



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 Humanas y de la Educación.

Mención: Cultura Física

TEMA:

LAS REDES SOCIALES Y SU INCIDENCIA EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL AMBATO DE LA CIUDAD DE AMBATO DURANTE EL PERIODO ABRIL – MAYO 2012.

AUTOR:

CARLOS ALBERTO TAMAYO FLORES

TUTORA:

TUTOR: Dra. Mg. SILVIA ACOSTA BOMES

Ambato-Ecuador

2012

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Dra. Mg. Silvia Acosta Bomes, en mi calidad de tutora del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema:

“LAS REDES SOCIALES Y SU INCIDENCIA EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL AMBATO DE LA CIUDAD DE AMBATO DURANTE EL PERIODO ABRIL – MAYO 2012”.Desarrollado por el egresado Carlos Alberto Tamayo Flores, considero que el informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, po0r lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Ambato, Abril 9 del 2012

.....

TUTORA

Dra.Mg. SILVIA ACOSTA BOMES

CC.180218899-3

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

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

.....

Carlos Alberto Tamayo Flores

C.C: 180400479-2

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el Tema: “LAS REDES SOCIALES Y SU INCIDENCIA EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL AMBATO DE LA CIUDAD DE AMBATO DURANTE EL PERIODO ABRIL – MAYO 2012”, 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.

.....
Carlos Alberto Tamayo Flores
C.C: 180400479-2
AUTOR

**Al Consejo Directivo de la Facultad De Ciencias
Humanas y de la Educación:**

La Comisión de estudios y calidad del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LAS REDES SOCIALES Y SU INCIDENCIA EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL AMBATO DE LA CIUDAD DE AMBATO DURANTE EL PERIODO ABRIL – MAYO 2012”, presentado por el Sr. Carlos Alberto Tamayo Flores 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 reglamentación.

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

LA COMISIÓN

.....
Dr. Mg. Edison Yucailla Sánchez

MIEMBRO

.....
Dr. Mg. Beto Arcos Ortíz

MIEMBRO

DEDICATORIA:

Que esta ofrenda pueda servir para que cada uno encuentre dentro de sí ese lugar donde conoce su propio valor, esa parte que en todos nosotros es puro amor, unión, paz y bendición mental, así también aceptación total de si mismo y del medio humano positivo existente.

AGRADECIMIENTO

Con júbilo y placer doy las gracias:

A Dios quien ha sido guía y me ha encaminado con visión, amor y entrega total a manejar creativamente mis ideas y moldearlas con ese amor sentido desde mi corazón hacia lo plasmado en letras enteras y sobrias en este gran trabajo.

A mi madre, padre y mis hermanos por estimularme y alentarme en las primeras etapas de mi tesis.

A la Dra.Mg. Silvia Acosta, Doctores y Doctoras, Magister, Licenciados y Licenciadas que tanto me enseñaron e ilustraron en este arduo camino y durante el proceso de la tesis.

A Anita Vasco, y todo el personal de Secretaria de la carrera de Ciencias Humanas y de la Educación quienes me supieron entregar todo ese aliento y positivismo para lograr alcanzar mis metas y objetivos más grandes trazados en mi mente y corazón.

ÍNDICE GENERAL

PRELIMINARES	Páginas
CARÁTULA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN.....	ii
PÁGINA DE AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	iii
PÁGINA DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
PÁGINA AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CC.HH.EE.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE CUADROS.....	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xiii
RESUMEN EJECUTIVO.....	xiv
INTRODUCCIÓN.....	1

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1 Tema	
1.2 Planteamiento del Problema.....	2
Contextualización Macro.....	2
Contextualización Meso.....	3
Contextualización Micro.....	5
1.2.2 Análisis Crítico.....	9
1.2.3 Prognosis.....	10
1.2.4 Formulación del Problema.....	10
1.2.5 Interrogantes de la Investigación.....	10
1.2.6 Delimitación de la Investigación.....	11
1.3 Justificación.....	11
1.4.1 Objetivo General.....	12
1.4.2 Objetivos Específicos.....	13

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativo.....	14
2.2 Fundamentación Filosófica.....	14
2.3 Fundamentación Sociológica.....	16
2.3.1 Fundamentación Axiológica.....	16
2.3.2 Fundamentación Psicológica.....	16
2.3.3 Fundamentación Legal.....	17
2.4 Categorías Fundamentales (Desarrollo, temas, subtemas, cuerpo tesis).....	23
2.5 Hipótesis.....	33
2.6 Señalamiento de Variables.....	33

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3. Enfoque de la Investigación.....	34
3.1 Modalidad de la Investigación.....	34
3.1.2 Niveles o tipos de la Investigación.....	34
3.3 Población y muestra.....	35
3.4 Operacionalización de Variables.....	36
3.5 Técnicas e Instrumentos.....	36

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.6 Análisis de los resultados obtenidos en las encuestas.....	42
--	----

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

3.7 Conclusiones.....	59
3.8 Recomendaciones.....	60

CAPÍTULO VI: PROPUESTA

3.9 Datos informativos.....	61
4.0 Antecedente de la propuesta.....	62
4.1 Justificación.....	67
4.2 Objetivos.....	68
4.3 Análisis de Factibilidad.....	69
4.5 Fundamentación.....	69
4.6 Metodología Modelo Operativo.....	69
4.7 Administración.....	81
4.8 Previsión de la evaluación.....	82
4.9 Marco Administrativo.....	84
5.0 Bibliografía.....	86
5.1 Anexos.....	88

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro No. 1	
Operacionalización de variables	
Variable Independiente.....	36
Cuadro No. 2	
Operacionalización de variables	
Variable dependiente.....	38
Cuadro No. 3	
Matriz para la recolección de la Información.....	36
Cuadro No. 4	
Análisis e Interpretación de resultados Pregunta No.1.....	43
Cuadro No. 5	
Análisis e Interpretación de resultados Pregunta No.2.....	44
Cuadro No. 6	
Análisis e Interpretación de resultados Pregunta No.3.....	45
Cuadro No. 7	
Análisis e Interpretación de resultados Pregunta No.4.....	46
Cuadro No. 8	
Análisis e Interpretación de resultados Pregunta No. 5.....	47
Cuadro No. 9	
Análisis e Interpretación de resultados Pregunta No. 6.....	48
Cuadro No. 10	
Análisis e Interpretación de resultados Pregunta No. 7.....	49
Cuadro No. 11	
Análisis e interpretación de resultados Pregunta No. 8.....	50
Cuadro No. 12	
Análisis e interpretación de resultados Pregunta No. 9.....	51
Cuadro No. 13	
Análisis e interpretación de resultados Pregunta No. 10.....	52
Cuadro No. 14	
Verificación de Hipótesis.....	52

Cuadro No .14	
Verificación de la Hipótesis.....	54
Cuadro No. 15	
Frecuencias Observadas.....	55
Cuadro No. 16	
Frecuencias Esperadas.....	56
Cuadro No. 17	
Total de frecuencias esperadas y observadas.....	57
Cuadro No. 18	
Plan de Actividades Físicas.....	74
Cuadro No.19	
Cuadro Modelo Operativo.....	79

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico No.1	
Árbol de Problemas.....	8
Gráfico No. 2	
Categorías Fundamentales.....	20
Gráfico No. 3	
Variable Independiente.....	21
Gráfico No. 4	
Variable Dependiente.....	22
Gráfico No. 5	
Análisis e Interpretación de resultados Pregunta No. 1.....	43
Gráfico No. 6	
Análisis e Interpretación de resultados Pregunta No. 2.....	44
Gráfico No. 7	
Análisis e Interpretación de resultados Pregunta No. 3.....	45
Gráfico No. 8	
Análisis e Interpretación de resultados Pregunta No. 4.....	46
Gráfico No. 9	
Análisis e Interpretación de resultados Pregunta No.5.....	47
Gráfico No. 10	
Análisis e Interpretación de resultados Pregunta No. 6.....	48
Gráfico No. 11	
Análisis e Interpretación de resultados Pregunta No.7.....	49
Gráfico No. 12	
Análisis e Interpretación de resultados Pregunta No. 8.....	50
GráficoNo.13	
Análisis e Interpretación de Resultados Pregunta No.9.....	51
GráficoNo.14	
Análisis e Interpretación de Resultados Pregunta No.10.....	52
Gráfico No. 15	
Administración.....	81

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

1.1 TEMA:

“LAS REDES SOCIALES Y SU INCIDENCIA EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL AMBATO DE LA CIUDAD DE AMBATO DURANTE EL PERIODO ABRIL – MAYO 2012

Autor:

Carlos Tamayo

TUTORA:

Dra. Mg. Silvia Acosta Bomes

RESUMEN

Las personas son sociables por naturaleza por lo que nunca se puede hablar de un aprendizaje individual, la actividad auto estructurante de los estudiantes está mediada por la influencia de las personas que integran un contexto del Colegio Experimental Ambato (estudiantes CICLO BÁSICO), mediante el establecimiento de contextos mentales, donde resalta el trabajo cooperativo para lograr metas compartidas. El presente trabajo fue elaborado bajo el paradigma Crítico propositivo, y se han determinado las diferencias que se mantienen en el proceso de las redes sociales y su incidencia en el sedentarismo de los estudiantes del ciclo básico del colegio nacional experimental Ambato de la ciudad de Ambato durante el periodo Abril- mayo 2012.

Por lo que se aplicará encuestas a las estudiantes del establecimiento acerca de las redes sociales. lo que permitió determinar que no es tomado en cuenta el

sedentarismo que este produce un conocimiento claro de la misión y visión de los medios tecnológicos y electrónicos, así también falta un conocimiento pleno del adecuado uso de estas las redes sociales, que nos ayudan a llevar una vida más placentera, por lo que se plantea la creación , utilización de planificaciones y talleres de actividades Físicas con la participación conjunta de las autoridades padres de familia para disminuir el sedentarismo de las estudiantes del colegio Experimental Nacional Ambato, con eficiencia , eficacia y efectividad. Así también, se pudo percibir que en el Colegio Experimental Ambato las redes sociales y tecnología conlleva al sedentarismo de las estudiantes debido al exceso de horas que esta tecnología es usada por las estudiantes a diario , ya que no existe un control adecuado por parte de ellas y de sus padres de familia; existe las tics su incidencia en el sedentarismo para lo cual se realizó la Formulación del problema con sus respectivas interrogantes tomando en cuenta su delimitación y observación del problema en las instalaciones educativas de las redes sociales del colegio Experimental Ambato. También se dio a conocer sus respectivos objetivos generales y específicos , fundamentaciones e hipótesis con sus respectivos señalamientos de variables tomando en cuenta la variable independiente que son las redes sociales y la variable dependiente que es el Sedentarismo luego se procedió a realizar el muestreo de la población para lo cual existe el total de 1037 estudiantes en el ciclo básico, para lo cual se ocupó las determinadas técnicas e instrumentos adecuados para dar como resultado la información correcta , la misma que fue interpretada y analizada con sus gráficos correspondientes para luego tomar la decisión adecuada de acuerdo al cálculo matemático de las frecuencias observadas y esperadas acerca de las redes sociales y su incidencia en el sedentarismo de los estudiantes del colegio Nacional Experimental Ambato. Tomando en cuenta sus descriptores que son las redes sociales, informática, electrónica, Ciencia, de la variable Independiente y Sedentarismo, Obesidad, Carencia de energía, Muerte

Introducción

El proyecto de investigación tiene como tema: Las redes sociales y su incidencia en el sedentarismo de los estudiantes del ciclo básico del Colegio Nacional Experimental Ambato de la ciudad de Ambato durante el periodo abril- mayo 2012

Para lograr una adecuada utilización de las redes sociales y un adecuado control del sedentarismo de los estudiantes del ciclo básico del Colegio Experimental Nacional Ambato.

Está estructurado por secciones. Capítulo I denominado: “EL PROBLEMA”, contiene el análisis Macro, Meso y Micro que hace relación al origen de la problemática con un panorama Latinoamericano, Nacional e institucional respectivamente.

El Capítulo II denominado: “MARCO TEÓRICO” se fundamenta en una visión Filosófica, Epistemológica, Ontológica, Axiológica, Sociológica, Psicológica y Pedagógica.

El Capítulo III titulado: “METODOLOGÍA” plantea que la investigación se realizará desde el enfoque crítico propositivo, de carácter cuali- cuantitativo. La modalidad de la investigación es bibliográfica documental, de campo, de intervención social: de asociación de variables que nos permitan estructural predicciones llegando a modelos de comportamiento mayoritario.

El Capítulo IV denominado: “ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS” incluye los recursos institucionales, humanos y materiales.

El Capítulo V denominado “CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES” incluye conclusiones y recomendaciones del Investigador.

El Capítulo VI denominado “LA PROPUESTA”

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA

“LAS REDES SOCIALES Y SU INCIDENCIA EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL AMBATO DE LA CIUDAD DE AMBATO DURANTE EL PERIODO ABRIL – MAYO 2012”

1.2 Planteamiento del Problema

Contextualización

Macro entorno.-

Las Redes sociales a influenciado en el sedentarismo de los seres Humanos a nivel mundial por lo que se añadido unas palabras del Europeo Zimmermann (2000)

Considerando como factores críticos que influyen sobre la prevalencia de obesidad el incremento en la utilización de las nuevas tecnologías, redes sociales particularmente la televisión, la utilización de videojuegos y los ordenadores (Facebook, Twitter)

Las redes sociales han provocado sedentarismo transformado en enfermedades conocidas como: El sobrepeso y la obesidad las mismas que constituyen un grave problema de salud a nivel mundial, esta enfermedad ha crecido de manera acelerada por la falta de deporte y de una alimentación balanceada.

El sedentarismo, apoyado por el consumo de comida chatarra y el tiempo dedicado a las redes sociales como el Facebook Twitter ,ver la televisión y el uso de videojuegos, no ayudan a contener el problema. Los hábitos de vida sedentarios cada día son más frecuentes en la población mundial, incluso, estos son adquiridos desde la infancia gracias al auge de las computadoras y sus redes sociales personales y los videojuegos, cuyo uso excesivo puede causar daños a la

salud. Dicho sedentarismo, apoyado en el consumo de alimentos chatarra, provoca sobrepeso y obesidad.

La exposición prolongada a las redes sociales y a los juegos de video puede provocar, además, irritación en los ojos, dolores de cabeza, dolores musculares, mala postura, molestias en la mano o muñeca por el desarrollo de tendinitis.

El estilo de vida ha cambiado en las últimas décadas. Años atrás, la sociedad era más activa y no dependía tanto de automóviles; la práctica de algún deporte era cotidiana y no se pasaba tanto tiempo frente a las computadoras y a las redes sociales, televisor, etc. Actualmente, los niños son los más afectados ya que, al no tener tanta atención de sus padres, utilizan internet y las redes sociales, o los videojuegos como sustituto, se aíslan y, con el consumo de alimentos chatarra, desarrolla sobrepeso u obesidad.

