilidades específicas, como las de carácter físico-deportivo.

### **Habilidad motriz específica**

La habilidad motriz específica es toda aquella actividad de índole físico entorno a la consecución de un objetivo concreto enmarcado por unos condicionamientos previos y bien definidos en su realización.

El presente trabajo menciona que las habilidades motrices específicas no son movimientos corporales desconocidos por el individuo, sino que son la combinación de las habilidades básicas que se tornan más específicas acorde a los movimientos realizados, es decir, se trata de aquellas habilidades que se relacionan con la aplicación de las distintas formas de movimiento en diversos ámbitos, de este modo es como se construyen las técnicas deportivas, enlazadas de manera directa a deportes específicos,

de esta forma, cualquier movimiento propio del cuerpo humano adquiere un modo de realización que va más allá de la propia economía del propio movimiento, de modo que las técnicas además de ser eficientes, deben responder a los requerimientos específicos de cada disciplina en la que se encuentran inmersas.

### **Tarea motriz**

El presente trabajo define a la tarea motriz como una actividad sugerida por una persona que implica ejercer una o algunas habilidades y destrezas motrices siguiendo patrones adecuados para realizarlas con efectividad, es decir, se trata de un conjunto estructurado de actividades, recursos materiales y tiempos requeridos para la obtención de un objetivo concreto y que necesitan la puesta en práctica de conductas motrices por parte de un o más individuos, sin olvidarse, que la esencia de las tareas motrices es el movimiento corporal y el contenido de la educación física queda definido por el grupo de las tareas motrices que se utilizan en la práctica de la actividades física.

### **Educación Física ciencia de la motricidad humana.**

En esta evolución del siglo XX, se cita tres planteamientos de la educación física, que necesitan exclusivamente de las distintas concepciones del humano como la educación, la sociedad y la del segmento corporal, los planteamientos desde la concepción humana son:

**1.- Educación físico-deportiva**, se fundamenta en la adquisición de gestos armónicos corporales bajo el concepto impuesto por las leyes fisiológicas, biomecánicas y anatómicas, prestando mucha importancia a la eficacia y rendimiento motriz, este planteamiento también da paso a lo que señala “un cuerpo acostumbrado” a un segmento corporal dominado, entrenado y dirigido por un profesional entendido en la materia, el propósito es crear seres humanos disciplinados, con voluntad y amor propio a la práctica de la actividad física.

**2.- Educación psicomotriz**, se refiere a la relación de la mente con el cuerpo mediante organizaciones motrices que se logran desarrollar con la motivación, la elaboración mental y la maduración de la evolución motriz, la mayoría de investigadores sustentan que el movimiento está vinculado con el ambiente cultural y social del individuo.

**3.- Expresión corporal**, se vincula directamente con acciones motrices realizadas por la gimnasia rítmica y la danza, a través de un enlace creativo con el segmento corporal de la persona, a través de mensajes disciplinarios y el orden que impone la actividad deportiva que practique el ser humano. (González Correa & González Correa, EDUCACIÓN FÍSICA DESDE LA CORPOREIDAD Y LA MOTRICIDAD, 2010)

En la actualidad el sistema educativo ha ido evolucionando y ha dado paso a la Educación Física del siglo XXI que posee como característica primordial el fortalecimiento en los programas educativos de todo el mundo, como un factor importante para una educación integral, dentro de este marco, la educación física es una ciencia que ayuda a formar una persona, mejora el desarrollo psicomotor, desarrolla la creatividad, fomenta la calidad de vida a través del ejercicio físico y la práctica de la actividad deportiva; asimismo, la educación física hace referencia al estudio de las conductas motrices preparando al ser humano para las exigencias que le depara la sociedad y esta exigencia tiene que estar adaptada al desarrollo de una actividad de enseñanza en la que el movimiento corporal y el esfuerzo físico constituyen los contenidos, también, tiene la peculiaridad que opera a través del movimiento, en definitiva, gracias a esta ciencia actual, democrática e integradora, las actividades físico-deportivas se convierten en la educación de lo físico por medio de la motricidad.

## **Capacidades Físicas**

Se definen como las particularidades individuales del ser humano, influyentes en la condición física, se basan en las actividades mecánicas y en los procedimientos energéticos y metabólicos de productividad de la masa muscular voluntaria.

En el conjunto de los componentes de la motricidad, las capacidades físicas son las más fácilmente observables, se caracterizan por que se pueden medir, pues se concretan en función de los aspectos anatómico funcionales, además se pueden desarrollar con el entrenamiento, la práctica sistemática y organizada del ejercicio físico. Constituyen el grupo de las capacidades físicas la resistencia, fuerza, velocidad y la movilidad. (Guío Gutierrez, 2010)

Para el proyecto de investigación las capacidades físicas son los elementos que determinan la condición física de la persona orientando de manera organizada hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo del potencial físico mediante el entrenamiento, de igual manera, estos factores se desarrollan mediante el proceso de acondicionamiento físico y condicionan el rendimiento deportivo, cabe mencionar, que estas capacidades son básicas porque son componentes de las demás cualidades que se denominan resultantes y porque se convierten en el apoyo físico de las cualidades más complejas.

## **Fuerza**

La fuerza es una tensión que puede desarrollar un músculo contra una resistencia para iniciar-detener, aumentar-reducir, cambiar dirección, esta puede ser estática si no existe desplazamiento o dinámica si hay desplazamiento.

Los diferentes tipos de fuerza que se pueden encontrar son las siguientes:

- **Fuerza máxima:** Es la capacidad de movilizar una carga máxima sin tener en cuenta el tiempo (pesos libres, levantamiento de piedras).
- **Fuerza resistencia:** Es la capacidad de aplicar una fuerza no máxima durante un tiempo prolongado (remo, escalada, circuitos).
- **Fuerza explosiva:** Es la capacidad de movilizar una carga no máxima en el menor tiempo posible, también es la fuerza-velocidad o potencia (los lanzamientos, saltos, sprints)

Para el aumento o mantenimiento del grosor de los músculos se puede realizar un entrenamiento estructural, en el cual, se emplean cargas sub-máximas, es decir aquellas que pueden ser levantadas como máximo entre 8 y 12 veces, se deberían realizar aproximadamente diez series por grupo muscular que se quiera entrenar, descansando de 1 a 3 minutos, entre serie y serie ejecutada, sin embargo, el descanso entre las sesiones de entrenamiento debería ser prolongado entre dos y tres días.

## **Resistencia**

Se define como una capacidad psicofísica de un sujeto para resistir una carga más o menos intensa, durante un tiempo prolongado, sin pérdida de intensidad, los tipos de resistencia según la vía energética empleada son:

**Aeróbica:** Es la capacidad que permite mantener un esfuerzo prolongado realizado con un ritmo medio o bajo.

**Anaeróbica:** Es la capacidad de mantener o prolongar durante el mayor tiempo posible un esfuerzo de intensidad máxima. En consecuencia la resistencia anaeróbica se clasifica en dos tipos:

- **Anaerobia aláctica**, al utilizar las sustancias existentes en el propio músculo ATP Y PC (Fosfocreatina).
- **Anaerobia láctica**, al no llegar el suficiente oxígeno a la célula muscular, se empieza a producir ácido láctico para conseguir el ATP.

La resistencia aeróbica se desarrollará hasta los 12 años en forma de capacidad aeróbica. En la pubertad se comenzará un trabajo progresivo de potencia aeróbica, mientras que el desarrollo de la capacidad anaeróbica láctica se comenzará avanzada la pubertad, a los 14 años, y siempre sobre una base de trabajo aeróbico y la potencia anaeróbica láctica se entrenará hasta los 18 años, siempre que existan cuatro años de desarrollo progresivo de la capacidad anaeróbica láctica.

Los Docentes de la Institución deben dar prioridad al trabajo de resistencia aeróbica que tiene como objetivo adquirir una adaptación orgánica máxima, fisiológicamente, la resistencia es una expresión de eficiencia circulatoria y respiratoria, debido a este hecho, esta cualidad física básica es conocida también como resistencia circulorespiratoria o cardiorrespiratoria, como complemento a esta investigación se puede acotar que la principal fuente de energía en los esfuerzos de resistencia es el glucógeno muscular.

## **Velocidad**

La velocidad es la capacidad de reaccionar con la máxima rapidez frente a un estímulo y/o realizar movimientos con la máxima rapidez por unidad de tiempo, dentro de sus numerosas clasificaciones escogemos la que se refiere a las formas puras de la velocidad, entre las que distinguimos:

- **Velocidad de reacción:** Es la capacidad de responder motrizmente en el menor tiempo posible ante un estímulo auditivo, visual o táctil, está puede ser simple

o compleja, por ejemplo: simple (pocos estímulos y conocidos) y compleja (existe incertidumbre).

- **Velocidad frecuencial o de desplazamiento:** Es la capacidad que tiene un sujeto para recorrer un espacio en el menor tiempo posible, puede ser: velocidad de aceleración, máxima o de resistencia, esta efectúa movimientos cíclicos a máxima velocidad y suele asociarse a recorrer distancias cortas en el menor tiempo. ejemplo: 100 m lisos, remo, 25 m estilo libre en natación.
- **Velocidad acción o gestual:** Es la capacidad para realizar un gesto técnico a la máxima velocidad, ejemplo: lanzamientos, salidas, desplazamientos defensivos.

El trabajo de investigación se refiere a la velocidad como una cualidad resultante, más no una cualidad física por sí sola, es decir, no tiene un sistema propio, sino que es el resultado de diferentes procesos, de esta manera se puede decir que la velocidad está condicionada por el nivel de otras cualidades físicas como la fuerza y la resistencia; el resultado de este proceso en el rendimiento físico no lo da ninguna cualidad primaria y gracias a la regulación que desarrolla la combinación de las capacidades físicas, la velocidad se convierte en la activación de los procesos que influye en la activación motora del individuo.

## **Flexibilidad**

En el ámbito del entrenamiento deportivo la flexibilidad es la capacidad para poder ejecutar movimientos de gran amplitud articular por sí mismo o bajo la influencia de fuerzas externas en una o más articulaciones. (Federación de Baloncesto de Castilla)

La edad es un factor determinante para que las personas pierdan flexibilidad y elasticidad, esta capacidad es una cualidad involutiva que a partir de los 3 o 4 años



comienza una regresión gradual, los niños, después de una fase de mucha relajación con pocas variaciones hasta los 10-11 años, entran en la adolescencia donde esta cualidad se estabiliza, para que después comience a disminuir, es precisamente desde la etapa de la pubertad hasta los 30 años cuando el deterioro es más importante, con relación al aumento muscular, sin embargo, a los 30 años se vuelve a estabilizar para volver a disminuir gradualmente hasta la vejez, esta regresión es continua desde los primeros años de vida y depende de varios factores, uno de ellos, probablemente el más importante es el tipo de volumen de actividad física que se practique durante el ciclo de vida de una persona.

## **Deporte**

El deporte se considera como una actividad física e intelectual que se caracteriza por el deseo de jugar, participar, competir y ganar, demostrando sus habilidades y destrezas en las competencias, acatando normas y reglas establecidas por los organismos deportivos nacionales e internacionales, potenciando las capacidades físicas y respetando valores cívicos, morales, sociales y culturales, de todos los participantes. (Ministerio del Deporte, 2010)

Se estima que el deporte es una actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto o control voluntario de los movimientos corporales, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro(s), de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro(s) tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo”. (Conde, Vera, Castillo, & Giménez, 2010)

Es importante destacar que el deporte también es toda actividad física que el individuo que la práctica asuma un sano esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación, de reto, de cumplimiento o superación de metas,

compromiso que en principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo. (Rodríguez Salvador, Gallego Lago, & Zarco Villarosa, 2010)

### **Iniciación deportiva**

Se destaca que que la iniciación deportiva es el punto de partida y el proceso mediante los cuales, una persona, habitualmente un alumno o alumna en clase de educación física, adquiere una serie de conocimientos prácticos que se manifiestan en unos movimientos que les permite ejercitar uno o varios deportes a un nivel aceptado por el o por ella.

### **Actividad deportiva y visión**

Es necesario incorporar y manejar nuevos conceptos y habilidades que encierren un importante componente psicológico que implique no solo la utilización del sistema visual sino una adecuada coordinación con el sistema locomotor, para mejorar la práctica deportiva y se las menciona a continuación:

**Concentración visual o atención visual selectiva:** Es la capacidad de eliminar las distracciones y focalizar nuestra atención visual únicamente en la actividad deportiva que se practica en ese momento.

**Memoria Visual:** Es la capacidad de procesar y almacenar en nuestro cerebro recuerdos de movimientos integrados y repetitivos para, en un momento dado, utilizarlos o emplearlos en la actividad deportiva.

**Visualización:** Es la capacidad de formar imágenes en la mente, permite al deportista describir cada uno de los elementos de la escena como si estuviera presente.

**Entrenamiento visual:** Se basa en la reducción de la fatiga y de las deficiencias visuales, buscando la mejor adaptación a las características técnicas-tácticas de la actividad, por último, ayudando a mantener el mejor balance y la más rápida reacción ocular a las situaciones comprometidas durante la actividad deportiva.

**Agudeza visual dinámica:** Capacidad del ojo para detectar y reconocer las imágenes en movimiento, teniendo en cuenta la desviación y velocidad del objeto, la iluminación y la fijación del mismo.

**Coordinación ojo-mano-cuerpo:** Esta coordinación que utilizamos constantemente empezamos a desarrollarla en la infancia y se perfecciona con la experiencia, lo que nos permite realizar acciones cada vez más complejas. Se ha demostrado que esta capacidad disminuye con la edad, supliéndose su deterioro con el entrenamiento y la experiencia.

**Tiempo de reacción visual:** Es la velocidad con la que el cerebro interpreta y reacciona a la acción del oponente. Cuanto menor sea el tiempo entre captar el estímulo, identificar y procesar la información, más rápidamente se producirá la respuesta del deportista.

**Visión periférica:** Corresponde a la extensión de la porción periférica media y extrema del campo visual mientras el sujeto mantiene su mirada centrada en un punto de fijación central.

**Visión binocular y estereopsis:** La visión binocular es un proceso global y unificado que va a integrar en una sola percepción dos sensaciones monoculares y elaboradas, y es el resultado del estímulo simultáneo de los puntos retinianos correspondientes.

**Sensibilidad al contraste:** Es la capacidad que tiene el ojo de poder discriminar diferencias de luminancia. Una disminución en el contraste nos dará contornos borrosos. (Rodríguez Salvador, Gallego Lago, & Zarco Villarosa, 2010)

Para el presente trabajo de investigación el deporte es una diversión liberal, espontánea estimulada por medio de ejercicios físicos los cuales se someten a reglas, de igual manera en esta actividad se puede incluir valores educativos fundamentales para formar a una persona, por lo tanto, la enseñanza del deporte debe evitar considerar al estudiante como un adulto en pequeño, frecuentemente, el modo de enseñar un deporte específico, sobre todo en la fase de iniciación, no se plantea de la forma más adecuada, puesto que no se puede entrenar a los niños con los mismos métodos que en los adultos, es decir, se debe adaptar los deportes a las necesidades de los menores mediante actividades lúdicas y lograr que esas actividades recreativas sirvan de diversión, evitando exigir a los menores que entrenen o compitan al límite de sus posibilidades físicas.

### **Actividad Física**

Es una actividad que implica desarrollar las capacidades físicas y elabora un ascenso en el metabolismo energético, esto implica que la persona está genéticamente “mecanizada” para una o varias acciones, cabe mencionar que la actividad física se emplea como un agente elemental en la promoción de la salud. (Timón Benítez & Hormigo Navarro, 2010)

De igual manera la (Organización Mundial de la Salud, 2016) considera que la actividad física es un movimiento corporal producido por una acción de los músculos esqueléticos que exigen un gasto de energía, todo esto dado a la ejecución de uno o varios ejercicios físicos realizados por el individuo.

Realizando un aporte en esta investigación, la actividad física desarrollada de forma periódica, coherente y estructurada tiene repercusiones muy positivas sobre el segmento corporal, hoy en día, las actividades físicas más practicadas son caminar, correr, nadar y ejecutar deportes como el fútbol, el ecuavoley y el ciclismo, ahora bien, entre las motivaciones más comunes para realizar ejercicio físico se mencionan la diversión y el hecho de estar en forma; por otro lado, la falta de tiempo y la pereza son razones para no practicar ejercicio durante el tiempo libre.

### **Clasificación de la Actividad Física:**

#### **Actividad física moderada**

La actividad física de baja intensidad es un trabajo tolerante por parte de los individuos que la practican, que estimula de forma sensible el ritmo cardiaco; como ejemplos de ejercicios moderados se puede citar los siguientes: bailoterapia, caminatas por 30 minutos, participar activamente en juegos y deportes con la familia, pasear con las mascotas por el parque, realizar trabajos de construcción generales en casa, tareas domésticas y desplazamientos con carga moderada (< 20 kg).

Las actividades moderadas son tareas diarias que no requieren mucho esfuerzo físico, las acciones moderadas hacen que el corazón, los pulmones y los músculos trabajen más que de costumbre, por otra parte, evaluando en una escala del 0 al 10, las actividades moderadas corresponden a un 5 o a un 6, no obstante, una persona que está realizando una actividad moderada puede hablar pero no cantar.

