



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

Proyecto de Investigación previo a la obtención del Título de  
Licenciado en Ciencias de la Educación

**Mención Cultura Física**

**TEMA:**

---

**“LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES  
DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR DE LA UNIDAD  
EDUCATIVA ESPÍRITU SANTO”**

---

**Autor:** Farid Israel Moreta Sulca

**Tutor:** Lic. Dennis Hidalgo Álava. Mg.

**AMBATO – ECUADOR**

**2020**

## **APROBACION DEL TUTOR**

Yo Lic. Dennis José Hidalgo Álava; Mg. C.I 1803568839 en calidad de tutor del trabajo de graduación sobre el tema “LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA ESPÍRITU SANTO” desarrollado por Farid Israel Moreta Sulca, 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



Firmado electrónicamente por:  
**DENNIS JOSE HIDALGO**

---

Lic. Dennis Hidalgo Álava. Mg.

C.I 1803568839

## **APROBACION DEL TRIBUNAL DE GRADO**

La comisión de estudios y calificación del informe del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema: “LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA ESPÍRITU SANTO” presentado por Farid Israel Moreta Sulca egresado de la carrera de Cultura Física, una vez revisada la investigación, se aprueba en razón de que cumple con los principios básicos, técnicos, científicos y reglamentarios.

### LA COMISION



Firmado electrónicamente por:  
**LENIN ESTEBAN  
LOAIZA DAVILA**

PhD. Lenin Esteban Loaiza Dávila

1715330088



Firmado electrónicamente por:  
**LUIS  
PATRICIO**

Mg. Luis Patricio Leica López

1803671682

## **AUTORIA DEL TRABAJO DE GRADUACION O TITULACION**

Las opiniones, ideas, análisis, interpretaciones, comentarios y demás aspectos relacionados con el tema “LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA ESPÍRITU SANTO” son de exclusiva responsabilidad del autor.



---

Farid Israel Moreta Sulca

C.I. 1803986890

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo le dedico a mis padres por guiarme en todos los pasos durante toda mi vida, y han sabido inculcarme valores para sobrellevar las dificultades que se me han presentado y dar lo mejor de mí en la vida personal y profesional.

A mi hijo que ha sido la persona que me motiva a seguir adelante, a mis hermanos y cuñados por todo el apoyo y consejos brindados durante toda mi vida y a mi sobrino que he dado su cariño para esforzarme en todo momento.

Gracias a mis maestros por ser parte de mi camino de formación profesional y toda su enseñanza.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por bendecirme, darme salud, fortaleza, sabiduría y haberme permitido alcanzar mis metas.

A la Universidad Técnica de Ambato y a la Carrera de Cultura Física por darme la oportunidad de desarrollar mis estudios y a los maestros por toda la enseñanza.

A mi madre y padre que fueron pilares fundamentales en la motivación para realizar el proyecto de investigación, a mi hijo, hermanos, cuñados por el apoyo brindado durante toda mi carrera universitaria para alcanzar mis objetivos.

Un agradecimiento especial al Lic. Dennis Hidalgo Mg que supo orientarme en la realización del proyecto investigativo.

## INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
APROBACION DEL TUTOR .....	ii
APROBACION DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	iii
AUTORIA DEL TRABAJO DE GRADUACION O TITULACION .....	iv
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
RESUMEN EJECUTIVO .....	xiii
ABSTRACT .....	xiv
INTRODUCCIÓN .....	xv
CAPÍTULO 1 .....	1
MARCO TEÓRICO.....	1
1.1 Antecedentes investigativos .....	1
1.1.1 Actividad Física .....	2
Tipos de actividad física .....	3
Duración de la actividad física .....	3
Intensidad de la actividad física .....	3
Beneficios de la actividad física en adolescentes .....	4
Recomendaciones para la actividad física .....	5
Niños y jóvenes de 5 a 17 años .....	5
Actividades deportivas .....	7
1.1.2 El sedentarismo .....	7
Causas del sedentarismo .....	9
Prevención del sedentarismo.....	10
Factores de riesgos producido por el sedentarismo .....	10
Sobrepeso.....	10
Índice del sedentarismo .....	11
Tipos de obesidad.....	11
Índice de masa corporal IMC.....	11
1.2 Justificación .....	12

1.3 Objetivos .....	13
1.3.1 Objetivo general .....	13
1.3.2 Objetivos específicos .....	13
CAPÍTULO II.....	14
METODOLOGÍA .....	14
2.1 Materiales y métodos .....	14
2.1.1 Recursos y talento humano .....	14
Recursos Materiales .....	14
Recursos Institucionales .....	14
Recursos Económicos .....	14
Participantes .....	14
Instrumento .....	15
Procedimiento .....	15
Diseño y análisis de datos .....	15
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	15
3.1 Enfoque.....	15
3.2 Modalidad básica de la investigación .....	16
Investigación bibliográfica.....	16
Nivel o tipo de investigación .....	16
3.3 Población y muestra.....	17
CAPÍTULO III.....	18
RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	18
3.1 Análisis y discusión de resultados .....	18
Tabla del IMC VER BIEN LOS VALORES EN RELACION DE M/F.....	28
3.2 Verificación de hipótesis .....	29
3.2.1. Planteamiento de la hipótesis .....	29
3.2.2 Selección del nivel de significación.....	30
3.2.3 Especificación de la estadística .....	30
3.2.4 Representación gráfica del chi cuadrado.....	32
CAPÍTULO IV .....	34
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	34
4.1 Conclusiones .....	34
4.2 Recomendaciones .....	34



GUÍA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EVITAR EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA ESPÍRITU SANTO.....	36
PRESENTACIÓN.....	37
Objetivo general.....	37
Guía de actividades físicas para estudiantes .....	38
Calentamiento .....	38
Parte principal .....	40
Parte final.....	55
.....	59
.....	60
Administración de la propuesta.....	60
Evaluación de la propuesta .....	61
Bibliografía.....	61
ANEXOS.....	65

## Índice de tablas

Tabla 1 Índice de Masa Corporal .....	11
Tabla 3 Recurso y Talento Humano .....	14
Tabla 4 Población .....	17
Tabla 5 Pregunta N°1 .....	18
Tabla 6 Pregunta 2 .....	19
Tabla 7 Pregunta 3 .....	20
Tabla 8 Pregunta 4 .....	21
Tabla 9 Pregunta 5 .....	22
Tabla 10 Pregunta 6 .....	23
Tabla 11 Pregunta 7 .....	24
Tabla 12 Pregunta 8 .....	25
Tabla 13 Pregunta 9 .....	26
Tabla 14 Pregunta 10 .....	27
Tabla 15 Frecuencias observadas .....	31
Tabla 16 Frecuencias Esperadas .....	31
Tabla 17 Comprobación del chi-cuadrado.....	32
Tabla 18 Recomendaciones de actividad fisica .....	38
Tabla 19 Calentamiento articular .....	39
Tabla 20 Tabla 18 Calentamiento dinámico .....	40
Tabla 22 Administración de la propuesta .....	60
Tabla 23 Evaluación de la Propuesta.....	61

## INDICE DE GRAFICOS

Ilustración 1 Pregunta 1.....	18
Ilustración 2 Pregunta 2 .....	19
Ilustración 3 Pregunta 3 .....	20
Ilustración 4 Pregunta 4 .....	21
Ilustración 5 Pregunta 5 .....	22
Ilustración 6 Pregunta 6 .....	23
Ilustración 7 Pregunta 7 .....	24
Ilustración 8 Pregunta 8 .....	25
Ilustración 9 Pregunta 9 .....	26
Ilustración 10 Pregunta 10 .....	27
Ilustración 11 Tabla del IMC .....	28
Ilustración 12 grafica de distribución del chi cuadrado .....	33
Ilustración 13 Ejercicio 1 Jumping Jacks .....	41
Ilustración 14 Ejercicio 2 Saltos adelante .....	42
Ilustración 15 Ejercicio 3 Saltos en punta de pie .....	43
Ilustración 16 Ejercicio 4 Salto la cuerda .....	44
Ilustración 17 Ejercicio 5 Desplazamientos .....	45
Ilustración 18 Ejercicio 6 Sentadillas Elaborado por: Farid Moreta .....	46
Ilustración 19 Ejercicio 9 Juego con globo.....	47
Ilustración 20 Ejercicio 8 Flexiones de brazos .....	48
Ilustración 21 Ejercicio 9 Escalón frontal.....	49
Ilustración 22 Ejercicio 10 Abdominales .....	49
Ilustración 23 Ejercicio 11 Plancha Elaborado por: Farid Moreta.....	50
Ilustración 24 Ejercicio 12 Skipping Elaborado por: Farid Moreta.....	51
Ilustración 25 Flexión de brazos con apoyo .....	52
Ilustración 26 Ejercicio 14 zancadas Elaborado por: Farid Moreta Fuente: La investigación	53
Ilustración 27 Ejercicio 15 Elevación de piernas Elaborado por: Farid Moreta Fuente: La investigación.....	54
Ilustración 28 Ejercicio 16 Escaladores Elaborado por: Farid Moreta Fuente: La investigación.....	55
Ilustración 29 Ejercicio 17 Estiramiento tríceps Elaborado por: Farid Moreta Fuente: La investigación.....	56

Ilustración 30 Ejercicio 18 Estiramiento de hombros Elaborado por: Farid Moreta Fuente: La investigación .....	56
Ilustración 31 Ejercicio 19 Estiramiento del tronco Elaborado por: Farid Moreta Fuente: La investigación .....	57
Ilustración 32 Ejercicio 20 Estiramiento de Isquiotibiales Elaborado por: Farid Moreta Fuente: La investigación .....	58
Ilustración 33 Ejercicio 21 Estiramiento de recto anterior Elaborado por: Farid Moreta Fuente: La investigación .....	59
Ilustración 34 Ejercicio 22 Estiramiento del cuádriceps Elaborado por: Farid Moreta Fuente: La investigación .....	60
Ilustración 35 carta de compromiso por parte de la UNEES .....	66
Ilustración 36 tabla del IMC estudiantes UNEES.....	66
Ilustración 37 Etudiante tomándose las medidas.....	66
Ilustración 38 socialización del proyecto con estudiantes .....	66
Ilustración 39 socialización con estudiantes .....	66
Ilustración 40 socialización con estudiantes .....	66
Ilustración 41 ejercicios de la guía de actividades .....	66
Ilustración 42 ejercicios de la guía de actividades .....	66
Ilustración 43 ejercicios de la guía de actividades .....	66

# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMABTO**

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

### **CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TEMA:** “LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA ESPÍRITU SANTO”

**AUTOR:** Farid Israel Moreta Sulca

**TUTOR:** Lic. Dennis Hidalgo Álava. Mg.

### **RESUMEN EJECUTIVO**

El presente trabajo tiene como objetivo contribuir con la mejora del sedentarismo mediante la práctica de la actividad física en los estudiantes de la unidad educativa espíritu santo, para lo cual se conoció que los estudiantes realizan poca o ninguna actividad física dentro de su casa, se recolectó la información mediante instrumentos estructurados como es la encuesta a estudiantes y padres de familia que permitieron llegar a establecer información relevante para la comprobación de la hipótesis planteada y por lo tanto llegar a la elaboración de las conclusiones y recomendaciones con el objetivo de proponer una solución al problema identificado, lo que permitirá a los estudiantes y padres familia tomar en cuenta las recomendaciones descritas, para que mediante la actividad física evitar el sedentarismo de los señores estudiantes ya que se mejorara el estado de salud con la práctica de la misma.

**Palabras claves:** actividad física, sedentarismo, estudiantes

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMABTO**

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

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TEMA:** “LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA ESPÍRITU SANTO”

**AUTOR:** Farid Israel Moreta Sulca

**TUTOR:** Lic. Dennis Hidalgo Álava. Mg.

**ABSTRACT**

The present research aims to contribute to the improvement of sedentary lifestyle through physical activity in the students of Espiritu Santo high school, for which it was known that students don't even do any kind of exercise in their homes, the information was collected using structured instruments like surveys to students and their parents that allowed to get relevant information to prove the hypothesis, and therefore make conclusions and recommendations to be able to solve the problema, in that way students and parents understand and practice these recommendations and avoid sedentary lifestyle through physical activity, improving their health status.

**Keywords:** Physical activity, sedentarism, students.

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación está encaminado a evidenciar “LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BASICA SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA ESPÍRITU SANTO”

En la actualidad se registra muy poca práctica de la actividad física en jóvenes en edades comprendidas entre los 12 y 16 años por diferentes factores que se puedan presentar, por lo que es necesario centrarse en nuestro caso y nos vemos en la necesidad de mejorar la condición física de los estudiantes mediante la buena práctica de la actividad física.

La actividad física es cualquier tipo de movimiento que realiza el cuerpo humano y con ello nos conlleva a obtener muchos beneficios para mejorar la salud de los estudiantes que son partícipes de esta investigación.

Por lo tanto, mediante la ejecución de actividad física queremos evitar el sedentarismo que los estudiantes puedan llegar a tener por las comodidades tecnológicas en las que se encuentran y tomar acciones correspondientes para combatir este grave problema que se encuentran los estudiantes enfocados al sedentarismo.

El presente trabajo de investigación consta de los siguientes capítulos y contenidos:

**CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO:** Antecedentes investigativos, Objetivos.

**CAPÍTULO II: METODOLOGÍA:** Materiales, Métodos, Niveles de la investigación, Población y Muestra.

**CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN:** Resultados y Discusión.

**CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:** Conclusiones y Recomendaciones.

Se concluye con la bibliografía y los anexos en los que se ha incorporado los instrumentos que se aplicaran en la investigación.

# CAPÍTULO 1

## MARCO TEÓRICO

### 1.1 Antecedentes investigativos

Revisando el repositorio virtual de la Universidad Técnica de Ambato, de la biblioteca de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación se encontró temas sobre el sedentarismo y la actividad física por tal motivo se tomó en cuenta los siguientes temas.