En este sentido, el sedentarismo está asociado a los hábitos familiares. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año mueren en el mundo casi dos millones de personas como consecuencia de una vida sedentaria. En este contexto, se considera que una persona es sedentaria cuando no realiza un mínimo recomendado de 30 minutos de actividad física.

La OMS afirma que, en 2004, al menos 60 por ciento de la población mundial era sedentaria. México obeso México ocupa el primer lugar en obesidad en mujeres a nivel mundial, lo que significa un problema de salud pública alarmante.

Meso entorno

Las redes sociales y su incidencia en el sedentarismo de la población ecuatoriana importante por lo que se añadió palabras de Abdalá Bucaram Pulley, en el marco del primer debate de la Ley Orgánica del Deporte, Educación Física y Recreación.

El deporte es la principal herramienta de prevención de enfermedades de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, tras recordar la frase de un gran

deportista que dice: el deporte consigue lo que no consigue la política ni la religión.

De acuerdo al último estudio realizado por el ministerio de Deporte se ve un nivel altísimo del sedentarismo por causa de las tics, el 72% de los ciudadanos practica una hora de deporte al mes y el 93% no realiza ni siquiera 30 minutos diarios, advirtió el presidente de la Comisión Ocasional, Abdalá Bucaram Pulley, en el marco del primer debate de la Ley Orgánica del Deporte, Educación Física y Recreación.

Señaló que el deporte es la principal herramienta de prevención de enfermedades de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, tras recordar la frase de un gran deportista que dice: el deporte consigue lo que no consigue la política ni a religión.

Aclaró que el deporte formativo y de alto rendimiento deben coordinarse y no mezclarse; que la normativa busca darle mayor importancia a la educación física y a la recreación que es primordial para el bienestar y el buen vivir de los ciudadanos.

Cada dólar invertido en activar a la población, representa un ahorro importante en los gastos de salud, la inversión pública directa en el sector es de 98 millones actualmente de acuerdo a las cifras manejada por el Ministerio de Deporte, recordó.

Explicó que por cada 13'748.433 habitantes, 25 son clasificados a olimpiadas, en base a esfuerzos individuales. "Hubiéramos tenido más Jefferson Pérez si se hubiera apoyado al deportista en todas sus etapas, sin importar de donde provenga", enfatizó.

Dijo que mantener a la población activa significa revertir la tendencia creciente del sedentarismo, al tiempo que aseveró que con ello aspiran que la población activa en el 2013 se ubique en el 67% y con ello facilitar los logros deportivos de alto rendimiento, incrementar el número de participantes en las olimpiadas.

Esta estructura busca ordenar el sistema en dos ejes fundamentales: la actividad física que abarca toda la población como prioridad y el deporte desde la selección de los talentos hasta el alto rendimiento, subrayó.

Fortalecimiento de la recreación.

Celso Maldonado, vicepresidente del organismo legislativo, dijo que es importante el fortalecimiento de la recreación como una herramienta para disminuir el sedentarismo y fomentar la masificación de la práctica del deporte

Agregó que para ello se requiere un trabajo coordinado entre las organizaciones del sector y los gobiernos locales para la ejecución de programas y proyectos como es el caso de las ligas barriales.

Explicó que el cuerpo jurídico busca el fortalecimiento del Ministerio de Deporte con nuevas funciones y atribuciones, que defina la inversión y control previo de los recursos públicos y respeto a autonomía de las organizaciones prevista en la ley.

Además se prioriza la inversión en la activación de la población y concluir con el acceso al buen vivir; se establece una nueva estructura y roles de cada organización deportiva, así como también la distribución del presupuesto; se eliminan las reasignaciones y se propone un financiamiento en base a la planificación.

También se determinan las obligaciones de las organizaciones deportivas que reciben recursos públicos y de sus dirigentes y las sanciones por inobservancia. “Dejemos de lado los colores, los movimientos, las organizaciones políticas y trabajemos en función de país, que el amarillo, el azul y el rojo nos cubra a todos”, concluyó.

Micro entorno

Las redes sociales, influye mucho en lo que tiene que ver con el Sedentarismo ya que se puede observar en los estudiantes del Colegio Nacional Experimental Ambato el mal uso de las redes sociales y el desequilibrio relacionado a las

actividades físicas necesarias para la buena salud .Se ha añadido unas palabras de Hancox(2006)

"ha confirmado en adolescentes que estar frente al computador por varias horas está asociado a un incremento del Índice de Masa Corporal (IMC)."

La adolescencia es una etapa decisiva en la adquisición y consolidación de los estilos de vida. Los adolescentes muestran general curiosidad y receptividad y aún son relativamente inexpertos.

En su transición hacia la adultez, están muy abiertos a la influencia de los factores ambientales y de los modos de vivir que la sociedad les presenta como modélicos y habrá que intervenir en el entorno para reducir los factores que lo dificulten y aumentar los que lo favorecen.

Partiendo del grave problema que la sociedad desarrollada actual sufre en forma de sedentarismo y falta de actividad física (AF) unida a unos hábitos alimenticios poco recomendados, la Educación Física (EF) en el Colegio Ambato se ha puesto de manifiesto como herramienta importante para ayudar a paliar la epidemia de obesidad y riesgos cardiovasculares asociados en los estudiantes del Colegio Nacional Experimental Ambato.

Así también se ve la mala administración de las redes sociales en cuanto al verdadero desarrollo Humano del cual se ha hablado durante años; así también se puede decir que la tecnología nos controla y nosotros supuestamente formamos parte de la destrucción de nuestra propia salud.

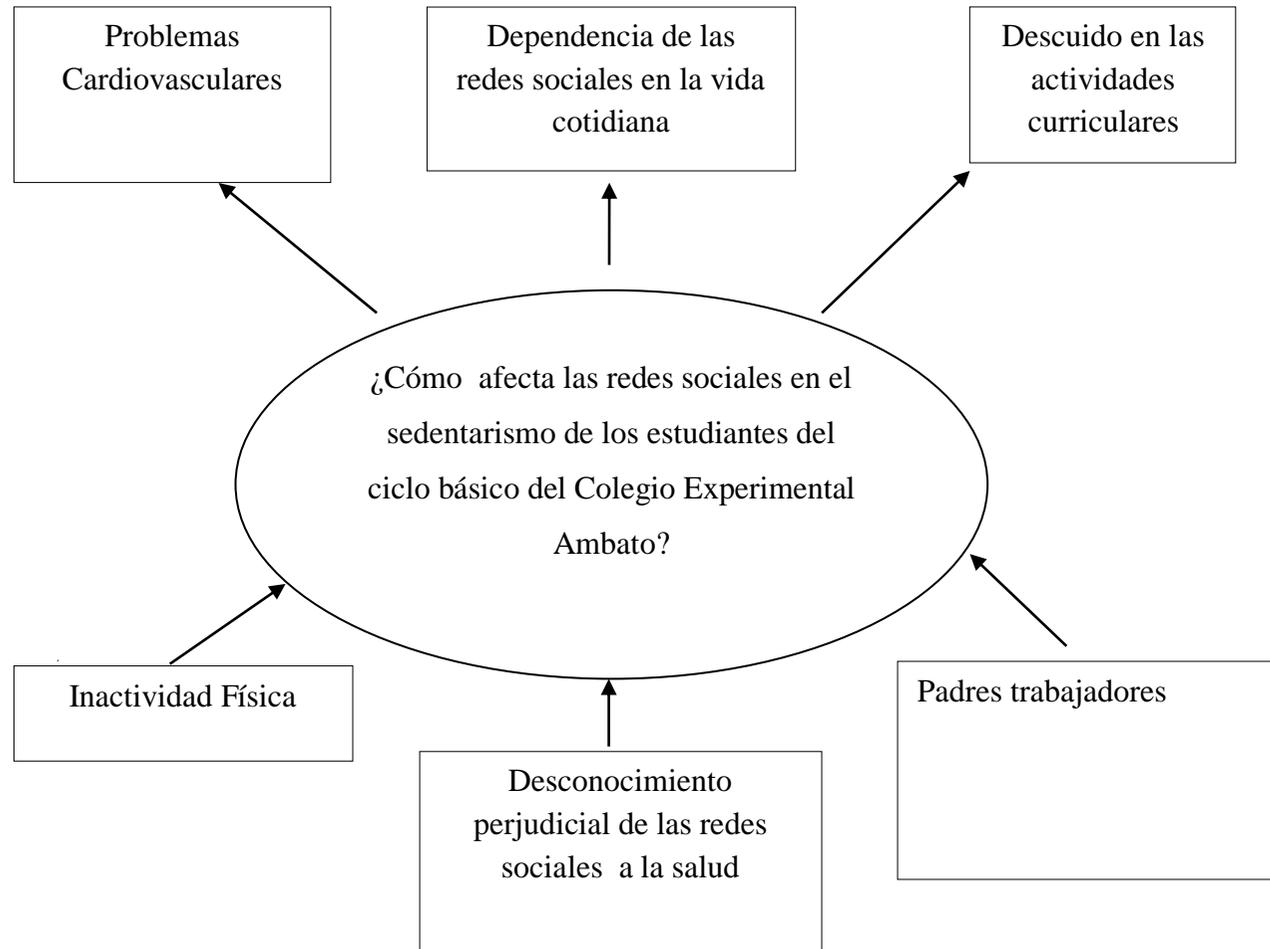
Las redes sociales es un bien tecnológico el mismo que debe ser tratado con madurez y sobre todo con prudencia, ya que esta, nos ayuda o nos destruye y que mejor que este bien sirva para el avance de los estudiantes del Colegio Ambato, pero de la mano de la razón que nos da el conocimiento científico de la lectura y de los saberes necesarios para poderlos controlar.

De aquí que se ve la necesidad de controlar a estas nuevas tecnologías, antes de que estas nos controlen, y de ahí estaremos dispuestos a apoyar con las reguladas

y bien administradas actividades físicas que favorecen la salud y la psicología Humana.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

Efectos:



Problema

Causas

Gráfico N: 1

Fuente: Investigado

Elaborado por: Investigado

1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO

"La adolescencia se considera un periodo crítico para las personas, ya que muchas de las conductas que se tendrán en la vida adulta se establecen durante las dos primeras décadas de vida", "La adopción de hábitos sedentarios en esta época puede tener importantes implicaciones en el desarrollo educativo y el estado de salud".

Hoy en día se hace indispensable la internet, comparada con la televisión y la radio las bondades de la Web y sus tecnologías hacen que los menos interesados terminen "contagiados" por la red, porque son muchas las utilidades que se brindan como el correo electrónico, Messenger, las redes sociales, el acceso de todo tipo de información para incorporar en las agendas digitales, , en fin, todas las aplicaciones que se quieran dar, la tendencia en la actualidad es tener la tecnología a la mano y si no la tenemos se nos complica la existencia.

Se parte del criterio de que las señoritas y señores del Colegio Experimental Nacional Ambato no tienen un adecuado control y equilibrio de las redes sociales, ya que dedican su mayor tiempo a estos medios de información, que favorecen al mantenernos informados, pero a su vez son un malestar, ya que dejan de lado muchas actividades físicas convirtiéndolos en seres tecnológicos o bien dicho en una parte más de este vicio social creciente.

Esto conlleva a un desconocimiento mutuo de la forma adecuada y equilibrada de trabajar con las redes sociales, tanto de las señoritas y señores del Colegio Nacional Ambato,

El iniciarse en un proceso escaso de conocimiento de las redes sociales, da lugar al poco conocimiento amplio de las necesidades que los estudiantes necesitan y requiere para su desarrollo físico.

Lo que trae como consecuencia la ineficacia en el desarrollo de las actividades físicas de las estudiantes y los estudiantes del Colegio Nacional Ambato.

Dado que el Colegio Nacional Ambato, corresponde a una entidad Pública, los aspectos: deportivos, económicos y culturales también constituyen una de las varias razones de la basta necesidad de una excelente preparación Física; y adecuado equilibrio de las redes sociales y las actividades físicas.

Se requiere de su compromiso y responsabilidad participativa para asumir un cambio positivo en las redes sociales y en las actividades físicas para evitar el sedentarismo.

Se considera entonces que unidos todos estos factores da como resultado un escaso conocimiento de las redes sociales y su incidencia en el sedentarismo en los estudiantes del Colegio Experimental Nacional Ambato.

1.2.3 Prognosis.

De continuar con este mal uso de las redes sociales en los estudiantes del Colegio Nacional Ambato, aumentará el sedentarismo y por lo tanto problemas de salud muy graves, en el ámbito del desarrollo físico y mental

1.2.4 Formulación del problema

¿Cómo incide la inadecuada utilización de las redes sociales en el sedentarismo de los estudiantes del ciclo básico del Colegio Nacional Experimental Ambato en el periodo Abril-mayo del 2012?

1.2.5 Interrogantes de la investigación

- ¿Cuáles son los problemas que acarrea el sedentarismo en la salud de los estudiantes?

- ¿Las redes sociales y el sedentarismo repercutirán en la salud física y mental de los estudiantes?
- ¿Existe propuestas de solución a la inadecuada utilización de las redes sociales que ayudan a disminuir el sedentarismo de los y las estudiantes?

1.2.6 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Campo: Deportivo-Educativo

Área: Cultura Física

Aspecto: Sedentarismo

1.2.7 Delimitación Espacial

La investigación se realizará en el Colegio Nacional Experimental Ambato ubicado en las calles la merced y de la parroquia la Merced de la ciudad de Ambato

1.2.8 Delimitación Temporal.

El trabajo de investigación se desarrollará durante el período abril-mayo

Unidad de observación.

Estudiantes del ciclo básico del colegio Nacional Ambato profesores y autoridades de la Institución.

Profesores del ciclo básico.

Autoridades de la Institución.

1.3 JUSTIFICACIÓN

La siguiente investigación involucra a la misión y visión del Colegio Nacional Ambato, las tics y su incidencia en el sedentarismo de los estudiantes del Colegio Nacional Experimental Ambato, formados con excelencia, para desenvolverse exitosamente en el equilibrio y administración de las horas tanto en las redes sociales como en las actividades físicas.

Es de suma importancia que los estudiantes , al requerir de su criterio para realizar una correcta administración y equilibrio de las redes sociales y su incidencia en el sedentarismo, no se manifiestan en forma espontánea o lo hacen esporádicamente, sin llegar a satisfacer el equilibrio correcto entre redes sociales y actividades físicas necesarias para la salud requerida, lo que impulsa a buscar posibles mecanismos metodológicos que los ayude a proyectar como sujetos deportivos, críticos, dinámicos y comprometidos con su realidad y del Colegio Nacional Experimental Ambato.

Las redes sociales y su incidencia en el sedentarismo de los estudiantes del Colegio Nacional Experimental Ambato, Hace que esta problemática tenga una utilidad de vital importancia para la adecuada administración de tiempo tanto en la parte científica como en las actividades físicas.

La siguiente investigación es factible por que se cuenta con los elementos humanos: estudiantes del Colegio Nacional Experimental Ambato, motivo del proyecto.

