



## **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

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

**TEMA:**

“LA ACTIVIDAD FÍSICA PREVIENE LA OBESIDAD DE LOS DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA “JUAN LEÓN MERA LA SALLE” DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA AÑO 2009-2010.

**AUTOR:** Gómez Arellano Miguel Ángel

**TUTOR:** Ing. Mg. Marcia Vásquez

Ambato-Ecuador

2010

## **Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación**

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación sobre el tema “LA ACTIVIDAD FÍSICA PREVIENE LA OBESIDAD DE LOS DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA “JUAN LEÓN MERA LA SALLE” DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA AÑO 2009-2010”, presentada por el Sr. MIGUEL ÁNGEL GÓMEZ ARELLANO, egresado de la Carrera de Cultura Física, promoción Marzo – Julio 2009, una vez revisado el Trabajo de Graduación, considera que dicho informe investigativo reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente, para los trámites pertinentes.

### **LA COMISIÓN**

.....

**Dra. Piedad Aguas**

.....

**Dr. Msc. Danilo Villena**

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

## **CERTIFICA:**

Yo Ing. Marcia Vásquez CC: 180191350-8 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema:

“LA ACTIVIDAD FÍSICA PREVIENE LA OBESIDAD DE LOS DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA “JUAN LEÓN MERA LA SALLE” DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA AÑO 2009-2010”, desarrollado por el egresado Gómez Arellano Miguel Ángel, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Ambato..... de..... del 2010

.....

TUTOR

TRABAJO DE GRADUACION O TITULACIÓN

## **AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN**

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe son de exclusiva responsabilidad de su autor.

.....  
Gómez Arellano Miguel Ángel

C.C:1803558210

AUTOR

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**

**CARRERA DE: CULTURA FÍSICA**

**RESUMEN EJECUTIVO**

**TEMA:**

“LA ACTIVIDAD FÍSICA PREVIENE LA OBESIDAD DE LOS DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA “JUAN LEÓN MERA LA SALLE” DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA AÑO 2009-2010”.

**AUTOR:** Gómez Arellano Miguel Ángel

**TUTOR:** Ing. Marcia Vásquez

Resumen (En la comunidad educativa “Juan León Mera La Salle” de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua su principal función es crear jóvenes líderes.

En esta institución se produjo el problema de la actividad física lo cual influye en la prevención de la obesidad que se detecto cuando tuve la oportunidad de realizar las prácticas docentes.

Se elaboro el informe final cuya parte principal fue la aplicación de encuestas y entrevistas formulada a los involucrados en el problema como: deportistas de la selección de fútbol, docentes y personas inmersas para conocer el criterio sobre este problema.

Se tabularon las respuestas y se obtuvo como resultado final que la inadecuada actividad física influye en forma directa en la aparición de la obesidad, lo que amerita buscar las alternativas de solución que vengán a disminuir el impacto del problema.

Contamos con el apoyo de los docentes, deportistas de la selección de fútbol, médicos que una vez conocidas las alternativas de solución, lo pondrán en práctica para mejorar el desempeño deportivo y lograr que la institución salga adelante y tenga una visión hacia el futuro.

Finalizamos el trabajo de investigación proponiendo algunas alternativas de solución para que la institución ponga en práctica una de ellas, para propiciar el mejoramiento deportivo en base de una buena preparación técnica, equipamiento deportivo, nutrición adecuada, entrenamientos planificados, preparación del profesor y la buena voluntad de trabajo, que demuestren los deportistas.

## **DEDICATORIA**

El presente informe final se la dedico a mi familia que gracias a su apoyo pude concluir mi carrera. A mis padres y hermanos por su apoyo y confianza. Gracias por ayudarme a cumplir mis objetivos como persona y estudiante. A mi padre por brindarme los recursos necesarios y estar a mi lado apoyándome y aconsejándome siempre. A mi madre por hacer de mi una mejor persona a través de sus consejos, enseñanzas y amor. A mis hermanos por estar siempre presentes, acompañándome para poder cumplir mis objetivos.

**Miguel Gómez**

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Técnica de Ambato y a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, que me brindó la oportunidad para realizar mis estudios, por su generosidad y el soporte institucional dado para la realización de este trabajo.

A mis padres por el apoyo incondicional que me dieron a lo largo de la carrera.

A Dios creador del universo y dueño de mi vida que me permite construir otros mundos mentales posibles.

A la Ingeniera por su asesoría y dirección en el trabajo de investigación

A los Directivos, Personal Docente y Educandos de la institución que con paciencia, entrega y valiosos consejos me permitieron alcanzar los objetivos de este informe.

**Miguel Gómez**



## INDICE

Al consejo directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación	ii
Aprobación del tutor del trabajo de graduación	iii
Autoría de la investigación	iv
Resumen ejecutivo	v
Dedicatoria	vii
Agradecimiento	viii
Indice general	ix
Indice de cuadros e ilustraciones	xvii
Introducción	xix

### CAPITULO I

#### EL PROBLEMA

1.1.- Tema	1
1.2.- Planteamiento del problema	1
1.2.1.- Contextualización	1
➤	M
acro	2

➤	M
eso	3
➤	M
icro	3
1.2.2.- Análisis crítico	4
1.2.3.- Prognosis	6
1.2.4.- Formulación del problema	6
1.2.5.- Interrogantes	6
1.2.6.- Delimitación del objeto de investigación	7
1.3.- Justificación	7
1.4.- Objetivos	9
1.4.1.- General	9
1.4.2.- Específicos	9
<b>CAPITULO II</b>	
<b>MARCO TEÓRICO</b>	
2.1.- Antecedentes investigativos	10
2.2.- Fundamentación filosófica	10

2.3.- Fundamentación legal	12
2.4.- Categorías fundamentales	15

## VARIABLE INDEPENDIENTE

CALIDAD DE VIDA	16
-----------------	----

SALUD	17
-------	----

❖ Enfermedades que puede prevenir la actividad física	17
---	----

• Enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares	17
--	----

• Diabetes en adultos	18
-----------------------	----

• Cáncer	18
----------	----

• Mejora de huesos y músculos	19
-------------------------------	----

• Mejora de condiciones mentales	19
----------------------------------	----

❖ Movimientos Corporales	20
--------------------------	----

•	C
---	---

Características de los movimientos corporales	21
---	----

LA ACTIVIDAD FÍSICA	21
---------------------	----

❖ Concepto	21
------------	----

❖	T
---	---

Tipos de actividad física	22
---------------------------	----

•		
	El ejercicio isotónico	22
•		
	El ejercicio isométrico	22
❖		E
	Efectos de la actividad física	23
•		M
	Metabolismo basal	23
•		
	Apetito	23
•		
	Grasa corporal	23
❖	Importancia de la actividad física	24
❖	Beneficios de la actividad física	25
•	Nivel óseo y articular	25
•	Nivel muscular	26
•	Nivel cardiovascular	26
•	Nivel respiratorio	26
•	Nivel metabólico	26
•	Nivel psicosocial	27
❖	Campos de aplicación en la actividad física	27

## VARIABLE DEPENDIENTE

❖ Medicina preventiva	28
•	E
el ejercicio	28
•	N
nutrición e higiene alimentaria	29
•	E
evitar o moderar el consumo de tabaco, alcohol, drogas	29
•	C
controles o chequeos periódicos	29
•	V
vacunas	29
❖ Aumento de peso	30
❖ Obesidad	31
❖ Concepto	31
❖ Consecuencias de la obesidad	32
❖ La obesidad como factor de riesgo	32
❖ Tipos	33
•	O
obesidad mórbida	33
•	O
obesidad infantil	34
❖ Causas	34

❖ Síntomas	35
❖ Tratamientos	36
❖ Grado de obesidad y composición corporal del paciente obeso	37
❖ Historia de la comunidad educativa “Juan León Mera La Salle”	38
2.5.- Hipótesis	40
2.6.- Señalamiento de las variables	40
<b>CAPITULO III</b>	
<b>METODOLOGÍA</b>	
3.1.- Modalidad básica de la investigación	42
a) Privilegia técnicas cualitativas	42
b) Busca la comprensión de los fenómenos sociales	42
c) Observación naturalista	42
d) Enfoque contextualizado	43
e) Perspectiva desde dentro	43
f) Énfasis en el proceso	43
g) Orientado al descubrimiento de hipótesis	43
3.2.- Nivel o tipo de investigación	44
3.3.- Población y muestra	46
a) Deportistas	47

b) Profesores	47
c) Expertos	47
3.4.- Operacionalización de las variables	47
3.4.1.- Operacionalización de la variable independiente	48
3.4.2.- Operacionalización de la variable dependiente	49
3.5.- Plan operativo de investigación o plan de recolección de información	50
3.6.- Plan de procesamiento de la información	54
<b>CAPITULO IV</b>	
<b>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b>	
4.1.- Análisis de los resultados	56
4.2.- Interpretación de datos	85
4.3.- Verificación de hipótesis	86
<b>CAPITULO V</b>	
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	90

## **CAPITULO VI**

### **PROPUESTA**

6.1.- Datos informativos	92
6.2.- Antecedentes de la propuesta	92
6.3.- Justificación	93
6.4.- Objetivos	94
6.4.1 Alternativas de solución	94
6.5.- Análisis de factibilidad	95
6.6.- Fundamentación	95
❖ Plan de trabajo especial para mejorar la actividad física	95
❖ Planteamiento de las actividades y estrategias de aprendizaje	96
6.7.- Metodología	98
❖ Objetivos	99
❖ Actividades	99
6.8.- Administración	100



## **MATERIALES DE REFERENCIA**

Bibliografía 102

Anexos:

- ❖ Anexo 1: croquis y ubicación de la institución 104
- ❖ Anexo 2: oficio de aprobación por el rector 105
- ❖ Anexo 3: propuesta de ley de cultura física y deportes 106
- ❖ Anexo 4: nómina de los deportistas de la selección de fútbol 109
- ❖ Anexo 5: modelo de encuesta 110
- ❖ Anexo 6: modelo de entrevista 115

## INDICE DE CUADROS E ILUSTRACIONES

❖ Gráfico N° 1: Árbol de problemas	5
❖ Gráfico N° 2: Supeordinación conceptual inicial	15
❖ Cuadro N° 1: Plan operativo de investigación	50
4.1.1.- Observación	56
4.1.2.- Resultados	58
4.1.3.- Test de Cooper	59
•	T
Tabla 1 (Gráfico N° 3)	60
4.1.4.- Encuestas	
• Tabla 2 (Gráfico N° 4)	61
• Tabla 3 (Gráfico N° 5)	62
• Tabla 4 (Gráfico N° 6)	63
• Tabla 5 (Gráfico N° 7)	64
• Tabla 6 (Gráfico N° 8)	65
• Tabla 7 (Gráfico N° 9)	66
• Tabla 8 (Gráfico N° 10)	67
• Tabla 9 (Gráfico N° 11)	68
• Tabla 10 (Gráfico N° 12)	69
• Tabla 11 (Gráfico N° 13)	70
• Tabla 12 (Gráfico N° 14)	71
• Tabla 13 (Gráfico N° 15)	72
• Tabla 14 (Gráfico N° 16)	73
• Tabla 15 (Gráfico N° 17)	74
• Tabla 16 (Gráfico N° 18)	75
• Tabla 17 (Gráfico N° 19)	76
• Tabla 18 (Gráfico N° 20)	77

• Tabla 19 (Gráfico N° 21)	78
• Tabla 20 (Gráfico N° 22)	79
• Tabla 21 (Gráfico N° 23)	80
• Tabla 22 (Gráfico N° 24)	81
• Tabla 23 (Gráfico N° 25)	82
• Tabla 24 (Gráfico N° 26)	83
• Tabla 25 (Gráfico N° 27)	84
4.3.1.- Frecuencias observadas	86
4.3.2.- Frecuencias esperadas	87
4.3.3.- Chi cuadrado	88
4.3.4.- Grados de libertad	88
4.3.5.- Campana de Gauss	89

## INTRODUCCION

El informe de investigación que he desarrollado sobre la “la actividad física en la prevención de la obesidad en los deportistas de la selección de fútbol de la comunidad educativa “Juan León Mera La Salle” de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua en el año 2009-2010, es de gran importancia para esta institución y toda la comunidad deportiva, pues de los resultados que se obtengan al aplicar las alternativas de solución se tendrá un futuro mejor en el aspecto deportivo, para la misma.

Se conto con el apoyo de la institución, para determinar el problema con sus variables, aplicar los instrumentos de investigación, que luego fueron procesados por el investigador, para cumplir los objetivos propuestos y aceptar la hipótesis alterna.

Mi trabajo estuvo dirigido por el paradigma cualitativo y cuantitativo, que no se contento con estudiarle al problema, sino que luego de entenderlo y comprenderlo se pudieron establecer alternativas de solución factibles de ser aplicadas para disminuir o terminar con el problema ineficable.

Se utilizaron técnicas de investigación como la observación, test deportivo, encuesta y entrevista que se aplicaron a todo el universo de trabajo, conformado por deportistas, docentes de Cultura Física, entrenadores y expertos, para obtener la información necesaria, gracias a la colaboración prestada por toda la comunidad deportiva, lo que facilito mi trabajo investigativo.

En el **primer capítulo** se realizo el planteamiento del problema, su contextualización, determinando el análisis crítico y el árbol de problemas respectivo. Luego se delimito el

problema, se justifico su realización y se concluyo el capítulo con el enunciado de los objetivos propuestos.

En el **segundo capítulo** se realizo un análisis de los antecedentes investigativos que sobre el problema se hayan realizado, enunciamos las hipótesis (nula y alterna); y, se realizo el marco teórico del problema con la fundamentación teórica de cada una de las variables identificadas.

En el **tercer capítulo** que se refiere a la metodología, se explicaron los paradigmas que guiaron el trabajo investigativo; luego se detallaron los tipos de investigación realizadas, se preciso las técnicas de investigación utilizadas en los diferentes estratos de la población o universo de trabajo, y, se elaboro la operacionalización de cada una de las variables. Se término el capítulo con el plan de procesamiento de la información.

En el **cuarto capítulo** es el del análisis e interpretación de resultados, que empezó con el procedimiento a utilizarse, para luego realizar los cuadros estadísticos de resultados dados por los deportistas de la selección de fútbol, con sus respectivos gráficos en pastel y la interpretación que da el investigador sobre esos resultados, que sirvieron para verificar el cumplimiento de los objetivos planteados y la aceptación estadística de la hipótesis alterna.

El **quinto capítulo** se refiere a las conclusiones obtenidas al realizar el análisis de los resultados estadísticos de la aplicación de las técnicas en la comunidad deportiva, sobre la influencia negativa de la preparación deportiva que no permite que los deportistas de

la selección de fútbol prevengan la obesidad en la comunidad educativa “Juan León Mera La Salle” de la ciudad de Ambato.

En el **capítulo sexto** hace referencia a la implementación de la propuesta, con la justificación que amerita su aplicación, los objetivos que se espera alcanzar y las alternativas de solución propuestas por el investigador para tratar de solucionar el problema.

Se finaliza el informe con la bibliografía utilizada y los anexos que creí necesario incorporarlos.

Queda mucho por realizar en la institución, pero este trabajo es el inicio de un cambio que necesita darse en la institución, para tener un mejor futuro, especialmente para los deportistas de la selección de fútbol, que son la razón de este trabajo investigativo.

# **CAPITULO 1**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1 Tema**

“LA ACTIVIDAD FÍSICA PREVIENE LA OBESIDAD DE LOS DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA “JUAN LEÓN MERA LA SALLE” DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA AÑO 2009-2010.

### **1.2 Planteamiento del problema**

#### **1.2.1 Contextualización**

La actividad física siempre ocupa un sitio de privilegio entre las medidas terapéuticas para la obesidad o en la prevención de la misma, porque la simple observación muestra que las personas con intensa actividad física son más delgadas que los de hábitos sedentarios.

La obesidad constituye uno de los problemas sanitarios más importantes en la mayoría de los países industrializados, se considera una enfermedad en sí misma, debido a su relación directa o indirecta con enfermedades como la hipertensión, diabetes, de hecho constituye uno de los factores de riesgo primarios para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

Con el objetivo de mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades, es importante la práctica regular de ejercicio físico, por ello es crucial promocionar la actividad física especialmente entre la población de los países industrializados para evitar que aumente el riesgo de padecer enfermedades fundamentalmente la obesidad.

## **Macro**

Gran parte de la población ecuatoriana padece desnutrición crónica, anemia, sobrepeso y obesidad en condiciones de inseguridad alimentaria.

En el primer estudio realizado para establecer la prevalencia de obesidad en el Ecuador se obtuvo los siguientes resultados:

La muestra estudiada fue de 2.829 estudiantes, 1.461 mujeres y 1.368 varones, entre 12 y 19 años. De estos, 1.435 estudiantes estuvieron matriculados en 60 colegios públicos y privados de las seis principales ciudades de la Costa y 1.394 estuvieron matriculados en 60 colegios de las seis principales ciudades de la Sierra.

A los participantes se les midió el peso y la talla y se calculó el Índice de Masa Corporal (IMC). Se diagnosticó con sobrepeso a los adolescentes cuyo IMC estuvo entre los percentiles 85 y 95 y con obesidad a los adolescentes cuyo IMC fue  $\geq 95$ . Los resultados indican que el exceso de peso afecta al 21,2% de los adolescentes.

El estudio demostró que la obesidad es más común en las mujeres 21,5% que en los hombres 20,8%.

([http://www.alanrevista.org/ediciones/2008- 2/sobrepeso\\_obesidad\\_adolescentes\\_ecuatorianos.asp](http://www.alanrevista.org/ediciones/2008-2/sobrepeso_obesidad_adolescentes_ecuatorianos.asp))



## **Meso**

La actividad física tiene una gran importancia en el tratamiento de la obesidad al incrementar el gasto calórico durante la sesión de entrenamiento y las horas posteriores en la que el organismo se está recuperando del esfuerzo realizado.

Las mejores condiciones y oportunidades para que los deportistas de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua, satisfagan sus necesidades fisiológicas y preferencias culturales, en virtud de mantener una vida activa y saludable es realizando actividad física para así evitar la obesidad, asegurándose además y de manera preferente, que la actividad física desarrollada de forma periódica, estructurada tiene una reacción positiva sobre el organismo, por esta razón es necesario el establecimiento de la actividad física, ya que el educador físico debe ser un experto en la realización de los ejercicios.

Además hay que sensibilizar a las autoridades de la comunidad educativa “Juan León Mera La Salle”, para que intervengan a través de políticas destinadas para que exista incremento, en la práctica y en la realización de la actividad física, como medicina preventiva y rentable para prevenir la obesidad, con la finalidad de mejorar la salud de los deportistas de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

## **Micro**

Este es un problema que desde hace mucho tiempo atrás viene afectando a todos los deportistas de la selección de fútbol de la comunidad educativa “Juan León Mera La Salle”, porque necesitan mucho de la actividad física en forma individual o colectiva para lograr un buen rendimiento físico y para prevenir la obesidad, y esto permitirá que

los deportistas de la selección de fútbol obtengan buenos resultados en campeonatos intercolegiales.

La aplicación adecuada de la actividad física mejora las condiciones físicas de los deportistas de la selección de fútbol y por ende previene la obesidad, haciendo que los deportistas tengan una mejor imagen de sí mismos y sepan valorar la importancia que tiene la actividad física, la diversión, la falta de tiempo y la pereza son las principales razones para no practicar ejercicio durante el tiempo libre.

### **1.2.2 Análisis crítico**

En la lucha por el control del peso y la buena salud, se da mucha importancia al tipo y cantidad de alimentos, bebidas que se consumen pero, en especial a la actividad física.

Se ha prestado menos atención a la cantidad de energía que gastaríamos si fuéramos físicamente activos, pero ambos aspectos están estrechamente ligados, a diferencia de nuestros ancestros, ya no necesitamos emplear demasiada cantidad de energía para encontrar alimentos, debido a los avances tecnológicos, al transporte motorizado, la automatización y la maquinaria que ahorra trabajo, la mayoría de la gente tiene menos oportunidades de gastar energía, se ha demostrado que la población en los países occidentales no son suficientemente activos como para poder gozar de una buena salud y mantener el peso.

# Árbol de problemas

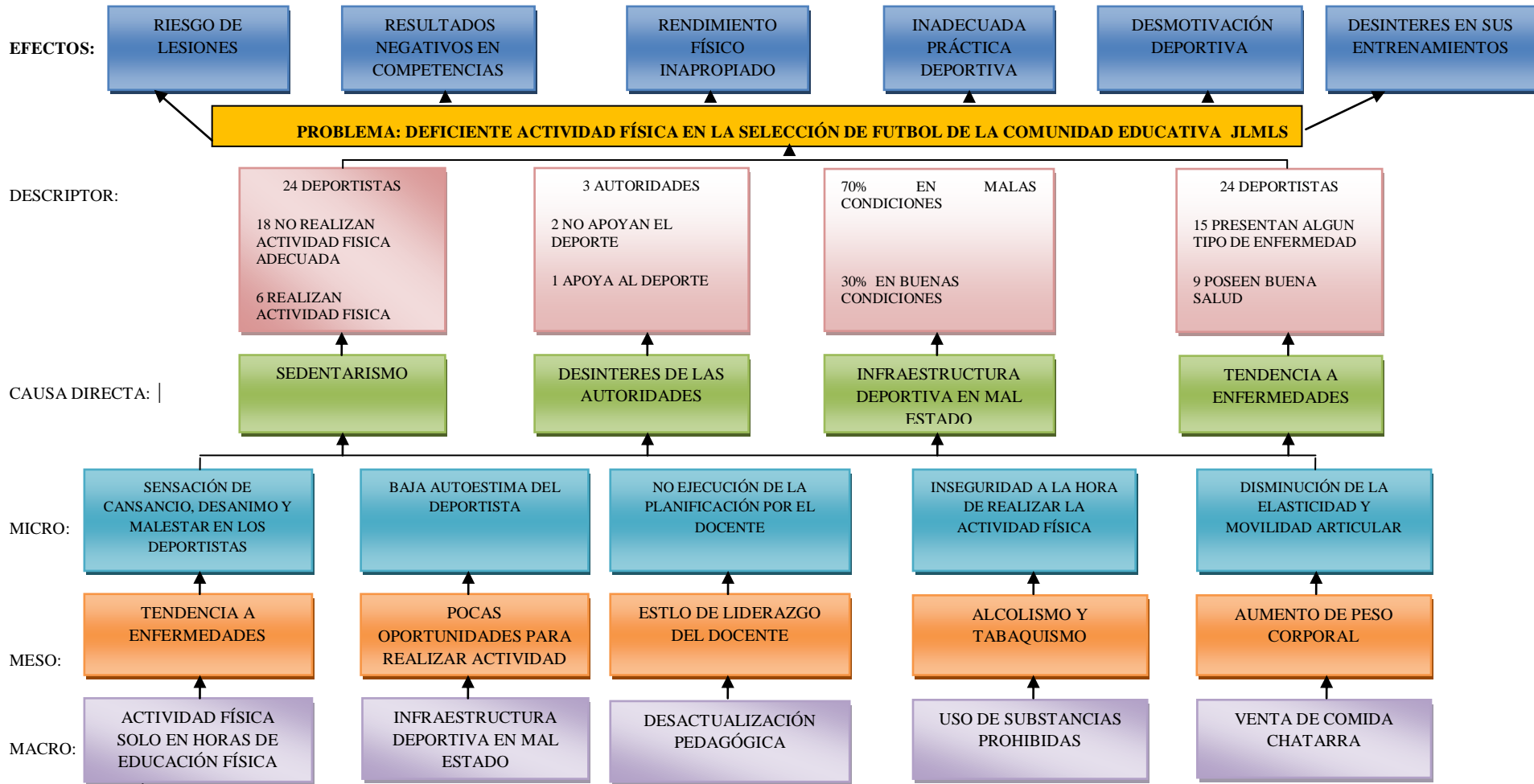


Gráfico N° 1: Árbol de problemas

Elaborado por: Miguel Gómez

### **1.2.3 Prognosis**

La actividad física inadecuada en los deportistas de la selección de fútbol de la comunidad educativa “Juan León Mera La Salle” es el camino que lleva a obtener deficientes resultados en competencias intercolegiales y provoca bajo autoestima y trastornos psicológicos que puede perjudicar su vida deportiva adicional a las consecuencias generacionales institucionales.