Según la investigación (Joel, 2014) en la que titula **“El sedentarismo y su influencia en la condición física de los estudiantes del ciclo bachillerato del Instituto Tecnológico Superior Oscar Efrén Reyes de la ciudad de Baños provincia de Tungurahua”**, en la que busca demostrar cómo se puede evitar el sedentarismo mediante diferentes actividades físicas, se concluye que realizando una adecuada guía de actividades físicas se ha podido contribuir a un buen desarrollo de la condición física y mantener una vida saludable, a su vez que si se hace énfasis en el practica de algún deporte en específico mejorara la condición física y el desempeño de los estudiantes en actividades diarias así como también una vida saludable.

Por otro lado en la investigación (Guananga, 2011) **“ El sedentarismo en la preparación física de los señores clases y policías del distrito Quitumbe”**. En la cual se busca analizar el sedentarismo en la preparación física de los policías del distrito Quitumbe, se pudo constatar que los policías no rinden en las pruebas físicas por lo que se recurre a realizar correctivos para combatir el sedentarismo, por lo que se elabora una guía de actividades favorables para evitar el sedentarismo y mejorar la preparación física, y se pudo concluir que el sedentarismo origina problemas de salud como la obesidad debido a la falta de ejercicio, mala alimentación y el poco horario flexible de su trabajo por lo que recomienda realizar actividades físicas planificadas para evitar la vida sedentaria y mejorar la preparación física.

(MEDINA, 2011) concluye que no existe interés, preocupación y motivación por la práctica de actividades física en la población estudiantil lo que puede llevar a problemas de salud como el sobrepeso, por lo tanto recomienda organizar eventos deportivos dentro la institución educativa para motivar a los estudiantes a la práctica de actividad



física o algún deporte en específico. A su vez que existe un desconocimiento por parte de los estudiantes sobre cómo elaborar una guía adecuada de ejercicios físicos que ayuden a nuestra salud, y que las condiciones que producen en gran parte el sedentarismo se debe a las prioridades de los estudiantes ya que prefieren actividades con poco movimiento y a su vez desconocen en su gran mayoría los beneficios y los efectos que les atribuye la actividad física en estas etapas escolares.

### **1.1.1 Actividad Física**

#### **Definición**

La actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo de los cuales se obtiene un gasto energético, es una forma de actividad planificada y repetitiva con la finalidad de lograr y mejorar una vida saludable o a su vez una mejor condición física.

Existen varios conceptos sobre lo que es la actividad física, por lo tanto, se revisa los más destacados.

(OMS, 2016) “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”.

(U.S. Department of Health and Human Services, 2008) “actividad física se refiere a los movimientos que benefician a la salud”.

(Bembibre, 2009) “actividad física es todo ejercicio o actividad que tenga como consecuencia el gasto de energía y que pongan en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal”.

(Pujante & García, 2014) “La Actividad Física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial de gasto energético de la persona”.

Analizando cada una de las definiciones llegamos a la conclusión que la actividad física es cualquier tipo de movimiento planificado que realice la persona para mejorar su condición de vida, su condición física y tener una vida saludable.

## **Tipos de actividad física**

Los tipos de actividades física que se encuentra son:

- **No Estructuradas.** - son las actividades diarias que realiza una persona como por ejemplo subir y bajar escaleras, caminar, etc.
- **Estructuradas.** - que las podríamos definir que son las clases o prácticas de algún tipo de deporte que son supervisadas por un experto, por ejemplo: gimnasia, fútbol, básquet, etc.

Dentro de las actividades físicas estructuradas existe tres tipos de actividades físicas que son las principales:

**Actividades aeróbicas.** - también conocida como actividad de resistencia consiste en realizar actividades como correr, nadar, montar en bicicleta, bailar, por un periodo prolongado de tiempo. Según (Wikipedia, 2020) “es un ejercicio aeróbico el cual necesita implícitamente de la respiración para poder realizarse”.

**Actividades de fortalecimiento muscular.** - son las que mejoran la fuerza, la potencia y la resistencia de los músculos, por ejemplo: levantar pesas, hacer abdominales, realizar flexiones de brazos.

**Actividades de flexibilidad.** - que son los estiramientos musculares y articulares lo cual permite la m buena movilidad de la persona.

## **Duración de la actividad física**

Es el tiempo durante el cual se debería realizar a la actividad física o el ejercicio, expresado en minutos.

## **Intensidad de la actividad física**

Es el grado en el que se realiza la actividad o magnitud del esfuerzo necesario para realizar una actividad o ejercicio.

## **Beneficios de la actividad física en adolescentes**

Debido al estilo de vida que llevan los estudiantes suelen pasar muchas horas sentados, acostados o frente a una pantalla de televisión, celular, Tablet, además el poco espacio que tienen en el hogar para realizar actividades físicas prefieren no aprovechar los beneficios que brinda la actividad física.

Son innumerables los benéficos que puede aportar la práctica de actividades físicas en los adolescentes.

Entre tantos beneficios es importante señalar:

- Produce un aumento en las capacidades motrices de las personas que lo practican
- Junto a una adecuada alimentación, contribuye a la regulación del peso corporal, y evita la obesidad
- Ayuda a prevenir enfermedades producidas por el sedentarismo como enfermedades cardiovasculares.
- Al verlo como un juego habrá más motivación por la práctica de actividades por parte de niños y adolescentes
- Potencia la creación de hábitos saludables
- Mantener un peso corporal saludable
- Desarrolla capacidades físicas como coordinación, agilidad, equilibrio.
- Mejorará su imagen corporal

Según (Silvia, Rodriguez, Eyman, Fernandez, & Fuente, 2014) “La práctica regular de actividad física favorece la sociabilización genera una autoestima satisfactoria ayuda a prevenir el problema de la obesidad y predispone a mantener la actividad física en la etapa adulta” En lo que menciona el autor de esta investigación nos da una gran apertura a que la actividad física desarrollada adecuadamente va a favorecer a crear estudiantes con más confianza disminuyendo los comportamientos antisociales y ayudando al trabajo en equipo.

Así mismo se ha demostrado que la actividad física tiene beneficios en los aspectos psicológicos en los adolescentes para controlar la depresión y la ansiedad.

Los efectos son muy beneficiosos para las personas que practican actividades físicas permanentes, especialmente para quienes tienen problemas de obesidad y enfermedades cardiorrespiratorias, también trae efectos como el aumento del consumo de calorías, disminución del apetito después del ejercicio físico y la reducción de grasa corporal mediante una dieta adecuada para cada persona

En las investigaciones presentadas acerca de los beneficios y efectos de la actividad física de (Kyle, Mendo, Garrido, & Sánchez, 2016) concluye:

El presente estudio señala que ha existido un efecto positivo de la práctica física regular en la muestra analizada sobre el auto concepto y la autoeficacia. Por ellos este trabajo incrementa la relación entre actividad física y los adolescentes. De igual modo, refuerza la necesidad de promocionar estilos de vida activos en la infancia y adolescencia para mejorar el bienestar y el desarrollo de las personas en estas etapas de la vida.

### **Recomendaciones para la actividad física**

La Organización Mundial de la Salud en su artículo publicado (OMS, 2016) ha puesto énfasis en hacer recomendaciones para la práctica de actividad física con el objetivo de mejorar el estilo de vida de las personas y motivar a la ejecución de la misma y prevenir enfermedades causadas por el sedentarismo, y ha dividido a las personas en tres grupos según las edades de las mismas por lo que nos estableceremos en el rango de 5 a 17 años por ser objeto de nuestro estudio:

#### **Niños y jóvenes de 5 a 17 años**

En esta etapa señala que las actividades físicas deben ser juegos, deportes, actividades lúdicas, recreativas, educación física, o ejercicios programados en el contexto familiar, educativo o comunitario con el fin de evitar los riesgos que provoca la inactividad y mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, evitar las ENT y la depresión se recomienda:

- Actividad física de 60 minutos diario entre intensidad moderada y vigorosa.

- Las actividades físicas deberán ser aeróbicas complementadas con actividades para el fortalecimiento óseo y muscular.
- Si la actividad física supera los 60 minutos diarios mejor serán los beneficios para la salud.

En el caso de ser un adolescente inactivo se recomienda ir aumentando la intensidad progresivamente es decir empezar con actividades ligeras al inicio para ir alcanzando el objetivo planteado anteriormente.

Las actividades físicas en estudiantes de nivel secundario son de vital importancia para su desarrollo personal y lograr beneficios en su salud las cuales podrán combatir los problemas que causan el sedentarismo en estas edades, (Lavielle-Sotomayor, Pineda-Aquino, & Castillo-Trejo, 2014) “Los adolescentes son un grupo de riesgo debido a que, por un lado han aumentado de manera importante la inactividad física y las conductas sedentarias, como resultado del uso indiscriminado de nuevas tecnologías, particularmente la televisión, Internet”.

En el artículo publicado (Abarca - Sos, 2010) “Las recomendaciones de práctica de AF para jóvenes son ampliamente utilizadas para inyectar un estilo de vida y saludable”, lo cual nos indica que la práctica de actividad física ayuda a cambiar los malos hábitos que tienen los estudiantes en lo que a realizar ejercicios se refiere. (Salud, 2011) en su artículo publicado pone en manifiesto que el tiempo libre de los menores de entorno urbano en etapa escolar es muy sedentario, esto debido a que el gasto energético que realizan es mínimo por lo que no tienen hábitos al ejercicio físico.

Según (Casas & Gálvez, 2004). Existe una concepción generalizada de la relación directa entre la práctica de la actividad física y los efectos beneficiosos que proporciona para la salud. Desde diversos sectores (Medicina, Educación Física, Fisioterapia, Psicología, etc.) se destaca el papel esencial que el correcto ejercicio físico posee desde el punto de vista preventivo en la mayoría de las alteraciones que se producen con frecuencia en la sociedad sedentaria y altamente mecanizada en la que vivimos. Los medios de comunicación se han encargado de explotar este valor en alza como producto de consumo y, de esta forma, todos los sectores sociales están

informados sobre la necesidad de incluir el ejercicio físico como hábito para conseguir una vida sana y una óptima calidad de vida (p. 5).

### **Actividades deportivas**

Secretaria del Deporte (Secretaria del Deporte, 2010) señala los siguientes objetivos para la práctica de actividades físicas deportivas:

- Involucrar a la población en la práctica de actividad física para lograr la detección de talentos deportivos
- Desarrollar la actividad física y el deporte en el país. Propiciando la calidad de vida y educación
- Fomentar la actividad física y el deporte como componente de la formación integral para conseguir ciudadanos críticos y solidarios desarrollando valores cívicos y sociales
- Lograr que la práctica de actividad física y el deporte responda al desarrollo nacional e internacional de acuerdo a la realidad del país.
- Fomentar el movimiento recreativo en el país para la utilización adecuada del tiempo libre
- Incentivar a la toma de consciencia sobre la importancia de que tiene la actividad física y el deporte para el desarrollo de los diferentes grupos sociales

#### **1.1.2 El sedentarismo**

El sedentarismo es considerado como la falta de actividad física regular definida como: menos de 30 minutos diarios de ejercicios regular y menos de tres días a la semana, se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades con tecnologías avanzadas en donde ha predominado la facilitación del esfuerzo físico y como consecuencia del sedentarismo provoca la obesidad.

(Cañar, 2015) el sedentarismo es una forma de poblamiento por lo cual una sociedad se establece en un lugar determinado al que se pasa a considerar como su prioridad, es la antítesis del nomadismo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) el sedentarismo es un tipo de vida que implica la ausencia de ejercicio habitual o que tienen a la ausencia de movimiento. sedentaria es la persona que:

- Realizar menos de 30 minutos de actividad física
- Menos de 10000 pasos de actividad diaria
- No realiza actividad física de moderada intensidad o mayor
- No realiza actividad física por lo menos 3 veces por semana

En la tesis (Rodríguez, 2017) **“El sedentarismo y su efecto en el rendimiento laboral en el área administrativa de la Compañía Nacional de Transporte CNEYTON VÁSQUEZ S.A., en el período 2015 – 2016, propuesta de un plan de acción de pausas activas”** nos dice que el sedentarismo en la actualidad se ha definido como tendencia social y se presenta por la serie de peligros que se dan en los espacios públicos la mayoría de personas prefiere comunicarse y trabajar en casa interrelacionarse por teléfonos computadoras y redes sociales

(Universidad del Rosario, 2007) en su artículo publicado que el sedentarismo es cuando una persona en sus actividades cotidianas no aumenta más el 10% la energía que gasta en reposo.

Por lo tanto, se podría definir al sedentarismo como la falta de actividad física que tienen las personas debido a que en la actualidad se ha preferido la comodidad de las nuevas tecnologías y evitando aquellas actividades que requieren un mayor gasto energético.

Según (El Herald, 2018) la inactividad produce serios problemas de salud que llegan incluso a ser crónicos y que están asociados con estilos de vida sedentarias. Según datos del INEC en el Ecuador el 58,2% de la población de 12 años declaro no practicar ningún deporte.

Este porcentaje señalada es muy significativo y debido al estilo de vida de los jóvenes estudiantes ira en aumento generando altos niveles de sedentarismo en el ecuador por lo que llevaría posteriormente a enfrentar enfermedades cardiovasculares y sobrepeso entre otras.

## **Causas del sedentarismo.**

(Chuncho, 2014) en su trabajo investigativo afirma que:

Las causas de la disminución de actividad física derivan del estilo de vida actual como déficit en el hogar por el uso abusivo de la televisión, automóviles, los electrodomésticos, la mecanización en el trabajo, la falta de actividad física en el tiempo libre; todos ellos reducen el nivel de actividad física moderada.

El sedentarismo se ha transformado hoy en día en un estilo de vida muy común entre las personas que está caracterizado principalmente por la falta de ejercicios o actividad física y según la (OMS, 2016) se ha posicionado como el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial debido a que la falta de actividad física está relacionada con:

- Obesidad.
- Hipertensión.
- Diabetes.
- Osteoporosis y ciertos tipos de cáncer.

Es decir, el estilo de vida que llevan las personas y en este caso los estudiantes que son nuestro objeto de estudio ha hecho que el sedentarismo se haya elevado en niveles muy altos en nuestro país.

(OMS, 2016) “al menos el 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener los beneficios de la salud”. Esto se debe al poco interés que muestran las personas en especial los adolescentes en etapas de escolaridad en sus actividades cotidianas.