Por ello se requiere plantear un gran impacto de las estrategias metodológicas comunicacionales que promuevan la integración de los estudiantes del Colegio Nacional Experimental Ambato con sus opiniones y participación comprometida con su cosmovisión.

1.4 Objetivos:

1.4.1 Objetivo General

- Disminuir el sedentarismo provocado por la inadecuada utilización de las redes sociales en los estudiantes del ciclo básico del Colegio Nacional Experimental Ambato.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar, cuales son los factores que producen el sedentarismo por la utilización de las redes sociales.
- Conocer el tipo de tics utilizadas por los estudiantes y su influencia en el sedentarismo
- Diseñar una propuesta de solución al problema la influencia de las redes sociales en el sedentarismo de las y los estudiantes, en la cual actúen autoridades , estudiantes y padres de familia para disminuir el sedentarismo y mejorar la salud y el desarrollo físico de nuestros estudiantes del Colegio Nacional Ambato

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos

En el Colegio Nacional Experimental Ambato en base a la investigación realizada acerca del uso inapropiado de las redes sociales llegando al sedentarismo en los y las estudiantes se concluye lo siguiente.

Se hizo un recorrido por todas las bibliotecas de la ciudad y si se ha encontrado un trabajo parecido por el momento pero con otras características diferentes, pero en el transcurso de la misma se encontraran más parecidos o que contengan dichas características.

Al investigar en los diferentes Colegios de la ciudad de Ambato donde exista el sedentarismo por causa de las redes sociales, se ha determinado que existen indagaciones que pueden dar apoyo al presente proyecto, por tratarse de un tema de mucha importancia para la vida educativa de los y las estudiantes.

El Lic. Estuardo Mariño nos da a conocer que el deporte es la principal herramienta de prevención de enfermedades de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, tras recordar la frase de un gran deportista, que dice el deporte consigue lo que no consigue la política ni la religión, Aclaró que el deporte formativo y de alto rendimiento deben coordinarse y no mezclarse; ya que la normativa busca darle mayor importancia a la educación Física y a la recreación que es importante para el bienestar y el buen vivir de los ciudadanos y las ciudadanas. Esta estructura busca organizar en dos ejes primordiales y fundamentales, la actividad física que abarca a toda la población y el deporte desde la selección de los talentos hasta el alto rendimiento.

2.2 Fundamentación

Filosófica.

El paradigma de la investigación es crítico- propositivo como una alternativa para la investigación social que se fundamenta en el cambio de esquemas sociales.

Es crítico porque cuestiona los esquemas sociales deportivos y es propositivo cuando la investigación no se detiene en la observación de los fenómenos sino plantea la interpretación y alternativas de solución en un clima de actividad, esto ayuda a la comprensión de los fenómenos sociales en su totalidad

Ontológica.

Este trabajo se fundamenta en que la realidad está en continuo cambio por que la ciencia con sus verdades científicas tiene un carácter perfectible. Entre los seres vivos, el humano para sobrevivir necesita aprender y adaptarse al medio ser autónomo y utilizar adecuadamente su libertad

Humanos.

Tener una actitud de afinación ante la existencia y el sentido de la vida; esta base anímica psicológica, espiritual, hace posible y asegura la consistencia moral de la persona.

La familia, la escuela, la sociedad, el deporte, tienen el deber de crear condiciones cada vez mejores para que cada cual pueda descubrir y realizar sus actividades.

Axiológica.

El desarrollo integral del ser humano, basado en la práctica de valores morales y deportivos como la responsabilidad, la higiene personal, la honestidad, la honradez, la solidaridad y el sentido de equidad.

El secreto de la educación radica en lograr que el educando perciba los valores como respuesta a sus aspiraciones profundas, a sus ansias de vida, de verdad bien y de belleza, como camino para su inquietud de llegar a ser.

Sociológica

La investigación fundamenta en la teoría dialéctica del materialismo histórico donde se encuentra el constante cambio y transformación hacia el desarrollo y progreso.

Todo ser humano alcanza Ascendencia en el tiempo y en el espacio.

La sociedad es producto histórico de la interacción social de las personas que; el proceso recíproco que obra por medio de dos o más factores sociales dentro u marco de un solo proceso bajo ciertas condiciones de tiempo y lugar, siendo el aspecto económico un factor determinante.

Las relaciones humanas se basan en metas, valores y normas, su carácter y estancia son influidas por formas sociales dentro de las cuales tienen. Efecto las actividades del ser humano en la vida familiar y escolar.

Psicológica

El aprendizaje es un concepto incluido en la pedagogía y también es objeto de estudio de la Psicología, por estar relacionada con los procesos mentales, la inteligencia y el desarrollo del ser humano, que le permita, actuar y sentir de manera eficiente.

Puede lograr un reconocimiento en forma aislada de la totalidad de su propio contexto; imprescindible para conocer la naturaleza psíquica del sujeto general, y del educando en particular, partir de la integridad del mundo.

La función psíquica integral permitirá poner en el escenario del proceso de formación educativa de las estudiantes.

Fundamentación

2.3.3 Legal.

LEY DE CULTURA FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

En el Registro Oficial 79, 10-VIII-2005, se promulgó la LEY DE CULTURA FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN. Con la expedición de la presente cuerpo normativo, quedan derogadas la Ley de Educación Física, Deportes y Recreación, dictada por el Consejo Supremo de Gobierno, mediante Decreto No. 2347 de 21 de marzo de 1978, promulgada en el Registro Oficial No. 556, de 31 de los mismos mes y año.

Su Codificación dictada por el Plenario de las Comisiones Legislativas del Congreso Nacional, el 14 de marzo de 1990 y promulgada en el Registro Oficial No. 436, de 14 de mayo de 1990. Así como el Decreto Ejecutivo No. 66 que creó LA SECRETARÍA NACIONAL DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN, publicado en el Registro Oficial No. 11, de 30 de enero de 2003; y, todas las disposiciones que se opongan a la presente Ley.

Esta ley responde a la necesidad de dar una adecuada estructura del deporte formativo, recreacional y de alto rendimiento; y así evitar una duplicidad de esfuerzos y confusión de facultades organizativas. Armonizando los principios constitucionales con una nueva ley actualizada, eficaz y de mayor jerarquía, que logre la solución de las necesidades del deporte nacional;

A continuación se detalla la estructura de la ley:

TÍTULO I

CAPÍTULO ÚNICO

Art. 1.- Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

Art. 2.- Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

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

b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades;

c) Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas;

d) Fomentar la participación de las personas con discapacidad mediante la elaboración de programas especiales.

e) Supervisar, controlar y fiscalizar a los organismos deportivos nacionales, en el cumplimiento de esta Ley y en el correcto uso y destino de los recursos públicos que reciban del Estado.

El cumplimiento de estos deberes y responsabilidades estará a cargo de las Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación y los organismos creados para tal efecto.

Art. 3.- El Estado proveerá los recursos necesarios a los organismos rectores del deporte ecuatoriano para el cumplimiento de sus obligaciones en el Presupuesto General del Estado. Así mismo garantizará la preparación de los deportistas de

alto rendimiento, para lo cual proveerá los recursos económicos y técnicos necesarios para el funcionamiento del programa ECUADEPORTES, el cual debe ser considerado prioritario.

Art. 4.- La Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación es una entidad de derecho público.

Todos los demás organismos establecidos en esta Ley son entidades de derecho privado sin fines de lucro, con objetivos sociales y que gozan de autonomía administrativa, técnica y económica y que se rigen por este cuerpo legal, por sus respectivos estatutos y su reglamento.

Art. 5.- Se declaran intangibles los derechos legítimamente adquiridos por las entidades deportivas reguladas por esta Ley, sobre sus bienes patrimoniales y rentas destinadas al cumplimiento de sus finalidades.

Art. 6.- La práctica de la educación física, la cultura física, deporte formativo y recreación es obligatoria en los niveles preprimaria, medio y superior. La educación física, deportes y recreación será coordinada entre la Secretaría

Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación, el Ministerio de Educación y Cultura y el Consejo Nacional de Universidades y Escuelas Politécnicas CONESUP.