### **1.2.4 Formulación del problema**

¿Cómo influye la actividad física en la prevención de la obesidad de los deportistas de la selección de fútbol de la comunidad educativa “Juan León Mera La Salle” de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua en el año 2009-2010?

### **1.2.5 Interrogantes**

- 1) ¿Por qué nuestra institución carece de profesionales para la enseñanza de la actividad física?
- 2) ¿Existe la necesidad de realizar una planificación de trabajo físico?
- 3) ¿La inactividad física es uno de los factores de riesgo que intervienen en el desarrollo de la obesidad?
- 4) ¿Por qué a pesar de que existe una infraestructura en nuestra institución, los deportistas jamás llegan a figurar como tales en ningún nivel?
- 5) ¿Por qué los colegios de la ciudad de Ambato no cuentan con profesionales

especializados en Cultura Física para una preparación a futuro?

6) ¿Es factible la realización de una planificación y el trabajo de los fundamentos técnicos en cultura física”?

### **1.2.6 Delimitación del objeto de estudio**

#### **Delimitación de contenido**

**Área** : Salud y deporte

**Campo:** Fútbol

**Aspecto:** Actividad física-obesidad

#### **Delimitación espacial**

Esta investigación se realiza con los deportistas de la selección de fútbol de la comunidad educativa “Juan León Mera La Salle” de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

#### **Delimitación temporal**

Este trabajo se realiza en el año 2009-2010.

### **1.3 Justificación**

El interés en el tema de la actividad física es ayudar a los deportistas de la selección de fútbol de la comunidad educativa “Juan León Mera La Salle” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua, para que salgan adelante en su vida

deportiva y sean prósperos en la sociedad demostrando resultados favorables y poder evitar enfermedades mediante la práctica de la actividad física, porque estas enfermedades pueden afectar el rendimiento físico.

La presente investigación es de **novedad e importancia** porque debemos buscar la enseñanza para la superación y progreso de los profesionales de Cultura Física, para que así los deportistas puedan llegar al éxito mediante la práctica de la actividad física, en forma individual o colectivamente para prevenir la obesidad, siempre y cuando se trabaje con personas preparadas y capacitadas, para lograr los objetivos y las metas propuestas.

Este trabajo de investigación es **original** porque es producto de mi inspiración y me vi en la necesidad de ayudar a los deportistas de la selección de fútbol con el tema de la actividad física.

Es **factible** realizarlo porque puedo involucrarme profundamente en el problema de la deficiente actividad física obteniendo fuentes de información de profesores, deportistas, expertos y además de libros obteniendo información acerca de la actividad física para prevenir la obesidad y así poder dar ideas de solución al presente trabajo.

Los **beneficiarios** directos de este trabajo serán los deportistas de la selección de fútbol de la comunidad educativa “Juan León Mera La Salle”, también los profesores de Cultura Física, autoridades, porque recibirán ayuda de cómo mejorar la actividad física con personal capacitado y así poder prevenir la obesidad.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 General**

Fomentar la eficiente practica de una actividad física para la prevención de la enfermedad de la obesidad en los deportistas de la selección de futbol de la comunidad educativa “Juan León Mera La Salle” año 2009 – 2010”

### **1.4.2 Específicos**

- Identificar las necesidades de la actividad física
- Analizar alternativas de solución para prevenir la obesidad mediante la actividad física.
- Diseñar un plan de trabajo especial para mejorar la actividad física de los deportistas.
- Elaborar campañas de prevención de la obesidad y otras enfermedades para mejorar la salud

## **CAPITULO 2**

### **MARCO TEORICO**

#### **2.1 Antecedentes investigativos**

En la comunidad educativa “Juan León Mera La Salle” de la ciudad de Ambato no se ha realizado ningún trabajo de investigación relacionado con la actividad física para la prevención de la obesidad, ya que las autoridades de la institución se han despreocupado en prevenir la salud de los deportistas de la selección de fútbol, y han demostrado un mayor desinterés por sacar adelante a la institución, por lo que mi trabajo es uno de los primeros para lograr posibles soluciones y que los beneficiarios directos de este proyecto sean los deportistas de la selección de fútbol, ya que con conocimientos y junto con la experiencia práctica de profesores de Cultura Física que nos proporcionarán información valiosa podremos diseñar entrenamientos adecuados y obtener una mayor eficiencia en la competición a nivel nacional y provincial.

También debo informar que ninguna otra institución ya sea educativa, de salud, deportiva, han realizado ninguna investigación relacionado con el tema de la actividad física, ya que no se han preocupado por mejorar la salud y prevenir la obesidad de los deportistas de la selección de fútbol de la comunidad educativa “Juan León Mera La Salle” de Ambato ya que este problema cada vez ha ido evolucionando con más fuerza.

#### **2.2 Fundamentación Filosófica**

El esfuerzo impostergable y consiente por elevar la calidad de vida en la actualidad, así como por propiciar un desarrollo verdaderamente sostenible para la mayoría de la



sociedad supone, entre otros elementos, atender y perfeccionar a la educación en tanto componente indispensable y factor catalizador de los fenómenos señalados.

El mejoramiento de la actividad física en los procesos educacionales, incluyendo los de nivel superior, posee como importante precedente la reflexión crítica y el asentamiento sobre la prevención de la obesidad en bases científicas de la labor de los profesores, directivos y del resto de los sujetos implicados en dicho proceso.

De este modo, se constituirá en una herramienta efectiva a emplear por el educador en su actividad cotidiana, tanto instructiva como formativa; la cual tendrá así la oportunidad de fundamentarse en el dominio y comprensión de rasgos y regularidades que objetivamente se encuentran presentes y actuantes en el accionar del sujeto en general y en especial en el ámbito deportivo, partiendo desde la labor de motivación y concientización de qué es educación y para qué se educa por parte del maestro, pasando por la planeación y preparación de sus actividades docentes y extra docentes, y llegando hasta el momento mismo de la clase, la evaluación y sus impactos individuales y sociales ulteriores. En todo ese proceso, el educador bien preparado filosóficamente tendrá a su disposición una óptica reflexiva y crítica que podrá emplear para elevar la calidad de su desempeño y de los resultados instructivos y formativos en sus deportistas.

Sujeto Moderno	Sujeto posmoderno
Sujeto portador de un pensamiento fuerte	
Sujeto que participa y cree	Pensamiento débil
Sujeto de la ciencia y la tecnología	Sujeto que descreo y no participa en las grandes organizaciones
Sujeto emisor	Sujeto de los medios de comunicación
Sujeto con conciencia social	Sujeto receptor
Sujeto solidario	Sujeto sin conciencia social de clase
Sujeto crítico y comprometido	Sujeto individualista
Sujeto esperanzado, confía	Sujeto acrítico y descomprometido
Sujeto espíritu	Sujeto desesperanzado en el futuro
Vive el futuro	Sujeto cuerpo
Sujeto que se sacrifica - ahorra	Vive el presente
Su preocupación: la angustia y la alienación	Sujeto hedonista - vive a crédito
Su ideal social: el adulto	Su preocupación: el aburrimiento
	Su ideal social: el adolescente

### 2.3 Fundamentación legal

El deporte, en sus múltiples y muy variada manifestaciones, se ha convertido en nuestro tiempo en una de las actividades sociales con mayor arraigo y capacidad de movilización y convocatoria; se constituye como un elemento fundamental del sistema educativo y su práctica es importante en el mantenimiento de la salud, y por tanto es un factor corrector de desequilibrios sociales que contribuye al desarrollo de igualdad entre los ciudadanos, crea hábitos favorecedores de la inserción social y así mismo su practica en equipo fomenta la solidaridad. Todo esto conforma el deporte

como elemento determinante en la calidad de vida y la utilización activa y participativa del tiempo de ocio en la sociedad contemporánea.

La actividad deportiva constituye una evidente manifestación cultural, sobre la que el Estado no puede ni debe mostrarse ajeno.

El fenómeno deportivo, actividad libre y voluntaria presta aspectos claramente diferenciados:

\*La práctica deportiva del ciudadano como actividad espontánea, desinteresada y con fines educativos.

\*La actividad deportiva organizada a través de estructuras asociativas.

\*El espectáculo deportivo, fenómeno de masas cada vez más profesionalizado y mercantilizado.

Estas realidades diferentes requieren tratamientos específicos.

Se pone de manifiesto la necesidad de establecer el marco legal pertinente para darle a la cultura física el tratamiento necesario como parte de la educación integral de la persona y por lo tanto como parte sustancial del Sistema educativo.

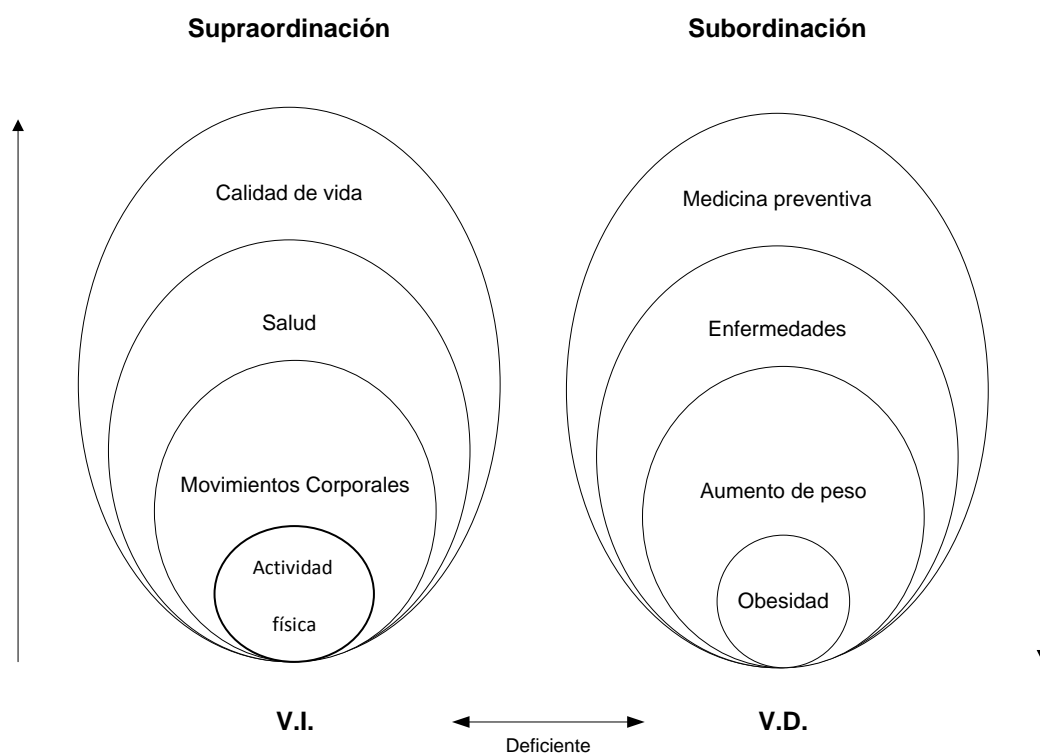
El objetivo fundamental de la presente Ley es regular el marco jurídico constitucional en que debe desenvolverse la práctica deportiva en el ámbito del Estado. No es necesario recurrir para ello al discurso sobre la naturaleza jurídica de la actividad deportiva, toda vez que la práctica del deporte es libre y voluntaria y

tiene su base en la sociedad. Una de las formas más nobles de fomentar una actividad es preocuparse por ella y sus efectos, ordenar su desarrollo en términos razonables, participar en la organización de la misma cuando sea necesario y contribuir a su financiación. (Anexo 3)

## 2.4 Categorías fundamentales

### Sup subordinación conceptual inicial

GRAFICO N° 2



Elaborado por: Miguel Gómez

## **VARIABLE INDEPENDIENTE**

### **CALIDAD DE VIDA**

“La Calidad de Vida relacionada con la Salud, es el conjunto de características que definen el bienestar y el funcionalismo de una persona en un momento dado. La medición de estas características debe abarcar los ámbitos físicos, psicológicos y sociales del individuo”. (<http://html.rincondelvago.com/calidad-de-vida>.)

“La motricidad representa un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio afectivo., ya no podemos analizarla únicamente desde el punto de vista biológico, sino que debemos asumir la repercusión que la misma posee sobre todas las dimensiones del ser humano.

Es por esto que la motricidad formativo-educativa debe suplir el déficit motriz de nuestro estilo de vida y de trabajo, el caminar, correr, saltar, empujar, lanzar, recibir, y muchas otras formas motoras básicas llegaron a la motricidad deportiva surgiendo de la motricidad laboral o por intermedio de ella.

La finalidad de la educación no es exclusivamente la adquisición de determinados conocimientos o habilidades, sino el desarrollo de un ser humano más plenamente humana, libre, creadora y recreadora de su propia cultura, con el fin último de mejorar su calidad de vida.

La Educación física es la área de la educación que educa al hombre a través del movimiento, desde y en lo psicomotor, hacia lo cognitivo - socio afectivo y en función de un diseño de hombre” (IBIDEM)

"La obesidad, el estrés, el sedentarismo y el consumo exagerado de alcohol, tabaco y drogas, junto con la motorización constituyen los pilares sobre los que se apoya el sistema de vida de los ciudadanos modernos que, a la vez que les permite disfrutar de algunos placeres, les produce un forma típica de enfermedad y muerte." (J. F. Marcos Becerro)

"El estilo de vida "moderno" y la sociedad de consumo se caracterizan por una desmedida carrera competitiva, lo que desencadena una enorme tensión (estrés). Para poder competir en el duro campo del consumismo, muchos individuos (como los malos deportistas) necesitan de estimulantes (dopaje) que eliminen las tensiones generadas; tabaco, alcohol y drogas cumplen su cometido.

Frente a esto, la sociedad ha conferido hoy, al ejercicio y al deporte, en sus manifestaciones recreativas, educativas o competitivas, una función trascendente para la preservación y desarrollo de la salud del ser humano, por esta razón el movimiento debe manifestarse como una forma de cultura, de educación y de promoción de salud" (IBIDEM)

## **SALUD**

### **Enfermedades que puede prevenir la actividad física**

#### **Enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares**

"Las enfermedades coronarias son la principal causa de muerte en Europa. Llevar un estilo de vida activo, con un nivel moderadamente alto de ejercicios aeróbicos, puede reducir las posibilidades de contraer enfermedades cardiacas graves o morir por su causa. Los beneficios que el ejercicio aporta a la salud, pueden notarse si se realizan actividades físicas moderadas, y son más evidentes en las personas sedentarias que cambian sus hábitos y se vuelven más activas. Actividades, como caminar, montar en bicicleta con regularidad o realizar cuatro horas a la semana de ejercicio físico, reducen el riesgo de padecer afecciones cardiacas. También se ha comprobado que la actividad física ayuda a recuperarse de las enfermedades cardiacas, mediante

programas de rehabilitación que se basan en el ejercicio, y resultan eficaces para reducir el peligro de muerte. Los efectos de la actividad física en los accidentes cerebrovasculares están menos claros, ya que las conclusiones de los diferentes estudios son contradictorias“.

([www.eufic.org/article/es/page/BARCHIVE/expid/basics-actividad-fisica/](http://www.eufic.org/article/es/page/BARCHIVE/expid/basics-actividad-fisica/))

### **Diabetes en adultos**

“La incidencia de diabetes tipo 2 se ha incrementado rápidamente. Frecuentemente se atribuye a un aumento de la obesidad, aunque existen pruebas contundentes que demuestran que la inactividad es también un factor de riesgo. Según los estudios, en las personas que son más activas el riesgo de desarrollar diabetes es un 30-50% menor que en las que son sedentarias. Se ha comprobado que el ejercicio retrasa o posiblemente previene que la intolerancia a la glucosa se convierta en diabetes y es también beneficioso para las personas a las que ya se les ha diagnosticado diabetes.

Hay algunos interesantes estudios que han demostrado que realizar ejercicio, como andar o montar en bicicleta, tres veces a la semana durante 30-40 minutos, puede suponer pequeñas pero significativas mejoras en el control glucémico (azúcar en sangre) de los diabéticos”. (IBIDEM)

### **Cáncer**

“Parece ser que mantenerse físicamente activo reduce el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer, y que la actividad moderada o intensa es la mejor manera de protegerse. Por ejemplo, realizar ejercicio físico reduce el riesgo de desarrollar cáncer de colon o cáncer rectal en un 40-50%. La actividad física podría también tener un impacto en otros tipos de cáncer, pero todavía no hay pruebas suficientes que lo demuestren”. (IBIDEM)



## **Mejora de huesos y músculos**

“Hacer ejercicio de forma regular puede ser beneficioso para los desórdenes y enfermedades que afectan a los músculos y los huesos (como la osteoartritis, el dolor lumbar y la osteoporosis). Hacer deporte ayuda a fortalecer los músculos, tendones y ligamentos y a densificar los huesos. Hay programas de actividad física diseñados para mejorar la resistencia muscular, que han demostrado ser útiles para ayudar a los adultos de mayor edad a mantener el equilibrio, lo cual puede ser útil para reducir las caídas. El ejercicio también es eficaz para prevenir dolores lumbares y reduce la reincidencia de los problemas de espalda. No obstante, no está del todo claro qué tipo de ejercicio es mejor para el dolor de espalda. No se ha demostrado que la actividad física ayude a prevenir la osteoartritis, pero se ha comprobado que caminar reduce el dolor, la rigidez y la discapacidad, además de mejorar la resistencia, la movilidad y la calidad de vida en general”. (IBIDEM)

“Hacer deporte (lo que incluye ejercicios en los que se cargue con el peso del cuerpo, además de actividades entre moderadas e intensas) puede incrementar la densidad mineral y el tamaño de los huesos en adolescentes, ayudar a mantenerlo en los adultos y ralentizar su descenso en los ancianos. Esto puede contribuir a prevenir o retrasar la aparición de osteoporosis, pero no puede invertir el proceso una vez que se ha desarrollado la enfermedad”. (IBIDEM)

## **Mejora de condiciones mentales**

“Existen numerosos estudios que han demostrado que la actividad física reduce la depresión clínica y puede ser tan efectiva como los tratamientos tradicionales, por ejemplo la psicoterapia. Si se realiza ejercicio físico con regularidad durante varios años también se reduce el riesgo de la reaparición de depresiones”. (IBIDEM)

“También se ha comprobado que la actividad física mejora la salud psicológica en las personas que no padecen alteraciones mentales. Hay numerosos estudios que han documentado mejoras en la salud subjetiva, el estado de ánimo y la emotividad, así como en la auto percepción de la imagen del cuerpo y la autoestima física”.  
(IBIDEM)

“Es más, tanto los periodos cortos de actividad como el entrenamiento deportivo continuado reducen la ansiedad y mejoran las reacciones ante el estrés, así como la calidad y extensión del sueño. También se ha demostrado que el ejercicio mejora algunos aspectos del funcionamiento mental, como la planificación, la memoria a corto plazo y la toma de decisiones, parece que la actividad física es especialmente saludable para las personas mayores, y reduce el riesgo de demencia y Alzheimer”.  
(IBIDEM)

La actividad física y el entrenamiento están en relación inversamente proporcional a diversos factores de riesgo de enfermedades, el ejercicio parece especialmente efectivo para mejorar el estado de salud en una serie de trastornos específicos como: enfermedades coronarias, obesidad, diabetes en adultos, cáncer, mejora de huesos y músculos y mejora de condiciones mentales.

## **MOVIMIENTOS CORPORALES**

Puede definirse como la disciplina cuyo objeto es la conducta motriz con finalidad expresiva, comunicativa y estética en la que el cuerpo, el movimiento y el sentimiento son instrumentos básicos.

(<http://espanol.answers.yahoo.com/question/index?qid=20080922160042AAT9ek1>)

## **Características de los Movimientos Corporales:**

- Escasa o inexistente importancia asignada a la técnica, o en todo caso ésta, no concebida como modelo al que deben llegar los alumnos. A veces se utilizan determinadas técnicas pero como medio no como fin.
- Finalidad educativa es decir tiene principio y fin en el seno del grupo sin pretensiones escénicas.
- El proceso seguido y vivido por el alumno es lo importante, desapareciendo la "obsesión" por el resultado final que aquí adquiere un segundo plano.
- El eje que dirige las actividades gira en torno al concepto de habilidad y destreza básica y con objetivos referidos a la mejora del bagaje motor del alumno.
- Las respuestas toman carácter convergente ya que el alumno busca sus propias adaptaciones.(IBIDEM)

## **LA ACTIVIDAD FÍSICA**

### **Concepto**

“La realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana”.( Rafael Parra)

“La actividad física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distinción de edad, sexo, condición social u ocupación, por los beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas, ya que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una aptitud diferente, con mejor salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y del cumplimiento de las normas; en fin, permite que las personas como tengan la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el grupo social al que pertenecen”. (IBIDEM)

Mediante la actividad física el deportista puede desarrollar una serie de cualidades que le permitan el consumo de calorías, para llevar a cabo una actividad física adecuada.

## **TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA**

“Existen dos clases de ejercicio: isotónico e isométrico.

**El ejercicio isotónico:** implica la contracción de grupos musculares contra una resistencia baja a lo largo de un recorrido largo, como al correr, nadar o hacer gimnasia sueca. El ejercicio isotónico es más beneficioso para el sistema cardiovascular: aumenta la cantidad de sangre que bombea el corazón y favorece la proliferación de pequeños vasos que transportan el oxígeno a los músculos, todos estos cambios permiten una actividad física sostenida. Un ejemplo de este tipo de ejercicio es el aeróbico, sistema de ejercicio diseñado para mejorar las condiciones cardiovasculares. Un programa regular de aeróbico puede mejorar la capacidad del organismo de absorber oxígeno con eficacia, lo que aumenta el vigor e incrementa la resistencia”. (IBIDEM)

**“El ejercicio isométrico:** los músculos se mueven contra una resistencia elevada a lo largo de un recorrido corto, como al empujar o tirar de un objeto inamovible. El ejercicio isométrico es mejor para desarrollar los músculos largos, aumenta el grosor

de las fibras musculares y su capacidad de almacenar glucógeno, el combustible de las células musculares. Este tipo de ejercicio tiene como finalidad el aumento de la fuerza muscular, un ejemplo de este es el trabajo realizado con las máquinas y el levantamiento de pesas”. (IBIDEM)

### **Efectos de la actividad física**

- **“Metabolismo basal:** la actividad física no sólo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de una actividad física moderada. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física.
- **Apetito:** la actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos, que en los que tienen un peso corporal ideal.
- **Grasa corporal:** la reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98%, mientras que si sólo se produce una reducción de calorías en la dieta se pierde un 25% de masa corporal magra, es decir, músculo, y menos de un 75% de la grasa”. (Wikipedia, la enciclopedia libre)

Son cambios que van sucediendo en el organismo como resultado de una carga moderada de trabajo, que se realiza ya sea en compañía de la familia o con amigos,

estimulando la adquisición de hábitos de ejercicios durante largos períodos de tiempo.

### **Importancia de la actividad física**

“A menudo se destaca la estrecha relación que existe entre la práctica frecuente de actividad física y la calidad de vida. Y aunque existe un acuerdo generalizado respecto a qué hacer deportes, o al menos sostener una rutina periódica de ejercitación física forma parte de una vida saludable, estos hábitos, por diversas razones, parecen muchas veces difíciles de incorporar”.  
([www.saludable.idoneos.com](http://www.saludable.idoneos.com))

“En efecto, el ejercicio resulta fundamental sobre todo para aquellas personas que llevan una vida sedentaria o que deben padecer muchas presiones en sus quehaceres cotidianos. La actividad física adecuada a las características individuales de cada uno, puede estimular la producción de endorfinas del organismo mejorando el humor y el ánimo general” (IBIDEM)

“La actividad física es también un remedio eficaz contra el insomnio ya que contribuye a la recuperación nocturna de las energías, posibilitando una más rápida conciliación del sueño y un descanso más profundo”. (IBIDEM)

“Sin embargo, pese a todos estos evidentes beneficios de la actividad física, muchas personas suelen fracasar en el intento de incorporar la actividad física a sus hábitos de vida. Clubes y gimnasios se pueblan en primavera a partir de motivaciones tales como recuperar la figura en vistas del verano. Pero incluso cuando se inicia la

actividad por indicación médica, la deserción es importante al comprender que los resultados visibles son escasos en el corto plazo y los beneficios significativos solo aparecen más tarde asociados al esfuerzo y a la perseverancia”. (IBIDEM)

La actividad física es de importancia porque las personas que no son físicamente activas, que tienen sobrepeso o reúnen ambas características tienen mayor riesgo de desarrollar la obesidad.

