

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención
del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,**

Mención: Cultura Física

TEMA:

**“LA INCIDENCIA DE LA PRÁCTICA FÍSICA COMO FACTOR DE
PREVENCIÓN DEL SOBREPESO DE LAS ESTUDIANTES DE DÉCIMO
AÑO DEL COLEGIO EXPERIMENTAL AMBATO, PROVINCIA DEL
TUNGURAHUA”**

Autor: Washington Alberto Zúñiga García

Tutor: Lic. Luis Alberto Bonilla López

AMBATO – ECUADOR

2013

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Lic. Luis Alberto Bonilla López con cedula de identidad 1802033512, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“La incidencia de la práctica física como factor de prevención del sobrepeso de las estudiantes de décimo año del Colegio Experimental Ambato, provincia del Tungurahua”**, desarrollado por el egresado, Sr. Washington Alberto Zúñiga García, 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 Honorable Consejo Directivo.

TUTOR

Lic. Luis Alberto Bonilla López

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quién 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.

Washington Alberto Zúñiga García

C.I.18904191144

Autor

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en líneas patrimoniales del presente trabajo final de Grado o Titulación sobre el tema: **“La incidencia de la práctica física como factor de prevención del sobrepeso de las estudiantes de décimo año del Colegio Experimental Ambato, provincia del Tungurahua”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Washington Alberto Zúñiga García

C.I.18904191144

AUTOR

***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 o Titulación, sobre el tema: **“La incidencia de la práctica física como factor de prevención del sobrepeso de las estudiantes de décimo año del Colegio Experimental Ambato, provincia del Tungurahua”**, por el Sr. Washington Alberto Zúñiga García, egresado de la Carrera de Cultura Física promoción: Marzo - Agosto 2011, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

Ambato, 17 de mayo del 2013

LA COMISIÓN

Dra. Rosa Marlene Barquín Y.

PRESIDENTA DEL TRIBUNAL

Lcdo. Julio Mocha B.

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Lcdo. Edison Yucailla.

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación lo dedico a mis padres que gracias a su apoyo económico he tenido las facilidades de estudiar esta prestigiosa carrera.

Y a la persona que amo la cual ha sabido comprender las largas jornadas de estudio.

Washington Alberto Zúñiga García

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica de Ambato por su contribución en la formación de Docentes nutridos con espíritu de cambio, críticos y reflexivos.

A cada uno de los Docentes de la Carrera de Cultura Física por sus conocimientos y experiencias.

A la Dra. Marlene Barquín, Coordinadora de la Carrera de Cultura Física

Al Lic. Luis Bonilla López por su paciencia, y contribución científica en la realización de esta investigación.

Washington Alberto Zúñiga García

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A. PÁGINAS PRELIMINARES

Contenido	Páginas
Título o Portada.....	i
Aprobación del Tutor	ii
Autoría de la Investigación	iii
Cesión de Derechos de Autor.....	iv
Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Educación	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice General	viii
Índice de Cuadros e Ilustraciones	xiii
Resumen Ejecutivo.....	xv

B. TEXTO

Introducción	1
--------------------	---

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA.

1.1 El Tema	3
1.2. Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2. Análisis Crítico.....	5
1.2.3. Prognosis	8
1.2.4. Formulación del Problema	9
1.2.5. Interrogantes (subproblemas)	9
1.2.6. Delimitación del Objeto de Investigación.....	9
1.3. Justificación.....	10

1.4. Objetivos	12
1.4.1. Objetivo General	12
1.4.2. Objetivos Específicos.....	12

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO.

2.1 Antecedentes Investigativos.....	13
2.2 Fundamentación Filosófica	14
2.3 Fundamentación Legal	16
2.4. Categorías Fundamentales	17
2.4.1. Fundamentación Teórica.....	20
2.4.2. Variable Independiente: El Sobrepeso	
Conceptualización.....	20
Índice de Masa Corporal	21
Causas y mecanismos del sobrepeso.....	22
Estilo de vida sana.....	23
Problemas de Salud relacionados con el sobrepeso	25
Alimentación y nutrición Equilibrada.....	27
El sobrepeso en el Ecuador	30
Magnitud del sobrepeso en el Ecuador y sus características.....	31
Causas del sobrepeso.....	32
Variable Dependiente: Práctica Física	
Conceptualización.....	33
Prevención y práctica física	34
Los ejercicios físicos	36
Dieta y ejercicio físico	37
Importancia del ejercicio físico en el sobrepeso	38
Consecuencias de la inactividad física.....	38

Beneficios de la práctica física.....	39
2.5. Hipótesis.....	41
2.6. Señalamiento de variables.....	41

**CAPÍTULO III
METODOLOGÍA.**

3.1 Enfoque	43
3.2 Modalidad básica de la investigación	43
3.3 Nivel o tipo de investigación.....	44
3.4 Población y muestra	45
3.5. Operacionalización de Variables:	
3.5.1. Variable Independiente: El sobrepeso.....	47
3.5.2. Variable Dependiente: La práctica física	48
3.6 Plan de recolección de información	49
3.7 Plan de procesamiento de la información	50

**CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTEPRETACIÓN DE RESULTADOS.**

4.1 Análisis e interpretación de los resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes de décimo año del Colegio Experimental Ambato.....	51
4.2 Análisis e interpretación de los resultados de la encuesta aplicada a los docentes y médico del Colegio Experimental Ambato	65
4.3 Verificación de la Hipótesis: Argumento y verificación.....	78

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

5.1 Conclusiones	83
5.2 Recomendaciones.....	84

CAPÍTULO VI

PROPUESTA.

6.1 Datos informativos	85
6.2 Antecedentes de la Propuesta.....	87
6.3 Justificación.....	89
6.4 Objetivos	90
6.5 Análisis de Factibilidad.....	91
6.6 Fundamentación	94
Estructura de la propuesta	96
Fundamentación científico técnica.....	97
Que actividad física hay que hacer	98
La promoción de la actividad física	99
Manual para la prevención del sobrepeso	100
Actividad física	101
Actividades propuestas	102
Como medir la intensidad de la actividad física	103
Beneficios de la actividad física.....	104
Componentes de la actividad física.....	104
Recomendaciones en la adolescencia	111
Posibilidades de realizar actividad física	113
Motivación y Desmotivaciones.....	116
Factores que influyen durante la adolescencia.....	118
En el caso de discapacidad.....	119
Condiciones especiales de salud	120
Una vida sana.....	124

Diez razones para motivar iniciar la actividad física	126
Programa de acondicionamiento aeróbico	133
Ejercicios para adelgazar	135
Régimen alimenticio	137
Fases de la guía para el desarrollo de la propuesta	142
6.7 Metodología: Modelo Operativo.....	143
6.8 Administración.....	145
6.9 Previsión de la Evaluación	146

MATERIAL DE REFERENCIA.

Bibliografía	147
Anexos.....	150

ÍNDICE DE CUADROS E ILUSTRACIONES

Cuadro N°.1 Población y Muestra.....	46
Cuadro N° 2 Operacionalización de la Variable Independiente.....	47
Cuadro N°.3 Operacionalización de la Variable Dependiente.....	48
Cuadro N°.4 Plan de Recolección de Información.....	56
Gráfico N°.1 Árbol de Problemas.....	7
Gráfico N° 2 Red de inclusiones conceptuales.....	17
Gráfico N°.3 Categorías Fundamentales de la Variable Independiente.....	18
Gráfico N°.4 Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente.....	19
Cuadro N° 5 Incremento del peso corporal.....	51
Gráfico N° 5 Incremento del peso corporal	51
Cuadro N° 6 Frecuencia del consumo de comida chatarra	52
Gráfico N° 6 Frecuencia del consumo de comida chatarra.....	52
Cuadro N° 7 Familiares con sobrepeso u obesidad.....	53
Gráfico N° 7 Familiares con sobrepeso u obesidad	53
Cuadro N° 8 Conocimiento del índice de masa corporal.....	54
Gráfico N° 8 Conocimiento del índice de masa corporal	54
Cuadro N° 9 Aumento de masa corporal señal de sobrepeso	55
Gráfico N° 9 Aumento de masa corporal señal de sobrepeso.....	55
Cuadro N° 10 Dieta saludable y ejercicio ayuda a controlar el sobrepeso	56
Gráfico N° 10 Dieta saludable y ejercicio ayuda a controlar el sobrepeso.....	56
Cuadro N° 11 Realización de la práctica física fuera del Colegio.....	57
Gráfico N° 11 Realización de la práctica física fuera del Colegio	57
Cuadro N° 12 Padece de algún tipo de enfermedad.....	58
Gráfico N° 12 Padece de algún tipo de enfermedad	58
Cuadro N° 13 Ingesta de alimentos.....	59
Gráfico N° 13 Ingesta de alimentos	59
Cuadro N° 14 Dos horas semanal de actividad física son suficientes.....	60
Gráfico N° 14 Dos horas semanal de actividad física son suficientes.....	60
Cuadro N° 15 Prevención del sobrepeso mediante	61

Gráfico N° 15 Prevención del sobrepeso mediante	61
Cuadro N° 16 La mejor forma de quemar grasa es mediante	62
Gráfico N° 16 La mejor forma de quemar grasa es mediante.....	62
Cuadro N° 17 Participación en programas relacionados con el sobrepeso.....	63
Gráfico N° 17 Participación en programas relacionados con el sobrepeso	63
Cuadro N° 18 Participación en jornadas recreativa para el sobrepeso.....	64
Gráfico N° 18 Participación en jornadas recreativa para el sobrepeso	64
Gráfico N° 19 Ji Cuadrado región de Aceptación y Rechazo	80
Cuadro N° 19 Frecuencias Observadas.....	81
Cuadro N° 20 Frecuencias Esperadas	81
Cuadro N° 21 Cálculo del Ji Cuadrado.....	82

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL
RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “LA INCIDENCIA DE LA PRÁCTICA FÍSICA COMO FACTOR DE PREVENCIÓN DEL SOBREPESO DE LAS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DEL COLEGIO EXPERIMENTAL AMBATO, PROVINCIA DEL TUNGURAHUA”

Autor: Washington Alberto Zúñiga García

Tutor: Lic. Luis Alberto Bonilla López

Resumen

Las dietas poco saludables y la inactividad física son dos de los principales riesgos, que pueden ser modificados para gozar de una vida saludable, el primer factor contribuye al aumento del sobrepeso el cual es uno de los retos de salud pública más graves a nivel mundial en el siglo XXI, el segundo factor está directamente relacionado con el sedentarismo y la probabilidad de que estos dos factores asociados en un futuro no muy lejano se relacionen con las enfermedades crónicas, las cuales son enfermedades de larga duración y por lo general de progresión lenta como las enfermedades cardíacas, los infartos, el cáncer, las enfermedades respiratorias y la diabetes, son las principales causas de mortalidad en el mundo, siendo responsables del 63% de las muertes.

En el Colegio Experimental Ambato esto sumado a una mala nutrición, al consumo de comidas chatarra y la falta de programas de difusión alimenticia están provocando un aumento de peso de los estudiantes pero está demostrado científicamente que todos estos factores pueden ser prevenidos mediante la realización de la práctica física, una actividad sumamente beneficiosa en la prevención del sobrepeso, y la rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter y la disciplina.

Palabras Claves: Sobrepeso, Prevención, Salud, Actividad Física, Nutrición, Dieta, Alimentación, Bienestar, Vida Saludable.

INTRODUCCIÓN

El sobrepeso es un problema evidente en los estudiantes de nivel secundario, especialmente en los últimos años ya que el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios están provocando las llamadas enfermedades no transmisibles, las cuales hasta los actuales momentos están produciendo graves daños en la salud física y mental de los adolescentes. Por tanto se ha realizado esta investigación en el colegio Ambato para recabar datos reales de los porcentajes relacionados a la obesidad y su prevención.

EL CAPÍTULO I: EL PROBLEMA, contiene el Planteamiento del problema, las Contextualizaciones Macro, Meso, Micro, el Árbol de Problemas, el Análisis Crítico, la Prognosis, la Formulación del Problema, los Interrogantes de la Investigación, las Delimitaciones, la Justificación y los Objetivos General y Específicos.

EL CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO, comprende los Antecedentes de la investigación, las Fundamentaciones, la Red de Inclusiones, las Constelaciones de Ideas de cada variable, la Categorías de la Variable Independiente y de la Variable Dependiente, la Formulación de la hipótesis y el señalamiento de Variables.

EL CAPÍTULO III: LA METODOLOGÍA, abarca el Enfoque, las Modalidades de la Investigación, los Niveles o tipos, la Población y Muestra la Operacionalización de las dos variables independiente y dependiente, las Técnicas e Instrumentos de Investigación, el Plan de Recolección de la información, la Validez y Confiabilidad, y el Plan de Procesamiento de la información.

EL CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS, en este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas a los

estudiantes de los estudiantes de décimo año del Colegio Experimental Ambato, para terminar con la comprobación de la Hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

EL CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES, en esta parte del trabajo de Investigación se especifica las conclusiones a las que se ha llegado mediante la indagación de campo, y a la vez se plantean las recomendaciones pertinentes.

EL CAPÍTULO VI: LA PROPUESTA, en este capítulo se vislumbra una propuesta de solución frente al problema fenómeno de estudio, en la cual se presenta un manual de actividades físicas para la prevención del sobrepeso.

Finalmente se concluye con el MATERIAL DE REFERENCIA, el mismo que incluye la bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Tema.

“La incidencia de la práctica física como factor de prevención del sobrepeso de las estudiantes de décimo año del Colegio Experimental Ambato, provincia del Tungurahua”.

1.1. Planteamiento del problema.

1.1.1. Contextualización.

Gracias a los avances tecnológicos, las personas se han ido volviendo sedentarias, ya que se transportan en automóvil pequeñas distancias, utilizan los ascensores o escaleras eléctricas entre otros avances que hacen las actividades placenteras y sin consumo de energía, lo que conlleva al aumento de peso.

Las dietas poco saludables y la inactividad física son dos de los principales riesgos, que pueden ser modificados para gozar de una vida saludable.

El primer factor contribuye al aumento del sobrepeso, el cual es uno de los retos de salud pública más graves a nivel mundial en el siglo XXI. Más del 75% de los afectados vive en países de bajos y medianos ingresos, la obesidad y el sobre peso ha alcanzado la proporción de epidemia a nivel mundial. Existen aproximadamente mil 600 millones de adultos y, al menos, 20 millones de niños y adolescentes con sobrepeso.

El segundo factor está directamente relacionado con el sedentarismo y la probabilidad de que estos dos factores asociados en un futuro no muy lejano se relacionen con las enfermedades crónicas, las cuales son enfermedades de larga duración y por lo general de progresión lenta. Las enfermedades cardíacas, los infartos, el cáncer, las enfermedades respiratorias y la diabetes, son las principales

causas de mortalidad en el mundo, siendo responsables del 63% de las muertes. En 2008, 36 millones de personas murieron de una enfermedad crónica, de las cuales la mitad era de sexo femenino y el 29% era de menos de 60 años de edad.

El sobrepeso es uno de los factores de riesgo y de mayor prevalencia en la población ecuatoriana, los malos hábitos de alimentación, la falta de práctica de la actividad física, llevan al incremento de riesgos de aparición de enfermedades; las personas con bajo entrenamiento o actividad física tienen expectativas de vida más corta en comparación con las personas que practican regularmente la actividad deportiva.

En la provincia y en la ciudad de Ambato se puede observar un sin número de sitios destinados para la práctica deportiva y a la recreación, pero con poco número de personas practicando la actividad deportiva, lo que quiere decir que los jóvenes están realizando otras actividades pero no la actividad física.

En el Colegio Experimental Ambato se ha observado que muchas jóvenes no realizan actividad física regularmente, solo la practican durante las dos horas clase (90 minutos) asignadas para la clase de Cultura Física una sola vez por semana, esto sumado a una mala nutrición, al consumo de comidas chatarra y la falta de programas de difusión alimenticia están provocando un aumento de peso de las estudiantes, pues el sedentarismo es uno de los factores del aumento de la masa corporal en la población estudiantil, lo que acarrea varios problemas de salud como el sobrepeso, lo cual conlleva a los problemas cardiovasculares, diabetes, hipertensión arterial, entre otras enfermedades, aunque también existen personas con sobrepeso atribuidas al mal funcionamiento de glándulas del cuerpo.

Lo antes mencionado es un problema que provoca una baja autoestima personal y social, a más de un desequilibrio en las funciones y facultades mentales y fisiológicas de las personas que padecen de sobrepeso.

Por tanto es necesario presentar un programa de prevención de sobrepeso basado exclusivamente en la práctica de la actividad física, con el cual se analizará la incidencia de la actividad física en el peso corporal de las estudiantes del Colegio Experimental Ambato.

1.2.2. Análisis Crítico.

De lo descrito por Susana Loaiza M., y Eduardo Atalah S. se puede manifestar.- El sobrepeso determina diversos riesgos en el ámbito psicológico, biológico y social. Conduce a la juventud al aislamiento y disminución de la autoestima, afectando así la esfera de relaciones personales, familiares y académicas. Los riesgos biológicos se manifiestan a corto, mediano y largo plazo, a través de patologías ortopédicas, respiratorias, cutáneas, hipertensión arterial, resistencia insulínica y eventualmente como un factor positivo para presentar diabetes.

Los costos del sobrepeso infantil y juvenil para la familia, la sociedad y el sistema de Salud son significativos, no solo relacionándolos con las muertes y la carga de enfermedades, sino con la discapacidad y la calidad de vida de la población escolarizada y sin lugar a duda de la población en general.

Los principales factores que se han relacionado con el riesgo de sobrepeso en escolares y juveniles son una limitada actividad física producto del sedentarismo, antecedentes familiares de obesidad, características genéticas y conductas alimentarias que privilegian el excesivo consumo de productos de alta densidad energética, ricos en grasas y azúcares, estimulados por agresivas campañas publicitarias dirigidas a los niños y jóvenes, en el consumo de comida preparada.

El sobrepeso y el sedentarismo está presente en la juventud del Colegio Ambato al no realizar la práctica de la actividad física, deportiva o recreacional regularmente, esto puede ser la causa de diferentes problemas de salud tales como enfermedades, obesidad, aumento del colesterol, depresión, estrés, entre otros problemas. El

aumento de peso se da no solo por el simple hecho de que una persona no realice la actividad física, otro factor independiente es la actividad intelectual elevada, el cansancio mental puede obligarlas a no practicar actividad física en sus tiempos libre ya que prefieren descansar, otras causas es el avance de la tecnología como ejemplo los ascensores, video juegos, computadores, Ipad, entre otros que impiden a las estudiantes realizar las actividad física. Los jóvenes prefieren ver la televisión o chatear en el internet o en sus celulares a salir a realizar cualquier tipo de actividad física.

Factores de riesgo que a futuro se desea evitar en las estudiantes del Colegio Experimental Ambato, mediante la aplicación de un programa de prevención del sobrepeso mediante la realización de la actividad física.

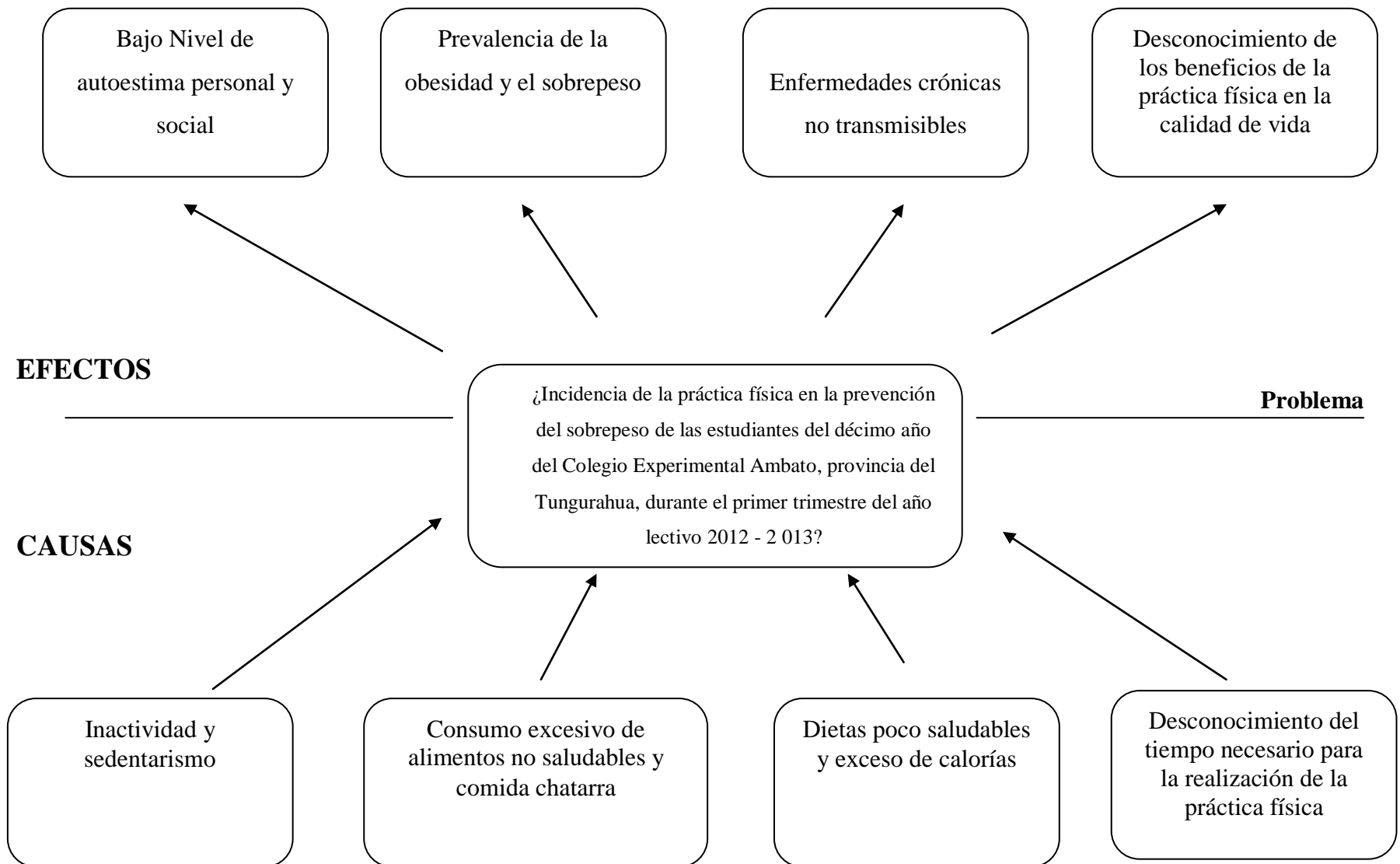


Gráfico N°1 Árbol de Problemas. Elaborado por: Washington Zúñiga.

1.2.3. Prognosis

El sobrepeso y la obesidad son algunos de los males que acecha la vida de los jóvenes adolescentes; facilitada por la vida sedentaria, y sobre todo por los malos hábitos alimentarios, el sobrepeso compromete la salud, el bienestar y la apariencia de quien cae en sus garras.

Entre los malos hábitos de alimentación de chicos y chicas revelados por los especialistas destacan la ingesta de alimentos baratos, fáciles de consumir y preparar; el irrespeto por los tres momentos básicos diarios desayuno, almuerzo y cena y el incremento del consumo de confituras y bebidas azucaradas, sobre todo entre la población infantil, elemento que se traduce en tres o cuatro kilos más por año.

Expertos alertan en particular sobre la peligrosa mala práctica de comenzar la jornada sin desayunar o con un desayuno incompleto o inadecuado, pues esta es la comida más importante del día al ser la primera luego de varias horas sin ingerir alimentos y suministrarnos nutrientes, además son el sostén esencial para la jornada, se puede señalar que la primera prioridad de compra en las estudiantes son los productos dulces y salados, tanto envasados como preparados, que adquieren en los bares de sus colegios o de sus alrededores.

Sin embargo existe otro factor más importante que es la falta de actividad física regular, las adolescentes del colegio gastan más tiempo en actividades sedentarias que en la práctica de la actividad física la cual contribuye a quemar calorías y mantener el cuerpo sano y saludable.

Considerando que actualmente uno de cada cuatro niños o adolescentes es obeso y uno de cada tres está en riesgo de serlo, es necesario empezar a educar en forma integral a las adolescentes del Colegio Ambato, estimulándolas a intensificar acciones que conduzcan a mantener estilos de vida saludable, y de esta manera contribuir a disminuir el sobrepeso y la obesidad mediante la práctica de actividades físicas regularmente.

1.2.4. Formulación del problema.

¿Cómo incide la práctica física en la prevención del sobrepeso de las estudiantes del décimo año del Colegio Experimental Ambato, provincia del Tungurahua, durante el primer trimestre del año lectivo 2012 - 2 013?

1.2.5. Interrogantes (subproblemas).

- ¿Cuál es la práctica física que realizan las estudiantes del décimo año del Colegio Experimental Ambato, provincia del Tungurahua, durante el primer trimestre del año lectivo 2012 - 2 013?
- ¿Cómo detectar el sobrepeso de las estudiantes del décimo año del Colegio Experimental Ambato, provincia del Tungurahua, durante el primer trimestre del año lectivo 2012 - 2 013?
- ¿Qué aporte brinda la práctica física en la prevención del sobrepeso de las estudiantes del décimo año del Colegio Experimental Ambato, provincia del Tungurahua, durante el primer trimestre del año lectivo 2012 - 2 013?

1.2.6. Delimitación del objeto de Investigación.

- **CAMPO: PREVENCIÓN DEPORTIVA Y SALUD.**
- **ARÉA: CULTURA FÍSICA.**
- **TEMA:** “La incidencia de la práctica física como factor de prevención del sobrepeso de las estudiantes de décimo año del Colegio Experimental Ambato, provincia del Tungurahua”.
- **DELIMITACIÓN TEMPORAL:**
Durante el primer trimestre del año lectivo 2012 - 2 013.
- **DELIMITACIÓN ESPACIAL:**
Estudiantes del décimo año del Colegio Experimental Ambato, provincia del Tungurahua.

1.2. Justificación.

La realización regular y sistemática de práctica física ha demostrado ser una actividad sumamente beneficiosa en la prevención del sobrepeso, y la rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, y la toma de decisiones; beneficiando así el desenvolvimiento de los individuos en todos los ámbitos de la vida cotidiana.

Varios estudios han demostrado **la importancia** de la práctica física en la reducción o disminución del peso corporal. Podemos decir que la mayoría de los obesos son los que no practican o no realizan actividades físicas y por consecuencias de su inactividad tienen problemas de sobrepeso.

Según algunos investigadores la mayoría de las personas que tienen buenos resultados en la reducción de su peso corporal, son las que realizan ejercicios físicos en su tratamiento.

La práctica de ejercicios físicos es un componente de los programas de disminución del peso corporal, ya que existen razones irrefutables, que demuestran que las personas con sobrepeso son beneficiadas por estas actividades. Aunque las investigaciones en los campos de la prevención del sobrepeso y de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) han seguido caminos separados, los investigadores de ambos campos han comenzado a reconocer los beneficios que produce la práctica física y que indudablemente podrían derivarse para la prevención de los denominados problemas relacionados con la alimentación y el sobrepeso, por tanto el **interés** de realizar esta investigación es presentar un programa de prevención del sobrepeso en las adolescentes del Colegio Experimental Ambato mediante la realización de la práctica física que es la única que permite obtener estilos de vida saludable, para controlar el peso corporal, y mantenerse dentro de los niveles normales según la tabla de la OMS.

Las beneficiarias serán las estudiantes del décimo año del Colegio Experimental Ambato, provincia del Tungurahua.

Para poner en efecto dicho análisis se contará con el apoyo de las autoridades del Colegio, departamento médico, y sobre todo con la participación de todas y cada una de las estudiantes; con el propósito de llegar a verificar si con la utilización del Programa de prevención y la práctica física se logra controlar el sobrepeso.

De acuerdo a varios estudios realizados en el Ecuador, es evidente la emergencia del sobrepeso y la obesidad: el exceso de peso se caracteriza por bajas tasas durante los primeros años de vida, 6.5% en la edad infantil (2006); aumento de la prevalencia a partir de la edad escolar, 14% de sobrepeso/obesidad en escolares ecuatorianos de 8 años de edad que habitan en el área urbana (2001); incremento sostenido durante la adolescencia, 22% a nivel nacional (2006).

Desde esta perspectiva esta investigación **es factible** realizarla ya que con estas cifras se ha despertado un interés sanitario y político muy importante por la prevención del sobrepeso y la obesidad, por lo que, en los últimos años, no sólo se han desarrollado numerosos programas de prevención a escala internacional, sino que en nuestro país ya se está poniendo en marcha el denominado programa 30 minutos de actividad física, tres veces por semana lanzado por el Ministerio del Deporte.

El Impacto de esta ponencia es suministrar un programa teórico - práctico que conduzcan a prevenir y controlar el sobrepeso mediante la realización de la práctica física y contribuya a la disminución de la masa magra (peso/icm) de las estudiantes del décimo año del Colegio Experimental Ambato, provincia del Tungurahua, para que ha futuro se pueda implementar en los colegios de nuestra ciudad y provincia.

2. Objetivos.

2.1.1. General.

- Analizar la incidencia de la práctica física en la prevención del sobrepeso de las estudiantes del décimo año del Colegio Experimental Ambato, provincia del Tungurahua, durante el primer trimestre del año lectivo 2012 - 2 013.

2.1.2. Específicos.

- Incentivar la práctica física que deben realizar las estudiantes del décimo año del Colegio Experimental Ambato, provincia del Tungurahua, durante el primer trimestre del año lectivo 2012 - 2 013.
- Identificar el sobrepeso de las estudiantes del décimo año del Colegio Experimental Ambato, provincia del Tungurahua, durante el primer trimestre del año lectivo 2012 - 2 013.
- Diseñar un programa de actividades físicas para la prevención del sobrepeso de las estudiantes del décimo año del Colegio Experimental Ambato, provincia del Tungurahua, durante el primer trimestre del año lectivo 2012 - 2 013.

CAPÍTULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes Investigativos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS). La obesidad y el sobrepeso se han convertido en una Epidemia Mundial, pues han alcanzado caracteres de epidemia a nivel mundial. Más de mil millones de personas adultas tienen sobrepeso y, de ellas, al menos 300 millones son obesas¹.

La preocupación por la prevalencia que la obesidad está adquiriendo a nivel mundial se debe a su asociación con las principales enfermedades crónicas de nuestro tiempo, como las enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial y ciertos tipos de cáncer. A mayor obesidad, mayores cifras de morbilidad y mortalidad por estas enfermedades.

De acuerdo a varios estudios realizados en Ecuador, es evidente la emergencia del sobrepeso y la obesidad: el exceso de peso se caracteriza por bajas tasas durante los primeros años de vida, 6.5% en la edad infantil (2006); aumento de la prevalencia a partir de la edad escolar, 14% de sobrepeso/obesidad en escolares ecuatorianos de 8 años de edad que habitan en el área urbana (2001); incremento sostenido durante la adolescencia, 22% a nivel nacional (2006).

La tendencia finalmente muestra su máxima expresión en la edad adulta, con afectación especial en las mujeres, 40.6% de sobrepeso y 14.6% obesidad (2004). En este último grupo, la mitad de las mujeres que se encuentran en condiciones de pobreza sufren de exceso de peso. Finalmente, un reciente estudio no publicado de alcance nacional en adultos mayores reporta que el 59% de ellos tienen exceso de peso (2010).

En la Universidad Técnica de Ambato existe una investigación en el ámbito escolar de nuestra provincia, relacionada con la obesidad de los escolares de la Escuela Juan León Mera La Salle, sin embargo el presente tema de estudio se basa

¹ Datos estadísticos extraídos de la OMS.

en la prevención del sobrepeso mediante la realización de la práctica física de las estudiantes del Colegio Experimental Ambato, un programa de implementación y prevención del sobrepeso dirigido a las adolescentes.

Para que a futuro se puedan implementar en los diferentes colegios del medio de nuestra provincia para prevenir el aumento de peso de la juventud mediante la realización de la práctica física, lo que conlleva a futuro a elevar el nivel de autoestima personal y social, lo fundamental es que en la actualidad muchos científicos afirman que ya no es tiempo de cura sino de prevención.

2.2. Fundamentación Filosófica.

La contextualización de una época y de un mundo globalizado, de tendencias e interdependencias, conlleva a que la práctica física no esté aislada de este contexto socio cultural y deportivo. Por lo tanto se basa en el modelo crítico propositivo ya que mira la realidad en formación, las ciencias interpretando esa realidad y determinando que la verdad científica es relativa, se encuentra en constante cambio y transformación, por tanto:

Es Crítico.- Porque cuestiona los esquemas y modelos de hacer investigación que están comprometidos con la lógica instrumental del saber hacer. Explicación de la causalidad causa-efecto.