2.4 CATEGORIAS FUNDAMENTALES

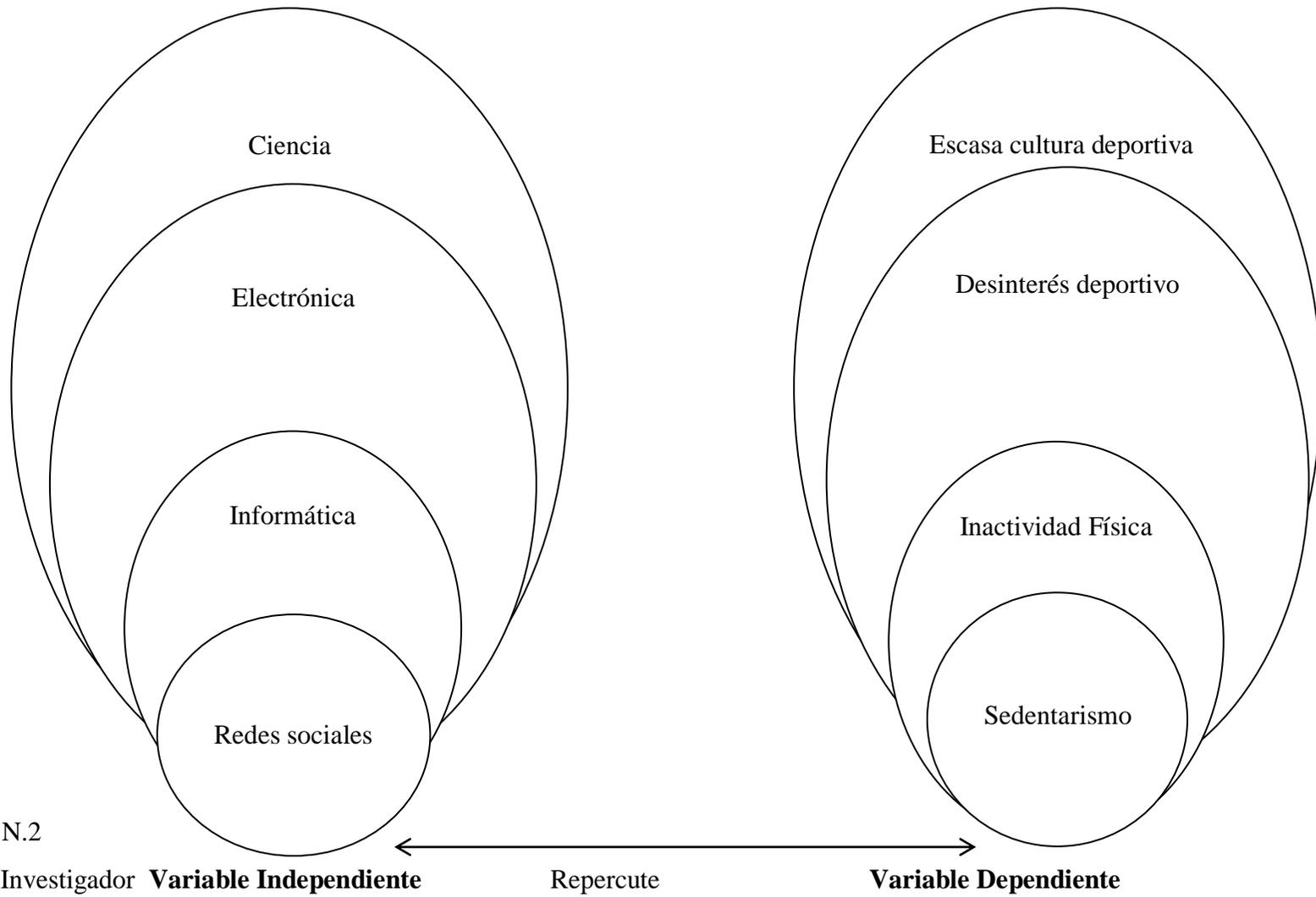


Gráfico N.2

Fuente: Investigador **Variable Independiente**

Repercute

Variable Dependiente

Elaborado por: Investigador

2.4.1 CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

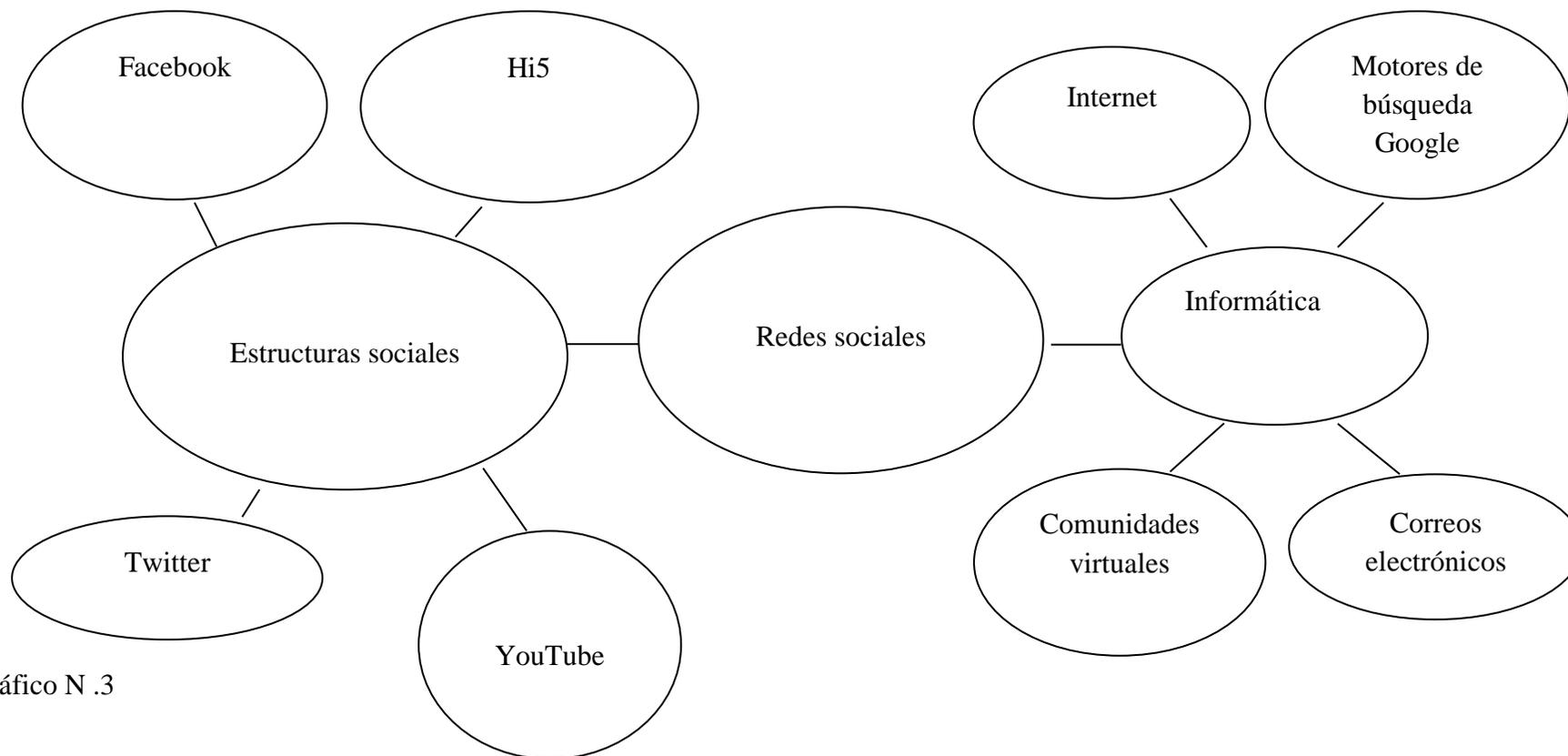


Gráfico N .3

Elaborado por: Investigador

Fuente: Investigador

2.4.2 CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

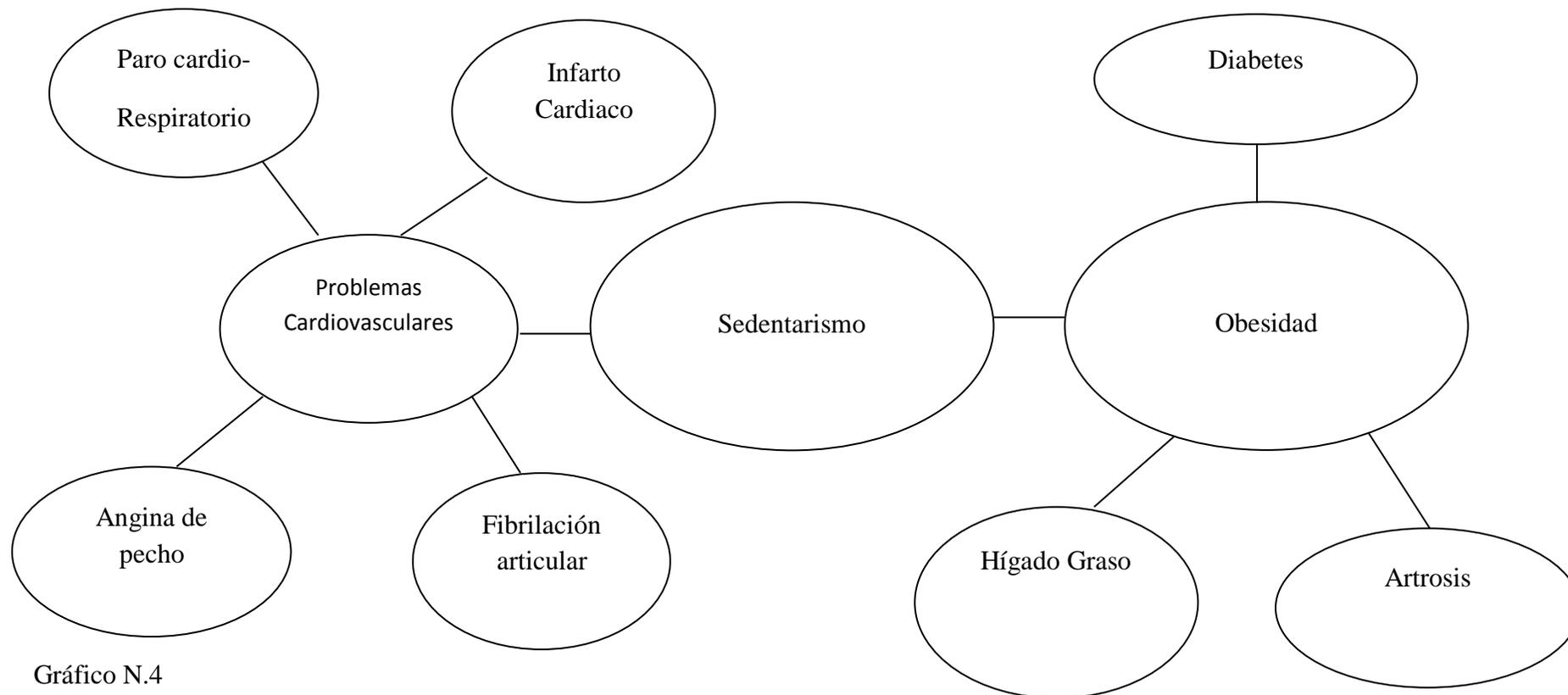


Gráfico N.4

Fuente: Investigador

Elaborado por: Investigador

CONTEXTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

Ciencia

Es el conjunto de conocimientos sistemáticamente estructurados, y susceptibles de ser articuladas unos con otros.

La ciencia surge de la obtención del conocimiento mediante la observación de patrones regulares, de razonamientos y de experimentación en ámbitos

Específicos, a partir de los cuales se generan preguntas, se construyen hipótesis, se deducen principios y se elaboran leyes generales y esquemas metódicamente organizados.

Electrónica

La electrónica es la rama de la física y especialización de la ingeniería, que estudia y emplea sistemas cuyo funcionamiento se basa en la conducción y el control del flujo microscópico de los electrones u otras partículas cargadas eléctricamente.

Utiliza una gran variedad de conocimientos, materiales y dispositivos, desde los semiconductores hasta las válvulas termoiónicas.

El diseño y la gran construcción de circuitos electrónicos para resolver problemas prácticos forma parte de la electrónica y de los campos de la ingeniería electrónica, electromecánica y la informática en el diseño de software para su control. El estudio de nuevos dispositivos semiconductores y su tecnología se suele considerar una rama de la física, más concretamente en la rama de ingeniería de materiales.

Informática

Es el conjunto de conocimientos sistemáticamente estructurados, y susceptibles de ser articulados unos con otros,

La ciencia surge de la obtención del conocimiento mediante la observación de patrones regulares, de razonamientos y de experimentación en ámbitos específicos, a partir de los cuales se generan preguntas, se construyen hipótesis, se deducen principios y se elaboran leyes generales y esquemas metódicamente organizados

Redes Sociales

Las redes sociales son estructuras sociales compuestas de grupos de personas, las cuales están conectadas por uno o varios tipos de relaciones, tales como amistad, parentesco, intereses comunes o que comparten conocimientos.

Facebook

Es un sitio web de redes sociales creado por Mark Zuckerberg y fundado por Eduardo Saverin, Chris Hughes, DustinMoskovitz y Mark Zuckerberg. Originalmente era un sitio para estudiantes de la Universidad de Harvard, pero actualmente está abierto a cualquier persona que tenga una cuenta de correo electrónico. Los usuarios pueden participar en una o más redes sociales, en relación con su situación académica, su lugar de trabajo o región geográfica.

Ha recibido mucha atención en la blogosfera y en los medios de comunicación al convertirse en una plataforma sobre la que terceros pueden desarrollar aplicaciones y hacer negocio a partir de la red social.

A mediados de 2007 lanzó las versiones en francés, alemán y español para impulsar su expansión fuera de Estados Unidos, ya que sus usuarios se concentran en Estados Unidos, Canadá y Reino Unido. En julio de 2010, Facebook cuenta con 500 millones de miembros, y traducciones a 70 idiomas. En noviembre de 2011, alcanza los 800 millones de usuarios.

Hi 5

Es una red social fundada por RamuYalamanchi (actual director general de la empresa hi5 Networks) y que fue lanzada en el 2003. Al finalizar el año 2007

tenía más de 70 millones de usuarios registrados, la mayoría de ellos en América Latina; además, era uno de los 40 sitios web más visitados del mundo. Bill Gossman fue nombrado CEO en abril de 2009, y Alex St. John se integró como presidente y CTO en noviembre del mismo año. A principios del 2010, hi5 adquirió a la empresa de juegos "Big Six". La compañía adquirió 20 millones de dólares en series. A de MohrDavidowVentures, así como 15 millones de dólares en deudas de riesgo en 2007.

A principios de 2010, Hi5 comenzó a evolucionar desde una red social hacia un sitio centrado en juegos sociales y abiertos a los desarrolladores de nuevos juegos. Por lo tanto, presenta una visión más enfocada a usuarios particularmente jóvenes. Quantcast informó entonces que Hi5 tenía 2,7 millones mensuales de visitantes de Estados Unidos y 46,1 millones de visitantes a nivel mundial, lo que representaba una drástica caída en el número de visitantes.

En diciembre de 2011, Hi5 fue vendida a Tagged, uno de sus competidores, por una suma no revelada. "Me di cuenta de la oportunidad de Hi5 estaba en pasar de contestar a tus amigos a conectarse con nueva gente en línea por eso Tagged es el hogar perfecto para Hi5, ya que continúa demostrando ser un competidor importante en la vida social", dijo Alex St. John, ex presidente y director de tecnología de Hi5 en un comunicado de despedida. Por su parte Greg Tseng, uno de los fundadores de Tagged, afirmó que el acuerdo fue por el dominio de Hi5 y la base de usuarios más no por el personal aunque algunos empleados continuarán. Dijo además, que se fusionaran las bases de usuarios de ambas redes sociales pero que se mantendrán los sitios de Tagged y Hi5, por lo que los usuarios podrán ingresar indistintamente por ambas páginas web.

Twitter

Es un microblogging, con sede en San Francisco (California), con filiales en San Antonio (Texas) y Boston (Massachusetts) en Estados Unidos. Twitter, Inc. fue creado originalmente en California, pero está bajo la jurisdicción de Delaware desde 2007. Desde que Jack Dorsey lo creó en marzo de 2006, y lo lanzó en julio del mismo año, la red ha ganado popularidad mundialmente y se estima que tiene

más de 200 millones de usuarios, generando 65 millones de tweets al día y maneja más de 800.000 peticiones de búsqueda diarias. Ha sido apodado como el "SMS de Internet".

La red permite mandar mensajes de texto plano de bajo tamaño con un máximo de 140 caracteres, llamados tweets, que se muestran en la página principal del usuario. Los usuarios pueden suscribirse a los tweets de otros usuarios – a esto se le llama "seguir" y a los suscriptores se les llaman "seguidores" o tweeks ('Twitter' + 'peeps'). Por defecto, los mensajes son públicos, pudiendo difundirse privadamente mostrándolos únicamente a seguidores. Los usuarios pueden twittear desde la web del servicio, desde aplicaciones oficiales externas (como para smartphones), o mediante el Servicio de mensajes cortos (SMS) disponible en ciertos países. Si bien el servicio es gratis, acceder a él vía SMS comporta soportar tarifas fijadas por el proveedor de telefonía móvil.

You tube

Pronunciación AFI[ˈjuːtjuːb]) es un sitio web en el cual los usuarios pueden subir y compartir vídeos. Fue creado por tres antiguos empleados de PayPal en febrero de 2005. En octubre de 2006 fue adquirido por Google Inc. a cambio de 1.650 millones de dólares, y ahora opera como una de sus filiales.

YouTube usa un reproductor en línea basado en Adobe Flash (aunque también puede ser un reproductor HTML, que incorporó YouTube poco después de que la W3C presentara y el que los Navegadores webmas importantes soportaran el estándar HTML5) para servir su contenido. Es muy popular gracias a la posibilidad de alojar vídeos personales de manera sencilla. Aloja una variedad de clips de películas, programas de televisión y vídeos musicales. A pesar de las reglas de YouTube contra subir vídeos con derechos de autor, este material existe en abundancia, así como contenidos amateur como videoblogs. Los enlaces a vídeos de YouTube pueden ser también insertados en blogs y sitios electrónicos personales usando API o incrustando cierto código HTML.

Medios electrónicos

Las redes actuales de telefonía móvil permiten velocidades medias competitivas en relación con las de banda ancha en redes fijas: 183 kbps en las redes GSM, 1064 kbps en las 3G y 2015 kbps en las WiFi. Esto permite el acceso a internet a usuarios con alta movilidad, en vacaciones, o para los que no tienen acceso fijo. Y de hecho, se están produciendo crecimientos muy importantes del acceso a internet de banda ancha desde móviles y también desde dispositivos fijos pero utilizando acceso móvil.

Internet

Es un conjunto descentralizado de redes de comunicación interconectadas que utilizan la familia de protocolos TCP/IP, garantizando que las redes físicas heterogéneas que la componen funcionen como una red lógica única, de alcance mundial. Sus orígenes se remontan a 1969, cuando se estableció la primera conexión de computadoras, conocida como ARPANET, entre tres universidades en California y una en Utah, Estados Unidos.

Motores de búsqueda

Este tipo de buscadores son los de uso más común, basados en aplicaciones llamadas spiders ("arañas") o robots, que buscan la información con base en las palabras escritas, haciendo una recopilación **sobre** el contenido de las páginas y mostrando como resultado aquéllas que contengan la palabra o frase en alguna parte del texto.

Es uno de los servicios estrella de la Sociedad de la Información, proporcionado para los llamados motores de búsqueda, como Google o Yahoo, que son herramientas que permiten extraer de los documentos de texto las palabras que mejor los representan.

Estas palabras las almacenan en un índice y sobre este índice se realiza la consulta. Permite encontrar recursos (páginas web, foros, imágenes, vídeo, ficheros, etc.) asociados a combinaciones de palabras. Los resultados de la

búsqueda son un listado de direcciones web donde se detallan temas relacionados con las palabras clave buscadas.

La información puede constar de páginas web, imágenes, información y otros tipos de archivos. Algunos motores de búsqueda también hacen minería de datos y están disponibles en bases de datos o directorios abiertos. Los motores de búsqueda operan a modo de algoritmo o son una mezcla de aportaciones algorítmicas y humanas. Algunos sitios web ofrecen un motor de búsqueda como principal funcionalidad: Dailymotion, YouTube, Google Video, etc. son motores de búsqueda de vídeo.

Comunidades virtuales

Han aparecido desde hace pocos años un conjunto de servicios que permiten la creación de comunidades virtuales, unidas por intereses comunes. Se articulan alrededor de dos tipos de mecanismos:

- Los etiquetados colectivos de información, para almacenar información de alguna manera (fotografías, bookmarks...). Un ejemplo sería el flickr
- Las redes que permiten a los usuarios crear perfiles, lista de amigos y amigos de sus amigos. Las más conocidas son MySpace, Facebook, LinkedIn, Twitter.

Sus bases tecnológicas están basadas en la consolidación de aplicaciones de uso común en un único lugar. Se utilizan tecnologías estándares, como el correo electrónico y sus protocolos; http para facilitar las operaciones de subir y bajar información, tanto si son fotos o si es información sobre el perfil. Las características del chat también están disponibles y permiten a los usuarios conectarse instantáneamente en modalidad de uno a uno o en pequeños grupos.

Correos electrónico

Es una de las actividades más frecuentes en los hogares con acceso a internet. El correo electrónico y los mensajes de texto del móvil han modificado las formas de interactuar con amigos.

Un problema importante es el de la recepción de mensajes no solicitados ni deseados, y en cantidades masivas, hecho conocido como correo basura o spam. Otro problema es el que se conoce como phishing, que consiste en enviar correos fraudulentos con el objetivo de engañar a los destinatarios para que revelen información personal o financiera.

CONTEXTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

Escasa cultura deportiva

Hay poca cultura de actividad física en los capitalinos, por lo que actualmente muchos de los parques deportivos permanecen con baja afluencia, reportó Martha Ruth Flores Constantino, directora del Programa Activación Física en la capital chiapaneca. La funcionaria municipal comentó que lamentablemente a pesar de los esfuerzos realizados para promover la práctica del ejercicio, son pocas las personas que han adquirido esta costumbre. “Sí hay gente en algunos parques deportivos, sin embargo son las mismas personas quienes asisten regularmente, pues los índices de afluencia se han incrementado de manera insipiente”, señaló.

Por ello, Flores Constantino, comentó que el Ayuntamiento redoblará esfuerzos mediante programas de activación de física, así como la concreción de convenios con importantes instituciones educativas de la ciudad.

Desinterés deportivo

Es la negación a la realización de actividades físicas por el esfuerzo que este demanda, y así también el desobligo y desconocimiento de los beneficios que otorga diariamente.

Inactividad Física

Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas.

El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física.

Los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente. En las grandes ciudades de crecimiento rápido del mundo en desarrollo la inactividad es un problema aún mayor

Sedentarismo

El sedentarismo es la carencia de actividad física fuerte como el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardíacas y sociales, se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades cerebrales. Asimismo, como consecuencia del sedentarismo físico aparece la obesidad que es un problema

Problemas de obesidad

La obesidad es la enfermedad crónica de origen multifactorial que se caracteriza por acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo; es decir cuando la reserva natural de energía de los humanos y otros mamíferos, almacenada en forma de grasa corporal se incrementa hasta un punto donde está asociada con numerosas complicaciones como ciertas condiciones de salud o enfermedades y un incremento de la mortalidad.

Problemas cardiovasculares

Es usado para referirse a todo tipo de enfermedades relacionadas con el corazón o los vasos sanguíneos, (arterias y venas). Este término describe cualquier enfermedad que afecte al sistema cardiovascular (usado en MeSH), es utilizado

comúnmente para referirse a aquellos relacionados con la arteroesclerosis (enfermedades en las arterias).

Estas condiciones tienen causas, mecanismos, y tratamiento similares. En la práctica, las enfermedades cardiovasculares son tratadas por cardiólogos, cirujanos torácicos, cirujanos vasculares, neurólogos, y radiólogos de intervención, dependiendo del sistema del órgano tratado.

Existe un considerable enlace entre estas especialidades, y es común para ciertos procesos que estén diferentes especialistas en el mismo hospital.

Paro cardio-respiratorio

Se define como el cese brusco de la función del corazón y de la respiración. Algunos lo subdividen en: paro respiratorio (cese únicamente de la respiración) que si no se actúa rápidamente, va a llevar al paro cardiaco en el transcurso de minutos; y paro cardiaco propiamente dicho (cese de la función del corazón) que se asocia inevitablemente al cese de la respiración.

Infarto Cardiaco

Se denomina infarto a la necrosis química de un órgano (muerte de un tejido), generalmente por obstrucción de las arterias que lo irrigan, ya sea por elementos dentro de la luz del vaso, por ejemplo placas de ateroma, o por elementos externos (tumores que comprimen el vaso, por torsión de un órgano, hernia de un órgano a través de un orificio natural o patológico, etc.)

Los infartos pueden producirse en cualquier órgano o músculo, pero los más frecuentes se presentan:

- en el corazón (infarto agudo de miocardio),
- en el cerebro (accidente vascular encefálico),
- en el intestino (infarto intestinal mesentérico) o
- en el riñón (infartación renal).

Fibrilación articular

Es la arritmia cardíaca más frecuente en la práctica clínica. La FA es una enfermedad en la que las aurículas o cámaras superiores del corazón laten de una manera no coordinada y desorganizada, lo que produce un ritmo cardíaco rápido e irregular (es decir, latidos cardíacos irregulares).

Angina de pecho

También conocida como ángor o ángorpepectoris, es un dolor, generalmente de carácter opresivo, localizado en el área retro esternal, ocasionado por insuficiente aporte de sangre (oxígeno) a las células del músculo del corazón. El término proviene del griego ankhon, estrangular y del latín pectus, pecho, por lo que bien se puede traducir como una sensación estrangulante en el pecho.

Hígado graso

La esteatosis hepática, también conocida como hígado graso, es la forma más frecuente de esteatosis, no siempre se acompaña de lesión hepática debido a la gran capacidad funcional del hígado.

Artrosis

La artrosis es una enfermedad producida por el desgaste del cartílago, tejido que hace de amortiguador al proteger los extremos de los huesos y que favorece el movimiento de la articulación.

Es la enfermedad reumática más frecuente, especialmente entre personas de edad avanzada. Se presenta de forma prematura en personas con enfermedades genéticas que afectan al tejido conectivo, como el síndrome de Ehlers-Danlos y el síndrome de hiperlaxitud articular. Se sabe, por ejemplo, que en España la padece hasta un 16 por ciento de la población mayor de 20 años y, de ellos, las tres cuartas partes son mujeres.

Diabetes

La diabetes mellitus (DM) o diabetes sacarina es un grupo de trastornos metabólicos, que afecta a diferentes órganos y tejidos, dura toda la vida y se caracteriza por un aumento de los niveles de glucosa en la sangre: hiperglicemia.

Enfermedad caracterizada por la emisión de gran cantidad de orina cargada de glucosa, produciendo sed y enflaquecimiento progresivo. Glucosuria.

2.5 Hipótesis

¿LA INADECUADA UTILIZACIÓN DE LAS REDES SOCIALES PROVOCA SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL AMBATO DE LA CIUDAD DE AMBATO DURANTE EL PERIODO ABRIL – MAYO 2012?

2.6 Señalamiento de Variables

2.6.1 Variable Independiente

Redes Sociales

2.6.2 Variable Dependiente

Sedentarismo

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3 Enfoque de la investigación

El siguiente trabajo de investigación acoge 2 enfoques el crítico propositivo de carácter cuanti-cualitativo. Cuantitativo por que se recaba información que será sometida a análisis estadístico. Cualitativo porque estos resultados estadísticos pasarán a la criticidad con soporte del Marco Teórico.

3.1 Modalidad de Investigación

3.1.2Bibliográfica –documentada.

Porque el trabajo de grado tendrá información secundaria sobre el tema de investigación obtenida a través de libros, textos, módulos, periódicos, revistas, Internet, así como de documentos válidos y confiables a manera de información primaria.,

3.1.3 De campo.

Porque los investigadores acudirán a recabar información en el lugar donde se producen los hechos en el Colegio Nacional Ambato para así poder actuar en el contexto y transformar una realidad.

De intervención Deportiva y Social o Proyecto Factible.

Porque el grupo investigador no se conforma con la observación pasiva de los fenómenos deportivos internos y externos sino que además, realizará una propuesta de solución al problema investigado.

Tipo de Investigación

Asociación de Variables

La investigación llevará a nivel de Asociación de Variables porque permite estructurar predicciones a través de la medición de relaciones entre variables.

Además se puede medir el grado de relación entre variables y a partir de ello, determinar tendencias o modelos internos de comportamiento deportivo comunicacional mayoritario.

3.3 Población y Muestra

El presente trabajo de investigación se realizará en el Colegio Nacional Experimental Ambato. El universo poblacional es el ciclo básico que tiene una población de 1037 estudiantes, de los cuales se sacará una muestra con la siguiente fórmula.

$$x = \frac{Z^2PQN}{Z^2PQ + Ne^2}$$

$$x = \frac{(1,96)^2(0,5)(0,5)1037}{(1,96)^2(0,5)(0,5) + 1037(0,05)(0,05)}$$

$$x = 280.316$$

Por lo tanto se procederá a aplicar las encuestas a 281 estudiantes que se constituye la muestra para esta investigación.

3.4 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Cuadro N: 1

Fuente: Marco Teórico

Elaborado por: Investigador

Variable independiente: redes sociales

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEMS BASICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Redes Sociales. Son estructuras sociales compuestas de grupos de personas, las cuales están conectadas por uno o varios tipos de relaciones, tales como amistad, parentesco, intereses comunes o que comparten conocimientos	Estructuras Sociales	*Twitter *Facebook *otras	¿En que tipo de redes sociales tienes tu perfil?	Encuesta y Cuestionario a los estudiantes del ciclo básico del Colegio Experimental Ambato
	Tipos de relaciones.	*Para estar en contacto con amigos *Para conocer gente nueva *Para juegos *Aspectos financieros	¿Para qué utilizas las redes sociales?	
	Conectadas	* 1 a 2 * 3 a 4 * más de cuatro	¿Cuántas horas al día sueles conectarte a las Redes Sociales?	

Variable Independiente: redes sociales

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Las Redes Sociales</p> <p>Son estructuras sociales compuestas de grupos de personas, las cuales están conectadas por uno o varios tipos de relaciones, tales como amistad, parentesco, intereses comunes o que comparten conocimientos.</p>	<p>Estructuras sociales</p> <p>Tipos de relaciones.</p> <p>Conocimientos</p>	<p>Amistad</p> <p>La amistad es una de las relaciones interpersonales más comunes que la mayoría de las personas tiene en la vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué tipo de red social conoce y mantiene? ➤ ¿Piensa usted que las redes sociales conlleven al sedentarismo de los estudiantes? ➤ ¿Cree usted que las redes sociales son un apoyo para la educación? 	<p>Encuestas</p> <p>Técnicas de observación</p> <p>Encuestas</p> <p>Instrumentos</p> <p>Cuestionario de preguntas</p>

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Cuadro N: 2

Fuente: Investigador

Elaborado por: Investigador

Variable dependiente: Sedentarismo

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEMS BASICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>El Sedentarismo</p> <p>Es la carencia de actividad física fuerte como el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardiacas y sociales.</p>	<p>Actividad Física</p> <p>Ventaja para el organismo humano</p>	<p>* 1 a 2</p> <p>* 3 a 4</p> <p>* más de cuatro</p> <p>*nunca</p> <p>*si</p> <p>*no</p>	<p>¿Cuántos días a la semana realizas actividad física?</p> <p>¿Conoce usted que las actividad física trae ventajas para la salud?</p>	<p>Encuesta y Cuestionario a los estudiantes del ciclo básico del Colegio Experimental Ambato</p>

Variable dependiente: Sedentarismo

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>El Sedentarismo</p> <p>Es la carencia de actividad física fuerte como el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardíacas y sociales.</p>	<p>Actividad física</p> <p>Enfermedades</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Televisión • Laptops • Radios • Juegos en línea • Internet • Esfuerzo Físico limitado • Desinterés por la creatividad • Inmovilidad corporal 	<p>¿Cree usted que si se implementa actividades físicas como la rumba terapia y los aeróbicos disminuirían el sedentarismo en los estudiantes?</p> <p>¿Cree usted que la actividad física repercutirá positivamente en la salud de los estudiantes?</p> <p>¿Piensa usted que tiene una vida sedentaria a causa de las ntics o redes sociales?</p>	<p>Encuesta</p> <p>Observación</p> <p>Encuesta</p> <p>Observación</p> <p>Encuesta</p> <p>Observación</p> <p>Encuesta</p> <p>Observación</p> <p>Encuesta</p>

3.5 Plan para la recolección de Información

Cuadro N 3

Fuente: Investigador

Elaborado por: Investigador

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación.
2.- ¿A qué personas o sujetos?	Estudiantes del ciclo básico del Colegio Nacional Ambato
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Sobre el uso de las redes sociales y el conocimiento del sedentarismo con sus efectos en la salud humana.
4.- ¿Quién?	El investigador.
5.- ¿Cuándo?	Durante la elaboración de la tesis de Junio del 2012 a Diciembre 2012
6.- ¿Lugar de recolección de la información?	Aulas del Colegio Experimental Ambato
7.- ¿Cuántas veces?	Las veces que sean necesarias.
8.- ¿Qué técnica de recolección?	Encuesta; Entrevista.
9.- ¿Con qué?	Cuestionario
10.- ¿En qué situación?	Colegio Experimental Ambato

3.6 Plan de procesamiento de información

Revisión crítica de la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria incompleta, no pertinente, etc.

Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.

Tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis:

Cuadros de una sola variable, cuadro con cruce de variables, etc.

Manejo de información (reajuste de cuadros con casillas vacías o con datos tan reducidos cuantitativamente, que no influyen significativamente en los análisis).

Estudio estadístico de datos para presentación de resultados.

La tabulación se realizara en forma computarizada mediante el programa de Microsoft Office Excel 2010.

CAPÍTULO IV

3.6 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Resultados obtenidos en la encuesta aplicada a 281 estudiantes del Colegio Nacional Experimental Ambato.

En este capítulo consta el análisis interpretación de resultados, verificación de la Hipótesis, mecanismos importantes para el procesamiento de datos ya tabulados a través de encuestas aplicadas a los estudiantes del Colegio Nacional Experimental Ambato, en primer lugar se procedió a la codificación de los resultados para luego tabularlos, mediante tabulación de Estadísticas Descriptivas, como medio principal de los datos obtenidos, para luego convertirlos en porcentajes, mediante una síntesis para el análisis.

Los procedimientos estadísticos aplicados son: La media aritmética, La correlación y la prueba para métrica de Chi- cuadrado, que se convertirá en los parámetros con los que se verificará la Hipótesis.

Pregunta N-1 ¿Sabe usted que son las redes sociales?

Cuadro N 4

Fuente: Investigador

Elaborado por: Investigador

PREGUNTA N-1	SI	NO
¿Sabe usted que son las redes sociales?		
TOTAL	160	121

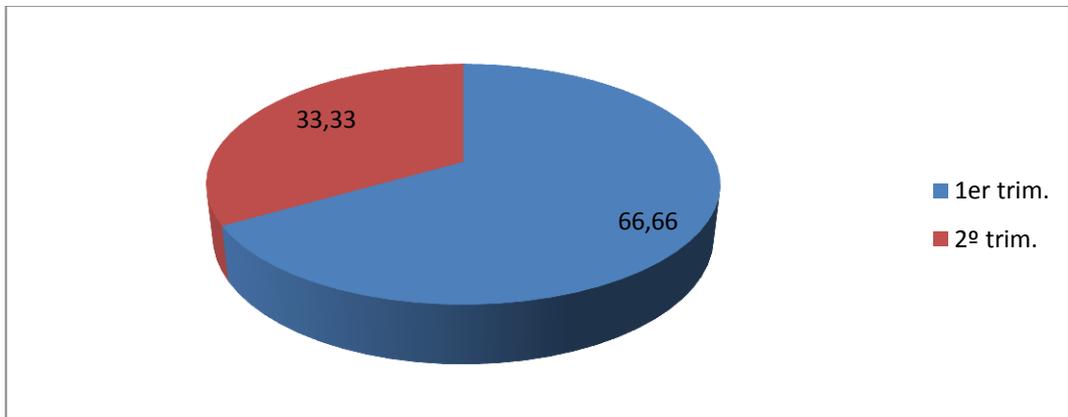


Gráfico N.5

Fuente: Investigador

Elaborado por: Investigador

Análisis.- El 56.93% que equivale a 160 personas dicen que sí, mientras que el 43.060% que equivale a 121 personas dicen que no.