#### **Actividad física intensa**

La actividad física intensa como una acción que necesita un gran esfuerzo físico e incita a una respiración rápida y un incremento trascendente de la frecuencia cardíaca, como ejemplos de ejercicios intensos se pueden citar los siguientes: subir a paso veloz una

pendiente, actividades intensas como la excavación de zanjas, ejercicios aeróbicos que sobrepasen los 30 minutos, practicar deportes como: la natación, el baloncesto, el fútbol, el balonmano, el ciclismo y desplazarse con cargas pesadas (> 20 kg). (Organización Mundial de la Salud, 2016)

Las actividades intensas hacen que el corazón, los pulmones y los músculos trabajen mucho, mientras que, en una escala del 0 al 10, la actividad intensa corresponde a un 8 o a un 9 y producen aumentos evidentes de las frecuencias respiratoria y cardíaca, por otro lado, una persona que está realizando una actividad intensa no puede decir sino unas pocas palabras antes de detenerse para tomar aliento.

### **Importancia de la Actividad Física**

Investigaciones aseguran que los efectos negativos del sedentarismo y, en contraposición, los efectos beneficiosos de la actividad física sobre la salud y el bienestar a largo plazo, los estilos de vida sedentarios son una de las principales causas de enfermedades crónicas, incluyendo enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2 y osteoporosis, entre otras, estas patologías contribuyen en gran medida al aumento de la morbilidad y mortalidad, se ha evidenciado que la salud y el bienestar en la edad adulta tienen su origen en el comportamiento y los estilos de vida de la infancia<sup>1</sup>. Las guías actuales recomiendan que los/as niños/as y jóvenes (5-17 años) deben acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física, mayoritariamente aeróbica, de intensidad moderada o vigorosa. Asimismo, es conveniente un mínimo de tres veces a la semana de práctica de actividades que fortalezcan el aparato locomotor.

Existen pruebas irrefutables que apoyan los beneficios de la actividad física en la infancia. A fin de aumentar la participación en actividades físicas entre los escolares, es importante saber dónde, cuándo y cómo estos patrones evolucionan con la edad. Así, el colegio es un entorno adecuado y conveniente para la promoción de la actividad

física y la salud, ya que los escolares pasan gran parte del día en ella, adquiriendo la escuela un papel importante en el desarrollo de la sociedad. (Escalante, Backx, Saavedra, García-Hermoso, & Domínguez, 2011)

Está suficientemente demostrado que la dieta o el estado nutricional de una persona, así como la actividad física, son factores cruciales para mantener un peso saludable y para minimizar el desarrollo de diferentes enfermedades crónicas.

La importancia de la nutrición y la actividad física como puntos clave para la prevención y reducción del sobrepeso y de la obesidad. Cuando se produce un desequilibrio entre la ingesta, mayor, y el gasto energético, menor, resulta en un aumento significativo del peso corporal, el exceso de peso en el tejido adiposo se considera una enfermedad y, entre los más jóvenes, la enfermedad nutricional más severa y preocupante de los países desarrollados o en desarrollo. (Almeida, Salgado, & Daniela, 2011)

### **Beneficios de la Actividad Física**

La actividad física en la infancia causa una serie de beneficios durante la etapa de la niñez ya que incorpora un desarrollo saludable del sistema cardiorrespiratorio y músculo-esquelético, de igual manera, la práctica de una actividad física regular logra oportunamente incrementar las interacciones sociales en las personas, de igual manera ayuda a mejorar los sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental, asimismo al ejecutar una actividad física determinada esta ayuda a mantener un equilibrio calórico permitiendo tener un peso saludable, de igual forma evita desarrollar síntomas de riesgo de enfermedades cardiovasculares (la hipertensión, el elevado contenido de colesterol en la sangre).

Es importante destacar que las evidencias científicas aseguran que la actividad física es fundamental para el bienestar psicológico de los niños, los niños que presentan un

elevado índice de actividad física evitan poseer trastornos emocionales y psicológicos, cabe señalar que el ejercicio físico y la actividad deportiva son medios importantes para los niños y adolescentes, porque ayudan a mejorar su bienestar social y mental, estimulando al niño o adolescente a que mejore la percepción de su imagen corporal y animar a la práctica de una actividad física regular moderada.

## **Ejercicio físico**

Es una subcategoría de la actividad física que permite realizar actividades planificadas o estructuradas, estas actividades son repetitivas y tienen como objetivo mejorar o mantener el estado físico de las personas, (Organización Mundial de la Salud, 2016)

El ejercicio físico está considerado como un estímulo dentro de la actividad física, este debe ser ejecutado a través de movimientos corporales repetitivos y sincronizados de baja o alta intensidad, incluso se pueden distinguir dos aspectos fundamentales en la ejecución del ejercicio físico como son: el aspecto cuantitativo y el aspecto cualitativo.

## **Aspectos Fundamentales del ejercicio físico**

### **El aspecto cuantitativo**

Este elemento se halla en conexión directa con la adquisición y movilización de la energía indispensable para ejecutar la actividad física, es decir la actividad metabólica, y se diferencia sobre dos factores en el ámbito de la preparación deportiva, que son el volumen y la intensidad.

### **Volumen**

Mediante este trabajo se puede concluir que el volumen de la carga es la suma de todo el trabajo físico realizado por un deportista o individuo en una sesión de entrenamiento,



por lo tanto, es un indicador cuantitativo del trabajo realizado, considerándose que a veces se le denomina inapropiadamente duración del entrenamiento, como complemento a esta información, esta cualidad hace referencia al volumen de una fase de entrenamiento, es decir, se debe especificar el número de sesiones, el número de horas y días de trabajo llevado a cabo en el tiempo libre.

### **Duración**

De igual manera el presente trabajo menciona que la duración de la carga hace referencia al tiempo en que se aplican las cargas, de manera que se debe establecer cuál es la duración óptima de las mismas, la duración ayuda, conjuntamente con la distancia, para determinar la intensidad, se emplea unidades como los segundos, los minutos y las horas.

### **Frecuencia**

Se refiere a las veces en que la persona se puede ejercitarse por semanas, cabe mencionar que este factor (frecuencia) está ligada con dos factores importantes como “la intensidad” y “la duración del ejercicio”. (Gómez, Monteiro, Cossio-Bolaños, Fama-Cortez, & ZanESCO, 2010)

### **El aspecto cualitativo**

Este aspecto se relaciona con el tipo de actividad que se ha de realizar en una planificación del ejercicio físico, examinando el deseo y el entorno social en los que se desenvuelve, sin embargo, para conseguir beneficios de la práctica de la actividad física y la confianza en la salud, es importante que exista una recomendación de varios ejercicios que se consideren como necesarios, tomando en cuenta las capacidades iniciales y la cronología del practicante.

Por lo tanto aseguran que la planificación de ejercicios físicos es vital para la práctica de una actividad física regular, estos ejercicios serán beneficiosos para la salud del practicante, se debe considerar principalmente los factores ( volumen, intensidad, frecuencia, tipo de ejercicio y duración del mismo), con los elementos mencionados el médico puede recomendar que ejercicios debe realizar, que cantidad de ejercicios y que tiempo puede realizarlos para alcanzar un óptimo estado de salud, sin olvidarse que la duración y la frecuencia son elementos importantes que se encuentran dentro de una actividad física:

### **Intensidad**

Es importante destacar que la intensidad es el vínculo entre el esfuerzo físico solicitado para su ejecución y el esfuerzo físico intenso o máximo que la persona puede soportar, se señala por el valor de cada incentivo o estímulo del ejercicio realizado por unidad de tiempo, al emplear la frecuencia cardiaca, surge una buena opción para la valoración de la actividad física en términos de intensidad relativa, de esta manera se alcanza una considerable visión de lo que está ocurriendo con el segmento corporal en reposo y mientras se realiza un esfuerzo físico.

### **Densidad**

Por otra lado la densidad de la carga es la relación entre el tiempo de trabajo y el tiempo de descanso, se determina mediante la sucesión temporal de cargas concretas, es decir, mediante la relación entre carga y recuperación; para este aspecto, se emplean unidades como los intervalos de trabajo y de descanso entre cargas separadas en segundos y minutos.

## **Condición física o forma física**

El concepto tradicional de condición física se ha asociado siempre a la capacidad de rendimiento físico definiéndose como un conjunto de capacidades aeróbicas, resistencia, fuerza, o flexibilidad y está determinada por una combinación de actividad física regular y herencia genética.

Esta condición es principalmente el resultado que se obtiene según los niveles de actividad física, aunque también son importantes los factores genéticos de una persona, gracias a estos elementos los individuos tienen una capacidad natural y un aspecto físico adecuado para destacar en una o varias actividades físico-deportivas, esto significa que todas las personas sean o no deportistas pueden beneficiarse si se realiza actividad física en el tiempo libre después de una actividad laboral.

## **Inactividad física**

Este término significaría, en sentido estricto, la ausencia de actividad corporal, por lo que sólo podríamos hablar de inactividad física una vez muertos. Sin embargo, a menudo, en el área de Ciencias de la Salud, ser inactivo o insuficientemente activo es definido como “no alcanzar las recomendaciones de actividad física para un determinado grupo poblacional”. (Gómez Martínez, 2011)

Es importante destacar que la inactividad física contribuye a los crecientes niveles de obesidad en la infancia y existen evidencias científicas que aseguran que los niños y niñas inactivos presentan más posibilidades de obtener un exceso de grasa corporal e incluso a una edad temprana como el final de la niñez, se puede recalcar que existen evidencias científicas contundentes que los niños y niñas que dedican mucho tiempo a tareas sedentarias como: navegar en el internet, manipular aparatos electrónicos, observar la televisión presentan más posibilidades de poseer un exceso de grasa.

## **2.4.2 Variable Dependiente**

### **Cuerpo Humano**

#### **Concepto**

El presente trabajo menciona al cuerpo humano como el conjunto de los sistemas orgánicos cuyas funciones están dirigidas al cumplimiento de tareas vitales como: el mantenimiento y prolongación de la vida, por otro lado, los sistemas actúan a través de aparatos que son un conjunto de órganos con acciones similares o complementarias, de igual forma, el segmento corporal se comunica con el medio exterior a través de los órganos de los sentidos y actúa como un organismo vivo constituido por una estructura física completa del humano, que comprende la cabeza, cuello, tronco (que incluye el tórax y el abdomen), brazos y manos, piernas y pies, cada parte del cuerpo se compone de varios tipos de células. En la madurez, el número medio estimado de células en el cuerpo es de 37.2 billones. Se ha llegado a este número sumando el número de células de los órganos del cuerpo y considerando los diversos tipos de células.

#### **Células**

La unidad biológica más pequeña es la célula, y existen distintas variedades de células que cumplen una diversidad de funciones, cuando dos o más células iguales se encuentran juntas, cumpliendo una misma función se denomina a este grupo celular como tejido, entonces cuando dos o más tejidos se agrupan para la formación de una estructura que responde a una característica específica y con una función determinada, se denomina a esa estructura órgano, el grupo de órganos que se relacionan en virtud de sus funciones vitales para el funcionamiento total del organismo humano constituye un sistema. Ejemplo: el sistema nervioso, sistema digestivo.

#### **Características**

Todas las células tienen en común una serie de características básicas, aunque se diferencian para desempeñar funciones determinantes determinadas en la ejecución de una actividad física:

- **Metabolismo y Obtención de energía**, toda célula posee un metabolismo, mediante el cual las sustancias ingeridas se transforman en compuestos propios de la célula y se eliminan en forma de productos finales, así, para mantener su función vital normal las células necesitan nutrientes, de los cuales obtienen la energía necesaria para las tareas que han de desempeñar.
- **Reproducción y esperanza de vida**, con pocas excepciones casi todas las células tienen capacidad para reproducirse mediante división, esta característica se mantiene a menudo durante toda la vida y es un requisito para la reposición de las células muertas y para la regeneración de tejidos y órganos después de una lesión. (Alonso Bedate, 2010)

## **Tejidos**

### **Concepto**

Es una organización de muchas células similares que actúan juntas para realizar una acción muy común, las células de un tejido pueden ser de distintos tipos, pero todas actúan juntas en algún sentido para producir las cualidades estructurales y funcionales de dicho tejido, sin embargo a pesar de que los órganos exhiben patrones fisiológicos y estructurales diferentes, se pueden reconocer cuatro tipos de tejidos básicos que exhiben patrones de organización reconocibles al microscopio óptico y de esta manera pueden clasificarse en:

**Tejido epitelial:** Reviste la superficie del cuerpo, tapiza cavidades y forma glándulas. Se caracteriza por:

- La estrecha relación entre sus células, existiendo una escasa sustancia intercelular.
- Al revestir superficies libres o cavidades, se ubica entre éstas y el tejido conectivo.
- Posee uniones intercelulares especiales que mantienen separados los compartimientos antes mencionados, por lo tanto crean una barrera selectiva entre el medio externo y el tejido conectivo subyacente
- No poseen vascularización (se nutren a través del tejido que se encuentra por debajo, es decir el conectivo)

**Tejido conectivo o conjuntivo:** Subyace o sustenta a los otros tres tejidos, tanto funcional como estructuralmente, la principal característica es su sustancia intercelular o matriz extracelular, la cual es abundante y le da las características particulares al tejido conectivo. Ésta es producida por las células que, en este tejido, se encuentran muy separadas entre sí a diferencia de los epitelios.

Existen distintos tipos de tejidos conectivos y esta diferencia se da en función de las características particulares de su matriz extracelular (su composición y organización) y de sus células.

**Tejido Muscular:** Se define por la capacidad funcional que posee, es decir por la función contráctil. Para esto sus células poseen en la mayor parte de su citoplasma proteínas contráctiles: miosina y actina. La organización de éstas le permite al conjunto de células musculares(o fibras musculares pueden ser llamadas también) llevar a cabo la movilización de estructuras anatómicas grandes (flexionar el brazo) o pequeñas (la contracción de un vaso sanguíneo).

Podemos clasificarlo en tres tipos de acuerdo al aspecto de sus células contráctiles:

**Tejido muscular estriado**, el cual se puede observar al microscopio óptico con estriaciones transversales.

Según la ubicación del tejido muscular estriado puede sub-clasificarse en 2 tipos:

- Tejido muscular estriado esquelético: Se fija a los huesos y tiene como función el movimiento de los miembros, del tronco, cabeza y de los ojos.
- Tejido muscular estriado cardíaco: se encuentra en la pared del corazón y de los grandes vasos cerca de éste órgano.

**Tejido muscular liso**, el cual no posee las estriaciones antes mencionadas. Lo encontramos en las vísceras, paredes de los vasos, músculo erector de la piel y los músculos pupilares (lo que cierran y abren la pupila)

**Tejido nervioso**, está compuesto por las neuronas, células altamente especializadas en la transmisión de impulsos eléctricos y varios tipos de células de sostén asociadas

**Neuronas**, reciben y procesan la información del medio externo e interno y pueden asociarse con receptores y órganos sensoriales específicos para realizar éstas funciones:

- Poseen una sola acción el cual envía información desde la célula y un cuerpo (soma) neuronal y varias dendritas que reciben información desde otra neurona.
- La unión nerviosa se llama sinápsis en la cual la información que llegue a través del axón pasa a la neurona siguiente a través de la secreción de neurotransmisores. (Thibodeau & Patton, 2012)

## **Sistemas**

Conjunto de órganos que intervienen en alguna de las principales funciones vegetativas. El conjunto de los órganos se constituyen como aparatos (Conjunto de órganos que en los seres vivos desempeña una misma función), en ocasiones se les denomina indistintamente.

**Sistema respiratorio:** La respiración es un proceso involuntario (aunque con algún control voluntario) y automático, que capta el oxígeno del aire inspirado y expulsa los gases de desecho con el aire espirado, mediante el intercambio gaseoso que ocurre en los alvéolos pulmonares. Se encarga de proveer del oxígeno que requiere el organismo para producir energía, por medio de la hemoglobina de los glóbulos rojos que lo transportan desde los pulmones hasta cada una de las partes que lo requieren.

Allí se da también un intercambio gaseoso y se invierte el proceso para finalmente expulsar los residuos de la respiración, CO<sub>2</sub>, por vía pulmonar. Trabaja en estrecha relación y de manera complementaria con el sistema circulatorio. Su órgano principal son los pulmones. Respiramos unas 17 veces por minuto y cada vez introducimos en la respiración normal ½ litro de aire. El número de inspiraciones depende del ejercicio, de la edad etc. La capacidad pulmonar de una persona es de cinco litros. A la cantidad de aire que se pueda renovar en una inspiración forzada se llama capacidad vital; suele ser de 3,5 litros.

**Sistema Circulatorio:** Es el sistema de transporte por excelencia. Conduce el oxígeno hacia las diferentes células, lo mismo que elementos de la nutrición; es el conducto principal del sistema inmunológico. Conecta con todos los demás órganos, aparatos y sistemas. La sangre es el fluido que circula por todo el organismo a través del sistema circulatorio, formado por el corazón y un sistema de tubos o vasos, los vasos sanguíneos.

**Sistema Digestivo:** Se encarga de la nutrición del ser humano. El estómago es el órgano central junto con el hígado, el Páncreas, y el Bazo. La función digestiva consiste en la transformación de las complejas moléculas de los alimentos en sustancias simples y fácilmente utilizables por el organismo.