Investigando las principales causas del sedentarismo de diferentes autores y artículos publicados en diferentes revistas debemos señalar que lo que nos lleva a adquirir hábitos sedentarios son:

- Exceso de tiempo mirando la tv
- Exceso de horas en videojuegos



- Trabajo frente a un computador
- Poco interés hacia la práctica deportiva
- Facilidades de las grandes ciudades en transporte, alimentación, escaleras eléctricas
- Falta de motivación deportiva

Según la publicación del sitio web (ScieloSP, 2016), señala que en las investigaciones realizadas acerca del sedentarismo las personas que no realizan actividad física moderada tienden a tener mal humor, sobre peso, descuido y ser antisocial por lo que en la presente investigación vamos a cambiar esos aspectos con la adecuada práctica de actividad física

Además tenemos que en la actualidad los jóvenes especialmente han optado por el abuso de las nuevas tecnologías como teléfonos celulares, computadoras, tabletas electrónicas, como también lo son las largas jornadas de trabajo impiden en gran porcentaje de las personas realizar actividades o ejercicios físicos y como lo señalaba anteriormente las facilidades que otorgan las grandes urbes como las gradas eléctricas, el transporte y sobre todo la falta de motivación que existe en niños y jóvenes por la dedicación a la actividad física.

### **Prevención del sedentarismo**

(MEDINA, 2011) en su investigación señala que para la prevención del sedentarismo es muy recomendable fomentar el ejercicio ya que desde edades tempranas hay existencia de sedentarismo por lo que las actividades conjuntamente con un deporte pueden ser lo más viable

### **Factores de riesgos producido por el sedentarismo**

Uno de los mayores factores de riesgo que tenemos por la falta de inactividad y muy preocupante entre los adolescentes es el sobrepeso y la obesidad

### **Sobrepeso.**

(Cecilia M. Diaz Olmedo, 2018) “El sobrepeso y la obesidad infantil se definen como el exceso de peso corporal a expensas fundamentalmente de la masa de grasa, siendo

consideradas como enfermedades crónicas no transmisibles donde intervienen factores genéticos ambientales y conductuales”.

(MEDINA, 2011) El sobrepeso es la condición de poseer más grasa corporal de la que se considera saludable en relación con la estatura es un estado caracterizado por la acumulación de grasa en el organismo. El sobrepeso es una condición común especialmente donde los suministros son abundantes y predomina los estilos de vida sedentaria.

(Espinoza, 2012) en su investigación acerca de la obesidad infantil señala que está asociada con el desequilibrio tanto de la ingesta calórica como del gasto calórico

### **Índice del sedentarismo**

En función de los aspectos etiológicos, la obesidad secundaria se deriva como consecuencia de determinadas enfermedades que provocan aumento de grasa corporal

### **Tipos de obesidad**

<b>CLASIFICACIÓN DE LA OBESIDAD (IMC SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD</b>	
>18,5	BAJO PESO
18,5 – 24,9	NORMAL
25 – 29,9	SOBREPESO
30 – 34,9	OBESIDAD TIPO I
35 – 39,9	OBESIDAD TIPO II
<40	OBESIDAD TIPO III

*Tabla 1 Índice de Masa Corporal  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: OMS*

### **Índice de masa corporal IMC**

Es la medida más utilizada para para evaluar el grado de obesidad de las personas, este índice se obtiene a partir de una fórmula matemática y es un valor que determina en base al peso y estatura de la persona si esta se encuentra en su peso normal y cuál sería el rango de su peso más saludable.

El IMC se calcula dividiendo el peso en kilogramos por el cuadrado de la estatura en metros:  $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Altura (m)}^2$

El objetivo de realizar el cálculo del IMC es el de obtener y mantener el peso normal que debe tener una persona según su edad sexo y estatura.

## **1.2 Justificación**

Esta investigación es importante ya que mediante la presente vamos a dar a conocer la problemática del sedentarismo en los estudiantes de la Unidad Educativa Espíritu Santo en esta época de pandemia, y al mismo tiempo resolverla mediante el desarrollo de la actividad física.

Se ha evidenciado en la mayoría de los estudiantes este gran problema debido a la falta de interés que existe por la práctica o ejecución de actividades físicas en la actualidad, en donde los jóvenes prefieren la comodidad y eligen distraerse o pasar su tiempo libre con artefactos tecnológicos como son la televisión, celular, Tablet o computadoras en lugar de ejercitarse y obtener una vida activa y saludable, además podremos dar algún tipo de recomendaciones para disminuir o eliminar el problema y con la práctica diaria de ejercicios y una motivación adecuada podremos tener estudiantes incentivados a realizar cualquier tipo de actividad física.

(Beltrán-Carrillo & Devís-Devís, 2012)“El sedentarismo se ha identificado como un factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades crónicas como la obesidad”. Por su parte, (VARELA, DUARTE, SALAZAR, & LEMA, 2011)“un nivel de actividad física moderada podría prevenir las consecuencias del sedentarismo y traer algunos beneficios”.

El proyecto ha sido factible realizarlo en la Unidad Educativa Espíritu Santo la cual ha manifestado que brindara todo el apoyo necesario para que el desarrollo del mismo se le realice de una manera eficaz con la colaboración de autoridades alumnos y padres de familia.

Esta investigación es beneficiosa para los estudiantes de la Unidad Educativa ya que pretende mejorar el sedentarismo y potencializar las actividades físicas en épocas de la pandemia y así mejorar el estado de salud de los beneficiarios.

### **1.3 Objetivos**

#### **1.3.1 Objetivo general**

- Analizar la influencia que tiene la actividad física en el sedentarismo de los estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Espíritu Santo.

#### **1.3.2 Objetivos específicos**

- Determinar los beneficios que aporta la actividad física en los estudiantes para evitar el sedentarismo.
  
- Identificar los principales factores que conllevan a presentar una vida sedentaria en los estudiantes de la Unidad Educativa.
  
- Diseñar una guía de actividades físicas que incentiven a la práctica de actividad física ante el sedentarismo en los estudiantes y padres de familia.

## CAPÍTULO II

### METODOLOGÍA

#### 2.1 Materiales y métodos

##### 2.1.1 Recursos y talento humano

TALENTO HUMANO	NUMERO
Estudiantes	24
Investigador	1
padres de familia	24
Tutor	1

*Tabla 2 Recurso y Talento Humano  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*

#### Recursos Materiales

Computadora, internet, impresora, hojas de papel, cinta métrica, cuaderno de apuntes, báscula.

#### Recursos Institucionales

Unidad Educativa Espíritu Santo.

#### Recursos Económicos

Todos los recursos económicos estarán a cargo del investigador ya que cuenta con la posibilidad de asumir estos gastos.

#### Participantes

Para la realización de este trabajo investigativo se obtuvo una muestra total de 24 estudiantes de la Unidad Educativa Espíritu Santo los mismos que están divididos en 5 de octavo año, 10 de noveno año, 9 de décimo año de educación básica superior.

## **Instrumento**

Técnica: encuesta

Instrumento: cuestionario elaborado

Por motivo del confinamiento que se está atravesando se ha realizado un cuestionario el cual fue enviado de manera virtual, para el análisis se realizó un test de la tabla de obesidad datos que serán utilizados para conocer el porcentaje de estudiantes que puedan sobrepeso y malos hábitos de vida lo que pueda tener como consecuencia el sedentarismo

## **Procedimiento**

Como parte del procedimiento se obtuvo el permiso por parte del señor rector de la Unidad Educativa Espíritu Santo para realizar el trabajo investigativo, una vez obtenido el permiso se conversó con los estudiantes mediante la plataforma de zoom sobre el trabajo de investigación del cual van a ser objeto.

Se realizó las encuestas on-line debido a la emergencia sanitaria que está pasando el país y el mundo mismas que fueron realizadas a los padres de los estudiantes ya que los estudiantes son menores de edad y debido a la ley no pueden contestar este tipo de encuestas, también se les pidió obtuvieran las medidas en centímetros de su cuello, cintura cadera y estatura, a la vez de su peso en kilogramos.

Al final se procedió a tabular los resultados de las encuestas e interpretarlos según el tipo de investigación propuesta.

## **Diseño y análisis de datos**

Para el análisis de datos se ha realizado la prueba estadística Chi cuadrado y para la verificación de la hipótesis se utilizará el nivel de significancia 0,05.

## **3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **3.1 Enfoque**

El presente trabajo de investigación LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL

BÁSICA SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA ESPÍRITU SANTO es de tipo **cualitativo**, ya que comprende contenido de las cualidades de cada uno de los estudiantes y obtener información de los mismos, y **cuantitativo** porque se utilizará estadísticas para la recolección de análisis e interpretación de resultados. Es decir, el desarrollo de la investigación nos permitirá describir analizar e interpretar la relación que existe entre las variables.

Finalmente, para comprobar lo dicho anteriormente se requiere el uso de una técnica para validar o desaprobar lo que surge mediante la búsqueda de información, se trata de la entrevista que usa como instrumento la encuesta, con preguntas cerradas que se los realizara a los estudiantes para obtener la información deseada por el presente trabajo de investigación y llegar a la toma de decisiones necesarias.

### **3.2 Modalidad básica de la investigación**

#### **Investigación bibliográfica**

El presente trabajo es bibliográfico debido a que se basa en tesis, artículos, libros, revistas confiables, también se ha permitido analizar, revisar, sintetizar, ampliar y profundizar diferentes puntos de vista de varios autores criterios y temas relacionados con las variables

#### **Nivel o tipo de investigación**

##### **Exploratoria**

Es de tipo exploratoria debido a que su metodología fue flexible da mayor amplitud al estudio de la problemática.

##### **Descriptiva**

Debido a que se logra establecer como se manifiesta el problema, las características y particularidades.

##### **Asociación de variables**

Porque se busca establecer la relación entre variables, si es o no aceptable, es decir, comprobar la hipótesis de la actividad física y el sedentarismo de los estudiantes de la Unidad Educativa Espíritu Santo.

### 3.3 Población y muestra

Para la realización de este trabajo se obtuvo una muestra de 24 estudiantes de la Unidad Educativa Espíritu Santo, los mismos que están divididos en 5 de octavo año, 10 de noveno año, 9 de décimo año de educación básica superior.

<b>Población</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Hombres	17	70,83
Mujeres	7	29,17
Total	24	100%

realización de este investigativo se obtuvo total de 24 estudiantes de Unidad Educativa Espíritu Santo están divididos en 5 de octavo año, 10 de noveno año, 9 de décimo año de educación básica superior.

*Tabla 3 Población  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*

**Muestra.** - por tener una población menor a 100 no es necesario calcular la muestra por lo tanto se trabajará con el total de la población.



## CAPÍTULO III

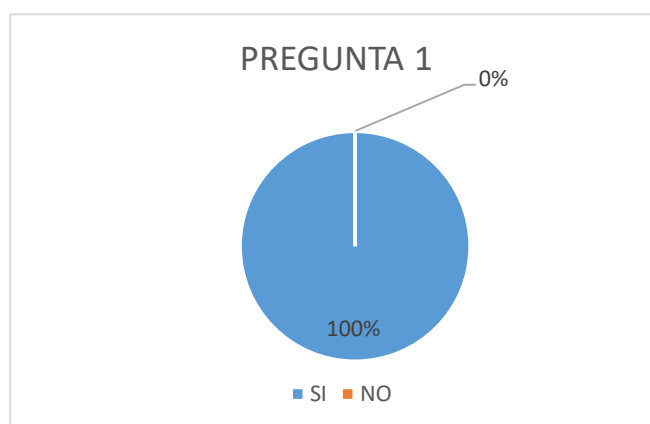
### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 3.1 Análisis y discusión de resultados

1° ¿Considera usted que la actividad física ayuda a mantener un estilo de vida saludable?

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
SI	24	100%
NO	0	0%
TOTAL	24	100%

*Tabla 4 Pregunta N°1  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*



*Ilustración 1 Pregunta 1  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*

#### Análisis

El 100% de los encuestados manifestaron que la actividad física ayuda a tener un estilo de vida saludable

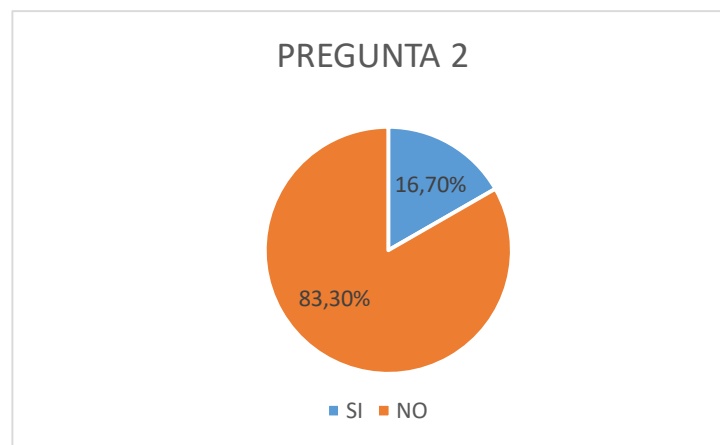
#### Interpretación

Como se puede observar el total de la población encuestada creen que practicar actividades físicas beneficiara y ayudara a tener un estilo de vida saludable

2° ¿La actividad física le parece aburrida y prefiere realizar otro tipo de actividades?

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
SI	4	16,7
NO	20	83,3
TOTAL	24	100%

*Tabla 5 Pregunta 2  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*



*Ilustración 2 Pregunta 2  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*

### **Análisis**

El 16% de los encuestados afirman que la actividad física les parece aburrida y prefieren hacer otras actividades mientras que el 83,3% de los encuestados manifiestan que la actividad física no les parece aburrida.

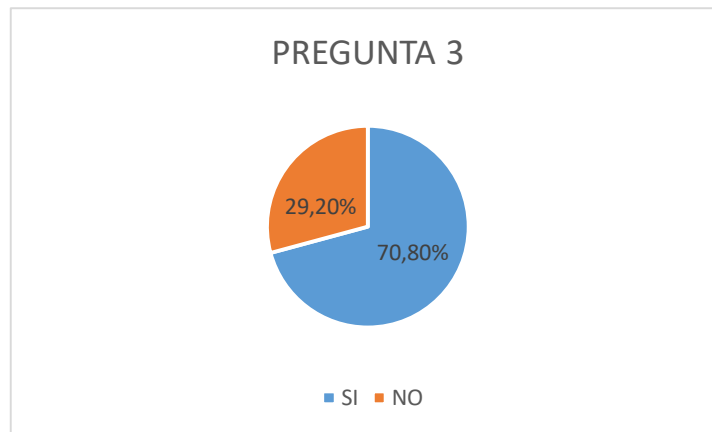
### **Interpretación**

Como se puede evidenciar la mayoría de encuestados están de acuerdo que prefieren realizar cualquier tipo de actividades físicas y no les parece aburrida.