Interpretación.-La mayoría de los entrevistados saben que son las redes Sociales

Pregunta N-2 ¿Piensa usted que las redes sociales son un apoyo para el futuro educativo?

Cuadro N. 5

Fuente: Investigador

Elaborado por: Investigador

PREGUNTA N-2	SI	NO
¿Piensa usted que las redes sociales son un apoyo para el futuro educativo?		
TOTAL	220	61

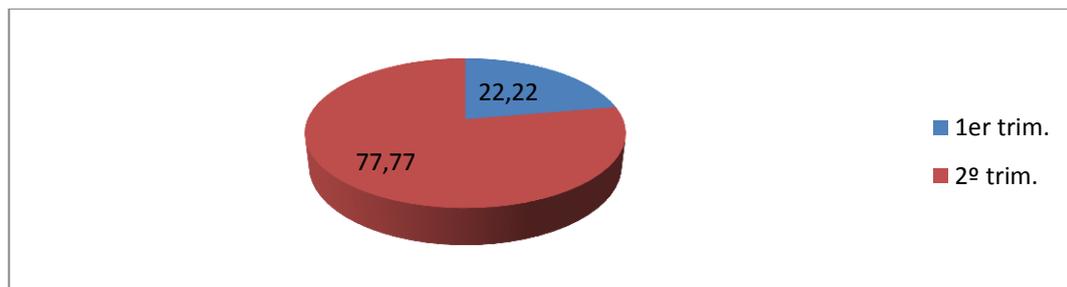


Gráfico N.6

Fuente: Investigador

Elaborado por: Investigador

Análisis.- El 78.291% que equivale a 220 personas dicen que sí, mientras que el 21.70% que equivale a 61 personas dicen que no.

Interpretación.-La mayoría de los entrevistados piensan que las redes sociales son un apoyo para el futuro educativo

Pregunta N-3 ¿Cree usted que las redes sociales pueden ser ocupadas como entretenimiento?

Cuadro N.6

Fuente: Investigador

Elaborado por: Investigador

PREGUNTA N-3	SI	NO
¿Cree usted que las redes sociales pueden ser Ocupadas como entretenimiento?		
TOTAL	270	11

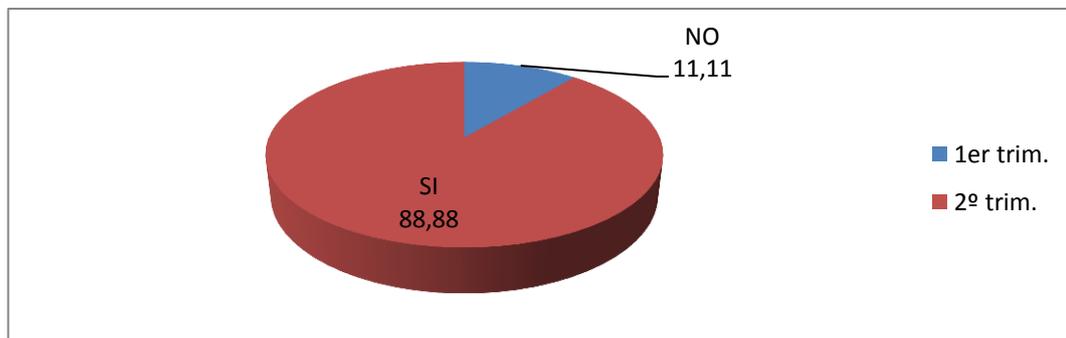


Gráfico N .7

Fuente: Investigador

Elaborado por: Investigador

Análisis.- El 96.085% que equivale a 270 personas dicen que sí, mientras que el 3.914% que equivale a 11 personas dicen que no.

Interpretación.-La mayoría de las personas entrevistadas dicen que las redes sociales pueden ser ocupadas como entretenimiento

Pregunta N-4 ¿Haces uso de las redes sociales por más de 2 horas diarias?

Cuadro N.7

Fuente: Investigador

Elaborado por: Investigador

PREGUNTA N-4	SI	NO
¿Haces uso de las redes sociales por más de 2 horas Diarias?		
TOTAL	265	16

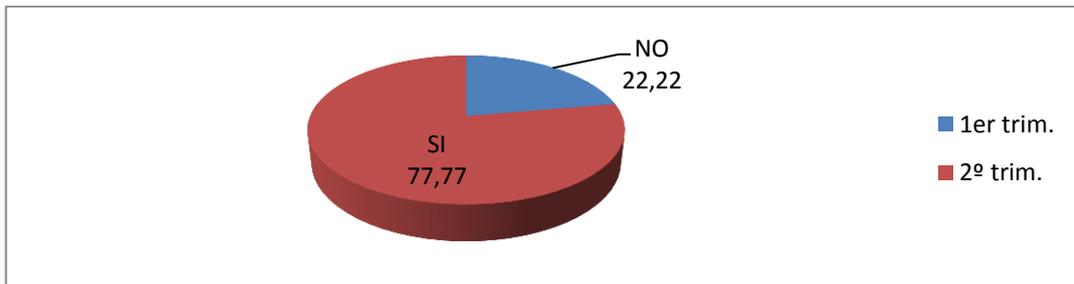


Gráfico N .8

Fuente: Investigador

Elaborado por: Investigador

Análisis.- El 94.30% que equivale a 265 personas dicen que sí, mientras que el 5.693% que equivale a 16 personas dicen que no.

Interpretación.-La mayoría de las personas entrevistadas hacen uso de las redes sociales por más de 2 horas

Pregunta N-5 ¿Crees tú que las redes sociales y la tecnología fomenta al sedentarismo de los estudiantes?

Cuadro N.8

Fuente: Investigador

Elaborado por: Investigador

PREGUNTA N-5	SI	NO
¿Crees tú que las redes sociales y la tecnología fomenta al sedentarismo de los estudiantes?		
TOTAL	173	108

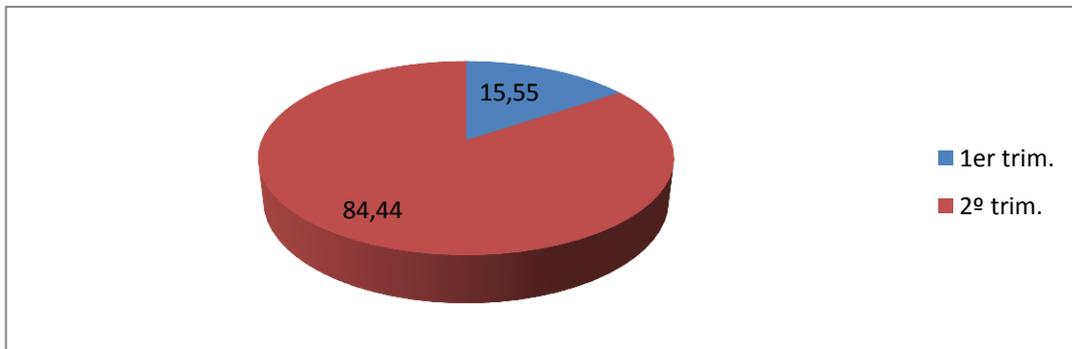


Gráfico N .9

Fuente: Investigador

Elaborado por: Investigador

Análisis.- El 61.56% que equivale a 173 personas dicen que sí, mientras que el 38.43% que equivale a 108 personas dicen que no.

Interpretación.-La mayoría de las personas entrevistadas, piensan que las redes sociales fomentan al sedentarismo

Pregunta N-6 ¿Sabes que es el sedentarismo?

Cuadro N.9

Fuente: Investigador

Elaborado por: Investigador

PREGUNTA N-6	SI	NO
¿Sabes que es el sedentarismo?		
TOTAL	158	123

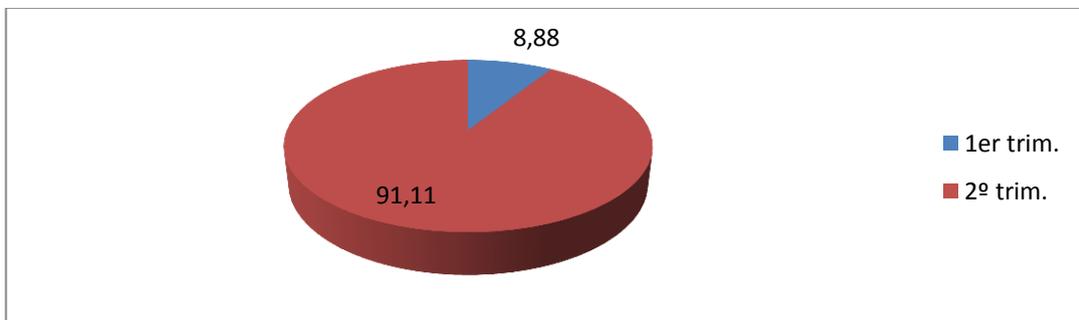


Gráfico N.10

Fuente: Investigador

Elaborado por: Investigador

Análisis.- El 56.22% que equivale a 158 personas dicen que sí, mientras que el 43.77% que equivale a 123 personas dicen que no.

Interpretación.-La mayoría de las personas entrevistadas conocen que es el sedentarismo

Pregunta N-7 ¿Realizas un deporte diario después de ocupar las redes sociales?

Cuadro N.10

Fuente: Investigador

Elaborado por: Investigador

PREGUNTA N-7	SI	NO
¿Realizas un deporte diario después de ocupar las Redes sociales?		
TOTAL	61	220

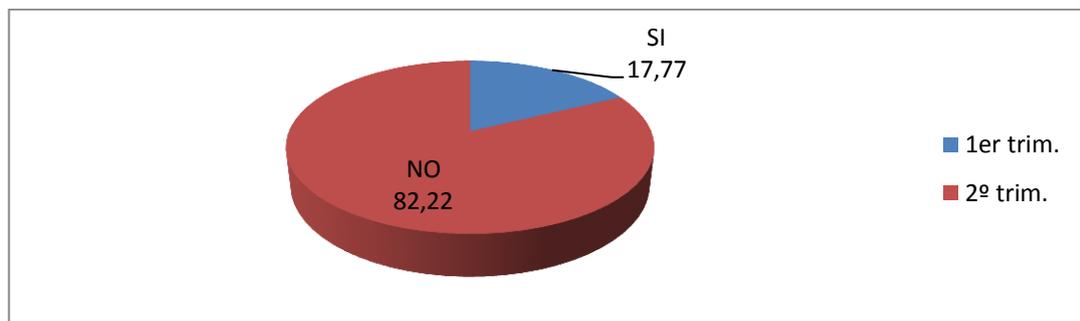


Gráfico N.11

Fuente: Investigador

Elaborado por: Investigador

Análisis.- El 21.70% que equivale a 61 personas dicen que sí, mientras que el 78.29 % que equivale a 220 personas dicen que no.

Interpretación.-La mayoría de los entrevistados no realizan deportes diario después de ocupar las redes sociales

Pregunta N-8 ¿Sabe usted que las actividades físicas traen ventajas para la salud?

Cuadro N.11

Fuente: Investigador

Elaborado por: Investigador

PREGUNTA N-8	SI	NO
¿Sabe usted que las actividades físicas traen ventajas para la salud		
TOTAL	180	101

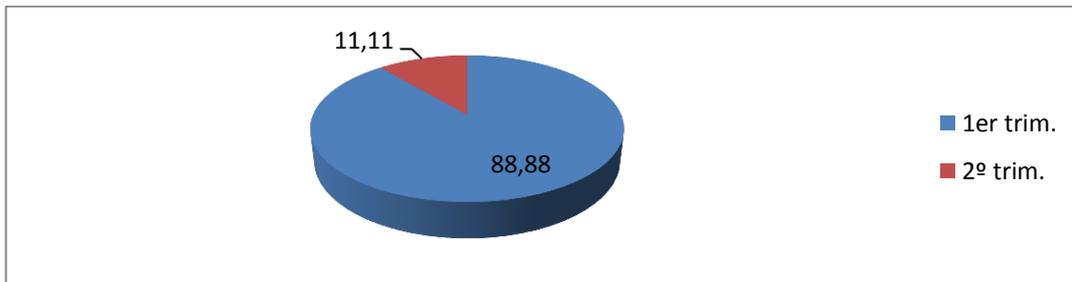


Gráfico N .12

Fuente: Investigador

Elaborado por: Investigador

Análisis.- El 64.05% que equivale a 180 personas dicen que sí, mientras que el 35.94% que equivale a 101 personas dicen que no.

Interpretación.-La mayoría de las personas entrevistadas saben las ventajas para la salud que trae las actividades físicas

Pregunta N-9 ¿En sus tiempos libres ocupa las redes sociales y los aparatos tecnológicos para distraerse?

Cuadro N.12

Fuente: Investigador

Elaborado por: Investigador

PREGUNTA N-9	SI	NO
¿En sus tiempos libres ocupa las redes sociales y los aparatos tecnológicos para distraerse		
TOTAL	243	38

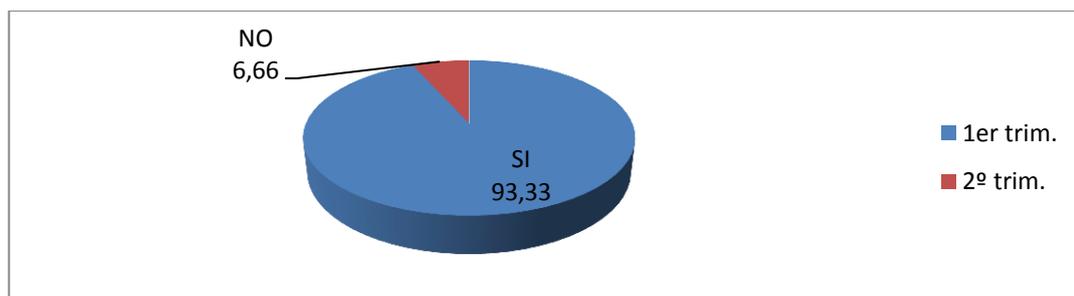


Gráfico N.13

Fuente: Investigador

Elaborado por: Investigador

Análisis.- El 86.47% que equivale a 243 personas dicen que sí, mientras que el 13.52% que equivale a 38 personas dicen que no.

Interpretación.-La mayoría de las personas entrevistadas utilizan las redes sociales y los aparatos tecnológicos para distraerse

Pregunta N-10 ¿Sufre usted algún problema cardiaco, respiratorio o de obesidad?