**Aparato Excretor:** Gracias a él, el cuerpo se libera de los residuos de la digestión, principalmente, el riñón se menciona cuando de este aparato se habla.



**Sistema Endocrino:** Constituido por los órganos internos cumple la noble misión de mantener el cuerpo en funcionamiento de manera permanente. Sus secreciones garantizan que cada parte del cuerpo funciones de manera correcta y que los alimentos sean asimilados de forma conveniente y oportuna.

Sus órganos se les denomina glándulas y a sus secreciones, hormonas: Producto de secreción de ciertas glándulas que, transportado por el sistema circulatorio, excita, inhibe o regula la actividad de otros órganos o sistemas de órganos. Las glándulas más importantes son: la hipófisis, la tiroides, las paratiroides, el páncreas, las suprarrenales, los ovarios y los testículos.

**Aparato Reproductor:** Su tarea consiste en preservar la especie. Es un apoyo en el comportamiento afectivo de los sujetos.

**Sistema Nervioso:** Es el sistema de la comunicación. De su agudeza dependen las respuestas de los órganos y sistemas ante los datos de la percepción de los sentidos o los cambios o alteraciones de los demás sistemas o aparatos. Es, junto con el Sistema Endocrino, el rector y coordinador de todas las actividades, conscientes e inconscientes del organismo. Consta del sistema cerebroespinal (encéfalo y médula espinal), los nervios y el sistema vegetativo o autónomo, se puede comparar una computadora ya que las unidades periféricas (órganos internos u órganos de los sentidos) aportan gran cantidad de información a través de los "cables" de transmisión (nervios) para que la unidad de procesamiento central (cerebro), provista de su banco de datos (memoria), la ordene, la analice, muestre y ejecute.

El sistema nervioso central realiza las más altas funciones, ya que atiende y satisface las necesidades vitales y da respuesta a los estímulos. Ejecuta tres acciones esenciales, que son: La detección de estímulos La transmisión de informaciones y La coordinación general.

**El Sistema Linfático**, es un sistema de vasos comunicantes que tiene la tarea de invadir con sus contenidos, nutrientes, principalmente, cada rincón del cuerpo humano. Su tarea la realiza a través de un líquido llamado linfa que es incoloro y formado por plasma sanguíneo y por glóbulos blancos que son la parte de la sangre que se escapa o sobra de los capilares sanguíneos al ser estos porosos. Los vasos linfáticos tienen forma de rosario por las muchas válvulas que llevan, también tienen unos abultamientos llamados ganglios que se notan sobre todo en las axilas, ingle, cuello etc. En ellos se originan los glóbulos blancos.

**Sistema Ósteo-Artro-Muscular**, los músculos son los motores del movimiento, un músculo, es un haz de fibras, cuya propiedad más destacada es la contractilidad. Al hacerlo, se acorta y tira del hueso, acabado el trabajo, se relaja, recupera su posición de reposo. Se insertan en los huesos a través de un tendón, por ejemplo, los de la masticación, el trapecio, que sostiene erguida la cabeza, o los gemelos en las piernas que permiten ponerse de puntillas. Su misión esencial es mover las diversas partes del cuerpo apoyándose en los huesos. Los principales músculos son (entre 650 aproximadamente).

**Huesos**, el cuerpo humano es una complicada estructura que contiene más de doscientos huesos, un centenar de articulaciones y más de 650 músculos actuando coordinadamente. Gracias a la colaboración entre huesos y músculos, el cuerpo humano mantiene su postura, puede desplazarse y realizar múltiples acciones. El conjunto de huesos y cartílagos: forma el esqueleto. El cuerpo humano se divide de la siguiente manera para que sea más comprensible y universal: Cabeza, Tronco y Extremidades

**Las Articulaciones**, se refieren a la unión entre los huesos o cartílagos del esqueleto. Las articulaciones móviles tienen una capa externa de cartílago fibroso y están rodeadas por ligamentos resistentes que se sujetan a los huesos. Los extremos óseos de las

articulaciones móviles están cubiertos con cartílagos lisos y lubricados por un fluido espeso denominado líquido sinovial producido por la membrana sinovial. El cuerpo humano tiene diversos tipos de articulaciones móviles. (Faller, Shünke, & Shünke, 2010)

## **Buen Vivir**

El Buen Vivir representa una oportunidad para construir nuevas formas de vida, a partir de la experiencia histórica de unas comunidades indígenas que han vivido en armonía con la Naturaleza. Se trata de una propuesta desde la “periferia de la periferia”, que no debe ser considerada como una simple invitación a retroceder en el tiempo y un reencuentro con un mundo idílico, por lo demás inexistente.

El Sumak Kawsay se nutre de las prácticas cotidianas, de los aprendizajes y de las diversas formas de producir conocimientos por parte de dichas comunidades, pero va más allá. Se trata de un proceso de reinención cultural a partir de una matriz comunitaria de vida y de una trayectoria de resistencias continuadas al colonialismo occidental, que pretende construirse localmente y ser parte de una iniciativa de cambio civilizatorio a escala global. (Acosta, 2013)

Existen otros remedios, además de la meditación, y uno de ellos es la contemplación del mundo viviente, una cosa que pocos practican; y cuando lo practican no saben explicar el por qué lo han hecho. Muchísimos piensan que un paseo en el bosque haga bien al hígado o al hígado espiritual, pero, creo, que no saben exactamente porqué. (Parra, 2013)

Los terminología usada en el idioma español para explicar el suma qamaña (aymara) o sumak kawsay (quechua) tiene un significado que es vivir bien, este término se utiliza en el país Boliviano, sin embargo el buen vivir, es utilizado en el Ecuador, pero es importante revelar las traducción más fehaciente de los términos aymaras y quechuas.

Para comprender el horizonte del suma qamaña o vivir bien (vida en plenitud), debemos comprender la diferencia entre el vivir bien y el vivir mejor. Estas dos formas de vida vienen de cosmovisiones diferentes, dos caminos, dos paradigmas con horizontes distintos. Sin duda, bajo la lógica de occidente, la humanidad está sumida en el vivir mejor. Esta forma de vivir implica ganar más dinero, tener más poder, más fama, que el otro. El vivir mejor significa el progreso ilimitado, el consumo inconsciente; incita a la acumulación material e induce a la competencia.

El vivir mejor supone el progreso ilimitado y nos lleva a una competición con los otros para crear más y más condiciones para vivir mejor. Sin embargo, para que algunos puedan vivir mejor (Para que unos pocos vivan mejor, que es lo que sucede ahora en el Primer Mundo, para asegurar esas desmedidas demandas de consumo y despilfarro, tiene que existir un Tercer Mundo que provea de materias primas y mano de obra baratas) millones y millones tienen y han tenido que vivir mal. Es la contradicción capitalista. (Huanacuni Mamani, 2010)

### **Vivir bien y placer**

El placer es una sensación agradable que experimenta el alma al disfrutar de una vivencia, un deseo o cualquier otro objeto o circunstancia del gusto de cada persona, la vida está llena de pequeños detalles que la hacen portadora de placer, merecer la sonrisa de alguien (un niño, un amigo, un familiar, un vecino), levantarse por la mañana de un día soleado, sentarse a charlar con un buen amigo con la tranquilidad de saber que no tenemos prisa, recibir un correo o un mensaje inesperado, el sabor de una comida tradicional, el brazo de un ser querido, disfrutar de un buen libro o una melodía hermosa, la satisfacción por el trabajo bien hecho, saber que lees por placer (no por obligación) son sólo algunas de las miles de cosas que hacen que “vivir bien sea un placer”.

## **Una actitud positiva es saludable**

Manifiesta que los pensamientos los fabrica la mente y son muchos más poderosos de lo que se puede llegar a imaginar, afectan la actitud de las personas ante la vida. La manera que se puede elegir para enfrentarse al mundo depende solo de la decisión positiva o negativa de la persona.

Una actitud positiva promueve el bienestar físico y mental de las personas. Los pensamientos positivos tienen un efecto estimulante y satisfactorio sobre la posición ante la vida y los problemas, mientras que los pensamientos negativos tendrán un efecto debilitador y pueden llegar a transformar un momento de felicidad en una circunstancia de desgracia y sufrimiento. (Salas Castella, 2011)

## **Calidad de Vida**

La correlación existente entre un determinado nivel de vida objetivo, de un grupo de población determinado, y su correspondiente valoración subjetiva (satisfacción, bienestar).

En las décadas siguientes el término «calidad de vida» se usó indistintamente para nombrar innúmeros aspectos diferentes de la vida como estado de salud, función física, bienestar físico (síntomas), adaptación psicosocial, bienestar general, satisfacción con la vida y felicidad. (Fernández López, Fernández Fidalgo, & Cieza, 2010)

La calidad de vida a través de su carácter integrador, interrelacional y multidimensional, se guía en los varios contextos de la salud y en las múltiples dimensiones humanas: biológicas, sociales, psicológicas y espirituales que se solapan, se interrelacionan con el medio ambiente en que están y necesitan de atención para permitir el equilibrio y la sostenibilidad de todos los elementos participantes de esta totalidad. (Zamberlan, Calvetti, Deisvaldi, & De Siqueira, 2010)

## **Estilo de vida**

El estilo de vida puede ir cambiando, aunque cuenta con la estabilidad propia de los hábitos o las costumbres, es móvil y dinámico, pues está influido por el ambiente, las experiencias y las decisiones de las persona, igualmente, se convierte en un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir “estar en el mundo”, expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, también está moldeado por la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales. (Guerrero Montoya & León Salazar, 2010)

Es el conjunto de pautas de conductas que tanto individual como colectivamente de forma cotidiana mejoran la calidad de vida; por lo tanto, se relaciona directamente con las creencias acerca de las prácticas saludables, de riesgo y enfermedad, entonces, no es posible hacer referencia al estilo de vida, sin realizar un listado de comportamientos individuales y colectivos que definan el qué hacer o no hacer para vivir más o menos años, independiente de como se viven.

## **Estado de salud**

Se refiere a las condiciones médicas (salud física y mental), sus experiencias en cuanto a reclamaciones, obtención de cuidados de salud, historia clínica, información genética, elegibilidad e incapacidad, es un factor que actúa como un indicador positivo que mide el bienestar. La morbilidad sentida o percibida puede llegar a ser tan importante como la morbilidad diagnosticada, ya que es necesario conocer la carga de enfermedad de las personas.

En consecuencia el estado de salud debe convertirse en un bienestar físico que se da cuando la persona siente que ninguno de sus órganos o funciones están afectados; el cuerpo funciona eficientemente y hay una capacidad física apropiada para responder

ante diversos desafíos de la actividad vital de cada uno, de igual manera, el ser humano debe tener un bienestar emocional que consiste en la habilidad de manejar las emociones; esto no significa reprimirlas sino en sentirse cómodo al manifestarlas y hacerlo de forma apropiada. Una realidad es que las personas con capacidad para resolver los conflictos y las tensiones, y además flexibles, disfrutan más de la vida.

## **Salud**

En la concepción tradicional, la salud es simplemente la ausencia de enfermedad. Por tanto, se la percibe como un problema de origen únicamente físico-biológico. “En la lógica formal del positivismo se la estudió y trató como el efecto mecánico de una causa externa y unidireccional que alteraba el funcionamiento orgánico, casi en la misma forma que el maleficio o el castigo divino de la edad media”. (Beltran S, 2011)

La salud se refiere a un equilibrio inestable del ser humano, de su organismo biológico y de su cuerpo en relación con factores biológicos, medio ambientales, socioculturales y simbólicos, que permiten a cada ser humano además de crecer, potenciar sus posibilidades en función de sus propios intereses y de los de la sociedad en la cual se encuentra inmerso, asimismo, la salud implica el pleno uso de las capacidades físicas, mentales sociales y espirituales, agregando que se convierte en un bien de capital productivo y generador del crecimiento económico en la población.

En la antigüedad estar sano significaba poder desarrollar las actividades cotidianas sin ningún inconveniente, en otros términos, alguien con capacidad para el trabajo, las relaciones familiares y sociales era considerada sana, aunque padeciese algunos de los procesos que hoy consideramos enfermedades, en este aspecto, se trataba de una noción sumamente pragmática que hacía compatible la definición de sano con el sufrimiento de algunas molestias, siempre que éstas no afectaran decisivamente a la actividad ordinaria, de igual forma, hoy en día habitualmente la salud forma parte de calidad de vida y desarrollo del potencial de la condición humana.

## **Salud Física**

Lo primero que viene a la mente cuando se habla de salud en general, y la sanidad comúnmente se relaciona con el alivio de síntomas físicos. Cuando no hay dolor físico se soporta mucho sufrimiento emocional y mental, creyendo que es aceptable buscar ayuda cuando hay alguna condición física que requiere tratamiento, la sociedad adjudica mucho valor a la buena atención médica para la salud física, pero el bienestar emocional y mental para la salud en general se considera menos importante.

En los últimos a los interesados en la salud integral han recalcado el papel importante que juega el paciente en el proceso de la sanidad. La responsabilidad principal para el mantenimiento de la salud ha pasado del sector médico al individuo, y el cuidado preventivo de la salud física hace énfasis en la importancia de la buena alimentación, el ejercicio, y el descanso.

El descuido en la alimentación adecuada, el ejercicio físico y el descanso, contribuye a muchas enfermedades causadas por el estrés y a estados psicológicos de ansiedad y depresión, los problemas de ansiedad se alivian cuando una persona hace algunos cambios en su dieta, o que una persona deprimida puede sentirse mejor cuando una persona hace algunos cambios en su dieta, o que una persona deprimida puede sentirse mejor cuando hace ejercicios con regularidad. Aun cuando una persona sabe como tratar los síntomas físicos, lamentablemente no lo hace. El no mantenerse bien físicamente no sólo es resultado de la ignorancia porque aún personas que saben lo que es bueno para su salud física no viven de acuerdo a lo que saben.

El mantener un buen nivel de salud física requiere tomar en cuenta ciertos factores psicológicos como también información biológica sobre lo que es bueno para el cuerpo. Aunque el bienestar integral de una persona requiere bienestar físico, la salud mental no necesariamente representa buena salud física, como tampoco la salud física representa buena salud mental. Algunas personas que aparentan tener buena salud



mental y emocional pueden experimentar alguna enfermedad física, y viceversa. Sin embargo, aunque la salud física no garantiza salud mental, sí puede ser un factor muy poderoso que contribuye a ésta. (Salgado, 2005).

Se trata del nivel de susceptibilidad a una enfermedad, peso corporal, agudeza visual, fuerza, potencia, coordinación, nivel de tolerancia y rapidez de recuperación que posee un individuo. La persona intuye subjetivamente que ninguno de sus órganos o funciones se encuentran dañados. (Salinas, 2005).

### **Alimentación y salud**

Una vez establecido que el alma más poderosa disponible para conservar la salud y evitar la enfermedad es la alimentación, parece lógico dedicar mucha atención, en primer lugar, a la alimentación del individuo sano y, en segundo lugar, del enfermo, el operado, el paciente con enfermedades degenerativas, metabólicas, se puede mencionar a los Israelitas que son los pioneros en temas de alimentación y salud pública. Así, por ejemplo, en el Levitico se dice que animales pueden comerse y cuáles no, y en el Deuteronomio se ve cuáles de los distintos animales terrestres, peces y aves pueden comerse.

La sensación del hambre, el instinto, la educación o la imitación son la base de la alimentación en la mayoría de los animales, sin embargo, en la especie humana, la situación es muy similar, y la única e importante diferencia es que las conductas instintivas son sustituidas por las intelectivas, es decir, la decisión que una persona de comer unos alimentos determinados depende de complicados procesos de decisión.

### **Alimentación y enfermedad**

En la Grecia clásica y en el templo de Asclepios, para el tratamiento de algunas enfermedades se utilizaban alimentos especiales y vino. En el mundo heleno, la

enfermedad fue considerada unánimemente como un castigo de los dioses hasta la llegada de Hipócrates, quien estableció la importancia de la dieta en la enfermedad y la salud.

Existen notables diferencias en cuanto a la disponibilidad de los alimentos entre las poblaciones de los países desarrollados y los denominados países en vía de desarrollo, lo que se acompaña de una notable diferencia en la prevalencia de las enfermedades entre las poblaciones de ambos mundos. Así las principales causas de enfermedad y muerte en los países en vías de desarrollo están directamente relacionadas con el consumo de dietas de insuficiente valor calórico y bajo contenido de nutrientes esenciales. Sin embargo, en los países desarrollados, las principales causas son las denominadas enfermedades degenerativas, cuyas características más importantes, entre otras, pueden resumirse de la siguiente manera:

- Sus manifestaciones clínicas aparecen generalmente en la época media de la vida.
- Presentan una etiología múltiple.
- Su desarrollo está en relación con el consumo de dietas de elevado valor calórico y abundante contenido en alimentos de origen animal. (Zamora Navarro, Varela Moreiras, & Varela Mosquera, 2010)

### **El sobrepeso y la obesidad**

Es un acopio anómalo de grasa que se considera dañino para la salud, una forma simple de medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), esto es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros. Una persona con un IMC igual o superior a 30 es considerada obesa y con un IMC igual o superior a 25 es considerada con sobrepeso.

**Enfermedades Crónicas no Transmisibles**, las enfermedades crónicas no transmisibles, no se transmiten de persona a persona, son de larga duración y por lo general evolucionan lentamente.