Ese es un riesgo muy grande, especialmente si se considera que hay mucho que se puede hacer para protegerse de cualquier enfermedad o deficiencia y eso se lo puede evitar mediante la práctica de la actividad física en el ser humano.

El objetivo principal de estar físicamente activo no es adelgazar, sino adquirir y mantener un estilo de vida sano y así se reducirá el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, ataques cerebrales, también se podrá prevenir la obesidad.

## **Beneficios de la actividad física**

“Para poder empezar a comprender los beneficios de la actividad física señalaremos su incidencia a distintos niveles: óseo-articular, muscular, cardiovascular, respiratorio, metabólico y psicosocial”. (Manuel Muñoz Peral)

- **“Nivel óseo y articular:** se producen mejoras en la composición ósea, aumentando principalmente la vascularización y la retención de minerales. Estructuralmente, aumenta la masa ósea y se fortalecen los elementos constitutivos de la articulación (cartílago, ligamentos, etc.)”. (IBIDEM)

- “**Nivel muscular:** aumenta la cantidad de las proteínas en el músculo, fortaleciendo estructuralmente las fibras musculares y tendones. Funcionalmente, hay una mayor fuerza y resistencia, aumento y mejora de la actividad energética, mayor elasticidad y mejora de la coordinación motriz (sistema nervioso)”. (IBIDEM)
- “**Nivel cardiovascular:** estructuralmente, se refuerzan las paredes del corazón y aumenta su masa muscular. Respecto a los componentes, se da un aumento de glóbulos rojos, hemoglobina que transporta el oxígeno, mitocondrias, mioglobina y elementos defensivos (leucocitos y linfocitos)”. (IBIDEM)

“Disminuye la frecuencia cardíaca con lo cual el corazón se cansa menos al realizar una actividad. Estando en reposo, evita la acumulación de sustancias negativas (grasa) en las paredes de las arterias y aumenta su elasticidad, mejora la circulación”. (IBIDEM)

- “**Nivel respiratorio:** aumento de la fuerza, resistencia y elasticidad en los músculos y órganos que intervienen en la respiración, amplía el volumen de la respiración disminuyendo el número de respiraciones por minuto, etc. y, en general, mejora la actividad respiratoria”. (IBIDEM)
- “**Nivel metabólico:** la actividad física hace aumentar el HDL (grasa buena) y disminuye el LDL (grasa mala), mantiene correctamente los niveles de glucosa y mejora la actividad desintoxicadora”. (IBIDEM)



- **“Nivel psicosocial:** quien se habitúa a realizar AF suele tener un mayor bienestar general, consigo mismo y con los demás. Ayuda a descargar tensiones de diverso tipo y a aportar alegría, diversión y confianza en sí mismo”. (IBIDEM)

Todos estos factores son beneficios comprobados ya que destacan un mejor funcionamiento cardiaco, mayor fuerza muscular, huesos más compactos, capacidad de reacción más rápida y menor tendencia a la depresión.

Estos beneficios obtenidos por la práctica de la actividad física son muy importantes ya que mejora la salud del ser humano y previene enfermedades que con el transcurrir de los años puede perjudicar al deportista en su vida deportiva y diaria.

## **Campos de aplicación en la actividad física**

“Las actividades físicas abarcan distintos ámbitos que comprenden desde la alta competición hasta el deporte educativo, el terapéutico o el ocio, en cada uno de estos campos se presentan unas necesidades específicas, y la biomecánica como ciencia, puede emplearse con el fin de mejorarlas”. (Manual de educación física y deportes, pp. 126)

“Algunas de las aplicaciones más comunes son:

- Mejora de la técnica
- Análisis de la táctica
- Mejora de los instrumentos y materiales
- Evaluación de los factores de rendimiento
- Evaluación del entrenamiento
- Estudio de las alteraciones motrices
- Evaluación de lesiones y rehabilitación

- Desarrollo de diversos sistemas de medida y control”. (IBIDEM)

Cuando las personas se vuelven más activas, se reduce el riesgo de que puedan padecer afecciones cardíacas, algunos tipos de cáncer y diabetes, y además pueden controlar mejor su peso, incrementar su resistencia para realizar trabajos físicos y mejorar la salud de sus músculos y sus huesos. También tienen más posibilidades de que mejore su calidad de vida y su salud psicológica.

La actividad física tiene algunos campos que permite ayudar al deportista para que salga adelante en su vida deportiva, ya que tiene como objetivo el desarrollo de principios aplicables a la práctica del deporte, a partir de diferentes fenómenos, leyes y modelos que pueden asimilarse a los movimientos deportivos.

## **VARIABLE DEPENDIENTE**

## **MEDICINA PREVENTIVA**

“La medicina preventiva, “es la rama de la medicina que trata de la prevención de enfermedades. Incluye todas las medidas destinadas a evitar la aparición de la enfermedad (prevención primaria), a parar su proceso (prevención secundaria) y a evitar sus posibles complicaciones”

([http://www.mgc.es/es/ps/ps\\_especialitat?esp=esp.](http://www.mgc.es/es/ps/ps_especialitat?esp=esp))

“El tema de medicina preventiva es muy amplio. Esta nota ofrece algunas recomendaciones generales, sencillas, pero importantes que pueden ayudarnos en la prevención de muchas enfermedades.

- **El ejercicio.** Ejercitarse constantemente contribuye al cuidado preventivo de la

salud. Ayuda a mantener un peso adecuado y disminuye el riesgo de enfermedades, especialmente de tipo cardiovascular. Además se ha comprobado que el ejercicio es beneficioso para la salud mental, pues reduce el estrés y mejora la autoestima.

- **Nutrición e higiene alimentaria.** El control del peso corporal es muy importante, ya que el exceso o insuficiencia del mismo, puede ser un factor desencadenante de muchas enfermedades. Una dieta balanceada y saludable es esencial para el cuidado de la salud. También tomar las medidas adecuadas en la preparación y el consumo de alimentos, nos ayudará a prevenir enfermedades de tipo alimentario.

- **Evitar o moderar el consumo de tabaco, alcohol y drogas.** El consumo de estas sustancias es dañino para el organismo, provocan una serie de enfermedades. Conocer sus efectos negativos debería ser un poderoso aliciente para dejarlos o al menos moderar su consumo.

- **Controles o chequeos periódicos.** Cuando una persona padece de ciertas enfermedades como presión alta, colesterol, diabetes, etc. debería hacerse chequeos periódicos, para evitar complicaciones futuras mayores. También se puede prevenir enfermedades en dientes y encías, visitando periódicamente al odontólogo.

- **Vacunas.** Es recomendable mantener al día el esquema de vacunas y los refuerzos de las mismas, tanto en niños como en adultos.” (IBIDEM)

Si tomamos en cuenta estos sencillos consejos y los ponemos en práctica, podremos prevenir muchas enfermedades. Recuerda que: “es mejor prevenir, que curar”.

Mucho se habla de las enfermedades, pero muy pocas veces se toman las medidas necesarias para prevenirlas. La medicina preventiva no se limita a las vacunas, como algunas personas podrían pensar. Si bien es cierto, hay enfermedades difíciles de prevenir, existen muchísimas que siguiendo algunos buenos y sencillos hábitos de higiene y salud, pueden evitarse.

## **AUMENTO DE PESO**

“El aumento de peso ha sido reconocido durante los últimos 30 años como un efecto secundario del tratamiento con antipsicóticos. Este fenómeno, no obstante, no ha ocupado un lugar importante en la evaluación clínica del psiquiatra, quizás porque había otros efectos secundarios más importantes (movimientos involuntarios de músculos) y porque el aumento de peso no era muy elevado; y por otra parte, porque no se valoraba como ahora la calidad de vida como objetivo global a conseguir en cada uno de los pacientes. Actualmente, este importante efecto secundario ha pasado a un primer plano dentro de la evaluación del psiquiatra, del médico de familia, del paciente y de su familia, a pesar de que los nuevos neurolépticos atípicos son mucho mejor tolerados”

([http://www.psiquiatria24x7.com/bgdisplay.jhtml?itemname=weight\\_gain](http://www.psiquiatria24x7.com/bgdisplay.jhtml?itemname=weight_gain))

“El aumento de peso es a menudo definido como un incremento de un 7% con relación al peso anterior. La obesidad es un aumento excesivo de grasa. Al determinar esto, no sólo se tiene en cuenta el peso, sino el peso en relación a la altura. Este cálculo se conoce como IMC (Índice de Masa Corporal). Un IMC superior a 25 es considerado como poco saludable” (IBIDEM)

“Además de ser un tema social grave, el aumento de peso amenaza a la salud: aumenta el riesgo de enfermedades coronarias, la diabetes, así como dolor de espalda, el cáncer, o los problemas respiratorios. La mayor parte, son riesgos a largo plazo. Ahora bien, a corto plazo, son muy importantes las repercusiones psicológicas

del paciente, ya que afectan a su autoimagen y a su autoestima, disminuyendo sus interacciones sociales y aumentando su vulnerabilidad. Hay que tener en cuenta que el aumento de peso es muy rápido” (IBIDEM)

“Si usted sufre problemas de aumento de peso, puede que piense en dejar de tomar su medicación, por considerarla responsable de ello. Esto no es nunca una buena idea, ya que el hecho de suspender su medicación aumentará el riesgo de recaídas en su trastorno mental” (IBIDEM)

“Aunque el aumento de peso está considerado un problema de todos los antipsicóticos, se conocen algunos que tienen un efecto muy limitado en este sentido. Pueden provocar un aumento de 2 ó 3 kg, peso que se estabilizará con el tiempo. Con otros fármacos sin embargo, su peso puede tener tendencia a aumentar indefinidamente” (IBIDEM)

“Después de asegurarse de que sigue una dieta saludable y de que hace ejercicio regularmente, sería recomendable que comentara el aumento de peso con su médico. Éste puede ayudarle a cambiar o a adaptar la dosis de su medicación antipsicótica, y así podrá controlar de cerca su reacción a estos cambios” (IBIDEM)

## **OBESIDAD**

### **Concepto**

“La obesidad es un aumento relativo del peso corporal en relación a la estatura y que puede ser causado por aumento del tejido graso o por retención de agua.

La actividad física y el equilibrio alimenticio permiten mantener el cuerpo sin obesidad, siempre y cuando no exista ninguna enfermedad que aumente la retención de agua ni el tejido graso. Si existe enfermedad las dietas y el ejercicio no solamente son inútiles, sino que pueden ser perjudiciales.

Son muy comunes las dietas para adelgazar y es bien conocida a largo plazo. Es evidente que una dieta no servirá para eliminar el agua retenida por mala función cardiovascular o renal, ni para eliminar la grasa acumulada por alteraciones metabólicas”. (<http://drgdiaz.com/eco/salud/obesidad.shtm>)

## **Consecuencias de la Obesidad**

“La obesidad es consecuencia de trastornos del sistema endocrino sólo en contadas ocasiones. No es un trastorno congénito, y los bebés obesos no siempre lo son durante todo su desarrollo. La obesidad es la consecuencia de un aporte de energía a través de los alimentos que supera al consumo de energía a través de la actividad. Se ha demostrado que obesos y personas de peso normal pueden comer lo mismo, pero mientras las personas no obesas reducen la ingesta más tarde para compensar este aporte excesivo, los obesos no lo hacen. La obesidad puede también deberse a la falta de actividad, como sucede en las personas sedentarias o postradas en cama”. (Alejandro C. Flores)

“Algunas de las enfermedades relacionadas con la obesidad son diabetes, complicaciones de la vesícula, trastornos cardiovasculares y artritis. La diabetes es producida por una alteración del metabolismo de los carbohidratos en la que aparece una cantidad excesiva de azúcar en la sangre y en la orina”. (IBIDEM)}

## **La obesidad como factor de riesgo**

“La esperanza de vida del obeso disminuye en relación con su sobrepeso, es decir, el sobrepeso hace que viva menos años, la mortalidad se duplica, este factor se multiplica cuando se asocian a otros factores como: tabaquismo, hiperlipemia, hipertensión arterial o diabetes” (IBIDEM)

“Mayor frecuencia de enfermedades del corazón e hipertensión (10 veces superior en obesos), relación con diversos tipos de cáncer: en varones de próstata y colon, en las mujeres: endometrio, cérvix y mama”. (IBIDEM)

## **Tipos**

“La obesidad se clasifica en dos tipos: central o androide y periférica o imoide.

La primera es la más grave y puede conllevar importantes complicaciones patológicas. La obesidad central localiza la grasa en el tronco y predispone a sufrir complicaciones metabólicas (especialmente la diabetes tipo 2 y las dislipemias).

La obesidad periférica acumula el depósito de grasa de cintura para abajo y produce problemas de sobrecarga en las articulaciones”  
([www.dmedicina.com/enfermedades/digestivas/obesidad](http://www.dmedicina.com/enfermedades/digestivas/obesidad))

### **• Obesidad mórbida**

“La obesidad mórbida es una de las enfermedades más características de nuestro tiempo, sobre todo por el número de complicaciones que tiene asociadas. Para tratarla es necesario el empleo de la cirugía, ya que las dietas no surten ningún tipo de efecto. Las técnicas para reducirla son de dos tipos: reccionistas, encaminadas a inducir una mala absorción de los alimentos, o restrictivas. Las segundas son menos agresivas, ya que no precisan reseca nada; basta con reducir el tamaño del estómago para que el paciente no pueda comer. La cirugía reccionista es la única forma de que el enfermo pierda peso en muchos casos de obesidad mórbida. Con las técnicas reductoras se producen menos efectos secundarios, pero no se pierde peso con la misma facilidad. Existen tres técnicas quirúrgicas para la obesidad mórbida: la

gastroplastia vertical o técnica de Maxon, la gastroplastia con banda gástrica ajustable o el "by-pass" gástrico". (IBIDEM)

### • **Obesidad infantil**

“Entraña alteraciones endocrino metabólicas que condicionan un mayor riesgo cardiovascular en la edad adulta. Estos factores se relacionan, fundamentalmente, con la edad de inicio de la obesidad y con el tiempo de evolución. Cuando la obesidad se presenta en edades muy tempranas o cuando el tiempo que se ha estado padeciendo es prolongado, el riesgo de presentar eventos cardiovasculares en la edad adulta es también más elevado. Los médicos aconsejan que para prevenir la obesidad en los niños es bueno que la dieta sea variada y elástica, reduciendo las grasas de la bollería, pastelería y la comida industrial en general. También es fundamental que hagan ejercicio, que sean conscientes de que deben tener una alimentación sana y que no vean tanto la televisión”. (IBIDEM)

### **Causas**

“Hay muchas causas implicadas en la aparición del problema. Aparte, de los malos hábitos de vida (mala alimentación y falta de ejercicio físico) también existen factores genéticos y orgánicos que inducen su aparición. Investigaciones recientes sugieren que, por término medio, la influencia genética contribuye en un 33% aproximadamente al peso del cuerpo, pero esta influencia puede ser mayor o menor en una persona en particular”. (IBIDEM)

“También pueden influir los factores socioeconómicos. Estos factores influyen fuertemente en la obesidad, sobre todo entre las mujeres. En algunos países desarrollados, la frecuencia de la obesidad es más del doble entre las mujeres de



nivel socioeconómico bajo que entre las de nivel más alto. El motivo por el cual los factores socioeconómicos tienen una influencia tan poderosa sobre el peso de las mujeres no se entiende por completo, pero se sabe que las medidas contra la obesidad aumentan con el nivel social. 7Las mujeres que pertenecen a grupos de un nivel socioeconómico más alto tienen más tiempo y recursos para hacer dietas y ejercicios que les permiten adaptarse a estas exigencias sociales”. (IBIDEM)

“Y por último están los factores psicológicos, que durante un tiempo fueron considerados como una importante causa de la obesidad, se consideran actualmente como una reacción a los fuertes prejuicios y la discriminación contra las personas obesas. Uno de los tipos de trastorno emocional, la imagen negativa del cuerpo, es un problema grave para muchas mujeres jóvenes obesas. Ello conduce a una inseguridad extrema y malestar en ciertas situaciones sociales”. (IBIDEM) }

## **Síntomas**

“La acumulación del exceso de grasa debajo del diafragma y en la pared torácica puede ejercer presión en los pulmones, provocando dificultad para respirar y ahogo, incluso con un esfuerzo mínimo. La dificultad en la respiración puede interferir gravemente en el sueño, provocando la parada momentánea de la respiración (apnea del sueño), lo que causa somnolencia durante el día y otras complicaciones”. (IBIDEM)

“La obesidad puede causar varios problemas ortopédicos, incluyendo dolor en la zona inferior de la espalda y agravamiento de la artrosis, especialmente en las caderas, rodillas y tobillos”. (IBIDEM)

“Los trastornos cutáneos son particularmente frecuentes. Dado que los obesos tienen una superficie corporal escasa con relación a su peso, no pueden eliminar el calor del cuerpo de forma eficiente, por lo que sudan más que las personas delgadas. Es frecuente asimismo la tumefacción de los pies y los tobillos, causada por la acumulación a este nivel de pequeñas a moderadas cantidades de líquido (edemas)”. (IBIDEM)

## **Tratamientos**

“La mejor forma de tratar la enfermedad es previniéndola, identificando precozmente a los pacientes en los que a partir de los 20-25 años comienza a cambiar el peso. Los médicos consideran que el obeso debe ser considerado como un enfermo crónico que requiere un tratamiento a largo plazo, con normas alimentarias, modificación de los hábitos de conducta, ejercicio físico y terapia farmacológica. Los nuevos enfoques terapéuticos están basados en promover una pérdida de peso con programas de control de las enfermedades y problemas asociados, que dan lugar a problemas vasculares, cardíacos y metabólicos”. (IBIDEM)

“El obeso no debe perder kilos sino masa grasa, con pérdidas pequeñas y duraderas que impliquen una rentabilidad metabólica. Es necesario consolidar la pérdida de peso a largo plazo, y además, reducir el riesgo de muerte prematura, de enfermedad cardíaca, metabólica y vascular. En ciertos casos, los médicos pueden decidir que, además de cambiar la dieta y realizar ejercicio físico, es necesario completar el tratamiento con fármacos, que deben ser administrados con una dieta moderadamente hipocalórica y equilibrada”. (IBIDEM)

## Grado de obesidad y composición corporal del paciente obeso

“La obesidad se clasifica fundamentalmente en base al índice de masa corporal (IMC) o índice de Quetelet, que se define como el peso en kg dividido por la talla expresada en metros y elevada al cuadrado”.

“Según Garrow, podemos clasificar a los sujetos en cuatro grados, de acuerdo al IMC, además es útil evaluar la composición corporal para precisar el diagnóstico de obesidad una clasificación alternativa, según la proposición de la American Heart Association, clasifica a los obesos en subgrupos de cinco unidades de IMC, relacionando su grado de obesidad con el riesgo de presentar complicaciones de salud (Tabla 1)”.

<b>Tabla 1 CLASIFICACIONES DE LA OBESIDAD</b>			
SEGUN GARROW			
	GRADO	IMC	
Grado 0:	normopeso	20 - 24.9	
Grado I:	sobrepeso	25 - 29.9	
Grado II:	obesidad	30 - 39.9	
Grado III:	obesidad mórbida	◆40	
SEGUN AMERICAN HEART ASSOCIATION			
	GRADO	IMC	RIESGO
Clase 0	normal	20 - 24.9	Muy bajo
Clase I	obesidad leve	25 - 29.9	Bajo
Clase II	obesidad moderada	30 - 34.9	Moderado
Clase III	obesidad severa	35 - 39.9	Alto
Clase IV	obesidad mórbida	◆40	Muy alto

### **Historia de la comunidad educativa “Juan León Mera La Salle”**

El 12 de noviembre de 1884 el presidente Caamaño autoriza mediante decreto, al Hermano Visitador, fundar una escuela de instrucción primaria, pero por situaciones adversas la comunidad de Ambato abandona la obra en 1896. Por el mes de marzo de 1946, el señor Presbiterio Juan Bautista Palacios, ofreció entregar el Pensionado Juan León Mera que desde 1917 funcionaba la primaria, en 1942 se crea la sección secundaria.

El 21 de septiembre de 1946 llegan los primeros hermanos de esta renaciente comunidad: el hermano Jorge Cano en calidad de Director; el hermano Eloy de Jesús (Manuel Vásquez) y el hermano Gerardo Miguel (Miguel Ángel Neira), los acompañaba el hermano Javier Tardif.

En sus inicios la escuela funciono en el domicilio de la señora Josefa Marañón y pronto con la adquisición de la casa de la familia Ortega Terán, tendrá su propio local, con el aumentar de los alumnos se decide construir un nuevo inmueble en el lugar que hoy ocupa la escuela Juan Bautista Palacios, posteriormente los hermanos deciden construir un nuevo y funcional edificio en el sector de Huachi, el mismo que fue bendecido e inaugurado un 8 de julio de 1973, edificio que actualmente ocupa esta obra educativa.

Para 1976 se amplían los servicios a la comunidad convirtiéndose en un colegio mixto, en 1986 el colegio Juan león Mera La Salle unifica su sección primaria y secundaria en el nuevo local.

Actualmente la comunidad educativa cuenta con un total de 1.277 alumnos matriculados, 709 en la sección primaria, 568 en la secundaria y 280 alumnos

matriculados en la escuela Juan Bautista Palacios La Salle en la calle Cuenca y Mera. El colegio está inmerso en la Reforma Curricular, modelo propuesto por la Universidad Andina simón Bolívar, contando con dos Bachilleratos: Ciencias y Técnico en Contabilidad.

Desde el siglo XVII busca que la institución sea democrática y útil para la vida, concuerda con el anhelo de formar tanto la inteligencia como el espíritu (en sus dimensiones cognitivas, sociales, afectivas y psicomotrices). Sin embargo el ideario Lasallista va más allá de la Reforma, porque dentro de su modelo crítico y a través de la educación en valores y de transversalidad, busca que sus maestros sean testimonio de vida; trascendiendo en sus discípulos la sed por la verdad y compromiso firme con la honradez intelectual.

Al ser una formación integral, lo que busca la institución es, incentivar el desarrollo del estudiante ,no solo, en el campo pedagógico sino también físico, es por eso que desde los años de 1990 comienza a participar en los campeonatos intercolegiales organizados por la Federación Deportiva Estudiantil de Tungurahua, participando en las disciplinas básicas de: futbol, baloncesto y atletismo.

Hoy en día, la institución sigue formando parte de los colegios que intervienen en los campeonatos intercolegiales, con selecciones de: futbol, básquet, atletismo, ecuavolley, fut sala, consiguiendo en los últimos tres años buenas ubicaciones en la disciplina de baloncesto.

La institución ha visto la necesidad de poner más énfasis en la disciplina del futbol, que es uno de los deportes más practicado a nivel mundial, tanto a nivel popular como a nivel profesional, pero la historia del fútbol lejos de estar ligada siempre a la grandeza de un deporte popular, ha estado sujeta a los avatares de la historia de la

humanidad y adaptándose a cada cultura hasta llegar a convertirse en lo que hoy conocemos por fútbol.

El nombre 'fútbol' proviene de la palabra inglesa 'football', que significa 'pie' y 'pelota', por lo que también se le conoce como 'balompié' en diferentes regiones hispano parlantes, en especial Centroamérica y Estados Unidos. En la zona británica también se le conoce como 'soccer', que es una abreviación del término 'Association' que se refiere a la mencionada Football Association inglesa. El uso de un término u otro dependía del status de la clase social en la que se practicaba; así las clases altas jugaban al 'soccer' en las escuelas privadas mientras que las clases trabajadoras jugaban al 'football' en las escuelas públicas.