Es Propositivo.- En el sentido de que la investigación no se detiene a contemplación pasiva de los fenómenos, hechos a investigarse, sino que plantea alternativas de solución mediante los esquemas de saber hacer investigación.

Finalmente el proceso deportivo-educativo debe ser consolidado para que posibilite el desarrollo, la creatividad, la capacidad crítica, la formación de una actitud innovadora y un pensamiento social caracterizado por el conocimiento de la cultura y la realidad nacional.

La investigación aquí presentada tiene un enfoque social-crítico, fundamentado sobre todo en su pensamiento complejo y en la teoría del constructivismo social, pues plantea la solución a los diversos problemas expuestos en este tema de investigación.

Fundamentación Ontológica.- La ontología es aquello que estudia el ser en cuanto ser, el interés por estudiar el ser se origina en la historia de la filosofía, cuando surge de la necesidad de dar explicaciones racionales, no mitológicas, a los fenómenos del mundo físico, también se debe recordar que el carácter universal de la filosofía, tuvo su origen en la necesidad de un conocimiento válido a todo fenómeno, y en las deficiencias de los conceptos inicialmente desarrollados, para ser llevados a la práctica concreta en los fenómenos físicos, o sociales.

Fundamentación Epistemológica.- A lo largo del siglo pasado y del presente las sociedades han ido adoptando avances tecnológicos que permiten realizar actividades cotidianas con mayor comodidad y facilidad. Hoy en día las personas ya no subimos escaleras, preferimos subir en un ascensor, no caminamos para ir a la tienda preferimos ir en el automóvil o pedir un servicio a domicilio, se pide el servicio de taxi a la puerta de la casa, preferimos pasar horas jugando video juegos o realizando cualquier actividad en la computadora por la facilidad del internet.

Esto da origen a que las personas se conviertan en sedentarias; a esto se puede añadir una mala alimentación, una dieta mal organizada. Lo que da origen a serios problemas de salud, reduciendo el índice de vida de los individuos de generación en generación.

Fundamentación Axiológica.- Los grandes problemas que abarca la sociedad en la actualidad es parte del origen de la falta de práctica de valores, ya que las nuevas generaciones no tienen bien definido lo que es el auto respeto, la contribución científica y tecnológica ha hecho que día a día se pierda estas normativas éticas y

morales, otro factor es el de mantener dietas desordenadas y abundante ingesta de comida chatarra, malos hábitos alimenticios como demasiadas horas frente al televisor, la falta de práctica física entre otras cosas son los factores del sedentarismo. En algunos jóvenes no se ve efecto alguno de esto ya que su cuerpo tiene un buen metabolismo pero con el paso de los años los problemas son evidentes y graves, en otros jóvenes se presenta diferentes problemas de salud entre estos la obesidad y el sobrepeso.

Con este trabajo se busca concienciar a los jóvenes a valorar su cuerpo, a cuidar su alimentación y practicar actividad física para así poder gozar de una vida saludable e incrementar el índice de vida.

2.3. Fundamentación Legal.

El presente trabajo de investigación se fundamenta en la “**Constitución Política de la República**”, referente a los Derechos económicos, sociales y culturales, en el capítulo IV, sección undécima, de los deportes:

ART.82.- “El estado protegerá, estimulará, proveerá y coordinará la cultura física, el **deporte** y recreación, como actividades para formación integral de las personas. Proveerá de recursos e infraestructura que permita la masificación de dichas actividades.”

En la **Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación**, de los Conceptos Fundamentales, capítulo único versa:

Art. 2.- Para el ejercicio de la Cultura Física, el deporte y recreación, al estado le corresponde:

a). Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y recreativas de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte la educación física y la recreación.

TITULO I PRECEPTOS FUNDAMENTALES.

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

2.4.Categorías Fundamentales.

Red de Inclusiones Conceptuales.

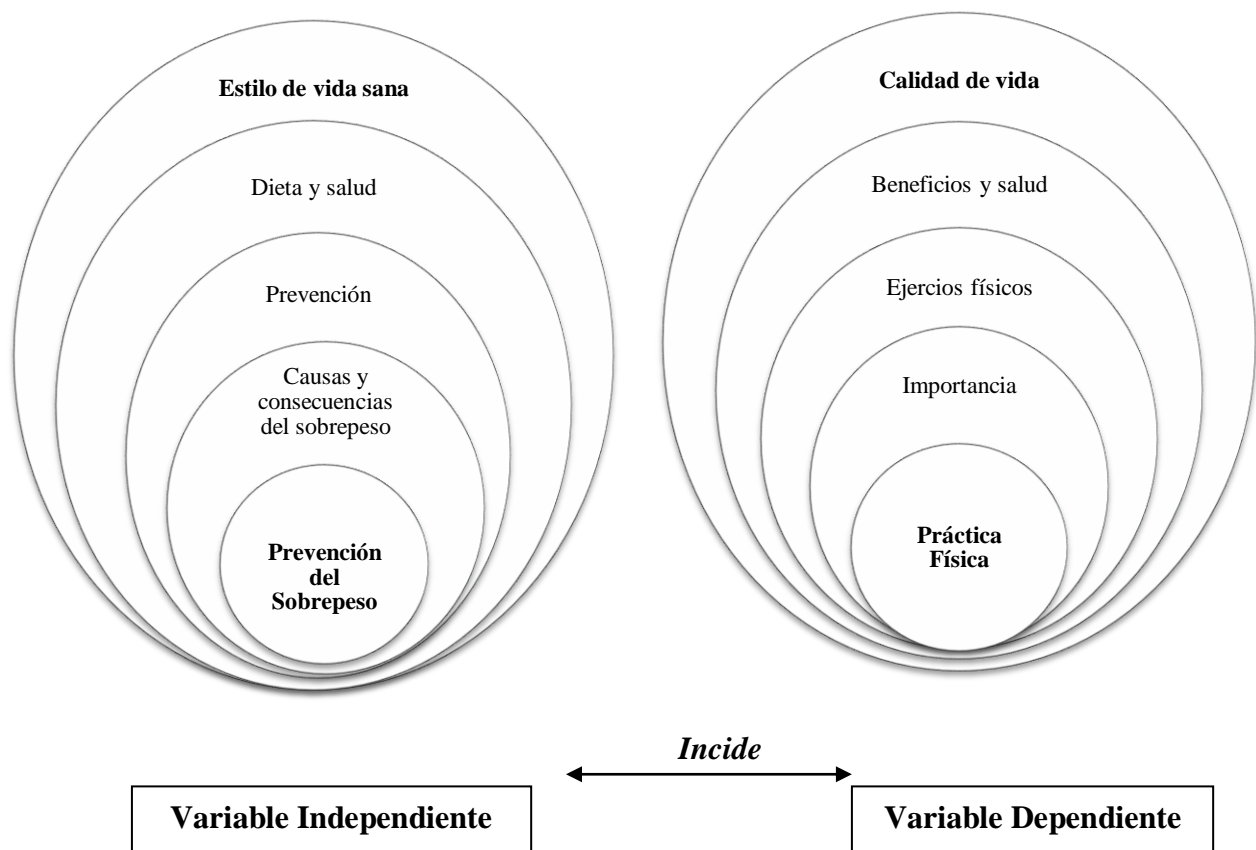


Gráfico N°2 Red de Inclusiones Conceptuales.

Elaborado por: Washington Zúñiga.

Categorías Fundamentales de la Variable Independiente.

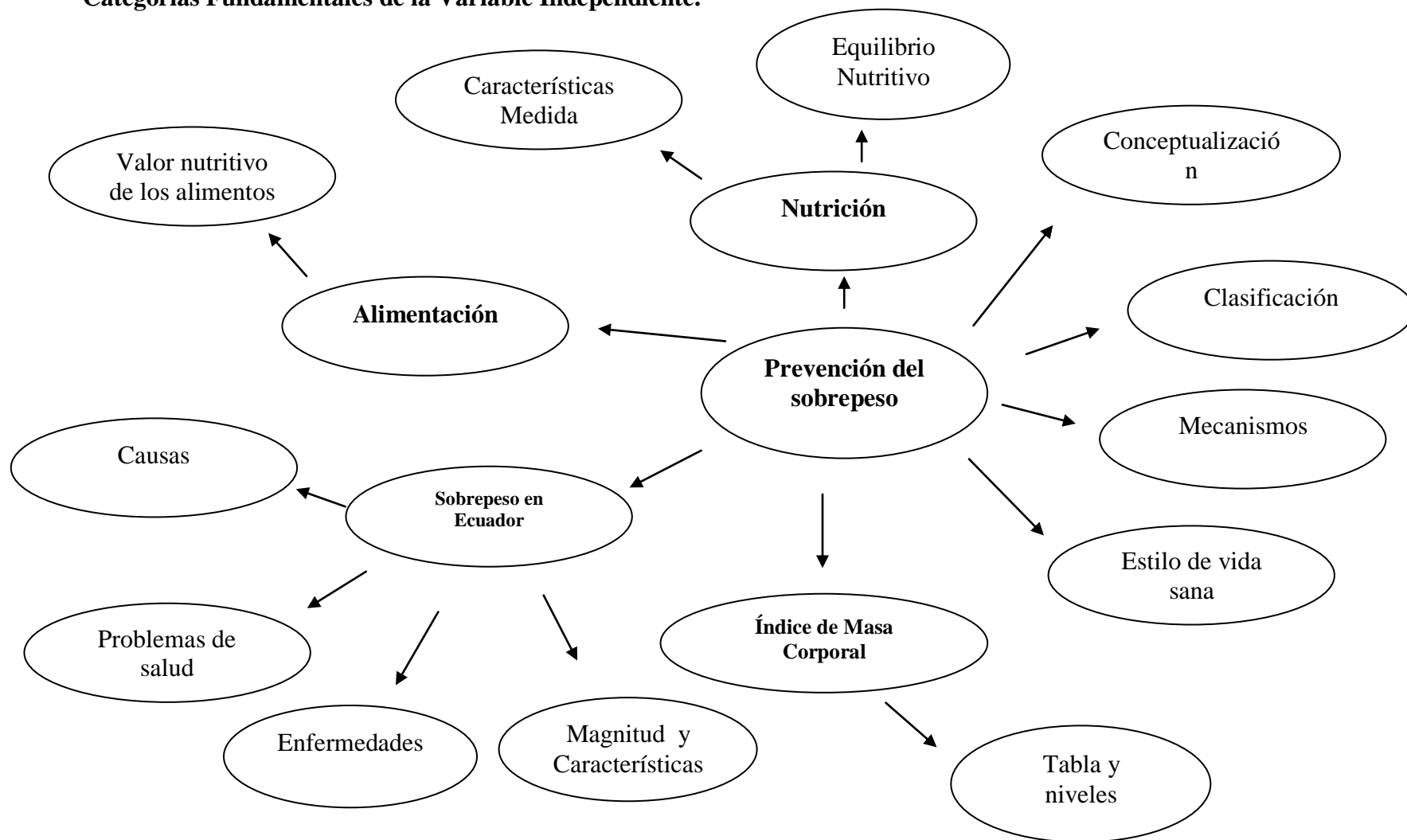


Gráfico N°3 Constelación de Ideas de la Variable Independiente.

Elaborado por: Washington Zúñiga.

Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente.

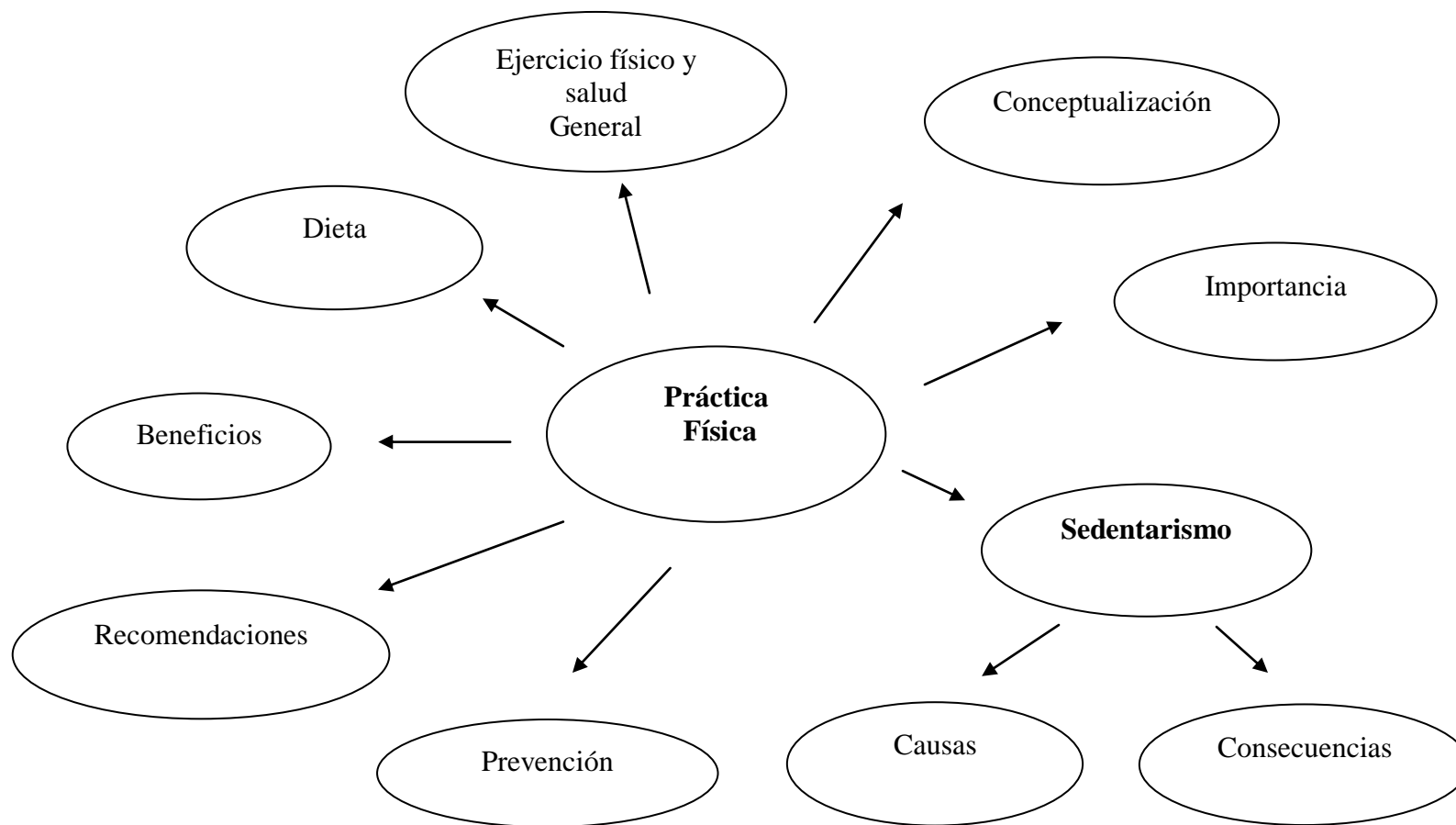


Gráfico N°4 Constelación de Ideas de la Variable Dependiente.

Elaborado por: Washington Zúñiga.

CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

PREVENCIÓN DEL SOBREPESO

El Sobrepeso.

Conceptualización.- Según la OMS el sobrepeso es la enfermedad en la cual las reservas naturales de energía, almacenadas en el tejido adiposo de los humanos se incrementa hasta un punto asociado con ciertas condiciones de salud, lo cual está íntimamente relacionado con el incremento de la mortalidad. Está caracterizada por un índice de masa corporal o IMC aumentado (mayor o igual a 30). Forma parte del síndrome metabólico. Es un factor de riesgo conocido para enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión arterial, ictus y algunas formas de cáncer. La evidencia sugiere que se trata de una enfermedad con origen multifactorial: genético, ambiental, psicológico entre otros. Se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, hipertrofia general del tejido adiposo.

Es una enfermedad crónica originada por muchas causas y con numerosas complicaciones, el sobrepeso se caracteriza por el exceso de grasa en el organismo y se presenta cuando el índice de masa corporal en el adulto es mayor de 30 kg/m². (Organización Mundial de la Salud).

Anteriormente se consideraba a la persona con sobrepeso como una persona que gozaba de buena salud, sin embargo ahora se sabe que el sobrepeso tiene múltiples consecuencias negativas en la salud. Actualmente se acepta que el sobrepeso es factor causal de otras enfermedades como lo son los padecimientos cardiovasculares, dermatológicos, gastrointestinales, diabéticos, osteoarticulares, etc.

El primer paso para saber si existe sobrepeso o no, es conocer el índice de masa corporal (IMC), lo que se obtiene haciendo un cálculo entre la estatura y el peso del individuo y éste elevado al cuadrado.

Aunque el sobrepeso es una condición clínica individual se ha convertido en un serio problema de salud pública que va en aumento: se ha visto que el peso corporal excesivo predispone para varias enfermedades, particularmente enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, apnea del sueño y osteoartritis.

Se puede establecer un índice de sobrepeso, definiendo la relación entre peso real y el peso ideal (o de referencia).

Según el origen del sobrepeso y la obesidad, se clasifica en los siguientes tipos:

1. Obesidad exógena: La obesidad debida a una alimentación excesiva.
2. Obesidad endógena: La que tiene por causa alteraciones metabólicas.

Dentro de las causas endógenas, se habla de obesidad endocrina cuando está provocada por disfunción de alguna glándula endocrina, como la tiroides.

- Obesidad hipotiroidea
- Obesidad gonadal

Índice de Masa Corporal.

El índice de masa corporal es un método simple y ampliamente usado para estimar la proporción de grasa corporal. El IMC fue desarrollado por el estadístico y antropometrista belga Adolphe Quetelet. Este se calcula dividiendo el peso del sujeto (en kilogramos) por el cuadrado de su altura (en metros), por lo tanto es expresado en kg / m^2 .

- IMC de 18,5 - 24,9 es peso normal.
- IMC de 25,0 - 29,9 es sobrepeso.
- IMC de 30,0 - 39,9 es obesidad.
- IMC de 40,0 o mayor y es obesidad severa (o mórbida).



Causa y mecanismos del sobrepeso.

Las causas del sobrepeso son múltiples, e incluyen factores tales como la herencia genética; el comportamiento del sistema nervioso, endocrino y metabólico; y el tipo o estilo de vida que se lleve.

- Mayor ingesta de calorías de las que el cuerpo necesita.
- Menor actividad física de la que el cuerpo precisa.

Si se ingiere mayor cantidad de energía de la necesaria ésta se acumula en forma de grasa. Si se consume más energía de la necesaria se utiliza la grasa como energía. Por lo que el sobrepeso se produce por exceso de energía, como resultado

de las alteraciones en el equilibrio de entrada/salida de energía. Como consecuencia se pueden producir diversas complicaciones, como son la hipertensión arterial, la diabetes mellitus y las enfermedades coronarias.

La herencia tiene un papel importante, tanto que de padres obesos el riesgo de sufrir obesidad para un niño es 10 veces superior a lo normal. En parte es debido a tendencias metabólicas de acumulación de grasa, pero también se debe a que los hábitos culturales alimentarios y sedentarios contribuyen a repetir los patrones de obesidad de padres a hijos.

Otra parte el sobrepeso también se da por enfermedades hormonales o endocrinas, y pueden ser solucionados mediante un correcto diagnóstico y tratamiento especializado.

Estilo de vida sana.

La mayoría de los investigadores han concluido que la combinación de un consumo excesivo de nutrientes y el estilo de vida sedentaria son la principal causa de la rápida aceleración de la obesidad en la sociedad occidental en el último cuarto del siglo XX.

A pesar de la amplia disponibilidad de información nutricional en escuelas, consultorios, Internet y tiendas de comestibles, es evidente que el exceso en el consumo continúa siendo un problema sustancial. Sin embargo, el consumo de alimento por sí mismo es insuficiente para explicar el incremento fenomenal en los niveles de obesidad en el mundo industrializado durante los años recientes. Un incremento en el estilo de vida sedentaria también tiene un rol significativo.

Más y más investigación en cuestiones sobre el estilo de vida, a más de una adecuada alimentación, nutrición y la práctica regular de actividades físicas, ayudan a controlar este problema actual.

El sobrepeso.

Cuando los expertos utilizan el término "sobrepeso", no se refieren a tener unos pocos kilos de más. Todo el mundo tiene grasa corporal, y unos pocos kilitos de más no suponen ningún riesgo para la salud en la mayoría de gente.

Los problemas de salud que se pueden derivar del hecho de tener sobrepeso van mucho más allá de los que estamos acostumbrados a oír, como la diabetes o los problemas cardíacos. El sobrepeso también puede afectar a las articulaciones, la respiración, el sueño, el estado de ánimo y los niveles de energía. O sea que el sobrepeso puede repercutir negativamente sobre la calidad de vida global de una persona.

¿Por qué la gente desarrolla sobrepeso?

La obesidad se suele dar por las familias. Algunas personas tienen una tendencia genética a ganar peso con más facilidad que otras porque queman calorías más lentamente. Cuando escaseaba el alimento esto suponía una gran ventaja. Pero ahora que en la mayoría de países industrializados la comida está disponible las 24 horas del día, 7 días a la semana, un metabolismo eficaz que en el pasado garantizó nuestra supervivencia se ha vuelto en nuestra contra.

Aunque los genes influyen mucho sobre el tipo y el tamaño corporal, el ambiente también desempeña un papel importante. Hoy en día mucha gente está ganando peso debido a que hace elecciones alimentarias insanas (como la comida rápida o la comida basura) y a los hábitos familiares inadecuados (como comer delante de la tele en vez de alrededor de la mesa). Los bocadillos y bebidas ricas en calorías y de escaso valor nutritivo, las raciones grandes y el estilo de vida sedentario también están contribuyendo a la actual epidemia de sobrepeso y obesidad.

A veces, algunas personas se refugian en la comida cuando tienen problemas emocionales, por ejemplo, cuando están tristes, preocupadas, ansiosas, alteradas, estresadas o incluso aburridas. En estos casos, suelen comer más de lo que necesitan.

Determinar si un adolescente tiene sobrepeso puede ser más complicado que hacerlo en un adulto porque los adolescentes todavía están creciendo y se están desarrollando.

Problemas de salud relacionados con el sobrepeso.

El sobrepeso es nocivo tanto para el cuerpo como para la mente. No solo hace que una persona esté cansada y se sienta incómoda con su cuerpo, sino que el hecho de tener que soportar y cargar el peso de más somete al cuerpo a demasiado esfuerzo, sobre todo a los huesos y articulaciones de las piernas. Y, cuando se hacen mayores, los niños con sobrepeso tienen más probabilidades de desarrollar diabetes y problemas cardíacos.

Enfermedades relacionadas con el sobrepeso.

Enfermedad de Blount (o tibia vara). El hecho de que unos huesos en proceso de crecimiento tengan que cargar un exceso de peso puede provocar esta deformidad ósea en las pantorrillas.

Artrosis. El desgaste y la inflamación de unas articulaciones que tienen que cargar un exceso de peso pueden provocar este problema articular doloroso a edades tempranas.

Desplazamiento de la cabeza del fémur. Los niños y jóvenes obesos están en situación de riesgo de desarrollar este doloroso problema de cadera que requiere atención inmediata y cirugía para impedir que la articulación se deteriore todavía más.

Asma. La obesidad se asocia a problemas respiratorios que pueden repercutir negativamente sobre las relaciones sociales, ya que es posible que los afectados no puedan seguir el ritmo de los demás chicos de su edad. El asma también puede repercutir sobre la práctica deportiva.

Apnea del sueño. Este trastorno (en el que una persona deja de respirar temporalmente mientras duerme) es un problema grave para muchos adultos y

niños con sobrepeso. No solo interrumpe el sueño sino que la apnea del sueño puede cursar con un profundo cansancio y repercutir negativamente sobre la capacidad de concentración. También puede provocar, a la larga, problemas cardíacos.

Hipertensión arterial. Cuando la tensión arterial está demasiado alta, el corazón debe bombear más fuerte y las arterias deben transportar sangre a mayor presión. Si el problema continúa durante mucho tiempo, el corazón y las arterias pueden dejar de funcionar como deberían. Aunque es muy poco frecuente en la gente joven, la hipertensión arterial es mucho más frecuente en los jóvenes que tienen sobrepeso u obesidad.

Colesterol alto. Mucho antes de encontrarse mal, los jóvenes obesos pueden tener concentraciones anómalas de lípidos en sangre, incluyendo colesterol LDL (de baja densidad, o "malo") alto, colesterol HDL (de alta densidad, o "bueno") bajo y triglicéridos altos. Esto aumenta el riesgo de infarto y de apoplejía con la edad.

Cálculos biliares. La acumulación y endurecimiento de la bilis en la vesícula biliar forma cálculos biliares, que pueden ser dolorosos y requerir cirugía.

Hígado graso. La acumulación de grasa en el hígado puede provocar inflamación, cicatrices y lesiones hepáticas permanentes.

Hipertensión intracraneal benigna. Se trata de un cuadro benigno caracterizado por el aumento de la presión intracraneal que es una causa muy infrecuente de fuertes dolores de cabeza en jóvenes y adultos obesos. Además del dolor de cabeza, los síntomas pueden incluir vómitos, marcha inestable y problemas de visión que, de no tratarse, pueden hacerse permanentes.

Síndrome de ovario poliquístico. Las chicas con sobrepeso a veces dejan de menstruar en algunos ciclos —o les desaparece la regla por completo— y pueden tener una concentración demasiado elevada de testosterona (la hormona masculina) en sangre. Aunque todas las chicas tienen algo de testosterona en la sangre, un exceso de esta hormona puede interferir con la ovulación y puede provocar un crecimiento excesivo del vello corporal, empeoramiento del acné y calvicie propia de los hombres. El síndrome de ovario poliquístico se asocia a

resistencia a la insulina, un precursor de la diabetes tipo 2. Las mujeres con sobrepeso también pueden tener problemas de fertilidad.

Resistencia a la insulina y diabetes tipo 2. Cuando hay un exceso de grasa corporal, la insulina es menos eficaz para hacer llegar la glucosa, la principal fuente de energía del cuerpo, a las células. De ahí que se necesite más insulina para mantener una concentración normal de azúcar en sangre. En algunos jóvenes, la resistencia a la insulina evoluciona a una diabetes tipo 2 (elevada concentración de azúcar en sangre).

Depresión. Las personas con sobrepeso y obesas tienen más probabilidades de deprimirse y tener baja autoestima.

Afortunadamente, nunca es demasiado tarde para hacer cambios que permitan controlar eficazmente el peso y evitar los problemas de salud que este puede provocar. Esos cambios no tienen que ser radicales. Para empezar, se debe reducir las bebidas azucaradas, no repetir en las comidas y hacer más ejercicio, aunque solo sean de cinco a diez minutos al día.

Alimentación y nutrición equilibrada.

Según Cervera, P., J. Clapes y R. Rigolfas.- Una alimentación equilibrada es aquella que hace posible al individuo el mantenimiento de un buen estado de salud, a la vez que le permite la realización de las distintas actividades.

La elección de alimentos se convierte, en la práctica cotidiana, en el ACTO DE COMER a distintas horas del día. Este acto voluntario de ingerir alimentos y combinarlos en los diferentes platos que configuran las comidas depende de cada cultura, pero en el fondo responde a la necesidad de cubrir las necesidades nutritivas del individuo, respetando sus gustos, costumbres y situación económica-social.

Normas que rigen el equilibrio nutritivo.

La alimentación equilibrada debe apoyarse en tres normas fundamentales:

1º La ración alimentaria debe aportar diariamente la cantidad de energía necesaria para el buen funcionamiento del organismo y la realización de las actividades físicas.

2º Debe aportar también los nutrientes que permitan cubrir adecuadamente las necesidades del organismo.

3º Las sustancias alimenticias deben ser aportadas en una proporción adecuada. Ello implica que debe respetarse un cierto equilibrio entre los componentes de la ración alimentaria para que puedan ser utilizados correctamente.

Las sustancias alimenticias están presentes en los alimentos. Un alimento no contiene todas las sustancias alimenticias que necesita el organismo. De ahí la necesidad de una alimentación variada y balanceada.

Características del equilibrio nutricional.

Los requisitos necesarios para lograr un equilibrio nutritivo se pueden resumir en los siguientes puntos:

- ✓ Establecer las necesidades diarias de energía adecuadas a cada individuo, según su edad, sexo, actividad y situación biológica (embarazo, lactancia, niños en crecimiento, ancianos).
- ✓ Proporcionar cantidades suficientes de carbohidratos y lípidos (esencialmente para la función energética).
- ✓ Cubrir las dosis proteicas óptimas.
- ✓ Asegurar el aporte vitamínico recomendado.
- ✓ Incluir cantidades adecuadas de elementos minerales y de agua en la alimentación diaria.

- ✓ Aportar una cantidad suficiente de fibra vegetal (sustancia indigerible que favorece la evacuación intestinal).

Valor nutritivo predominante en los diferentes alimentos.

Ante la gran diversidad de alimentos que ofrece el mundo animal y el vegetal, además de los productos elaborados, los nutricionistas acostumbran a agrupar los alimentos por afinidades nutritivas.

Así, se pueden asociar los alimentos de acuerdo a su función primordial:

1. **Alimentos energéticos:** Contribuyen a proporcionar energía al organismo ya que son ricos en carbohidratos y grasas. Ej.: azúcar, dulces, pan, pastas, cereales y derivados, legumbres y derivados, frutas secas y desecadas, productos de panadería, pastelería, repostería y confitería, aceite, manteca, margarina.
2. **Alimentos plásticos:** Contribuyen a la formación de los tejidos, al crecimiento y desarrollo del organismo. Son ricos en proteínas. Ej.: leche, queso, huevo, carne.
3. **Alimentos reguladores:** Permiten que se realicen de manera correcta todas las funciones del organismo. Son ricos en vitaminas, minerales y agua. Ej.: frutas y verduras.

Una dieta equilibrada es, por lo tanto, aquella que incluye en cada una de las comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y las colaciones (pequeñas comidas con la finalidad de reponer energía), alimentos de todos los grupos mencionados anteriormente y en forma variada, con el propósito de proporcionar al organismo todas las sustancias alimenticias que necesita.

EL SOBREPESO EN EL ECUADOR

Según Manuel Calderón Moncayo menciona que la esperanza de vida en muchos países subdesarrollados como Ecuador, se está reduciendo cada año; por la ausencia de un sistema integral de tratamiento a las diferentes enfermedades crónicas no transmisibles, entre ellas: enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, hipertensión y obesidad, que constituyen las primeras causas de muerte a mundial.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), reconoce al sobrepeso como una enfermedad y la asocia a las enfermedades crónicas no trasmisibles que representan actualmente alrededor del 60% de todas las defunciones y el 47% de la carga de portabilidad mundial.

La OMS considera que esos porcentajes aumentarán notablemente en el presente siglo, principalmente por la evolución de las tendencias demográficas y de los modos de vida, en particular con las dietas poco saludables y la falta de actividad física. Las cifras en el mundo son tan alarmantes, que la OMS define a la obesidad en la actualidad, como la “epidemia del nuevo siglo”. El Ecuador no es una excepción según las cifras del Ministerio de Salud Pública del año 2010, la principal causa de muerte en el País.

Magnitud del sobrepeso en el Ecuador y sus características.

En el Ecuador, el sobrepeso no fue un tema de interés de la salud pública sino hasta finales del siglo XX. En épocas anteriores, los casos individuales estuvieron en manos de los médicos clínicos, nutriólogos, endocrinólogos y nutricionistas. Una revisión de las tesis de grado en las Facultades de Medicina del país y de los artículos originales publicados en las escasas revistas científicas nacionales durante la segunda mitad del siglo XX, demuestra que el sobrepeso y la obesidad estuvo virtualmente ausente como tema científico (Salud y sociedad, 2000). Es

solamente a partir de la década de los ochenta cuando se registran las primeras contribuciones.

Causas del sobrepeso.

Se dice que la obesidad y el sobrepeso es una enfermedad multifactorial, pues hay muchos factores involucrados en su desarrollo; nos detendremos en los principales: los atribuibles a cambios en los modos de vida, los ligados a la reproducción humana y los genéticos. En cuanto a estos últimos, se han estudiado unos 200 genes asociados a la obesidad y se han identificado unas 12 mutaciones en 7 genes que resultan en obesidad.

En la actualidad, la sensibilidad genética puede justificar una parte de la obesidad observada. Hay personas genéticamente susceptibles a la obesidad, que no necesariamente exhiben “metabolismos lentos” como razón para mantener la grasa en sus cuerpos y, hay otras que comen en forma abundante y se mantienen delgadas, entonces la cuestión tendrá su respuesta cuando la genética molecular de la obesidad humana sea comprendida. (Perusse 1999).