Las enfermedades crónicas no transmisibles se clasifican en 4 tipos principales como: las enfermedades cardiovasculares (ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes.

**Enfermedades cardiovasculares**, es un conjunto de problemas del corazón y de los vasos sanguíneos, entre los que se señalan:

- Es importante destacar que la hipertensión es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos, cada vez que el corazón late, bombea sangre a los vasos, que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo”, por otra parte la tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón, es decir cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear.
- La cardiopatía coronaria es “una enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco”.
- Las enfermedades cerebrovasculares “son enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro”.
- Las arteriopatías periféricas “como enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan los miembros superiores e inferiores”.
- La cardiopatía reumática “son lesiones del músculo cardíaco y de las válvulas cardíacas causadas por la fiebre reumática, un padecimiento causado por bacterias llamadas estreptococos”.
- Las enfermedades cardiovasculares, las cardiopatías congénitas “son malformaciones del corazón presentes desde el nacimiento”.

- Las trombosis venenosas profundas y embolias pulmonares así se considera a los coágulos de sangre (trombos) que se hallan en las venas de las extremidades inferiores (piernas), que se pueden lograr desatar (émbolos) y alojar en los pulmones y en los vasos del corazón.

**Cáncer** es un término genérico que designa un amplio grupo de enfermedades que pueden afectar a cualquier parte del organismo”, también se habla de tumores malignos o neoplasias malignas, una característica del cáncer es la multiplicación rápida de células anormales que se extienden más allá de sus límites habituales y pueden invadir partes adyacentes del cuerpo o propagarse a otros órganos, proceso conocido como metástasis, las causas para desarrollar el cáncer es el consumo de tabaco y alcohol, la dieta malsana y la inactividad física que se convierten en los principales factores de riesgo de cáncer en todo el mundo.

**Enfermedades respiratorias crónicas** son enfermedades crónicas de las vías respiratorias y otras estructuras del pulmón. Algunas de las más frecuentes son:

- El asma.
- La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).
- Las alergias respiratorias.
- Las enfermedades pulmonares de origen laboral.
- La hipertensión pulmonar.

**Diabetes**, es una dolencia crónica que se presenta cuando el páncreas no elabora insulina suficiente o en el momento que el organismo no usa eficientemente la insulina que propiamente genera, por lo que el producto de una diabetes no controlada se transforma en un aumento exagerado de azúcar en la sangre, también conocido como “la hiperglucemia”.

No obstante la diabetes de tipo 1 (anteriormente denominada diabetes insulino dependiente o juvenil) se caracteriza por la ausencia de síntesis de insulina, mientras que la diabetes de tipo 2 (llamada anteriormente diabetes no insulino dependiente o del adulto) tiene su origen en la incapacidad del cuerpo para utilizar eficazmente la insulina, lo que a menudo es consecuencia del exceso de peso o la inactividad física”. (Organización Mundial de la Salud, 2016)

## **Salud Mental**

El término salud mental comúnmente se usa para referirse tanto al bienestar emocional como mental de una persona. Aquí lo usaremos para referirnos específicamente a los aspectos de salud que tienen que ver con la actividad intelectual, con la mente y los procesos mentales. Las actitudes mentales, las creencias y los procesos mentales saludables afectan el bienestar físico como emocional de la persona. Para aclarar cómo es que funciona esta relación, se puede considerar cómo el pensamiento puede contribuir a la salud integral o bienestar total.

En este tiempo de gran desarrollo tecnológico, especialmente en el campo de la comunicación, las personas ya no se sienten atados a vivir de acuerdo a ciertas creencias que se hereda. Más y más los seres humanos tienen la capacidad de trascender la programación o condicionalmente a los que fuimos sometidos en la infancia, y podemos decidir aceptar o rechazar valores transmitidos en el hogar, la escuela o la iglesia.

La educación ofrece la posibilidad de obtener niveles más altos de madurez psicológica y responsabilidad ética. Los valores tradicionales se cuestionan y se reevalúan cada vez más. Las creencias religiosas ya no se dan por hechas, la comprensión de lo que es una vida buena y la descripción y percepción de lo que es real ha llegado a ser algo muy personal y relativo. (Salgado, 2005).

## **Comunicación para la salud**

En un sentido general e ideal, la comunicación para la salud es importante porque consiste en un instrumento de comunicación social al logro de comportamientos de la población, compatibles con sus necesidades de bienestar y con las finalidades de servicio expresadas en políticas, estrategias y planes de salud pública.

El proceso social de la comunicación para la salud es un mecanismo de intervención institucional para ejercer, a escala multitudinaria, influencia sociocultural que proporcione conocimientos, propicie actitudes y provoque prácticas favorables al cuidado de la salud pública, esta estrategia se convierte en un ejercicio profesional ya que es el empleo sistemático de medios de comunicación-individuales, de grupo, masivos y mixtos, tanto tradicionales como modernos como herramientas de apoyo al fomento de comportamientos colectivos funcionales al logro de los objetivos de los servicios de salud pública. (Giraldo Osorio, Toro Rosero, Macías Ladino, Valencia Garcés, & Palacio Rodríguez, 2010)

### **2.5 Hipótesis**

La Actividad Física mejora el Estado de Salud de los Docentes de la Unidad Educativa “Génesis” de la ciudad de Latacunga provincia de Cotopaxi”

### **2.6 Señalamiento de las Variables**

**Variable Independiente:** Actividad Física

**Variable Dependiente:** Estado de Salud

## CAPITULO III

### METODOLOGÍA

#### 3.1 Modalidad Básica de la Investigación

**Investigación Bibliográfica Documental:** Esta investigación se basa en fuentes confiables como son libros, revistas, artículos y tesis doctorales, tiene el propósito de ampliar diferentes teorías y conceptualizaciones de diferentes autores.

**Investigación de Campo:** Se aplica la investigación de campo porque el investigador está en el lugar donde se produjo el problema, en la unidad educativa “Génesis” ya que se obtuvo la información a través de encuestas con la ayuda de los Docentes.

#### 3.2 Nivel o tipo de investigación

**Descriptivo:** Consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. Su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables. Los investigadores no son meros tabuladores, sino que recogen los datos sobre la base de una hipótesis o teoría, exponen y resumen la información de manera cuidadosa y luego analizan minuciosamente los resultados, a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan al conocimiento. (Deobold B. & Meyer., 2006)

**Correlacional:** Tiene como objetivo medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos o variables, en un contexto en particular. En ocasiones solo se realiza la

relación entre dos variables, pero frecuentemente se ubican en el estudio relaciones entre tres variables. (Hernández Sampier, 2004)

### 3.3 Población y muestra

La presente investigación se lo realizó con toda la población objeto de estudio, dadas las facilidades de realizar el trabajo y, con la finalidad de aumentar el grado de fiabilidad, además, disminuir el margen de error posible, bajo los siguientes delineamientos:

- 35 docentes y personal administrativo

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Docentes de la Unidad Educativa “Génesis”	35	<b>100 %</b>
Total	35	100%

Tabla 1. Población

Elaborado por: Alex Mauricio Tenelema Cambo

Fuente: La investigación



### 3.5 Operacionalización de variables

#### Operacionalización de la Variable Independiente: Actividad Física

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Items	Técnicas e Instrumentos
Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.	Movimiento Corporal.  Músculos Esqueléticos	Ejercicios localizados. Ejercicios Físicos. Ejercicios recreativos.  Movimiento esquelético. Postura y Equilibrio Corporal. Temperatura Corporal.	¿Considera importante para su salud realizar ejercicios físicos después de la jornada laboral?  ¿Se le dificulta realizar ejercicios físicos en su tiempo libre?  ¿Comprende usted que al realizar ejercicios físicos disminuye los niveles de estrés?  ¿Conoce que la actividad física ayuda a mantener la fuerza y la resistencia muscular?  ¿Cree usted que la actividad física ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones?  ¿Cree usted que la actividad física regular ayuda a prevenir la osteoporosis?	Encuesta. Cuestionario.

**Tabla 2.** Actividad Física

**Elaborado por:** Alex Tenelema

**Fuente:** La investigación



### 3.5 Tabla de recolección de la información

La información obtenida de la aplicación de las encuestas a los docentes de la Unidad Educativa “Génesis”, según lo descrito anteriormente, serán registrados en tablas de recolección de datos para su posterior análisis estadístico. Este proceso de recolección de la información se describe a seguir, respondiendo algunas preguntas básicas:

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para recolectar, analizar e interpretar los datos referentes al tema de investigación.
¿De qué personas u objetos?	De los docentes y personal administrativo de la Unidad Educativa.
¿Sobre qué aspectos?	La actividad física y el estado de salud
¿Quién?	El investigador
¿A quiénes?	Al universo descrito en la población
¿Cuándo?	Semestre octubre-marzo
¿Dónde?	En la Unidad Educativa “Génesis”
¿Cuántas veces?	Las que se necesaria
¿Qué técnica de recolección?	Encuesta y observación
¿Con qué?	Cuestionario y ficha de observación
¿En qué situación?	Cómoda y tranquila

**Tabla 4. Recolección de Información**

**Elaborado por:** Alex Mauricio Tenelema Cambo

**Fuente:** La investigación

### **3.6 Plan de procesamiento de la información**

El análisis de interpretación se refiere a:

- Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias y relaciones.
- Interpretación de los resultados con el apoyo del marco teórico.
- Comprobación de la hipótesis para la verificación estadístico.
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones (Herrera L. 2008)

## CAPITULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 Análisis e interpretación de resultados

##### Encuesta aplicada a docentes de la Unidad Educativa “Génesis”

Pregunta N.1. - ¿Considera importante para su salud, realizar ejercicios físicos después de la jornada laboral?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	29	83%
NO	6	17%
TOTAL	35	100%

**Tabla N° 5. ¿Considera importante para su salud, realizar ejercicios físicos después de la jornada laboral?**

**Elaborado por:** Alex Mauricio Tenelema Cambo

**Fuente:** La encuesta

**Gráfico 5. ¿Considera importante para su salud, realizar ejercicios físicos después de la jornada laboral?**



**Elaborado por:** Alex Mauricio Tenelema Cambo

**Fuente:** La encuesta

#### Análisis e interpretación

De 35 docentes encuestados, 6 personas que representan el 17% responden que no es importante realizar ejercicio físico después de la jornada laboral, 29 encuestados que representan el 83% de docentes manifiestan que si es importante realizar ejercicio físico después de la jornada laboral.

La mayoría de encuestados responden que si es importante realizar ejercicio físico después de la jornada laboral, esto se debe a que los docentes se encuentran preocupados por realizar ejercicio físico y mejorar su estado de salud, por lo que han solicitado la ayuda del docente de Educación Física, él mismo que se encarga de efectuar charlas sobre la importancia del ejercicio físico.

Pregunta N.2.- ¿Se le dificulta realizar ejercicios físicos en su tiempo libre?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	33	94%
NO	2	6%
TOTAL	35	100%

**Tabla N° 6. ¿Se le dificulta realizar ejercicios físicos en su tiempo libre?**

**Elaborado por:** Alex Mauricio Tenelema Cambo

**Fuente:** La encuesta

**Gráfico 6. ¿Se le dificulta realizar ejercicios físicos en su tiempo libre?**



**Elaborado por:** Alex Mauricio Tenelema Cambo

**Fuente:** La encuesta

### **Análisis e interpretación**

De 35 docentes encuestados, 2 personas que representan el 6% responden que no se les dificulta realizar ejercicios físicos en el tiempo libre, 33 encuestados que representan el 94% de docentes manifiestan que si se les dificulta realizar ejercicios físicos en el tiempo libre.

La mayoría de encuestados responden que si se les dificulta realizar ejercicios físicos en el tiempo libre, esto se debe a que los docentes tienen una agenda laboral y familiar muy apretada, por lo que se debe concientizar en la búsqueda de un espacio en su tiempo libre y con la ayuda del docente de Educación Física crear y organizar rutinas diarias de ejercicios físicos.

Pregunta N.3.- ¿Comprende usted que al realizar ejercicios físicos disminuye los niveles de estrés?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	11	31%
NO	24	69%
TOTAL	35	100%

**Tabla N° 7.** ¿Comprende usted que al realizar ejercicios físicos disminuye los niveles de estrés?

**Elaborado por:** Alex Mauricio Tenelema Cambo

**Fuente:** La encuesta

**Gráfico 7.** ¿Comprende usted que al realizar ejercicios físicos disminuye los niveles de estrés?



**Elaborado por:** Alex Mauricio Tenelema Cambo

**Fuente:** La encuesta

### **Análisis e interpretación**

De 35 docentes encuestados, 24 personas que representan el 69% responden que desconocen que al realizar ejercicios aeróbicos disminuyen los niveles de estrés, 11 encuestados que representan el 31% de docentes conocen que al realizar ejercicios aeróbicos disminuyen los niveles de estrés.

La mayoría de encuestados no comprenden que al realizar ejercicios aeróbicos disminuyen los niveles de estrés, los docentes deberían realizar 30 minutos diarios de ejercicios aeróbicos en casa que permitirán mejorar la salud, por lo que deberán solicitar la ayuda de una persona experta en el tema, la misma que recomendará que ejercicios aeróbicos se pueden ejecutar en casa.

Pregunta N.4.- ¿Conoce que la actividad física ayuda a mantener la fuerza y la resistencia muscular?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	3	9%
NO	32	91%
TOTAL	35	100%

**Tabla N° 8. ¿Conoce que la actividad física ayuda a mantener la fuerza y la resistencia muscular?**

**Elaborado por:** Alex Mauricio Tenelema Cambo

**Fuente:** La encuesta

**Gráfico 8. ¿Conoce que la actividad física ayuda a mantener la fuerza y la resistencia muscular?**



**Elaborado por:** Alex Mauricio Tenelema Cambo

**Fuente:** La encuesta

### **Análisis e interpretación**

De 35 docentes encuestados, 32 personas que representan el 91% desconocen que la actividad física ayuda a mantener y mejorar la fuerza y resistencia muscular, 3 encuestados que representan el 9% de docentes saben que la actividad física mantiene y mejora la fuerza y resistencia muscular.

La mayoría de encuestados desconocen que la actividad física ayuda a mantener y mejorar la fuerza y resistencia muscular, esto se debe a que no les atrae la práctica regular de actividad física que ayude a mejorar la salud física, por lo que deberían consultar a un profesional sobre los beneficios que implican realizar actividad física.



Pregunta N.5.- ¿Cree usted que la actividad física ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones?

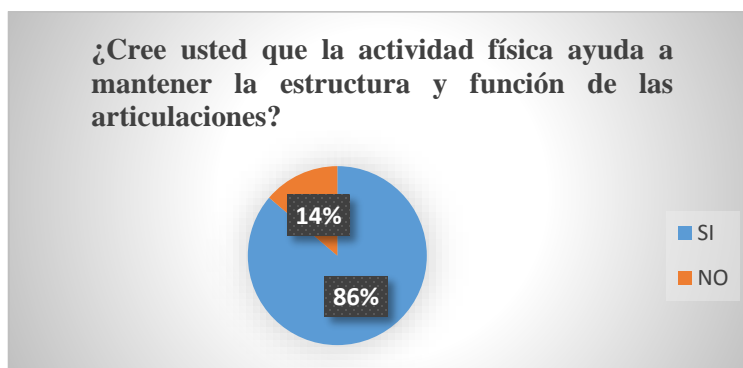
OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	20	86%
NO	15	14%
TOTAL	35	100%

**Tabla N° 9** ¿Cree usted que la actividad física ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones?

**Elaborado por:** Alex Mauricio Tenelema Cambo

**Fuente:** La encuesta

**Gráfico 9.** ¿Cree usted que la actividad física ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones?



**Elaborado por:** Alex Mauricio Tenelema Cambo

**Fuente:** La encuesta

### **Análisis e interpretación**

De 35 docentes encuestados, 15 personas que representan al 14% responden que creen que la actividad física ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones, 20 encuestados que representan el 86% creen que la actividad física ayuda a mantener la estructura y la función de las articulaciones.

Un gran número de encuestados responden que si conocen que la actividad física ayuda a mantener la estructura y la función de las articulaciones, esto se debe a la preocupación por parte de los docentes por conocer los beneficios de la actividad física para cuidar su salud, no obstante los docentes han pedido la colaboración de una persona capacitada en el área de la actividad física.

Pregunta N.6.- ¿Cree que al realizar actividad física regular mejoraría su salud?

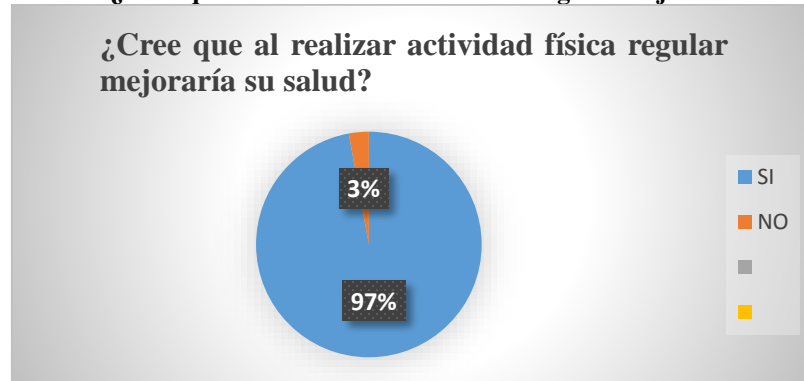
OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	34	97%
NO	1	3%
TOTAL	35	100%

**Tabla N° 10 ¿Cree que al realizar actividad física regular mejoraría su salud?**

**Elaborado por:** Alex Mauricio Tenelema Cambo

**Fuente:** La encuesta

**Gráfico 10. ¿Cree que al realizar actividad física regular mejoraría su salud?**



**Elaborado por:** Alex Mauricio Tenelema Cambo

**Fuente:** La encuesta

### **Análisis e interpretación**

De 35 docentes encuestados, 1 persona que representa el 3% responde que al realizar actividad física no mejoraría su salud, 34 encuestados que representan el 97% de docentes indican que si realizan actividad física regular mejoraría su salud.