En cuanto a las competiciones a nivel mundial, el torneo más importante es la Copa del Mundo, en lo que a selecciones nacionales se refiere. Sin embargo, la creación del Campeonato del Mundo de Clubes de la FIFA, el Mundialito, haría que se pudiera considerar como el más importante, puesto que participan los mejores equipos de cada federación continental.

## **2.5 Hipótesis**

**Ho:** La actividad física no influye en la prevención de la obesidad de los deportistas.

**H1:** La actividad física influye en la prevención de la obesidad de los deportistas.

## **2.6 Señalamiento de variables**

### **Variable Independiente**

Actividad física

**Variable Dependiente**

Obesidad

**Unidades de observación**

Selección de fútbol, deportistas

**Término de relación**

Influye

## **CAPITULO 3**

### **METODOLOGIA**

#### **3.1 Modalidad básica de la investigación**

Este trabajo de investigación se fundamenta en el paradigma cualitativo y cuantitativo, que permite tener un enfoque especial del problema propuesto, por las siguientes razones:

##### **a) Privilegia técnicas cualitativas**

Nos permite observar si los involucrados inmersos en el problema tienen buenas cualidades o comportamientos que ayuden al investigador a solucionar este problema de la actividad física para prevenir la obesidad en los deportistas de la selección de fútbol del colegio “Juan León Mera “La Salle de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

##### **b) Busca la comprensión de los fenómenos sociales**

Significa tratar de comprender y entender el problema para en base de ello proponer posibles soluciones y una de ellas será la más adecuada.

##### **c) Observación naturalista**

Es decir observaremos tal y como es el problema de investigación en toda su realidad, como se produjo y así llegar a dar posibles soluciones en beneficio de los deportistas de la selección de fútbol



**d) Enfoque contextualizado**

Se realiza el estudio con los deportistas de la selección de fútbol, en el lugar de los hechos, en este caso en el colegio “Juan León Mera “La Salle de la ciudad de Ambato para conocer el origen del problema y ayudar a las personas involucradas en el mismo.

**e) Perspectiva desde dentro**

El investigador se involucra directamente en el problema, trata con las personas involucradas, para obtener la información más adecuada acerca del problema de investigación, para así lograr dar respuestas de solución, para que los beneficiarios directos sean los deportistas, entrenadores y autoridades de la institución.

**f) Énfasis en el proceso**

Tenemos que realizar el trabajo con voluntad propia poniendo mucha dedicación y empeño, para obtener resultados favorables y dar posibles soluciones al problema de investigación.

**g) Orientado al descubrimiento de hipótesis**

Se estudia el problema de principio a fin para dar una explicación directa y observar si el problema es válido o no, y luego dar a conocer sus posibles soluciones.

### 3.2 Nivel o tipo de investigación

**Población.-** Deportistas de la selección de fútbol de la comunidad educativa “Juan León Mera La Salle”

<b>NIVELES O TIPOS DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>MÉTODOS</b>	<b>TÉCNICAS</b>
<p><b><u>INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL</u></b></p> <p><b><u>Explicativa: Causa.-</u></b> La actividad física <b>Efecto:</b> La obesidad</p> <p><b><u>Descriptiva:</u></b> Como afirma Dankhe, que “los estudios descriptivos buscan identificar las características más importantes de las personas o comunidades objeto de estudio”. Se realiza esta caracterización en la comunidad educativa “Juan León Mera La Salle” de la ciudad de Ambato,</p> <p><b>Correlacional.-</b> se establece la íntima relación de la variable independiente (actividad física) sobre la</p>	<p>Los métodos básicos y esenciales para la presente investigación son:</p> <p><b>MÉTODO CIENTÍFICO</b></p> <p>Es científico porque se aplican técnicas que permiten comprobar hechos investigativos y obtener posibles soluciones al problema.</p> <p><b>MÉTODO EMPÍRICO</b></p> <p>Se utiliza para captar directamente el problema de la Actividad física y su incidencia en la obesidad</p> <p><b>MÉTODO DE LA OBSERVACIÓN</b></p> <p>Este método es utilizado en todo trabajo de investigación, se observa, se dialoga con los involucrados y se detecta como la Actividad física incide en la obesidad</p> <p><b><u>MÉTODOS TEÓRICOS</u></b></p>	<p><b><u>LA OBSERVACIÓN</u></b></p> <p><b>-Plan de observación.-</b></p> <p>Nombre del lugar donde se realizó la observación.</p> <p>Nombre del informante</p> <p>Fecha.</p> <p>Aspecto de la guía de observación en el ángulo superior derecho.</p> <p>Tema, al centro.</p> <p>Texto: descripción de la observación.</p> <p>Iniciales del investigador, en el ángulo inferior izquierdo.</p> <p><b>- Entrevistas.</b></p> <p><b>Planeación de la entrevista</b></p> <p>Elaborar la guía.</p> <p>Definir de manera clara los propósitos de la misma. .</p> <p>Planear las citas con los entrevistados</p> <p>Ejecución de la entrevista.</p>

<p>variable dependiente (obesidad), a tal punto que su influencia es decisiva sobre los involucrados (deportistas).</p> <p>En el caso de la comunidad educativa “Juan León Mera La Salle” de la ciudad de Ambato se determina la relación causa-efecto de la variable independiente sobre la variable dependiente.</p> <p><b><u>Exploratoria:</u></b> Tendrá su propia identidad</p> <p><b><u>Bibliográfica:</u></b> Debido a que permite revisar, analizar, sintetizar, ampliar, comparar, profundizar y diferenciar varios puntos de vista de autores, teorías y criterios, y temas referentes a la actividad física y su incidencia en la prevención de la obesidad de los deportistas.</p> <p><b><u>INVESTIGACIÓN DE CAMPO</u></b></p> <p><b><u>La observación:</u></b> <b>Investigación participante</b></p>	<p><b>MÉTODO HISTORICO</b></p> <p>El investigador dialoga con los involucrados para saber cómo es el problema en su totalidad y la realidad del mismo para lograr dar posibles soluciones.</p> <p><b>MÉTODO ANALÍTICO SINTÉTICO</b></p> <p>Visto el problema nos permite analizar el contexto de la Actividad Física y su incidencia en la práctica y preparación</p> <p><b>MÉTODO EXPLORATORIO</b></p> <p>El trabajo de investigación permite conocer más sobre la problemática del desconocimiento y nos ayuda a descubrir nuevas formas de realizar la actividad física para prevenir la obesidad de los deportistas de la selección de fútbol.</p> <p><b>MÉTODO INDUCTIVO - DEDUCTIVO Y SISTEMÁTICO</b></p> <p>Con estos métodos nos permite trabajar en la investigación, para lograr dar posibles soluciones,</p>	<p>Presentarse y explicar los propósitos de la misma.</p> <p>Mostrar interés y saber escuchar.</p> <p>Hacer las preguntas sin una respuesta implícita.</p> <p>Emplear un tono de voz modulado.</p> <p><b>Control de la entrevista</b></p> <p>Verificar si todas las preguntas han tenido respuesta.</p> <p>Detectar contradicciones.</p> <p>Evitar desviaciones del tema y oportunidades para distraer la atención.</p> <p><b>Cierre de la entrevista</b></p> <p>Concluirla antes que el entrevistado se canse.</p> <p>Despedirse, dejando el camino abierto por si es necesario volver.</p> <p>Si se requiere de una entrevista larga, programarla en sesiones.</p> <p><b>Cuestionarios.</b></p> <p>Se utilizaran preguntas cerradas a las que sólo permitirán una opción para contestar, y abiertas a las que dejan plena libertad para responder</p> <p><b>Medición.-</b></p> <p>Razones estadísticas</p>
---	---	--

<p>porque como investigador participo, con fines de acción social y observar los hechos que requiero.</p> <p><b>La observación simple no controlada</b> se la realiza con el propósito de "explorar" los hechos o fenómenos de estudio que permitan precisar la investigación.</p>	<p>con el afán de realizar propuestas para ayudar a la comunidad educativa a prevenir enfermedades y una de estas enfermedades es la obesidad.</p> <p>La inducción consiste en ir de los casos particulares a la generalización. La deducción, en ir de lo general a lo particular. El proceso deductivo no es suficiente por sí mismo para explicar el conocimiento. Es útil principalmente para la lógica y las matemáticas, donde los conocimientos de las ciencias pueden aceptarse como verdaderos por definición. Algo similar ocurre con la inducción, que solamente puede utilizarse cuando a partir de la validez del enunciado particular se puede demostrar el valor de verdad del enunciado general. La combinación de ambos métodos significa la aplicación de la deducción en la elaboración de hipótesis.</p>	
--	--	--

### 3.3 Población y muestra

Para realizar el trabajo de investigación se toma en cuenta a los actores o involucrados en el problema dentro de la comunidad educativa “Juan León Mera La Salle” de la ciudad de Ambato como son:

#### **a) Deportistas**

Se aplica la encuesta estructurada a los deportistas de la selección de fútbol de la comunidad educativa “Juan León Mera La Salle” de la ciudad de Ambato que son un número de 22. (Anexo 4)

Se trabaja con toda la población estudiantil pues es pequeña.

#### **b) Profesores**

Se aplico la entrevista a los señores profesores dentro de esta institución y que laboran en la misma siendo un total de 2.

#### **c) Expertos**

Se aplico la entrevista a los señores: médicos, nutricionistas y entrenadores

(Anexo 6)

### **3.4 Operacionalización de variables**

### 3.4.1.- OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE: ACTIVIDAD FÍSICA

CONCEPTUALIZACION	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TECNICAS , INSTRUMENTOS, POBLACION
La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía, considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías	Frecuente	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Entrena diariamente</li> <li>➤ Planifica su entrenamiento</li> </ul>	<p>¿Cuál es el horario de entrenamiento en la semana?</p> <p>¿Qué clase de planificación emplea en su entrenamiento?</p> <p>¿Su entrenamiento es forzado?</p>	<p>Observación a través de fichas de campo a los 22 deportistas de la selección de fútbol, entrenadores, profesores de cultura física</p> <p>Encuestas a través de cuestionarios de preguntas a los 22 deportistas de la selección de fútbol.</p> <p>Entrevistas a través de cuestionarios a profesores de cultura física,</p> <p>·</p> <p>Test físico a los deportistas de la selección de fútbol.</p>
	Ocasional	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fortalece su zona muscular</li> <li>➤ Preparación física adecuada</li> <li>➤ Activo en sus entrenamientos</li> <li>➤ Responsable en sus entrenamientos</li> <li>➤ Improvisa sus entrenamientos</li> <li>➤ Desorganizado en el entrenamiento</li> <li>➤ Efectos técnicos deficientes</li> <li>➤ Desmotivación deportiva</li> </ul>	<p>¿Tiene preparación física adecuada?</p> <p>¿Realiza todos los ejercicios durante el entrenamiento?</p> <p>¿Cumple a cabalidad lo que le enseña su entrenador?</p> <p>¿Quién dirige sus entrenamientos?</p> <p>¿A qué se debe la desorganización en el entrenamiento?</p> <p>¿Cuáles son los efectos luego de realizar el entrenamiento?</p> <p>¿Se siente motivado por sus entrenadores?</p> <p>¿Cómo considera que son sus movimientos</p> <p>¿Es quemimportista en sus entrenamientos?</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Realiza incorrectamente sus movimientos</li> <li>➤ Rendimiento físico inadecuado</li> </ul>	
--	--	--	--

### 3.4.2.- OPERALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE: OBESIDAD

CONCEPTUALIZACION	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS , INSTRUMENTOS, POBLACION
La obesidad es una enfermedad crónica que se caracteriza por un aumento de la masa grasa y en consecuencia por un aumento de peso. Existe un aumento de las reservas energéticas del organismo en forma de	Controlada	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Adecuada alimentación</li> <li>➤ Buen estilo de vida</li> <li>➤ Control medico</li> <li>➤ Mantenimiento físico</li> </ul>	<p>¿Qué clase de alimentos consume?</p> <p>¿Realiza actividad física?</p> <p>¿Con que frecuencia acude al médico?</p> <p>¿Con que frecuencia realiza actividad física?</p>	<p>Observación a deportistas de la selección de futbol y a personas obesas</p> <p>Encuestas a los entrenadores</p> <p>Entrevistas a través de</p>

<p>grasa. El término crónico se le aplica debido a que forma parte del grupo de enfermedades que no podemos curar con el arsenal terapéutico del que se dispone en la actualidad.</p>	<p>No controlada</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Historia clínica</li> <li>➤ Inadecuada alimentación</li>   <li>➤ Deficiente actividad física</li> <li>➤ Sedentarismo</li> <li>➤ Automedicación</li> </ul>	<p>¿Con que frecuencia acude al médico?</p> <p>¿Qué clase de alimentos consume?</p> <p>¿Con que frecuencia realiza actividad física?</p>	<p>cuestionarios a entrenadores. A médicos y a los expertos</p>
---	----------------------	--	--	---

**Cuadro N° 1**

**3.5.- PLAN OPERATIVO DE INVESTIGACION O PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

ETAPA	1 PLANIFICACION	2 DISEÑO DE INVESTIGACION	3 1RA REVISION	4 2DA REVISION	5 3RA REVISION	6 VERSION DEFINITIVA DE LA INVESTIGACION
PLAZO DIAS						



CONTENIDO						
1.-Contacto con las autoridades	1.- Oficio para aprobar la investigación	25-01-2010	Acceder a la investigación	X	X	Hno.Dr.Guillermo Neira
2.-Investigación de campo	2.- Técnicas	Sesiones de Entrenamientos de, miércoles 27, jueves 28 de Enero 2010. 16:00 a 18:00 Aplicación del test Viernes 29	Identificar la condición física de los deportistas de la selección de fútbol	X	X	A los 22 deportistas de la selección de fútbol
	2.1.- Observación					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Deportistas de la selección de fútbol</li> </ul>					
	2.2.- Entrevista	Del 08 hasta el 12 de Febrero 2010.	Mantener una alimentación saludable y promover la actividad física para evitar la obesidad	X	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Marcelo Mancheno medico general del colegio Nacional Experimental “Ambato”.</li> <li>➤ Fernando Silva Silva médico general del Instituto “Tecnológico Superior Hispano América” de la ciudad de Ambato.</li> <li>➤ Juan Jaramillo nutricionista de la Universidad Técnica De Ambato</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Médicos</li> </ul>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nutricionista</li> </ul>					

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Profesores de Cultura Física</li> </ul>		<p>vida.</p> <p>Estimular la práctica de la actividad física regular en los deportistas.</p>	X	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lic. Carlos Cáceres profesor de Cultura Física del colegio Juan León Mera “La Salle” de la ciudad de Ambato.</li> <li>➤ Lic. Esturdo Mariño profesor de Cultura Física del Colegio Nacional Experimental “Ambato”</li> <li>➤ Lic. Marcelo Morejón profesor de Cultura Física del Colegio Nacional Experimental “Ambato”</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Entrenadores</li> </ul>		<p>Mantener un adecuado entrenamiento y una dieta balanceada para mejorar el desenvolvimiento deportivo</p>	X	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ramiro Saltos profesor de Cultura Física del “Instituto Tecnológico Superior Hispano América”</li> <li>➤ Lic. Carlos Cáceres entrenador de la</li> </ul>

	2.3.- Encuestas	A los 22 deportistas Del 02 al 05 de Febrero del 2010	de los deportistas.  Identificar la manera de prevenir la obesidad a través de la actividad física de los deportistas de la selección de futbol.	X	X	selección de fútbol del colegio Juan León Mera “La Salle” de la ciudad de Ambato. ➤ Lic. Marcelo Morejón entrenador de la selección de fútbol del colegio Nacional Experimental “Ambato.  ➤ Lic. Andoni Bombín Garrido Entrenador de la Federación Madrileña de Fútbol.  ➤ Lic. Luis Daniel Mozo Cañete Preparador Físico del Equipo de Fútbol Aurora, perteneciente a la segunda división de la Liga Profesional Boliviana.  A los 22 deportistas de la selección de fútbol
3.-Análisis de resultados	3.1.- Tabulación	Del 17 al 19 de febrero del 2010		X	X	
4.-Interpretación de los resultados	4.1.-Calculos estadísticos, graficación y comentarios	Del 22 al 24 de Febrero del 2010		X	X	
5.-Comprobación de		13-03-2010		X	X	

Hipótesis						
6.- Conclusiones y recomendaciones		20-03-2010		X	X	
7.- Propuesta		27-03-2010		X	X	

**Elaborado por:** Miguel Gómez

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

Luego que se aplicaron las encuestas a los deportistas de la selección de fútbol y las entrevistas a los entrenadores y profesores de Cultura Física, se procedió a tabular los resultados, tomando en cuenta los resultados obtenidos en cada una de las técnicas de investigación utilizadas.

Se tomo en cuenta los códigos o alternativas de respuesta, estableciendo en cada uno de ellos la frecuencia o repetición de la información.

Con la frecuencia se procedió a calcular los porcentajes con los que interviene cada una de las alternativas de respuesta, lo que me sirvió para establecer el grado de influencia que tiene esos ítems sobre la respectiva variable o si esa respuesta es favorable o desfavorable en la variable respectiva.

Todo esto es cuestión de interpretación o análisis lógico de la preferencia emitida en cada una de las alternativas de respuesta emitidas por los deportistas de la selección de fútbol y/o profesor.

Luego se realiza un resumen general de porcentajes de las encuestas, para conocer de forma general el grado de influencia de la variable independiente sobre la variable dependiente, con los respectivos gráficos estadísticos.

Con estos resultados se establecieron finalmente las conclusiones, recomendaciones que el proceso investigativo lo amerita.

Con todo este trabajo estadístico, más las conclusiones y recomendaciones se procedió a establecer la implementación de la propuesta, que no son sino las alternativas de solución que propone el investigador a las autoridades, técnicos, profesores de la institución donde se realizó el trabajo de investigación para ayudar a los deportistas de la selección de fútbol del colegio Juan León Mera “La Salle” a prevenir la obesidad.

## CAPITULO 4

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 Análisis de los resultados

##### 4.1.1.- Observación

#### UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

INSTITUCION: Colegio Juan León Mera "La Salle"														
OBJETIVO: Identificar la condición física de los deportistas de la selección de fútbol														
NOMBRES	TIPO DE PARTICIPACION											SI%	NO%	
	Realiza ejercicios de calentamiento	Utiliza implementación deportiva adecuada	Realiza los ejercicios con interés	Se hidrata durante el entrenamiento	La relación con sus compañeros de equipo es aceptable	Realiza los ejercicios indicados por el entrenador	Se cansa durante la actividad física	Realiza ejercicios de flexibilidad	Toma algún tipo de líquido luego del entrenamiento	Llega puntual a sus entrenamientos	SI			NO
1. Edgar David Quinapanta González	√	√	x	x	x	√	√	√	X	x	5	5	50%	50%
2. Leonardo Israel Jiménez Estrella	√	√	√	√	x	√	√	√	X	x	7	3	70%	30%
3. Juan Diego Restrepo Jaramillo	√	√	√	x	√	√	x	x	X	√	6	4	60%	40%
4. Franklin Edison Noa Coquinche	√	x	x	x	x	x	√	√	X	x	3	7	30%	70%

5. Jhoan Sebastián Murillo Jiménez	√	√	x	√	√	√	√	√	√	x	8	2	80%	20%
6. Damián Alejandro Romero Arroba	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10	0	100%	0%
7. Jonathan Sebastián Escobar Meléndez	√	√	x	x	x	x	x	√	X	x	3	7	30%	70%
8. Jorge Santiago Chávez Raza	√	√	√	√	√	√	x	√	√	√	9	1	90%	10%
9. Andrés Sebastián Salazar Núñez	√	x	√	√	√	√	√	√	√	x	8	2	80%	20%
10. Christian Vladimir Córdova Sánchez	√	x	√	x	√	√	x	√	√	x	6	4	60%	40%
11. Jonathan Alexander Sinchiguano Hidalgo	√	x	√	x	x	x	x	√	X	√	4	6	40%	60%
12. Francisco Ismael León Barrera	√	x	x	x	x	x	√	√	X	x	3	7	30%	70%
13. Christian Andrés Espinoza Betancourt	√	√	√	√	√	√	x	√	X	√	8	2	80%	20%
14. Jonathan Paul Flores Suntaxi	√	√	√	x	√	√	x	√	X	√	7	3	70%	30%
15. Ítalo Francisco Freire Rendón	√	√	√	x	x	√	x	√	√	√	7	3	70%	30%
16. Juan Esteban Yépez Córdova	√	x	x	√	√	x	√	√	X	x	5	5	50%	50%
17. Juan Gabriel Ruiz Chamorro	√	√	x	√	x	x	x	√	X	x	4	6	40%	60%
18. Oscar Guillermo Carrillo Saltos	√	x	x	√	x	√	x	√	√	x	5	5	50%	50%
19. Joel David Navas Pazmiño	√	√	√	x	√	√	x	√	√	√	8	2	80%	20%
20. Jairo Paul Guerrero Freire	√	x	x	x	x	x	x	√	√	x	3	7	30%	70%
21. Luis Francisco Narváez Lalaleo	√	√	√	√	√	√	x	√	√	√	9	1	90%	10%
22. Luis Alejandro Carrasco Gallegos	√	√	√	√	x	x	√	√	X	x	6	4	60%	40%

√= SI      x= NO



**4.1.2 RESULTADOS**

<b>Porcentaje</b>	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	Total
<b>SI</b>	0	0	0	4	2	3	3	3	4	2	1	22
<b>NO</b>	1	2	4	3	3	3	2	4	0	0	0	22

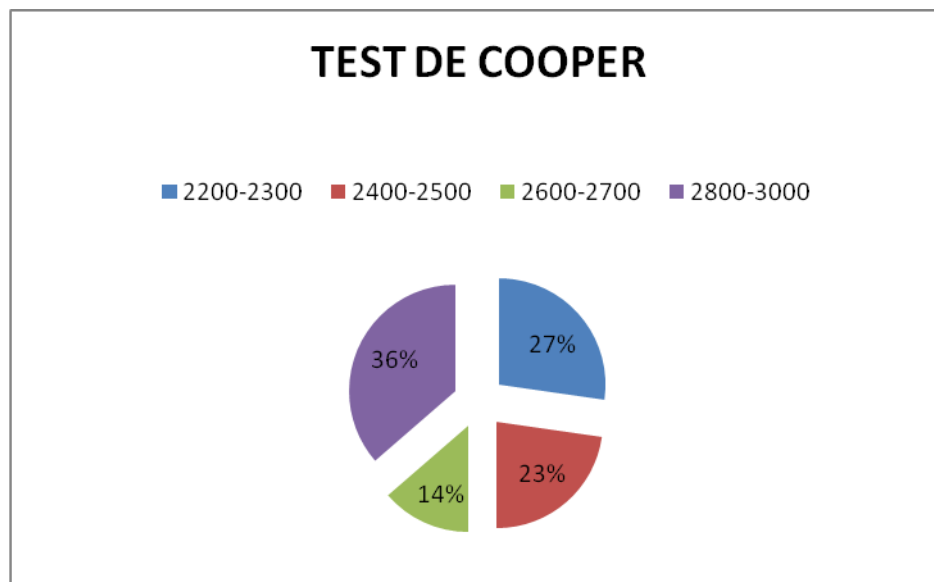
### 4.1.3 Test de Cooper

<b>NOMBRE</b>	<b>DISTANCIA</b>
1. Edgar David Quinapanta González	2200m
2. Leonardo Israel Jiménez Estrella	2800m
3. Juan Diego Restrepo Jaramillo	2300m
4. Franklin Edison Noa Coquinche	2300m
5. Jhoan Sebastián Murillo Jiménez	2699m
6. Damián Alejandro Romero Arroba	3000m
7. Jonathan Sebastián Escobar Meléndez	2500m
8. Jorge Santiago Chávez Raza	3000m
9. Andrés Sebastián Salazar Núñez	2200m
10. Christian Vladimir Córdova Sánchez	2700m
11. Jonathan Alexander Sinchiguano Hidalgo	2380m
12. Francisco Ismael León Barrera	2499m
13. Christian Andrés Espinoza Betancourt	2900m
14. Jonathan Paul Flores Suintaxi	3000m
15. Ítalo Francisco Freire Rendón	2500m
16. Juan Esteban Yépez Córdova	2499m
17. Juan Gabriel Ruiz Chamorro	2299m
18. Oscar Guillermo Carrillo Saltos	2300m
19. Joel David Navas Pazmiño	2800m
20. Jairo Paul Guerrero Freire	3000m
21. Luis Francisco Narváez Lalaleo	2700m
22. Luis Alejandro Carrasco Gallegos	2300m

**Tabla 1**

<b>DISTANCIA METROS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>RESULTADOS</b>
2200-2300	6	Malo
2400-2500	5	Normal
2600-2700	3	Bueno
2800-3000	8	Muy bueno
	22	

**Gráfico N° 3**



**Fuente investigador**

### **Análisis e Interpretación**

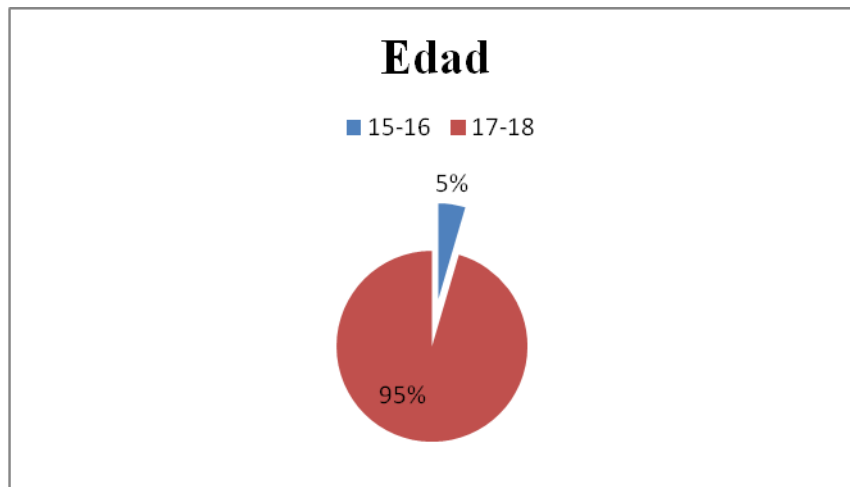
De la muestra tomada el 36% corresponde a la distancia de 2800 a 3000 m lo que nos indica que los deportistas se encuentran en muy buena condición física, el 27% corresponde a la distancia de 2200 a 2300 m lo que nos indica que se encuentran en malas condiciones físicas, el 23% corresponde a la distancia de 2400 a 2500 m lo que nos indica que su condición física es normal, el 14% corresponde a la distancia de 2600 a 2700 m lo que nos indica que tienen una buena condición física.