No dejemos de mencionar, que en los humanos se pueden identificar marcadores biológicos de la obesidad que nos alertan, por ejemplo, las enfermedades cardiovasculares (Fung, 2001).

En cuanto a fenómenos ligados a la reproducción, se ha comunicado que el retardo del crecimiento intrauterino y el sobrepeso al nacer (>4 kg), se asocian a la aparición en etapas posteriores de la vida de accidentes cerebro-vasculares, diabetes e hipertensión arterial y, posiblemente a la obesidad. Hay que admitir, hoy en día, ni los mecanismos genéticos ni los bioquímicos son suficientes para explicar por sí solo el aumento del sobrepeso y la obesidad en tan pocas décadas. Tampoco los problemas del peso bajo y el peso elevado al nacer y/o la desnutrición en la primera infancia, parecerían ser los determinantes exclusivos de la epidemia del sobrepeso y obesidad. Son los cambios en los modos de vida los

que suministran los ingredientes necesarios de la receta del sobrepeso como consumo de alimentos no saludables de alto contenido energético y sedentarismo.

Causas del sobrepeso en el Ecuador.



Qué aconteció en el Ecuador para que hayamos incorporado a nuestra alimentación cotidiana alimentos no saludables cargados de un exceso de calorías y para que nos hayamos vuelto tan sedentarios, que la obesidad ha empezado a contarse entre los padecimientos comunes de la gente.

Revisemos primero la cuestión del sedentarismo; este es un hecho identificado con la urbanización. En las ciudades predominan las ocupaciones sedentarias, el transporte es motorizado, hay ascensores en casi todos los edificios públicos y cada vez más escaleras eléctricas en los centros de consumo, abundan decenas de dispositivos que ahorran actividad física en el lugar de trabajo y en el hogar, el tiempo del ocio se articula al internet, los videojuegos y la televisión con control remoto; el 97% de familias ecuatorianas, incluyendo a las más pobres, disponen de un televisor y atan sus horas de descanso a los largos programas televisivos.

CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

LA PRÁCTICA FÍSICA

Práctica Física.

Por práctica física se entiende a la realización de cualquier tipo de ejercicio físico, pero con un objetivo perseguido, ya sea por rendimiento, salud, recreación, etc. Debe ser una actividad metódica, es decir, regular, que implique que todos los órganos del cuerpo se pongan en movimiento, se usen, movilizándose los músculos y los huesos. Muchas de esas actividades físicas son tan simples como caminar o usar la bicicleta. En ellas la compañía puede ser una magnífica ayuda para mantener el propósito.

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

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

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

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

Se agregaría a la lista el cambio de hábitos en momentos de ocio: Antes los amigos salían a jugar al fútbol, tenis, etc. al club o a la casa de un amigo; ahora

los realizan pero puertas adentro, sentados en el sofá y por medio de una consola o un ordenador.

Otro dato interesante que se observa es la sobrecarga de actividades a los que a veces son sometidos a los adolescentes. La necesidad de los padres de “*saber que su hijo está preparado para un futuro brillante*” muchas veces los sumerge en sillas frente a libros durante muchísimas horas.

Prevención y Práctica Física.

Desde hace algunos años se recomienda cada vez más la práctica de ejercicio de forma regular.

Esto es debido a que el cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere por tanto realizar ejercicio físico de forma regular para mantenerse funcional y evitar enfermarse.

A la vez que numerosos estudios realizados en los últimos años han demostrado que el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, se ha comprobado que el llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios tanto físicos como psicológicos para la salud:

- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.
- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).
- Disminuye el riesgo de padecer Diabetes no insulino dependiente.
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer (colon, mama).
- Mejora el control del peso corporal.

- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones, por lo que puede ser beneficiosa para la artrosis.
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
- Mejora la imagen personal.
- Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.
- Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.
- En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.

Sin embargo aun conociendo los numerosos beneficios posibles y a diferencia de generaciones precedentes, cada vez son menos los que realizan, ya sea en el trabajo o en el tiempo de ocio, actividades que impliquen algún tipo de esfuerzo físico. Hasta un 66% de los adultos europeos no llegan a alcanzar los 30 minutos de actividad física diaria recomendados, y 1 de cada 4 no realizan actividad alguna.

La salud, es considerada por la OMS, como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no la simple ausencia de enfermedades. La actividad física y el deporte, junto a los hábitos higiénicos y alimentarios son herramientas claves para combatir la vida sedentaria.

El movimiento, ayuda al hombre a adquirir, mantener o incrementar la salud y favorece además el concepto de prevención sanitaria.

El deporte como fenómeno social abarca, día a día, nuevos horizontes. En virtud del reordenamiento del sistema de trabajo (reducción de la jornada laboral, nuevas formas de empleo, falta de oportunidades, etc.), las personas tienen más tiempo libre, o lo que es más dramático, en virtud de la desocupación o la dificultad de acceder al mundo del trabajo, tiene mayor tiempo disponible.

Una de las formas recomendables de utilizar ese tiempo, a favor de una vida más saludable, es practicar algún deporte o realizar alguna actividad física. Para ello es importante fomentar dichos hábitos y facilitar el acceso de las personas a las prácticas regulares y sistemáticas.

Los Ejercicios físicos.

Los ejercicios más recomendados para ser realizados por los obesos son los aeróbicos, por consumir mayor cantidad de energía y crear menos productos de desecho nocivos al organismo (como el ácido láctico), así como por utilizar como fuente de energía, además de los carbohidratos, y los lípidos.



Estos procesos aeróbicos se logran con ejercicios de larga duración, sin ser excesivamente prolongados, efectuados con un ritmo lento o medio y la participación de grandes grupos musculares con esfuerzos dinámicos. Hoy en día, el ejercicio con pesas es un componente importante en el entrenamiento de los obesos, ya que hace aumentar el volumen muscular y esto contribuye a mantener un metabolismo basal elevado. Como podemos ver el tratamiento del obeso es

multifactorial, aunque fundamentalmente está sustentado sobre la combinación de los dos últimos pilares (dieta-ejercicio).

Dieta y Ejercicio Físico.

Dentro de los pilares, la dieta y el ejercicio, son los dos componentes más importantes en la reducción de peso corporal en los obesos. Es importante que la gordura del cuerpo pueda controlarse mediante estos dos componentes, por eso los profesionales deben siempre combinarlos para que el resultado sea más efectivo con el objetivo de lograr un balance calórico negativo para poder perder peso, esto es, acoplar una reducción en las calorías ingeridas con un aumento en el número de calorías quemadas. Combinando estos dos componentes, el individuo no tiene que disminuir tanto la ingesta calórica; la pérdida de grasa es mayor y hay un aumento en el tejido magro (sin grasa). Por el contrario, llevando solo una dieta adelgazante, se pierde tanto grasa como tejido magro o tejido muscular.



Por ejemplo, una mujer que pesa 145 libras desea saber en cuantas semanas puede rebajar 20 libras. Si ella reduce 300 Calorías de su dieta y aumenta 200 calorías gastadas a través del ejercicio físico, su déficit total (balance calórico negativo) sería de 500 calorías por día. Semanalmente ella tendría un déficit energético de 3.500 calorías (5x7 días), lo que equivale a la pérdida aproximadamente de 1 libra de peso (grasa) por semana o a 20 libras en 20 semanas. Por otro lado, solamente llevando la dieta adelgazante (con un déficit de 300 calorías por día), la persona se tardaría 33 semanas para poder rebajar 20 libras.



Importancia del ejercicio físico en el sobrepeso.

Varios estudios han demostrado la importancia del ejercicio físico en la reducción o disminución del peso corporal. Podemos decir que la mayoría de los obesos son los que no practican o no realizan actividades físicas y por consecuencias de su inactividad tienen problemas de peso.

Según algunos investigadores la mayoría de las personas que tienen buenos resultados en la reducción de su peso corporal son las que hacen ejercicios físicos en su tratamiento.

El ejercicio físico es un componente de los programas de disminución del peso corporal, ya que existen razones irrefutables, que demuestran que las personas obesas son beneficiadas por el mismo.

Consecuencias de la inactividad física.

PEREZ ROMERO DE LA CRUZ, C. y CORRALES MARQUEZ, R.- Menciona que el sedentarismo físico es hoy en día muy frecuente en la sociedad y constituye un factor de riesgo para una amplia lista de enfermedades.

El sedentarismo se ha definido como el realizar menos de 30 minutos de actividad física fuera de horario de trabajo o más de 30 minutos de dicha actividad física menos de 3 veces a la semana. Se ha estimado que el sedentarismo pudiere ser responsable de 12,2% de los infartos al miocardio en la población mundial y así, una de las principales causas prevenibles de mortalidad. La falta de actividad física trae como consecuencia además:

- El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- Tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.
- Disminuye el nivel de concentración.

Beneficios de la práctica física.

Según Serra Majem, Lluís.- La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la osteoporosis, cáncer de colon, lumbalgias, etc.

En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

- A nivel orgánico: aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la

cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).

- A nivel cardíaco: se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.
- A nivel pulmonar: se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos y el intercambio la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).
- A nivel metabólico: disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL (colesterol malo), ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno) y mejora el funcionamiento de la insulina.
- A nivel de la sangre: reduce la coagulabilidad de la sangre.
- A nivel neuro-endocrino: disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas), aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar).
- A nivel del sistema nervioso: mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación.
- A nivel gastrointestinal: mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.

- A nivel osteomuscular: incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones y articulaciones, previene la osteoporosis y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la osteoporosis.
- A nivel psíquico: incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona.

2.5.Hipótesis.

HO: La práctica física **si incide** en la prevención del sobrepeso de las estudiantes del décimo año del Colegio Experimental Ambato, provincia del Tungurahua, durante el primer trimestre del año lectivo 2012 - 2 013.

HA: La práctica física **no incide** en la prevención del sobrepeso de las estudiantes del décimo año del Colegio Experimental Ambato, provincia del Tungurahua, durante el primer trimestre del año lectivo 2012 - 2 013.

2.6. Señalamiento de Variables.

VARIABLE INDEPENDIENTE

Prevención del Sobrepeso

VARIABLE DEPENDIENTE

Práctica Física

UNIDAD DE OBSERVACIÓN:

Estudiantes del décimo año del Colegio Experimental Ambato, provincia del Tungurahua.

TERMINO DE RELACIÓN:

Incide

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.

3.1. Enfoque.

Para realizar esta investigación se utilizará el paradigma **cualitativo**:

- Cualitativo porque se valorará las cualidades físicas mediante la aplicación de la práctica física.
- Cuantitativo porque se van a establecer datos acerca de los porcentajes sobre el Índice de Masa Corporal, para poder determinar el nivel de sobrepeso y sus categorías.

Con un enfoque crítico-propositivo, ya que se analiza y comprende los procesos relacionados con la mala alimentación que rodea a las estudiantes del Colegio, permitiendo desarrollar el pensamiento crítico, no solo llegando a conclusiones, sino que las conclusiones sean el punto de partida para la aplicación de la propuesta alternativa, mediante el programa de prevención del sobrepeso basado en la práctica física.

3.2. Modalidad básica de investigación.

La modalidad de investigación es:

Investigación Documental – Bibliográfica.- Porque se acude a las fuentes de consulta tales como: Libros, textos, revistas, periódicos e internet.

Investigación de campo.- Pues se toma relación directa con las estudiantes del colegio Experimental Ambato, lugar de los hechos para verificar el IMC; es allí donde se van a desarrollar las actividades relacionadas con el tema de

investigación, es decir, tomar contacto directo con las Estudiantes para obtener información directa y real, sobre el porcentaje de grasa magra, y la práctica física.

3.3. Nivel o Tipo de Investigación.

Exploratoria.

El presente estudio es de tipo exploratorio pues se va a reconocer las variables presentadas para el estudio de la investigación, ya que este tipo de problemas en nuestro medio aun no han sido investigados a profundidad.

Descriptiva.

Porque se detallan las causas y consecuencias del sobrepeso en la calidad de vida de la población en estudio. A la vez se pretende dar a conocer los efectos y beneficios que causa la práctica física; pues este tipo de investigación presenta una solución social al problema del sobrepeso de las jóvenes estudiantes del Colegio Ambato.

Asociación de Variables-Correlacional.

Porque en la investigación se establece la relación de la Variable Independiente con la Variable Dependiente, pues se va a explicar los efectos positivos que causa la actividad física en la disminución del sobrepeso de las estudiantes del Colegio Ambato.

Finalmente es de **tipo explicativa**, en la cual se explicará la incidencia de la Práctica Física un factor de prevención del sobrepeso de las estudiantes del Colegio experimental Ambato, provincia del Tungurahua, durante el primer trimestre del año lectivo 2012 – 2013.

3.4. Población y Muestra.

La **población** motivo de estudio está conformada por 350 estudiantes que pertenecen al décimo año, aplicando la **Fórmula** para establecer la **muestra**, se aplica la siguiente fórmula:

n = Tamaño de la muestra

N= Población

E= Error de muestreo

$$n = \frac{N}{(e)^2 (N - 1) + 1}$$

$$n = \frac{350}{(0.05)^2 (350 - 1) + 1}$$

$$n = \frac{350}{(0.0025) (349) + 1}$$

$$n = \frac{350}{0.8725 + 1}$$

$$n = \frac{150}{1.8725}$$

$$n = 187$$

La fórmula de ajuste: $n = n' / [1 + (n' / N)]$

N = 350

Se = 0,05

P = 0,3

S = p (1-p) = 0,21

$\tilde{O} = 0,0025$

$n' = S / \tilde{O} = 0,21 / 0,0025 = 84$

$n = n' / [1 + (n' / N)]$

$n = 84 / 1 + (84/350)$

$n = 84 / 1 + 0,24$

$= 84 / 1,24 \quad n = \mathbf{68}$

Informantes	Frecuencias	Porcentajes
Médico	1	1.4 %
Docentes	6	8.4 %
Estudiantes	68	90.2 %
Total	72	100%

Cuadro N° 1 Población y Muestra.

Elaborado por: Washington Zúñiga.

3.5. Operacionalización de Variables.

VARIABLE INDEPENDIENTE. Sobrepeso.

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍA	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS
<p>Sobrepeso.- Según la (OMS), el sobrepeso implica un índice de masa corporal (IMC) igual o superior a 25, es la condición de poseer más grasa corporal de la que se considera saludable en relación con la estatura. El sobrepeso es una condición común, especialmente donde los suministros de alimentos son abundantes y predominan los estilos de vida sedentarios, produciendo efectos perjudiciales en la calidad de vida de los individuos.</p>	<p>Índice de masa corporal</p> <p>Suministros alimenticios</p> <p>Efectos perjudiciales en la calidad de vida</p>	<p>Peso</p> <p>Talla</p> <p>% de masa corporal</p> <p>% de energía consumida mediante la alimentación</p> <p>% de gasto de energía mediante la realización de la práctica física</p> <p>Peso antes, durante y después de la practica física</p> <p>Cambios fisiológicos y orgánicos</p>	<p>¿Ha incrementado su peso corporal en los últimos años?</p> <p>¿Con que frecuencia consume comida chatarra?</p> <p>¿Sus familiares sufren de sobrepeso u obesidad?</p> <p>¿Conoce cuál es su índice de masa corporal?</p> <p>¿Considera Ud. que el aumento de masa corporal es señal de sobrepeso?</p> <p>¿Realiza usted la práctica física, fuera del establecimiento educativo?</p> <p>¿Padece de algún tipo de enfermedad?</p> <p>¿Le gustaría participar de programas relacionados con la prevención del sobrepeso?</p> <p>De las opciones aquí mencionadas escoja la que considere la más correcta en relación con la ingesta de alimentos</p>	<p>Encuesta Cuestionario</p> <p>Observación Directa Ficha de observación</p> <p>Registro del IMC</p>

VARIABLE DEPENDIENTE. Práctica Física.

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍA	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS
<p>Práctica Física.- Comprende un conjunto de movimientos corporales en forma sistemática y regular, tomada como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, cuyo objetivo es el resultado de un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal, es decir, la relación dosis-respuesta entre frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física para la prevención de las enfermedades no transmisibles.</p>	<p>Movimientos corporales sistemáticos y regulares</p> <p>Prevención desarrollo y rehabilitación de la salud</p> <p>Tipo y cantidad de actividad física</p>	<p>Coordinación Motora</p> <p>Prevención Mejoramiento funcional orgánico Control médico</p> <p>Tiempo dedicado a la a la práctica física</p> <p>Porcentajes de actividad física</p>	<p>¿Considera Ud. que una dieta saludable y ejercicio regular ayudan a controlar el sobrepeso?</p> <p>¿Considera que las dos horas semanales destinadas para realizar la práctica física son suficientes?</p> <p>Subraye cuál es la mejor forma de quemar grasa</p> <p>El ejercicio físico</p> <p>Mirar televisión</p> <p>Caminar regularmente</p> <p>Ninguna</p> <p>Otras.....</p> <p>¿Le gustaría implementar en el establecimiento jornadas recreativas organizadas para evitar el sedentarismo y prevenir el sobrepeso?</p> <p>¿Considera Ud. que una dieta saludable y ejercicio regular ayudan a controlar el sobrepeso?</p> <p>¿Realiza usted la práctica física, fuera del establecimiento educativo?</p>	<p>Encuesta Cuestionario</p> <p>Observación Directa</p> <p>Registro de datos</p>

3.6. Plan de recolección de Información.

Los datos obtenidos mediante el trabajo de campo, la observación directa en el lugar de los hechos (Colegio Ambato), con la ayuda de las tablas e índice de masa corporal y la aplicación de las encuestas, todos estos resultados se registraran para su posterior análisis, sin embargo es necesario estructurar algunas preguntas relacionadas con el tema.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
2.- ¿De qué personas u objetos?	72 personas. Según aplicación de la fórmula de muestreo.
3.- ¿Sobre qué aspectos?	La importancia de prevenir la obesidad de las estudiantes del Colegio Ambato.
4.- ¿Quién?	El investigador
5.- ¿Cuándo?	En el primer trimestre del año lectivo 2012 – 2013.
6.- ¿Dónde?	En el Colegio Experimental Ambato.
7.- ¿Cuántas veces?	2 veces una piloto y otra definitiva
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	Mediante la aplicación de Encuestas y las tablas de control de IMC.
9.- ¿Con qué?	Técnica Observación directa Guías de observación Cuestionario Estructurado

Cuadro N° 4 Plan de recolección de Información.

Elaborado por: Washington Zúñiga.

3.7. Plan de Procesamiento de la Información.

Los datos van a ser analizados utilizando la hoja de cálculo del programa Excel; los gráficos serán presentados en diferentes formas para su posterior análisis e interpretación, se presentará los cuadros según las variables; es imprescindible el estudio estadístico de los datos para la presentación de los resultados al momento de establecer las conclusiones y recomendaciones.

Según Herrera Luís y otros, 2008 el análisis e interpretación se refiere a:

- Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- Interpretación de los resultados, con apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente.
- Comprobación de hipótesis. Para la verificación estadística conviene seguir la asesoría de un especialista.
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones (p:14)

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES DE NOVENO AÑO DEL COLEGIO EXPERIMENTAL AMBATO.

PREGUNTA # 1

¿Ha incrementado su peso corporal en los últimos años?

Cuadro N° 5

COD.	INCREMENTO DEL PESO CORPORAL	Frec.	%
1	Si	42	61,8
2	No	26	38,2
	TOTAL	68	100%

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los estudiantes de 10° año CEA
Elaboración: Washington Zúñiga.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

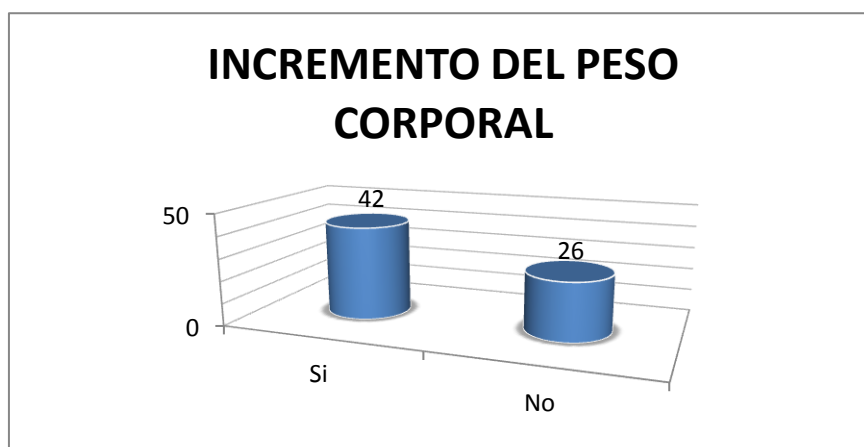


Gráfico 5. Incremento del peso corporal

ANÁLISIS DE DATOS.

En relación al incrementado del peso corporal, de los 68 encuestados, que corresponden al 100%; 42 estudiantes, es decir el 61,8% manifiestan que si ha aumentado su peso corporal, y 26 estudiantes, el 38,2% que no se ha incrementado en los últimos años.

INTERPRETACIÓN.

De los resultados obtenidos se concluye, que los estudiantes del Colegio Experimental Ambato, han incrementado su peso corporal en los últimos años, debido a múltiples factores.

PREGUNTA # 2

¿Con que frecuencia consume comida chatarra?

Cuadro N° 6

COD.	CONSUMO DE COMIDA CHATARRA	Frec.	%
1	Siempre	3	4
2	A veces	64	94
3	Nunca	1	1
	TOTAL	68	100%

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los estudiantes de 10° año CEA
Elaboración: Washington Zúñiga

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

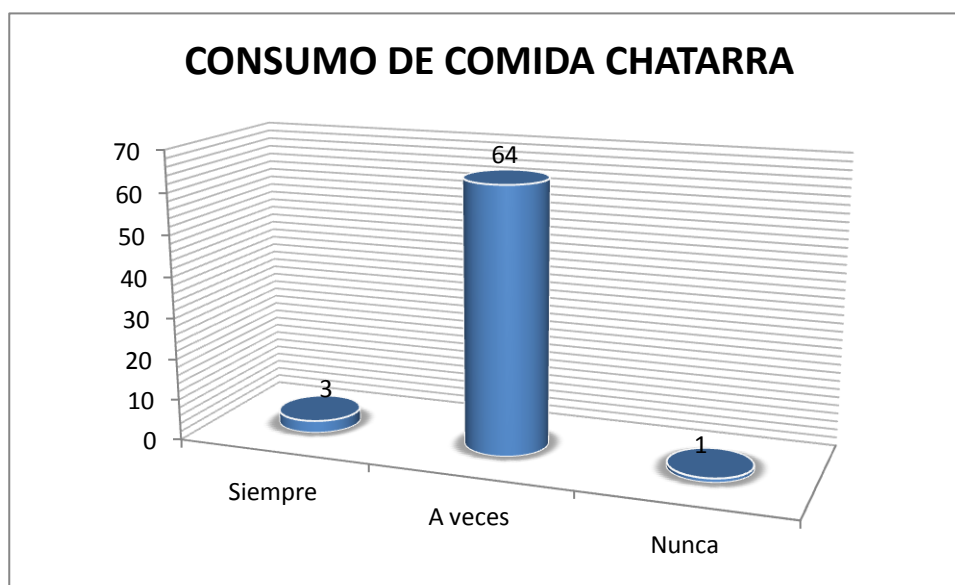


Gráfico 6. Consumo de comida chatarra

ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto al consumo de comida chatarra, de los 68 estudiantes, 3 estudiantes, es decir, el 4% mencionan que siempre consumen comida chatarra; en tanto 64 estudiantes, el 94% manifiestan que a veces la consumen; mientras que el 1%, nunca la consume.

INTERPRETACIÓN

Del análisis de los resultados se concluye que la mayoría de estudiantes consumen comida chatarra, por ser alimentos fáciles de adquirir.

PREGUNTA # 3

¿Sus familiares sufren de sobrepeso u obesidad?

Cuadro N°7

COD.	FAMILIARES CON SOBREPESO U OBESIDAD	Frec.	%
1	Si	17	25,0
2	No	51	75,0
	TOTAL	68	100%

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los estudiantes de 10° año CEA
Elaboración: Washington Zúñiga

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

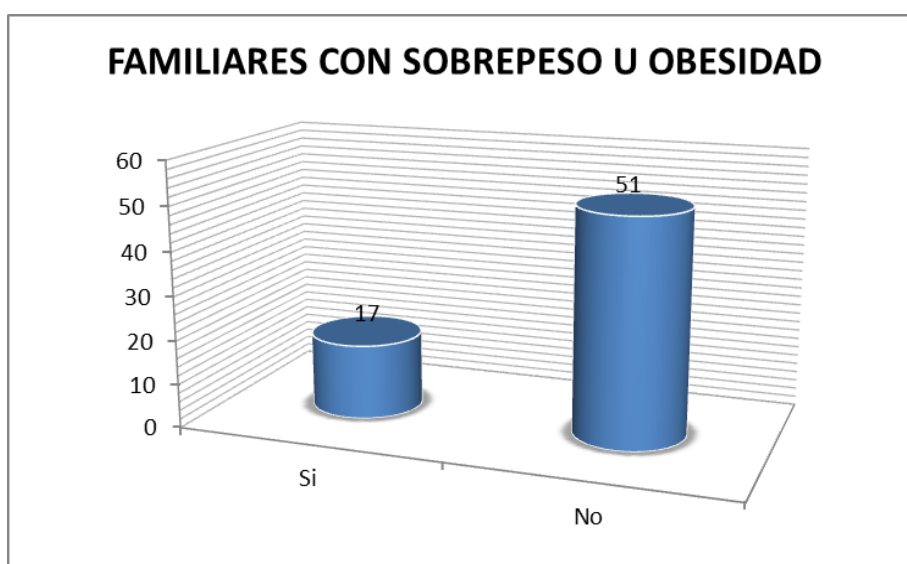


Gráfico N° 7. Familiares con sobrepeso

ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a que los familiares sufren de sobrepeso u obesidad, de los 68 estudiantes encuestados el 25%, correspondiente a 17 estudiantes mencionan que si tienen familiares con sobrepeso, mientras que el 75%, es decir, 51 estudiantes manifiestan que sus familiares no presentan sobrepeso u obesidad.

INTERPRETACIÓN

De acuerdo al análisis podemos concluir, que los familiares de los estudiantes encuestados no presentan problemas de sobrepeso u obesidad, pero no es una condición de que a futuro se pueda padecer de sobrepeso con todas las complicaciones fisiológicas.

PREGUNTA # 4

¿Conoce cuál es su índice de masa corporal?

Cuadro N°8

COD.	CONOCIMIENTO DEL INDICE DE MASA CORPORAL	Frec.	%
1	Si	37	54,4
2	No	31	45,6
	TOTAL	68	100%

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los estudiantes de 10° año CEA
Elaboración: Washington Zúñiga

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

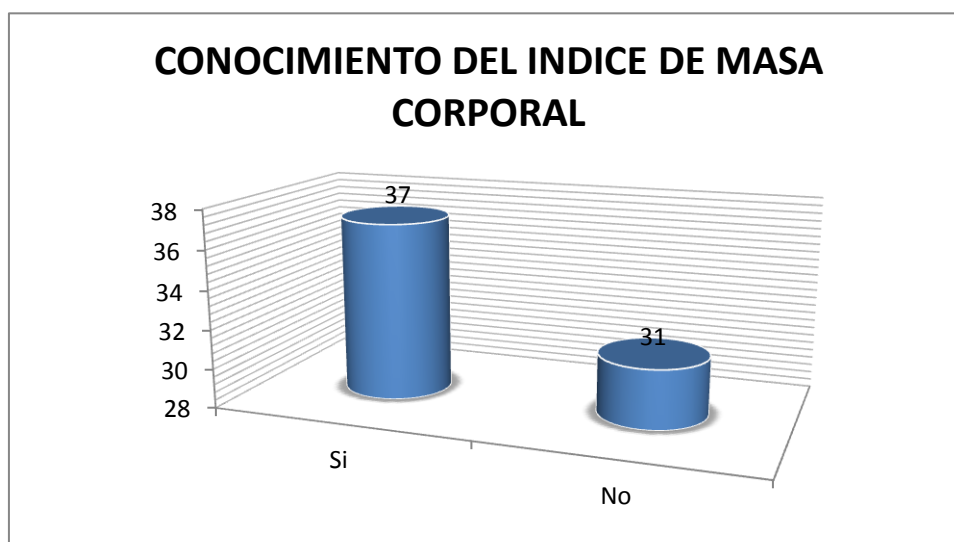


Gráfico 8. Conocimiento IMC

ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto al conocimiento del índice de masa corporal, el 54,4 %, correspondiente a 37 estudiantes afirman que si conocen su índice de masa corporal, mientras que el 45,6 %, es decir, 31 estudiantes manifiestan no conocerlo.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se concluye, que una pequeña mayoría de los estudiantes encuestados tienen conocimiento del índice de masa corporal, beneficiosa para evitar enfermedades posteriores, lo que mejora la calidad de vida personal.

PREGUNTA # 5

¿Considera Ud. que el aumento de masa corporal es señal de sobrepeso?

Cuadro N° 9

COD.	INCREMENTO DE MASA CORPORAL SEÑAL DE SOBREPESO	Frec.	%
1	Si	50	73,5
2	No	18	26,5
	TOTAL	68	100%

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los estudiantes de 10° año CEA
Elaboración: Washington Zúñiga

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

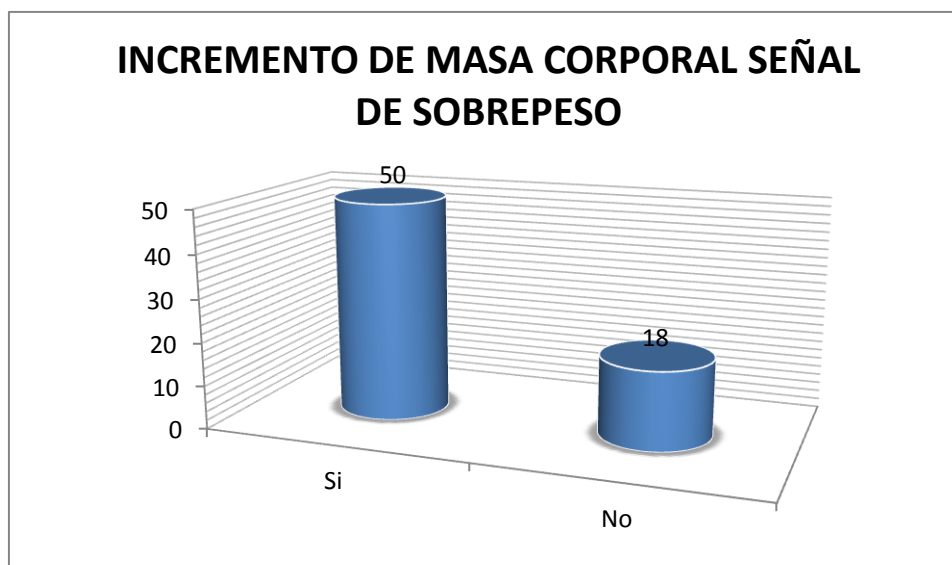


Gráfico 9. Aumento de masa corporal

ANÁLISIS DE DATOS.

En relación al incremento de masa corporal como un indicador de sobrepeso, de los 68 estudiantes encuestados, el 73,5% que corresponden a 50 estudiantes manifiestan afirmativamente que es un indicador de sobrepeso; mientras que el 26,5 %, es decir, 18 estudiantes señalan que no.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se puede concluir, que los estudiantes del Colegio Experimental Ambato consideran que el incremento de masa corporal es un indicador positivo para determinar el sobrepeso.

PREGUNTA # 6

¿Considera Ud. que una dieta saludable y ejercicio regular ayudan a controlar el sobrepeso?