La mayoría de encuestados responden que si creen que al realizar actividad física regular mejorarían su salud, esto se debe a que los docentes preocupados por evitar obtener una enfermedad no transmisible se han asesorado con personas especialistas en la actividad física y la salud, los mismo que se encargarán de buscar estrategias para prevenir enfermedades que afecten a su salud física.

Pregunta N.7.- ¿Conoce usted que la actividad física disminuye la ansiedad y mejora la calidad de vida?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	13	37%
NO	22	63%
TOTAL	35	100%

**Tabla N° 11** ¿Conoce usted que la actividad física disminuye la ansiedad y mejora la calidad de vida?

**Elaborado por:** Alex Mauricio Tenelema Cambo

**Fuente:** La encuesta

**Gráfico 11.** ¿Conoce usted que la actividad física disminuye la ansiedad y mejora la calidad de vida?



**Elaborado por:** Alex Mauricio Tenelema Cambo

**Fuente:** La encuesta

### Análisis e interpretación

De 35 docentes encuestados, 22 personas que representan el 63% responden que no conocen que la actividad física disminuye la ansiedad y mejora la calidad de vida, 13 encuestados que representan el 37% conocen que la actividad física disminuye la ansiedad y mejora la calidad de vida.

Un buen número de encuestados responden que no conocen que la actividad física disminuye la ansiedad y mejora la calidad de vida, esto se debe a que los docentes desconocen sobre los beneficios de la actividad física, por lo requieren la colaboración de un profesional que les guíe con un plan de actividad física diaria.

Pregunta N.8.- ¿Considera que la actividad física disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares?

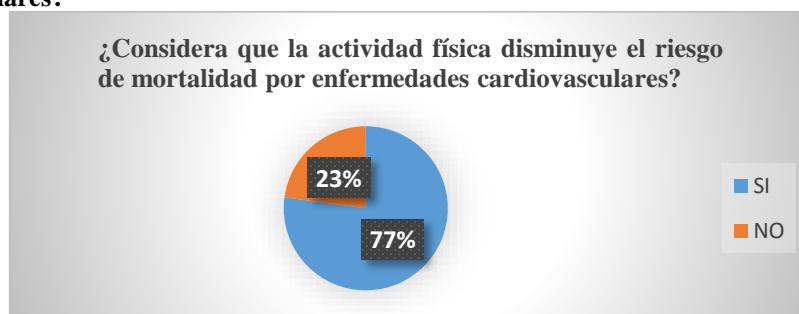
OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	27	77%
NO	8	23%
TOTAL	35	100%

**Tabla N° 12 ¿Considera que la actividad física disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares?**

**Elaborado por:** Alex Mauricio Tenelema Cambo

**Fuente:** La encuesta

**Gráfico 12. ¿Considera que la actividad física disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares?**



**Elaborado por:** Alex Mauricio Tenelema Cambo

**Fuente:** La encuesta

### **Análisis e interpretación**

De 35 docentes encuestados, 8 personas que representan el 23% no consideran que la actividad física disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares, 27 encuestados que representa el 77% de docentes indican que si consideran que la actividad física disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.

Una considerable cantidad de encuestados responden que la actividad física disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares, esto se debe a que los docentes preocupados por mejorar el estilo de vida y el estado de salud, se han asesorado con una persona especialista en salud que se encarga de realizar chequeos médicos.

Pregunta N.-9 ¿Cree que al realizar actividad física aumenta la voluntad de superación?

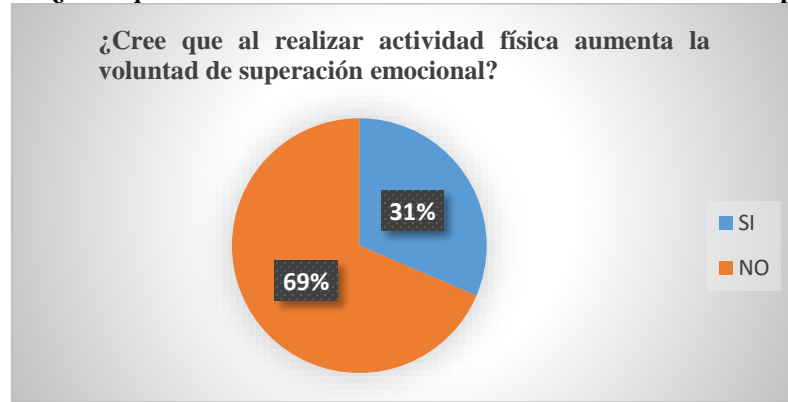
OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	11	31%
NO	24	69%
TOTAL	35	100%

**Tabla N° 11. ¿Cree que al realizar actividad física aumenta la voluntad de superación?**

**Elaborado por:** Alex Mauricio Tenelema Cambo

**Fuente:** La encuesta

**Gráfico 13. ¿Cree que al realizar actividad física aumenta la voluntad de superación?**



**Elaborado por:** Alex Mauricio Tenelema Cambo

**Fuente:** La encuesta

### **Análisis e interpretación**

De 35 docentes encuestados, 24 personas que representan el 69% no creen que la actividad física aumenta la voluntad de superación, 11 encuestados que representan el 21% de docentes creen que la actividad física aumenta la voluntad de superación.

La mayoría de encuestados no creen que la actividad física aumenta la voluntad de superación, esto se debe a que los docentes no realizan una actividad física regular adecuada que ayuden a demostrar que mediante la actividad física pueden mejorar el estado emocional, por lo tanto deben asesorarse con un especialista en psicología que se encargue de motivar a la práctica de la actividad física.

Pregunta N.-10 ¿Cree que después de realizar actividad física, esta ayuda a generar una relajación corporal?

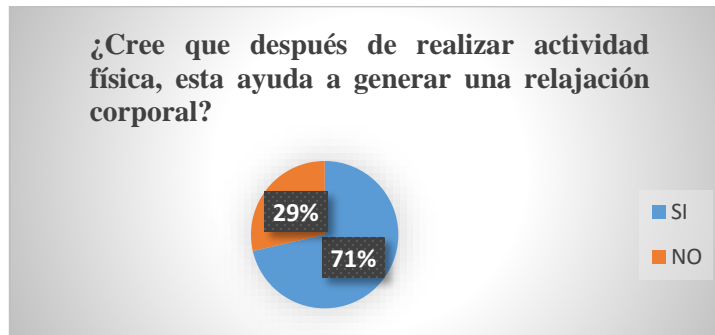
OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	10	29%
NO	25	71%
TOTAL	35	100%

**Tabla N° 12. ¿Cree que después de realizar actividad física, esta ayuda a generar una relajación corporal?**

**Elaborado por:** Alex Mauricio Tenelema Cambo

**Fuente:** La encuesta

**Gráfico 14. ¿Cree que después de realizar actividad física, esta ayuda a generar una relajación corporal?**



**Elaborado por:** Alex Mauricio Tenelema Cambo

**Fuente:** La encuesta

### **Análisis e interpretación**

De 35 docentes encuestados, 25 personas que representan el 71% creen que la actividad física no ayuda a generar una relajación corporal, 10 encuestados que representan el 29% creen que la actividad física ayuda a generar una relajación corporal.

Una considerable cantidad de encuestados creen que la actividad física no genera una relajación corporal, esto se debe a que realizan ejercicios no planificados y extenuantes que solo producen dolores musculares, por lo que deben contratar una persona especialista en la actividad física, él mismo que se encargara de guiarlos en la rutina de ejercicios diarios.

## 4.2 Verificación de hipótesis

Para verificar la hipótesis se utiliza la prueba estadística del chi-cuadrado que es un estadígrafo no para métrico de distribución libre que permite establecer correspondiente entre valores observados y esperados llegando hasta la comparación de distribuciones enteras. Es una prueba que permite la comprobación global de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

### Combinación de frecuencias

Para establecer la correspondencia de la variable se eligieron 3 preguntas representativas a través del formulario de encuestas.

Pregunta N.4.- ¿Conoce que la actividad física ayuda a mantener la fuerza y la resistencia muscular?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	3	9%
NO	32	91%
TOTAL	35	100%

**Tabla 13. Conoce que la actividad física ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular**

**Elaborado por:** Alex Mauricio Tenelema Cambo

**Fuente:** La encuesta

Pregunta N.6.- ¿Cree que al realizar actividad física regular mejoraría su salud?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	34	97%
NO	1	3%
TOTAL	35	100%

**Tabla 14. Cree que al realizar actividad física regular mejoraría su salud**

**Elaborado por:** Alex Mauricio Tenelema Cambo

**Fuente:** La encuesta

Pregunta N.-10 ¿Cree que después de realizar actividad física, esta ayuda a generar una relajación corporal?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	10	29%
NO	25	71%
TOTAL	35	100%

**Tabla 15. Cree que después de realizar actividad física esta ayuda a generar una relajación corporal**

**Elaborado por:** Alex Mauricio Tenelema Cambo

**Fuente:** La encuesta

### Frecuencias observadas

Alternativa	Si	No	SUBTOTAL
Pregunta N.4.- ¿Conoce que la actividad física ayuda a mantener la fuerza y la resistencia muscular?	3	32	35
Pregunta N.6.- ¿Cree que al realizar actividad física regular mejoraría su salud?	27	8	35
Pregunta N.-10 ¿Cree que después de realizar actividad física, esta ayuda a generar una relajación corporal?	10	25	35
<b>Subtotal</b>	<b>40</b>	<b>65</b>	<b>105</b>

**Tabla 16. Frecuencias observadas**

**Elaborado por:** Alex Mauricio Tenelema Cambo

**Fuente:** La encuesta

### Frecuencias esperadas

Alternativa	Si	No	SUBTOTAL
Pregunta N.4.- ¿Conoce que la actividad física ayuda a mantener la fuerza y la resistencia muscular?	13,33	21,66	34,99
Pregunta N.6.- ¿Cree que al realizar actividad física regular mejoraría su salud?	13,33	21,66	34,99
Pregunta N.-10 ¿Cree que después de realizar actividad física, esta ayuda a generar una relajación corporal?	13,33	21,66	34,99
<b>Subtotal</b>	<b>39,99</b>	<b>64,98</b>	<b>104,97</b>

**Tabla 17. Frecuencias esperadas**

**Elaborado por:** Alex Mauricio Tenelema Cambo

**Fuente:** La encuesta



### **Modelo lógico**

HO: La Actividad Física no mejora el Estado de Salud de los docentes de la Unidad Educativa “Génesis” de la ciudad de Latacunga provincia de Cotopaxi.

H1: La Actividad Física mejora el Estado de Salud de los docentes de la Unidad Educativa “Génesis” de la ciudad de Latacunga provincia de Cotopaxi.

### **Grados de libertad**

Para determinar los grados de libertad se realiza la siguiente fórmula:

$$GL = (\text{filas}-1) * (\text{Columnas}-1)$$

$$GL = (3-1) * (2-1)$$

$$GL = (2) * (2-1)$$

$$GL = 2$$

### **Grados de significación**

$$\alpha = 5\%$$

Cálculo Chi-cuadrado

$$Xc^2 = \sum \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Donde:

$Xc^2$ : Chi-cuadrado

$\sum$  : Sumatori

O: Frecuencia observada

E: Frecuencia esperada

### Calculo Chi-cuadrado

<b>O</b>	<b>E</b>	<b>O-E</b>	<b>(O-E)<sup>2</sup></b>	<b><math>\frac{(O - E)^2}{E}</math></b>
3	13,33	-10,33	106,70	8,004
32	21,66	10,34	106,91	4,935
27	13,33	13,67	186,86	14,018
8	21,66	-13,66	186,59	8,614
10	13,33	-3,33	11,08	0,831
25	21,66	3,34	11,15	9,514
<b>TOTAL</b>				<b>45,916</b>

**Tabla 18. Calculo Chi-cuadrado**

**Elaborado por:** Alex Mauricio Tenelema Cambo

**Fuente:** La encuesta

**Tabla Chi Cuadrado**

Probabilidad de un valor superior - Alfa ( $\alpha$ )				
Grados libertad	0,1	0,05	0,025	0,01
1	2,71	3,84	5,02	6,63
2	4,61	5,99	7,38	9,21
3	6,25	7,81	9,35	11,34
4	7,78	9,49	11,14	13,28
5	9,24	11,07	12,83	15,09
6	10,64	12,59	14,45	16,81
7	12,02	14,07	16,01	18,48
8	13,36	15,51	17,53	20,09
9	14,68	16,92	19,02	21,67
10	15,99	18,31	20,48	23,21
11	17,28	19,68	21,92	24,73
12	18,55	21,03	23,34	26,22
13	19,81	22,36	24,74	27,69
14	21,06	23,68	26,12	29,14
15	22,31	25,00	27,49	30,58
16	23,54	26,30	28,85	32,00
17	24,77	27,59	30,19	33,41
18	25,99	28,87	31,53	34,81
19	27,20	30,14	32,85	36,19
20	28,41	31,41	34,17	37,57

**Tabla 19. Chi Cuadrado**

Elaborado por: Alex Mauricio Tenelema Cambo.

**Fuente:**[http://es.wikibooks.org/wiki/Tablas\\_estad%C3%ADsticas/Distribuci%C3%B3n\\_chi-cuadrado](http://es.wikibooks.org/wiki/Tablas_estad%C3%ADsticas/Distribuci%C3%B3n_chi-cuadrado).

## Decisión

Con el GL y un nivel de significación de 0,05

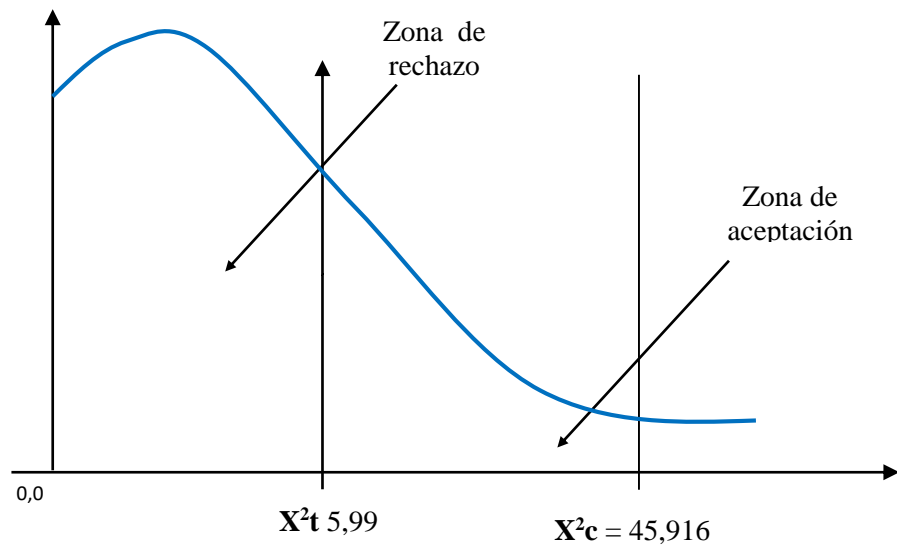
$$X_{t2} = 5,99$$

## Conclusión

El valor  $X_{t2} = 5,99$   $LX_2 = 11,517$

Por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alternativa.

Entonces se  $X^2 \leq t$  se aceptara la hipótesis si no se rechazara.



**Gráfico 15. Campana de Gauss**

**Fuente:** Encuesta a docentes

**Elaborado por:** Alex Mauricio Tenelema Cambo

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 Conclusiones**

- Los docentes de la Unidad Educativa “Génesis” no realizan una rutina de ejercicios físicos diarios, permitiendo que el estrés pueda desarrollar enfermedades como: la hipertensión arterial, la obesidad y la ansiedad.
- Existe una escasa práctica de la actividad física por parte de los docentes, puesto que desconocen sobre los beneficios de la actividad deportiva.
- La falta de tiempo libre después de la jornada laboral, limita a los docentes la práctica de actividad física, que influye en el estado de salud.
- La inactividad física produce la ansiedad, el nerviosismo y el miedo en las personas, si esta ansiedad no se controla con un especialista puede derivar en una taquicardia y luego en un infarto.
- La práctica regular de la actividad física reduce el riesgo que los docentes de la Unidad Educativa “Génesis” padezcan de enfermedades cardiovasculares.