### 4.1.3 ENCUESTAS

**Tabla 2**

<b>Edad</b>	<b>Total</b>
15-16	1
17-18	21
	22

**Gráfico N° 4**



**Fuente investigador**

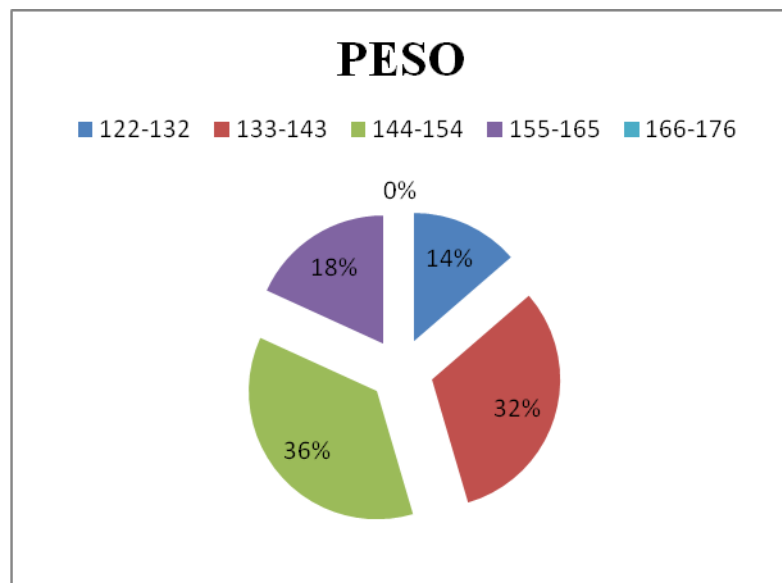
#### **Análisis e Interpretación**

De la muestra tomada el 95% corresponde a la edad de 17 a 18 años, el 5% corresponde a la edad de 15 a 17 años.

**Tabla 3**

<b>Peso libras</b>	<b>Total</b>
122-132	3
133-143	7
144-154	8
155-165	4
166-176	0
	22

**Gráfico N° 5**



**Fuente investigador**

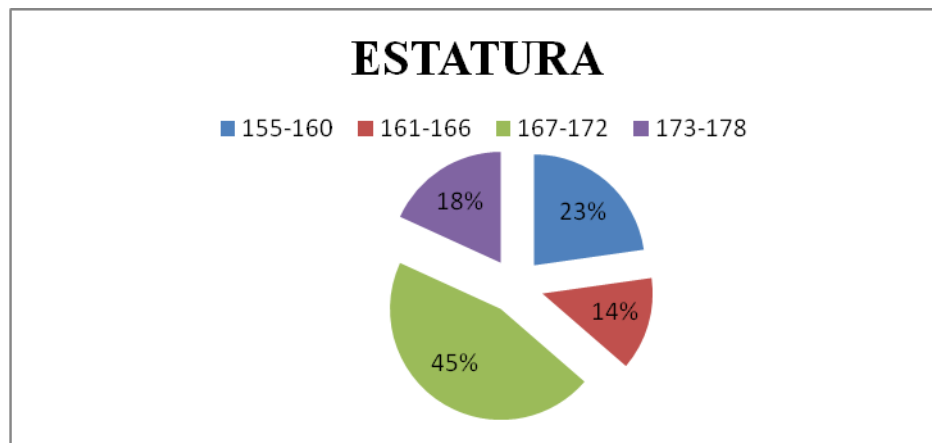
### **Análisis e Interpretación**

De la muestra tomada el 36% corresponde al peso de 144 a 154 libras, el 32% corresponde al peso de 133 a 143 libras, el 18% corresponde al peso de 155 a 165 libras, el 14% corresponde al peso de 122 a 132 libras.

**Tabla 4**

<b>Estatura cm</b>	<b>Total</b>
155-160	5
161-166	3
167-172	10
173-178	4
	22

**Gráfico N° 6**



**Fuente investigador**

### **Análisis e Interpretación**

De la muestra tomada el 45% corresponde a la estatura de 167 a 172 cm, el 23% corresponde a la estatura de 155 a 160 cm, el 18% corresponde a la altura de 173 a 178 cm, el 14% corresponde a la estatura de 161 a 166 cm.

**Tabla 5**

**1.- ¿Para realizar su entrenamiento utiliza la implementación deportiva adecuada?**

SI	20
NO	2
	22

**Gráfico N° 7**



**Fuente investigador**

### **Análisis e Interpretación**

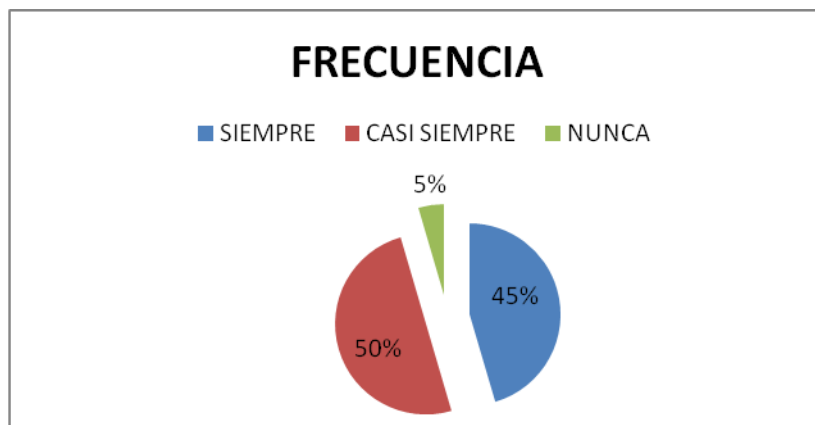
De la muestra tomada el 91% corresponde a que si utilizan la implementación deportiva adecuada, el 9% corresponde a que no utilizan la implementación deportiva adecuada.

**Tabla 6**

**Con que frecuencia**

<b>SIEMPRE</b>	10
<b>CASI SIEMPRE</b>	11
<b>NUNCA</b>	1
	22

**Gráfico N° 8**



**Fuente investigador**

### **Análisis e Interpretación**

De la muestra tomada el 50% corresponde a que casi siempre utilizan la implementación deportiva adecuada, el 45% corresponde a que siempre utilizan la implementación deportiva adecuada, el 5% corresponde a que nunca utilizan la implementación deportiva adecuada.

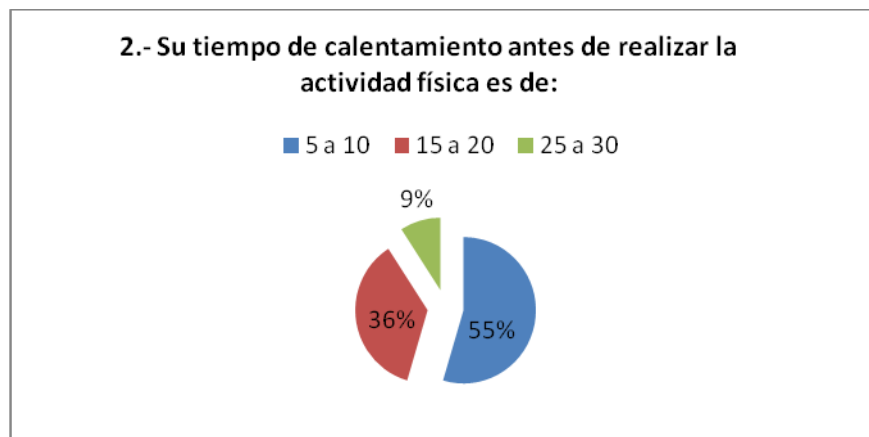


**Tabla 7**

**2.- Su tiempo de calentamiento antes de realizar la actividad física es de:**

<b>Tiempo minutos</b>	<b>Total</b>
5 a 10	12
15 a 20	8
25 a 30	2
	22

**Gráfico N° 9**



**Fuente investigador**

### **Análisis e Interpretación**

De la muestra tomada el 55% indican que su tiempo de calentamiento antes de realizar la actividad física es de 5 a 10 minutos, el 36% indican que su tiempo de calentamiento es de 15 a 20 minutos, el 9% indican que su tiempo de calentamiento es de 25 a 30

minutos.

**Tabla 8**

**3.- ¿Cree usted que con entrenamientos motivacionales se trabajaría de mejor manera?**

SI	21
NO	1
	22

**Gráfico N° 10**



**Fuente investigador**

### **Análisis e Interpretación**

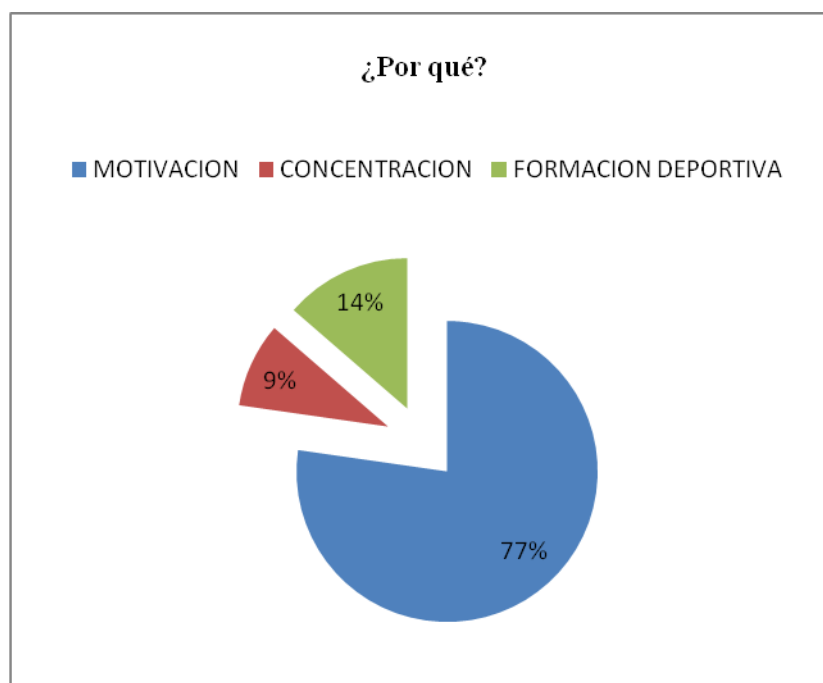
De la muestra tomada el 95% corresponde a que si se trabajaría de mejor manera con trabajos motivacionales, el 5% corresponde a que no se trabajaría de mejor manera con trabajos motivacionales.

**Tabla 9**

**¿Por qué?**

<b>MOTIVACION</b>	17
<b>CONCENTRACION</b>	2
<b>FORMACION DEPORTIVA</b>	3
	22

**Gráfico N° 11**



**Fuente investigador**

**Análisis e Interpretación**

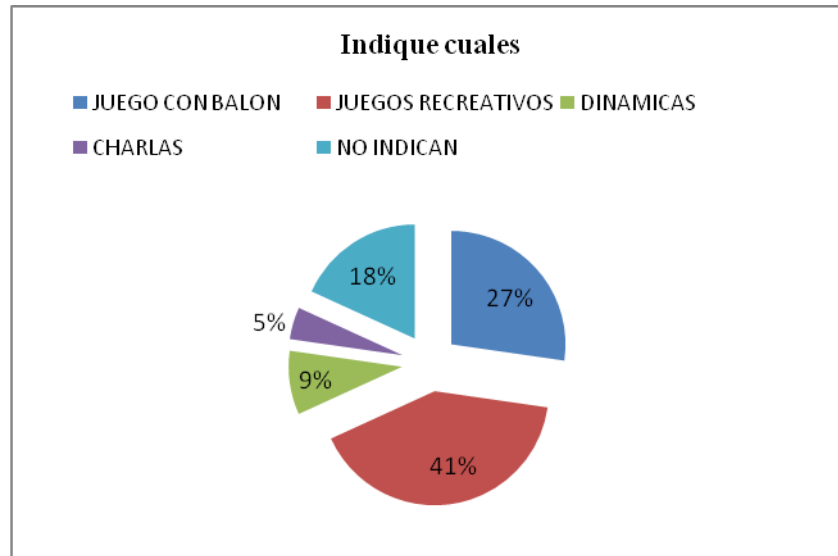
De la muestra tomada el 77% corresponde a que se trabajarla con motivación, el 14% corresponde a que se trabajaría con concentración, el 9% corresponde a que se trabajaría con formación deportiva.

**Tabla 10**

**Indique cuales**

<b>JUEGO CON BALON</b>	6
<b>JUEGOS RECREATIVOS</b>	9
<b>DINAMICAS</b>	2
<b>CHARLAS</b>	1
<b>NO INDICAN</b>	4
	22

**Gráfico N° 12**



**Fuente investigador**

**Análisis e Interpretación**

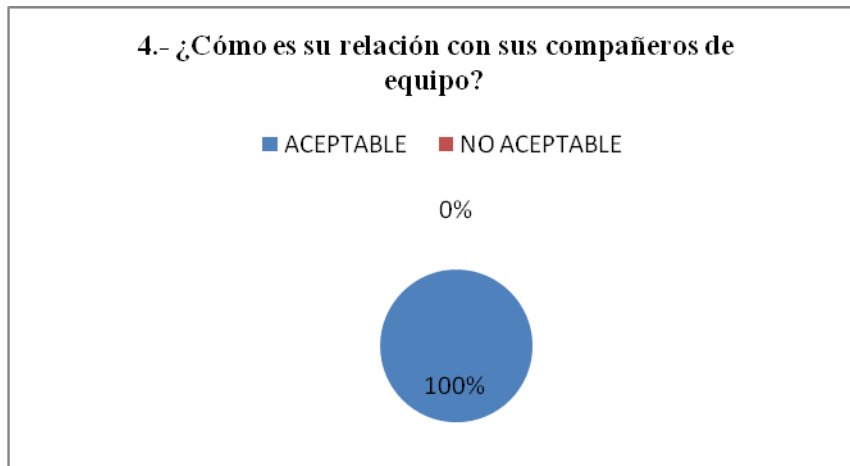
De la muestra tomada el 41% indican que se realicen juegos recreativos, el 27% indican que se realicen juegos con balón, el 18% no indica cómo se trabajaría de mejor manera, el 9% indican que se realicen dinámicas, el 5% indican que se realicen charlas.

**Tabla 11**

**4.- ¿Cómo es su relación con sus compañeros de equipo?**

ACEPTABLE	22
NO ACEPTABLE	0
	22

**Gráfico N° 13**



**Fuente investigador**

**Análisis e Interpretación**

De la muestra tomada el 100% corresponde a que su relación con sus compañeros de equipo es aceptable.

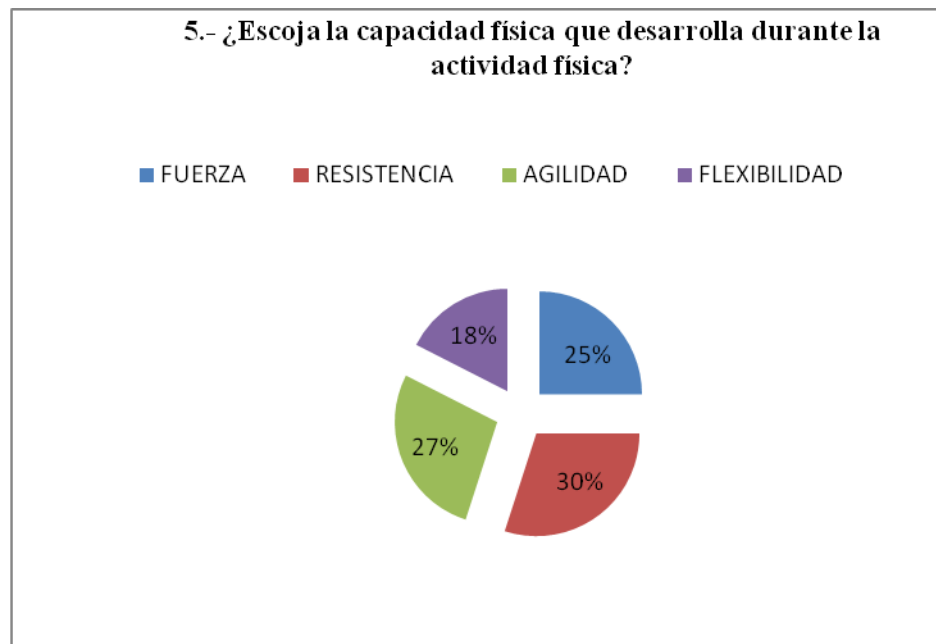


**Tabla 12**

**5.- ¿Escoja la capacidad física que desarrolla durante la actividad física?**

<b>FUERZA</b>	10
<b>RESISTENCIA</b>	12
<b>AGILIDAD</b>	11
<b>FLEXIBILIDAD</b>	7
	40

**Gráfico N° 14**



**Fuente investigador**

**Análisis e Interpretación**



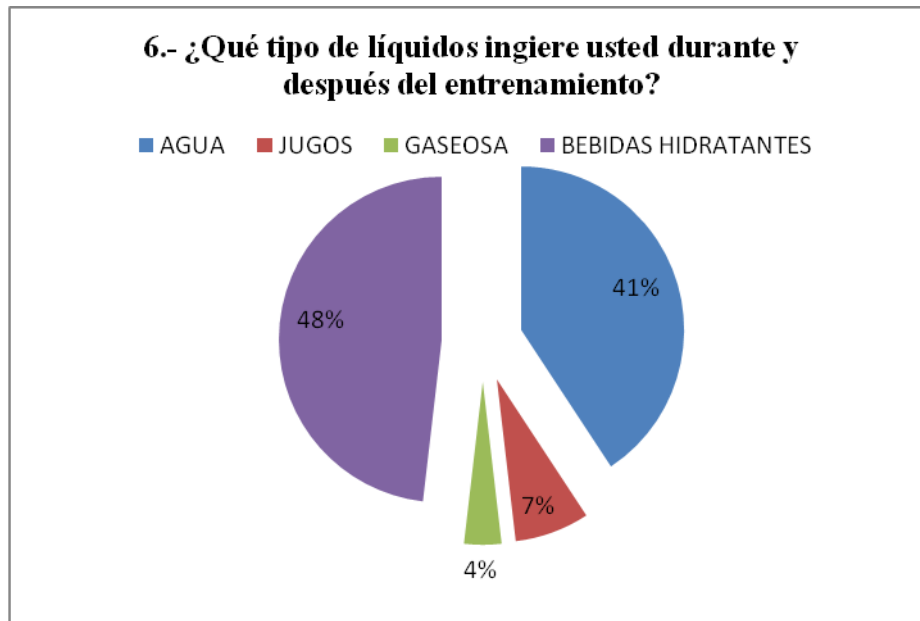
De la muestra tomada el 30% indica que desarrolla la resistencia, el 27% desarrolla la agilidad, el 25% desarrolla la fuerza, el 18% desarrolla la flexibilidad.

**Tabla 13**

**6.- ¿Qué tipo de líquidos ingiere usted durante y después del entrenamiento?**

<b>AGUA</b>	11
<b>JUGOS</b>	2
<b>GASEOSA</b>	1
<b>BEBIDAS HIDRATANTES</b>	13
	27

**Gráfico N°15**



**Fuente investigador**

**Análisis e Interpretación**

De la muestra tomada el 48% corresponde a que ingieren bebidas hidratantes durante y después del entrenamiento, el 41% corresponde a que ingieren agua, el 7% corresponde a que ingieren jugos, el 4% corresponde a que ingieren gaseosa.

**Tabla 14**

**7.- ¿Ha notado cambios en su organismo al realizar la actividad física?**

SI	21
NO	1
	22

**Gráfico N° 16**



**Fuente investigador**

### **Análisis e Interpretación**

De la muestra tomada el 95% indica que si han notado cambios en su organismo al realizar la actividad física, el 5% indica que no han notado cambios en su organismo al realizar la actividad física.

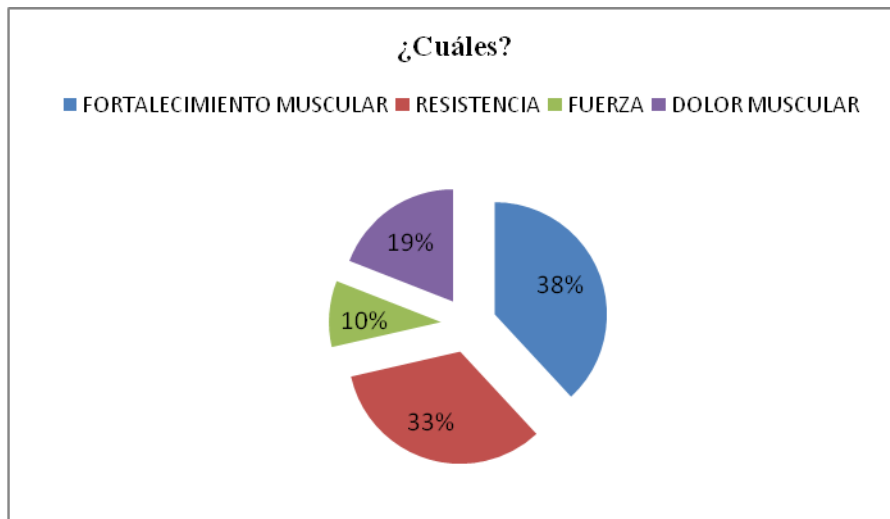


**Tabla 15**

**¿Cuáles?**

<b>FORTALECIMIENTO MUSCULAR</b>	8
<b>RESISTENCIA</b>	7
<b>FUERZA</b>	2
<b>DOLOR MUSCULAR</b>	4
	21

**Gráfico N° 17**



**Fuente investigador**

**Análisis e Interpretación**

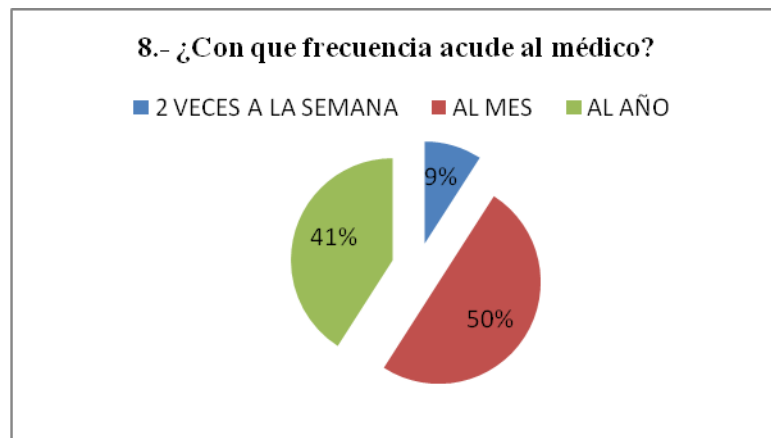
De la muestra tomada el 38% corresponde a que desarrollan el fortalecimiento muscular, el 33% corresponde a que desarrollan la resistencia, el 19% corresponde a que experimentan dolor muscular, el 10% corresponde a que desarrolla la fuerza.