Cuadro N° 10

COD.	DIETA SALUDABLE Y EJERCICIO AYUDAN A CONTROLAR EL SOBREPESO	Frec.	%
1	Si	50	73,5
2	No	18	26,5
	TOTAL	68	100%

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los estudiantes de 10° año CEA
Elaboración: Washington Zúñiga

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

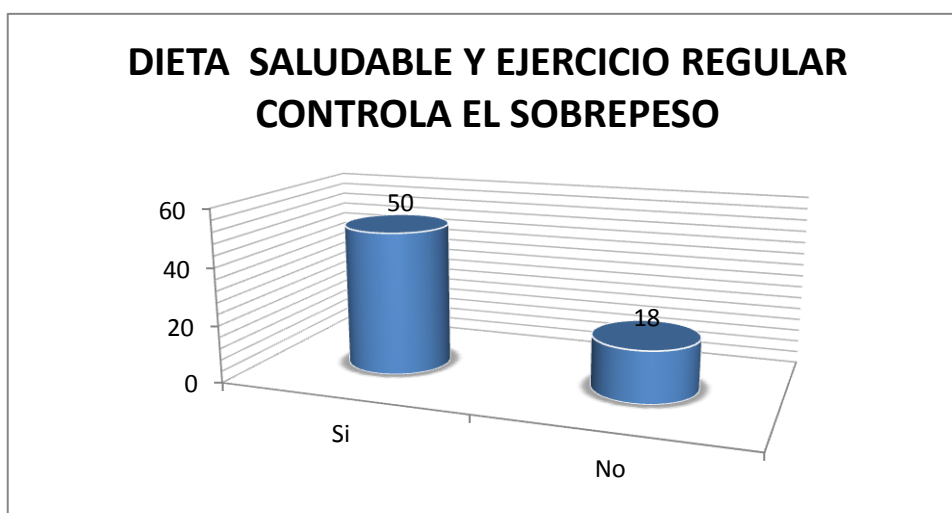


Gráfico 10. Dieta saludable

ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a que si una dieta saludable combinada con ejercicio regular ayuda a controlar el sobrepeso, de los 68 estudiantes encuestados el 73,5%, correspondiente a 50 estudiantes mencionan que una dieta saludable más el ejercicio ayudan a controlar el sobrepeso, mientras que el 26,5%, es decir, 18 estudiantes manifiestan que no.

INTERPRETACIÓN.

De acuerdo a los resultados obtenidos se concluye, que en el Colegio Experimental Ambato los estudiantes consideran que dietas saludables junto a ejercicios físicos regulares ayudan a controlar el sobrepeso en las personas, por lo que es necesario orientar sobre las dietas saludables y las actividades físicas como factor de prevención del sobrepeso.

PREGUNTA # 7

¿Realiza usted la práctica física, fuera del establecimiento educativo?

Cuadro N° 11

COD.	REALIZACIÓN DE PRACTICA FÍSICA FUERA DEL ESTABLECIMIENTO	Frec.	%
1	Si	50	73,5
2	No	18	26,5
TOTAL		68	100%

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los estudiantes de 10° año CEA
Elaboración: Washington Zúñiga

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

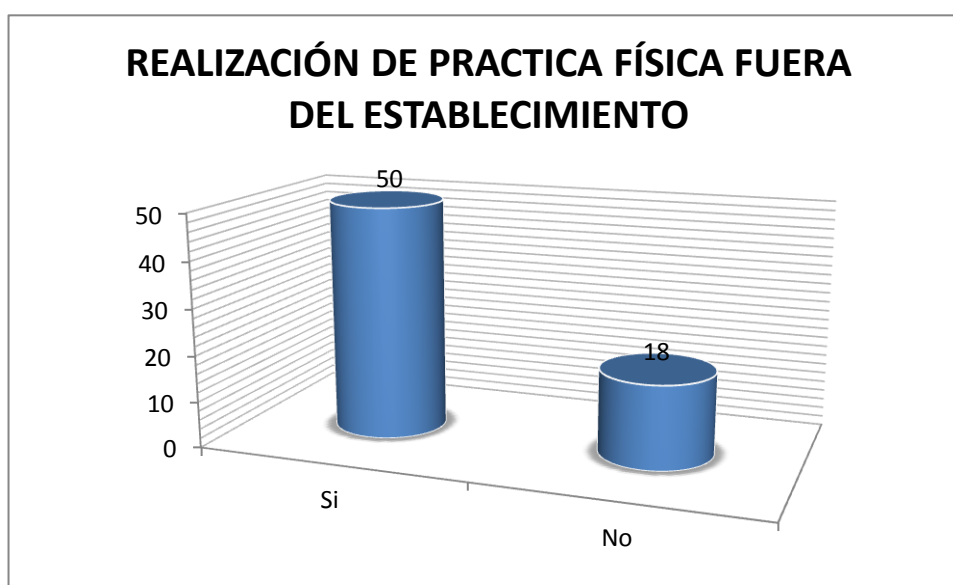


Gráfico 11. Practica física fuera del colegio

ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a realizar la práctica física fuera del establecimiento educativo, de los 68 estudiantes encuestados, el 73,5% que corresponden a 50 estudiantes manifiestan que si realizan actividad física fuera, mientras que el 26,5% correspondiente a 18 estudiantes, mencionan que no la practican.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se puede concluir, que los estudiantes del Colegio Experimental Ambato, buscan realizar actividad física fuera del establecimiento educativo, puesto que en el establecimiento hace falta implementar actividades físicas para mejorar de calidad de vida de las personas.

PREGUNTA # 8

¿Padece algún tipo de enfermedad?

Cuadro N° 12

COD.	PADECIMIENTO DE ENFERMEDADES	Frec.	%
1	Si	14	20,6
2	No	54	79,4
TOTAL		68	100%

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los estudiantes de 10° año CEA
Elaboración: Washington Zúñiga

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

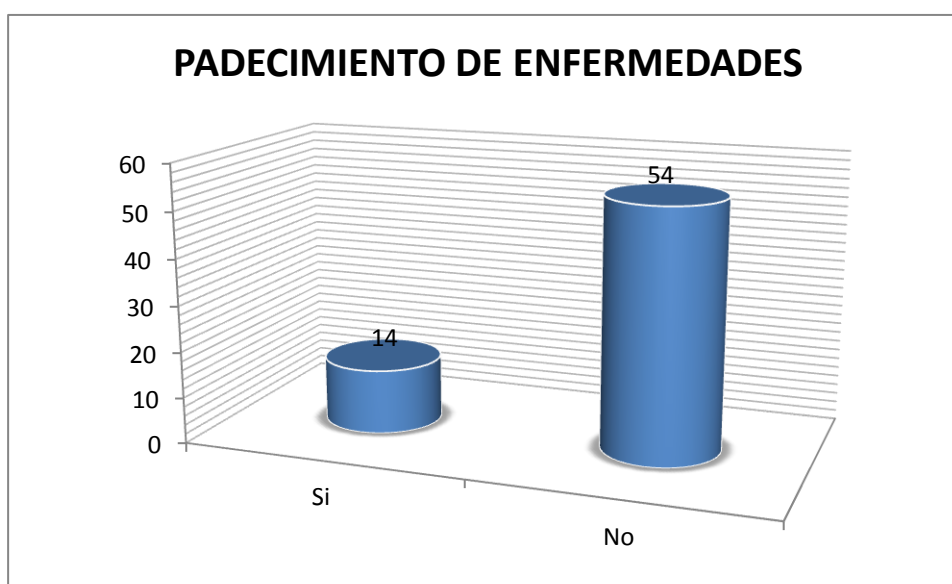


Gráfico 12. Padecimiento de enfermedades

ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a padecer alguna enfermedad, de los 68 estudiantes encuestados, 14 estudiantes, es decir, el 20,6% afirman tener alguna tipo de enfermedad, mientras que 54 estudiantes, que es igual al 79,4% mencionan que no padecen enfermedades.

INTERPRETACIÓN.

De acuerdo a los resultados obtenidos se concluye, que los estudiantes del Colegio Experimental Ambato comúnmente no padecen enfermedades.

PREGUNTA # 9

¿De las opciones aquí mencionadas escoja la que considere la más correcta en relación con la ingesta de alimentos?

Cuadro N°13

COD.	INGESTA DE ALIMENTOS	Frec.	%
1	Una comida al día	2	3
2	Tres comidas al día	51	75
3	Cinco comidas al día	15	22
	TOTAL	68	100%

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los estudiantes de 10° año CEA

Elaboración: Washington Zúñiga García

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

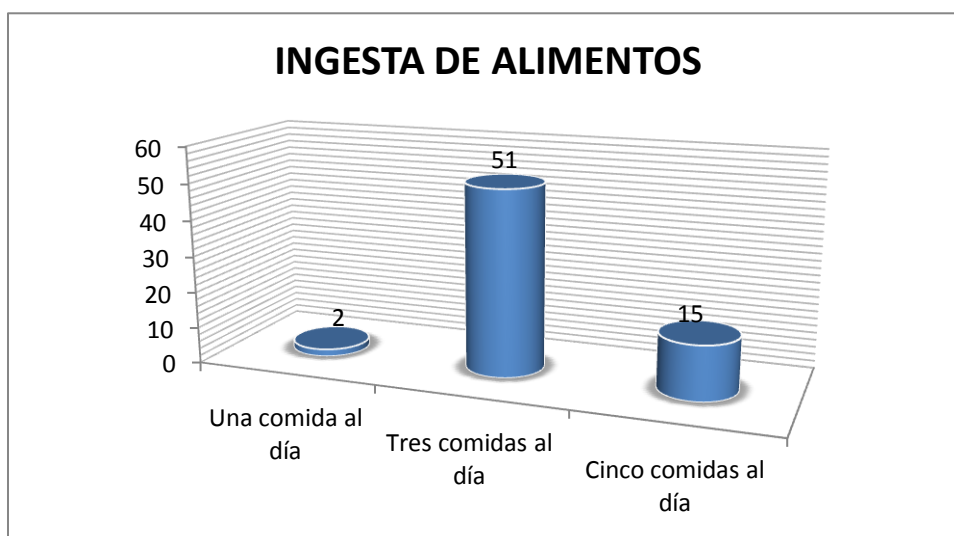


Gráfico 13. Ingesta de Alimentos

ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a la ingesta de alimentos, de los 68 estudiantes encuestados, 2 estudiantes, es decir, el 3% mencionan que ingieren una sola comida al día, en tanto 51 estudiantes, que son el 75% mencionan que ingieren tres comidas al día, mientras que 15 estudiantes igual al 22% manifiestan ingerir cinco comidas diarias.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se puede concluir, que los estudiantes del Colegio Experimental Ambato la gran mayoría considera que se debe ingerir tres comidas al día.

PREGUNTA # 10

¿Considera que las dos horas semanales destinadas para realizar la práctica física son suficientes?

Cuadro N°14

COD.	DOS HORAS SEMANALES DE PRÁCTICA FÍSICA SON SUFICIENTES	Frec.	%
1	Si	17	25,0
2	No	51	75,0
	TOTAL	68	100%

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los estudiantes de 10° año CEA
Elaboración: Washington Zúñiga

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

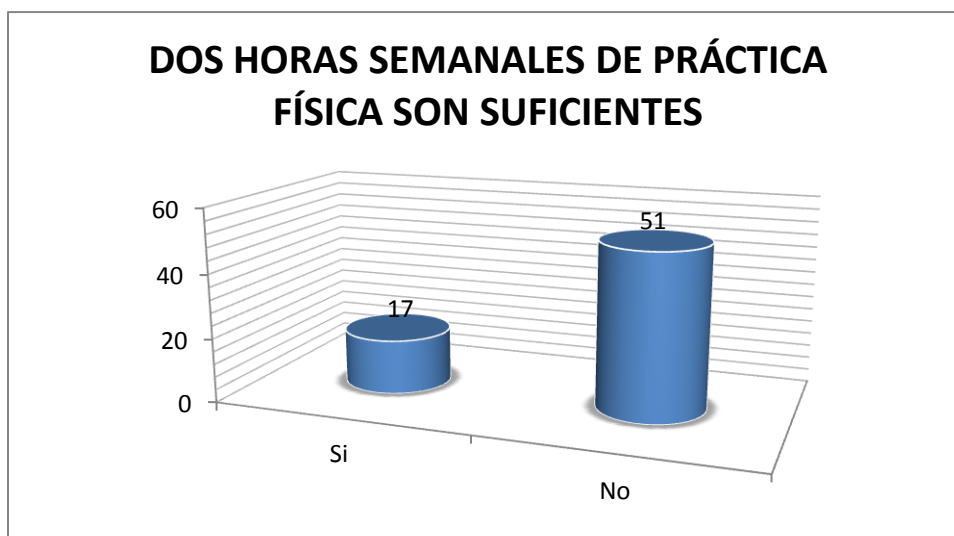


Gráfico N°14 Dos horas semanales de actividad física

ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a que si las dos horas semanales son suficientes para la práctica física, de los 68 estudiantes encuestados, 17 estudiantes, es decir, el 25% opinan que son suficientes dos horas semanales para la actividad física; mientras que 51 estudiantes, que es igual al 75% mencionan que no es suficiente.

INTERPRETACIÓN.

De acuerdo a los resultados obtenidos se concluye, que los estudiantes en su gran mayoría opinan que dos horas semanales no son suficientes para la realización de la actividad física.

PREGUNTA # 11

¿De las siguientes opciones subraye la respuesta que considere correcta, en relación con la prevención del sobrepeso?

Cuadro N° 15

COD.	ACTIVIDADES PARA PREVENIR EL SOBREPESO	Frec.	%
1	Campañas de prevención y salud	5	7
2	Programas de ejercicios	29	43
3	Alimentación y nutrición	16	24
4	Dieta saludable	8	12
5	Control médico	10	15
	TOTAL	68	100%

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los estudiantes de 10° año CEA
Elaboración: Washington Zúñiga

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

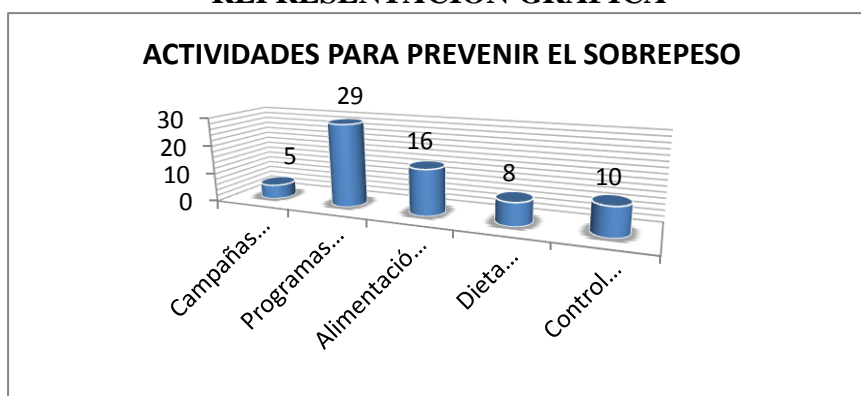


Gráfico 15. Prevenir el sobrepeso

ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a las actividades para prevenir el sobrepeso, de los 68 estudiantes encuestados, 5 estudiantes, es decir, el 7% opinan que es necesario realizar campañas de prevención y salud; 29 estudiantes que es igual al 43% sugieren programas de ejercicios; en tanto, 16 estudiantes, que corresponden al 24% manifiestan alimentación y nutrición; 8 estudiantes, es decir el 12% opinan sobre las dietas saludables; mientras que, 10 estudiantes, correspondientes al 15% manifiestan sobre el control médico.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se concluye, que dentro de las actividades para prevenir el sobrepeso, se debe realizar programas de ejercicios, seguido de una alimentación y nutrición adecuada, junto al control médico, una dieta saludable, y acompañada de campañas de prevención y salud.

PREGUNTA # 12

Subraye cuál es la mejor forma de quemar grasa

Cuadro N°16

COD.	MEJOR FORMA PARA QUEMAR GRASA	Frec.	%
1	El ejercicio físico	57	84
2	Mirar televisión	0	0
3	Caminar regularmente	11	16
4	Ninguna	0	0
5	Otras	0	0
TOTAL		68	100%

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los estudiantes de 10° año CEA

Elaboración: Washington Zúñiga

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

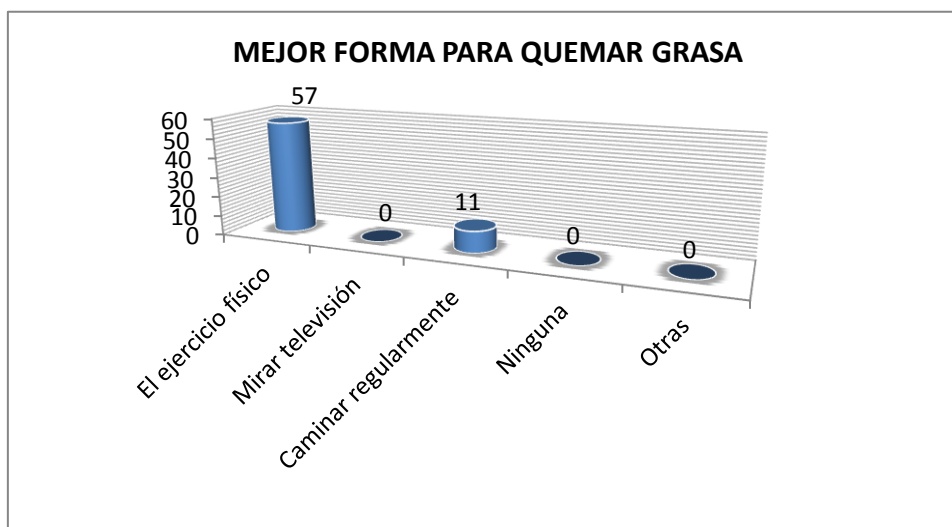


Gráfico 16. Mejor forma de quemar gras

ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a cuál es la mejor forma de quemar grasa, de los 68 estudiantes encuestados; 57 estudiantes, es decir, el 84% opinan que la mejor forma es el ejercicio físico; mientras que 11 estudiantes que son igual al 16% mencionan que es adecuado caminar regularmente.

INTERPRETACIÓN.

De acuerdo a los resultados obtenidos se concluye, que los estudiantes en su mayoría opinan que realizar ejercicio físico, ayuda de mejor forma a quemar grasa en el cuerpo.

PREGUNTA # 13

¿Le gustaría participar de programas relacionados con la prevención del sobrepeso?

Cuadro N° 17

COD.	PARTICIPACIÓN EN PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DEL SOBREPESO	Frec.	%
1	Si	65	95,6
2	No	3	4,4
	TOTAL	68	100%

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los estudiantes de 10° año CEA
Elaboración: Washington Zúñiga García

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

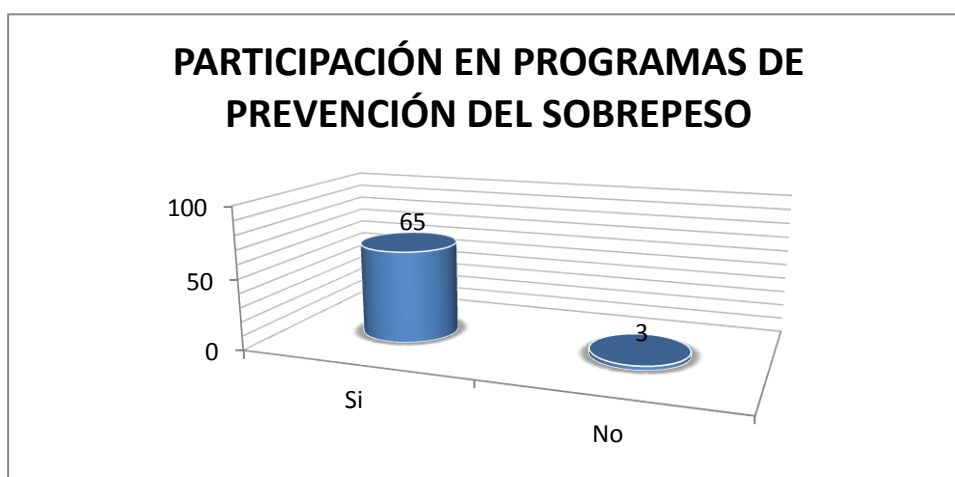


Gráfico 17. Participación en programas

ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a la participación en programas de prevención del sobrepeso, de los 68 estudiantes encuestados; 65 estudiantes, es decir, el 95,6% opinan que si participarían en programas de prevención del sobrepeso, mientras que 3 estudiantes que es igual al 4,4% mencionan que no les gustaría participar de dichos programas.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se concluye, que los estudiantes en su gran mayoría opinan que les gustaría participar en programas de prevención del sobrepeso y ayudar a evitar enfermedades muy graves, lo que sugiere diseñar una guía para la prevención del sobrepeso basada en la actividad física deportiva.

PREGUNTA # 14

¿Le gustaría participar en jornadas recreativas organizadas en el colegio para evitar el sedentarismo y prevenir el sobrepeso?

Cuadro N°18

COD.	PARTICIPACIÓN EN JORNADAS RECREATIVAS PARA EVITAR EL SEDENTARISMO Y PREVENCIÓN DEL SOBREPESO	Frec.	%
1	Si	66	97,1
2	No	2	2,9
	TOTAL	68	100%

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los estudiantes de 10° año CEA
Elaboración: Washington Zúñiga

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

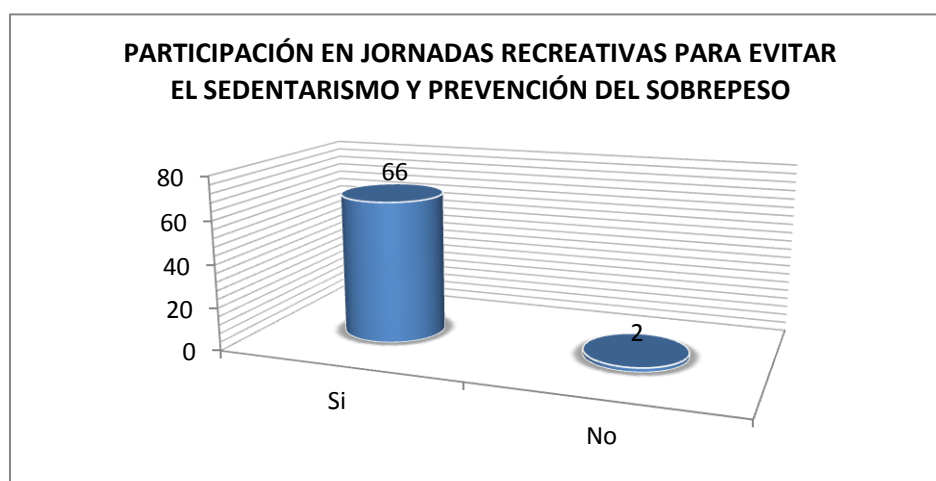


Gráfico N°18. Participación en jornadas recreativas

ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a la participación en jornadas recreativas para evitar el sedentarismo y prevención del sobrepeso, de los 68 estudiantes encuestados; 66 estudiantes, es decir, el 97,1% opinan que si participarían de jornadas recreativas para evitar sobrepeso y sedentarismo, mientras que 2 estudiantes que es igual al 2,9% mencionan que no participarían de dichas jornadas.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se concluye, que los estudiantes en su gran mayoría opinan que participarían de jornadas recreativas para evitar el sedentarismo y prevenir el sobrepeso, lo que beneficia su salud y mejora el estilo de vida.

4.2 RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS DOCENTES Y MÉDICO DE COLEGIO EXPERIEMETAL AMBATO.

PREGUNTA # 1

¿Ha observado un incrementado su peso corporal en sus estudiantes?

Cuadro N°19

COD.	INCREMENTO DEL PESO CORPORAL EN ESTUDIANTES	Frec.	%
1	Si	5	71,4
2	No	2	28,6
	TOTAL	7	100%

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los docentes y médico del CEA

Elaboración: Washington Zúñiga

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

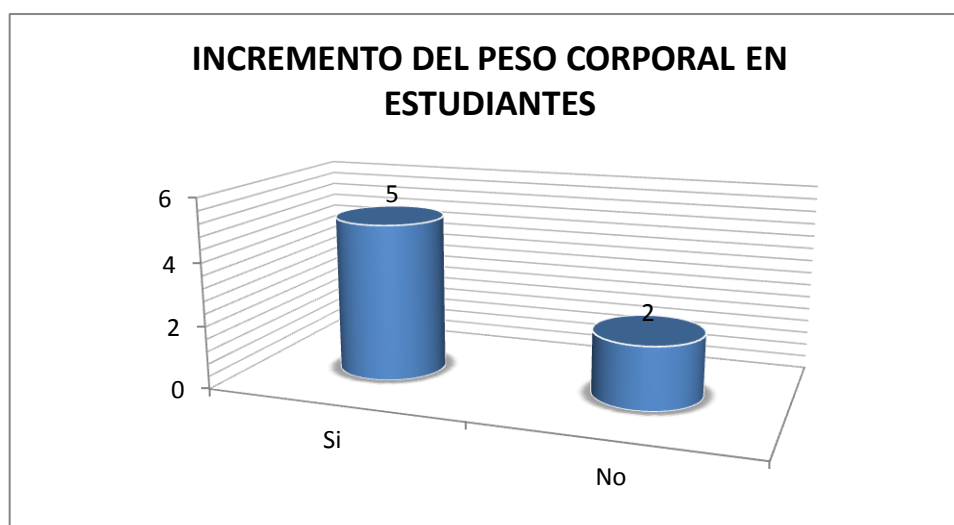


Gráfico 19. Incremento de peso

ANÁLISIS DE DATOS.

En relación al incremento del peso corporal en estudiantes, de las 7 personas encuestadas, que corresponden al 100%, 5 encuestados, es decir, el 61,8% manifiestan que si han observado incremento del peso corporal en los estudiantes; mientras que 2 encuestados, que es igual al 38,2, opinan que no han observado incremento del peso corporal en estudiantes.

INTERPRETACIÓN.

De los resultados obtenidos se concluye, que los docentes del Colegio Experimental Ambato han observado un cierto incremento en el peso corporal de los estudiantes.

PREGUNTA # 2

¿Con que frecuencia considera que los estudiantes consumen comida chatarra?

Cuadro N°20

COD.	CONSUMO DE COMIDA CHATARRA EN LOS ESTUDIANTES	Frec.	%
1	Siempre	5	71
2	A veces	2	29
3	Nunca	0	0
	TOTAL	7	100%

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los docentes y médico del CEA

Elaboración: Washington Zúñiga

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

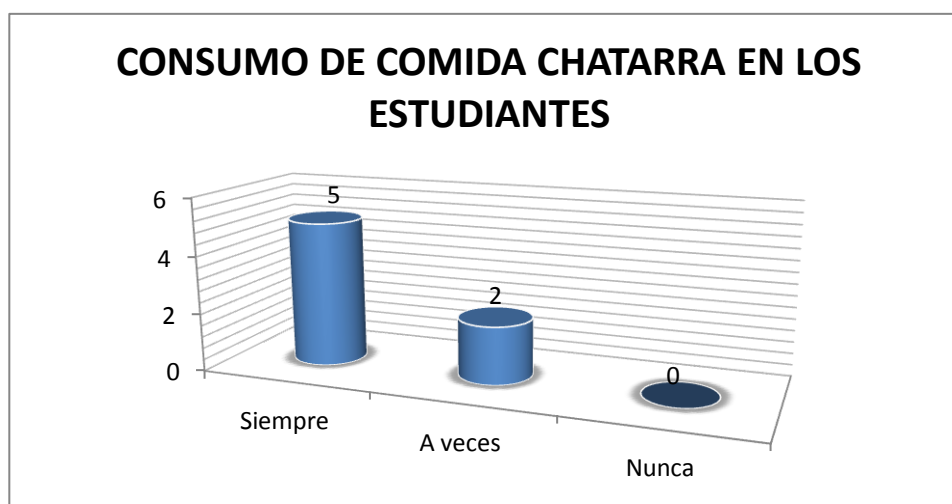


Gráfico 20. Consumo de comida chatarra

ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a la frecuencia con la que consumen comida chatarra los estudiantes, de las 7 personas encuestadas, 5 encuestados, es decir, el 71% mencionan que siempre consumen comida chatarra; mientras que 2 encuestados correspondiente al 29% manifiestan que a veces consumen comida chatarra.

INTERPRETACIÓN

Del análisis de los resultados se concluye que las personas encuestadas consideran que la frecuencia con la que los estudiantes consumen comida chatarra es siempre.

PREGUNTA # 3

¿Sus familiares sufren de sobrepeso u obesidad?

Cuadro N° 21

COD.	FAMILIARES CON SOBREPESO U OBESIDAD	Frec.	%
1	Si	1	14,3
2	No	6	85,7
	TOTAL	7	100%

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los docentes y médico del CEA
Elaboración: Washington Zúñiga

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

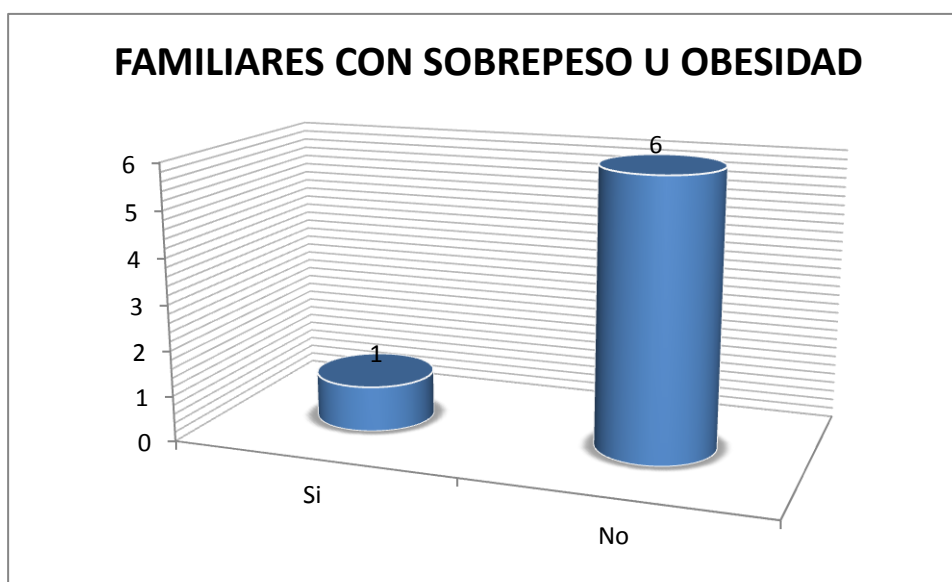


Gráfico 21. Familiares con sobrepeso

ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a que los familiares sufren de sobrepeso u obesidad, de las 7 personas encuestadas, 1 encuestado que corresponde al 14,3% manifiesta que si tiene familiares con sobrepeso u obesidad; y 6 encuestados, es decir, el 85,7% mencionan que no tienen familiares que sufran de sobrepeso, ni obesidad.

INTERPRETACIÓN.

De los resultados obtenidos se concluye, que una gran mayoría de las personas encuestadas no tienen familiares que sufran de sobrepeso u obesidad.

PREGUNTA # 4

¿Conoce que es el índice de masa corporal?

Cuadro N°22

COD.	CONOCIMIENTO DEL INDICE DE MASA CORPORAL	Frec.	%
1	Si	3	42,9
2	No	4	57,1
	TOTAL	7	100%

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los docentes y médico del CEA
Elaboración: Washington Zúñiga

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

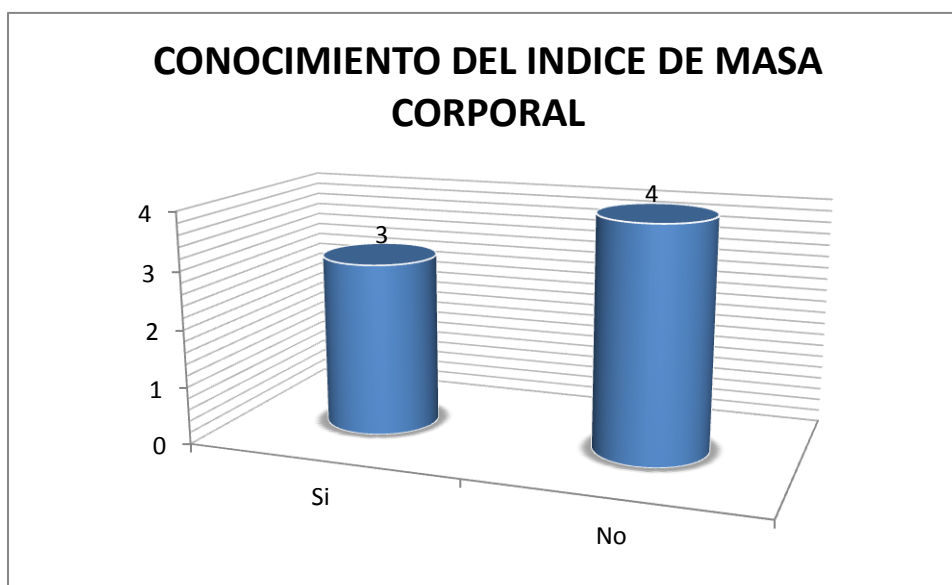


Gráfico 22. Conocimiento IMC

ANÁLISIS DE DATOS.

En lo referente al conocimiento del índice de masa corporal, de las 7 personas encuestadas; 3 encuestados que corresponde al 42,9% manifiestan que si conocen del índice de masa corporal; mientras que 4 encuestados, es decir, el 57,1% opina que no conoce del índice de masa corporal.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se concluye manifestando que los docentes encuestados no tienen conocimiento del índice de masa corporal.