## 5.2 Recomendaciones

- Se sugiere motivar a los docentes que realicen actividad física y así conozcan los beneficios que ofrece la práctica regular de actividades deportivas, que ayuda a mejorar el estado de salud de cada uno de los docentes de la institución educativa.
- Se recomienda promover charlas en la institución sobre la importancia de la práctica regular de la actividad física y las consecuencias de la inactividad física que influyen en el estilo de vida de los docentes.
- Se debería solicitar a las autoridades de la institución que se implemente un programa de actividad física dentro de la jornada laboral.
- Se recomienda a los docentes que tengan desde 24 a 64 años de edad, que dediquen como mínimo 30 minutos diarios a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada.
- Luego de analizado esta investigación se recomienda redactar un artículo científico (paper) en el cual estará plasmado y sintetizado la información sobre la actividad física, la cual será de gran interés para personas que deseen conocer sobre la importancia y los beneficios de practicar ejercicios físicos de manera regular.

## BIBLIOGRAFÍA

- Abarca Sos, A., Murillo Pardo, B., Julián Clemente, J. A., Zaragoza Casterad, J., & Generelo Lanaspá, E. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 155-159.
- Acosta, A. (2013). EL BUEN VIVIR. SUMAK KAWSAY, UNA OPORTUNIDAD PARA IMAGINAR OTROS MUNDOS. *Revista de Economía Mundial*, 265-269.
- Almeida, C., Salgado, J., & Daniela, N. (2011). ESTILO DE VIDA Y EL PESO CORPORAL EN UNA COMUNIDAD PORTUGUESA EN TRANSICIÓN: UN ESTUDIO DE LA RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA, LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 2011, 2(1), 27-56.
- Álvarez-Dongo, D., Sánchez-Abanto, J., Gómez-Guizado, G., & Tarqui-Mamani, C. (2012). SOPREPESO Y OBESIDAD: PREVALENCIA Y DETERMINANTES SOCIALES DEL EXCESO DE PESO EN LA POBLACIÓN PERUANA. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 302-313.
- Aparicio García Molina, V. A., Carbonell Baeza, A., & Delgado Fernández, M. (2010). BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS MAYORES. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 556-576.
- Beltrán S, L. R. (2011). *COMUNICACIÓN PARA LA SALUD DEL PUEBLO*. La Paz: OPS/OMS.
- Calahorra Cañada, F., Torres Luque, G., López Fernández, I., & Carnero, E. A. (2015). Análisis fraccionado de la actividad física desarrollada en escolares. *Revista de Psicología del Deporte*, 1-7.
- Campos de Aldana, M. S., Moya Plata, D., Mendoza Matajira, J. D., & Durán Niño, E. Y. (2014). LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES Y EL USO DE TECNOLOGÍAS DE INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN: REVISIÓN SISTEMÁTICA. *Cuidarte*, 661-669.
- Chillón Garzón, P. (2010). *UNIDADES DIDÁCTICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA ORIENTADAS A LA SALUD EN SECUNDARIA*. España: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.

- Cidocha Falcón, V., & Díaz Rivero, E. (2010). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. *EFDeportes.com*, Buenos Aires.
- Conde, C., Vera, C., Castillo, E., & Giménez, F. J. (2010). LA FORMACIÓN MULTIDEPORTIVA DE LOS JÓVENES QUE SE INICIAN EN EL DEPORTE. *WANCEULEN E.F. DIGITAL*, 51-58.
- Cordero Duarte, K., Rosales Obando, D., Soto Fonseca, J. D., & Revuelta Sánchez, I. (2013). DIAGNÓSTICO DE UN PROYECTO EDUCATIVO SOBRE LA ESTRATEGIA DEL EJERCICIO FÍSICO Y LA PARTICIPACIÓN PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDO A UN GRUPO DE ADULTOS DE LA COMUNIDAD DE BOLSÓN DE SANTA CRUZ, GUANACASTE. *Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 1-17.
- Cruz-Sánchez, E., Moreno-Contreras, M. I., Pino-Ortega, J., & Martínez-Santos, R. (2011). Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. *Salud Mental*, 45-52.
- de la Cruz-Sánchez, E., Moreno Contreras, M. I., Pino Ortega, J., & Martínez Santos, R. (2011). Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. *Salud Mental*, 45-52.
- de la Cruz-Sánchez, E., Moreno-Contreras, M. I., Pino-Ortega, J., & Martínez-Santos, R. (2011). Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. *Salud Mental*, 45-52.
- Deobold B., V. D., & Meyer., W. (2006). *La Investigacion Descriptiva*.
- ENSANUT. (Lunes de Enero de 2013). (*Ensanut*) (2012) *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*. Obtenido de (Ensanut) (2012) Encuesta Nacional de Salud y Nutrición: [http://www.unicef.org/ecuador/ENSANUT\\_2011-2013\\_tomo\\_1.pdf](http://www.unicef.org/ecuador/ENSANUT_2011-2013_tomo_1.pdf)
- Escalante, Y., Backx, K., Saavedra, J. M., García-Hermoso, A., & Domínguez, A. M. (2011). Relación entre actividad física diaria, actividad física en el patio escolar, edad y sexo en escolares de educación primaria. *Rev. Esp. Salud Publica 2011, Vol. 85, N.º5*, 481-489.
- Federación de Baloncesto de Castilla. (s.f.). *Preparación Física Aplicada*. Obtenido de fbclm: [http://www.fbclm.net/entrenadores/paginas/aula/trabajos/n1\\_apuntes/apuntes\\_pfa.pdf](http://www.fbclm.net/entrenadores/paginas/aula/trabajos/n1_apuntes/apuntes_pfa.pdf)
- Fernández Garrote, E. (2013). "El juego como recurso didáctico para la adquisición de una habilidad motriz básica, el lanzamiento". *Trabajos Fin de Grado UVA*, 1-71.



- Fernández López, J., Fernández Fidalgo, M., & Cieza, A. (2010). Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF). *Revista española de salud pública*, 169-184.
- Gil Madrona , P., González Villora, S., Pastor Vicedo, J. C., & Fernández Bustos, J. (2010). ACTIVIDAD FÍSICA Y HABITOS RELACIONADOS CON LA SALUD EN LOS JÓVENES: ESTUDIO EN ESPAÑA. *Reflexiones*, 147-161.
- Giraldo Osorio, A., Toro Rosero, M. Y., Macías Ladino, A. M., Valencia Garcés, C. A., & Palacio Rodríguez, S. (2010). LA PROMOCIÓN DE LA SALUD COMO ESTRATEGIA PARA EL FOMENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES. *Hacia la Promoción de la Salud*, 128-143.
- Gómez Martínez, D. (2011). *Actividad Física, Hábitos Sedentarios y Riesgo Cardiometabólico en Adolescentes*. Madrid: Gómez Martínez David.
- Gómez, R., Monteiro, H., Cossio-Bolaños, M. A., Fama-Cortez, D., & Zanesco, A. (2010). El ejercicio físico y su prescripción en pacientes con enfermedades crónicas degenerativas. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*, 379-386.
- González Correa, A. M., & González Correa, C. H. (2010). EDUCACIÓN FISICA DESDE LA CORPOREIDAD Y LA MOTRICIDAD. *Hacia la Promoción de la Salud*, 173 - 187.
- González Correa, A. M., & González Correa, C. H. (2010). EDUCACIÓN FISICA DESDE LA CORPOREIDAD Y LA MOTRICIDAD. *Hacia la Promoción de la Salud*, 173-187.
- Gracia-Rodríguez, J. F., García-Fariñas, A., Rodríguez-León, G. A., & Gálvez-González, A. M. (2010). Dimensión económica del sobrepeso y la obesidad como problemas de salud pública. *Salud en Tabasco*, 891-896.
- Grimaldo Muchotrigo, M. P. (2010). Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima. *Pensamiento Psicológico*, 17-38.
- Guerrero Montoya, L., & León Salazar, A. R. (2010). ESTILO DE VIDA Y SALUD. *Educere*, 13-19.
- Guío Gutierrez, F. (2010). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *REVISTA DE INVESTIGACIÓN CUERPO, CULTURA Y MOVIMIENTO*, 77-86.
- Hernández Sampier, R. (2004). *Metodología de la Investigación*. La Habana: Editorial Felix Varela.

- Hernández, A., Gómez, L. F., & Parra, D. C. (2010). Ambientes urbanos y actividad física en adultos mayores: Relevancia del tema para América Latina. *Salud Pública*, 327-335.
- Huanacuni Mamani, F. (2010). *Vivir bien: filosofía, políticas, estrategias y experiencias regionales*. Bolivia: Convenio Andrés Bello. Obtenido de <http://www.farem.unan.edu.ni/diplomadodel/wp-content/uploads/2014/07/Extracto-de-la-Filosof%C3%ADa-Vivir-Bien.pdf>
- León, J., Oña, A., Ureña, A., Bilbao, A., & Bolaños, M. J. (2011). EFECTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE EL TIEMPO DE REACCIÓN EN MUJERES MAYORES. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 791-802.
- López-Frías, F. J. (2014). *la filosofía del deporte actual. Paradigmas y corrientes*. Roma: QUAPEG.
- Martínez Gómez , D. (2011). *Actividad física, hábitos sedentarios y riesgo cardiometabólico en adolescentes* . Madrid: David Martínez Gómez.
- Ministerio de Educación. (2012). *CURRÍCULO DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA Y BACHILLERATO 2012*. QUITO: Ministerio de Educación.
- Ministerio de Educación de Ecuador. (2012). *Currículo de Educación Física para la Educación General Básica y Bachillerato*. Quito: LEXIS S.A.
- MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA. (2008). *LEY ORGÁNICA DE SALUD*. Quito: MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA.
- Ministerio de Salud Pública. (2008). *Ley orgánica de salud*. Quito : LEXIS S.A.
- MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA DEL ECUADOR. (2010). *INTRODUCCION A LA GUÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA* . Quito: MINISTERIO DE SALUD.
- MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO-MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. ESPAÑA: Ministerio de Educación, 2006.
- MINISTERIO DEL DEPORTE. (2010). *Ley del Deporte Educación Física y Recreación*. Quito: MINISTERIO DEL DEPORTE.
- Ministerio del Deporte. (2010). *Ley del deporte, educación física y recreación*. Quito: LEXIS S.A .
- Ministerio del Deporte. (2010). *Ley del deporte, educación física y recreación*. Quito: LEXIS S.A.

- Moreno Murcia, J. A., Borges Silva, F., Marcos Pardo, P. J., Sierra Rodríguez, A. C., & Huéscar Hernández, E. (2012). MOTIVACIÓN, FRECUENCIA Y TIPO DE ACTIVIDAD EN PRACTICANTES DE EJERCICIO FÍSICO. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 649-662.
- Organización Mundial de la Salud. (Sábado de Febrero de 2016). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- Parra, Y. (2013). Epistemologías de Abya Yala para una pedagogía de la reconexión. *Pensar. Epistemología y Ciencias Sociales*, 1-15.
- Pérez Fuentes, M., Gázquez, J. J., del Mar Molero, M., & Mercader, I. (2012). Un estudio de campo sobre el envejecimiento activo en función de la Actividad física y ejercicio físico. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 19-37.
- Rodríguez Salvador, V., Gallego Lago, I., & Zarco Villarosa, D. (2010). *Visión y deporte*. Barcelona: Glosa, S.L.
- Romero, S., Carrasco, L., Sañudo, B., & Chacón, F. (2010). ACTIVIDAD FÍSICA Y PERCEPCIÓN DEL ESTADO DE SALUD EN ADULTOS SEVILLANOS. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 10*, 380-392.
- Romero, S., Carrasco, L., Sañudo, B., & Chacón, F. (2010). ACTIVIDAD FÍSICA Y PERCEPCIÓN DEL ESTADO DE SALUD EN ADULTOS SEVILLANOS. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 380-392.
- Salas Castilla, G. (2011). *Vivir bien es un placer*. Madrid: Santillana Ediciones Generales, S.L.
- Salgado, J. (2005). *Armonía, salud y sanidad total para la persona integral*. México: Panorama Editorial, S.A de C.V.
- Salinas, N. (2005). *MANUAL PARA EL TÉCNICO DE SALA FITNESS*. Barcelona: Paidotribo.
- Santana Araujo, J. C. (2013). Impacto social del ejercicio físico en la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas no transmisibles. *Conrado*, 38-42.
- SECRETARIA NACIONAL DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO. (2013). *Plan Nacional para el Buen Vivir*. Quito: Senplades.
- Sicilia Camacho, Á., Águila Soto, C., González Cutre, D., & Moreno Murcia, J. A. (2011). Factores motivacionales y experiencia autotélica en el ejercicio físico: propuesta de un modelo explicativo. *Universitas Psychologica*, 125-135.

- Timón Benítez, L. M., & Hormigo Navarro, F. (2010). *PROPUESTAS EDUCATIVAS PARA LA MEJORA DE LA RESISTENCIA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ETAPA SECUNDARIA*. SEVILLA: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.
- Torrealba, D. J. (2010). CORRIENTES FILOSÓFICAS QUE SUSTENTAN LA EDUCACIÓN FÍSICA, EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN. *Revista de História do Esporte*, 1-28.
- Torrealba-Ramírez, J. A. (2010). CORRIENTES FILOSÓFICAS QUE SUSTENTAN LA EDUCACIÓN FÍSICA, EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN. *Revista de História do Esporte*, 1-28.
- Torres Luque, G., García Martos, M., Villaverde Gutiérrez, C., & Garatachea Vallejo, N. (2010). Papel del ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la obesidad en adultos. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 47-51.
- Tuesca Molina, R., Navarro Lechuga, E., Peñuela Espalza, M., & Vargas Moranth, R. (2011). *SALUD Y MEDIO AMBIENTE EN UNA POBLACIÓN DEL CARIBE COLOMBIANO*. Barranquilla: Universidad del Norte.
- Urzúa M., A., & Caqueo Urizar, A. (2012). CALIDAD DE VIDA: UNA REVISIÓN TEÓRICA DEL CONCEPTO. *TERAPIA PSICOLÓGICA*, 61-71.
- Vásquez Díaz, A. J., Dolores Pérez, C., Manuel Herrera, A., & Suarez Delgado, J. M. (2010). Factores psicosociales motivacionales y estado de salud. *Medicina y seguridad del trabajo*.
- Vidarte Claros, J. A., Velez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L. (2011). ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD. *Hacia la promoción de la salud*, 202-218.
- Villagran Pérez, S., Rodríguez Martín, A., Novalboz Ruiz, J. P., Martínez Nieto, J. M., & Lechuga Campoy, J. L. (2010). Hábitos y estilos de vida modificables en niños con sobrepeso y obesidad. *Nutrición Hospitalaria*, 823-831.
- Zamberlan, C., Calvetti, A., Deisvaldi, J., & De Siqueira, H. (2010). Calidad de vida, salud y enfermería en la perspectiva ecosistémica. *Enfermería Global*, 1-7.
- Zamora Navarro, S., Varela Moreiras, G., & Varela Mosquera, G. (2010). *Tratado de Nutrición*. Madrid: Médica Panamericana, S.A.

## Anexos

### Anexo N° 1 – Encuesta



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**



#### ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “GÉNESIS”

**Objetivo:** Conocer la importancia que tiene la Actividad Física en el Estado de Salud de los Docentes de la Unidad Educativa “Génesis” de la ciudad de Latacunga

Lea detenidamente la pregunta y ponga una x, o un visto en la respuesta que usted crea conveniente.

1.- ¿Considera importante para su salud, realizar ejercicios físicos después de la jornada laboral?

SI  NO

2.- ¿Se le dificulta realizar ejercicios físicos en su tiempo libre?

SI  NO

3.- ¿Comprende usted que al realizar ejercicios físicos disminuye los niveles de estrés?

SI  NO

4.- ¿Conoce que la actividad física ayuda a mantener la fuerza y la resistencia muscular?

SI  NO

5.- ¿Cree usted que la actividad física ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones?

SI  NO

6.- ¿Cree que al realizar actividad física regular mejoraría su salud?

SI  NO

7.- ¿Conoce usted que la actividad física disminuye la ansiedad y mejora la calidad de vida?

SI  NO

8.- ¿Considera que la actividad física disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares?

SI  NO

9.- ¿Cree que al realizar actividad física aumenta la voluntad de superación?

SI  NO

10.- ¿Cree que después de realizar actividad física, esta ayuda a generar una relajación corporal?