**Tabla 16**

**8.- ¿Con que frecuencia acude al médico?**

<b>2 VECES A LA SEMANA</b>	2
<b>AL MES</b>	11
<b>AL AÑO</b>	9
	22

**Gráfico N° 18**



**Fuente investigador**

### **Análisis e Interpretación**

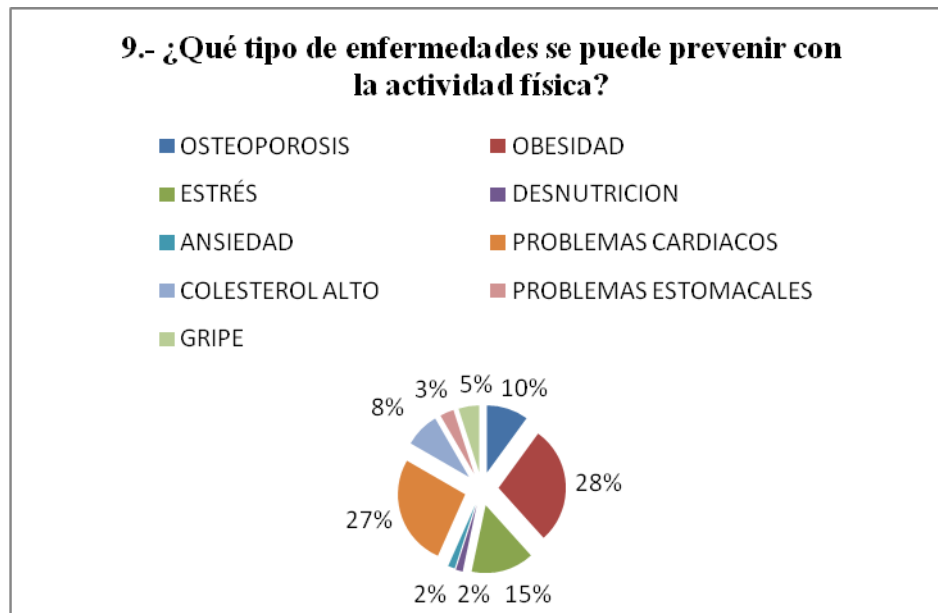
De la muestra tomada el 50% indica que acude al médico al mes, el 41% indica que acude al médico al año, el 9% indica que acude al médico dos veces a la semana.

**Tabla 17**

**9.- ¿Qué tipo de enfermedades se puede prevenir con la actividad física?**

<b>OSTEOPOROSIS</b>	6
<b>OBESIDAD</b>	17
<b>ESTRÉS</b>	9
<b>DESNUTRICION</b>	1
<b>ANSIEDAD</b>	1
<b>PROBLEMAS CARDIACOS</b>	16
<b>COLESTEROL ALTO</b>	5
<b>PROBLEMAS ESTOMACALES</b>	2
<b>GRIPE</b>	3
	60

**Gráfico N° 19**



**Fuente investigador**

### Análisis e Interpretación

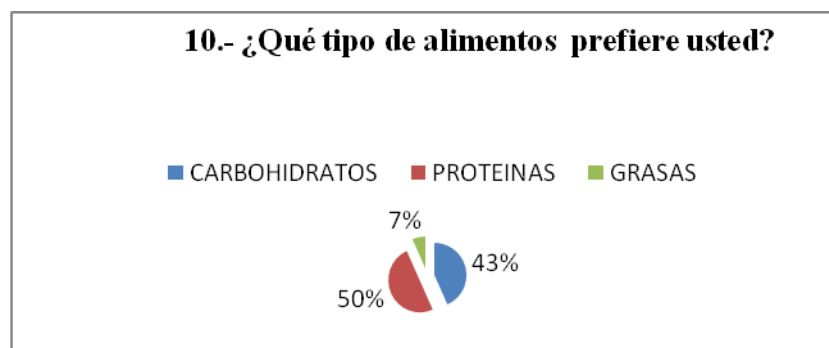
De la muestra tomada el 28% indican que la obesidad se puede prevenir con la actividad física, el 27% indican que se puede prevenir problemas cardiacos, el 15% indican que se puede prevenir el estrés, el 10% indica que se puede prevenir la osteoporosis, el 8% indica que se puede prevenir el colesterol alto, el 5% indica que se puede prevenir la gripe, el 3% indica que se puede prevenir problemas estomacales, el 2% indica que se puede prevenir la desnutrición y la ansiedad.

**Tabla 18**

**10.- ¿Qué tipo de alimentos prefiere usted?**

<b>CARBOHIDRATOS</b>	13
<b>PROTEINAS</b>	15
<b>GRASAS</b>	2
	30

**Gráfico N° 20**



**Fuente investigador**

### Análisis e Interpretación



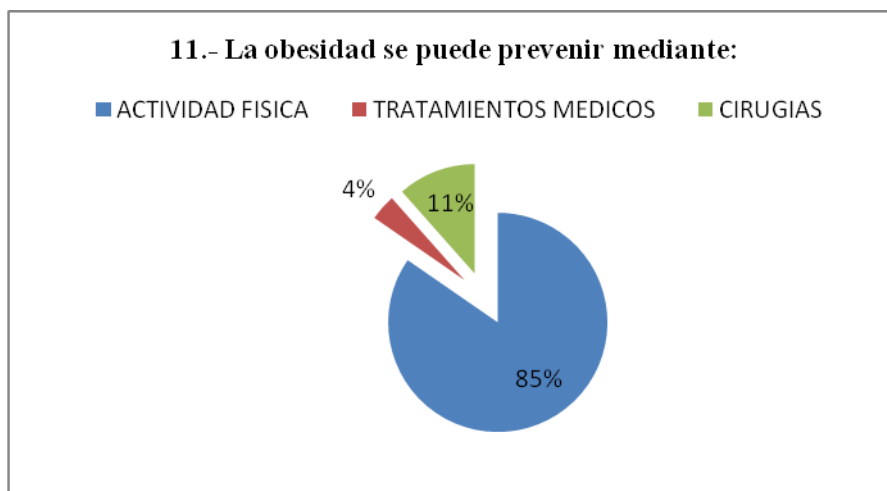
De la muestra tomada el 50% prefiere las proteínas, el 43% prefiere los carbohidratos, el 7% prefiere las grasas.

**Tabla 19**

**11.- La obesidad se puede prevenir mediante:**

<b>ACTIVIDAD FISICA</b>	22
<b>TRATAMIENTOS MEDICOS</b>	1
<b>CIRUGIAS</b>	3
	26

**Gráfico N° 21**



**Fuente investigador**

**Análisis e Interpretación**

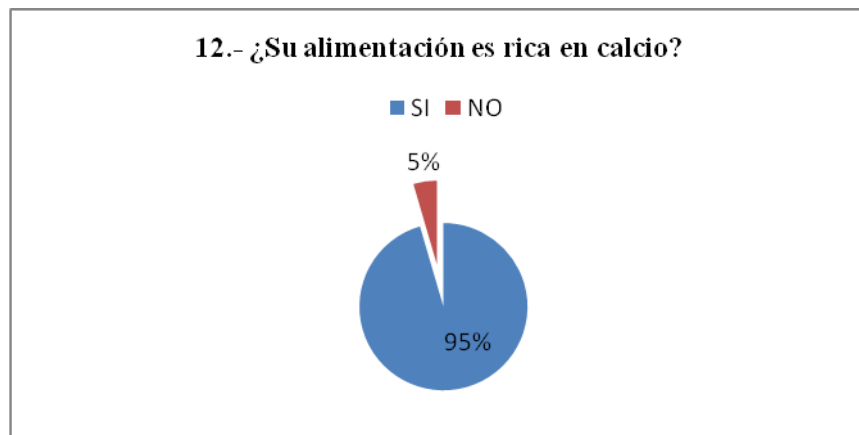
De la muestra tomada el 85% indica que con la actividad física se puede prevenir la obesidad, el 11% indican que mediante cirugías, el 4% indica que la obesidad se puede prevenir mediante tratamientos médicos.

**Tabla 20**

**12.- ¿Su alimentación es rica en calcio?**

SI	21
NO	1
	22

**Gráfico N° 22**



**Fuente investigador**

**Análisis e Interpretación**

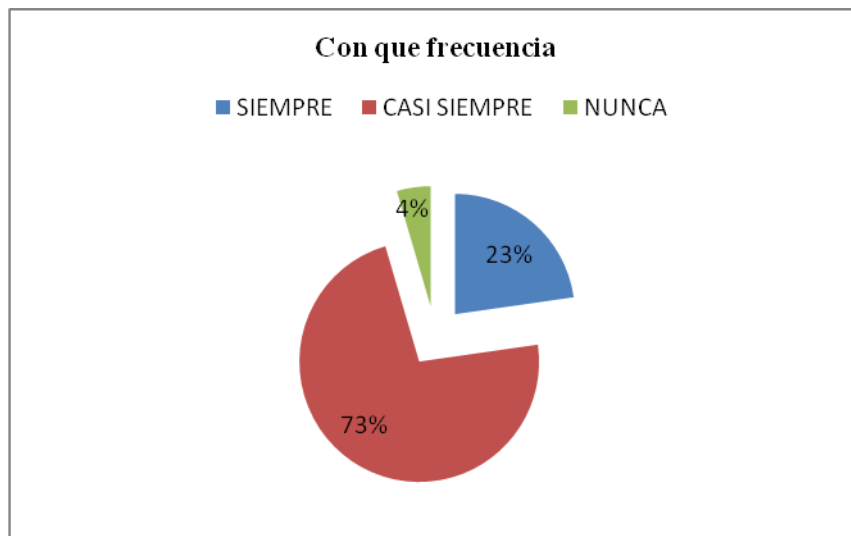
De la muestra tomada el 95% corresponde a que su alimentación si es rica en calcio, el 5% corresponde a que su alimentación no es rica en calcio.

**Tabla 21**

**Con que frecuencia**

<b>SIEMPRE</b>	5
<b>CASI SIEMPRE</b>	16
<b>NUNCA</b>	1
	22

**Gráfico N° 23**



**Fuente investigador**

**Análisis e Interpretación**

De la muestra tomada el 73% corresponde a que casi siempre su alimentación es rica en calcio, el 23% corresponde a que siempre su alimentación es rica en calcio, el 4% corresponde a que nunca su alimentación es rica en calcio.

**Tabla 22**

**13.- ¿Con el trabajo físico, táctico, técnico y psicológico se lograría resultados óptimos?**

SI	22
NO	0
	22

**Gráfico N° 24**



**Fuente investigador**

**Análisis e Interpretación**

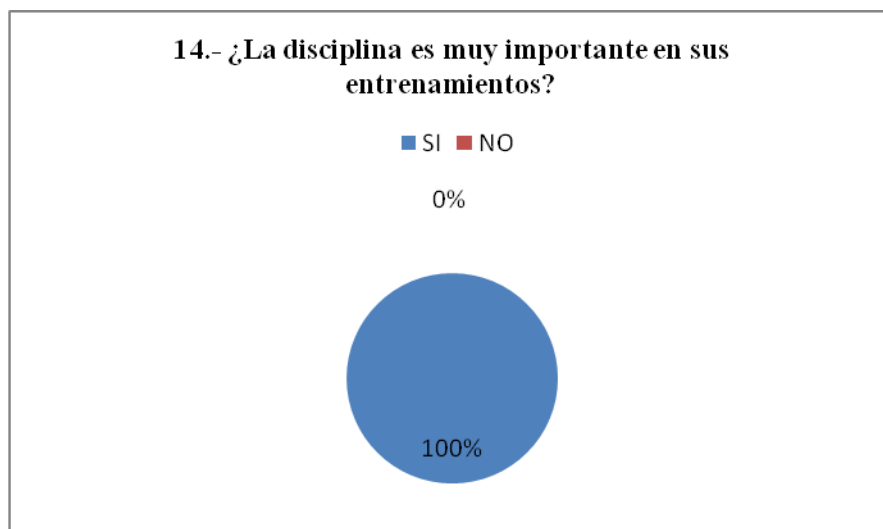
De la muestra tomada el 100% indican que con trabajos físicos, tácticos, técnicos y psicológicos se lograría resultados óptimos.

**Tabla 23**

**14.- ¿La disciplina es muy importante en sus entrenamientos?**

<b>SI</b>	22
<b>NO</b>	0
	22

**Gráfico N° 25**



**Fuente investigador**

### **Análisis e Interpretación**

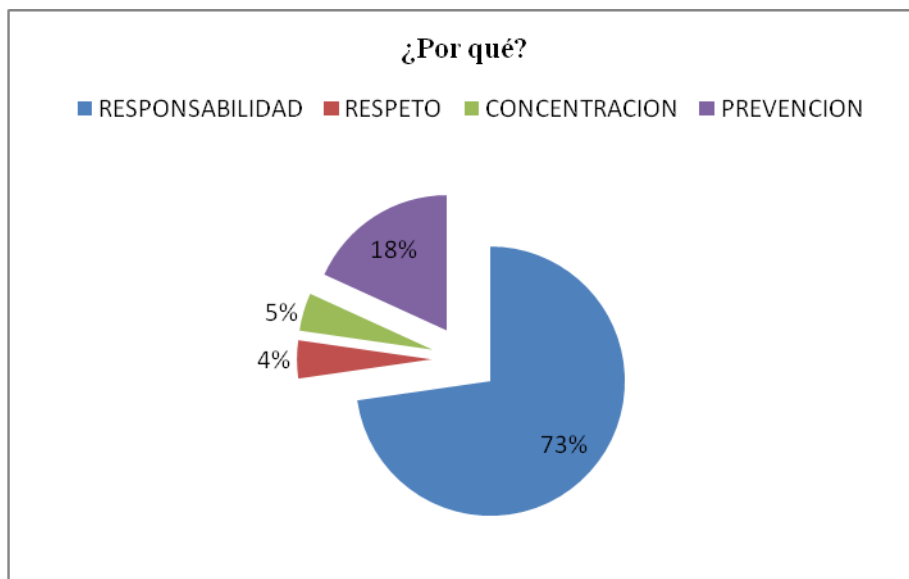
De la muestra tomada el 100% indica que la disciplina es muy importante en los entrenamientos.

**Tabla 24**

**¿Por qué?**

<b>RESPONSABILIDAD</b>	16
<b>RESPETO</b>	1
<b>CONCENTRACION</b>	1
<b>PREVENCION</b>	4
	22

**Gráfico N° 26**



**Fuente investigador**

### **Análisis e Interpretación**

De la muestra tomada el 73% corresponde a que la responsabilidad es muy importante en los entrenamientos, el 18% corresponde para la prevención de lesiones, el 5%

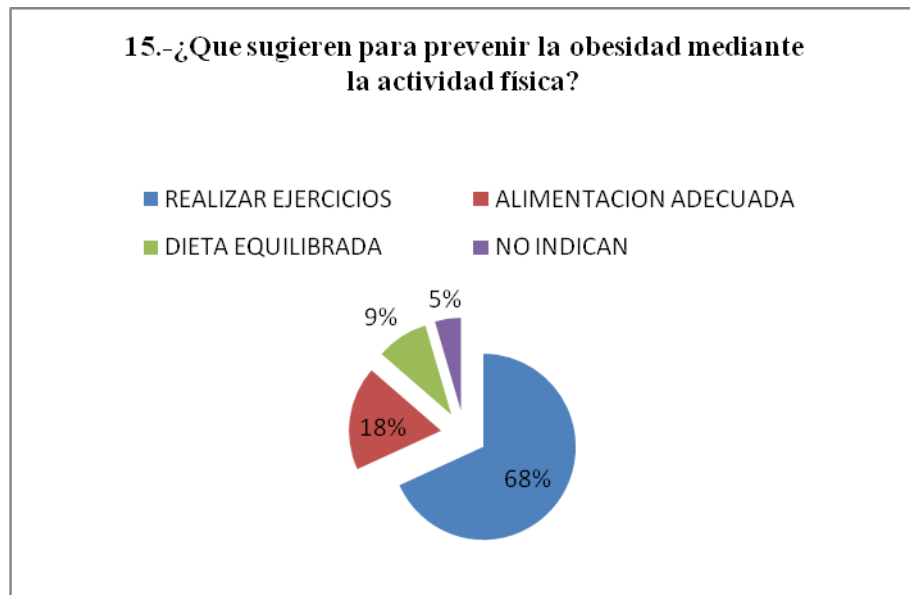
corresponde para tener concentración, el 4% corresponde al respeto que debe existir en los entrenamientos.

**Tabla 25**

**15.- ¿Que sugieren para prevenir la obesidad mediante la actividad física?**

<b>REALIZAR EJERCICIOS</b>	15
<b>ALIMENTACION ADECUADA</b>	4
<b>DIETA EQUILIBRADA</b>	2
<b>NO INDICAN</b>	1
	22

**Gráfico N° 27**



**Fuente investigador**

**Análisis e Interpretación**



De la muestra tomada el 68% sugiere que se realice ejercicios para prevenir la obesidad, el 18% sugiere una alimentación adecuada, el 9% sugiere una dieta equilibrada, el 5% no sugiere que hacer para prevenir la obesidad.

#### **4.2 Interpretación de datos**

Los resultados de la investigación que se presentan en este capítulo, están articulados con la operacionalización de las variables, que permitió la elaboración de los instrumentos de investigación (encuestas y entrevistas), para luego ser aplicados a todo el universo de trabajo.

De la tabulación de los datos se diseñaron cuadros estadísticos y gráficos comparativos en pastel, que contienen los porcentajes de opiniones por parte del universo de trabajo, en torno a cada una de las interrogantes planteadas para cada una de las variables.

Se diseñan los cuadros estadísticos con los valores de la frecuencia y los porcentajes de las respuestas a las encuestas o entrevistas realizadas a los componentes de la comunidad educativa como: estudiantes, docentes con su respectiva media aritmética en cada una de las variables.

A continuación se grafican los resultados en pastel y se realiza el análisis porcentual general de la actividad física sobre su incidencia en la prevención de la obesidad de los deportistas de la selección de fútbol.

Estos resultados parciales se agrupan en un resumen general con la frecuencia y valores con el respectivo gráfico sobre lo que piensa la comunidad educativa y una interpretación por parte del investigador de la influencia de la actividad física.

La información que se obtuvo está organizada de tal manera que da respuesta a los objetivos planteados en la investigación y se utiliza sus valores para la comprobación estadística de una de las hipótesis planteadas.

### 4.3 Verificación de hipótesis

Se plantearon dos hipótesis: la nula y la alterna, que se sometieron a su investigación para determinar cuál de ellas se cumple y cual es rechazada.

**H<sub>0</sub>:** La actividad física no influye en la prevención de la obesidad de los deportistas.

**H<sub>1</sub>:** La actividad física influye en la prevención de la obesidad de los deportistas.

#### 4.3.1 FRECUENCIAS OBSERVADAS

PREGUNTAS	SI	NO	SUBTOTAL
1.- ¿Para realizar su entrenamiento utiliza la Implementación deportiva adecuada?	20	2	22
3.-¿ Cree usted que con entrenamientos motivacionales se trabajaría de mejor manera?	21	1	22
7.-¿Ha notado cambios en su organismo al realizar la actividad física?	21	1	22
12.- ¿Su alimentación es rica en calcio?	21	1	22
13.-¿Con el trabajo físico,táctico,técnico y psicológico se lograría resultados óptimos?	22	0	22
14.-¿La disciplina es muy importante en sus entrenamientos?	22	0	22
<b>TOTAL</b>	<b>127</b>	<b>5</b>	<b>132</b>

#### 4.3.2 FRECUENCIAS ESPERADAS

$$\frac{127 \times 22}{132} = 21,16$$

$$5 \times 22 = 0,83$$

<b>PREGUNTAS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SUBTOTAL</b>
1.- ¿Para realizar su entrenamiento utiliza la implementación deportiva adecuada?	21,16	0,83	22
3.-¿ Cree usted que con entrenamientos motivacionales se trabajaría de mejor manera?	21,16	0,83	22
7.- ¿Ha notado cambios en su organismo al realizar la actividad física?	21,16	0,83	22

12.- ¿Su alimentación es rica en calcio?	21,16	0,83	22
13.- ¿Con el trabajo físico, táctico, técnico y psicológico se lograría resultados óptimos?	21,16	0,83	22
14.- ¿La disciplina es muy importante en sus entrenamientos?	21,16	0,83	22
<b>TOTAL</b>	<b>127</b>	<b>5</b>	<b>132</b>

### 4.3.3 CHI CUADRADO

<b>O</b>	<b>E</b>	<b>O-E</b>	<b>(O-E)<sup>2</sup></b>	<b>(O-E)<sup>2</sup>/E</b>
20	21,16	-1,16	1,3456	0,0635917
2	0,83	1,17	1,3689	1,6492771
21	21,16	-0,16	0,0256	0,0012098
1	0,83	0,17	0,0289	0,0348193
21	21,16	-0,16	0,0256	0,0012098
1	0,83	0,17	0,0289	0,0348193
21	21,16	-0,16	0,0256	0,0012098
1	0,83	0,17	0,0289	0,0348193
22	21,16	0,84	0,7056	0,0333459
0	0,83	-0,83	0,6889	0,83
22	21,16	0,84	0,7056	0,0333459
0	0,83	-0,83	0,6889	0,83
<b>132</b>	<b>131,94</b>	<b>0</b>	<b>5,667</b>	<b>3,547648</b>

Chi cuadrado  
calculado

3,547648

#### 4.3.4 GRADOS DE LIBERTAD

$$gl = (f-1)(c-1)$$

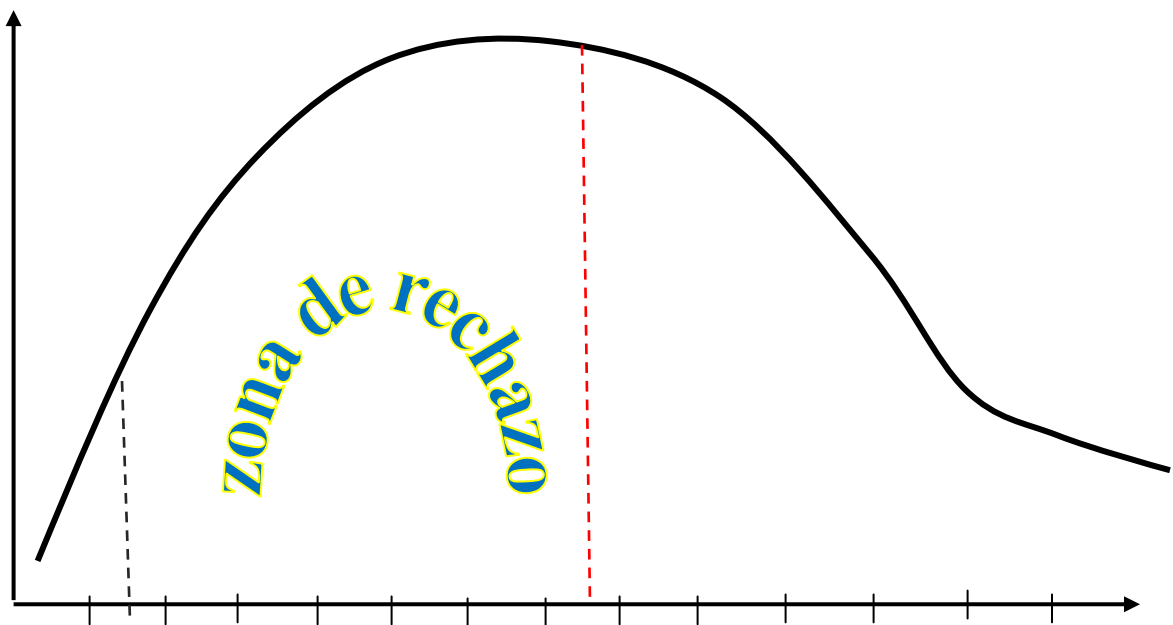
$$gl = (2-1)(6-1)$$

$$gl = (1)(5)$$

$$gl = 5 \implies 15,09$$

Chi cuadrado a tabular  
15,09

#### 4.3.5 Campana de Gauss



0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26

### **Decisión**

Como  $\chi^2$  calculada= 3,547648 menor que  $\chi^2_t$  entonces rechazo la  $H_0$  y acepto la  $H_1$  que dice:

“La actividad física influye en la prevención de la obesidad de los deportistas”.