Cuadro N.13

Fuente: Investigador

Elaborado por: Investigador

PREGUNTA N-10	SI	NO
¿Sufre usted algún problema cardiaco, respiratorio o de obesidad ?		
TOTAL	179	102

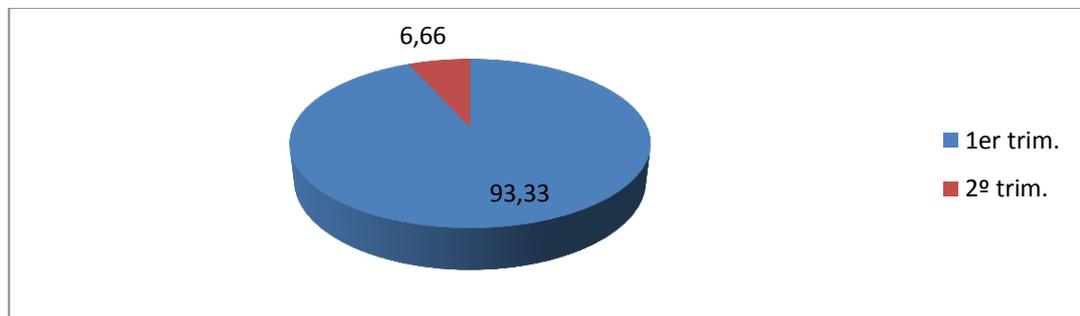


Gráfico N.14

Fuente: Investigador

Elaborado por: Investigador

Análisis.- El 63.70% que equivale a 179 personas dicen que sí, mientras que el 36.298% que equivale a 102 personas dicen que no.

Interpretación.-La mayoría de las personas entrevistadas sufren de algún problema cardiaco, respiratorio o de obesidad.

CHI Cuadrado de la Hipótesis

1.-Formulación de la Hipótesis

HO: La inadecuada utilización de las redes sociales provoca sedentarismo en los y las estudiantes del ciclo básico del Colegio Nacional Experimental Ambato de la ciudad de Ambato

HI: La inadecuada utilización de las redes sociales no provoca sedentarismo en los y las estudiantes del ciclo básico del Colegio Nacional Experimental Ambato de la ciudad de Ambato

2.- Elección de la prueba estadística

Chi cuadrado

3.-Nivel de significación

$\alpha=0.05$

4.-Distribución muestral

G: L= K-1

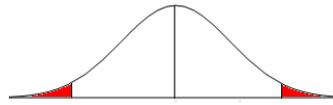
G: L=(C-1) (F-1)

G: L= (2-1) (4-1)

G: L= (1) (3)

G: L=3=7.815

5.-Zona de aceptación



Aceptación

Aceptación

6. - Cálculo Matemático

Cuadro N.14

Fuente: Investigador

Elaborado por: Investigador

VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS	SI	NO	TOTAL
¿Sabe usted que las actividades físicas traen ventajas para la salud?	180	101	281
Realizas un deporte diario después de ocupar las redes sociales?	61	220	281
¿Crees tú que las redes sociales y la tecnología fomenta al sedentarismo de los estudiantes?	173	108	281
¿Haces uso de las redes sociales por más de 2 horas Diarias?	265	16	281
TOTAL	679	445	1124

FRECUENCIAS OBSERVADAS

Cuadro N.15

Fuente: Investigador

Elaborado por: Investigador

VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS	SI	NO	TOTAL
¿Sabe usted que las actividades físicas traen ventajas para la salud?	180	101	281
Realizas un deporte diario después de ocupar las redes sociales?	61	220	281
¿Crees tu que las redes sociales y la tecnología fomenta al sedentarismo de los estudiantes?	173	108	281
¿Haces uso de las redes sociales por más de 2 horas Diarias?	265	16	281
TOTAL	679	445	1124

FRECUENCIAS ESPERADAS

Cuadro N.16

Fuente: Investigador

Elaborado por: Investigador

VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS	SI	NO	TOTAL
¿Sabe usted que las actividades físicas traen ventajas para la salud?	169.75	111.25	281
Realizas un deporte diario después de ocupar las redes sociales?	169.75	111.25	281
¿Crees tú que las redes sociales y la tecnología fomenta al sedentarismo de los estudiantes?	169.75	111.25	281
¿Haces uso de las redes sociales por más de 2 horas Diarias?	169.75	111.25	281
TOTAL	679	445	1124

Cuadro N 17

Fuente: Investigador

Elaborado Por: Investigador

FO	FE	FO-FE	(FO-FE) ²	(FO-FE) ² /FE
180	169.75	10.25	105.0625	0.6189
61	169.75	- 108.75	11826.56	69.670
173	169.75	3.25	10.5625	0.0622
265	169.75	95.25	9072.5625	53.446
101	111.25	-10.25	105.0625	0.94438
220	111.25	108.75	11826.5625	106.30
108	111.25	-3.25	10.5625	0.0949
16	111.25	-95.25	9072.5625	81.55
TOTAL				322.6864

7.-DECISIÓN:

Como el valor calculado 322.6864 es mayor que el dado 7.815 en la tabla estadística, acepto la Hipótesis alterna que dice:

¿La inadecuada utilización de las redes sociales provoca sedentarismo en los y las estudiantes del ciclo básico del colegio nacional experimental Ambato de la ciudad de Ambato?

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

3.7 CONCLUSIONES:

Nuestras conclusiones son que al tomar en cuenta y dar a conocer la definición de las respectivas redes sociales y su repercusión a la salud por el abuso del mismo mejorarán y fortalecerán el conocimiento de los estudiantes del Colegio Nacional Experimental Ambato y beneficiará al equilibrio de estas nuevas tecnologías y las actividades físicas de los estudiantes, para alcanzar y mejorar la salud y su adecuada nutrición de paso ya que el ejercicio motivara a acrecentar las buenas costumbres alimenticias de los estudiantes. Así también se creara un ambiente de respeto y de comunicación más adecuada entre profesores y estudiantes por medio de las redes sociales que son ya una manera de comunicarse cibernéticamente.

También concluyo en que si hay mayor conocimiento de todos los estudiantes acerca de lo que son las redes sociales y su uso adecuado, mantendremos incluso una vía comunicativa e informativa para consultas acerca de lo que son los ejercicios, para que sirven e incluso establecer equitativamente una secuencia equilibrada de la tecnología y las actividades físicas dentro y fuera del establecimiento, tomando en cuenta la ayuda que los maestros darán a los estudiantes acerca de estos temas tecnológicos y su forma correcta de utilizarlos para que estos no repercutan en nuestra salud y ambiente educativo y por ende social.

Si los estudiantes del Colegio Nacional Experimental Ambato, tiene ideas positivas en lo que es el equilibrio equitativo entre redes sociales y actividad física se encaminaran por una sola dirección y todos llevarán al crecimiento y desarrollo, tanto motivacional y tecnológico así también, como una salud adecuada; para que exista el respectivo progreso del Colegio Nacional Ambato.

3.8 RECOMENDACIONES:

Recomiendo a cada uno de las autoridades y estudiantes del Colegio Nacional Experimental Ambato, que es posible mantener un buen equilibrio entre las redes sociales o tecnología y la actividad física necesario para mantener una salud al 100% y más que todo un equilibrio emocional y psicológico con buenos cimientos ,los mismos que beneficiaran tanto en el conocimiento; como en nuestra nutrición que paso a paso la iremos mejorando y desarrollando gracias al mejoramiento informativo de estas nuevas tecnologías.

Recomiendo a la Universidad Técnica de Ambato que envíe a sus estudiantes a que realicen pasantías, en cuanto al mejoramiento del equilibrio de las redes sociales y las actividades físicas las mismas que influyen y repercuten en el desarrollo saludable y psicológico de los estudiantes del Colegio Nacional Ambato .

Esta técnica favorece al crecimiento no solo de Ambato sino del país entero, tomando en cuenta que la falla de todo está en; que la gente mantiene un enfoque con un gran desconocimiento del manejo adecuado de las redes sociales y el equilibrio de las actividades físicas, las mismas que si son mal utilizadas, estas pueden ocasionar realidades negativas y severas, como las enfermedades mortales llegando a una obesidad, hipertensión, estrés y también la muerte como último de los casos.

Recomiendo a las autoridades de la provincia de Tungurahua y de la Universidad que se realicen charlas y campañas acerca del mejoramiento y utilización de las redes cuales y el equilibrio con las actividades físicas para que exista un uso adecuado y no repercuta en desgracias, que después no se puedan solucionar.

CAPÍTULO VI

Propuesta

3.9 Datos Informativos:

TEMA:

Creación de un manual de Actividad Física con la participación conjunta de las autoridades, docentes, estudiantes y padres de familia para disminuir el Sedentarismo de los estudiantes del ciclo básico del Colegio Experimental Ambato

Línea:

Cultura física Áreas físicas

Área Ejecutora:

Colegio Nacional Experimental Ambato

Director del proyecto:

Carlos Tamayo

Entidad Participante:

Publica

Dirección:

Usuarios y beneficiarios:

Colegio Nacional Experimental Ambato

Duración del Proyecto:

Empieza: 18 de Agosto 2011 Termina 26 de Julio 2012

Problema a resolver.-

El problema que se da es que los estudiantes no conocen verdaderamente lo que provoca el uso inadecuado de las redes sociales en la vida y salud de ellos ;si no se sabe equilibrar y evitar el abuso de estas nuevas tecnologías que hacen un bien a la

sociedad, pero así también un mal cuando no se es tratado con una madurez más enfatizada al conocimiento real de lo que repercute u ocasiona si este es maniobrada de mala manera y peor aún si no existe una persona conocedora mientras el estudiante lo maneja.

Analizando la situación dada en el Colegio Nacional Ambato la mejor salida a este problema es la creación de un manual de actividades físicas para las autoridades y estudiantes del Colegio Nacional Ambato, el mismo que tenga la misión y visión como puntos fundamentales para el conocimiento previo de lo des una actividad física y la cultura física en sí, y se pueda conocer más de fondo lo que cada uno de los estudiantes tiene que hacer para su mejora en el equilibrio de actividades físicas y su relación adecuada con las redes sociales que guie al desarrollo fructífero del Colegio Nacional Experimental Ambato.

4 Antecedentes de la propuesta

La actividad física es tan remota como la propia civilización humana en sus orígenes el hombre primitivo tuvo que nadar , cazar , correr , lanzar y atrapar , transportar y despegar piedras y animales entre otros objetos para subsistir en un medio hostil , todo esto lo hacía de forma inconsciente asegurando su propia vida, con el de cursar del tiempo y transitando por las distintas formaciones económico sociales (FES) estas las fue realizando ya de forma más consciente pero expresado en un carácter mítico religioso es decir se usaban en los rituales a los dioses paganos y como preparación para las guerras de conquistas ejemplos de ello lo constituyen pasajes narrados por algunos sabios de la antigüedad , ejemplos tales como El levantamiento de peso, entendiéndolo como demostración de fuerza, fue conocido en la vieja China, en el imperio Asirio-Babilonio, en el antiguo Egipto, en la cultura Maya entre las tribus bárbaras de Germania y Británica .

Con la caída del imperio Romano y el subsiguiente oscurantismo cultural que se prolongó hasta el Renacimiento, el interés por la condición física desaparece, volviendo a resurgir tibiamente en el siglo XVI, cuando algunos tratadistas ingleses y franceses publican trabajos que tratan de la bondad del ejercicio corporal. En el siglo XVIII, El español Francisco de Paula Amorós escribe un Tratado de Cultura Física y Moral en el que preconiza el uso de alteras para mejorar físicamente.

El siglo XIX, impone un nuevo orden social que incrementará definitivamente el interés por la cultura física. En Suecia el pedagogo y poeta Per Henryk Ling (1776-1839) publicaba en 1813 su obra “Fundamentos generales de la gimnasia” en la que se daba a conocer el famoso método hoy conocido como Gimnasia Sueca. Este divulgado sistema de acondicionamiento físico, que, al no utilizar resistencias, aporta una gran base técnica para la mecánica de los movimientos. Por los mismos años, en 1811, el prusiano Friedrich LudwingJahn (1778-1852) elaboraba un sistema de entrenamientos que incluía el empleo de pesos ligeros, método que tuvo una excelente acogida y se extendió por toda Alemania. También advirtió que la educación física era una ciencia subjetiva e individual que debía aplicarse según las características físicas y emocionales de cada individuo, algo que fue continuado por sus predecesores. Los niveles de actividad física han disminuido a nivel mundial y es algo que reflejan numeroso estudios realizados por la UNICEF, la ONU, la FAO entre otras organizaciones por cifras que exhibe el mundo hoy, por concepto de aumento excesivo de peso. Algo similar afirmó el presidente del COI el belga Jacques Roich cuando resaltó que los niveles de actividad física habían disminuido en un 10 % y que eran causante de muchas de las enfermedades asociadas al sedentarismo y la obesidad, el mundo exhibe cifras alarmantes y la misma ha dejado de jugar el papel fundamental en aras de un futuro saludable.

A pesar de que la mayor parte de esos beneficios de salud han sido ampliamente divulgados y son conocidos en alguna medida por la población en general. Sin embargo, los estilos de vida sedentarios son los que predominan en casi todas las zonas urbanas en el mundo entero. Tanto es así, que la inactividad constituye uno de los grandes factores de riesgo que explican las proporciones epidémicas actuales de las enfermedades no transmisibles (ENT). En su sobre la salud en el mundo Informe 2002 (3), la organización Mundial de la salud (OMS) indicó que 76% de todas las defunciones en el continente americano en el año 2000 se debieron a ENT, siendo esta proporción semejante a la encontrada en zonas desarrolladas de Europa (86%) y del Pacífico Occidental (75%). Ese mismo año se produjeron solo en América Latina 119 000 defunciones.

América Latina y el Caribe han llegado a convertirse en la región del mundo en desarrollo que tiene la mayor urbanización, puesto que más de 60% de la población

habita en centros urbanos. Este acelerado crecimiento de la población urbana ha avanzado con más rapidez que el desarrollo de la infraestructura social y física, el nivel de empleo, los servicios de salud y la vivienda. En conjunto estas diversas tendencias han contribuido a la insuficiencia de los sistemas de transporte, al aumento de los embotellamientos de tránsito y de la contaminación ambiental, a un descenso de los niveles de actividad física tanto en el trabajo como en horas libres y a cambios del panorama físico y social en las zonas urbanas.

La mayor parte de esos beneficios de salud han sido ampliamente divulgados y son conocidos en alguna medida por la población en general. Sin embargo, los estilos de vida sedentarios son los que predominan en casi todas las zonas urbanas en el mundo entero. Tanto es así, que la inactividad constituye uno de los grandes factores de riesgo que explican las proporciones epidémicas, actuales de las enfermedades no transmisibles (ENT).