SI  NO

**Anexo °2 Nómina del Personal Docente de la Unidad Educativa “Génesis”**

<b>N°</b>	<b>Apellidos y Nombres</b>	<b>Cargo</b>
1	Castro Rocha María Fernanda	Docente
2	Zapata Viteri Elvia Jaqueline	Docente
3	Marín Terán Yolanda de las Mercedes	Directora
4	Núñez Acosta Hilda Janeth	Docente
5	Cárdenas Proaño Jenny Alexandra	Docente
6	Alarcón Castro Jessenia	Docente
7	Trujillo Padilla Gloria Maritza	Docente
8	Fauta Ramos Silvia Liliana	Docente
9	Herrera Marín Gabriela Salome	Docente
10	Chiza Llambo Juan Carlos	Docente
11	Herrera Salas Julio Enrique	Docente
12	Herrera Marín Julio Andrés	Psicólogo Educativo
13	Duque Torres Cristian Andrés	Psicólogo Clínico
14	Calvopiña Castellano William Estuardo	Docente
15	Guamangallo Agama Santiago Rafael	Docente
16	Marín Herrera Ana Cecilia	Secretaria
17	Fabara Quintana Johana Carolina	Docente
18	Toasa Muñoz Lourdes Guadalupe	Docente
19	Liger Zapata Martín Alejandro	Docente
20	Rueda Espinosa Miguel José	Docente
21	Mena Quimbita José Miguel	Docente
22	Ramos Reyes Nicolás Sebastián	Docente
23	Llagua Arevalo Israel Hernan	Docente
24	Herrera Herrera José Luis	Docente
25	Porras Guerrero Galo Sebastián	Docente
26	Mejía Molina Danny Saúl	Administrativo
27	Chacón Mendez Guillermo Raúl	Administrativo
28	Gancino Teneda Carlos Alberto	Inspector
29	Bautista Medina Alonso David	Docente
30	Cisneros Bastidas Carlos Marcelo	Docente
31	Salazar Carrillo Mathias Javier	Docente
32	Romero Salgado Ronny Fabricio	Personal de Aseo
33	Tiban Araque Marcelo Johan	Personal de Aseo
34	Chacón Guzmán Celina Abigail	Docente
35	Orbea Santos Cristian Gabriel	Docente

## **La Actividad Física como mecanismo para mejorar el estilo y la calidad de vida de los Docentes.**

*Tenelema Cambo Alex Mauricio*

*Universidad Técnica de Ambato*

*Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación*

*Ambato-Ecuador*

*maukapeins\_16@hotmail.com*

### **Resumen**

La práctica de la actividad física regular en el ciclo de vida beneficia al cuidado y mejora la salud, además previene la adquisición de las enfermedades crónicas no transmisibles que hoy en día son la causa de muerte a nivel mundial; mediante esta investigación se busca comprobar que la actividad física es un factor determinante en el Estado de Salud de los Docentes de la Unidad Educativa “Génesis” de la ciudad de Latacunga provincia de Cotopaxi. **Objetivo:** La presente investigación tiene como objetivo informar a los docentes sobre los beneficios y la importancia que conlleva realizar actividad física rutinaria. **Metodología:** En la investigación se aplicó un enfoque cuantitativo y se empleo encuestas dirigidas a Docentes de la Unidad Educativa “Génesis”, dichas encuestas estaban conformadas por preguntas cerradas. **Resultados:** Se puede demostrar que la actividad física mediante el ejercicio ayuda a mejorar el la salud física y la salud mental de los docentes,

**Palabras claves:** Actividad física, ejercicio físico, salud, capacidades físicas, docentes, enfermedad crónicas no transmisibles, sedentarismo, sobrepeso, obesidad,

## Summary

The practice of regular physical activity in the life cycle care benefits and improves health, also prevents the acquisition of chronic no communicable diseases that today are the cause of death worldwide; through this research seeks to prove that physical activity is a determining factor in the State of Health of Teachers' Education Unit "Genesis" of the city of Latacunga Cotopaxi province. **Objective:** This research aims to inform teachers about the benefits and importance involved in making routine physical activity. **Methodology:** A quantitative approach was used in this research and surveys of Teachers Education Unit "Genesis" such surveys were made up of closed questions were applied. **Results:** It can be shown that physical activity through exercise helps improve physical health and mental health of teachers,

Keywords: Physical activity, exercise, health, overweight and obesity, chronic no communicable diseases.

## Introducción

En la actualidad existen varias razones que impiden a las personas realizar actividad física regular durante su tiempo libre, se puede citar algunas: el aire contaminado, la falta de infraestructura deportiva, el cambio climático y la delincuencia, que se transforman en una excusa que logra incrementar la inactividad física y (Hernández, Gómez, & Parra, 2010) manifiestan que es un problema relevante en América Latina, especialmente en la población mayor, casi las tres cuartas partes de la población adulta es sedentaria; siendo las personas de bajo nivel socioeconómico, las mujeres y los adultos mayores, las más inactivas durante el tiempo libre o recreación.

En Ecuador se habla mucho acerca de los beneficios de la actividad física que permiten mejorar la calidad de vida de cada uno de los habitantes, de esta manera se hace referencia a lo que manifiesta (Vidarte Claros, Velez Álvarez, Sandoval Cuellar, &



Alfonso Mora, 2011) la actividad física, desde la salud y la terapéutica, se ha convertido hoy en día en un elemento ideal para evitar algunas enfermedades en su aparición o en su desarrollo y para combatir las secuelas que afectan a la calidad, de la misma manera para poder combatir enfermedades es importante realizar ejercicio físico como señala (Aparicio García Molina, Carbonell Baeza, & Delgado Fernández, 2010), el hábito de realizar ejercicio físico regular se convierte en una opción importante como un método no farmacológico que ayuda a tener un envejecimiento saludable y a optimizar la calidad de vida conectada con el estado de salud de las personas longevas. La decadencia activa podría acarrear al individuo para que incremente la esperanza de vida y logrará disminuir los altos índices de morbilidad en las personas ancianas.

Por otra parte cabe recalcar que (Gil Madrona , González Villora, Pastor Vicedo, & Fernández Bustos, 2010), señalan que el ejercicio físico regular es la opción más simple y rentable para mejorar la salud. En este sentido, distintos estudios han demostrado que las personas físicamente activas padecen menos enfermedades y tienen una incidencia de afecciones cardíacas, oncológicas y otras enfermedades crónicas significativamente menor que aquellas con hábitos de vida sedentarios, de la misma forma el ejercicio físico debe estar presente con la llegada de la vejez, cuando la persona, libre de la ocupación laboral y del cuidado de los hijos, disponga de una mayor cantidad de tiempo libre para ser ocupado con actividades lúdicas, deportivas, culturales, educativas y así evitar inconvenientes con la salud. (Pérez Fuentes, Gázquez, del Mar Molero, & Mercader, 2012)

Es evidente que para la práctica de ejercicios físicos el ser humano debe encontrarse motivado porque existe un cansancio físico, un cansancio mental durante y después de una sesión de actividad física rutinaria y es así que existen dos teorías que ayudan a conocer más a fondo sobre la motivación, en este caso (Sicilia Camacho, Águila Soto, González Cutre, & Moreno Murcia, 2011), de acuerdo a la teoría intrínseca favorece a la aparición de patrones adaptativos-conductuales, cognitivos, afectivos, hacia el ejercicio, tales como el placer, el interés, el esfuerzo mantenido o la intención de seguir

realizando actividad física; por otra parte existe la otra teoría que es la motivación extrínseca, para lo cual (Moreno Murcia, Borges Silva , Marcos Pardo, Sierra Rodríguez, & Huéscar Hernández, 2012) expresa que la persona para realizar ejercicios físicos actúa por un incentivo externo, por ejemplo: una persona practica deporte para demostrar a los amigos lo bueno que es realizando cualquier ejercicio y buscando la recompensa externa que es el reconocimiento de los demás.

Si, la practica de la actividad física es escasa o mínima por parte de los docentes, con el tiempo se encontraran con ciertos inconvenientes en el estado de su salud, como revela (Álvarez-Dongo, Sánchez-Abanto, Gómez-Guizado, & Tarqui-Mamani, 2012) acerca del sobrepeso y la obesidad que incrementan el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares y, subsecuentemente aumentan la carga de enfermedad, por otra parte para (Gracia-Rodríguez, García-Fariñas, Rodríguez-León, & Gálvez-González, 2010) concuerdan que el sobrepeso y la obesidad son problemas de malnutrición generados por el consumo excesivo de calorías, o por un inadecuado proceso metabólico de los alimentos por parte del organismo, sobre lo antes mencionado el ejercicio físico previene y ayuda al tratamiento de la obesidad por eso (Torres Luque, García Martos, Villaverde Gutiérrez, & Garatachea Vallejo, 2010) expresan que existen varios métodos que ayudan a medir la repartición de la grasa corporal, los métodos antropométricos son los más empleados en el ambito medicinal, sin embargo el método más ocupado por los profesionales es el Índice de Masa Corporal (IMC) este método es un buen indicador de alternativa para la evaluación preliminar de adiposidad corporal particular y general, por la relación directa con la grasa corporal completa.

Si bien es cierto, está comprobado que la actividad física es muy necesaria para mantener un buen estado de salud, sin embargo existen otros factores que influyen en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad en las personas sedentarias, por eso (Cordero Duarte, Rosales Obando, Soto Fonseca, & Revuelta Sánchez, 2013) publica que durante el último decenio han surgido nuevos datos científicos según los cuales la

actividad física no tiene necesariamente que ser vigorosa para aportar beneficios de salud, al menos, 30 minutos diarios de ejercicio físico de intensidad moderada cada día o durante al menos todos los días de la semana proporciona beneficios importantes para la salud.

Una actividad física diaria, al ser regular puede ayudar a prevenir el riesgo de sufrir Enfermedades Crónicas No Transmisibles manteniendo una salud física óptima para realizar cualquier actividad cotidiana, por eso (Santana Araujo, 2013) declara que las enfermedades crónicas no transmisibles son la principal causa de mortalidad en el mundo, responsables de más del 60% de las muertes anuales. Según el departamento de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la mayoría de estas muertes se deben a patologías cardiovasculares o respiratorias, diabetes o cáncer.

De acuerdo con lo que explican (Campos de Aldana, Moya Plata, Mendoza Matajira, & Duran Niño, 2014) conforma la norma de prevención de enfermedades crónicas se encuentran: las enfermedades neurológicas como la isquemia cerebral transitoria y los accidentes cerebrovasculares, las enfermedades crónicas del pulmón que se asocian la enfisema, la tuberculosis, el asma y la bronquitis, las enfermedades cardiovasculares que abarcan la enfermedad coronaria, la enfermedad vascular periférica, la hipertensión y la enfermedad cerebrovascular, las enfermedades musculoesqueléticas-ostearticulares como la osteoartritis y la artritis, las enfermedades neoplásicas entre las que se encuentran el cáncer de seno, cáncer de cuello uterino, cáncer gástrico, cáncer de colon, cáncer del recto y cáncer de próstata, las enfermedades del metabolismo como las dislipidemias, osteoporosis, la diabetes y la obesidad, estas enfermedades que son muy peligrosas en el estado de salud, tienen mucha influencia en la calidad de vida de las personas y afectando así la salud, la economía de los hogares, es por ello que se considera a las Enfermedades Crónicas No Transmisibles como una de las mayores amenazas para la tranquilidad individual y colectiva.

Los Docentes de la Unidad Educativa “Génesis” concientes que el trabajo se apodera del tiempo libre, se interesaron por tener más información acerca de la importancia y los beneficios de la practica regular de actividad física, mediante esta decisión obtendrán muchos beneficios en el estilo y calidad de vida evitando desarrollar enfermedades crónicas en su organismo, recordemos que si el ser humano no se tiene un estado de salud otpimo no puede llevar una felicidad individual y colectiva.

### **Material y Métodos**

En la siguiente investigación se empleó un enfoque cuantitativo y se utilizaron encuestas dirigidas a los Docentes de la Unidad Educativa “Génesis”, éstas encuestas estaban conformadas por preguntas cerradas, cada docente fue participe respondiendo a la encuesta que constaba de 10 preguntas.

Esta investigación estuvo compuesta por 35 docentes de la Unidad Educativa “Génesis” de la ciudad de Latacunga, de los 35 docentes 27 fueron mujeres y 8 hombres, con una edad media de entre 24 y 52 años, está ivestigación tiene como finalidad saber si los docentes conocen acerca de la importancia y los beneficios de la actividad física en el estado de salud de los docentes.

### **Resultado**

En esta investigación fueron encuestados 35 docentes obteniendo respuestas que muestran diferentes resultados, al preguntar si consideraban importante para su salud, realizar ejercicios después de la jornada laboral, de 35 personas encuestadas, 6 personas que representan el 17% responden que no es importante realizar ejercicio físico después de la jornada laboral, 29 encuestados que representan el 83% de docentes manifiestan que si es importante realizar ejercicio físico después de la jornada laboral, como se puede evidenciar la mayoría de docentes no considera importante realizar ejercicios después de la jornada laboral, los ejercicios son actividades que permiten mejorar la

salud física así lo afirma (Calahorro Cañada, Torres Luque, López Fernández, & Carnero, 2015) que existen evidencias que indican que la actividad física está asociada a numerosos efectos positivos sobre la salud en niños y adolescentes, también reitera que la actividad física parece jugar un papel importante en la prevención de enfermedades cardiovasculares, incidiendo desde las primeras edades hasta la adolescencia y reflejándose en la edad adulta.

Además se obtuvo otro resultado que ayuda a verificar que existe un problema en el desconocimiento de la importancia de la actividad física por parte de los docentes, es por eso que se preguntó si se les dificulta realizar ejercicios físicos en su tiempo libre, de 35 personas encuestadas, 2 personas que representan el 6% responden que no se les dificulta realizar ejercicios físicos en el tiempo libre, 33 encuestados que representan el 94% de docentes manifiestan que si se les dificulta realizar ejercicios físicos en el tiempo libre, la mayoría de encuestados responden que si se les dificulta realizar ejercicios físicos en el tiempo libre, esto se debe a que los docentes tienen una agenda laboral y familiar muy apretada, por lo que se debe concientizar en la búsqueda de un espacio en su tiempo libre y con la ayuda del docente de Educación Física crear y organizar rutinas diarias de ejercicios físicos; como complemento a este resultado cabe destacar lo que indica (Abarca Sos, Murillo Pardo, Julián Clemente , Zaragoza Casterad, & Generelo Lanaspá, 2015) referente a la educación física que posee un gran potencial para la promoción de la actividad física de forma directa e indirecta. Directamente, se sabe que la educación física puede contribuir a la acumulación diaria recomendada de minutos de actividad física y a proporcionar experiencias satisfactorias de aprendizaje. Indirectamente, la educación física puede ser un estímulo relevante para promover la actividad física fuera del centro escolar, contribuyendo a la adquisición de un estilo de vida físicamente activo, ya que sabemos que los diferentes contextos en los que el estudiante realiza actividad física están muy relacionados.

Por otra parte para culminar con los resultados más relevantes de esta investigación, se preguntó, si creen que al realizar actividad física aumenta la estabilidad emocional, de

35 docentes encuestados, 24 personas que representan el 69% no creen que la actividad física aumenta la estabilidad emocional, 11 encuestados que representan el 21% de docentes creen que la actividad física aumenta la estabilidad emocional. La mayoría de encuestados no creen que la actividad física aumenta la estabilidad emocional, esto se debe a que los docentes no realizan una actividad física regular adecuada que ayuden a demostrar que mediante la actividad física pueden mejorar el estado emocional, por lo tanto deben asesorarse con un especialista en psicología que se encargue de motivar a la práctica de la actividad física, sin embargo se debe tomar muy en cuenta el comentario de (Cruz-Sánchez, Moreno-Contreras, Pino-Ortega, & Martínez-Santos, 2011) que asocian a la actividad física como un elemento de reducción de los niveles de morbilidad y mortalidad atribuidos a enfermedades como las cardiovasculares, es importante destacar la explicación que realiza (de la Cruz-Sánchez, Moreno Contreras, Pino Ortega, & Martínez Santos, 2011) al afirmar que la actividad física no sólo parece relacionarse con una mejor salud física sino que también ha sido constatada la influencia de un estilo de vida activo en el bienestar psicológico y emocional de las personas, además (de la Cruz-Sánchez, Moreno Contreras, Pino Ortega, & Martínez Santos, 2011) afirman que un estilo de vida activo favorece el mantenimiento de las funciones cognitivas en edades avanzadas y conlleva una menor incidencia de enfermedades mentales como la demencia senil o el Alzheimer: invertir tiempo en hacer deporte o ejercicio físico conlleva una mejor calidad de vida en las personas que lo practican, y un programa de ejercicio físico dirigido, aun de corta duración, puede mejorar diferentes dimensiones del bienestar psicológico y emocional de los participantes.

## **Discusión**

En los resultados mostrados en esta investigación se verifica que la actividad física tiene mucha influencia en la salud de las personas, para una práctica adecuada existen factores como la intensidad del ejercicio, la frecuencia del ejercicio, la duración del

ejercicio, los elementos ya mencionados se enfocan a una percepción de la salud mientras la edad aumenta se va agravando la salud, las personas que realizan una rutina diaria de ejercicios físicos poseen una mejor salud que los que no realizan ejercicios físicos, de igual manera en la investigación realizada por (Romero S. , Carrasco, Sañudo, & Chacón, 2010) ratifica que diversos estudios han evaluado los aspectos por los que la actividad física afectaría a la percepción de la salud, teniendo en cuenta los condicionantes de dicha práctica (frecuencia, duración e intensidad). Así, se ha demostrado que los participantes en actividad física poseen una percepción más positiva de la salud controlándose los factores edad y género. De hecho, la participación en deportes podría incrementar la preocupación por la salud, especialmente entre los sujetos más jóvenes. La mayoría de los expertos comparte la opinión de que el deporte sólo contribuye a mejorar nuestra salud si se realiza con unos condicionantes determinados. En este sentido, se ha comprobado que a medida que aumenta la frecuencia de práctica deportiva entre los individuos mejora también la valoración subjetiva de su salud.