3° ¿Conoce los beneficios que le otorga la práctica de actividad física?

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
SI	17	70,8
NO	7	29,2
TOTAL	24	100%

*Tabla 6 Pregunta 3  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*



*Ilustración 3 Pregunta 3  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*

### **Análisis**

El 70,8% de los encuestados afirman conocer los beneficios que le otorgan la práctica de actividad física, mientras que el 29,2% tienen un desconocimiento de los beneficios que le otorga la actividad física

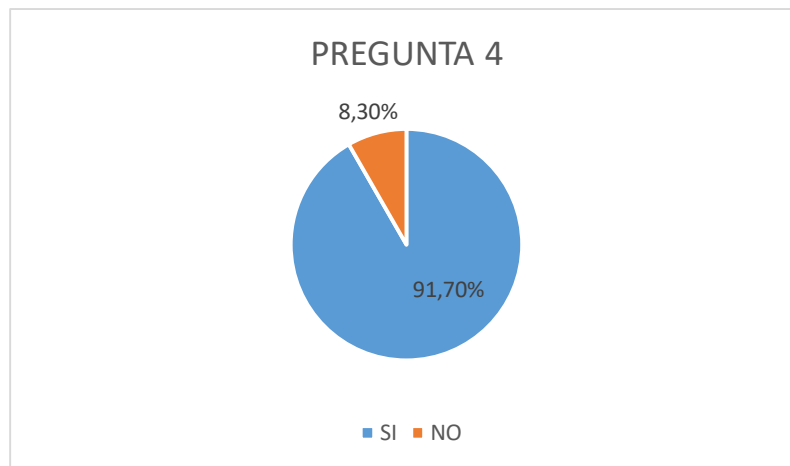
### **Interpretación**

La mayoría de los encuestados están conscientes de los beneficios que la práctica de actividad física, mientras que una minoría los desconoce por lo que se debería informar más sobre esto.

4° ¿Tiene conocimiento sobre lo que es el sedentarismo?

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
SI	22	91,7
NO	2	8,3
TOTAL	24	100%

*Tabla 7 Pregunta 4  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*



*Ilustración 4 Pregunta 4  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*

### **Analisis**

El 91,7% tiene conocimiento sobre lo que es el sedentarismo o una vida sedentaria, mientras que el 8,3% desconoce sobre el tema

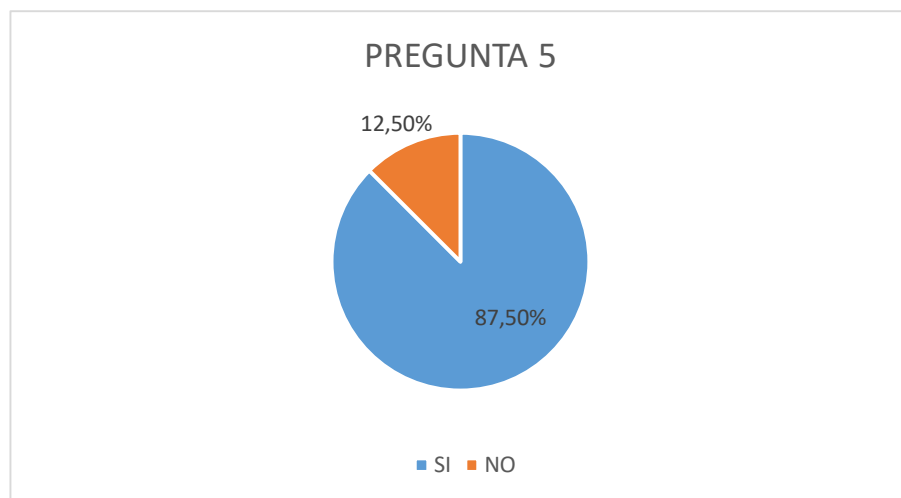
### **Interpretación**

Los resultados nos indican que la gran mayoría tiene el conocimiento de lo que puede ser el sedentarismo y una minoría no lo desconoce por lo que se informara para tener un buen conocimiento.

5° ¿Considera usted que el sedentarismo puede causar problemas de salud?

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
SI	21	87,5%
NO	3	12,5%
TOTAL	24	100%

*Tabla 8 Pregunta 5  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*



*Ilustración 5 Pregunta 5  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*

### **Analisis**

El 87,5% de los encuestados creen que el sedentarismo puede causar problemas de salud mientras que el 12,5% piensa lo contrario sobre el sedentarismo.

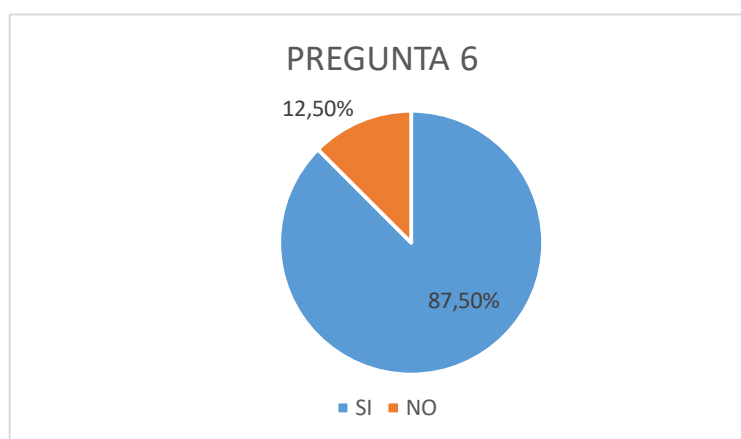
### **Interpretación**

La mayoría de los encuestados están conscientes de los problemas de salud que podría causar el sedentarismo, mientras que existe un porcentaje minoritario que desconocen la misma.

6° ¿Durante su tiempo libre le gusta realizar actividades como jugar video juegos, navegar en Internet y redes sociales, mirar televisión?

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
SI	21	87,5%
NO	3	12,5%
TOTAL	24	100%

*Tabla 9 Pregunta 6  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*



*Ilustración 6 Pregunta 6  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*

### **Análisis**

Del total de los encuestados el 87,5% ha manifestado que en sus tiempos libres prefieren realizar actividades de tipo sedentario mientras que el 12,5% prefiere realizar otro tipo de actividades.

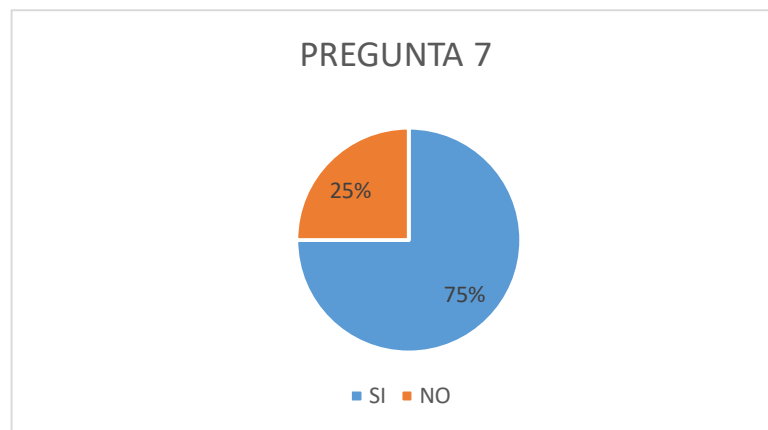
### **Interpretación**

Los encuestados han manifestado que en su gran mayoría prefieren realizar actividades sedentarias como mirar tv, jugar videojuegos que realizar actividades físicas para evitar el sedentarismo.

7° ¿Le gusta realizar actividad física de manera regular?

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
SI	18	75
NO	6	25
TOTAL	24	100%

*Tabla 10 Pregunta 7  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*



*Ilustración 7 Pregunta 7  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*

### **Análisis**

El 75% de los encuestados les gusta realizar actividad física de manera regular mientras que el otro 25% han manifestado que no les gusta realizar actividad física

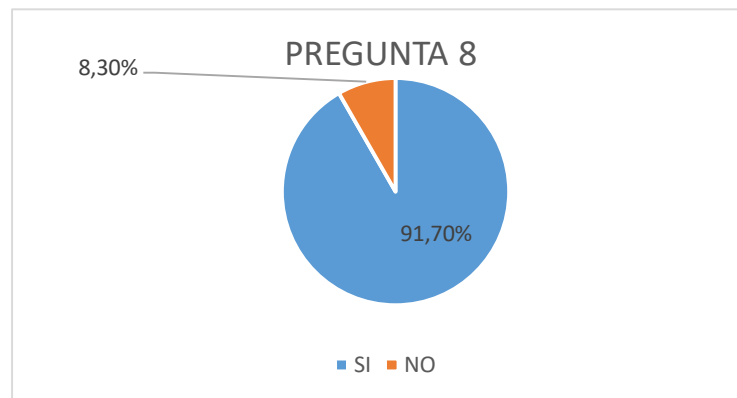
### **Interpretación**

La mayoría de personas encuestadas han manifestado que les gusta realizar algún tipo de actividad física lo cual es beneficioso para la salud mientras que una minoría no le gusta realizar actividad física de manera regular

8° ¿Estaría de acuerdo con realizar actividades físicas diariamente para evitar el sedentarismo?

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
SI	22	91,7%
NO	2	8,3%
TOTAL	24	100%

*Tabla 11 Pregunta 8  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*



*Ilustración 8 Pregunta 8  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*

### **Análisis**

El 91,7% de los encuestados están de acuerdo con realizar actividad física diariamente para mejorar su estilo de vida, y el 8,3% no estarían de acuerdo con el enunciado

### **Interpretación**

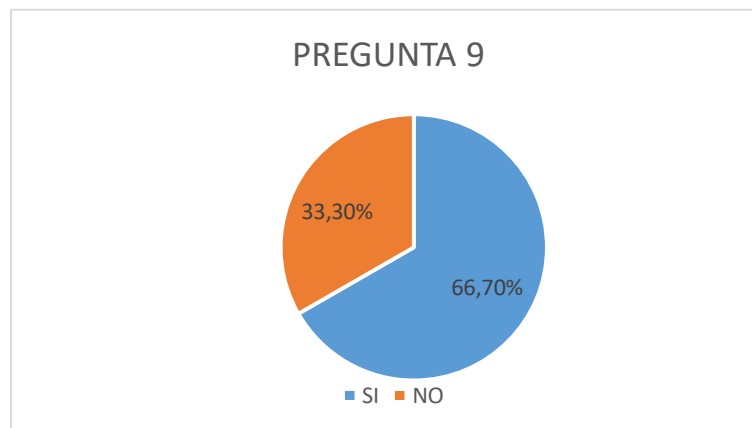
La gran mayoría de la población total están de acuerdo con realizar actividades físicas las cuales mejoraran su estilo de vida, mientras que las personas que no están de acuerdo se tratara de informarles e inculcarles la práctica de ejercicio



9° ¿Sabía usted que si practica actividades físicas al menos 30 minutos diarios reduciría el riesgo de ser una persona sedentaria?

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
SI	16	66,7%
NO	78	33,3%
TOTAL	24	100%

*Tabla 12 Pregunta 9  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*



*Ilustración 9 Pregunta 9  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*

### **Análisis**

El 66,7% de la población total piensan que la práctica diaria de 30 minutos evitara llevar una vida saludable y poco sedentaria y el 33,3% piensa que no es necesario la práctica diaria de actividad física.

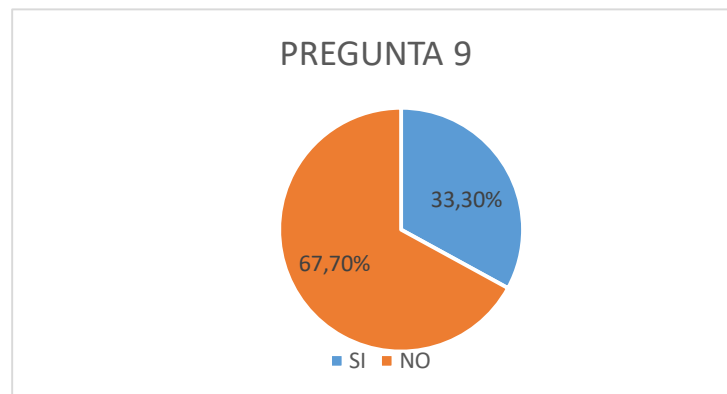
### **Interpretación**

Los encuestados están de acuerdo con realizar 30 minutos diarios de actividad física para mejorar su estado de salud y evitar el sedentarismo, una minoría ha manifestado lo contrario por lo que deberán conocer los beneficios que les otorga.

10° ¿Se considera una persona sedentaria?

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
SI	8	33,3%
NO	16	67,7%
TOTAL	24	100%

*Tabla 13 Pregunta 10  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*



*Ilustración 10 Pregunta 10  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*

### **Análisis**

El 33,3% de los encuestados se han identificado como personas sedentarias, mientras que el 67,7% han dicho que no lo son.

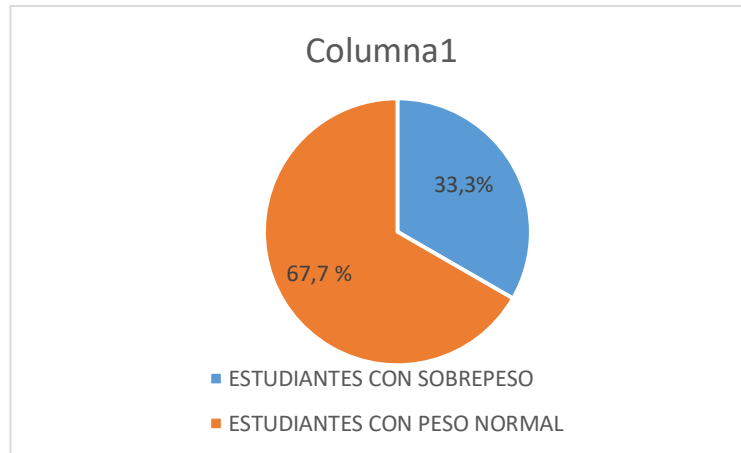
### **Interpretación**

Las personas en su mayoría han indicado que no se consideran como sedentarias por lo que realizan actividades para evitarlo y un porcentaje menor han indicado que lo son, por lo que necesitarían cambiar sus hábitos de vida.