## **CAPITULO 5**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

De acuerdo con los objetivos cumplidos y verificada la hipótesis alterna puedo deducir las siguientes conclusiones y recomendaciones:

**a)** En la actualidad se ha visto que los deportistas de la selección de fútbol de la comunidad educativa “Juan León Mera La Salle” de la ciudad de Ambato tienen una inadecuada actividad física por falta de interés a la hora de realizar los ejercicios lo que no permite que el deportista pueda desarrollar sus destrezas y habilidades de una manera adecuada y así tiene la mayor probabilidad de adquirir la obesidad.

**b)** Una adecuada actividad física permite a que los deportistas desarrollen de manera correcta sus capacidades físicas y así poder protegerse de cualquier enfermedad o deficiencia para que el deportista se vuelva más activo en su vida deportiva.

**c)** La inadecuada actividad física de los deportistas se debe a que el docente de Cultura Física no planifica su trabajo diario, es decir no está plenamente capacitado para preparar al deportista, demostrando así gran desinterés de enseñar técnicas adecuadas y por tal motivo pueda progresar en el deporte.

**d)** El docente de Cultura Física debería estar capacitado para dirigir a los deportistas a que realicen la actividad física mediante ejercicios adecuados, para prevenir la obesidad en los deportistas de la selección de fútbol.

**e)** En mi calidad de investigador he visto que el problema de la actividad física ha sido un factor que influye en la prevención de la obesidad de los deportistas de la selección

de fútbol, lo que me ha permitido ponerme en contacto directamente con el entrenador, profesores de Cultura Física, autoridades, para obtener resultados favorables y así ayudar a los deportistas para que progresen en su vida deportiva.

**f)** La actividad física se lograría mejorarla constantemente con la colaboración de los docentes de Cultura Física, entrenadores de fútbol de la institución, apoyo de las autoridades y de manera especial de los deportistas de la selección de fútbol, que con empeño y dedicación deben realizar los ejercicios de una manera correcta para así poder evitar que los deportistas contraigan la obesidad.

**g)** Una copia de este trabajo de graduación o titulación se hará llegar al rector para que conozca el problema en su fundamento teórico-práctico dentro de la institución, y, pueda poner en práctica las alternativas de solución que como investigador propongo, para que el problema disminuya paulatinamente o desaparezca en forma definitiva de la institución.



## **CAPITULO VI**

### **PROPUESTA**

**TEMA: PLAN DE ENTRENAMIENTO ESPECIAL PARA MEJORAR LA ACTIVIDAD FISICA DE LOS DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN DE FUTBOL**

#### **6.1 Datos informativos**

<b>INSTITUCIÓN</b>	Comunidad educativa “Juan León Mera La Salle”
<b>ÁREA</b>	Cultura Física
<b>RESPONSABLE</b>	Miguel Ángel Gómez Arellano
<b>LUGAR Y FECHA</b>	Ambato año 2009-2010

#### **6.2 Antecedentes de la propuesta**

La correcta aplicación de la actividad física ayuda a prevenir la obesidad de los deportistas de la selección de fútbol para que puedan continuar con su vida deportiva con normalidad, eso se logra realizar ejecutando la actividad física en todo momento y no solo en horas de clases, ya que la actividad física permite mejorar la salud y mejorar las capacidades físicas de los deportistas Solo cuando se cambie la manera de actuar del entrenador ante los deportistas de la selección de fútbol con: la mejor enseñanza de la

actividad física, mayor empeño y dedicación, cuando los deportistas colaboren con el entrenador, la institución en conjunto mejorará, solo con el trabajo en equipo y con buena voluntad se pueden solucionar muchos problemas y así se podrá evitar que los deportistas de la selección de fútbol prevengan enfermedades y una de esas es la obesidad.

### **6.3 Justificación**

Se pueden enunciar algunas alternativas de solución o propuestas válidas para obtener o disminuir paulatinamente la incidencia de la actividad física en la prevención de la obesidad en los deportistas de la selección de fútbol de la comunidad educativa “Juan León Mera La Salle” de la ciudad de Ambato, por las siguientes razones:

- a)** Con la adecuada actividad física se tienen mejores posibilidades de evitar la obesidad.
  
- b)** Los deportistas de la selección de fútbol con una mejor preparación técnica en lo que a la actividad física se refiere, se volverán individuos creativos, críticos, participativos, innovadores, previniendo de esta manera la obesidad.
  
- c)** Habrá que mejorar el nivel académico-técnico de los profesores, para que los deportistas de la selección de fútbol obtengan un beneficio directo de una preparación y eleven su autoestima para que se sientan capaces de superar los retos.

## **6.4 Objetivos**

### **General**

- Implementar un plan de trabajo para optimizar la práctica de una actividad física para la prevención de la enfermedad de la obesidad de los deportistas de la selección de fútbol de la comunidad educativa “Juan León Mera La Salle”

### **Específicos**

- Identificar las necesidades para el plan de trabajo
- Analizar alternativas de solución para prevenir la obesidad mediante la actividad física.
- Diseñar un plan de trabajo especial para mejorar la actividad física de los deportistas.
- Elaborar campañas de prevención de la obesidad y otras enfermedades para mejorar la salud

#### **6.4.1 Alternativas de solución**

- a) Planificación didáctica con el uso del internet.
- b) Utilización de videos.
- c) Implementación para la práctica deportiva.
- d) Competencias deportivas internas.
- e) Utilización de material bibliográfico actualizado
- f) Aplicación de la enseñanza teórico-práctico
- g) Valorar la importancia de la cultura física

h) Fortalecer la formación corporal

### 6.5 Análisis de factibilidad

<b>RUBROS DE GASTOS</b>	<b>VALOR</b>
1.- Personal de apoyo	\$ 50.00
2.- Adquisición de equipos	\$ 12.00
3.- Material de escritorio	\$ 20.00
4.- Material bibliográfico	\$ 7.00
5.- Transporte	\$ 10.00
6.- transcripción del informe	\$ 25.00
7.- Imprevistos	\$ 30.00
<b>TOTAL</b>	<b>\$ 154.00</b>

### 6.6 Fundamentación

#### Plan de trabajo especial para mejorar la actividad física

La elaboración del plan de trabajo especial para mejorar la actividad física de los deportistas de la selección de fútbol de la comunidad educativa “Juan León Mera La Salle” de la ciudad de Ambato, se realiza como medio para apoyar el trabajo físico, en el cual se debe realizar una labor diaria con base en su rutina personal de ejercicio.

Diseñar un plan de trabajo es muy importante ya que sirve de guía en el proceso diario de desarrollo de sus cualidades y habilidades, que en la mayoría de los deportistas afecta como consecuencia de la falta de actividad física diaria, estas cualidades son la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad.

El objetivo de diseñar un plan de trabajo con base en tres rutinas de entrenamiento personal es lograr mejorar la actividad física para prevenir la obesidad de los deportistas de la selección de fútbol de la institución.

### **Planteamiento de las actividades y estrategias de aprendizaje**

Para elaborar el plan de trabajo se requiere diseñar tres rutinas de ejercicio las cuales deben tener como premisa fundamental respetar los principios del entrenamiento físico por ende se recomienda tener en cuenta las siguientes fases:

- **Calentamiento general:** puesta a tono para la actividad central

Duración 10 minutos

- **Estiramiento general:** facilitación neuromuscular ejercicios de elongación muscular.

Duración 5 minutos

- **Actividad central:** es el periodo de la actividad física donde el estudiante hará su máximo esfuerzo de acuerdo con sus condiciones físicas actuales este se irá aumentando de acuerdo con los resultados obtenidos, la frecuencia cardiaca debe superar un promedio de 130 pulsaciones por minuto

Duración sugerida 30 minutos

- **Tonificación:** en este momento se recomienda la realización de ejercicios que impliquen el uso de la resistencia a la fuerza como: fuerza de brazos (flexiones

de brazos posición de cubito ventral), fuerza de piernas (sentadillas), ejercicios abdominales en diferentes posiciones etc.

Duración sugeridas 10 minutos

- **Relajación y vuelta a la calma:** para este momento se requiere el uso de ejercicios de estiramiento posiciones como las utilizadas en las rutinas de yoga con una duración mínima de 20 segundos en cada posición

Duración total mínima sugerida 5 minutos

Duración total de la sesión de ejercicios 1 hora

6.7 Metodología

PLAN PROPUESTAS SEMINARIO INTERAPRENDIZAJE UTA F.C.H.E ESCUELA CULTURA FÍSICA

Objetivos	actividades, planes, programas	meta tiempo		Programación de Metas Trimestrales						medio de verificación	Indicadores de gestión			gasto por fuente	
				I		II		III			efectividad	eficacia	eficiencia	programado	utilizado
		programada	ejecutada	planeado	ejecutado	planeado	ejecutado	planeado	ejecutado		% $g=b/a*100$	% $h=g*c/d$	% $i=h*c/f$		
a	a	10 meses		60%		20%		20%							
b	b	1 mes		50%		30%		20%							
c	c	1 mes		100%											
d	d	1 mes		100%											
e	e	10 meses		40%		30%		30%							
f	f	10 meses		30%		40%		30%							
g	g	10 días		100%											
h	h	1 mes		100%											
											promedio	promedio	promedio	total	total

## **Objetivos**

- a) Planificación didáctica con el uso del internet.
- b) Utilización de videos.
- c) Implementación para la práctica deportiva.
- d) Competencias deportivas internas.
- e) Utilización de material bibliográfico actualizado
- f) Aplicación de la enseñanza teórico-práctico
- g) Valorar la importancia de la cultura física
- h) Fortalecer la formación corporal

## **Actividades**

- a) Aplicar la propuesta de planificación didáctica con el uso del internet para la preparación de los deportistas de la selección de fútbol.
- b) Presentación de videos sobre la aplicación de la actividad física en el fútbol para mejorar las capacidades físicas de los deportistas de la selección de fútbol y prevenir la obesidad.
- c) Verificar que la implementación deportiva se encuentre en buen estado para la utilización correcta de los deportistas en la disciplina del fútbol.
- d) Participación en campeonatos internos con la finalidad de ver a los mejores deportistas para que representen a la institución en campeonatos intercolegiales.
- e) Recopilación de información actualizada referente a la actividad física para prevenir la obesidad de los deportistas de la selección de fútbol.



f) Enseñanza de la actividad física como medio de crecimiento personal, social y deportivo dentro y fuera de las aulas para que se desenvuelva de mejor manera en el campo deportivo.

g) Ayudar a los deportistas de la selección de fútbol a que mejoren sus técnicas y que su preparación deportiva sea competitiva y alcance un nivel muy alto.

h) Lograr que se tenga un buen fortalecimiento muscular con la ayuda de la actividad física y así poder evitar enfermedades.

#### 6.8 Administración

ETAPAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	FECHA
<b>DE PLANIFICACIÓN</b>	Utilización actualizada y científica del internet para la planificación didáctica	Laboratorios de Internet	Docentes y director del área de cultura física	<b>Durante todo el año lectivo</b>
<b>DE UTILIZACION</b>	Proyección de videos que servirá de motivación para los deportistas de la selección de fútbol	Material audiovisual	Docentes y apoyo de los deportistas de la selección de fútbol	<b>Mensual</b>
<b>DE IMPLEMENTACION</b>	Revisión de implementos deportivos	Implementos deportivos	Docentes y director de área de cultura física	<b>Principio del año lectivo</b>

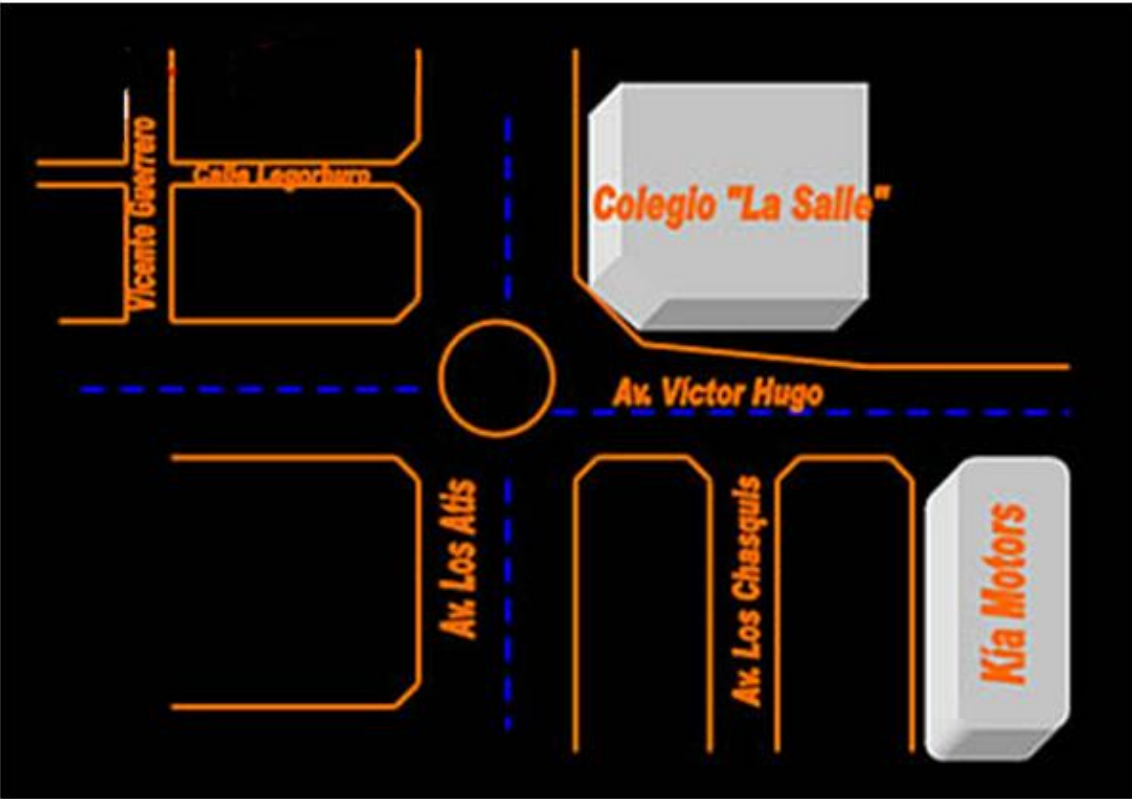
<b>DE COMPETENCIAS</b>	Competencias internas	Estudiantes de la institución	Profesor de cultura física y estudiantes	<b>A mediados del año lectivo</b>
<b>DE UTILIZACIÓN DE MATERIAL BIBLIOGRAFICO</b>	Actualización de conocimientos sobre la actividad física	Material bibliográfico	Docentes de cultura física	<b>Todo el año lectivo</b>
<b>DE APLICACIÓN</b>	Enseñanza sobre la práctica de la actividad física como medio de crecimiento personal	Material bibliográfico e implementación deportiva	Docente de cultura física y director de área	<b>Todo el año lectivo</b>
<b>DE VALORAR</b>	Enseñanza a los deportistas a que fortalezcan su zona muscular	Canchas e implementación deportiva	Docentes de cultura física	<b>Los primeros diez días del año lectivo</b>
<b>DE FORTALECIMIENTO</b>	Planificación del trabajo para ayudar a los deportistas a mejorar su actividad física	Implementación deportiva	Profesor de cultura física	<b>A principios de año</b>

## BIBLIOGRAFIA

- Alejandro C. Flores  
  
[www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=247](http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=247)
- Garrow J. Treat obesity seriously: A clinical manual. Churchill Livingstone, London, 2005  
  
[www.escuela.med.puc.cl/publ/Boletin/obesidad/DiagnosticoObesidad.html](http://www.escuela.med.puc.cl/publ/Boletin/obesidad/DiagnosticoObesidad.html)
- (J. F. Marcos Becerro)  
  
[www.rincondelvago.com/calidad-de-vida](http://www.rincondelvago.com/calidad-de-vida).
- Manual de educación física y deportes, pp. 126
- Manuel Muñoz Peral
- María Pazmiño García
- Rafael Parra  
  
[www.monografias.com/trabajos11/acfis/acfis.shtml](http://www.monografias.com/trabajos11/acfis/acfis.shtml)
- Wikipedia, la enciclopedia libre
- [www.alanrevista.org/ediciones/20082/sobrepeso\\_obesidad\\_adolescentes\\_ecuatorianos.asp](http://www.alanrevista.org/ediciones/20082/sobrepeso_obesidad_adolescentes_ecuatorianos.asp))
- [www.dmedicina.com/enfermedades/digestivas/obesidad](http://www.dmedicina.com/enfermedades/digestivas/obesidad)
- [www.drgdiaz.com/eco/salud/obesidad.shtm](http://www.drgdiaz.com/eco/salud/obesidad.shtm)
- [www.espanol.answers.yahoo.com/question/index?qid=20080922160042AAT9ek](http://www.espanol.answers.yahoo.com/question/index?qid=20080922160042AAT9ek)

- [www.eufic.org/article/es/page/BARCHIVE/expid/basics-actividad-fisica/](http://www.eufic.org/article/es/page/BARCHIVE/expid/basics-actividad-fisica/)
- [www.mgc.es/es/ps/ps\\_especialitat?esp=esp](http://www.mgc.es/es/ps/ps_especialitat?esp=esp).
- [www.psiquiatría24x7.com/bgdisplay.jhtml?itemname=weight\\_gain\)](http://www.psiquiatría24x7.com/bgdisplay.jhtml?itemname=weight_gain)
- [www.saludable.idoneos.com](http://www.saludable.idoneos.com)

**ANEXO 1: croquis de ubicación de la comunidad educativa “Juan León Mera La Salle” de la ciudad de Ambato**



**ANEXO 2: oficio de aprobación por el rector**



## COMUNIDAD EDUCATIVA "JUAN LEÓN MERA LA SALLE"

Oficio -REC-061

Ambato, 04 de febrero de 2010


Señor  
Miguel Gómez Arellano  
Ciudad.

En respuesta a su oficio del 26 de enero de 2010, solicitando la autorización para realizar la investigación del proyecto de tesis, con los estudiantes de la selección de fútbol de la categoría superior, le comunico que ha sido atendida favorablemente, y usted tiene la autorización para realizar el proyecto.

Para que acceda a la investigación, deberá comunicarse directamente con el señor entrenador del equipo, Lic. Carlos Cáceres y ponerse de acuerdo en la fecha y hora en la que él pueda facilitarle el estudio.

Sin otro particular, me despido de usted.

Atentamente,



Hno. Dr. Guillermo Neira

RECTOR  
Verónica P.

**ANEXO 3: propuesta de ley de cultura física y deportes**

**Art. 1.-** El Estado, orienta, fomenta y promueve la cultura física y el deporte en todas sus manifestaciones como medio de educación y contribución integral a la de los ciudadanos.

**Art. 2.-** La práctica del deporte es libre y voluntaria. Como factor fundamental de la formación y del desarrollo integral de la personalidad, constituye una manifestación cultural que será tutelada y fomentada por los poderes públicos del Estado.

**Art. 3.-** La programación general de la enseñanza incluirá la cultura física y la práctica del deporte.

**Art.- 4.-** La cultura física se impartirá, como materia obligatoria en todos los niveles y grados educativos previos al de la enseñanza de carácter universitario.

**Art. 5.-** Todos los centros docentes públicos o privados, deberán disponer de instalaciones deportivas para atender la cultura física y la práctica del deporte en las condiciones que se determine reglamentariamente.

A tal fin deberán tenerse en cuenta las necesidades de accesibilidad y adaptación de los recintos para personas con discapacidad.

**Art.6.-** Las instalaciones deportivas de los centros docentes se proyectaran de forma que se su utilización deportiva, y podrán ser puestas a disposición de la comunidad local y de las asociaciones deportivas, con respeto al normal desarrollo de las actividades docentes.

**Art. 7.-** La Administración del Estado coordinara en la forma que reglamentariamente se determine, las actividades deportivas de las Universidades que sean de ámbito estatal y su promoción, al objeto de asegurar su proyección internacional, teniendo en cuenta las competencias de las propias universidades.



**Art. 8.-** El Estado y las entidades educativas y deportivas atenderán muy especialmente a la promoción de la práctica del deporte por los jóvenes, con objeto de facilitar las condiciones de su plena integración en el desarrollo social y cultural.

**Art. 9.-** Es competencia del Estado fomentar la práctica del deporte por las personas con minusvalías físicas, sensoriales, psíquicas y mixtas, al objeto de contribuir a su plena integración social.

**Art. 10.-** El Estado, procurara los medios necesarios para la preparación técnica y el apoyo científico y medico de los deportistas de alto nivel, así como su incorporación al sistema educativo y su plena integración social y profesional.

**Art. 11.-** Promover e impulsar la investigación científica en materia deportiva, de conformidad con los criterios establecidos en la Ley.

**Art. 12.-** Promover e impulsar medidas de prevención, control y represión del uso de sustancias prohibidas y métodos no reglamentarios, destinados a aumentar artificialmente la capacidad física de los deportistas o a modificar los resultados de las competiciones.

**Art. 13.-** Se crea la Comisión Nacional contra la Violencia en los espectáculos deportivos, integrada por representantes del Estado y de las Federaciones Deportivas del país, Asociaciones de deportistas y por personas de reconocido prestigio en el ámbito del deporte y la seguridad.

**Art. 14.-** Promover medidas para la realización de los controles de alcoholemia en los espectáculos deportivos de alto riesgo y para la prohibición de introducir en los mismos objetos peligrosos o susceptibles de ser utilizados como armas.

**Art. 15.-** Las personas naturales o jurídicas que organicen cualquier prueba, competición o espectáculo deportivo, serán responsables de los daños y desordenes que pudieran

producirse por su falta de diligencia o prevención, todo aquello de conformidad y con el alcance que se prevé en los Convenios internacionales sobre la violencia deportiva. Esta responsabilidad es independiente de la que pudiere haber incurrido en el ámbito penal.