Los resultados obtenidos en la presente investigación permiten saber sobre el desconocimiento de los docentes sobre la importancia y los beneficios de la práctica regular de la actividad física, mediante esta investigación se puede afirmar que la inactividad física produce el sobrepeso y la obesidad, por lo tanto estos dos factores no miran edad, raza, ni sexo, por otra parte se concuerda con lo que enuncia (Villagran Pérez , Rodríguez Martín , Novalboz Ruiz, Martínez Nieto, & Lechuga Campoy , 2010) en su discusión al respecto de la relación entre el sobrepeso y obesidad y el grado de actividad física y sedentarismo, en general, encontramos un nivel la actividad física inferior a la pauta recomendada, aunque éste es algo mayor en los niños con sobrepeso y obesidad que entre las niñas. Sin embargo, en estas el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física se incrementa con la edad, precisamente cuando es mayor el sobrepeso y la obesidad, lo que puede interpretarse como que, muy probablemente, el incremento de actividad física a estas edades puede producirse al menos parcialmente, como medida compensatoria por la ganancia de peso.

La falta de culturización de parte de los ecuatorianos en hacer un hábito de la actividad física en el tiempo libre causa muchas repercusiones en la calidad y estilo de vida de cada uno de las personas que habitan en el Ecuador, la actividad laboral limita a realizar actividades en el país, sin embargo en la investigación que realizó (de la Cruz-Sánchez, Moreno Contreras, Pino Ortega, & Martínez Santos, 2011) se refieren a la asociación entre la actividad física y diferentes variables relacionadas con la salud mental, y se observa que en la población española existe relación entre mantener un estilo de vida activo durante el tiempo libre con los indicadores de salud mental estudiados, al igual que en otros trabajos.

En este sentido (de la Cruz-Sánchez, Moreno Contreras, Pino Ortega, & Martínez Santos, 2011) enuncian que es más frecuente encontrar mejores indicadores de salud mental en los individuos activos, teniendo en consideración que no puede hablarse de una relación causa-efecto, aun a pesar de que existen muchos trabajos que apoyan la idea de que la práctica deportiva y la actividad física durante el tiempo libre son elementos que ayudan a la prevención de la aparición de algunos problemas mentales.

### **Conclusiones**

En la actualidad, las investigaciones sobre la actividad física han ido incrementándose paulatinamente en diferentes aspectos como lo científico, económico, social, deportivo, político y salud; por otra parte, la actividad física pasa de ser una actividad y se convierte en una palabra de moda que previene enfermedades mentales y físicas, es por eso que la actividad física y la salud tienen mucha relación, porque si la persona realiza ejercicio físico tendrá beneficios como un bienestar físico, emocional y social en la vida diaria.

Se concluye, que la actividad física evita el desarrollo de varias enfermedades no transmisibles en los docentes de la Unidad Educativa “Génesis” causadas por la



inactividad física, cabe recalcar que el sobrepeso y la obesidad están ligadas primordialmente con la falta de tiempo, el cansancio mental antes de realizar algún ejercicio físico, el apoyo social y uno de los factores principales la falta de voluntad que existe para realizar ejercicios que ayuden en la salud de cada docente.

La importancia de esta investigación es concientizar a la práctica regular de cualquier actividad física que no perjudique la salud de los Docentes, mientras tanto es indispensable e interesante tomar en cuenta los resultados que muestra la investigación y la obligación de fomentar la actividad física en la Institución Educativa, con el único propósito de cuidar una salud futura, en consecuencia se debería impulsar e introducir programas físicos que se centren en la estimulación de la actividad física para adquirir la reducción de hábitos sedentarios durante una extenuante jornada laboral del docente.

## **Bibliografía**

Abarca Sos, A., Murillo Pardo, B., Julián Clemente , J. A., Zaragoza Casterad, J., & Generelo Lanaspá, E. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 155-159.

- Acosta, A. (2013). EL BUEN VIVIR. SUMAK KAWSAY, UNA OPORTUNIDAD PARA IMAGINAR OTROS MUNDOS. *Revista de Economía Mundial*, 265-269.
- Almeida, C., Salgado, J., & Daniela, N. (2011). ESTILO DE VIDA Y EL PESO CORPORAL EN UNA COMUNIDAD PORTUGUESA EN TRANSICIÓN: UN ESTUDIO DE LA RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA, LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 2011, 2(1), 27-56.
- Álvarez-Dongo, D., Sánchez-Abanto, J., Gómez-Guizado, G., & Tarqui-Mamani, C. (2012). SOPREPESO Y OBESIDAD: PREVALENCIA Y DETERMINANTES SOCIALES DEL EXCESO DE PESO EN LA POBLACIÓN PERUANA. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 302-313.
- Aparicio García Molina, V. A., Carbonell Baeza, A., & Delgado Fernández, M. (2010). BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS MAYORES. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 556-576.
- Beltran S, L. R. (2011). *COMUNICACIÓN PARA LA SALUD DEL PUEBLO*. La Paz: OPS/OMS.
- Calahorra Cañada, F., Torres Luque, G., López Fernández, I., & Carnero, E. A. (2015). Análisis fraccionado de la actividad física desarrollada en escolares. *Revista de Psicología del Deporte*, 1-7.
- Campos de Aldana, M. S., Moya Plata, D., Mendoza Matajira, J. D., & Duran Niño, E. Y. (2014). LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES Y EL USO DE TECNOLOGÍAS DE INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN: REVISIÓN SISTEMÁTICA. *Cuidarte*, 661-669.
- Chillón Garzón, P. (2010). *UNIDADES DIDÁCTICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA ORIENTADAS A LA SALUD EN SECUNDARIA*. España: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.
- Cidocha Falcón, V., & Díaz Rivero, E. (2010). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. *EFDeportes.com*, Buenos Aires.
- Conde, C., Vera, C., Castillo, E., & Giménez, F. J. (2010). LA FORMACIÓN MULTIDEPORTIVA DE LOS JÓVENES QUE SE INICIAN EN EL DEPORTE. *WANCEULEN E.F. DIGITAL*, 51-58.
- Cordero Duarte, K., Rosales Obando, D., Soto Fonseca, J. D., & Revuelta Sánchez, I. (2013). DIAGNÓSTICO DE UN PROYECTO EDUCATIVO SOBRE LA ESTRATEGIA DEL EJERCICIO FÍSICO Y LA PARTICIPACIÓN

- PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDO A UN GRUPO DE ADULTOS DE LA COMUNIDAD DE BOLSÓN DE SANTA CRUZ, GUANACASTE. *Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 1-17.
- Cruz-Sánchez, E., Moreno-Contreras, M. I., Pino-Ortega, J., & Martínez-Santos, R. (2011). Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. *Salud Mental*, 45-52.
- de la Cruz-Sánchez, E., Moreno Contreras, M. I., Pino Ortega, J., & Martínez Santos, R. (2011). Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. *Salud Mental*, 45-52.
- de la Cruz-Sánchez, E., Moreno-Contreras, M. I., Pino-Ortega, J., & Martínez-Santos, R. (2011). Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. *Salud Mental*, 45-52.
- Deobold B., V. D., & Meyer., W. (2006). *La Investigacion Descriptiva*.
- ENSANUT. (Lunes de Enero de 2013). (Ensanut) (2012) Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Obtenido de (Ensanut) (2012) Encuesta Nacional de Salud y Nutrición: [http://www.unicef.org/ecuador/ENSANUT\\_2011-2013\\_tomo\\_1.pdf](http://www.unicef.org/ecuador/ENSANUT_2011-2013_tomo_1.pdf)
- Escalante, Y., Backx, K., Saavedra, J. M., García-Hermoso, A., & Domínguez, A. M. (2011). Relación entre actividad física diaria, actividad física en el patio escolar, edad y sexo en escolares de educación primaria. *Rev. Esp. Salud Publica 2011, Vol. 85, N.º5*, 481-489.
- Federación de Baloncesto de Castilla. (s.f.). *Preparación Física Aplicada*. Obtenido de fbclm: [http://www.fbclm.net/entrenadores/paginas/aula/trabajos/n1\\_apuntes/apuntes\\_pfa.pdf](http://www.fbclm.net/entrenadores/paginas/aula/trabajos/n1_apuntes/apuntes_pfa.pdf)
- Fernández Garrote, E. (2013). "El juego como recurso didáctico para la adquisición de una habilidad motriz básica, el lanzamiento". *Trabajos Fin de Grado UVa*, 1-71.
- Fernández López, J., Fernández Fidalgo, M., & Cieza, A. (2010). Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF). *Revista española de salud pública*, 169-184.
- Gil Madrona , P., González Villora, S., Pastor Vicedo, J. C., & Fernández Bustos, J. (2010). ACTIVIDAD FÍSICA Y HABITOS RELACIONADOS CON LA SALUD EN LOS JÓVENES: ESTUDIO EN ESPAÑA. *Reflexiones*, 147-161.

- Giraldo Osorio, A., Toro Rosero, M. Y., Macías Ladino, A. M., Valencia Garcés, C. A., & Palacio Rodríguez, S. (2010). LA PROMOCIÓN DE LA SALUD COMO ESTRATEGIA PARA EL FOMENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES. *Hacia la Promoción de la Salud*, 128-143.
- Gómez Martínez, D. (2011). *Actividad Física, Hábitos Sedentarios y Riesgo Cardiometabólico en Adolescentes*. Madrid: Gómez Martínez David.
- Gómez, R., Monteiro, H., Cossio-Bolaños, M. A., Fama-Cortez, D., & Zanesco, A. (2010). El ejercicio físico y su prescripción en pacientes con enfermedades crónicas degenerativas. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*, 379-386.
- González Correa, A. M., & González Correa, C. H. (2010). EDUCACIÓN FISICA DESDE LA CORPOREIDAD Y LA MOTRICIDAD. *Hacia la Promoción de la Salud*, 173 - 187.
- González Correa, A. M., & González Correa, C. H. (2010). EDUCACIÓN FISICA DESDE LA CORPOREIDAD Y LA MOTRICIDAD. *Hacia la Promoción de la Salud*, 173-187.
- Gracia-Rodríguez, J. F., García-Fariñas, A., Rodríguez-León, G. A., & Gálvez-González, A. M. (2010). Dimensión económica del sobrepeso y la obesidad como problemas de salud pública. *Salud en Tabasco*, 891-896.
- Grimaldo Muchotrigo, M. P. (2010). Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima. *Pensamiento Psicológico*, 17-38.
- Guerrero Montoya, L., & León Salazar, A. R. (2010). ESTILO DE VIDA Y SALUD. *Educere*, 13-19.
- Guío Gutierrez, F. (2010). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *REVISTA DE INVESTIGACIÓN CUERPO, CULTURA Y MOVIMIENTO*, 77-86.
- Hernández Sampier, R. (2004). *Metodología de la Investigación*. La Habana: Editorial Felix Varela.
- Hernández, A., Gómez, L. F., & Parra, D. C. (2010). Ambientes urbanos y actividad física en adultos mayores: Relevancia del tema para América Latina. *Salud Pública*, 327-335.
- Huanacuni Mamani, F. (2010). *Vivir bien: filosofía, políticas, estrategias y experiencias regionales*. Bolivia: Convenio Andrés Bello. Obtenido de <http://www.farem.unan.edu.ni/diplomadodel/wp-content/uploads/2014/07/Extracto-de-la-Filosof%C3%ADa-Vivir-Bien.pdf>

- León, J., Oña, A., Ureña, A., Bilbao, A., & Bolaños, M. J. (2011). EFECTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE EL TIEMPO DE REACCIÓN EN MUJERES MAYORES. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 791-802.
- López-Frías, F. J. (2014). *la filosofía del deporte actual. Paradigmas y corrientes*. Roma: QUAPEG.
- Martínez Gómez , D. (2011). *Actividad física, hábitos sedentarios y riesgo cardiometabólico en adolescentes* . Madrid: David Martínez Gómez.
- Ministerio de Educación. (2012). *CURRÍCULO DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA Y BACHILLERATO 2012*. QUITO: Ministerio de Educación.
- Ministerio de Educación de Ecuador. (2012). *Currículo de Educación Física para la Educación General Básica y Bachillerato*. Quito: LEXIS S.A.
- MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA. (2008). *LEY ORGÁNICA DE SALUD*. Quito: MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA.
- Ministerio de Salud Pública. (2008). *Ley orgánica de salud*. Quito : LEXIS S.A.
- MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA DEL ECUADOR. (2010). *INTRODUCCION A LA GUÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA* . Quito: MINISTERIO DE SALUD.
- MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO-MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. ESPAÑA: Ministerio de Educación, 2006.
- MINISTERIO DEL DEPORTE. (2010). *Ley del Deporte Educación Física y Recreación*. Quito: MINISTERIO DEL DEPORTE.
- Ministerio del Deporte. (2010). *Ley del deporte, educación física y recreación*. Quito: LEXIS S.A .
- Ministerio del Deporte. (2010). *Ley del deporte, educación física y recreación*. Quito: LEXIS S.A.
- Moreno Murcia, J. A., Borges Silva , F., Marcos Pardo, P. J., Sierra Rodríguez, A. C., & Huéscar Hernández, E. (2012). MOTIVACIÓN, FRECUENCIA Y TIPO DE ACTIVIDAD EN PRACTICANTES DE EJERCICIO FÍSICO. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 649-662.

- Organización Mundial de la Salud. (Sábado de Febrero de 2016). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- Parra, Y. (2013). Epistemologías de Abya Yala para una pedagogía de la reconexión. *Pensar. Epistemología y Ciencias Sociales*, 1-15.
- Pérez Fuentes, M., Gázquez, J. J., del Mar Molero, M., & Mercader, I. (2012). Un estudio de campo sobre el envejecimiento activo en función de la Actividad física y ejercicio físico. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 19-37.
- Rodríguez Salvador, V., Gallego Lago, I., & Zarco Villarosa, D. (2010). *Visión y deporte*. Barcelona: Glosa, S.L.
- Romero, S., Carrasco, L., Sañudo, B., & Chacón, F. (2010). ACTIVIDAD FÍSICA Y PERCEPCIÓN DEL ESTADO DE SALUD EN ADULTOS SEVILLANOS. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 10*, 380-392.
- Romero, S., Carrasco, L., Sañudo, B., & Chacón, F. (2010). ACTIVIDAD FÍSICA Y PERCEPCIÓN DEL ESTADO DE SALUD EN ADULTOS SEVILLANOS. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 380-392.
- Salas Castilla, G. (2011). *Vivir bien es un placer*. Madrid: Santillana Ediciones Generales, S.L.
- Salgado, J. (2005). *Armonía, salud y sanidad total para la persona integral*. México: Panorama Editorial, S.A de C.V.
- Salinas, N. (2005). *MANUAL PARA EL TÉCNICO DE SALA FITNESS*. Barcelona: Paidotribo.
- Santana Araujo, J. C. (2013). Impacto social del ejercicio físico en la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas no transmisibles. *Conrado*, 38-42.
- SECRETARIA NACIONAL DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO. (2013). *Plan Nacional para el Buen Vivir*. Quito: Senplades.
- Sicilia Camacho, Á., Águila Soto, C., González Cutre, D., & Moreno Murcia, J. A. (2011). Factores motivacionales y experiencia autotélica en el ejercicio físico: propuesta de un modelo explicativo. *Universitas Psychologica*, 125-135.
- Timón Benítez, L. M., & Hormigo Navarro, F. (2010). *PROPUESTAS EDUCATIVAS PARA LA MEJORA DE LA RESISTENCIA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ETAPA SECUNDARIA*. SEVILLA: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.

- Torrealba, D. J. (2010). CORRIENTES FILOSÓFICAS QUE SUSTENTAN LA EDUCACIÓN FÍSICA, EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN. *Revista de História do Esporte*, 1-28.
- Torrealba-Ramírez, J. A. (2010). CORRIENTES FILOSÓFICAS QUE SUSTENTAN LA EDUCACIÓN FÍSICA, EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN. *Revista de História do Esporte*, 1-28.
- Torres Luque, G., García Martos, M., Villaverde Gutiérrez, C., & Garatachea Vallejo, N. (2010). Papel del ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la obesidad en adultos. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 47-51.
- Tuesca Molina, R., Navarro Lechuga, E., Peñuela Espalza, M., & Vargas Moranth, R. (2011). SALUD Y MEDIO AMBIENTE EN UNA POBLACIÓN DEL CARIBE COLOMBIANO. Barranquilla: Universidad del Norte.
- Urzúa M., A., & Caqueo Urizar, A. (2012). CALIDAD DE VIDA: UNA REVISIÓN TEÓRICA DEL CONCEPTO. *TERAPIA PSICOLÓGICA*, 61-71.
- Vásquez Díaz, A. J., Dolores Pérez, C., Manuel Herrera, A., & Suarez Delgado, J. M. (2010). Factores psicosociales motivacionales y estado de salud. *Medicina y seguridad del trabajo*.
- Vidarte Claros, J. A., Velez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L. (2011). ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD. *Hacia la promoción de la salud*, 202-218.
- Villagran Pérez, S., Rodríguez Martín, A., Novalboz Ruiz, J. P., Martínez Nieto, J. M., & Lechuga Campoy, J. L. (2010). Hábitos y estilos de vida modificables en niños con sobrepeso y obesidad. *Nutrición Hospitalaria*, 823-831.
- Zamberlan, C., Calvetti, A., Deisvaldi, J., & De Siqueira, H. (2010). Calidad de vida, salud y enfermería en la perspectiva ecosistémica. *Enfermería Global*, 1-7.
- Zamora Navarro, S., Varela Moreiras, G., & Varela Mosquera, G. (2010). *Tratado de Nutrición*. Madrid: Médica Panamericana, S.A.