**Tabla del IMC**

LISTADO DE ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA ESPIRITU SANTO			EDAD	SEXO	PESO KG	ESTATURA CM	CINTURA CM	CADERA CM	CUELLO CM	CONTEXTURA	IMC	ICC	PGC	CLASIFICACIÓN IMC
#	APELLIDOS Y NOMBRES	CODIFICACION												
1	ORTIZ CHAVEZ JORGE MARTIN	UNEES-01	12	M	51,50	143,00	73	83	30	G	25,2	0,88	19,68	SOBREPESO
2	VARGAS SIERRA JOHAN SEBASTIAN	UNEES-02	12	M	50,00	144,00	70	83	29	G	24,1	0,84	17,72	NORMAL
3	WENDY CAMILA SANCHEZ SANCHEZ	UNEES-03	13	F	59,00	153,00	73	91	30	M	25,2	0,80	28,71	SOBREPESO
4	ACOSTA PEREZ EMILY ANAHI	UNEES-04	12	F	49,00	152,00	68	73	27	F	21,2	0,93	17,87	NORMAL
5	CEDEÑO PALACIOS JEAN PIERRE	UNEES-05	13	M	49,00	145,00	68	69	27	F	23,3	0,99	17,51	NORMAL
6	JORDAN LOPEZ JOSELYN BRIGITHE	UNEES-06	14	F	52,00	152,00	70	86	30	M	22,5	0,81	24,70	NORMAL
7	RAMOS BRITO JOSUE DAVID	UNEES-07	14	M	69,50	165,00	84	89	33	M	25,5	0,94	21,71	SOBREPESO
8	SILLO SILLO SUSANA ANNETE	UNEES-08	13	F	48,50	148,00	68	73	29	F	22,1	0,93	17,82	NORMAL
9	VARGAS SIERRA JUAN PABLO	UNEES-09	14	M	55,00	157,00	76	85	31	M	22,3	0,89	18,57	NORMAL
10	ACOSTA PEREZ BRYAN JOEL	UNEES-10	15	M	70,00	167,00	85	91	35	G	25,1	0,93	20,61	SOBREPESO
11	AGUAGUIÑA CHICAIZA JHOAN ALEXANDER	UNEES-11	14	M	58,00	159,00	76	80	29	M	22,9	0,95	19,79	NORMAL
12	CANDO SACA JOSTIN SEBASTIAN	UNEES-12	15	M	62,00	170,00	73	78	30	F	21,5	0,94	14,56	NORMAL
13	CULCAY RODRIGUEZ DIEGO JAVIER	UNEES-13	15	M	76,00	174,00	86	91	34	G	25,1	0,95	20,83	SOBREPESO
14	MELLENDEZ ACOSTA JONATHAN ALEXANDER	UNEES-14	15	M	66,00	176,00	82	94	36	M	21,3	0,87	15,99	NORMAL
15	NUÑEZ ACOSTA ESTEBAN LEONARDO	UNEES-15	16	M	71,00	167,00	89	96	36	G	25,5	0,93	22,78	SOBREPESO
16	RUIZ CARRERA ODALIS DAYANA	UNEES-16	16	F	55,00	161,00	75	86	33	M	21,2	0,87	23,28	NORMAL
17	YABOR LABRADA ROLANDO ALFREDO	UNEES-17	16	M	82,00	171,00	90	100	40	G	28,0	0,90	19,90	SOBREPESO
18	CONSTANTE PCARRASCO PAULO FABIAN	UNEES-18	15	M	65,00	171,00	79	90	33	M	22,2	0,88	16,84	NORMAL
19	GALLEGOS PALACIOS KERLY SHAMIRA	UNEES-19	15	F	57,00	155,00	72	94	36	F	23,7	0,77	26,01	NORMAL
20	BRITO JIMENEZ JAIRO ANDRES	UNEES-20	16	M	59,00	175,00	90	102	34	F	19,3	0,88	23,42	NORMAL
21	CORDOVA MUÑOZ BERNABE RAMIRO	UNEES-21	16	M	68,00	163,00	83	89	35	M	25,6	0,93	19,82	SOBREPESO
22	VITERI PAREDES RAFAEL JOSAFAR	UNEES-22	16	M	65,00	176,00	78	84	32	F	21,0	0,93	15,99	NORMAL
23	ZAMBRANO LOOR DENNIS AGUSTIN	UNEES-23	16	M	58,00	154,50	78	90	32	M	24,3	0,87	19,86	NORMAL
24	LOYOLA DOMINGUEZ DOMENICA VALENTINA	UNEES-24	15	F	54,00	150,00	74	92	33	M	24,0	0,80	29,06	NORMAL

*Ilustración 11 Tabla del IMC*  
 Elaborado por: Farid Moreta  
 Fuente: La investigación



### **Análisis**

De los 24 estudiantes que constituyen el 100% de la población el 33,3 % de ellos según sus medidas tienen sobrepeso y el 67,7% están en un peso normal según la clasificación del IMC

### **Interpretación**

Del 30% de los estudiantes que tienen sobrepeso en la Unidad Educativa que corresponde a 8 estudiantes, 7 son hombres y 1 es mujer por lo que se evidencia más consecuencias del sedentarismo en hombres que en mujeres, por lo que se les informara los riesgos y como evitar el sobrepeso

### **3.2 Verificación de hipótesis**

El método seleccionado para la verificación de la hipótesis es el Chi Cuadrado, que nos permite establecer valores observados y esperados, generando un dato que permite aceptar o rechazar la hipótesis planteada relacionando las variables dependiente e independiente en esta investigación se utilizara una población de 24 estudiantes de básica superior de la Unidad Educativa Espíritu Santo.

#### **3.2.1. Planteamiento de la hipótesis**

**H0:** La actividad física no influye en el sedentarismo de los estudiantes de básica superior de la Unidad Educativa Espíritu Santo.

**H0: O-E =0 O-E**

**HI:** La actividad física influye en el sedentarismo de los estudiantes de básica superior de la Unidad Educativa Espíritu Santo.

**HI: O-E ≠ 0 O ≠ E**

### **3.2.2 Selección del nivel de significación**

El nivel de significación es el 0,05%

**X=0,05%**

### **3.2.3 Especificación de la estadística**

Para comprobar si la distribución se ajusta a la curva normal o no, mediante la técnica del Chi Cuadrado, aplicaremos la siguiente fórmula:

$$x^2 = \sum \left[ \frac{(O - E)^2}{E} \right]$$

**Donde:**

$x^2$  = chi cuadrado

$\sum$  = sumatoria

O = frecuencia observada

E = frecuencia esperada

Si el valor del chi cuadrado a calcularse es menor o igual a chi cuadrado (se aceptará la hipótesis nula, en caso contrario se rechazará y se aceptará la hipótesis alterna).

### Frecuencias observadas

N°	PREGUNTAS	CATEGORIAS		TOTAL
		SI	NO	
1	¿Considera usted que la actividad física ayuda a mantener un estilo de vida saludable?	24	0	24
7	¿Le gusta realizar actividad física de manera regular?	18	6	24
9	¿Sabía usted que si practica actividades físicas al menos 30 minutos diarios reduciría el riesgo ser una persona sedentaria?	16	8	24
TOTAL		58	14	72

Tabla 14 Frecuencias observadas

Elaborado por: Farid Moreta

Fuente: La investigación

### Frecuencias esperadas

N°	PREGUNTAS	CATEGORIAS		TOTAL
		SI	NO	
1	¿Considera usted que la actividad física ayuda a mantener un estilo de vida saludable?	19,33	4,66	24,00
7	¿Le gusta realizar actividad física de manera regular?	19,33	4,66	24,00
9	¿Sabía usted que si practica actividades físicas al menos 30 minutos diarios reduciría el riesgo ser una persona sedentaria?	19,33	4,66	24,00
TOTAL		58,00	14,00	72,00

Tabla 15 Frecuencias Esperadas

Elaborado por: Farid Moreta

Fuente: La investigación

Se procede a determinar los grados de libertad considerados de las filas por las columnas

GI = grados de libertad

$$GI = (f-1) \times (c-1)$$

$$GI = (3-1) \times (2-1)$$

$$GI = (2) \times (1)$$

$$GI = 2$$

Por lo tanto, con dos grados de libertad y un nivel de significancia de  $X=0,05$  tenemos en la tabla del chi cuadrado el valor de 5,9915. Por lo que se aceptara la hipótesis nula para todo el valor de chi cuadrado calculado que se encuentre hasta 5,9915 y se rechazara la hipótesis nula cuando los valores calculados sean mayores a 5,9915.

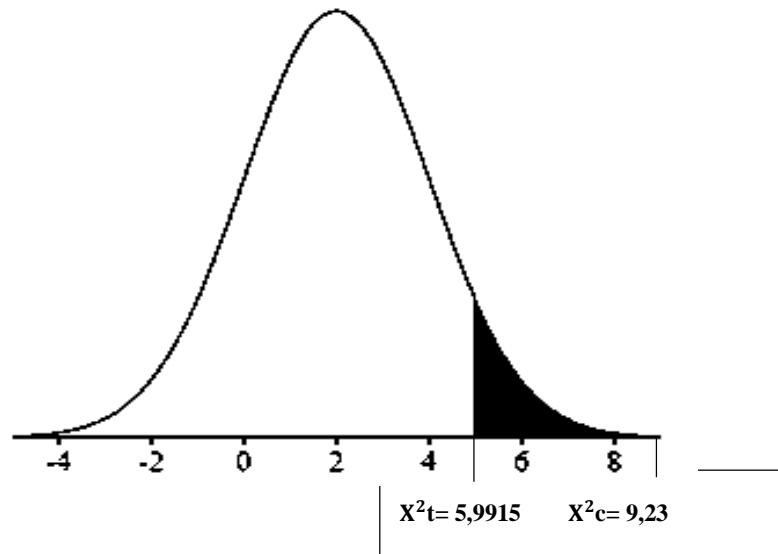
### 3.2.4 Representación gráfica del chi cuadrado

$x^2 = \sum \left[ \frac{(O - E)^2}{E} \right]$	<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>
Pregunta 1 / Si	24	19,33	4,67	21,81	1,13
Pregunta 1 / NO	0	4,66	-4,66	21,72	4,66
Pregunta 7/ SI	18	19,33	-1,33	1,77	0,09
Pregunta 7/NO	6	4,66	1,34	1,80	0,39
Pregunta 9/ SI	16	19,33	-3,33	11,08	0,57
Pregunta 9/ NO	8	4,66	3,34	11,15	2,39
<b>TOTAL</b>	<b>72</b>	<b>72,00</b>		<b><math>x^2=</math></b>	<b>9,23</b>

Tabla 16 Comprobación del chi-cuadrado

Elaborado por: Farid Moreta

Fuente: La investigación



*Ilustración 12 grafica de distribución del chi cuadrado  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*

## **Conclusión**

El valor de  $X^2_t = 5,9915$  dando como resultado  $X^2_c = 9,23$  de esta manera se acepta la hipótesis alterna es decir:

La actividad física influye en el sedentarismo de los estudiantes de Básica Superior de la Unidad Educativa Espíritu Santo.



## CAPÍTULO IV

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 4.1 Conclusiones

En la investigación realizada en la Unidad Educativa Espíritu Santo, luego de las mismas se ha llegado a las siguientes conclusiones:

- Teniendo en cuenta que el sedentarismo se ha convertido en un problema social, podemos concluir que, la actividad física tiene gran influencia para evitar el sedentarismo de los estudiantes de la Unidad Educativa Espíritu Santo, por lo que la ejecución apropiada y bien estructurada de la misma nos ayudará a tener una mejor motivación para la práctica de actividades físicas en la población estudiantil también a tener una vida más saludable y a su vez disminuir el porcentaje de adolescentes sedentarios.
- Se ha concluido que los beneficios que aporta la practica adecuada de actividad física ayuda la creación de hábitos y vida saludable en los estudiantes y personas que lo practican de manera regular, lo cual permite prevenir enfermedades causadas por el sedentarismo
- En consecuencia, se ha identificado que los principales factores que conllevan al sedentarismo que llegan a afectar a los estudiantes se da por el tipo de prioridades que han llegado a adquirir, por lo que en sus tiempos libres prefieren realizar actividades que no requiere esfuerzo físico con poco movimiento o a su vez sin ningún tipo de movimiento como es navegar internet, mirar televisión, etc.
- Se ha diseñado e implementado una guía de actividades físicas bien estructuradas tomando en cuenta los parámetros necesarios que requieren los estudiantes para una correcta ejecución en las clases de educación física las cuales se dirigen de manera virtual, con lo cual se ha logrado tener la motivación adecuada para contribuir al desarrollo de la condición física y a conseguir mejores hábitos de vida saludable.

#### 4.2 Recomendaciones

- Socializar y aplicar esta guía de actividades no solo a los estudiantes sino también de sus representantes legales y aumentar su nivel tanto físico como anímico para

poder crear una sociedad basada en el ejercicio físico y el desarrollo de un buen estado físico.

- Producir una constante motivación en los estudiantes de la Unidad Educativa a ejercitarse de manera correcta, con un tiempo mínimo de 30 minutos como lo recomienda la Secretaría del Deporte.
- Promover la importancia que tiene la actividad física en los adolescentes y los beneficios que les otorga la ejecución de las actividades físicas que deben realizar para lograr evitar el sedentarismo.

**GUÍA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EVITAR EL  
SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD  
EDUCATIVA ESPÍRITU SANTO**



## **PRESENTACIÓN**

La presente guía de actividades física está dedicado para los estudiantes de Básica Superior de la Unidad Educativa Espíritu Santo, la cual está diseñada para encontrar información sobre la actividad física y como realizarla correctamente, además se enfatiza por la emergencia sanitaria su realización en su hogar, en las primeras páginas se detallan la serie de ejercicios de manera que pueda realizarlos correctamente y que le llevaran a entrar al mundo de la actividad física, lo más importante es que no se necesitaran materiales difíciles de conseguir.