PREGUNTA # 5

¿Considera Ud. que el aumento de masa corporal es señal de sobrepeso?

Cuadro N° 23

COD.	INCREMENTO DE MASA CORPORAL SEÑAL DE SOBREPESO	Frec.	%
1	Si	2	28,6
2	No	5	71,4
	TOTAL	7	100%

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los docentes y médico del CEA
Elaboración: Washington Zúñiga

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

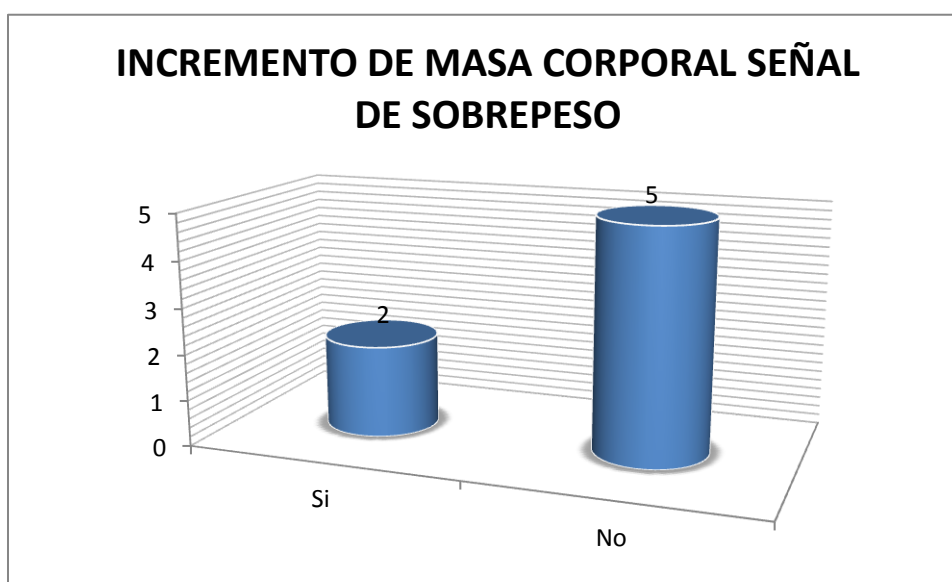


Gráfico 23. Incremento masa corporal

ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto al aumento de masa corporal es señal de sobrepeso; de las 7 personas encuestadas, 2 encuestados correspondiente al 28,6% afirman que el incremento de la masa corporal es señal de sobrepeso, mientras que 5 encuestados, es decir el 71,4%, manifiestan que no es indicador de sobrepeso el incremento de masa corporal.

INTERPRETACIÓN.

De los resultados obtenidos se concluye manifestando que las personas encuestadas en su mayoría no consideran que el incremento de masa corporal sea señal de sobrepeso.

PREGUNTA # 6

¿Considera Ud. que una dieta saludable y ejercicio regular ayudan a controlar el sobrepeso?

Cuadro N° 24

COD.	DIETA SALUDABLE Y EJERCICIO AYUDAN AL CONTROL DEL SOBREPESO	Frec.	%
1	Si	7	100,0
2	No	0	0,0
	TOTAL	7	100%

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los docentes y médico del CEA
Elaboración: Washington Zúñiga

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

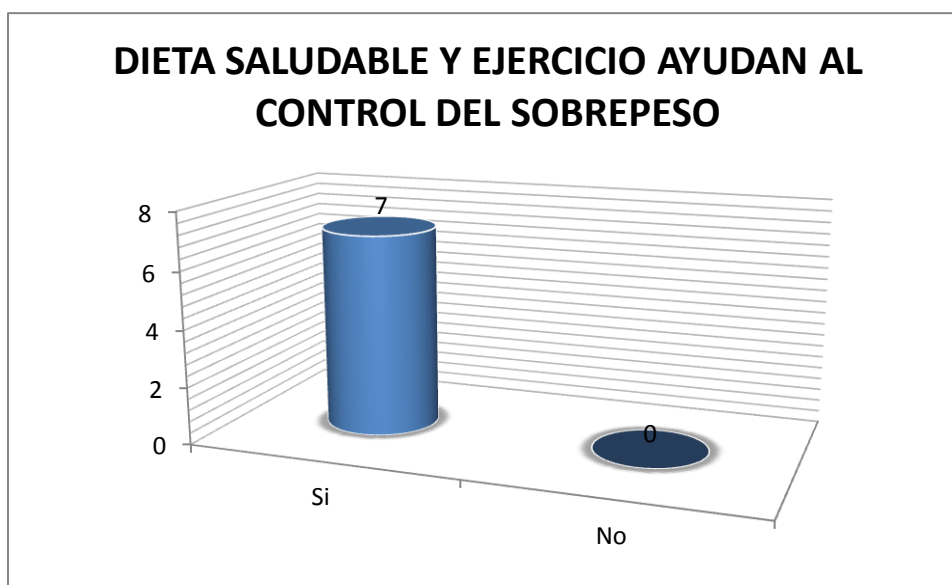


Gráfico 24. Dieta y ejercicio

ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a una dieta saludable y ejercicio regular ayudan a controlar el sobrepeso; de las 7 personas encuestadas, los 7 encuestados correspondiente al 100% afirman que una dieta saludable junto con ejercicio ayudan a controlar el sobrepeso.

INTERPRETACIÓN.

De los resultados obtenidos se concluye manifestando que todas las personas encuestadas consideran que una dieta saludable y ejercicio ayudaran al control del sobrepeso.

PREGUNTA # 7

¿Controla y compara el índice de masa corporal de sus estudiantes?

Cuadro N° 25

COD.	CONTROLA Y COMPARA EL IMC DE SUS ESTUDIANTES	Frec.	%
1	Si	2	28,6
2	No	5	71,4
	TOTAL	7	100%

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los docentes y médico del CEA
Elaboración: Washington Zúñiga

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

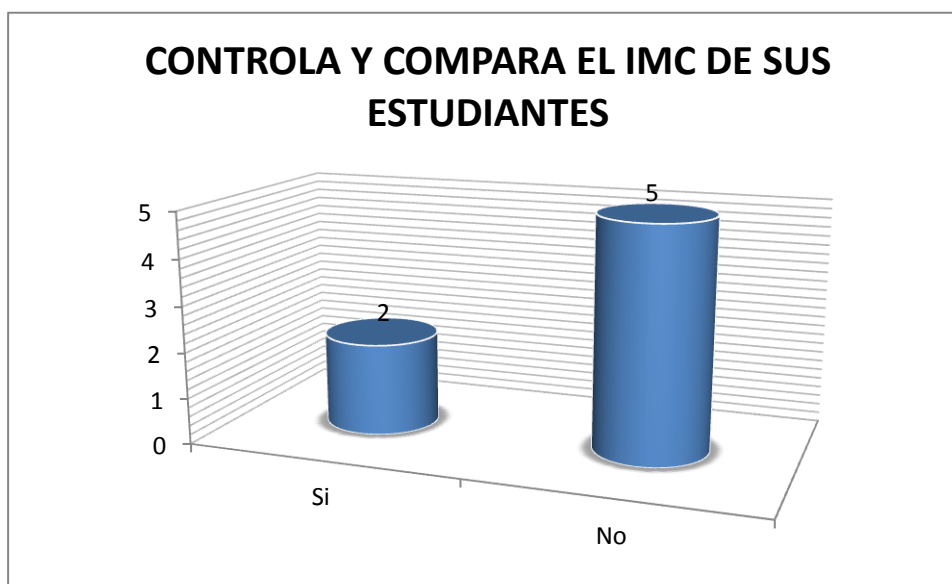


Gráfico 25. Controlar y comparar IMC

ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto al control y comparación del índice de masa corporal de los estudiantes, de las 7 personas encuestadas, 2 encuestados que corresponden al 28,6% manifiestan que controlan y comparan el IMC de sus estudiantes, 5 encuestados, es decir, el 71,4% mencionan que no controlan ni comparan el IMC de sus estudiantes.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se concluye, que de las personas encuestadas, manifiestan que no controlan y comparan el IMC de sus estudiantes.

PREGUNTA # 8

¿Tiene conocimientos acerca del control del sobrepeso?

Cuadro N° 26

COD.	CONOCIMIENTOS DEL CONTROL DEL SOBREPESO	Frec.	%
1	Si	4	57,1
2	No	3	42,9
	TOTAL	7	100%

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los docentes y médico del CEA
Elaboración: Washington Zúñiga

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

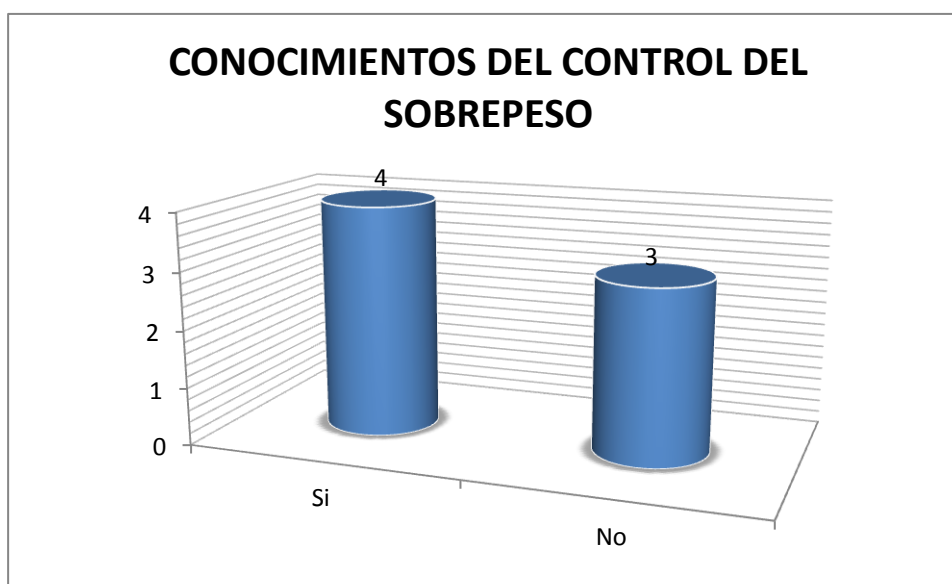


Gráfico 26. Control del sobrepeso

ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a que si tiene conocimientos acerca del control del sobrepeso, de las 7 personas encuestadas, 4 encuestados que corresponden al 57,1% manifiestan que tiene conocimientos del control del sobrepeso, y 3 encuestados, es decir, el 42,9 % mencionan que no tienen conocimientos sobre control del sobrepeso.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se concluye manifestando, que una pequeña mayoría de los docentes encuestados, no tienen conocimientos del control del sobrepeso.

PREGUNTA # 9

De las opciones aquí mencionadas escoja la que considere la más correcta en relación con la ingesta de alimentos

Cuadro N° 27

COD.	INGESTA DE ALIMENTOS	Frec.	%
1	Una comida al día	0	0
2	Tres comidas al día	1	14
3	Cinco comidas al día	6	86
TOTAL		7	100%

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los docentes y médico del CEA
Elaboración: Washington Zúñiga

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

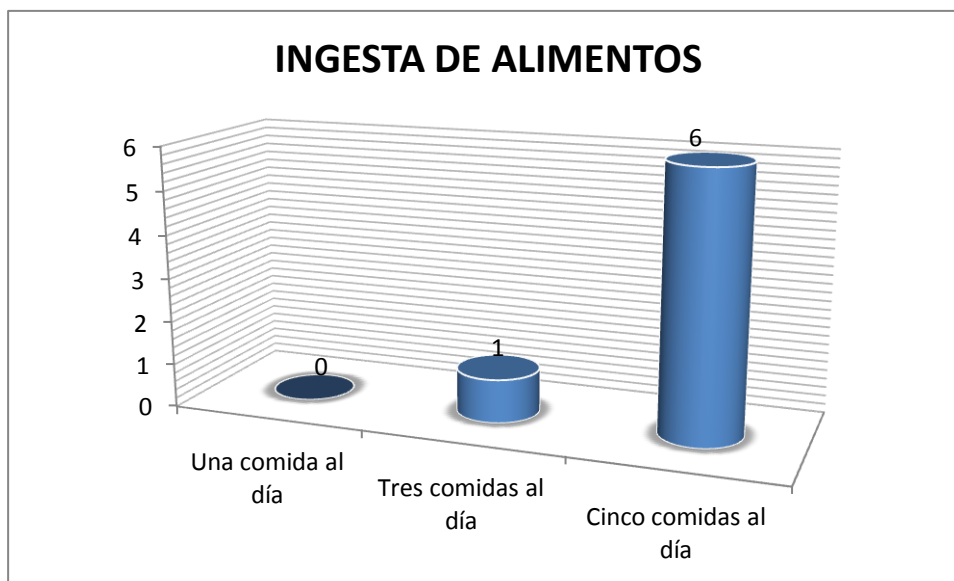


Gráfico 27. Ingesta de Alimentos

ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a cuál es la manera más correcta en relación a la ingesta de alimentos; de las 7 personas encuestadas; 1 encuestada correspondiente al 14% opina que se debe ingerir tres comidas diarias, mientras que 6 encuestados, es decir el 86%, manifiestan que se debe ingerir cinco comidas diarias.

INTERPRETACIÓN.

De los resultados obtenidos se concluye manifestando que una gran mayoría de los encuestados se deben ingerir cinco comidas diarias.

PREGUNTA # 10

¿Considera que las dos horas semanales destinadas para realizar la práctica física son suficientes?

Cuadro N° 28

COD.	DOS HORAS SEMANALES DE PRÁCTICA FÍSICA SON SUFICIENTES	Frec.	%
1	Si	2	28,6
2	No	5	71,4
TOTAL		7	100%

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los docentes y médico del CEA
Elaboración: Washington Zúñiga

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

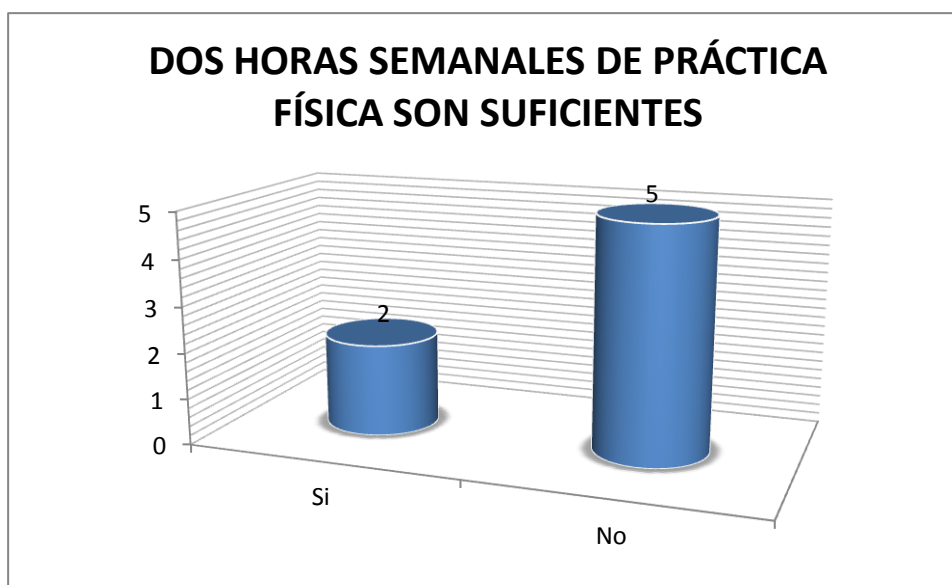


Gráfico 28. Dos horas de práctica física

ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a considerar las dos horas semanales son suficientes para realizar la práctica física, de las 7 personas encuestadas, el 28,6% afirman que dos horas semanales son suficientes para la práctica física, el 71,4% mencionan que dos horas semanales no son suficientes para la práctica física.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se concluye, que un gran porcentaje de las personas encuestas, consideran que dos horas a la semana no son suficientes para la práctica física.

PREGUNTA # 11

De las siguientes opciones subraye la respuesta que considere más correcta, en relación con la prevención del sobrepeso

Cuadro N° 29

COD.	ACTIVIDADES PARA PREVENIR EL SOBREPESO	Frec.	%
1	Campañas de prevención y salud	2	29
2	Programas de ejercicios	2	29
3	Alimentación y nutrición	2	29
4	Dieta saludable	0	0
5	Control médico	1	14
	TOTAL	7	100%

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los docentes y médico del CEA
Elaboración: Washington Zúñiga

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

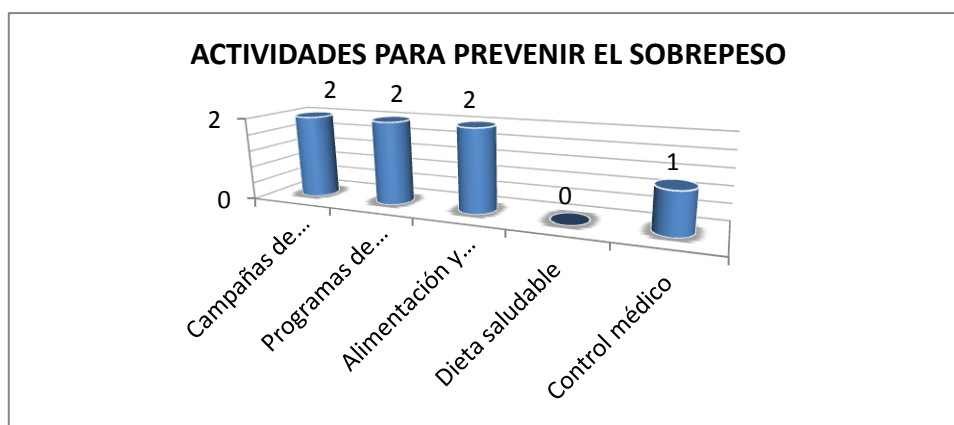


Gráfico 29. Actividades de prevención

ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a las actividades para prevenir el sobrepeso; de las 7 personas encuestadas; 2 encuestados, 2 encuestados el 29% opinan sobre los programas de ejercicios, 2 encuestados, el otro 29% considera que campañas de prevención y salud; y otro 29 % mencionan alimentación y nutrición; mientras que 1 encuestado, es decir el 14%, manifiesta sobre el control médico.

INTERPRETACIÓN.

De los resultados obtenidos se concluye manifestando que en su mayoría las personas encuestadas opinan que entre las actividades que se pueden desarrollar están las campañas de prevención y salud, los programas de ejercicios y una alimentación y nutrición adecuadas.

PREGUNTA # 12

Subraye cuál es la mejor forma de quemar grasa

Cuadro N° 30

COD.	LA MEJOR FORMA PARA QUEMAR GRASA	Frec.	%
1	El ejercicio físico	5	71
2	Mirar televisión	0	0
3	Caminar regularmente	2	29
4	Ninguna	0	0
5	Otras	0	0
	TOTAL	7	100%

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los docentes y médico del CEA

Elaboración: Washington Zúñiga

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

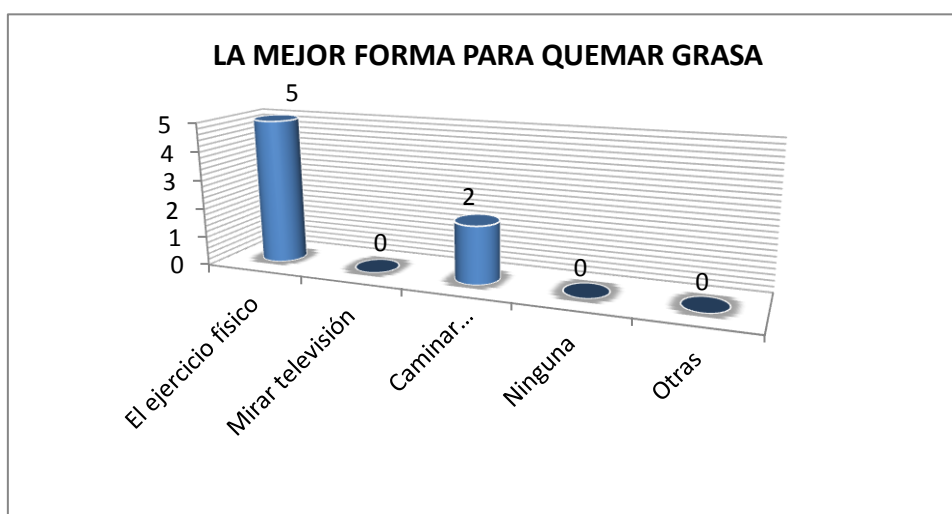


Gráfico 30. Mejor forma para quemar grasa

ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a la mejor forma para quemar grasa; de las 7 personas encuestadas; 5 encuestados correspondiente al 71% opinan que se debe hacer ejercicio físico, mientras que 2 encuestados, es decir el 29%, manifiestan que se debe caminar regularmente.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se concluye manifestando que en su mayoría las personas encuestadas indican que el ejercicio físico es la mejor manera para quemar grasa.

PREGUNTA # 13

¿Le gustaría participar de programas relacionados con la prevención del sobrepeso?

Cuadro N°31

COD.	PARTICIPACIÓN EN PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DEL SOBREPESO	Frec.	%
1	Si	6	85,7
2	No	1	14,3
	TOTAL	7	100%

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los docentes y médico del CEA
Elaboración: Washington Zúñiga

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

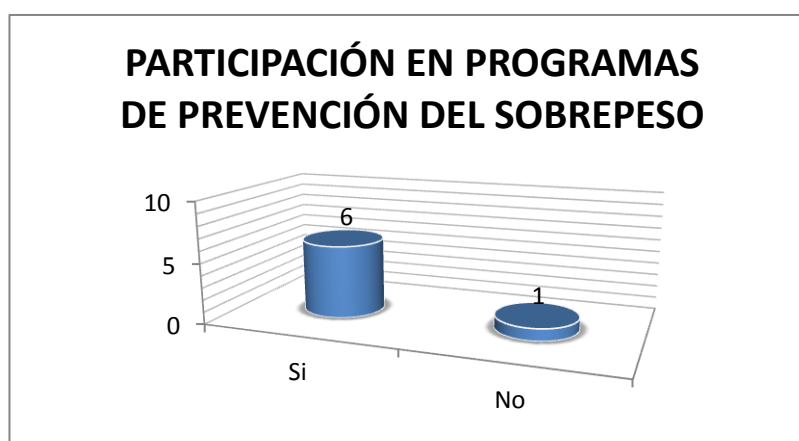


Gráfico 31. Participación en programas

ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a la participación en programas de prevención del sobrepeso; de las 7 personas encuestadas; 6 encuestados correspondiente al 85,7% opinan que si participarían de programas de prevención del sobrepeso, mientras que 1 encuestado, es decir el 14,3%, manifiesta que no participaría de programas de prevención del sobrepeso.

INTERPRETACIÓN.

De los resultados obtenidos se concluye manifestando que en su gran mayoría de las personas encuestadas si participarían de los programas para prevenir el sobrepeso.

PREGUNTA # 14

¿Le gustaría implementar en el establecimiento jornadas recreativas organizadas para evitar el sedentarismo y prevenir el sobrepeso?

Cuadro N° 32

COD.	PARTICIPACIÓN EN JORNADAS RECREATIVAS PARA EVITAR EL SEDENTARISMO Y PREVENCIÓN DEL SOBREPESO	Frec.	%
1	Si	5	71,4
2	No	2	28,6
	TOTAL	7	100%

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los docentes y médico del CEA
Elaboración: Washington Zúñiga

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

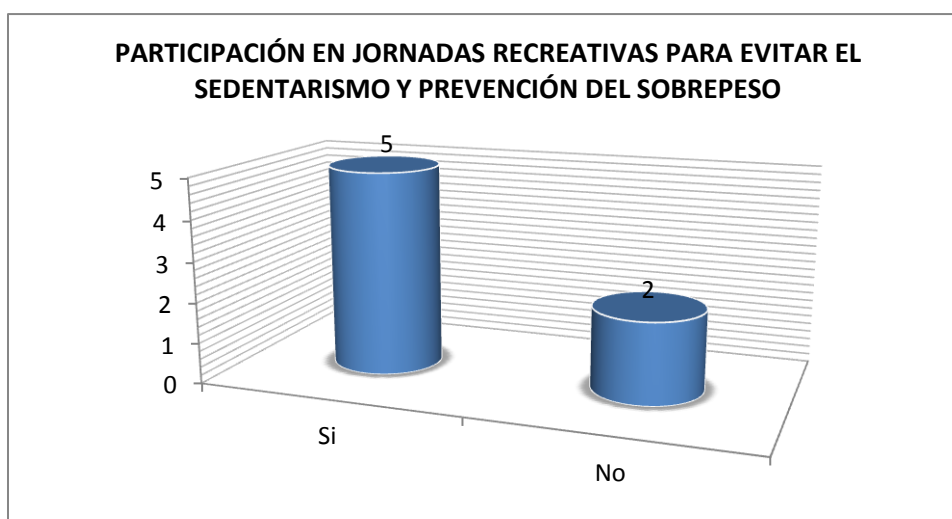


Gráfico 32. Participación en jornadas

ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a la participación en jornadas recreativas para evitar el sedentarismo y prevención del sobrepeso; de las 7 personas encuestadas; 5 encuestados correspondiente al 71,4% opinan que si participarían de jornadas recreativas para evitar el sedentarismo y sobrepeso, mientras que 2 encuestados, es decir el 28,6%, manifiestan que no participarían en dichas jornadas para evitar el sedentarismo y prevenir el sobrepeso.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se concluye manifestando que 5, de las 7 personas encuestadas si participarían activamente en jornadas recreativas para evitar el sedentarismo y prevenir el sobrepeso.

4.3. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.

VERIFICACIÓN DE HIPOTESIS: Hipótesis, Argumento y Verificación

ARGUMENTO.

4.3.1 Combinación de Frecuencias.

Para establecer la correspondencia de las variables se eligió cuatro preguntas de la encuesta, dos preguntas por cada variable en estudio.

4.3.2 Hipótesis.

Ho: La práctica física como factor de prevención **no incide positivamente** en el sobrepeso de los estudiantes del décimo año del Colegio Experimental Ambato, de la provincia del Tungurahua.

H1: La práctica física como factor de prevención **si incide positivamente** en el sobrepeso de los estudiantes del décimo año del Colegio Experimental Ambato, de la provincia del Tungurahua.

4.3.3 Selección del nivel de significación.

Se utilizó el nivel $\alpha = 0,05$

4.3.4 Descripción de la Población.

Se trabajó con toda la muestra que corresponde a 68 estudiantes del décimo año del Colegio Experimental Ambato, de la provincia de Tungurahua.

4.3.5 Especificación del Estadístico.

De acuerdo a la tabla de contingencia 4 X 2 se utiliza la siguiente fórmula:

$$X^2 = \Sigma (O-E)^2 / E$$

4.3.6 Especificación de la región de aceptación y rechazo.

Primero se determina los grados de libertad, conociendo que el cuadro está formado por 4 filas y 2 columnas.

$$Gl = (f-1) \cdot (c-1)$$

$$Gl = (4-1) \cdot (2-1)$$

$$Gl = 3 \cdot 1 = 3$$

Entonces con 3 Gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de Ji cuadrado, el valor es de 7,81 por consiguiente se acepta la hipótesis alternativa para todo valor de ji cuadrado que se encuentre hasta el valor 7,81 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 7.82.

La representación gráfica sería:

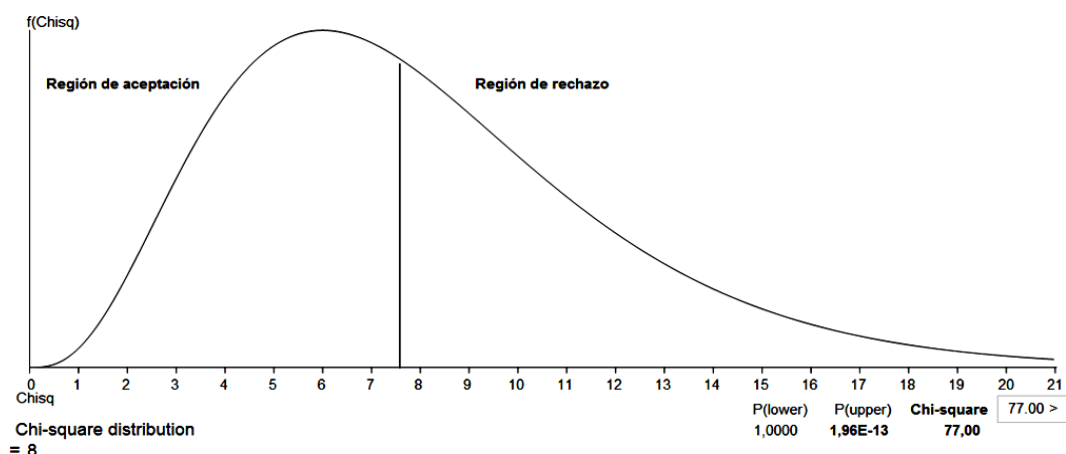


Gráfico 33: Representación del Ji cuadrado
Elaborado por: Washington Zúñiga

4.3.7 Recolección de datos y cálculo de los estadísticos.

Tabla N° 33 Frecuencias Observadas.

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
1. ¿Ha incrementado su peso corporal en los últimos años?	42	26	68
3. ¿Sus familiares sufren de sobrepeso u obesidad?	17	51	68
6. ¿Considera Ud. que una dieta saludable y ejercicio regular ayudan a controlar el sobrepeso?	50	18	68
13. ¿Le gustaría participar de programas relacionados con la prevención del sobrepeso?	65	3	68
SUBTOTAL	174	98	272

Elaborado por: Washington Zúñiga

Tabla N° 34: Frecuencias Esperadas.

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
1. ¿Ha incrementado su peso corporal en los últimos años?	43,5	24,5	68
3. ¿Sus familiares sufren de sobrepeso u obesidad?	43,5	24,5	68
6. ¿Considera Ud. que una dieta saludable y ejercicio regular ayudan a controlar el sobrepeso?	43,5	24,5	68
13. ¿Le gustaría participar de programas relacionados con la prevención del sobrepeso?	43,5	24,5	68
SUBTOTAL	174	98	272

Elaborado por: Washington Zúñiga

Tabla N° 35: Cálculo del Ji Cuadrado.

O	E	O-E	(O-E)2	(O-E)2/E
42	43,5	-1,5	2,25	0,05
26	24,5	1,5	2,25	0,09
17	43,5	-26,5	702,25	16,14
51	24,5	26,5	702,25	28,66
50	43,5	6,5	42,25	0,97
18	24,5	-6,5	42,25	1,72
65	43,5	21,5	462,25	10,63
3	24,5	-21,5	462,25	18,87
272	272			77,14

4.3.8 Decisión Final.

Con tres grados de libertad y un nivel de 0.05, se obtiene en la tabla 7,81, y como el valor de Ji cuadrado es de **77,14** como la hipótesis nula se encuentra fuera de la región de aceptación se rechaza y se acepta la hipótesis alternativa.

VERIFICACIÓN.

Ante las evidencias comprobadas sobre la práctica física como factor de prevención **si incide positivamente** en el sobrepeso de los estudiantes del décimo año del Colegio Experimental Ambato, de la provincia del Tungurahua, se valora a la Práctica Física como uno de los métodos que incide positivamente en la prevención del sobrepeso de los estudiantes del décimo año del Colegio Experimental Ambato, de la provincia del Tungurahua.

Por tanto se comprueba la Hipótesis como verdadera.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES.

1. De los datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes, docentes y médico del Colegio Experimental Ambato, se concluye manifestando que los estudiantes del Colegio Experimental Ambato, han incrementado su peso corporal en los últimos años, debido a múltiples factores; como la ingesta de comida chatarra por ser fácil de adquirir, económica y de gran accesibilidad.
2. Se ha evidenciado que los familiares de los encuestados no presentan problemas de sobrepeso u obesidad, pero esto no quiere decir que es una condición para que a futuro no se llegue a tener sobrepeso u obesidad.
3. De acuerdo a los resultados obtenidos se puede concluir, que los encuestados en su gran mayoría opinan que las dos horas semanales destinadas a la práctica física no son suficientes para la realización de estas actividades.
4. Del análisis de los resultados obtenidos podemos manifestar, que los encuestados en su gran mayoría opinan que les gustaría participar en programas de prevención del sobrepeso, lo que ayudar a evitar enfermedades comúnmente llamadas no trasmisibles; de igual manera opinan que participarían de jornadas recreativas para evitar el sedentarismo, lo que beneficia su salud y mejora el estilo de vida.