**ANEXO 4: nomina de los deportistas de la selección de fútbol**



**COMUNIDAD EDUCATIVA  
"JUAN LEÓN MERA LA SALLE"**

NOMINA DE DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN DE FUTBOL DE LA  
CATEGORIA SUPERIOR DEL COLEGIO "JUAN LEÓN MERA" - LA SALLE

No.	Nomina	Fecha Nacimie	Curso	Paralelo	No. Matric.
1	Edgar David Quinapanta González	28/09/1993	Segundo Bach	C	484
2	Leonardo Israel Jiménez Estrella	24/04/1992	Tercero Bach	C	407
3	Juan Diego Restrepo Jaramillo	10/12/1992	Tercero Bach	B	558
4	Franklin Edison Noa Coquinche	29/08/1993	Segundo Bach	C	545
5	Jhoan Sebastian Murillo Jiménez	15/06/1994	Primero Bach	A	294
6	Damián Alejandro Romero Arroba	04/10/1992	Tercero Bach	B	443
7	Jonathan Sebastián Escobar Meléndez	25/09/1992	Tercero Bach	B	348
8	Jorge Santiago Chávez Raza	10/04/1992	Tercero Bach	B	398
9	Andrés Sebastián Salazar Núñez	29/01/1993	Segundo Bach	C	394
10	Christian Vladimir Córdova Sánchez	30/05/1992	Tercero Bach	B	425
11	Jonathan Alexander Sinchiguano Hidalgo	01/06/1993	Segundo Bach	C	547
12	Francisco Ismael León Barrera	05/09/1993	Segundo Bach	B	503
13	Christian Andrés Espinoza Betancourt	01/04/1993	Segundo Bach	A	281
14	Jonathan Paul Flores Suntaxi	22/09/1993	Segundo Bach	A	356
15	Italo Francisco Freire Rendón	08/09/1993	Segundo Bach	A	481
16	Juan Esteban Yépez Córdova	10/06/1993	Segundo Bach	B	318
17	Juan Gabriel Ruiz Chamorro	07/09/1993	Segundo Bach	B	388
18	Oscar Guillermo Carrillo Saltos	12/06/1993	Segundo Bach	B	309
19	Joel David Navas Pazmiño	21/05/1993	Segundo Bach	A	191
20	Jairo Paul Guerrero Freire	20/05/1993	Segundo Bach	A	279
21	Luis Francisco Narváez Lalaleo	13/11/1994	Primero Bach	C	322
22	Luis Alejandro Carrasco Gallegos	20/09/1994	Primero Bach	C	504

*Guillermo Neira U.*  
Hno. Dr. Guillermo Neira U.  
RECTOR



**ANEXO 5: modelo de encuesta**

**ENCUESTA**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**COMUNIDAD EDUCATIVA “JUAN LEÓN MERA LA SALLE”**

**OBJETIVO:** Identificar la manera de prevenir la obesidad a través de la actividad física de los deportistas de la selección de fútbol.

**EDAD:**..... **PESO:**.....

**ESTATURA:**.....

**1.- ¿Para realizar su entrenamiento utiliza la implementación deportiva adecuada?**

Si ( )                      No ( )

**Con que frecuencia**

Siempre                      ( )

Casi siempre                      ( )

Nunca                      ( )

**2.- Su tiempo de calentamiento antes de realizar la actividad física es de:**

5-10 minutos                      ( )

15-20 minutos                      ( )

25-30 minutos                      ( )

**3.- ¿Cree usted que con entrenamientos motivacionales se trabajaría de mejor manera?**

Si ( )

No ( )

**¿Por qué?**

---

---

---

**Indique cuales**

---

---

---

**4.- ¿Cómo es su relación con sus compañeros de equipo?**

Aceptable ( )

No aceptable ( )

**5.- ¿Escoja la capacidad física que desarrolla durante la actividad física?**

Fuerza ( )

Resistencia ( )

Agilidad ( )

Flexibilidad ( )

**6.- ¿Qué tipo de líquidos ingiere usted durante y después del entrenamiento?**

Agua ( )

Jugos ( )

Gaseosa ( )

Bebidas hidratantes ( )

**7.- ¿Ha notado cambios en su organismo al realizar la actividad física?**

Si ( )

No ( )

**¿Cuáles?**

---

---

---

**8.- ¿Con que frecuencia acude al médico?**

2 veces a la semana ( )

Al mes ( )

Al año ( )

**9.- ¿Qué tipo de enfermedades se puede prevenir con la actividad física?**

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

d) \_\_\_\_\_

**10.- ¿Qué tipo de alimentos prefiere usted?**

Carbohidratos ( )

Proteínas ( )

Grasas ( )

**11.- La obesidad se puede prevenir mediante:**

Actividad física ( )

Tratamientos médicos ( )

Cirugías ( )

**12.- ¿Su alimentación es rica en calcio?**

Si ( )                      No ( )

**Con que frecuencia**

Siempre ( )

Casi siempre ( )

Nunca ( )

**13.- ¿Con el trabajo físico, táctico, técnico y psicológico se lograría resultados óptimos?**

Si ( )

No ( )

**14.- ¿La disciplina es muy importante en sus entrenamientos?**

Si ( )

No ( )

**¿Por qué?**

---

---

---

**15.- ¿Que sugieren para prevenir la obesidad mediante la actividad física?**

---

---

---

---



## **ANEXO 6: modelo de entrevista**

### **Entrevista**

## **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**Objetivo:** Mantener una alimentación saludable y promover la actividad física para evitar la obesidad

Dirigido al doctor: Marcelo Mancheno medico general del Colegio Nacional Experimental  
“Ambato”

### **1.- ¿Cuáles cree usted que son las causas de la obesidad?**

La genética que es la predisposición de las células y las grasas y la adquirida por la mala alimentación y la falta de actividad física.

### **2.- ¿Es notorio la obesidad en las personas?**

Sí, porque pierde la figura y la configuración estética, especialmente en el nivel abdominal.

Una de las formas de saber cuando las personas tienen sobrepeso es la medición de la cintura y los rangos que determinan si la persona es obesa.

### **3.- ¿A partir de que edades se desarrolla la obesidad?**

A partir de la pubertad, de la adolescencia, ya que esto ocurre por el mal equilibrio en la alimentación.

### **4.- ¿Considera que la comida chatarra es una de las principales causas que produce la obesidad?**

Sí, por la cantidad de grasa que contienen los alimentos.

**5.- ¿Los medios de comunicación son promotores de la obesidad?**

No, porque la propaganda es para promocionar productos de alta calidad que ayudan a prevenir la obesidad.

**6.- ¿Conoce usted las consecuencias de la obesidad?**

Si, las consecuencias son afecciones cardiacas y cardiovasculares, también provoca la predisposición de enfermedades metabólicas, mucha glucosa en la sangre y todo lo derivado a la presión arterial y a nivel metabólico lo que causa problemas abdominales.

## **Entrevista**

# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**Objetivo:** Mantener una alimentación saludable y promover la actividad física para evitar la obesidad

Dirigido al doctor: Fernando Silva Silva medico general del Instituto “Tecnológico Superior Hispano América” de la ciudad de Ambato.

### **1.- ¿Cuáles cree usted que son las causas de la obesidad?**

De causa exógena y endógena

### **2.- ¿Es notorio la obesidad en las personas?**

Si especialmente en personas de más de 50 años

### **3.- ¿A partir de que edades se desarrolla la obesidad?**

La obesidad puede venir desde la infancia, pero es más notorio en personas de más de 50 años.

### **4.- ¿Considera que la comida chatarra es una de las principales causas que produce la obesidad?**

Puede ser unas de las causas de la obesidad.

### **5.- ¿Los medios de comunicación son promotores de la obesidad?**

No, porque a mas de que existan programas que promueven la comida chatarra también existen programas que nos enseñan acerca de la buena alimentación que deben tener las personas.

**6.- ¿Conoce usted las consecuencias de la obesidad?**

Puede ser la causa de la subida del colesterol, triglicéridos, glucosa, infartos, hipertensión arterial, artrosis.

## Entrevista

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

**Objetivo:** Promover hábitos alimenticios saludables para mantener un mejor estilo de vida.

Dirigido al doctor: Juan Jaramillo nutricionista de la Universidad Técnica De Ambato

**1.- ¿Para mantener el peso es necesario que exista un equilibrio entre la energía que se gasta y la energía que se consume?**

Si, las calorías consumidas tienen que ser ganadas para equilibrar el peso.

**2.- ¿La actividad física es efectiva para reducir la grasa abdominal?**

Si es el ejercicio específico.

**3.- ¿La actividad física y el equilibrio alimenticio permiten mantener el cuerpo sin obesidad?**

Si, ya que la actividad física consume las calorías adquiridas produciendo un equilibrio alimenticio y alejando la obesidad-

**4.- ¿Usted cree que personas obesas y de peso normal pueden consumir los mismos alimentos?**

Si pero no en la misma cantidad.

**5.- ¿Cómo se puede prevenir la obesidad?**

- Evitando el sedentarismo
- Realizando actividad física
- Consumiendo dietas saludables y equilibradas

**6.- ¿Son muy comunes las dietas para adelgazar?**

Si aunque no todas con buenos resultados.

## Entrevista

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

**Objetivo:** Estimular la práctica de la actividad física regular en los deportistas.

Dirigido al Licenciado: Carlos Cáceres profesor de Cultura Física de la comunidad educativa “Juan León Mera La Salle” de la ciudad de Ambato

### **1.- ¿Por qué es necesario tener una rutina de ejercicio?**

Es necesario realizar cualquier tipo de actividad física todos los días ya que esto nos permitirá mantener una buena salud.

### **2.- ¿Considera que los deportistas deben acudir al médico antes de comenzar un régimen de ejercicios?**

Es necesario que un deportista antes de comenzar un entrenamiento se realice exámenes de todo su cuerpo para ver en qué condiciones se encuentra su cuerpo.

### **3.- ¿Existe alguna diferencia en cuanto a la actividad física que deben seguir los niños, los jóvenes, adultos y los ancianos?**

La diferencia existe ya que para los niños los ejercicios se los realiza más en forma de juego, para los jóvenes los ejercicios es para desarrollar sus capacidades físicas y para los ancianos los ejercicios son de prevención.

### **4.- ¿El ejercicio puede ayudar a las personas que ya son obesas o tienen sobrepeso?**

Es muy importante que este tipo de personas que tienen estas enfermedades realicen ejercicios específicos y controlados, esto permitirá controlar su sobrepeso.

**5.- ¿La reducción de los niveles de la actividad física es un factor fundamental en el incremento de la obesidad?**

Si una persona es sedentaria seguro que tendrá problemas de obesidad, debe realizar cualquier tipo de actividad para perder todo lo que esta demás en su organismo.

**6.- ¿Se puede prevenir la obesidad llevando un estilo de vida activo y manteniéndose en forma?**

Se puede prevenir la obesidad con la actividad física pero a demás debe existir un régimen alimenticio muy controlado, estos dos factores nos permitirán llevar una vida sana.



## Entrevista

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

**Objetivo:** Estimular la práctica de la actividad física regular en los deportistas.

Dirigido al Licenciado: Marcelo Morejón profesor de Cultura Física del Colegio Nacional Experimental “Ambato”

### **1.- ¿Por qué es necesario tener una rutina de ejercicio?**

Para evitar el sobrepeso, conservar la salud, mantener el estado físico y no tener estrés.

### **2.- ¿Considera que los deportistas deben acudir al médico antes de comenzar un régimen de ejercicios?**

Sí, porque chequea la presión arterial, el corazón y observa en qué estado esta para realizar ciertos ejercicios.

### **3.- ¿Existe alguna diferencia en cuanto a la actividad física que deben seguir los niños, los jóvenes, adultos y los ancianos?**

Sí, porque de acuerdo a la edad hacen ejercicios: los niños para su desarrollo, los jóvenes para quemar grasa, adultos y ancianos para fortificar sus huesos.

### **4.- ¿El ejercicio puede ayudar a las personas que ya son obesas o tienen sobrepeso?**

Puede ayudar para que no sigan aumentando de peso

**5.- ¿La reducción de los niveles de la actividad física es un factor fundamental en el incremento de la obesidad?**

Si es que esta bastante obeso no hace ejercicio, pero si esta en un régimen normal no altera el índice de masa corporal

**6.- ¿Se puede prevenir la obesidad llevando un estilo de vida activo y manteniéndose en forma?**

Si desde la niñez, evitando comer comida chatarra y realizando cualquier clase de ejercicio con disciplina.

## **Entrevista**

# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**Objetivo:** Estimular la práctica de la actividad física regular en los deportistas.

Dirigido al Licenciado: Esturdo Mariño profesor de Cultura Física del Colegio Nacional Experimental “Ambato”

### **1.- ¿Por qué es necesario tener una rutina de ejercicio?**

Para mantenerse en forma y para tener una vida saludable mediante un plan de trabajo.

### **2.- ¿Considera que los deportistas deben acudir al médico antes de comenzar un régimen de ejercicios?**

Sí, porque antes de acudir a un centro deportivo deben hacerse un test médico

### **3.- ¿Existe alguna diferencia en cuanto a la actividad física que deben seguir los niños, los jóvenes, adultos y los ancianos?**

Sí, porque hay mucha diferencia: los niños deben realizar una gimnasia recreativa, los jóvenes deportes de formación, los adultos y ancianos deportes organizados-

### **4.- ¿El ejercicio puede ayudar a las personas que ya son obesas o tienen sobrepeso?**

Ayuda acompañado de una dieta, sino no sirve si la alimentación no le ayuda

**5.- ¿La reducción de los niveles de la actividad física es un factor fundamental en el incremento de la obesidad?**

Si es fundamental porque deben llevar un régimen, porque al momento que deje de realizar los ejercicios aumenta la grasa y provoca la obesidad.

**6.- ¿Se puede prevenir la obesidad llevando un estilo de vida activo y manteniéndose en forma?**

No es solo la vida activa, sino que necesita de coordinación en la alimentación, realizar ejercicios y también tener una dieta equilibrada.

## Entrevista

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

**Objetivo:** Estimular la práctica de la actividad física regular en los deportistas.

Dirigido al Licenciado: Ramiro Saltos profesor de Cultura Física del “Instituto Tecnológico Superior Hispano América”

### **1.- ¿Por qué es necesario tener una rutina de ejercicio?**

Puede ser necesario de acuerdo al deporte, pero no aconsejaría porque los educandos necesitan de actividades activas con permanentes cambios para adquirir la atención total.

### **2.- ¿Considera que los deportistas deben acudir al médico antes de comenzar un régimen de ejercicios?**

Para empezar un sistema de entrenamiento es obligación del deportista, entrenador o cuerpo técnico revisar su ficha médica.

### **3.- ¿Existe alguna diferencia en cuanto a la actividad física que deben seguir los niños, los jóvenes, adultos y los ancianos?**

- Las actividades físicas para los niños: son básicas.
- Las actividades físicas para los jóvenes: se desarrollan las cualidades físicas de cada persona.
- La actividad física para los ancianos: se fortalecen zonas específicas

**4.- ¿El ejercicio puede ayudar a las personas que ya son obesas o tienen sobrepeso?**

Sí, porque el ejercicio es la única manera de mantener un peso ideal, con 30 minutos de entrenamiento está quemando grasa y no líquido.

**5.- ¿La reducción de los niveles de la actividad física es un factor fundamental en el incremento de la obesidad?**

Sí, porque la masa muscular se mantiene con la actividad física, cuando disminuye el trabajo la masa muscular reduce, entonces ese espacio ocupa la grasa empezando a subir rápidamente de peso en las zonas más efectivas como: el abdomen y otras más.

**6.- ¿Se puede prevenir la obesidad llevando un estilo de vida activo y manteniéndose en forma?**

Sí, porque la única manera de tener un estilo de vida normal es con la ejecución de la actividad física 3 o 4 veces a la semana, con un período de entrenamiento variado.

Ejemplo

Lunes: Gimnasio 45 minutos

Miércoles: Trote 35 minutos

Viernes: Baile 40 minutos

Domingo: Competencias, indoor, básquet 60 minutos.

## **Entrevista**

### **UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**

**OBJETIVO:** Mantener un adecuado entrenamiento y una dieta balanceada para mejorar el desenvolvimiento deportivo de los deportistas.

Dirigido al licenciado: Carlos Cáceres entrenador de la selección de fútbol de la comunidad educativa “Juan león Mera La Salle” de la ciudad de Ambato.

#### **1.- ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?**

Entre algunos beneficios tenemos:

- Buena salud
- Fortalecimiento muscular
- Una adecuada autoestima
- Espíritu de superación
- Una socialización con las demás personas

#### **.2.- ¿Se pueden prevenir enfermedades haciendo actividad física regularmente?**

Es recomendable hacer actividad física de 30 a 40 minutos diarios, esto le permitirá al ser humano llevar una vida sana previniendo enfermedades como: la obesidad, osteoporosis, problemas cardiacos, estrés, etc.

#### **3.- ¿Es importante la hidratación después del entrenamiento?**

La hidratación es muy importante durante y después de cada ejercicio.

**4.- ¿En sus entrenamientos usted motiva a sus deportistas?**

Un deportista ante todo es un ser humano y por tanto tiene alegrías y tristezas, es muy importante llegar a la autoestima de él y esto se logra con charlas motivacionales y juegos recreativos.

**5.- ¿De qué manera planifica su entrenamiento?**

La planificación de un entrenamiento se da por edades y mediante su tiempo como son: los macro, meso, micro ciclos de entrenamiento.

**6.- ¿Qué tipo de actividad física se debe mantener para evitar la obesidad de los deportistas?**

Ejercicios aeróbicos y ejercicios anaeróbicos.



## **Entrevista**

### **UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**

**OBJETIVO:** Mantener un adecuado entrenamiento y una dieta balanceada para mejorar el desenvolvimiento deportivo de los deportistas.

Dirigido al licenciado: Marcelo Morejón entrenador de la selección de fútbol del colegio Nacional Experimental “Ambato.

#### **1.- ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?**

Conservar la salud para estar en un buen estado físico.

#### **2.- ¿Se pueden prevenir enfermedades haciendo actividad física regularmente?**

Si, se puede prevenir muchas enfermedades con el deporte y así mismo manteniendo una buena alimentación.

#### **3.- ¿Es importante la hidratación después del entrenamiento?**

Si porque se pierde sales minerales y se recupera el organismo del deportista.

#### **4.- ¿En sus entrenamientos usted motiva a sus deportistas?**

Si y es necesario para que se sientan a gusto a la hora de realizar las prácticas.

#### **5.- ¿De qué manera planifica su entrenamiento?**

Se planifica de acuerdo al tipo de encuentro que se realice, este puede ser profesional como en competencias masivas o también en nuestro medio, depende el objetivo que se lleve a cabo.

**6.- ¿Qué tipo de actividad física se debe mantener para evitar la obesidad de los deportistas?**

Lo primero y fundamental es el trote diario, tener una dieta balanceada, planificada y ejercicios como gimnasia y todo deporte.

## **Entrevista**

### **UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**

**OBJETIVO:** Mantener un adecuado entrenamiento y una dieta balanceada para mejorar el desenvolvimiento deportivo de los deportistas.

Dirigido al licenciado: Andoni Bombín Garrido Entrenador de la Federación Madrileña de Fútbol

#### **1.- ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?**

La actividad física moderada, activa los diferentes sistemas que regulan el cuerpo. Pero sobre todo ayuda a:

- Evitar el sedentarismo para evitar el riesgo de exceso de peso con los problemas que eso genera
- Fortalece los músculos para soportar mejor las actividades de la vida cotidiana
- Mejora la capacidad pulmonar soportando mejor la fatiga y los esfuerzos

Al final son muchos los beneficios de la actividad física, pero depende que tipo de deporte o actividad física practiquen.

#### **2.- ¿Se pueden prevenir enfermedades haciendo actividad física regularmente?**

Si, sobre todo enfermedades de tipo cardiovascular, ya que mejora o acondiciona ese sistema con el ejercicios físico.

### **3.- ¿Es importante la hidratación después del entrenamiento?**

Es fundamental, ya que la actividad física requiere de una pérdida importante de líquido y electrolitos, los cuales se debe reponer con la ingesta de líquidos, aunque al final el cuerpo es inteligente y el mismo va a demandar la cantidad de agua o líquidos que precise. La hidratación es importante antes, durante y después del entrenamiento, el cuerpo debe estar continuamente hidratado. Si está falto de líquidos está en riesgo de lesionarnos.

### **4.- ¿En sus entrenamientos usted motiva a sus deportistas?**

La motivación es algo imprescindible, el jugador debe disfrutar con lo que hace, y a veces pierde ese estímulo que le empuja a entrenar. Así que los entrenadores somos los que debemos seguir despertando ese estímulo que nos permita que nuestros deportistas rindan a su máximo nivel.

### **5.- ¿De qué manera planifica su entrenamiento?**

Lo primero es hacer un análisis del deporte, ver que características concretas tiene, que necesidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas requiere para rendir al máximo nivel.

Después entran muchos factores:

- Objetivos del club
  
- Edad o categoría de mi equipo
  
- Calidad de mis jugadores
  
- Cualidades de mis jugadores

Después depende el deporte que sea un tipo de planificación u otra, puedes hacer una planificación tradicional con su periodo preparatorio, competitivo y transitorio. O una planificación de ATR.

Yo suelo siempre empezar metiendo mucho volumen de trabajo al principio con intensidad baja, y según vaya la temporada ir invirtiendo eso, bajando el volumen y aumentando la intensidad.

En cuanto a que trabajar, se empieza generando una base física trabajando aspectos más generales de cualquier deporte (Resistencia aeróbica, fuerza general...) y después ir yendo a aspectos más específicos según el deporte (fuerza específica, potencia aeróbica...) o lo que demande tu deporte. Y hacer lo propio con la técnica, táctica etc.

## **6.- ¿Qué tipo de actividad física se debe mantener para evitar la obesidad de los deportistas?**

La actividad física regular, pero sobre todo ejercicios aeróbicos, en los que la intensidad de la actividad no sea muy alta y el volumen sea superior a 30 minutos

Andar, correr, nadar, andar en bici.... pueden ser deportes que ayuden para evitar el riesgo de obesidad pero lo más importante es... CUIDAR LA ALIMENTACIÓN, que es un aspecto que se descuida en los deportista que no es otro que el ENTRENAMIENTO INVISIBLE: todo eso que hacemos fuera de nuestro deporte como: comer bien, descansar bien, no tener hábitos perjudiciales (fumar, beber alcohol en exceso...) etc.

## **Entrevista**

### **UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**

**OBJETIVO:** Mantener un adecuado entrenamiento y una dieta balanceada para mejorar el desenvolvimiento deportivo de los deportistas.

Dirigido al licenciado: Luis Daniel Mozo Cañete Preparador Físico del Equipo de Fútbol Aurora, perteneciente a la segunda división de la Liga Profesional Boliviana.

#### **1.- ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?**

Los beneficios de la actividad física de carácter sistemático se encuentran más que probados, entre los más destacados se encuentran la mejora de la circulación sanguínea, una mayor producción de glóbulos rojos y por ende un mejor funcionamiento del sistema respiratorio. Por otra parte las posibilidades motrices mejoran ostensiblemente dando lugar a una mejor sinergia de movimientos. La salud mental de igual forma se ve beneficiada pues el mayor torrente sanguíneo que llega al cerebro activa las funciones del sistema nervioso central, en especial las de carácter cognitivo.

#### **2.- ¿Se pueden prevenir enfermedades haciendo actividad física regularmente?**

Sin dudas al mejorar las funciones orgánicas, de por si se previenen enfermedades ya que mediante el ejercicio físico sistemático, se eliminan a través de los diferentes procesos metabólicos sustancias de desecho que resultan tóxicas para el organismo, de igual forma a través de estas prácticas se logra un equilibrio entre los diferentes funciones evitando la hiperfunción de algunos órganos y sistemas que pudieran ocasionar la aparición de alguna patología.

#### **3.- ¿Es importante la hidratación después del entrenamiento?**

La hidratación no solo es importante después del entrenamiento sino que en todo momento, pues el agua garantiza el equilibrio durante la manifestación de los diferentes procesos energéticos.

**4.- ¿En sus entrenamientos usted motiva a sus deportistas?**

La motivación es fundamental y debe ser utilizada en todo momento adecuando la a las circunstancias reales en las cuales se desarrolla tanto el entrenamiento como la propia competición.

**5.- ¿De qué manera planifica su entrenamiento?**

Siguiendo los principios que rigen la teoría del entrenamiento deportivo y las características específicas de mi grupo de trabajo, así como la etapa de la preparación en la cual nos encontremos.

**6.- ¿Qué tipo de actividad física se debe mantener para evitar la obesidad de los deportistas?**

Fundamentalmente actividades de carácter aeróbico que posibiliten la remoción de las grasas o lípidos.