La investigación de este tema se realiza analizando la problemática encontrada sobre la actividad física la influencia en el sedentarismo, con esta investigación y la aplicación de la siguiente guía de actividades pretendemos obtener magníficos resultados en base a la práctica y a los resultados que nos ayudaran a combatir el sedentarismo en tiempos de pandemia y confinamiento.

### **Objetivo general**

Diseñar y aplicar una guía de actividades física para los estudiantes de la Unidad Educativa Espíritu Santo y motivar a la práctica del ejercicio y evitar el sedentarismo.

### **Actividad física y ejercicio**

La actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo de los cuales se obtiene un gasto energético, es una forma de actividad planificada y repetitiva con la finalidad de lograr y mejorar una vida saludable o a su vez una mejor condición física.

La actividad física es todo tipo de movimiento que realiza el cuerpo, mientras que el ejercicio es una rama de la actividad física el cual es una forma estructurada y planificada de realizar movimientos corporales con el objetivo de mejorar la calidad de vida y evitar los problemas del sedentarismo, también es necesario para el fortalecimiento muscular, desarrollar habilidades físicas, perder grasa corporal o a su mantener el buen estado físico de la persona. El ejercicio físico mejora la función

mental, autonomía, la memoria, la rapidez, la flexibilidad y la imagen corporal debido a la motivación por la práctica y los beneficios que brinda.

<b>Grupos de edad</b>	<b>Recomendaciones de actividad física</b>	<b>Observaciones</b>	<b>Reducir el sedentarismo</b>	<b>limitar el tiempo de pantalla</b>
De 5 a 18 años	De 30 a 60 minutos al día con una intensidad moderada y vigorosa	Incluir al menos 2 veces por semana actividades de intensidad vigorosa que fortalezcan los músculos	Reducir los periodos de sedentarismo prolongados	Limitar el tiempo de uso de pantallas con fines recreativos a máximo dos horas al día

*Tabla 17 Recomendaciones de actividad física*

*Elaborado por: Farid Moreta*

*Fuente: <https://smarkidspharmex.com/actividad-fisica-recomendada/>*

La actividad física aumentado pueda darle una vida más larga y una mejoría en la salud como evitar los problemas cardiorrespiratorios, además da más energía y previene el estrés, la ansiedad y la presión que puede ser causada por el sedentarismo.

(Silvia, Rodriguez, Eyman, Fernandez, & Fuente, 2014) “La práctica regular de actividad física favorece la sociabilización genera una autoestima satisfactoria ayuda a prevenir el problema de la obesidad y predispone a mantener la actividad física en la etapa adulta”

## **Guía de actividades físicas para estudiantes**

### **Calentamiento**

Es importante mencionar que para empezar con cualquier tipo de actividad física es debemos inicial con el calentamiento, por lo que se puede usar el mismo de las clases de educación física o realizar otros movimientos de acuerdo al tipo de ejercicio que van a realizar, se recomienda de 10 a 15 minutos.








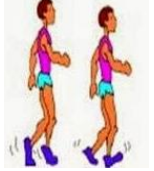

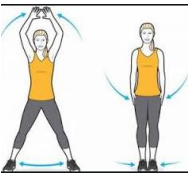
Ejercicio	Grafico	Ejercicio	Grafico
Ejecutar movimientos de cabeza arriba – abajo, flexionando y ex tensionando el cuello.		Movimiento de los hombros en forma circular hacia adelante y hacia atrás	
Movimientos de circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás		Movimiento rotativos de tronco de lado a lado	
Inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano por encima de la cabeza y la otra por el abdomen		Elevaciones adelante atrás con una pierna y luego la otra	
Subo y bajo rodillas		Rotación de tobillos primero un pie y luego el otro	

Tabla 18 Calentamiento articular  
Elaborado por Farid Moreta  
Fuente: (Ledesma, s.f.)

Ejercicio	Grafico	Ejercicio	Grafico
Rodillas arriba, se trata de correr en el mismo sitio levantando las		Saltar abriendo y cerrando las piernas, se da un salto abriendo los brazos en forma	




rodillas de manera alternada		de cruz y las piernas a la altura de los hombros	
Caminar moviendo los brazos de arriba hacia abajo y abriendo y cerrando		Talones al glúteo trotar en el mismo sitio llevando los talones de forma alternado lo más cerca posible al glúteo	
Correr hacia adelante y hacia atrás en un espacio no mayor a 5 metros			

Tabla 19 Tabla 18 Calentamiento dinámico  
 Elaborado por Farid Moreta Fuente:  
 Fuente: (Ledesma, s.f.)

### Parte principal

Aquí tenemos una amplia gama de ejercicios que los podemos realizar desde la comodidad del hogar sin utilizar implementos, donde trabajaremos con nuestro propio peso y nos ayudara a dejar de lado el sedentarismo. Se recomienda realizar 30 minutos al día estos ejercicios e ir incrementando progresivamente la intensidad de cada uno de los ejercicios mencionados.

## Ejercicio 1

**ACTIVIDAD:** Jumping Jacks

**OBJETIVO:** Mejorar la resistencia respiratoria muscular y cardiovascular, además la agilidad y el grado coordinación.

**MATERIAL:** No necesitamos ningún material

**EDAD:** 12-15 años

**SERIES:** 4

**REPETICIONES:** 30

**RECUPERACIÓN:** 30”

**EJECUCIÓN/DESARROLLO:** Es un ejercicio ideal para empezar la rutina diaria y quemar calorías, empezamos de pie con los brazos pegados a los muslos y pies juntos en la posición de “firmes” y con un salto separamos las piernas y levantamos los brazos tratando de tocar las palmas de las manos encima de la cabeza.

**OBSERVACIÓN:** es recomendable realizar los Jumpings Jacks para perder calorías y por ser ideal para perder peso



*Ilustración 13 Ejercicio 1 Jumping Jacks  
Elaborado por: Farid Moreta*



## Ejercicio 2

**ACTIVIDAD:** Saltos hacia adelante y hacia atrás

**OBJETIVO:** Mejorar la coordinación motriz del estudiante

**MATERIAL:** un obstáculo en el piso como una camiseta enrollada o un palo de escoba

**EDAD:** 12-15 años

**SERIES:** 4

**REPETICIONES:** 30

**RECUPERACIÓN:** 30”

**EJECUCIÓN/DESARROLLO:** Para realizar este ejercicio necesitamos colocar un obstáculo pequeño en el piso y de la posición firmes procedemos a saltar hacia adelante y hacia atrás, se debe realizar los saltos en punta de pie el tiempo de ejecución puede variar por la edad de los estudiantes.

**OBSERVACIÓN:** Se recomienda para mejorar la coordinación, tener precaución para evitar accidentes caseros.



*Ilustración 14 Ejercicio 2 Saltos adelante*

*Elaborado por: Farid Moreta*

*Fuente: La investigación*

### Ejercicio 3

**ACTIVIDAD:** Saltos en punta de pies

**OBJETIVO:** Mejorar la coordinación motriz del estudiante

**MATERIAL:** pelotas pequeñas o ropa enrollada

**EDAD:** 12-15 años

**SERIES:** 4

**REPETICIONES:** 5

**RECUPERACIÓN:** 30”

**EJECUCIÓN/DESARROLLO:** Para este ejercicio vamos a necesitar de 5 a 6 obstáculos como pueden ser pelotas, ropa, palos etc. Y vamos a saltar con la punta de los pies por encima de estos y caemos igualmente con la punta de los pies repitiendo el ejercicio 4 o 5 veces.

**OBSERVACIÓN:** realizarlo en un lugar amplio.



*Ilustración 15 Ejercicio 3 Saltos en punta de pie  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*

### Ejercicio 4

**ACTIVIDAD:** Saltar la cuerda

**OBJETIVO:** Pasar la cuerda por encima de la cabeza y por debajo de los pies coordinando los movimientos de los brazos y piernas.

**MATERIAL:** Cuerda o soga

**EDAD:** 12-15 años

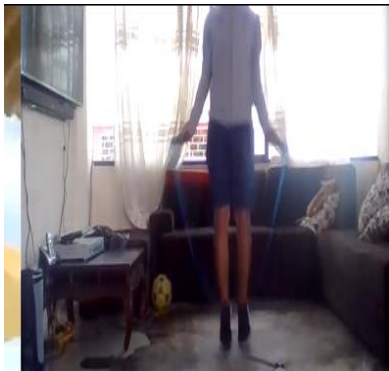
**SERIES:** 4

**REPETICIONES:** 50

**RECUPERACIÓN:** 1'

**EJECUCIÓN/DESARROLLO:** El salto de la cuerda es considera como un juego donde los estudiantes van a poder divertirse y realizar actividad fisica y consiste en saltar la cuerda o soga que se hace girar de modo que pase por debajo de los pies y encima de la cabeza.

**OBSERVACIÓN:** Realizarlo en un lugar amplio.



*Ilustración 16 Ejercicio 4 Salto la cuerda  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*

## **Ejercicio 5**

**ACTIVIDAD:** Desplazamientos

**OBJETIVO:** Mejorar la resistencia respiratoria, muscular del estudiante.

**MATERIAL:** sin ningún material

**EDAD:** 12-15 años

**SERIES:** 4

**REPETICIONES:** 10

**RECUPERACIÓN:** 1'

**EJECUCIÓN/DESARROLLO:** Realizamos desplazamientos laterales cortos, parándonos con los pies un poco más separados que la altura de los hombros, flexionamos las rodillas y damos dos o tres pasos (según el espacio disponible) hacia la derecha y hacia la izquierda.

**OBSERVACIÓN:** Realizarlo de 20 a 30 segundos en caso no utilizar repeticiones.



*Ilustración 17 Ejercicio 5 Desplazamientos  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*

## **Ejercicio 6**

**ACTIVIDAD:** Sentadillas

**OBJETIVO:** Fortalecer los músculos que intervienen la realizar este ejercicio, así como también ayuda a la flexibilidad de la cadera

**MATERIAL:** sin ningún material

**EDAD:** 12-15 años

**SERIES:** 4

**REPETICIONES:** 15

**RECUPERACIÓN:** 30''

**EJECUCIÓN/DESARROLLO:** Con los pies separados a la altura de los hombros, flexionamos las rodillas hasta que la articulación de la cadera este ligeramente por debajo de las rodillas, presionar los pies sobre el suelo y subir a la posición inicial, este ejercicio nos ayudara al fortalecimiento muscular de las piernas.

**OBSERVACIÓN:** Mantener la espalda recta al momento de realizar el ejercicio.



*Ilustración 18 Ejercicio 6 Sentadillas  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*

## **Ejercicio 7**

**ACTIVIDAD:** Juego con globo

**OBJETIVO:** Desarrollar el equilibrio, la cooperación y la concentración sin dejar caer el globo.

**MATERIAL:** Globo o pelota

**EDAD:** 12-15 años

**SERIES:** 4      **REPETICIONES:** 5      **RECUPERACIÓN:** 15''

**EJECUCIÓN/DESARROLLO:** Con la ayuda de un globo o un balón y de otra persona vamos a colocarnos el globo en la cabeza si damos pasos hacia adelante y hacia atrás con el objetivo de no dejar caer el globo al piso, para realizar este juego necesitamos atención y concentración

**OBSERVACIÓN:** Se puede realizar variables con el ejercicio como subir y bajar al mismo tiempo sin dejar caer el globo.



*Ilustración 19 Ejercicio 9 Juego con globo*  
*Elaborado por: Farid Moreta*  
Fuente: La investigación



## **Ejercicio 8**

**ACTIVIDAD:** Flexión de brazos

**OBJETIVO:** Fortalecer los músculos de los brazos y del pecho.

**MATERIAL:** Sin ningún material.

**EDAD:** 12-15 años

**SERIES:** 4

**REPETICIONES:** 10-12

**RECUPERACIÓN:** 30''

**EJECUCIÓN/DESARROLLO:** Iniciamos en la posición de plancha y flexionamos los brazos hasta llegar un poco distancia del suelo y regresamos a la posición inicial, el objetivo de este ejercicio es fortalecer los músculos de los brazos y pecho, realizar de 8 a 10 repeticiones.

**OBSERVACIÓN:** asentar las rodillas en el piso, en el caso de no poder realizarlo.



*Ilustración 20 Ejercicio 8 Flexiones de brazos  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*

## **Ejercicio 9**

**ACTIVIDAD:** Escalón frontal

**OBJETIVO:** Fortalecer los músculos de las extremidades inferiores.

**MATERIAL:** silla o banco

**EDAD:** 12-15 años

**SERIES:** 4

**REPETICIONES:** 10-12

**RECUPERACIÓN:** 30''

**EJECUCIÓN/DESARROLLO:** Apoyamos un pie en la silla y subimos el pie que está en suelo hasta quedar con los dos pies en la silla y regresamos a la posición inicial, el objetivo de este ejercicio es fortalecer los músculos de las extremidades inferiores.

**OBSERVACIÓN:** Realizarlo 3 veces por semana.



*Ilustración 21 Ejercicio 9 Escalón frontal  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*

## **Ejercicio 10**

**ACTIVIDAD:** Abdominales

**OBJETIVO:** Fortalecer los músculos abdominales del estudiante

**MATERIAL:** sin ningún material

**EDAD:** 12-15 años

**SERIES:** 4      **REPETICIONES:** 15      **RECUPERACIÓN:** 30''

**EJECUCIÓN/DESARROLLO:** Recostados sobre el piso procedemos a elevar suavemente el tronco sin mover las piernas y regresamos a la posición inicial. El objetivo es fortalecer los músculos abdominales.

**OBSERVACIÓN:** Realizarlo 3 veces por semana



*Ilustración 22 Ejercicio 10 Abdominales  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*



## **Ejercicio 11**

**ACTIVIDAD:** Abdominal en plancha o tabla

**OBJETIVO:** Fortalecer los músculos abdominales del estudiante

**MATERIAL:** sin ningún material

**EDAD:** 12-15 años

**SERIES:** 4

**REPETICIONES:** 1

**DURACION:** 20''

**RECUPERACIÓN:** 30''

**EJECUCIÓN/DESARROLLO:** Para realizar este ejercicio vamos a colocarnos en la posición de plancha haciendo apoyo en la punta de los pies y los antebrazos, separados a la altura de los hombros.