5.2. RECOMENDACIONES.

1. De acuerdo a los resultados obtenidos se puede manifestar que dietas saludables junto a ejercicios físicos regulares ayudan a controlar el sobrepeso en las personas, por lo que es necesario orientar sobre las dietas saludables y las actividades físicas como factor de prevención del sobrepeso.
2. Luego de aplicar las encuestas y tabular los datos, se puede decir que los encuestados del Colegio Experimental Ambato, buscan realizar actividad física fuera del establecimiento educativo, puesto que en el establecimiento hace falta implementar actividades físicas para mejorar la calidad de vida de las personas, lo que sugiere diseñar una guía para la prevención del sobrepeso basada en las actividades físicas deportivas, dentro del establecimiento educativo.
3. Se recomienda que dentro de las acciones para prevenir el sobrepeso, se deba realizar programas de ejercicios físicos y recreativos, una alimentación y nutrición adecuada, es decir, una dieta saludable, y finalmente acudir al control médico regular.
4. Finalmente es aconsejable ingerir tres a cinco comidas al día.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

TÍTULO

MANUAL DE PREVENCIÓN DEL SOBREPESO BASADO EN LA REALIZACIÓN DE LA PRÁCTICA FÍSICA

6.1. Datos informativos.

Institución:	“Colegio Experimental Ambato”.
Autoría del Proyecto:	Washington Alberto Zúñiga García.
Tutor del Proyecto:	Lic. Luís Bonilla López.
Población de Estudio:	68 estudiantes de Décimo Año.
Sector:	La Merced
Ubicación:	Av. Humberto Albornoz y Vargas Torres
Ciudad:	Ambato
Provincia:	Tungurahua

Tiempo estimado de la propuesta.

La presente propuesta será ejecutada por el autor de la misma con el apoyo de las autoridades del Establecimiento Educativo desde 02 de enero hasta 31 de mayo del 2013, **cinco meses estimados** para aplicar y ejecutar la propuesta.

Beneficiarios:

La presente propuesta está dirigida a los Estudiantes del décimo año del Colegio Experimental Ambato, provincia del Tungurahua, determinar en la muestra si la práctica física **incide** en la prevención del sobrepeso de las estudiantes, para que a futuro de pueda implementar las actividades físicas en la Institución.

Equipo técnico responsable de la propuesta:

El autor Washington Alberto Zúñiga García será el encargado de diseñar, socializar, difundir y aplicar la propuesta en el Colegio Ambato; se contará con la ayuda de los docentes del área de Cultura Física, para la aplicación de las actividades físicas.

Costo de la Propuesta:

No.	PERSONAS	CARACTERISTICAS	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	VALOR	TOTAL
1	Investigador	Autor de la propuesta	Diseñar la propuesta	450	450
5	Docentes de Cultura Física	Ejecutar las etapas de la propuesta	Ejecutar las actividades	50	500
68	Estudiantes de 10° Año	Realizar las etapas de la propuesta.	Ejecutar Proceso Técnico	0.0	0.0
				Total	950

Los Recursos materiales (Deportivos) existen en el Colegio en el área de Cultura Física.

6.2. Antecedentes de la propuesta.

Presentación.

En la actualidad la actividad física se hace necesaria puesto que gracias a esta las personas evitarían múltiples enfermedades, que con el pasar del tiempo convergerían en enfermedades mucho más graves tales como el sobrepeso y la obesidad; entre otras.

La dirección científico técnica por parte de docentes con vista a crear programas en cuanto a la actividad física con ayuda de los adelantos científicos y tecnológicos que **eduquen y motiven a las personas a participar activamente, es el reto hoy en día**, ya que se sigue manteniendo un sedentarismo, y aumentando las estadísticas de personas con obesidad y sobrepeso, por lo tanto es hora de empezar a utilizar nuevos programas, guías para consolidar buenos resultados.

Por lo cual se sugiere realizar actividad física, ya que es una herramienta apta para todo tipo de personas, pero sin duda debe ser orientada y usada por los docentes, motivadores, entrenadores, deportistas, y más personas, en busca de mejorar su estilo de vida, y evitar enfermedades graves.

La metodología utilizada para la realización de la actividad física debe estar en constante actualización y perfeccionamiento; en nuestro país casi no existe esta cultura motivadora de emplear la actividad física para evitar el sobrepeso, obesidad, por el ritmo de vida que tienen las personas.

Frente a lo descrito se puede considerar que la actividad física es una de las maneras más adecuada de evitar el sedentarismo, la obesidad, el sobrepeso, entre otras, promoviendo así su activa participación para lograr una mejor calidad de vida; siendo necesario que los docentes sean los motivadores del cambio y la transformación en nuestra ciudad y provincia, puesto que tenemos todas las herramientas necesarias para afrontar el nuevo reto.

Antecedentes.

Las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y la obesidad son particularmente propiciadas por la falta de actividad física. La OMS estima que dicha falta de actividad provoca más de dos millones de muertes al año. Se cree que la combinación de una dieta inadecuada, una actividad física insuficiente y el consumo de tabaco son la causa de hasta el 80% de las cardiopatías coronarias prematuras. Es probable que manteniendo una dieta sana, un peso normal y cierta actividad física a lo largo de la vida se pueden prevenir un tercio de los casos de cáncer, asimismo, la falta de actividad física aumenta sustancialmente el riesgo de hipertensión arterial, osteoporosis, depresión y ansiedad. Es por esto que personas vinculadas con el deporte señalan que la actividad física es una herramienta fundamental para la prevención de las enfermedades comúnmente llamadas no transmisibles.

Las causas de la reducción de la actividad física derivan del estilo de vida actual como la letargia en hogares por el uso abusivo de la televisión y los electrodomésticos, los automóviles particulares, la mecanización en el trabajo, la falta de ejercicio físico en el tiempo de ocio; todos ellos reducen el nivel de actividad moderada, hacen que tanto a edades tempranas y tardías de la vida el ir en bicicleta o andar por la calle sean actividades realizadas con recelo. Si a esto le sumamos los cambios producidos en el hábito alimenticio debidos al marketing y publicidad que derivan en dietas desequilibradas, la tendencia a comer fuera de casa en establecimientos de comida rápida, a picar en vez de realizar una comida tradicional y la anarquía en los horarios de comida, tenemos como resultado un aumento de la cantidad de energía ingerida y un descenso en la energía utilizada que deriva en muchos casos en sobrepeso y obesidad.

Respecto a la prevalencia de la actividad física, según la Encuesta Nacional de Salud del 2011, el 8,0% de los encuestados en España declaraba practicarla varias veces por semana y el 12,8% al menos una vez al mes, del resto de la muestra el 40% se declaraba totalmente inactivo en el tiempo libre y el resto la practicaban esporádicamente. También se desprende que existen más hombres activos que mujeres. Según el estudio europeo del 2011, del que formaron parte los quince estados miembros de la Unión Europea, coordinado por el Institute of European Food Studies (IEFS), salvo caminar ninguna actividad es practicada por más del 10% de la población adulta española. En general, los países mediterráneos son menos activos que los países del centro o del norte de Europa en cuanto a la práctica de ejercicio físico en el tiempo libre, pero en los países mediterráneos es menor el tiempo medio que la población pasa sentada durante su tiempo libre.

Para la evaluación de la actividad física, se utilizan unidades de medición como el MET o equivalente metabólico, las kilocalorías o los kilojulios. Los métodos de medición pueden ser directos, como cuestionarios validados, diarios personales (más precisos por ser prospectivos), o métodos automatizados de alto coste. Métodos indirectos como la ingesta calórica total, la composición corporal, la

estimación de la forma física o simplemente por la clasificación del puesto de trabajo.

El presente estudio se centra en la incidencia de la práctica física como factor de prevención del sobrepeso de las estudiantes de décimo año del Colegio Experimental Ambato, para presentar una guía sobre la actividad física, y su valoración será contrastada con la utilización del Índice de Masa Corporal.

6.3. Justificación.

La información con la que se cuenta en relación a la prevención del sobrepeso y la obesidad está disponible para cada ser humano que quiera mejorar su estilo de vida y salud, todo aquel que tenga acceso a esta información, cambiara la manera de solucionar problemas existentes por el sobrepeso y la obesidad.

Si bien es cierto que la actividad física va relacionada con todas las ciencias afines al deporte, la cual está transformando la vida de las personas, de sus capacidades, habilidades y destrezas; también es cierto que, en ningún ámbito se puede introducir un proyecto innovador, sin una previa formación y capacitación de las personas vinculadas a la actividad física, empezando por los docentes de Cultura Física, los cuales son la base de la formación del individuo en el ámbito físico-deportivo, y en segundo plano los estudiantes quienes se benefician de los servicios que presenta la práctica física como fuente inagotable de salud.

Después de haber realizado la investigación de campo, la cual nos ha permitido evidenciar las falencias acerca de la práctica física pues en nuestro medio pocas son las personas que las realizan, lo que ha hecho urgente la necesidad de implementar una guía sobre la prevención del sobrepeso de las estudiantes del décimo año del Colegio Experimental Ambato, provincia del Tungurahua, a través, de la práctica física, por las siguientes razones:

- El resultado estadístico de la Investigación de Campo revela que solo se realiza actividad física una solo vez a la semana durante 90 minuto clase.
- No todos los docentes conocen sobre el tema de los beneficios fisiológicos de la actividad física orientada a prevenir el sobrepeso.
- Aunque el Índice de Masa Corporal es fácil de manejarlo se necesita la ayuda de experto, para comprenderlo mejor.

Por tal motivo se presenta los siguientes objetivos:

6.4. Objetivos.

Objetivo General

- Diseñar una Guía sobre la práctica de la actividad física como una herramienta que permita evitar enfermedades como el sobrepeso, en los estudiantes de décimo año del Colegio Experimental Ambato.

Objetivos específicos

- Realizar una intervención “integral” que implique a los padres, al profesorado, al entorno y a los propios estudiantes, potenciando la prevención como el mejor tratamiento contra la obesidad. Para ello se emplearán recomendaciones relacionadas con una alimentación saludable y la necesidad de realizar más actividad física en la vida cotidiana.
- Aportar información básica sobre alimentación y actividad física, para los estudiantes con obesidad y sobrepeso en general.
- Concienciar sobre los efectos negativos que una alimentación no adecuada puede tener en la salud.
- Sensibilizar sobre las repercusiones negativas que el sedentarismo tiene sobre la salud.

- Ejecutar el proyecto con el apoyo de las autoridades del Colegio Experimental Ambato para socializar la utilización de la guía instructiva en cuanto a la práctica de la actividad física.

6.5. Análisis de Factibilidad.

Este proyecto es factible de ejecutarse, porque existe la predisposición de todos los involucrados (Autoridades del Colegio, padres de familia, estudiantes, y docentes de Cultura Física).

Factibilidad Socio-Tecnológica.

Con la proliferación de personas obesas, con sobrepeso, y el mal hábito alimenticio existente, constituyen factores primordiales para que la práctica de actividad física, se centre en erradicar todas esas consecuencias negativas a las que las personas nos encontramos expuestas, que hoy en día pueden ayudar a modificar o adquirir hábitos saludables de alimentación y fomentar una mayor práctica de actividad física, y así orientado a satisfacer las necesidades individuales y colectivas.

Factibilidad Administrativa.

El Colegio Experimental Ambato posee espacios en los cuales los estudiantes pueden realizar actividad física, cuenta además con profesionales capacitados y que se reúnen periódicamente para ver las necesidades de los estudiantes en la práctica física, será en este espacio donde se desarrollen todas y cada una de las actividades de la propuesta.

Factibilidad Legal.

La presente propuesta se fundamenta en las políticas de la OMS.

CAPÍTULO VII. ALIMENTACIÓN SALUDABLE, ACTIVIDAD FÍSICA Y PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD.

Artículo 36. Estrategia de la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (NAOS).

El Gobierno, en coordinación con las comunidades autónomas, la administración local y con la participación de los operadores económicos y los agentes sociales, incrementará el desarrollo, intensificando su carácter interdepartamental e intersectorial, de la estrategia para fomentar una alimentación saludable y promover la práctica de actividad física, con el fin de invertir la tendencia ascendente de la prevalencia de la obesidad y, con ello, reducir sustancialmente la morbilidad y mortalidad atribuible a las enfermedades no transmisibles asociadas a ella.

El Gobierno establecerá los mecanismos de coordinación y actuación necesarios para la implantación y desarrollo de la Estrategia de la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (NAOS).

Artículo 40. Medidas especiales dirigidas al ámbito escolar.

Las autoridades educativas competentes promoverán la enseñanza de la nutrición y alimentación en las escuelas infantiles y centros escolares, transmitiendo a los alumnos los conocimientos adecuados, para que éstos alcancen la capacidad de elegir, correctamente, los alimentos, así como las cantidades más adecuadas, que les permitan componer una alimentación sana y equilibrada y ejercer el autocontrol en su alimentación.

De las enfermedades no transmisibles:

Artículo 69. Comprenderá la investigación de sus causas, magnitud e impacto sobre la salud, vigilancia epidemiológica, promoción de hábitos y estilos de vida saludable, prevención, recuperación, rehabilitación, reinserción social de las personas afectadas y cuidados paliativos.

Análisis de las políticas nacionales para la prevención y control de las enfermedades no transmisibles.

Prevención y tratamiento de la obesidad

Constitución Política de la República del Ecuador.

Artículo 24. Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

Artículo 381. El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Artículo 39. El Estado reconocerá a las jóvenes y los jóvenes como actores estratégicos del desarrollo del país, y les garantizará la educación, salud, vivienda, recreación, deporte, tiempo libre.

Artículo 45. Las niñas, niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad, las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación.

Fundamentación.

6.5.1. Descripción.

Es importante saber de lo que se está tratando cuando nos referimos a actividad física, forma física, ejercicio físico y deporte. Así se entiende por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que tiene como resultado un gasto energético que se añade al metabolismo basal. El concepto de forma física corresponde a la capacidad de desarrollar las actividades diarias con vigor y diligencia, sin fatiga indebida y con energía suficiente para disfrutar de las actividades del tiempo libre y afrontar las emergencias que eventualmente pudieran presentarse. El ejercicio físico se definiría como cualquier actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene por objeto la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la forma física relacionados con la salud: resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular fuerza muscular, composición corporal y flexibilidad.

En cuanto a la cantidad de actividad física que hace falta para mejorar y conservar la salud, hay que decir que la cantidad mínima necesaria para prevenir enfermedades es de 30 minutos diarios de actividad de tipo moderado, esto significa consumir unas 150 calorías, por ejemplo, bajándose del autobús dos paradas antes cuando se dirija al trabajo, para caminar 20 minutos y bajarse una parada antes al regreso para caminar otros diez minutos; diez minutos de limpieza

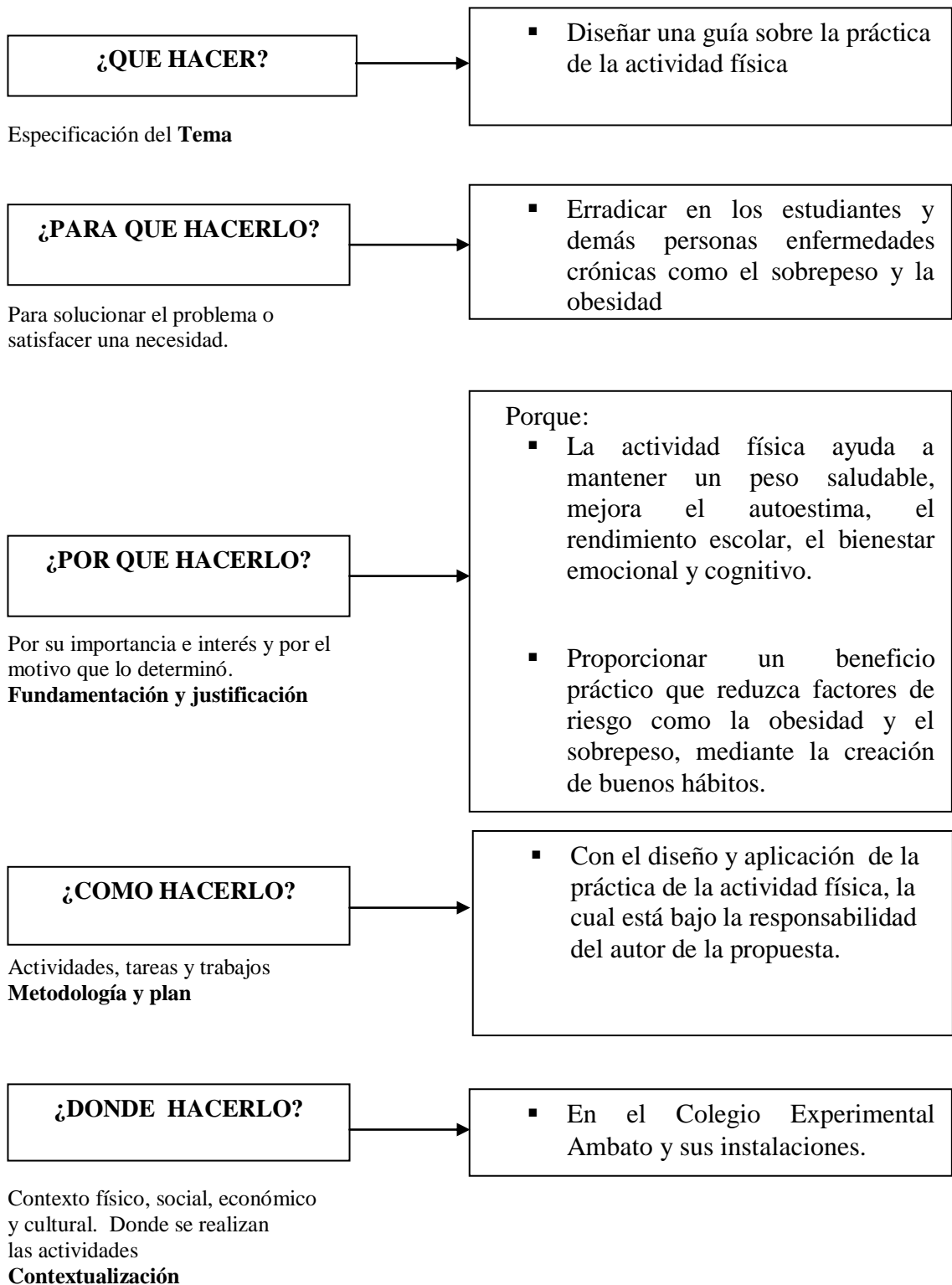
dos veces al día, más diez minutos en la bicicleta; jugar al baloncesto o bailar durante 30 minutos; etc.

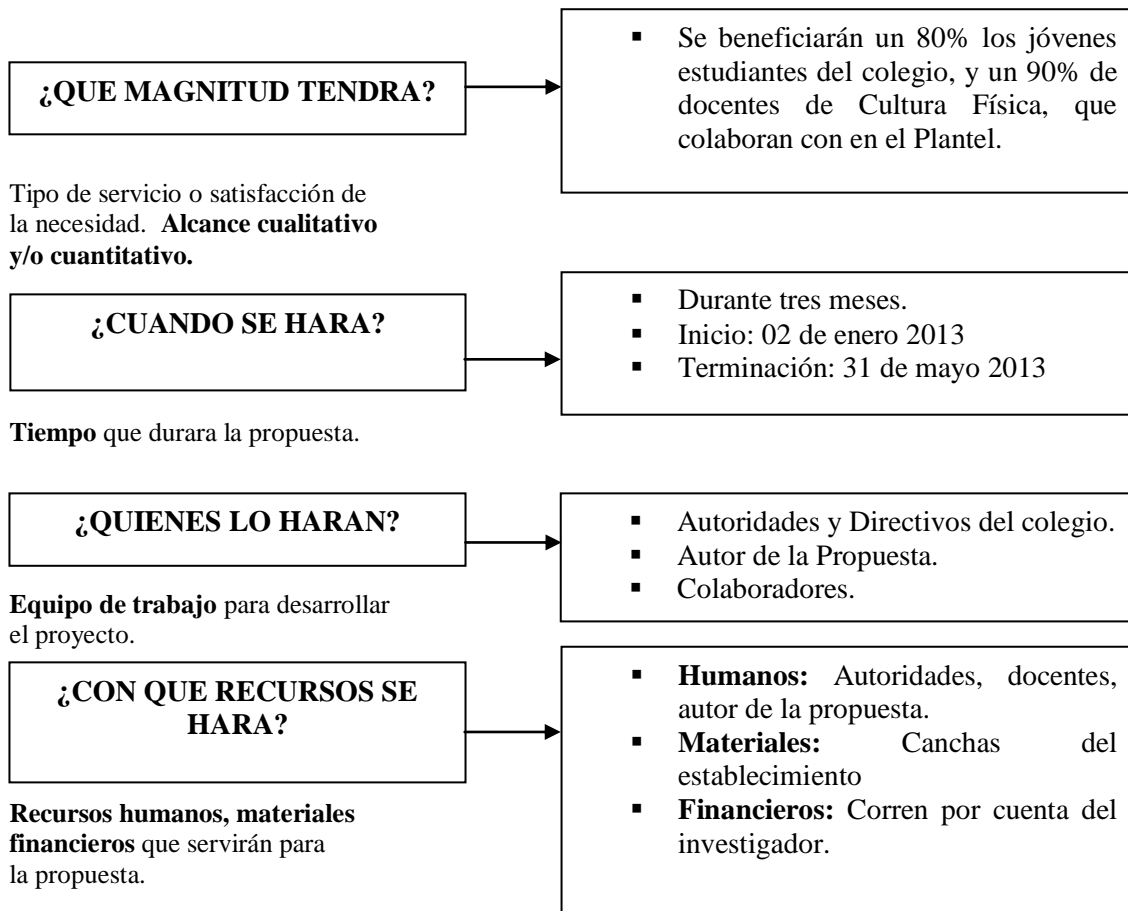
Bien es cierto que los posibles efectos de la actividad física sobre la integración social y el desarrollo de valores dependen en gran medida de cómo ésta se estructure y se organice, ya que también se han encontrado evidencias de que una práctica exclusivamente competitiva e incorrectamente orientada puede conducir a algunos efectos adversos (ansiedad, presión social, aprendizaje de contravalores). Aunque esta conexión entre actividad física y mejora de la calidad de vida pudiera resultar extraña a primera vista, existen diferentes efectos de la actividad física que pueden explicarla.

Así, la actividad física ha demostrado tener efectos fisiológicos y comportamentales que pueden contribuir a la mejora de la calidad de vida, como el incremento del riego cerebral, la modificación del balance neuro hormonal, mejora en el estado de atención activación y del estado nutricional, mejoras en la memoria y la concentración, así como mejoras en el comportamiento. Así mismo, existe una asociación entre un estado de condición física saludable y la calidad de vida.

Pero es muy decepcionante si no se accede con una buena guía como herramienta, por tanto es necesario e importante diseñar y presentar una guía para comprender la utilización adecuada para la prevención del sobrepeso mediante la actividad física.

6.1.2. Estructura de la propuesta:





6.1.3. Fundamentación Científico Técnico.

Los beneficios de la actividad física sobre la salud están claramente establecidos. Hoy en día sabemos que la actividad física: reduce el riesgo de muerte por cardiopatía coronaria, reduce el riesgo de padecer o de volver a sufrir infarto agudo al corazón en personas que ya lo han padecido, disminuye el colesterol y los triglicéridos y puede incrementar las lipoproteínas de alta densidad, reduce el riesgo de padecer hipertensión, contribuye a disminuir la presión arterial en personas que sufren hipertensión, reduce el riesgo de padecer diabetes, reduce el riesgo de desarrollar cáncer, contribuye a la consecución y mantenimiento de un peso corporal saludable, contribuye a formar y mantener huesos, músculos y articulaciones saludables, en el caso de las personas mayores, contribuye a

mantener la masa ósea y prevenir la osteoporosis, mantener su nivel de fuerza y moverse mejor sin caídas y fatiga excesiva, reduce los sentimientos de depresión y ansiedad, promueve el bienestar psicológico y reduce los niveles de estrés.

En los adolescentes los efectos de la actividad física sobre la salud no están tan claramente establecidos como en el caso de los adultos. Sin embargo, en la última década parece que se está produciendo un deterioro de la salud en los estudiantes que en parte puede estar ligado a la reducción de la actividad física. Recientemente se ha comenzado a compilar la información científica existente sobre la salud en los estudiantes, y se han constatado efectos relevantes sobre diferentes dimensiones de la salud.

¿Qué actividad física hay que hacer?

En general se acepta que la actividad física más beneficiosa para la salud es aquella que comprende esfuerzos aeróbicos de intensidad moderada a vigorosa, es decir, aquellos tipos de actividades en las que el organismo produce energía principalmente mediante la utilización de oxígeno. Este tipo comprende actividades con movimientos repetidos que involucran grandes grupos musculares, tales como caminar, correr a moderada velocidad, montar en bicicleta, nadar, etc. Estas actividades tienen importantes efectos metabólicos, de modo que reducen el riesgo de padecer algunas de las principales enfermedades crónicas (enfermedades cardiovasculares y metabólicas como la obesidad o la diabetes).

Sin embargo, cada día se les está dando mayor importancia a las actividades de fuerza y a las actividades de flexibilidad para el mantenimiento de una buena salud, ya que también poseen efectos beneficiosos especialmente en relación con el buen mantenimiento del sistema músculo-esquelético (huesos, músculos y articulaciones). Por otra parte, las actividades que desarrollan el equilibrio y la

coordinación, son especialmente importantes en las primeras etapas de la vida, y en los adolescentes.

Existen otras actividades que combinan en diversa medida todos los tipos de actividades antes mencionadas, como diferentes actividades físicas de la vida diaria, los juegos, los deportes y las actividades físicas recreativas. Existen diferentes recomendaciones sobre la actividad física que los adolescentes deben realizar para mantener la salud, si bien todas ellas son bastante coincidentes. Sin embargo, las recomendaciones sobre actividad física para adolescentes son diferentes de las de los adultos, ya que se considera que los adolescentes deben ser más activos que los adultos.

La promoción de la actividad física: interacción individuo y ambiente

A menudo se piensa que ser activo o no es una cuestión de cada persona, es decir, una decisión individual. Sin embargo, hoy sabemos que esa idea es *“una verdad a medias”*, puesto que el ambiente en que se vive condiciona de forma muy poderosa el nivel de actividad que se realiza. Así se puede hablar de **“ambientes movilizadores”** (facilitan la actividad física) y **“ambientes inmovilizadores”** (la limitan o la impiden). El problema es que la mayoría de los espacios en que las personas viven en la actualidad tienden a ser inmovilizadores, muy especialmente en las ciudades, donde a menudo el diseño urbanístico está más pensado para los coches que para las personas. Particularmente, los adolescentes podrían ser muy activos sólo con permitirles acceder a espacios que estimulen la actividad física.

DESCRIPCIÓN:

La actividad física, de forma general, comprende cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos del que resulta un incremento substancial del gasto de energía. Sin embargo, no todos los tipos de actividad física tienen iguales efectos sobre la salud.

MANUAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SOBREPESO BASADO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA



Introducción.

Bienvenidos al Manual sobre la prevención del sobrepeso realizando la Práctica de la Actividad Física, el presente documento titulado Manual de prevención, pretenden brindar una guía de consulta para todas y cada una de las personas vinculadas con la actividad física, el documento se enmarca dentro de los lineamientos para el uso adecuado de la actividad física en el “Colegio Experimental Ambato” provincia de Tungurahua que busca integrar a los adolescentes a la práctica adecuada de la actividad física.

Uno de los objetivos del Colegio Experimental Ambato es “fomentar la práctica adecuada de la actividad física, en la comunidad educativa del Colegio, de la ciudad y la provincia.

La actividad física es una poderosa fuente de motivación, recreación y satisfacción personal para los adolescentes y docentes vinculados con la actividad física.

De esta manera, se promueve la igualdad de oportunidades y posibilidades para que todos puedan acceder a herramientas que desarrollen la creatividad.

Esta Guía está diseñada para cumplir con los objetivos de la propuesta en lo que respecta la práctica adecuada de la actividad física en los adolescentes para evitar el sobrepeso.

ACTIVIDAD FÍSICA: La actividad física es cualquier movimiento voluntario realizado por músculos esqueléticos, que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales (respiración, circulación de la sangre, etc.) por tanto actividad física es andar, transportar un objeto, jugar al fútbol, bailar, limpiar la casa, etc. Cuando la actividad física se planifica, se organiza y se repite con el objetivo de mantener o mejorar la forma física le llamamos ejercicio físico. Si, además, este ejercicio físico se realiza

dentro de unas reglas que conjugan actividades físicas con otras características de la persona, se llama deporte.

ACTIVIDADES PROPUESTAS.

Idea: Que el responsable del diseño de la propuesta conjuntamente con los docentes y las autoridades del Colegio diseñen un programa de actividad física, y puedan ponerla en práctica para beneficio de los estudiantes con el diseño de un programa de prevención del sobrepeso aplicando la actividad física.

Materiales:

Implementos para una adecuada práctica de la actividad física.

Desarrollo de la actividad:

La actividad física no tiene por qué suponer un gran esfuerzo. Se puede incorporar actividad física en tu vida cotidiana poco a poco:

- Comenzar con un paseo de 10 minutos y aumenta el tiempo de forma progresiva.
- Caminar siempre que se pueda. Bajarse del autobús antes de llegar a la parada y utilizar las escaleras.



CÓMO MEDIR LA INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Ante una actividad física cualquiera, podemos preguntar:

- ¿Cómo me siento?
- ¿Cuál es mi temperatura?
- ¿Cómo se encuentra mi respiración?
- ¿A qué ritmo late mi corazón?

Intensidad muy suave:

- Ningún cambio en relación con el estado de reposo.
- Respiración normal.
- Ejemplos: paseos, limpieza fácil, etc.

Intensidad suave:

- Inicio de sensación de calor.
- Ligero aumento del ritmo de la respiración y del ritmo de los latidos del corazón.
- Ejemplos: paseos suaves, jardinería, estiramientos, etc.

Intensidad moderada:

- Aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración.
- El ritmo de la respiración y de los latidos del corazón se incrementa pero aún nos permite hablar.
- Ejemplos: paseos rápidos, recorridos en bicicleta, bailes, natación, etc.

Intensidad vigorosa:

- La sensación de calor es bastante fuerte.
- La respiración se ve dificultada y falta el aliento.
- El ritmo de los latidos del corazón es elevado.

- Ejemplos: Footing, baile rápido, deportes (natación, baloncesto, balonmano, etc.) a un nivel avanzado, etc.

Esfuerzo máximo:

- La sensación de calor es muy fuerte, existe sudoración abundante.
- El ritmo de los latidos del corazón es muy elevado y falta el aliento.
- Ejemplos: “Esprintar“, deportes a un nivel alto, etc.
- Procurar pasear o montar en bicicleta durante trayectos cortos.
- Descubrir itinerarios para andar o ir en bicicleta por los alrededores de tu casa y utilízalos.
- Asistir como observador a una clase de actividad física para ver se desea participar.
- Realizar las actividades que llevas a cabo en la actualidad, pero más a menudo.
- Levantarse del sofá cada hora y realiza estiramientos y ejercicios de flexibilidad.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad de vida, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.

- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.



BENEFICIOS SOCIALES

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacitación física o psíquica.

BENEFICIOS ADICIONALES EN LA ADOLESCENCIA

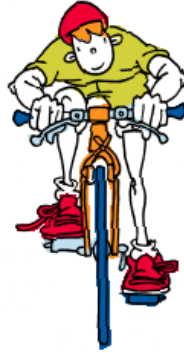
Los beneficios comprobados en esta etapa son:

- La contribución al desarrollo integral del adolescente.
- El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.
- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.
- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.



COMPONENTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física tiene muchos componentes, los más relacionados con la salud son: la resistencia cardiorrespiratoria, la flexibilidad, la fuerza y resistencia muscular. La coordinación es un componente importante en la infancia.



RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA:

La resistencia cardiorrespiratoria es la capacidad de nuestro organismo para realizar tareas que necesitan el movimiento de grandes grupos musculares durante periodos de tiempo prolongados. En esas circunstancias, nuestro corazón y nuestros pulmones necesitan adaptarse para llevar la suficiente sangre oxigenada a los músculos y recuperarse del esfuerzo realizado.

Se puede fortalecer la resistencia cardiorrespiratoria realizando: carrera suave, natación, bicicleta, remo, andar a ritmo ligero, salto, etc.

Cuando se practiquen actividades de resistencia cardiorrespiratoria hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Progresar lentamente; si no se han realizado actividades de resistencia durante cierto tiempo hay que empezar con esfuerzos suaves e ir aumentando la duración lentamente.
- Es conveniente que la actividad física sea amena y fácil de realizar para que pueda garantizarse una práctica regular. Se han de elegir aquéllas que más gusten e ir alternando su práctica.
- Si se van a realizar actividades de mayor intensidad que las moderadas, es necesario consultar previamente con el médico.



FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR:

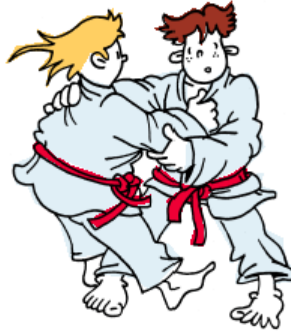
La fuerza muscular es la capacidad del músculo para generar tensión, y por tanto para vencer una fuerza opuesta. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su contracción durante un periodo de tiempo prolongado.

Las actividades de fuerza y resistencia muscular se pueden practicar: Con el propio peso (saltar a la comba, trepar, correr, etc.) con el peso de un compañero (jugar a la carretilla, jugar a tirar de la soga, etc.) o con actividades como lanzar un balón, remar, realizar ejercicios de fuerza en un gimnasio, sostener o empujar algo, transportar objetos, etc.

Cuando se practiquen actividades de fuerza o resistencia muscular hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Progresar lentamente; si no se han realizado actividades de fuerza durante cierto tiempo hay que empezar con esfuerzos suaves para evitar lesiones.
- Para realizar ejercicios de fuerza no son imprescindibles las pesas. El transporte del propio peso corporal (trepar, saltar, correr, etc.) o de otros objetos no muy pesados entrena la fuerza suficientemente.
- Un trabajo de fuerza con excesiva carga puede ser perjudicial, porque el cuerpo está en desarrollo y debe protegerse el cartílago de crecimiento.

- Si se tiene alguna duda, es recomendable el asesoramiento de un profesional experto (profesional de la actividad física, médico, técnico deportivo).



FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones de realizar movimientos con la mayor amplitud posible. La flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita.

Algunas actividades físicas que mejoran la flexibilidad son: estirar suavemente los diferentes músculos, bailar, jugar a los bolos, a la goma elástica, pasar la aspiradora, practicar deportes (gimnasia, karate, etc.), hacer ejercicios de estiramientos específicos dirigidos por un profesional, etc.

Cuando se practiquen actividades de flexibilidad hay que recordar:

- Aumentar la amplitud de movimiento de forma progresiva. Se requiere cierto tiempo para apreciar el progreso.
- Realizar frecuentemente estas actividades porque la flexibilidad se pierde si no se trabaja, ayuda a evitar lesiones y además disminuye con la edad.
- Es más flexible que en la edad adulta, conviene iniciar las actividades de flexibilidad en edades tempranas y mantenerlas a lo largo de la vida.
- Es importante incluirlas tanto al principio como al final de las sesiones de actividad física.

- Evitar las sensaciones dolorosas, realizar los estiramientos de forma lenta, sin rebotes ni sacudidas.



COORDINACIÓN:

La coordinación motriz es la capacidad para utilizar los sentidos, especialmente la visión y la audición, junto con el movimiento y las diferentes partes del cuerpo, para desarrollar movimientos con precisión y suavidad.

Las actividades de coordinación incluyen:

- El equilibrio corporal: la habilidad para mantener una determinada postura oponiéndose a las fuerzas que pueden afectarla, especialmente a la gravedad (Ej. andar sobre una barra fija).
- El ritmo (Ej. moverse al son de una música).
- La percepción del cuerpo en el espacio y la coordinación espacial (Ej. aprender a realizar una voltereta, aprender un paso de baile, etc.).
- La coordinación ojo-pie (Ej. golpear o conducir un balón con el pie).
- la coordinación ojo-mano (Ej. golpear una bola con una raqueta, lanzar o recibir una pelota con la mano).

Hay que tener en cuenta las siguientes actividades de coordinación:

- Evitar caídas y accidentes.
- Proporcionar una gran satisfacción
- Es muy importante para el desarrollo físico psíquico.
- El aprendizaje de estas destrezas es un proceso distinto para cada persona.
Algunas personas requieren más tiempo que otras.

RECOMENDACIONES EN LA ADOLESCENCIA



Todos los adolescentes deben participar en actividades físicas de al menos intensidad moderada durante 1 hora diaria (continuada o en periodos de 10 minutos a lo largo del día).

Al menos dos veces a la semana, parte de estas actividades físicas deben ayudar a mejorar y mantener la fuerza muscular y la flexibilidad.

RECUERDA

- Es necesaria una dieta rica en calcio junto con actividades de fuerza para alcanzar una buena mineralización de los huesos.
- El esfuerzo moderado es suficiente para mejorar la salud.
- Cada pequeño esfuerzo cuenta, se pueden incluir nuevas actividades físicas a lo largo del día.

- La actividad física debe ser segura. Evaluar los riesgos y capacidades, y elegir las actividades y los espacios más seguros.
- Si la actividad física se presume larga, es muy importante tomar líquidos abundantes.
- En las actividades deportivas competitivas es mejor contar con el apoyo de un profesional.

UNA HORA DIARIA DE ACTIVIDAD FÍSICA

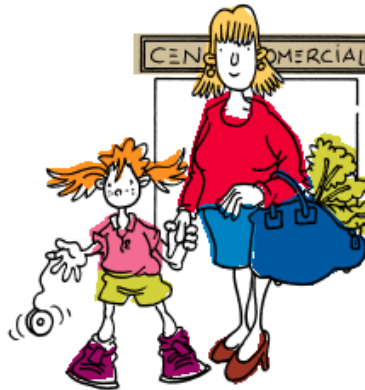
- Incorporar progresivamente a la actividad física de su vida diaria (tareas cotidianas, trayectos a la escuela, juegos, etc.).

Actividad física en las tareas cotidianas.

1. Camina rápido más de 10 minutos cada día para ir: al colegio, a la parada del autobús, a la parada de metro, etc.
2. Subir las escaleras en lugar de coger el ascensor.
3. Realizar tareas cotidianas o domésticas que requieran un esfuerzo moderado con frecuencia.

Actividades físicas en el tiempo libre.

1. Participar en actividades físicas o deportes que organiza el colegio
2. Participar en actividades físicas o deportes que se organizan fuera del colegio (actividades físicas que organiza el ayuntamiento, empresas privadas, etc.)
3. En los ratos libres, jugar de forma activa (practicando actividades físicas, andando, corriendo, saltando, etc.) en el barrio, en la escuela, en el parque
4. Asistir siempre a las clases de Educación Física del colegio.
5. Durante las vacaciones y días festivos participar en actividades físicas o deportes.

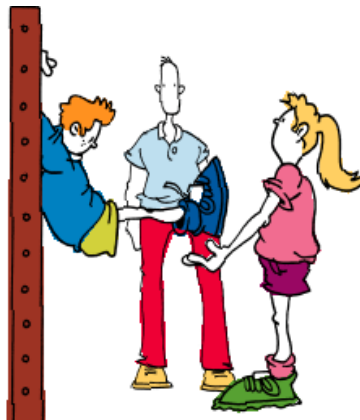


POSIBILIDADES DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

En la actividad física más común de los adolescentes, existen otras oportunidades en la vida diaria; así como actividades físicas espontáneas o dirigidas que se adaptan a todas las preferencias y edades.

A TRAVÉS DE TAREAS COTIDIANAS

- Caminar y pasear.
- Subir y bajar escaleras.
- Desplazarse en bicicleta, patines o monopatín.
- Ayudar en tareas domésticas.



A TRAVÉS DE ACTIVIDADES FÍSICAS DIRIGIDAS

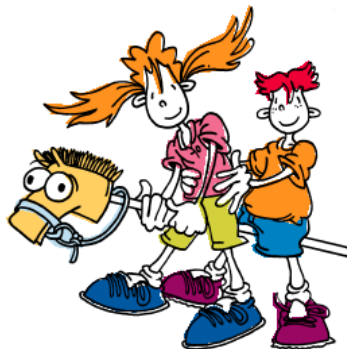
Educación física escolar

- Practicar deportes.
- Desarrollar las cualidades físicas básicas.
- Desarrollar de la condición física.
- Expresión corporal.
- Actividades de la naturaleza.



ACTIVIDADES FÍSICAS DIRIGIDAS EN EL TIEMPO LIBRE

- Asistir a clases de baile, gimnasia, natación, etc.
- Entrenar en un equipo deportivo.
- Participar en un aula de actividades en la naturaleza.



ACTIVIDADES FÍSICAS ESPONTÁNEAS

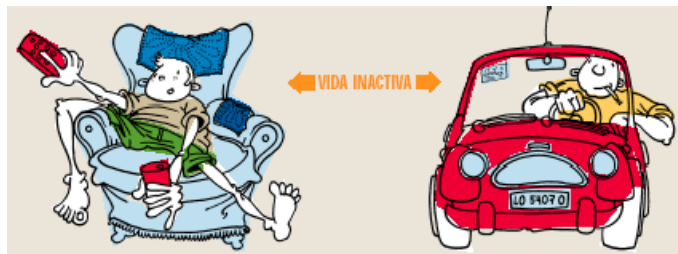
Juegos infantiles

- Juegos de calle y patio.
- Juegos populares.
- Bailes y danzas.



JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

- Jugar al fútbol.
- Jugar al vóley.
- Nadar en la piscina.
- Ir de excursión en bicicleta.
- Ir en monopatín.

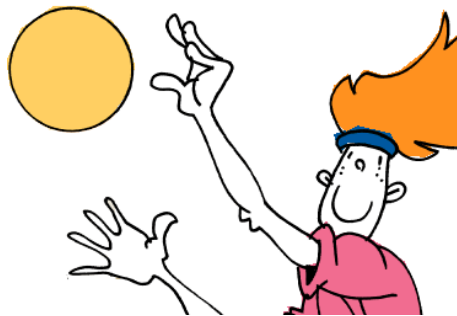


Muchos de los hábitos que se aprenden en la adolescencia, tienden a consolidarse y pueden llegar a convertirse en rutinas en la edad adulta.



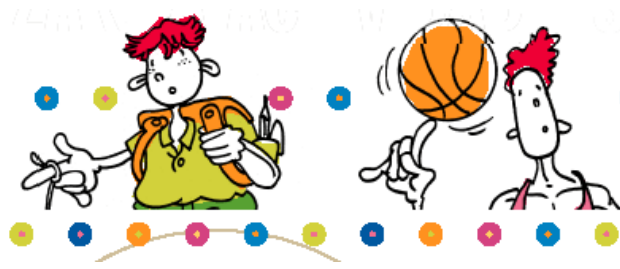
MOTIVOS QUE CONDUCEN A REALIZAR LA ACTIVIDAD FÍSICA

En edades tempranas realizan actividad física con más frecuencia cuando se divierten. Las investigaciones han recogido algunos de los principales aspectos que parecen motivar o desmotivar la práctica de actividad física.



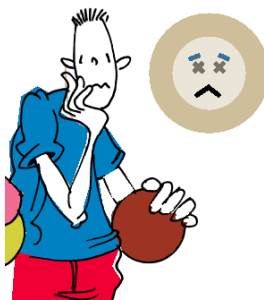
MOTIVACION

- Compartir experiencias con su familia.
- Contar con la ayuda de una persona entusiasta en la actividad física.
- Sentir que la actividad es una elección personal.
- Sentirse competente y en forma.
- Experimentar una variedad de actividades y movimientos.

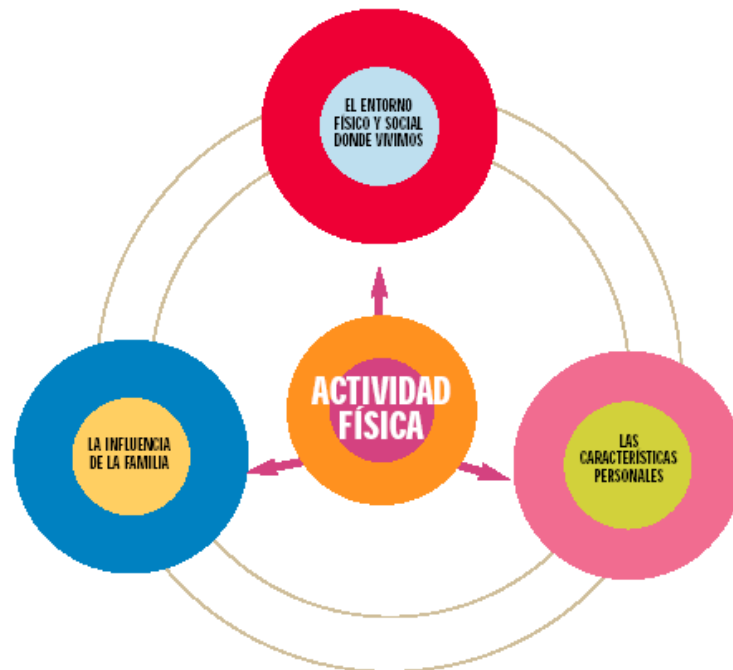


DESMOTIVACIONES

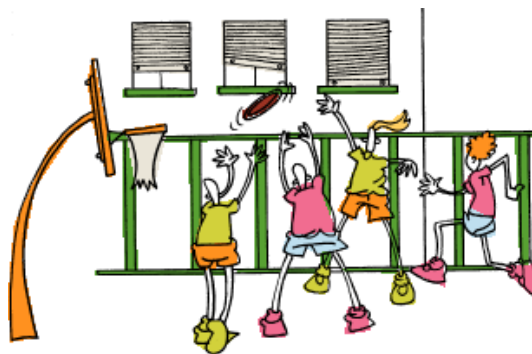
- Dar más importancia a otras cosas como ganar que a una verdadera actividad física.
- No progresar. No tener ayuda para mejorar sus habilidades.
- Realizar lo mismo una y otra vez.
- Sentir presión al realizar la actividad física.
- Lesionarse a menudo.
- Sentirse ridiculizado.
- La imposición externa de la actividad que se realiza.



FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA ADOLESCENCIA



EL ENTORNO FÍSICO Y SOCIAL



El entorno físico y social donde vivimos influye en nuestro estilo de vida. Las características geográficas, el clima, las costumbres de nuestra población, las tradiciones y normas sociales facilitan o dificultan la actividad física. La casa donde vivimos y las características de nuestro entorno (patios de juego, parques, carriles, bici seguros, polideportivos, etc.) facilitan la práctica de actividades

físicas. Sin embargo, en todos los lugares, en cualquier época del año y a cualquier edad hay posibilidades para llevar un estilo de vida activo.

LAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES

El patrón motor y su velocidad de desarrollo en la infancia puede variar en razón de características personales innatas o adquiridas, que es necesario respetar. La actividad física ayuda a mejorar las características menos desarrolladas de una persona o a potenciar aquellas en las que destaque. Cada persona tiene unas características físicas y psíquicas propias. Se debe elegir el tipo de actividad física más adecuada a la constitución y desarrollo de cada persona.



EN EL CASO DE DISCAPACIDAD

Una persona con discapacidad física o psíquica necesitará del apoyo, cariño y entusiasmo de la familia y del profesorado. La actividad física incrementa las posibilidades de relación con los demás y el entorno. Puede ayudarles a sentirse mejor consigo mismo, a potenciar su desarrollo físico y psíquico y a corregir actitudes posturales rígidas y poco flexibles.

HAY QUE TENER EN CUENTA QUE:

- Los tipos y niveles de discapacidad pueden ser muy diversos.
- Es importante que trabajar conjuntamente con el colegio u otros profesionales.
- Tratar que lo principal de la actividad física desarrollada en sí no sean solo los resultados. Lo importante es moverse.
- Potenciar lo que realizan bien y reconocer en todo momento su éxito.
- Poner metas a su alcance.
- Darles confianza para que superen sus miedos o ansiedades.
- Informarse de las actividades adecuadas que existen en el colegio o en la comunidad.



CONDICIONES ESPECIALES DE SALUD.- Cualquiera que sea nuestro estado de salud, nos podemos beneficiar de la actividad física regular. Pero a veces se requiere un poco más de apoyo y de planificación para empezar.

DIABETES

Es una condición en la cual el cuerpo no equilibra correctamente los niveles de azúcar en la sangre. La actividad física ayuda en la diabetes. La combinación de actividad física y una buena dieta colaboran a reducir la cantidad de insulina que se debe administrar. La insulina debe inyectarse en los lugares alejados de los

músculos más implicados en la actividad. Se puede realizar cualquier actividad física pero es necesario que el médico la conozca y controle la dosis de insulina.

ENFERMEDADES CARDÍACAS

En estos casos es absolutamente indispensable un riguroso estudio médico para determinar si existen contraindicaciones absolutas o relativas para realizar actividad. En general, en ausencia de insuficiencia cardíaca, la actividad física de intensidad moderada se tolera bastante bien.

ASMA

El asma puede ser causada por numerosos factores, desde la polución hasta el ejercicio. Sin embargo, los profesionales consideran que la actividad física ayuda a tener unos pulmones más fuertes y capaces para desarrollar las tareas diarias. Es importante consultar con el médico. El calentamiento previo a una actividad física es muy importante, pero más si se padece asma.

OBESIDAD

La actividad física ayuda a reducirla. Produce la quema de calorías. Tonifica la musculatura. Mejora la autoestima. A pesar de que la dieta hipocalórica disminuye más rápidamente el peso; la actividad física mantiene durante más tiempo la reducción del peso y además evita las disminuciones de la masa muscular. En la obesidad desmedida, antes de iniciar la actividad, es conveniente bajar el peso con una dieta, vigilada por el médico.

INFLUENCIA FAMILIAR

- Ser activo puede ser un estilo de vida. Significa elegir, siempre que se pueda, opciones más activas: caminar en lugar de ir en coche, utilizar las escaleras en lugar del ascensor, etc.
- Esta manera de vivir se aprende desde la infancia, en la familia.

- En la infancia se es activo por naturaleza. La inactividad es debida, en general, a la influencia del entorno, o es consecuencia de una enfermedad.



PARA SER UN MODELO:

- Modifica algunos de tus hábitos de vida, tal como realizar actividad física tu mismo.
- Realiza actividades físicas o recreativas en familia. Te imitarán con mayor probabilidad.
- Realiza actividad física en las tareas cotidianas con tus hijos e hijas para que se acostumbren. Nos vendrá bien a toda la familia.

PRESTEMOS INTERÉS Y APOYO

Si eres un padre o madre de los que piensan que en tiempo de ocio jugar de forma activa es importante, estarás transmitiendo este valor con tu actitud. Además, si les animas a que jueguen de forma activa, les das la confianza para que continúen y les demuestras que te gusta lo que hacen, estarás reforzando su conducta.

Para prestarles interés y apoyo:

Interésate por su educación física escolar ya que:

- Es la única actividad física obligatoria que tienen que realizar durante su etapa escolar.
- Es el área que enseña aprendizajes y destrezas físicas que nos sirven para ser activos en un futuro.
- Enseña por qué es importante moverse y por qué es peligroso ser inactivos.
- Escúchales cuando hablen de actividad física, muéstrales interés y valora su participación. Conoce lo que les gusta y céntrate en ello, aunque no sea tu actividad favorita. Probablemente acabará gustándote también a ti.
- Oriéntales hacia una actividad física que les interese y que les ayude en su desarrollo físico y psicológico.
- Enséñales a compararse consigo mismo. Debemos valorar la participación y la diversión, enseñándoles que ganar es importante pero no es lo único, y que no siempre puede conseguirse.
- Ayúdales a progresar en diferentes actividades. No permitas el abandono de la actividad física por no saber lanzar un balón.
- Trata de evitar que se sientan ridículos cuando tengan dificultades con la actividad que practican.
- Respeta su capacidad y sus gustos. No les fuerces a ser una estrella del mundo del deporte.
- Transmíteles el mensaje de que la actividad física y la dieta sana son estilos de vida muy valiosos que pueden ayudarnos a vivir una vida plena.

FACILITÉMOSLES OPORTUNIDADES Y MEDIOS

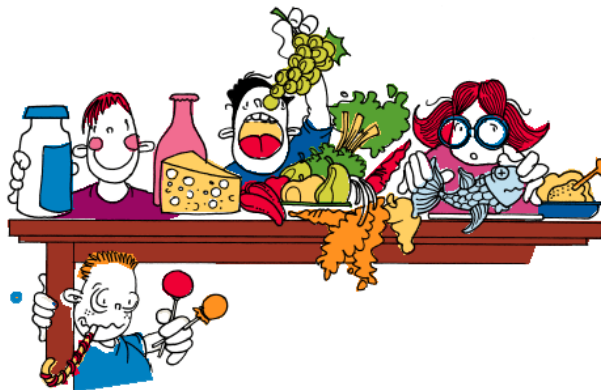
Las oportunidades y medios para que realicen actividad física dependen de nuestro interés. Los padres y las madres tenemos muchos más recursos para usar el entorno y podemos guiar y facilitar actividades.

Para facilitarles oportunidades y medios:

- Regálales unos patines, una comba o un balón, etc. Así estamos fomentando el juego activo.
- Ayúdales a distribuir su tiempo con un horario que incluya tiempo para todo lo que consideras importante: las comidas, los deberes del colegio, ver la televisión, leer y también realizar actividad física.
- Llévalos al parque u otros sitios seguros para que jueguen de forma activa. Solicita que exista facilidad de uso de las instalaciones escolares fuera de las horas de actividades organizadas.
- Vísteles con ropa cómoda, que les permita jugar libremente sin miedo a mancharse.
- Infórmate de las posibilidades que existen en tu barrio de practicar actividades física recreativas y deportivas, y facilítales su inscripción y asistencia regular.

UNA VIDA SANA

OTROS ASPECTOS A TENER EN CUENTA



ADEMÁS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR Y MANTENER LA SALUD, NUESTROS HIJOS E HIJAS NECESITAN:

- Atención a sus necesidades, amor, respeto, y seguridad.

- Sueño suficiente (de 8 a 10 horas según edad).
- Una alimentación equilibrada, en cantidad, calidad y regularidad.

UNA DIETA EQUILIBRADA EN LA INFANCIA O JUVENTUD ACTIVA DEBE CONTENER:

- 2-3 raciones diarias del grupo de alimentos: leche o derivados.
- 2-3 raciones diarias del grupo de alimentos: carne, pescado y huevos.
- 6 a 10 raciones diarias del grupo de alimentos: legumbres, pan, cereales y derivados, (si no se es activo las raciones recomendadas son de 4 a 6).
- 2-4 piezas de fruta al día.
- 3-4 raciones al día de verdura u hortalizas.
- Grasas, aceites, sal y azúcar con moderación.
- Conviene variar con frecuencia los alimentos que se toman de cada grupo. Comer cantidades adecuadas de cada alimento dependiendo de la edad, peso y actividad física realizada.
- El desayuno debe aportar la cuarta parte de las calorías que se necesitan para el día. Para ello se recomienda que contenga leche, pan o cereales y fruta natural.
- Las chucherías (productos dulces o salados, de formas y sabores diversos) tienen en general un escaso o nulo valor nutricional y muchas calorías, por lo que provocan saciedad e inapetencia. El sustrato dulce de estos productos favorece la caries dental. Así recomendamos que se tomen sólo ocasionalmente.
- Los periodos de inapetencia son normales durante el desarrollo, si se siguen estas recomendaciones en general, estarán nutridos adecuadamente.

IGUALDAD ENTRE NIÑOS Y NIÑAS Y ADOLESCENTES.



En nuestra sociedad, por lo general, las niñas se comportan de manera menos activa que los niños y los adolescentes porque muchas veces de forma inconsciente les enseñamos a ser así y es importante que las animemos de forma especial.

DIEZ RAZONES PARA MOTIVAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS A INICIAR UNA VIDA ACTIVA.

1. A los niños se les incita desde pequeños a ser activos. A las niñas mucho menos.
Los beneficios para su salud son similares para los dos sexos. Anímales por igual.
2. Los juegos deportivos más populares están asociados al tipo de juegos que les gusta a los niños y no a las niñas. Exige a los responsables de los programas deportivos de la escuela o del municipio que haya una oferta de actividades adecuadas para ellas. Averigua los intereses de tu hija y valora sus necesidades.
3. La forma en que vestimos a los niños y las niñas condiciona su capacidad de movimientos. Mucha de la ropa con la que se suele vestir a las niñas no es la más adecuada para moverse libremente. Vístelas a diario con ropa cómoda, que les permita jugar libremente.
4. En los niños se suele valorar lo que son capaces de hacer motrizmente. En las niñas el aspecto estético, parece ser lo más importante ("estar guapa").

Asegúrate de que se dan cuenta de que tú valoras el que ellas realicen actividad física.

5. La mayoría de las prácticas de actividades físicas y deportivas están asociadas a un sexo. Existe la idea de que hay unas actividades que son para chicas y otras para chicos, y las de los chicos son las más accesibles y abundantes.

No seas convencional respecto a los juegos, no pasa nada porque las niñas jueguen al fútbol y los niños a la comba.

6. Las niñas a menudo disponen de menos tiempo libre para jugar que los chicos, porque ellas con más frecuencia tienen que ayudar en las tareas de casa.

Muchas actividades domésticas son actividades físicas de intensidad moderada, idónea para la salud, aunque puedan resultar aburridas. Elabora un plan para realizarlas entre todos.

7. A las niñas se les suele comprar menos material deportivo que a los niños. Sus regalos siguen reforzando los juegos inactivos. Regálales material deportivo, desde balones, raquetas de tenis, patines, etc.
8. Las deportistas de élite femeninas tienen mucha menor valoración social que sus compañeros los hombres. La TV y otros medios de comunicación no les prestan la misma atención. Cuando tenga edad para comprenderlo, comenta con ella estos aspectos. Contrarresta tú este efecto resaltando los valores de las deportistas.
9. Hay pocas deportistas femeninas, por lo que existen escasos modelos que estimulen la práctica de actividad física en las niñas al contrario de lo que ocurre en el caso de los niños. Intenta compensar esto con tu estímulo, anímalas a practicar actividades físicas y deportivas de forma habitual.
10. Como resultado de este tratamiento diferente, en todas las edades y grupos sociales, las mujeres se comportan de manera más inactiva que los hombres.

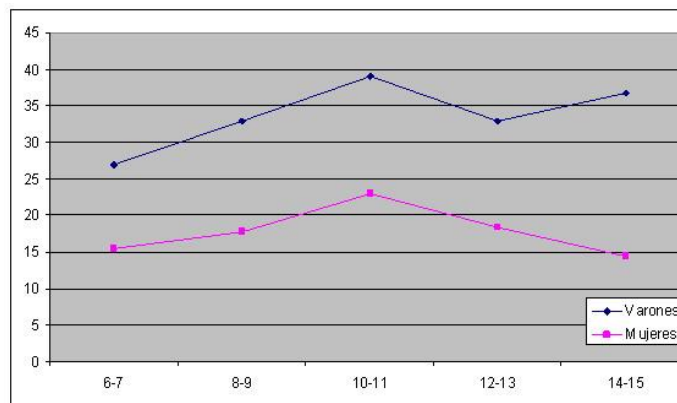
Edúcalas en un estilo de vida activo, práctica actividad física con ellas tan

frecuentemente como pue das. Cuando vayan creciendo si quieren abandonar la práctica, anímalas a que no lo hagan. Dales todos los argumentos posibles

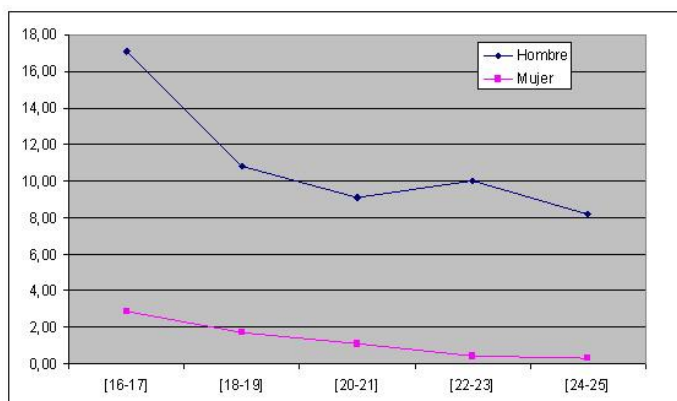
PREVENCIÓN DE LA INACTIVIDAD EN LA ADOLESCENCIA



A MEDIDA QUE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS CRECEN DISMINUYE SU ACTIVIDAD FÍSICA.



Porcentaje de la población infantil de 6 a 15 años que declara realizar entrenamiento deportivo o físico varias veces a la semana. Encuesta Nacional de Salud 2006.



Porcentaje de la población de 16 a 25 años que ha realizado actividad física intensa durante más de 20 minutos en 8 o más ocasiones en las últimas 2 semanas. Encuesta Nacional de Salud 2006.

¿Qué pueden hacer los padres para motivar a sus hijos a seguir con una vida activa?	
¿POR QUÉ SE VUELVEN MAS INACTIVOS?	¿QUÉ PODEMOS HACER LOS PADRES Y LAS MADRES?
Los intereses cambian con la edad. En la infancia les gusta jugar y emplean en ello la mayor parte de su tiempo. Una gran parte de sus juegos implican movimiento. Cuando llegan a la adolescencia pierden el interés por jugar y aparecen otras alternativas de tiempo libre.	Podemos ayudar a que la práctica de actividades físicas siga estando entre sus intereses.
La oferta de actividades físicas y deportivas deja de responder a sus intereses. Al principio viven la práctica de actividades físicas y deportivas como un juego. Después es bastante habitual que quieran ganar o se propongan metas poco realistas. Si esto es así, cuando perciben que difícilmente conseguirán las metas que se proponen, la actividad deja de tener sentido. Por lo que emplean su tiempo libre en otras cosas.	Enséñales que practicar actividades físicas y deporte es ante todo una forma excelente de ocupar el tiempo libre, disfrutar, encontrarse bien, hacer nuevas amistades y mejorar la salud. Enséñales que no siempre se puede ganar o ser campeones, pero que ser personas activas es muy importante.

<p>Aparecen nuevas formas de ocupar el tiempo libre. La adolescencia es la aproximación al mundo de los adultos. Aparecen nuevas formas de ocupar el tiempo libre que antes o les estaban vedadas o no despertaban su interés. Muchas de esas alternativas son sedentarias y en los ambientes en los que suelen reunirse se dan conductas poco saludables (beber alcohol, fumar, trasnochar).</p>	<p>Existen fuertes presiones sociales y culturales que promueven determinados usos del tiempo libre. Los padres y las madres, tenemos un papel importante que jugar. Intentemos mostrarles que hay alternativas mejores. Aunque parezca que no nos hacen caso, ellos valoran nuestra opinión. Si no les contamos nada, no se lo plantearán.</p>
<p>Aparecen conflictos de tiempo. A menudo al crecer la exigencia escolar aumenta. A veces, se requiere su ayuda en tareas domésticas o laborales. Además, en la adolescencia, quieren disponer de tiempo para estar con sus iguales y comienzan las relaciones entre chicos y chicas.</p>	<p>Muchas veces no existe una falta real de tiempo, lo que se necesita es organizarlo. Ayudémosles a organizar su horario. Debemos implicarnos en lo que hacen en su tiempo libre, aunque nos parezcan mayores. Hay que ayudarles a encontrar tiempo para seguir practicando alguna actividad física.</p>
<p>Las familias pierden influencia mientras que los iguales tienen más importancia.</p>	<p>Lo que hagan en el tiempo libre dependerá de lo que haga su grupo de iguales. Si les hemos enseñado y hemos practicado un estilo de vida activo, es probable que se mantenga así en su vida diaria.</p>
<p>Hay padres y madres que influyen consciente o inconscientemente en que dejen de realizar actividad física. A menudo no se les inscribe en actividades físicas y deportivas extraescolares para que dediquen más tiempo al estudio. En ocasiones, no muestran ningún interés por la actividad física que realizan sus hijos, y aún menos por la que realizan sus hijas.</p>	<p>La falta de tiempo puede ser consecuencia de una mala organización. La actividad física es necesaria para la salud y además mejora el rendimiento intelectual.</p>
<p>Existe poca valoración social de la actividad física. No hay una consciencia social que transmita el mensaje de que la práctica de la actividad física sea sana e importante. El problema se agrava en el caso de las niñas, pues las mujeres tienen estilos de vida menos activos que los hombres.</p>	<p>Si somos activos, somos sin duda un excelente modelo de referencia a imitar. Si no somos activos demostremos que nos importa que lo sean.</p>

INFORMATE CON UN PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Pueden informarte de las actividades extraescolares que se realizan en la escuela y posiblemente también en el barrio. Además podrá darte su opinión sobre las actividades que considera más convenientes.

ETIMOLOGÍA Y FISIOPATOLOGÍA DE LA OBESIDAD

La causa de la obesidad es un balance energético positivo, que puede ser consecuencia de uno o varios factores interrelacionados.

Factores genéticos.- Los factores genéticos como causa de obesidad son muy discutidos. Es cierto que hay familias de obesos, pero frecuentemente dichas familias suelen tener unos hábitos alimentarios hipocalóricos.

Es por lo tanto difícil de precisar si la llamada obesidad es en realidad consecuencia de una alimentación inadecuada, fruto de unos hábitos familiares desmesurados, o de una predisposición genética. Es posible que haya una asociación de los dos factores.

Factores ambientales.- Hay factores ambientales que son fundamentales en la instauración de la obesidad, especialmente cuando existe cierta predisposición genética:

El aumento de la ingesta en un momento determinado de forma persistente, sea cual sea la causa, puede inducir una obesidad (por exceso de energía).

Otra causa es la reducción de la actividad física. Es el caso frecuente del deportista que abandona el deporte sin cambiar la dieta.

Los malos hábitos alimentarios suelen ser a menudo causa de obesidad, tenemos como ejemplo el abuso de alimentos ricos en calorías, como los pasteles, el azúcar, las grasas, etc., que pueden influir en el desarrollo de obesidad en personas que en realidad no comen en exceso.

Factores psíquicos.- Los factores psíquicos como causa de obesidad son frecuentes, ya que influyen sobre el apetito y provocan en las personas sedentarismo. Pueden provocar una tensión nerviosa o un estado de ansiedad que se intenta compensar en el acto alimentario, y en el abandono de la actividad física, de todas formas es difícil establecer una relación causa-efecto.

**PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA PERSONAS
CON PROBLEMAS DE OBESIDAD**

RUTINA DE EJERCICIOS AERÓBICOS O CARDIOVASCULARES



Correr. Correr no es para todos especialmente si tienes problemas con las rodillas, los pies o la espalda.

Correr. Es un ejercicio muy efectivo y quienes corren frecuentemente encuentran que es placentero y los relaja.

Clases. Las clases de aeróbicos ya sean tradicionales con coreografía, spinning u otras modalidades son efectivas, divertidas y en general más seguras porque están dirigidas por alguien que sabe de ejercicio. Puedes hacerlas en video o en gimnasio. Dependiendo del tipo de clase pueden ser para varios niveles desde principiante hasta avanzado.

Saltar la cuerda. Es uno de los ejercicios aeróbicos más efectivos y duros. Se necesita tener buenas piernas, pies y espalda. Se queman muchas calorías y puede hacerse en cualquier parte sin equipo especial. Solo se necesitan unos buenos tenis (zapatos deportivos), la cuerda puede ser imaginaria o real.

Bicicleta. Ya sea estacionaria o móvil, la bicicleta si se practica de forma energética es muy efectiva para quemar calorías.

Deportes y actividades al aire libre. Casi todos los deportes son magníficos para quemar calorías y son divertidos. El tiempo vuela cuando hacemos algo que nos guste. Lo mismo aplica a las actividades al aire libre como escalar o caminatas en el bosque.

RUTINA DE EJERCICIOS PARA MANTENETR EL PESO IDEAL



Lunes:

- 15 minutos de elongación muscular. (Prepara al músculo para trabajar y te mantiene flexible físicamente)
- 30 minutos de caminata constante a un ritmo acelerado.
- 30 minutos de baile entretenido.

Martes:

- 15 minutos de elongación muscular
- 30 minutos de caminata o baile entretenido.

Miércoles:

- 15 minutos de elongación muscular.
- 45 minutos de rutina para masa muscular, trabajar con pesas o mancuernas de poco peso, unos 2 kilos como máximo. (Recuerda el músculo es el órgano que quema más grasa)

Jueves:

- 15 minutos de elongación muscular.
- 30 minutos de caminata o baile entretenido.

Viernes:

- 15 minutos de elongación muscular.
- 45 minutos de rutina para masa muscular

Sábado:

- 15 minutos de elongación muscular.
- 30 minutos de andar en bicicleta.

Domingo:

- 15 minutos de elongación muscular.
- Libre

EJERCICIOS PARA ADELGAZAR

Antes de iniciar las diferentes rutinas de ejercicios, deberás realizar movimientos de calentamiento o iniciar el ejercicio de forma lenta.

Ejercicios para adelgazar (día 1):

Caminar o trotar: En una cinta para correr, caminadora o al aire libre, durante por lo menos 30 minutos de forma continua. Es preferible que disminuyas la velocidad pero que cumplas con al menos 30 minutos de actividad continua, para de esa manera lograr adelgazar. Si eres principiante, podrás caminar o trotar un tiempo menor de la media hora y pronto lograrás llegar a cumplir la meta.

Rutinas para abdomen:

- Curl abdominal
- Curl abdominal declinado
- Curl abdominal declinado con desaceleración
- Curl lateral declinado
- Elevación de piernas
- Extensión de piernas acostado
- Rotaciones laterales.

Realizarás 3 series de cada ejercicio, con por lo menos 10 repeticiones para los primeros cuatro y por lo menos 20 repeticiones para el quinto y sexto ejercicio. En cuanto a las rotaciones laterales, las realizará de forma continua por lo menos durante 5 minutos. Todos estos ejercicios, te ayudarán a tonificar los músculos abdominales para adelgazar rápidamente.

Ejercicios para adelgazar (día 2):

Aeróbicos o baile: Puedes tomar clases de aeróbicos o de baile en un gimnasio o si prefieres realizarlo en casa para que aprendas los pasos básicos y los realices con tu música favorita. La sesión de aeróbicos o baile, deberá durar una hora de

forma continua, excepto si eres principiante, comenzando entonces con unos quince minutos y aumentando progresivamente hasta llegar a una hora. Esta es una de las mejores formas de adelgazar rápidamente.

Ejercicios para adelgazar (día 3):

Bicicleta: En una bicicleta estacionaria o al aire libre durante por lo menos 30 minutos de forma continua. Es preferible que disminuyas la velocidad pero que cumplas con al menos los 30 minutos de actividad continua; a menos que seas principiante, en cuyo caso realizarás el ejercicio durante un menor tiempo. Los ejercicios en bicicleta te ayudarán a tonificar los músculos de las piernas mientras logras adelgazar todo el cuerpo.

Rutinas para abdomen

- Curl abdominal
- Curl abdominal declinado
- Curl abdominal declinado con desaceleración
- Curl lateral declinado
- Elevación de piernas
- Extensión de piernas acostado
- Rotaciones laterales.

Realizarás 3 series de cada ejercicio, con por lo menos 10 repeticiones para los primeros cuatro y por lo menos 20 repeticiones para el quinto y sexto ejercicio. En cuanto a las rotaciones laterales, las realizarás de forma continua por lo menos durante 5 minutos.

Luego el día 4 repetirás el ejercicio para adelgazar del día 2 y el día 5 repetirás el ejercicio del día 1. Estas rutinas de ejercicios las realizarás de lunes a viernes, descansando los sábados y domingos.

	LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MAÑANA	10-15' 	20-30' 	30-40' 	DESCANSO	15-20' 	20-30' 	DESCANSO
TARDE	35-45' 	DESCANSO	15-20' 	25-35' 	DESCANSO	35-45' 	DESCANSO

Aunque es difícil hacer un plan general para todos, este puede ser un buen ejemplo base para comenzar, sobre todo para **reducir el sobrepeso** y comenzar a adquirir una buena base de condición física, y es necesario también relacionarlo con una dieta saludable.

Régimen alimenticio

Numerosos estudios afirman que un régimen alimenticio correcto contribuye a disminuir las tasas de prevalencia del sobrepeso. Por lo tanto, la alimentación no se puede descuidar, especialmente si padecemos de obesidad. El régimen alimenticio debe aportar la ración calórica proporcional a sus necesidades energéticas y a su peso. Sólo el médico está capacitado para delimitar el régimen de comidas. En función de la actividad física, la edad y la forma concreta, el régimen alimenticio de un paciente debe tener en cuenta los principales compuestos de los alimentos, concretamente las vitaminas, los minerales, etc. El menú debe estar compuesto por siete grandes clases de alimentos, a saber las materias grasas, las verduras, los pescados y la carne, la fruta, los cereales, y los productos lácteos. En ningún caso, el azúcar puede formar parte de esta lista.

Alimentos como el pan, los granos, las legumbres, el arroz, la pasta y las verduras con almidón están en el fondo de la pirámide debido a que deben servir como base de su alimentación. Como grupo, estos alimentos son ricos en vitaminas, minerales, fibra y carbohidratos saludables.

Es importante, sin embargo, consumir alimentos con bastante fibra. Alimentos integrales como pan o galletas integrales, tortillas, salvado de cereal, arroz integral o legumbres. Usar harinas de trigo integral u otras harinas integrales para cocinar y hornear. Panes más bajos en grasa, como tortillas, panecillos ingleses y pan de pita.

VERDURAS (HORTALIZAS)

(3 a 5 porciones por día)

Verduras frescas o congeladas sin salsas, grasas ni sal agregadas. Optar por hortalizas de color verde más oscuro y amarillo profundo, como la espinaca, el brócoli, la lechuga romana, las zanahorias y los pimentones.

FRUTAS

(2 a 4 porciones por día)

Las frutas enteras con más frecuencia que los jugos, ya que tienen más fibra. Las frutas cítricas, como las naranjas, las toronjas y las mandarinas son las mejores. Tomar jugos de frutas sin edulcorantes ni jarabes agregados.

LECHE

(2 a 3 porciones por día)

Leche o yogur con bajo contenido de grasa o descremados. El yogur contiene azúcar natural, pero también puede contener azúcar o edulcorantes artificiales agregados. El yogur con edulcorantes artificiales tiene menos calorías que el yogur con azúcar agregado.

CARNE Y PESCADO

(2 a 3 porciones por día)

Consumir pescado y carne de aves con más frecuencia. Retirar la piel del pollo y el pavo. Seleccionar cortes magros de carne de res, ternera, carne de cerdo o animales de caza. Recortar toda la grasa visible de la carne. Hornear, tostar, asar a la parrilla o hervir en lugar de freír.

GRASAS, ALCOHOL Y DULCES

En general, se debe limitar la ingesta de alimentos grasos, sobre todo aquellos ricos en grasa saturada como las hamburguesas, el queso, el tocino y la mantequilla.

Se debe limitar la ingesta de alcohol, ya que este afecta en el azúcar de la sangre. Los dulces son ricos en grasa y azúcar, así que hay que mantener los tamaños de las porciones pequeños.

La alimentación sugerida es:

- Lácteos descremados
- No más de tres huevos por semana.
- Carnes desgrasadas (ave sin piel, vacuna sin grasa, pescados no fritos).
- Todo tipo de hortalizas del *grupo A y del B.
- Una porción diaria de hortalizas del *grupo C, o reemplazarlas por igual cantidad en peso cocido (después de la cocción) de harinas, cereales o pastas.
- Todo tipo de frutas.
- Legumbres en reemplazo de los cereales.
- Máximo 70 gramos de cereales integrales por porción (tamaño de un pocillo de café).
- Preferentemente pan y galletas integrales y de bajo tenor graso.

- Aceites crudos.
- Bebidas sin azúcar, de bajas calorías. Las bebidas de bajas calorías deben consumirse en forma controlada.
- Evitar azúcares, dulces, golosinas y amasados de panadería o confitería (todo tipo de alimentos con hidratos de carbono simples). El consumo de productos debe siempre ser controlado, consultado y recomendado por un especialista.

DIETA BÁSICA

Las personas, deben vigilar mucho su alimentación. Aquí les proponemos una dieta que puede servir como ejemplo o referencia para elaborar un menú diario que se ajuste a las necesidades y a las características de las personas.

Para desayunar

- Un vaso de leche semidesnatada sin azúcar.
- Cereales integrales.

Para la media mañana

- Un sándwich integral con queso fresco.

Para comer

- Ensalada vegetal al gusto con aceite de girasol o semillas (para prevenir problemas vasculares).
- Lomo a la plancha con patatas fritas.
- Una manzana, es preferible comerla con la piel ya que es donde se encuentra la mayor concentración de fibra

Para merendar

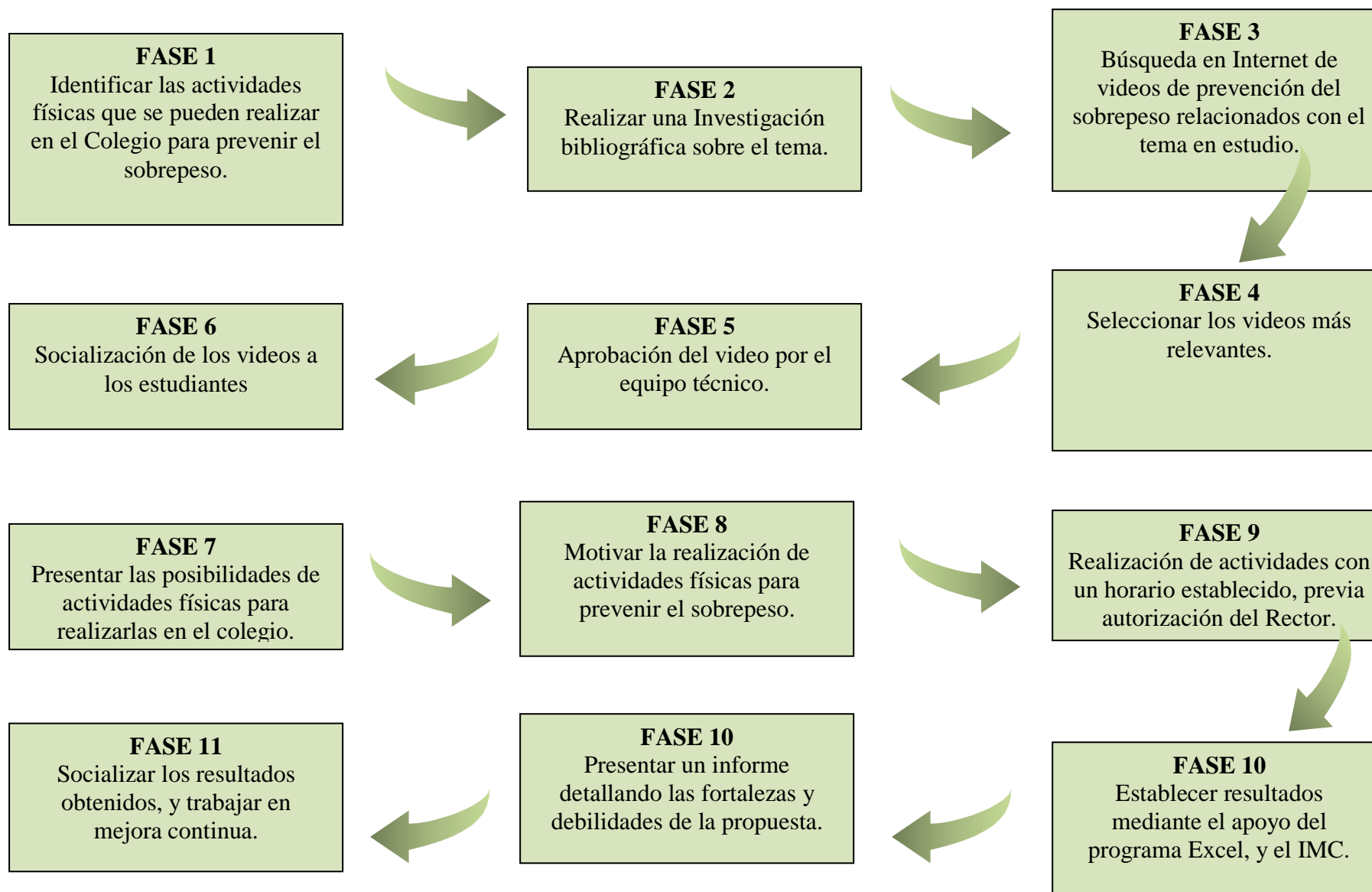
- Un bocadillo pequeño de pan integral y jamón o un yogur desnatado con cereales integrales

Para cenar

- Pasta hervida con espinacas
- Sardinas a la plancha aliñadas con perejil.
- Una naranja.

Una vez por semana se pueden consumir, de forma moderada, embutidos que contengan poca grasa. A parte de esta propuesta de dieta es aconsejable seguir ciertos consejos como el hecho de hacer 5 o seis comidas diarias y procurar no saltarse ninguna e ingerir aproximadamente dos litros de agua diarios para poder mantener la hidratación y contribuir a la eliminación de toxinas en el organismo.

FASES DE LA GUIA PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA

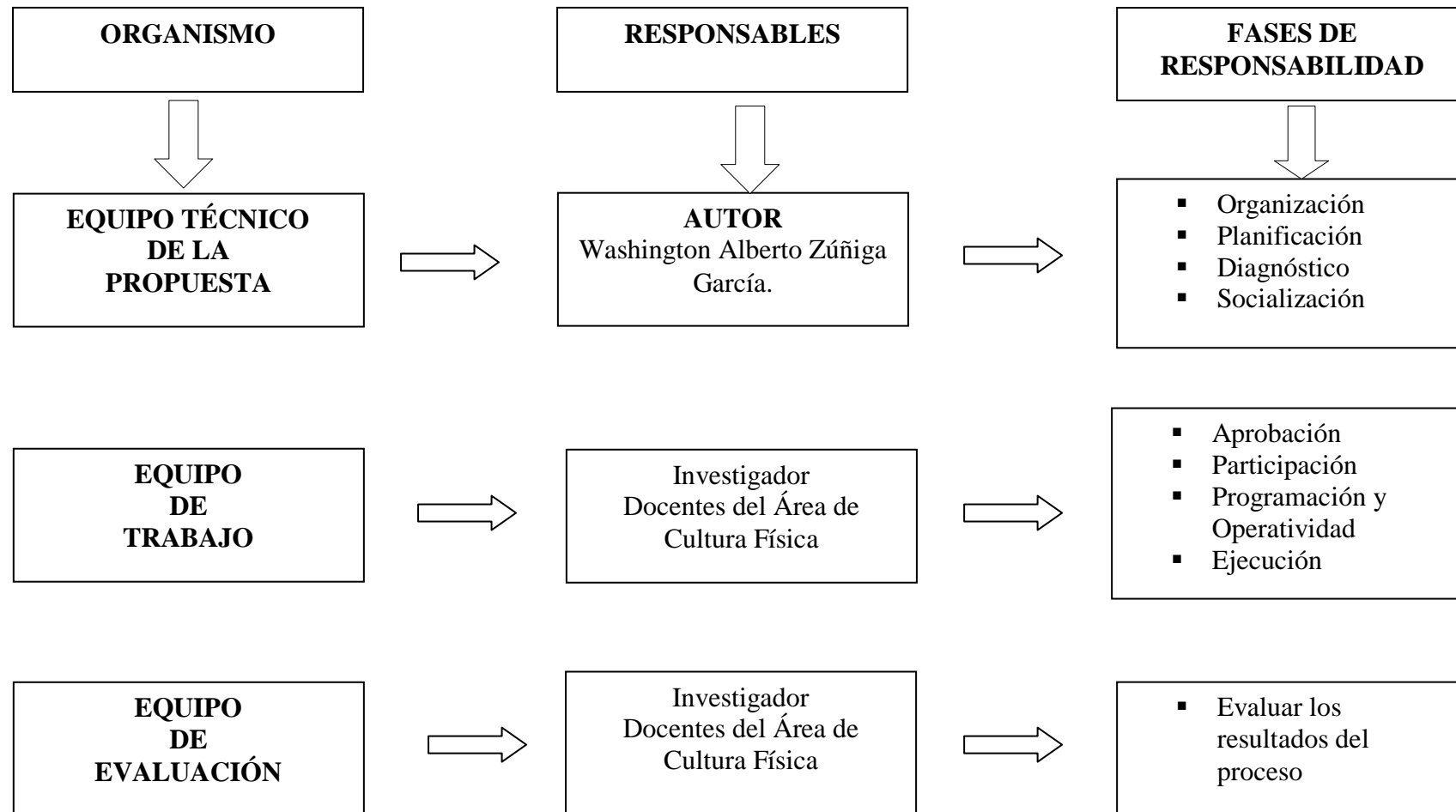


6.6. Metodología. Modelo Operativo.

°	METAS	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	RECURSOS	TIEMPO
Evaluación de los resultados obtenidos en la Investigación	Dar a conocer los resultados obtenidos en la investigación.	Organizar la socialización para dar a conocer los resultados y la posible solución al problema fenómeno de estudio.	Autoridades Investigador Washington Zúñiga	Humanos: Investigador Materiales: Biblioteca personal Biblioteca Computador, material de escritorio, datos estadísticos.	Diciembre 2012
Planificación y Diseño de la Propuesta.	Establecer y diseñar los elementos de la propuesta.	Realizar investigación bibliográfica y consultas en internet. Asesoramiento con el Tutor Estructurar la guía	Investigador Washington Zúñiga Tutor Lic. Luis Bonilla	Humanos: Investigador Materiales: Biblioteca personal Biblioteca Computador, material de escritorio, videos tutoriales y guías.	Enero del 2013
Presentación de la Propuesta.	Aprobación de la propuesta.	Defensa de la propuesta a las Autoridades del Colegio.	Investigador Washington Zúñiga	Humanos: Investigador Materiales: Computador, proyector, videos tutoriales.	Febrero del 2013
Socialización de la Propuesta.	Comprometer a los Estudiantes, así como también a los docentes del Área de Cultura Física.	Desarrollo de talleres de discusión acerca de la propuesta beneficios que ofrecen la actividad física en la prevención del sobrepeso.	Investigador Washington Zúñiga	Humanos: Autoridades Investigador Materiales: Herramientas tecnológicas, medios electrónicos Computador, proyector, videos tutoriales y guías.	Marzo del 2013

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	RECURSOS	TIEMPO
Implementación y Ejecución de la propuesta.	Ejecución de la propuesta.	Aplicación teórico-práctica del programa de actividades físicas para revertir el sobrepeso.	Investigador Washington Zúñiga Docentes del área	Humanos: Cuerpo Técnico Investigador Materiales: Programa Computador, proyector, videos tutoriales, guía diseñada Registro estadístico Guía de observación. Implementación deportiva.	Abril del 2013
Evaluación de la Propuesta.	En base al análisis del contexto Institucional se puede encontrar fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas.	Verificación y cumplimiento de procesos. Aplicación de instrumentos de recolección de datos Verificación de objetivos. Autoevaluación de los procesos. Elaboración de informes Toma de correctivos. Efectos esperados.	Autoridades Investigador Washington Zúñiga	Humanos: Autoridades Docentes Investigador Materiales: Computador, proyector, videos tutoriales y la guía diseñada. Cuestionario.	Mayo del 2013

6.7. Administración.



6.8. Previsión de la evaluación.

La evaluación de la propuesta debe someterse de manera continua y sistemática a un proceso de evaluación para verificar si incide positivamente las actividades físicas en la prevención del sobrepeso de los estudiantes por parte de los responsables de esta fase y debe realizarse en base a los siguientes aspectos:

- Establecer los resultados esperados en cada una de las sesiones de ejecución relacionadas con los contenidos planificados.
- Analizar las calorías requeridas y el consumo de calorías para verificar beneficios significativos.
- Observar la interacción personal y grupal de los estudiantes al relacionarlos con otros grupos.
- Prestar atención, controlar y registrar el peso corporal, para su posterior análisis estadístico, mediante la aplicación del Índice de Masa Corporal.

“El ejercicio diario potencia la calidad de vida”

WAZG.

4.3. Bibliografía.

- ESCOLAR CASTELLON, J. L.; PEREZ ROMERO DE LA CRUZ, C. y CORRALES MARQUEZ, R: **ACTIVIDAD FÍSICA Y ENFERMEDAD**, Madrid España, 2003, vol.20.
- Cervera, P., J. Clapes y R. Rigolfas: **ALIMENTACIÓN Y DIETOTERAPIA**. Ed. Interamericana. España, 1993, págs. 107-126.
- KRAMER, Verónica: **ACTIVIDAD FÍSICA Y POTENCIA AERÓBICA: ¿CÓMO INFLUYEN SOBRE LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR CLÁSICOS Y EMERGENTES?** España, Rev. méd. Chile. 2009, vol.137.
- Martínez-Yuste, Julio Mateos: **TE PUEDES CURAR**. Ediciones Mandala. 2004, pp. 26-27.
- Serra mano, Lluís., Javier Aranceta Bartrina: **NUTRICIÓN Y SALUD PÚBLICA: MÉTODOS, BASES CIENTÍFICAS Y APLICACIONES**, Ed. Elsevier, 2 edición, 2006, España. pp. 330.
- Sánchez-Villegas A, Martínez-González MA, Toledo E, De Irala-Estévez J, Martínez JA. **INFLUENCIA DEL SEDENTARISMO Y EL HÁBITO DE COMER ENTRE HORAS SOBRE LA GANANCIA DE PESO**. Med Clin (Barc) 2002, pp, 46-52.
- Serra Majem, Lluís: **ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**. Elsevier, 2006, España. pp. 2.
- Varo Cenarruzabeitia José Javier, J. Alfredo Martínez Hernández y Miguel Ángel Martínez-González: **BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y RIESGOS DEL SEDENTARISMO**, 2008.

Litografía.

- <http://es.wikipedia.org/wiki/Obesidad>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica
- <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-actividad-fisica.html>
- http://www.google.es/#hl=es&output=search&sclient=psy-ab&q=actividad+fisica&oq=actividad+fisica&gs_l=hp.3...12442.21728.0.22666.16.16.0.0.0.2.3340.20989.7-6j1j4.11.0...0.0.U9RaHQLt79E&pbx=1&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.,cf.osb&fp=40ab6b5c8aeb5a46&biw=1366&bih=665
- http://www.fedenador.org.ec/index.php?option=com_content&view=article&id=284:obesidad-en-el-ecuador&catid=52:documentos-dtm&Itemid=98
- <http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101051854>
- <http://laobesidad.bligoo.ec/obesidad-en-el-ecuador>
- <http://www.medicinapreventiva.com.ve/articulos/IMC.htm>
- <http://guiajuvenil.com/obesidad/la-obesidad-en-la-adolescencia.html>
- <http://guiajuvenil.com/obesidad/consejos-para-evitar-la-obesidad-en-la-adolescencia.html>
- [La importancia del ejercicio en la salud: Beneficios de la actividad física en el organismo | Suite101.net http://suite101.net/article/la-importancia-del-ejercicio-en-la-salud-a12989#ixzz1zyqzF8AB](http://suite101.net/article/la-importancia-del-ejercicio-en-la-salud-a12989#ixzz1zyqzF8AB)
- [Share on facebook](#) [Share on email](#) [Share on twitter](#) [Share on print](#) [More Sharing Services](#) 0

4.2. Cronograma.

TIEMPO \ ACTIVIDAD	JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO					
	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S		
Elaboración del Proyecto	■	■	■	■	■	■	■	■																										
Presentación y Aprobación del Proyecto									■																									
Construcción del marco teórico										■	■																							
Diseño de instrumentos para recolección de datos información											■	■																						
Trabajo de Campo-Recolección Datos											■	■	■	■	■	■																		
Análisis/Interpretación de resultados																	■	■	■															
Comprobación de Hipótesis																		■	■	■														
Conclusiones y Recomendaciones																					■	■												
Propuesta Alternativa																						■	■	■										
Redacción del Primer Borrador																									■	■								
Revisión del Primer Borrador																										■	■							
Transcripción del Informe final																											■	■	■	■				
Presentación del informe																																■		

4.4. Anexo.

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

ENCUESTA DIRIGIDA A LAS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DEL
COLEGIO EXPERIMENTAL AMBATO.

Objetivo: Recoger información sobre la práctica física y la prevención del sobrepeso.

Instructivo:

- Por favor lea cuidadosamente todas las preguntas de este cuestionario antes de contestarlas.
- Encierre en un círculo su respuesta, subraye lo que estime correcto, o anote su respuesta.
- Conteste todas las preguntas, al ser anónima la encuesta, se espera que responda con absoluta libertad y sinceridad; pues sus respuestas ayudaran al Investigador a plantear una alternativa de solución al problema.

1.- ¿Ha incrementado su peso corporal en los últimos años?

SI

NO

2.- ¿Con que frecuencia consume comida chatarra?

Siempre

A veces

Nunca

3.- ¿Sus familiares sufren de sobrepeso u obesidad?

SI

NO

4.- ¿Conoce cuál es su índice de masa corporal?

SI

NO

5.- ¿Considera Ud. que el aumento de masa corporal es señal de sobrepeso?

SI

NO

6.- ¿Considera Ud. que una dieta saludable y ejercicio regular ayudan a controlar el sobrepeso?

SI

NO

7.- ¿Realiza usted la práctica física, fuera del establecimiento educativo?

SI

NO

Anote que actividad física realiza:.....

8.- ¿Padece de algún tipo de enfermedad?

SI

NO

Anote cual:

.....

9.- ¿De las opciones aquí mencionadas escoja la que considere la más correcta en relación con la ingesta de alimentos?

Una comida al día ()

Tres comidas al día ()

Cinco comidas al día ()

10.- ¿Considera que las dos horas semanales destinadas para realizar la práctica física son suficientes?

SI

NO

Porque:.....

.....

11.- ¿De las siguientes opciones subraye la respuesta que considere más correcta, en relación con la prevención del sobrepeso?

Campañas de prevención y salud.

Programas de ejercicios

Alimentación y nutrición

Dieta saludable

Control médico

12.- ¿Subraye cuál es la mejor forma de quemar grasa?

El ejercicio físico

Mirar televisión

Caminar regularmente

Ninguna

Otras.....

13.- ¿Le gustaría participar de programas relacionados con la prevención del sobrepeso?

SI

NO

14.- ¿Le gustaría participar en jornadas recreativas organizadas en el colegio para evitar el sedentarismo y prevenir el sobrepeso?

SI

NO

MUCHAS GRACIAS POR SU INFORMACIÓN

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DEL COLEGIO
EXPERIMENTAL AMBATO.

Objetivo: Recoger información sobre la práctica física y la prevención del sobrepeso.

Instructivo:

- Por favor lea cuidadosamente todas las preguntas de este cuestionario antes de contestarlas.
- Encierre en un círculo su respuesta, subraye lo que estime correcto, o anote su respuesta.
- Conteste todas las preguntas, al ser anónima la encuesta, se espera que responda con absoluta libertad y sinceridad; pues sus respuestas ayudaran al Investigador a plantear una alternativa de solución al problema investigado.

1.- ¿Ha observado un incrementado su peso corporal en sus estudiantes?

SI

NO

2.- ¿Con que frecuencia considera que las estudiantes consume comida chatarra?

Siempre

A veces

Nunca

3.- ¿Sus familiares sufren de sobrepeso u obesidad?

SI

NO

4.- ¿Conoce que es el índice de masa corporal?

SI

NO

5.- ¿Considera Ud. que el aumento de masa corporal es señal de sobrepeso?

SI

NO

Porque:.....

6.- ¿Considera Ud. que una dieta saludable y ejercicio regular ayudan a controlar el sobrepeso?

SI

NO

7.- ¿Controla y compara el índice de masa corporal de sus estudiantes?

SI

NO

8.- ¿Tiene conocimientos acerca del control del sobrepeso?

SI

NO

9.- ¿De las opciones aquí mencionadas escoja la que considere la más correcta en relación con la ingesta de alimentos?

Una comida al día ()

Tres comidas al día ()

Cinco comidas al día ()

10.- ¿Considera que las dos horas semanales destinadas para realizar la práctica física son suficientes?

SI

NO

Porque:.....

.....

11.- ¿De las siguientes opciones subraye la respuesta que considere más correcta, en relación con la prevención del sobrepeso?

Campañas de prevención y salud.

Programas de ejercicios

Alimentación y nutrición

Dieta saludable

Control médico

12.- ¿Subraye cuál es la mejor forma de quemar grasa?

El ejercicio físico

Mirar televisión

Caminar regularmente

Ninguna

Otras.....

13.- ¿Le gustaría participar de programas relacionados con la prevención del sobrepeso?

SI

NO

14.- ¿Le gustaría implementar en el establecimiento jornadas recreativas organizadas para evitar el sedentarismo y prevenir el sobrepeso?

SI

NO

MUCHAS GRACIAS POR SU INFORMACIÓN

**ESTUDIANTES DEL DÉCIMO AÑO DEL COLEGIO EXPERIMENTAL
AMBATO**



Imagen 1. Señoritas del Décimo Año Colegio Experimental Ambato



Imagen 2. Señoritas del Décimo Año Colegio Experimental Ambato



Imagen 3. Señorita del Décimo Año Colegio Experimental Ambato



Imagen 4. Señoritas del Décimo Año Colegio Experimental Ambato llenando las encuestas



Imagen 5. Señorita del Décimo Año Colegio Experimental Ambato



Imagen 6. Señoritas del Décimo Año Colegio Experimental Ambato



Imagen 7. Señoritas del Décimo Año Colegio Experimental Ambato