**OBSERVACIÓN:** Realizarlo con la espalda recta 3 veces por semana.



*Ilustración 23 Ejercicio 11 Plancha  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La Investigación*

## **Ejercicio 12**

**ACTIVIDAD:** Skipping

**OBJETIVO:** Mejorar la agilidad y la coordinación del estudiante además de su resistencia cardiorrespiratoria.

**MATERIAL:** sin ningún material.

**EDAD:** 12-15 años

**SERIES:** 4

**REPETICIONES:** 1

**DURACION:** 25''

**RECUPERACIÓN:** 30''

**EJECUCIÓN/DESARROLLO:** Para realizar este ejercicio debemos tener el tronco recto, contraer el abdomen y glúteos y levantar las rodillas lo más alto que podamos de forma alternada.

**OBSERVACIÓN:** coordinar los movimientos para su correcta ejecución.



*Ilustración 24 Ejercicio 12 Skipping  
Elaborado por: Farid Moreta*

*Fuente: La investigación*

### **Ejercicio 13**

**ACTIVIDAD:** Flexión de brazos con apoyo en las rodillas

**OBJETIVO:** fortalecer los músculos de pecho

**MATERIAL:** ninguno

**EDAD:** 12-15 años

**SERIES:** 4

**REPETICIONES:** 15

**RECUPERACIÓN:** 30''

**EJECUCIÓN/DESARROLLO:** iniciamos en la posición plancha apoyamos las rodillas en el piso para hacerlo más fácil y doblamos los codos hasta que el pecho quede a pocos centímetros del piso.

**OBSERVACIÓN:** realizarlo 3 veces por semana



*Ilustración 25 Flexión de brazos con apoyo  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La Investigación*

### **Ejercicio 14**

**ACTIVIDAD:** Zancadas

**OBJETIVO:** Ayudar a tonificar los músculos de las piernas, mejora el equilibrio y la propiocepción

**MATERIAL:** ninguno

**EDAD:** 12-15 años

**SERIES:** 4

**REPETICIONES:** 12 c/p

**RECUPERACIÓN:** 30''

**EJECUCIÓN/DESARROLLO:** La posición de partida de la zancada es de pie. Daremos entonces un paso hacia delante. El torso debe mantenerse lo más recto posible y perpendicular al suelo durante el movimiento, evitando en la medida de lo posible el balanceo.

**OBSERVACIÓN:** Realizar el ejercicio 3 veces por semana



*Ilustración 26 Ejercicio 14 zancadas  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*

## **Ejercicio 15**

**ACTIVIDAD:** Elevación de piernas.

**OBJETIVO:** Fortalecer los músculos inferiores del abdomen.

**MATERIAL:** ninguno

**EDAD:** 12-15 años

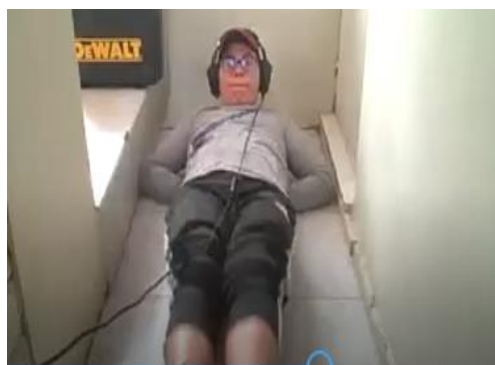
**SERIES:** 4

**REPETICIONES:** 15

**RECUPERACIÓN:** 30''

**EJECUCIÓN/DESARROLLO:** Acostados en el suelo haciendo apoyo en los antebrazos con las palmas pegadas en el piso, levantamos las piernas del suelo lentamente sin doblar las rodillas lo más que se pueda y luego baja lentamente sin llegar a tocar el suelo

**OBSERVACIÓN:** Realizarlo 3 veces por semana



*Ilustración 27 Ejercicio 15 Elevación de piernas  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*

## **Ejercicio 16**

**ACTIVIDAD:** Escaladores.

**OBJETIVO:** Trabajar el tren inferior del cuerpo y ayudar a activar el metabolismo de una manera considerable, mejorar la fuerza y la resistencia.

**MATERIAL:** ninguno

**EDAD:** 12-15 años

**SERIES:** 4

**DURACION:** 30''

**RECUPERACIÓN:** 30''

**EJECUCIÓN/DESARROLLO:** Comenzar en la posición de plancha con los brazos separados a la altura de los hombros y subir las piernas tratando de tocar los codos de manera alternada

**OBSERVACIÓN:** Realizarlo 3 veces por semana



*Ilustración 28 Ejercicio 16 Escaladores  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*

### **Parte final**

Para terminar con la rutina diaria de ejercicios es de gran importancia que los estudiantes realicen estiramientos o flexibilidad para evitar dolores musculares y lesiones. Se recomienda realizar los estiramientos de 10 a 15 segundo cada uno para realizarlos de manera correcta.

### **Ejercicio 17**

**ACTIVIDAD:** Estiramiento de tríceps

**OBJETIVO:** Estiras los músculos de los brazos (tríceps) para evitar dolor.

**MATERIAL:** ninguno

**EDAD:** 12-15 años

**SERIES:** 1

**REPETICIONES:** 1

**DURACION:** 10''

**RECUPERACIÓN:** 10''

**EJECUCIÓN/DESARROLLO:** llevar el brazo a estirar atrás y abajo el codo con ayuda del brazo contrario.

**OBSERVACIÓN:** realizarlo después de cada rutina de ejercicios



*Ilustración 29 Ejercicio 17 Estiramiento tríceps  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*

### **Ejercicio 18**

**ACTIVIDAD:** Estiramiento de hombros.

**OBJETIVO:** Estirar los músculos de los hombros y evitar dolor después del ejercicio.

**MATERIAL:** ninguno

**EDAD:** 12-15 años

**SERIES:** 1

**REPETICIONES:** 1

**DURACION:** 10''

**RECUPERACIÓN:** 10''

**EJECUCIÓN/DESARROLLO:** Estira los brazos arriba con las manos alzadas y los dedos entrelazados.

**OBSERVACIÓN:** Realizarlo después de la rutina de ejercicios.



*Ilustración 30 Ejercicio 18 Estiramiento de hombros  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*

## **Ejercicio 19**

**ACTIVIDAD:** Estiramiento del tronco

**OBJETIVO:** Estirar los músculos que interviene en el tronco.

**MATERIAL:** Ninguno

**EDAD:** 12-15 años

**SERIES:** 1

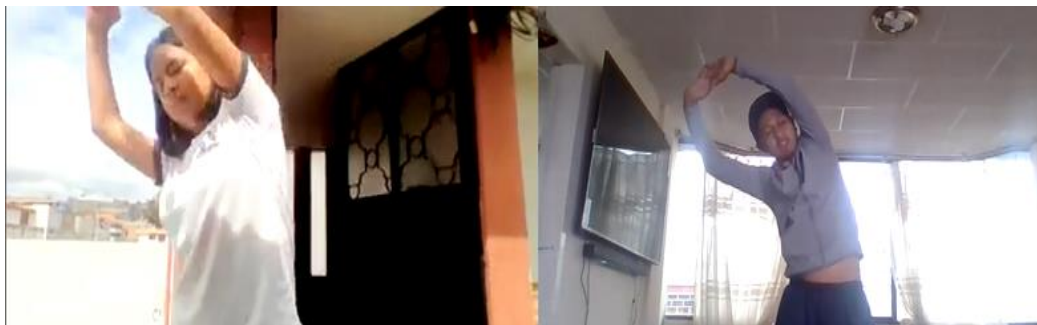
**REPETICIONES:** 1

**DURACION:** 10''

**RECUPERACIÓN:** 10''

**EJECUCIÓN/DESARROLLO:** levantamos un brazo e inclinamos el cuerpo hacia un lado y luego hacia otro.

**OBSERVACIÓN:** Realizarlo después de la rutina de ejercicios.



*Ilustración 31Ejercicio 19 Estiramiento del tronco  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*

## **Ejercicio 20**

**ACTIVIDAD:** Estiramiento de Isquiotibiales

**OBJETIVO:** Estirar los músculos de las piernas (Isquiotibiales)

**MATERIAL:** Ninguno

**EDAD:** 12-15 años



**SERIES:** 1

**REPETICIONES:** 1

**DURACION:** 10''

**RECUPERACIÓN:** 10''

**EJECUCIÓN/DESARROLLO:** Separar las piernas, un poco más de la altura de los hombros y tocar el suelo con las palmas de las manos.

**OBSERVACIÓN:** Realizarlo después de cada rutina de ejercicios.



*Ilustración 32 Ejercicio 20 Estiramiento de Isquiotibiales  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigación*

### **Ejercicio 21**

**ACTIVIDAD:** Estiramiento del Recto Anterior

**OBJETIVO:** Estirar los músculos posteriores de las piernas

**MATERIAL:** Ninguno

**EDAD:** 12-15 años

**SERIES:** 1

**REPETICIONES:** 1

**DURACION:** 10''

**RECUPERACIÓN:** 10''

**EJECUCIÓN/DESARROLLO:** Colocarse de rodillas con una pierna hacia adelante hasta que la rodilla este encima del tobillo y la otra rodilla en el suelo, bajar la cadera hasta sentir un estiramiento suave en la cadera.

**OBSERVACIÓN:** Realizarlo después de cada rutina de ejercicios.



*Ilustración 33 Ejercicio 21 Estiramiento de recto anterior  
Elaborado por: Farid Moreta  
Fuente: La investigacion*

## **Ejercicio 22**

**ACTIVIDAD:** Estiramiento de cuádriceps

**OBJETIVO:** Estirar los músculos anteriores de la pierna como son los cuádriceps

**MATERIAL:** Ninguno

**EDAD:** 12-15 años

**SERIES:** 1

**REPETICIONES:** 1

**DURACION:** 10''

**RECUPERACIÓN:** 10''

**EJECUCIÓN/DESARROLLO:** Sujetar la parte posterior de un pie con la mano, tirando de él lentamente hacia las nalgas.

**OBSERVACIÓN:** Realizarlo después de cada rutina de ejercicios.



Ilustración 34 Ejercicio 22 Estiramiento del cuádriceps

Elaborado por: Farid Moreta

Fuente: La investigación

### Administración de la propuesta

Institución	Responsables	Actividades	Presupuesto	Financiamiento
Unidad Educativa Espiritu Santo	Investigador	Capacitar y difundir la guía de actividades	Ningún valor los estudiantes realizaran en su hogar	Autofinanciamiento
	Autoridades	Autorizar la aplicación de la propuesta, y socializar entre representantes y estudiantes		
	<b>Docente</b>	Aplicar la guía en las clases de educación física		

Tabla 20 Administración de la propuesta

Elaborado por: Farid Moreta

Fuente: La investigación

## Evaluación de la propuesta

En la evaluación de la propuesta se establecerá, si las actividades que se realizaron permitieron alcanzar el objetivo general planteado anteriormente

Explicación	¿Preguntas básicas?
Para evidenciar la efectividad de la propuesta	¿Para qué?
Del docente	¿De qué personas?
Actividades física para reducir el sedentarismo	¿Sobre qué aspectos?
Farid Israel Moreta Sulca	¿Quién?
Abril 2019	¿Cuándo?
Unidad Educativa Espíritu Santo	¿Dónde?
Encuesta	¿Qué técnicas?
Preguntas	¿Con que?
Actividades diarias	¿En qué situación?

Tabla 21 Evaluación de la Propuesta

Elaborado por: Farid Moreta

Fuente: La investigación

## Bibliografía

Abarca - Sos, A. &. (2010). COMPORTAMIENTOS SEDENTARIOS Y PATRONES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 411.

Beltrán-Carrillo, V., & Devís-Devís, J. y.-V. (2012). Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la comunidad Valenciana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 122-137 .

Bembibre, C. (Diciembre de 2009). *Definicion ABC*. Obtenido de <https://www.definicionabc.com/ciencia/actividad-fisica.php>

Cañar, L. (2015). *EL SEDENTARISMO EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS SEÑORES CLASES Y POLICÍAS DEL DISTRITO QUITUMBE, CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA*.

Quito. Obtenido de

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/14843/1/TESIS%20FINAL%20LUI%20CANAR%20%2011-AGOSTO-2015%20DEFENZA%201.pdf>

Casas, & Gálvez, A. A. (2004). Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. *Tesis de Doctorado*. Universidad de Murcia, MURCIA - ESPAÑA.

Cecilia M. Diaz Olmedo, M. B. (2018). Prevalencia de Sobrepeso y Obesidad Infantil. Instituto Ecuatoriano de Seguridad social, Quevedo2015. 138. Obtenido de <https://revistas.pucese.edu.ec/hallazgos21/article/view/276/194>

Chuncho, C. J. (2014). *"EL SEDENTARISMO Y SU INFLUENCIA EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DEL CICLO BACHILLERATO DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR OSCAR EFRÉN REYES DE LA CIUDAD DE BAÑOS PROVINCIA DE TUNGURAHUA*. Baños. Obtenido de [https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/7751/1/FCHE\\_LCF\\_304.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/7751/1/FCHE_LCF_304.pdf)

El Heraldo. (junio de 2018). *el heraldo*. Obtenido de <http://www.elheraldo.com.ec/la-vida-sedentaria-en-nuestras-ciudades-ing-patricio-chambers-m/>

Espinoza, A. C. (2012). *LA ACTIVIDAD FISICA COMO PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LOS NIÑOS ENTRE 6 A 12 AÑOS EN LOS CENTREO EDUCATIVOS DE LA PARROQUIA SUCRE DE LA CIUDAD DE CUANCA 2012*. CUENCA. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/2620/14/UPS-CT002440.pdf>

Espinoza, A. C. (2012). *Las actividades físicas como prevencios en la obesidad de los niños entre 6 y 12 años de los centros educativos de la parroquia Sucre de la ciudad de Cuenca*. Cuenca.

Guananga, L. M. (2011). *"EL SEDENTARISMO EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS SEÑORES CLASES Y POLICÍAS DEL DISTRITO QUITUMBE, CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA."*. Ambato. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/14843>

Joel, C. C. (2014). *El sedentarismo y su influencia en la condición física de los estudiantes del ciclo bachillerato del Instituto Tecnológico Superior Oscar Efrén Reyes de la ciudad*

de Baños provincia de Tungurahua. ambato. Obtenido de  
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/7751>

Kyle, T. L., Mendo, A. H., Garrido, R. E., & Sánchez, V. M. (2016). Efectos de la actividad física en el autoconcepto y la autoeficacia en preadolescentes. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 64.

Lavielle-Sotomayor, P., Pineda-Aquino, V., & Castillo-Trejo, O. J.-J. (2014). Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. *SciELO - Scientific Electronic Library Online*, 161-172.

M, S., Rodríguez, A., Eymann, D. A., Fernández, D., Fuente, M. d., Gutt, D. S., . . . Ventriglia, D. E. (2014). *Manual para entender y tratar el sedentarismo y mejorar la calidad de vida*. Barcelona, España: deHospital ediciones.

Mautor, D. (junio de 2020). *Observador Central*. Obtenido de  
<http://www.observadorcentral.com.ar/especializadas/sociedad-de-conocimiento/como-prevenir-el-sedentarismo/>

MEDINA, L. D. (2011). "EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL SOBREPESO DE LOS ESTUDIANTES DE 16 A 18 AÑOS DEL BACHILLERATO EN EL COLEGIO TÉCNICO HUASIMPAMBA, CANTÓN PELILEO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.". Pelileo. Obtenido de  
[https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/3972/1/Tcf\\_2011\\_134.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/3972/1/Tcf_2011_134.pdf)

OMS. (2016). *ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD*. Obtenido de OMS:  
[https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/)

Pujante, J. V., & García, P. L. (2014). La Actividad Física Realizada en la Asignatura de Educación Física: Un Factor de Peso Para la Salud. *Revista de Educacion Fisca* .

Rodríguez, P. E. (2017). *El sedentarismo y su efecto en el rendimiento laboral en el área administrativa de la Compañía Nacional de Transporte CNEYTON VÁSQUEZ S.A., en el período 2015 – 2016, propuesta de un plan de acción de pausas activas*. Obtenido de <http://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/6056/1/T2550-MDTH-Lopez-El%20sedentarismo.pdf>

- Salud, S. C. (2011). *GOBIERNO DE CANARIAS*. Obtenido de <https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs//content/e3b7b741-3dd2-11e1-a1dd-bb06810b6a11/ACTIVIDADFISICA.pdf>
- Sanchez, C. M. (2019). *Las actividades físicas para mejorar la calidad de vida en las personas con diabetes tipo 1 en la institución de la Cruz Roja provincia de Tungurahua cantón Ambato*. Ambato.
- ScieloSP. (septiembre de 2016). ScieloSP. Obtenido de ScieloSP: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902016144961>
- Secretaria del Deporte. (2010). *deporte.gob.ec*. Obtenido de <https://www.deporte.gob.ec/objetivos/>
- Silvia, M., Rodriguez, A., Eyman, Fernandez, D. A., & Fuente, D. (2014). Manual para entender y tratar el sedentarismo y mejorar la calidad de vida. En M. Silvia, A. Rodriguez, Eyman, D. A. Fernandez, & D. F. Fuente, *Manual para entender y tratar el sedentarismo y mejorar la calidad de vida* (págs. 75-76). Barcelona España: deHospital ediciones.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2008). *HealthUs.gov*. Obtenido de <https://health.gov/sites/default/files/2019-09/paguide.pdf>
- Universidad del Rosario. (2007). *Urosario.edu.co*. Obtenido de <https://www.urosario.edu.co/Universidad-Ciencia-Desarrollo/ur/Fasciculos-Anteriores/Tomo-II-2007/Fasciculo-7/ur/Que-es-el-sedentarismo/>
- VARELA, M. T., DUARTE, C., SALAZAR, I. C., & LEMA, L. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos. *Colombia Médica*, 269-277.
- Wikipedia. (6 de julio de 2020). *wikipwdia.org*. Obtenido de [https://es.wikipedia.org/wiki/Ejercicio\\_aer%C3%B3bico](https://es.wikipedia.org/wiki/Ejercicio_aer%C3%B3bico)

## ANEXOS

Encuesta dirigida a los Padres de Familia de los estudiantes de la Unidad Educativa Espiritu Santo (se envió vía on-line)

1° ¿Considera usted que la actividad física ayuda a mantener un estilo de vida saludable?

SI		NO	
----	--	----	--

2° ¿La actividad física le parece aburrida y prefiere realizar otro tipo de actividades?

SI		NO	
----	--	----	--

3° ¿Conoce los beneficios que le otorga la práctica de actividad física?

SI		NO	
----	--	----	--

4° ¿Tiene conocimiento sobre lo que es el sedentarismo?

SI		NO	
----	--	----	--

5° ¿Considera usted que el sedentarismo puede causar problemas de salud?

SI		NO	
----	--	----	--

6° ¿Durante su tiempo libre le gusta realizar actividades como jugar video juegos, navegar en Internet y redes sociales, mirar televisión?

SI		NO	
----	--	----	--

7° ¿Le gusta realizar actividad física de manera regular?

SI		NO	
----	--	----	--



8° ¿Estaría de acuerdo con realizar actividades físicas diariamente para evitar el sedentarismo?

SI		NO	
----	--	----	--

9° ¿Sabía usted que si practica actividades físicas al menos 30 minutos diarios reduciría el riesgo de ser una persona sedentaria?

SI		NO	
----	--	----	--

10° ¿Se considera una persona sedentaria?

SI		NO	
----	--	----	--

## CARTA DE COMPROMISO

Ambato, 29 de mayo del 2020

Doctor Mg  
Marcelo Núñez Espinoza  
Presidente  
Unidad de titulación  
Carrera de Cultura Física  
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

Yo Doctor Rodrigo Ramos, en mi calidad de Rector de la Unidad Educativa Espiritu Santo, me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del Trabajo de Titulación bajo el Tema: LA ACTIVIDAD FISICA EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BASICA SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA ESPIRITU SANTO" propuesto por el estudiante FARID ISRAEL MORETA SULCA, portador de la Cédula de Ciudadanía, 1803986890 estudiante de la Carrera de Cultura Física Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

A nombre de la Institución a la cual represento, me comprometo a apoyar en el desarrollo del proyecto.

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

Atentamente.



Dr. Rodrigo Ramos PhD.  
RECTOR UNEES



*Ilustración 35 carta de compromiso por parte de la UNEES*

LISTADO DE ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA ESPIRITU SANTO			EDAD	SEXO	PESO KG	ESTATURA CM	CINTURA CM	CADERA CM	CUELLO CM	CONTEXTUR.	IMC	ICC	PGC	CLASIFICACIÓ IMC	CLASIFICACIÓ ICC
#	APELLIDOS Y NOMBRES	CODIFICACION													
1	ORTIZ CHAVEZ JORGE MARTIN	1	12	M	51,50	143,00	73	83	30	G	25,2	0,88	19,68	SOBREPESO	NORMAL
2	VARGAS SIERRA JOHAN SEBASTIAN		12	M	50,00	144,00	70	83	29	G	24,1	0,84	17,72	NORMAL	NORMAL
3	WENDY CAMILA SANCHEZ SANCHEZ		13	F	59,00	153,00	73	91	30	M	25,2	0,80	28,71	SOBREPESO	NORMAL
4	ACOSTA PEREZ EMILY ANAHI		12	F	49,00	152,00	68	73	27	F	21,2	0,93	17,87	NORMAL	POSIBLE RIESGO
5	CEDEÑO PALACIOS JEAN PIERRE		13	M	49,00	145,00	68	69	27	F	23,3	0,99	17,51	NORMAL	NORMAL
6	JORDAN LOPEZ JOSELYN BRIGITHE		14	F	52,00	152,00	70	86	30	M	22,5	0,81	24,70	NORMAL	NORMAL
7	RAMOS BRITO JOSUE DAVIDO		14	M	69,50	165,00	84	89	33	M	25,5	0,94	21,71	SOBREPESO	NORMAL
8	SILLO SILLO SUSANA ANNETE		13	F	48,50	148,00	68	73	29	F	22,1	0,93	17,82	NORMAL	POSIBLE RIESGO
9	VARGAS SIERRA JUAN PABLO		14	M	55,00	157,00	76	85	31	M	22,3	0,89	18,57	NORMAL	NORMAL
10	ACOSTA PEREZ BRYAN JOEL		15	M	70,00	167,00	85	91	35	G	25,1	0,93	20,61	SOBREPESO	NORMAL
11	AGUAGUINA CHICAIZA JHOAN ALEXANDER		14	M	58,00	159,00	76	80	29	M	22,9	0,95	19,79	NORMAL	NORMAL
12	CANDO SACA JOSTIN SEBASTIAN		15	M	62,00	170,00	73	78	30	F	21,5	0,94	14,56	NORMAL	NORMAL
13	CULCAY RODRIGUEZ DIEGO JAVIER		15	M	76,00	174,00	86	91	34	G	25,1	0,95	20,83	SOBREPESO	NORMAL
14	ALEXANDER		15	M	66,00	176,00	82	94	36	M	21,3	0,87	15,99	NORMAL	NORMAL
15	NUÑEZ ACOSTA ESTEBAN LEONARDO		16	M	71,00	167,00	89	96	36	G	25,5	0,93	22,78	SOBREPESO	NORMAL
16	RUIZ CARRERA ODALIS DAYANA		16	F	55,00	161,00	75	86	33	M	21,2	0,87	23,28	NORMAL	NORMAL
17	YABOR LABRADA ROLANDO ALFREDO		16	M	82,00	171,00	90	100	40	G	28,0	0,90	19,90	SOBREPESO	NORMAL
18	CONSTANTE PCARRASCO PAULO FABIAN		15	M	65,00	171,00	79	90	33	M	22,2	0,88	16,84	NORMAL	NORMAL
19	GALLEGOS PALACIOS KERLY SHAMIRA		15	F	57,00	155,00	72	94	36	F	23,7	0,77	26,01	NORMAL	NORMAL
20	BRITO JIMENEZ JAIRO ANDRES		16	M	59,00	175,00	90	102	34	F	19,3	0,88	23,42	NORMAL	NORMAL
21	CORDOVA MUÑOZ BERNABE RAMIRO		16	M	68,00	163,00	83	89	35	M	25,6	0,93	19,82	SOBREPESO	NORMAL
22	VITERI PAREDES RAFAEL JOSAFAR		16	M	65,00	176,00	78	84	32	F	21,0	0,93	15,99	NORMAL	NORMAL
23	ZAMBRANO LOOR DENNIS AGUSTIN		16	M	58,00	154,50	78	90	32	M	24,3	0,87	19,86	NORMAL	NORMAL
24	VALENTINA		15	F	54,00	150,00	74	92	33	M	24,0	0,80	29,06	NORMAL	NORMAL

Ilustración 36 tabla del IMC estudiantes UNEES



Ilustración 37 Estudiante tomándose las medidas

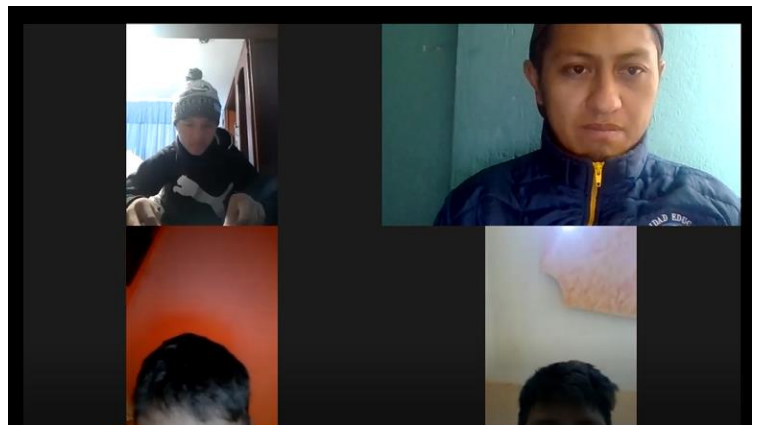


Ilustración 38 socialización del proyecto con estudiantes



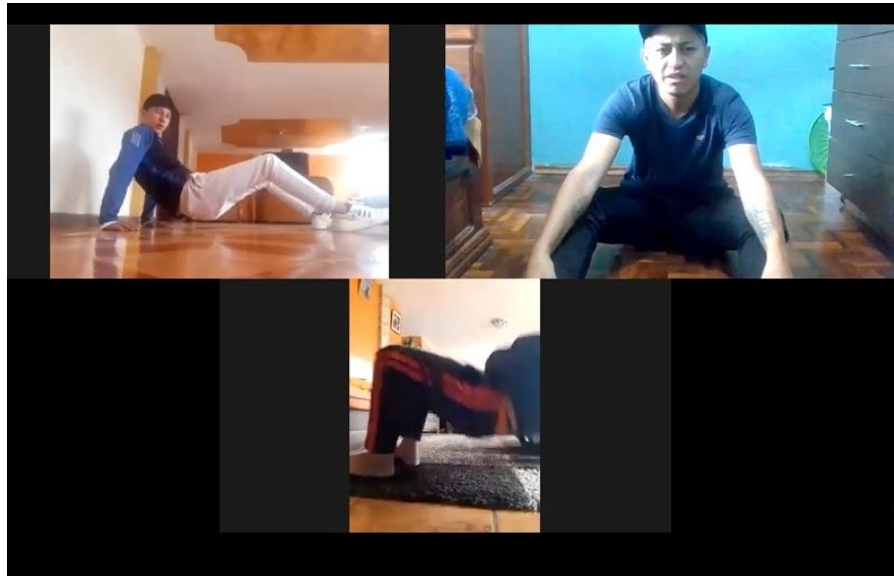
Ilustración 39 socialización con estudiantes



Ilustración 40 socialización con estudiantes



*Ilustración 41 ejercicios de la guía de actividades*



*Ilustración 42 ejercicios de la guía de actividades*



*Ilustración 43 ejercicios de la guía de actividades*