En su Informe sobre la salud en el mundo 2002 (3), la Organización Mundial de la Salud (OMS) indicó que 76% de todas las defunciones en el continente americano en el año 2000 se debieron a ENT, siendo esta proporción semejante a la encontrada en zonas desarrolladas de Europa (86%) y del Pacífico Occidental (75%). Ese mismo año se produjeron solo en América Latina 119 000 defunciones vinculadas con estilos de vida sedentarios. Según datos obtenidos de 24 países en la Región de las Américas, más de la mitad de la población es inactiva, es decir, no observa la recomendación de un mínimo de 30 minutos diarios de actividad moderadamente intensa por lo menos 5 días a la semana (3). En varios países del continente americano, la proporción de la población cuya salud está en riesgo debido a una vida inactiva. Se aproxima al 60%. Se trata de una situación particularmente marcada en personas de 60 años de edad o mayores, quienes representan el sector poblacional que más rápido crece actualmente en América Latina y el Caribe, con una tasa de crecimiento que es 3,5 veces mayor que la de la población en general.

En Cuba este aspecto también ha sufrido sus embates a raíz del periodo especial donde la escasez de los recursos hizo que algunas personas abandonaran el hábito de ejercitarse físicamente. En la Isla de la Juventud este fenómeno ha ido en aumento y se demuestra a través de los profesionales de la cultura física y las encuestas realizadas sobre el tema, lo más alarmante es que esta situación se está produciendo en edades

tempranas descartando todos los beneficios generados por la práctica sistemática por la actividad física y relegando a un segundo plano.

Desde la perspectiva de resultado, la práctica de actividad física se considera como un medio para mejorar la salud, entendida como ausencia de enfermedad. La función de la actividad física sería la de curar o evitar la aparición de enfermedades, especialmente aquellas que se asocian con el sedentarismo (enfermedades hipocinéticas).

Esta concepción se basa en el hecho de que el gasto energético asociado a la actividad física puede provocar determinadas adaptaciones orgánicas consideradas factores de protección frente a las enfermedades. Desde la perspectiva de proceso la actividad física se considera fundamentalmente una experiencia personal y una práctica sociocultural, enfatizándose el potencial beneficio de la práctica de actividad física en el bienestar de las personas, las comunidades y el medio ambiente. La salud se vincula al concepto de calidad de vida, es decir, la percepción por parte de los individuos o los grupos de que se satisfacen sus necesidades y no se les niega oportunidades para alcanzar un estado de felicidad y realización personal. Desde esta perspectiva, la actividad física, además de poder prevenir o curar enfermedades, encierra potencialmente otros beneficios saludables que no se traducen en adaptaciones orgánicas.

Además de sus potenciales efectos en el funcionamiento de los sistemas orgánicos, la práctica de actividad física permite entrar en contacto con uno mismo, conocer a otras personas o, simplemente, disfrutar ‘porque sí’ de la práctica de las actividades. Estos rasgos no se vinculan a consecuencias tras la práctica, sino a la manera en que personas y grupos, con sus propios intereses, gustos, capacidades y posibilidades, experimentan el proceso de llevarla a cabo. En este sentido, las relaciones entre actividad física y salud no pueden objetivarse o prescribirse, sino comprenderse y orientarse en función de las características de las personas y los grupos. No obstante, la relación entre actividad física y salud también puede concebirse en relación con una percepción subjetiva de salud que redunde en el bienestar.

Siempre los hombres han sido atraídos por la fuerza muscular, sin embargo las mujeres lo son por la forma del cuerpo, por la estética que se puede lograr. Se ha comprendido que la mujer en primera línea está la eficiencia física y su belleza. En el

mundo actual en que la mujer esta desde el punto de vista psíquica a la altura del hombre en todos los aspectos, resulta lógico que también utilice los mismos medios que este para lograr los fines propuestos.

La mujer por fin después de siglos de prejuicios ha logrado alcanzar la conciencia de ser independencia .La preparación de fuerza tiende a convertirse en la actividad física por excelencia de nuestra sociedades la respuesta a los problemas generales por la automatización y el sedentarismo entre otros aspectos.

En la etapa actual en que la mujer trabaja con altos niveles de tensión nerviosa, como en exceso y se manifiesta sedentaria, producto del aumento de la comodidad al mejorar las condiciones de vida o por una desbalanceada dieta, nadie puede regar los beneficios de los ejercicios físicos para contrarrestar tan dañinos elementos. La actividad física ejerce una gran influencia en la formación multilateral de la mujer, así como el medio rápido para obtener su forma adecuada .Para contribuir al desarrollo progresivo de la incorporación consciente y masiva de nuestras mujeres a la práctica sistemática de los ejercicios físicos, hasta convertirse en hábitos o acción indivisible del quehacer cotidiano con vista ha prolongar su belleza estética, salud y eficiencias siendo objetivos esenciales de la práctica de actividades físicas como:

-Reforzar el valor estético y funcional, incluyendo el concepto de belleza corporal

-Mantener y preservar la salud.

-Propiciar mejores condiciones para el desarrollo de actividades físicas e intelectuales

Como bien se sabe, los riesgos de padecer enfermedades crónicas se inician desde los primeros años de vida de la persona y se ven fortalecidos por el estilo de vida que de niño lleva, como por ejemplo: tipo de alimentación y de trabajo, ya que si este es muy mecanizado la persona se vuelve más inactiva.

Morris y Collins, resumen diciendo que la actividad física ha desempeñado un rol preponderante en la evolución humana. Pero, la gente está ignorando esa ley, ha dejado de hacer ejercicio vigoroso y regular, con el consiguiente menoscabo de la salud.

Se entiende por vida sedentaria aquella en la que no está implícita una actividad física regular, las personas que lo practican sufren de fatiga generalizada, no por causa de una afección, si no al estado físico en que se encuentran y el ajetreo diario los deja agotados, las personas sedentarias poseen razones para justificar la falta de ejercicio, como son:

La falta de tiempo, de interés, de habilidad, de energía, de dinero, pero la que predomina es la falta de motivación.

Estos comentarios son muy válidos, pero no justificables, ya que el ser humano es movimiento por sí mismo y el no realizarlo provocará trastornos en su salud.

4.1 JUSTIFICACIÓN

La siguiente propuesta involucra a la misión y visión los mismos que se encuentran en el manual de convivencia del Colegio Nacional Experimental Ambato, los que ayudarán a su mejor desempeño institucional de sus estudiantes, formados con excelencia, para desenvolverse exitosamente en la vida estudiantil y en la sociedad.

Igualmente se enfatiza la visión del Colegio Nacional Experimental Ambato “formar estudiantes de alta calidad humana y social con capacidad crítica constructiva, creadora y solidaria que intervienen con liderazgo en el desempeño estudiantil.

Se ha observado que los estudiantes del Colegio Nacional Experimental Ambato, al requerir de su criterio para relacionarse en las actividades físicas y su equilibrio con las redes sociales, no se manifiestan en forma espontánea o lo hacen a veces, sin llegar a satisfacer cierto nivel requerido de la actividad a realizarse, lo que impulsa a buscar posibles mecanismos metodológicos que los ayude a proyectar como sujetos deportivos éticos y efectivos, críticos, dinámicos y comprometidos con su realidad y la del Colegio Nacional Ambato.

El desequilibrio tecnológico y la actividad física de los estudiantes del Colegio Nacional Ambato, repercute también en su salud mental y psicológica.

Hace que esta problemática sea de vital importancia para el equilibrio existente entre las actividades físicas y las redes sociales.

La siguiente investigación es factible por que se cuenta con los elementos humanos: personal del Colegio Ambato, motivo del proyecto.

Por ello se requiere plantear las estrategias metodológicas comunicacionales que promuevan la integración de los estudiantes y autoridades del Colegio Nacional Ambato, con sus opiniones y participación comprometida con su cosmovisión.

4.2 OBJETIVOS:

Establecer nuevas estrategias deportivas en el fortalecimiento de las actividades físicas de los estudiantes del Colegio Nacional Experimental Ambato.

Definir las estrategias deportivas que permitan mejorar la salud de los estudiantes y su equilibrio con las redes sociales.

Detectar el equilibrio de las redes sociales y la actividad física existente en los estudiantes del colegio Nacional Experimental Ambato.

Crear manuales de actividad física para los estudiantes y autoridades del Colegio Nacional Experimental Ambato, las mismas que serán analizadas mensualmente mediante mesas redondas.

4.3 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD Y VIABILIDAD

Si es factible ya que se tiene la suficiente información e incluso guías que nos ayudarán a realizar el proyecto de mejor manera y lo más importante la ayuda del Colegio Nacional Experimental Ambato que nos abrió la puerta para la realización de esta investigación.

Es viable, ya que yo mismo voy a invertir en la elaboración de los manuales de funciones para poderlo repartir a los colaboradores de la institución, ya que estos no son demasiado caros, y serán sacados copias a blanco y negro y repartidos para los estudiantes, tomando en cuenta que para las autoridades serán entregadas a colores y en papel cauche.

4.5 FUNDAMENTACIÓN

El éxito del Colegio Nacional Experimental Ambato depende en gran parte del grado de integración que alcance en el entorno social en que han de fructificar sus actividades y el conocimiento previo del manual de actividades físicas.

Por eso, la necesidad de la comunicación deportiva entre colegios e instituciones con la sociedad es una condición imprescindible para la consecución de sus fines. Es natural, por tanto, que los Colegios hayan reforzado su interés por las estrategias deportivas, hasta el punto de convertirlas en un factor esencial de su relación autoridades, estudiantes. Promover su imagen institucional, suscitar la atención sobre sus fines como Colegio Nacional Ambato, difundir sus fines sociales y atraer a la clientela potencial son los objetivos principales de una estrategia de comunicación profesionalizada.

4.6 METODOLOGÍA. MODELOS OPERATIVOS.

De acuerdo con el diagnóstico médico realizado se conocieron los problemas de salud que no son tan crónicos, y se podrá realizar el programa de actividades físicas. Sí se debe tener en cuenta para determinar qué tipo de actividades son las más adecuadas y cuáles no.

El 85% tiene problemas de tipo articular como artritis, reuma, artrosis; principalmente en piernas, caderas, hombros, manos, lumbares y pies. Se recomienda realizar ejercicios o actividades de movilidad suave, evitar las hiperextensiones bruscas. No realizar actividades con pesos excesivos. En lo posible no hacer saltos y poca carrera.

El 70% padece de tensión arterial alta pero la controlan, se recomienda evitar ejercicios de fuerza isométrica y ejercicios de apnea. Se puede incentivar a realizar caminatas diarias o actividades de resistencia aeróbica y rítmica máximo a un 80%.

El 20% padece de osteoporosis. Se recomienda realizar actividades de fuerza pero de intensidad media. Se deben evitar actividades que ocasionen caídas o choques.

El 10% tiene problemas de sobrepeso. Se recomienda realizar actividades de resistencia aeróbica y rítmica moderada durante prolongados espacios de tiempo, salidas a caminar diariamente, paseos y alimentación adecuada.

El 10% tiene problemas de tipo psicológico como insomnio, ansiedad, depresión. Se recomienda realizar actividades que motiven la integración, amistad y creatividad en el grupo.

El 7% tienen problemas de colesterol alto: realizar trabajo de resistencia aeróbica, salidas cotidianas, evitar trabajos de fuerza.

Para esta investigación, se tomarán algunos puntos que Jesús García Jiménez (2.000) propone como metodología para el abordaje de la Comunicación Interna. De los desarrollados por él se considerarán.

Técnicas de investigación cuantitativa: son descriptivas del fenómeno de las redes sociales y actividad física e imagen internas, pero aportan precisión y fiabilidad a sus resultados. Estas técnicas permiten trabajar con el nivel consciente de los públicos investigados y expresan los resultados en cifras y datos mensurables.

La investigación cuantitativa se apoya en la observación y en el método experimental, pero sobre todo en la encuesta estadísticamente representativa de los públicos internos, a partir de la definición del universo y del objeto de estudio.

Técnicas de investigación cualitativa: permiten perfilar los atributos específicos de las comunicaciones internas de la organización.

Las técnicas cualitativas de investigación han de ser aplicadas a grupos reducidos de los públicos internos, respecto a los cuales no se tiene una representatividad estadística, pero sí tipológica.

Las técnicas cualitativas son: la entrevista libre, la entrevista en profundidad, la entrevista semi-estructurada, las reuniones de grupo de discusión libre, como las que se utilizarán en esta investigación. Dentro de la investigación cualitativa, se considera a la observación participante como una técnica de importancia para este trabajo.

Como es una técnica etnográfica de recogida de datos, es muy útil en el estudio de la cultura y del comportamiento organizacional, y se basa en la convivencia en el centro del Colegio y su investigación con los estudiantes sujetos a analizar.

Será necesario registrar todos los hechos, incluso aquellos de apariencia más intrascendente, con el fin de establecer nexos que permitan explicar el comportamiento de grupo (Villafañe, 1999). En este caso se tendrán en cuenta las observaciones que realiza Habermas respecto de la etnometodología: “Sólo si se conoce la situación de habla puede entenderse a qué se refieren estas expresiones” (Habermas, 1.987, Pág. 175).

El intérprete (en el caso de este trabajo, su autor) conoce ya como participante en la interacción, el contexto en que se apoya el hablante, debido a intercambios ya establecidos y a una residencia en la Fundación en estudio.

El conocimiento del contexto es clave para la comprensión que supone el hablante: una manifestación nunca tiene un significado completo por sí misma, sino en relación al contexto. El investigador sólo puede realizar aportes subjetivos, y estos no constituyen conceptos absolutos y acabados, sino en construcción, y se consideran un discurso social más.

Los datos recogidos a través de estas técnicas, serán sometidos a las operaciones analíticas que se desarrollan a continuación.

Las entrevistas se realizarán a la totalidad del personal del Centro Cultural y Museo Jorge Pasquini López.

Para el análisis de las entrevistas, se utilizará la metodología propuesta por Juan A. Magariños de Morentín (1.998), la cual resulta de la síntesis entre la Semiótica Cognitiva y el Análisis del Discurso, y considera que a través de los discursos sociales una determinada comunidad se representa e interpreta los fenómenos de su entorno.

- Los resultados arrojados por los pretests permitieron la visualización de una propuesta investigativa que mejore o mantenga la condición física en la población adulto mayor teniendo en cuenta, asimismo, el grado de motivación por participar en cada uno de los integrantes del proyecto de investigación.

- La socialización es uno de los aspectos con fuerte estímulo entre los participantes del proyecto de investigación, si se considera que la realización de los talleres que conforman la propuesta investigativa favorece la integración entre los participantes, el refuerzo psicológico y su calidad de vida.

El diseño de esta investigación es de enfoque cualitativo y se fundamenta en el esquema de proyecto factible en el cual se plantean una serie de etapas las cuales se orientan al proceso de estudio.

El objetivo de esta investigación es conseguir que la comunidad se convierta en el principal agente de cambio para lograr la transformación de su realidad (Quintana, 1986; citado en Veloso, 2000)

Para la investigación se tuvieron en cuenta como unidades de análisis las siguientes:

- Ritmo
- Coordinación
- Flexibilidad articular.

La población y la muestra estuvo representada por 281 estudiantes del Colegio Nacional Ambato.

El plan de actividades físicas es una secuencia de preguntas que nos permite organizar y programar la actividad deportiva. Se trata de que seamos conscientes y gestionemos la comunicación deportiva equilibrándola con las redes sociales

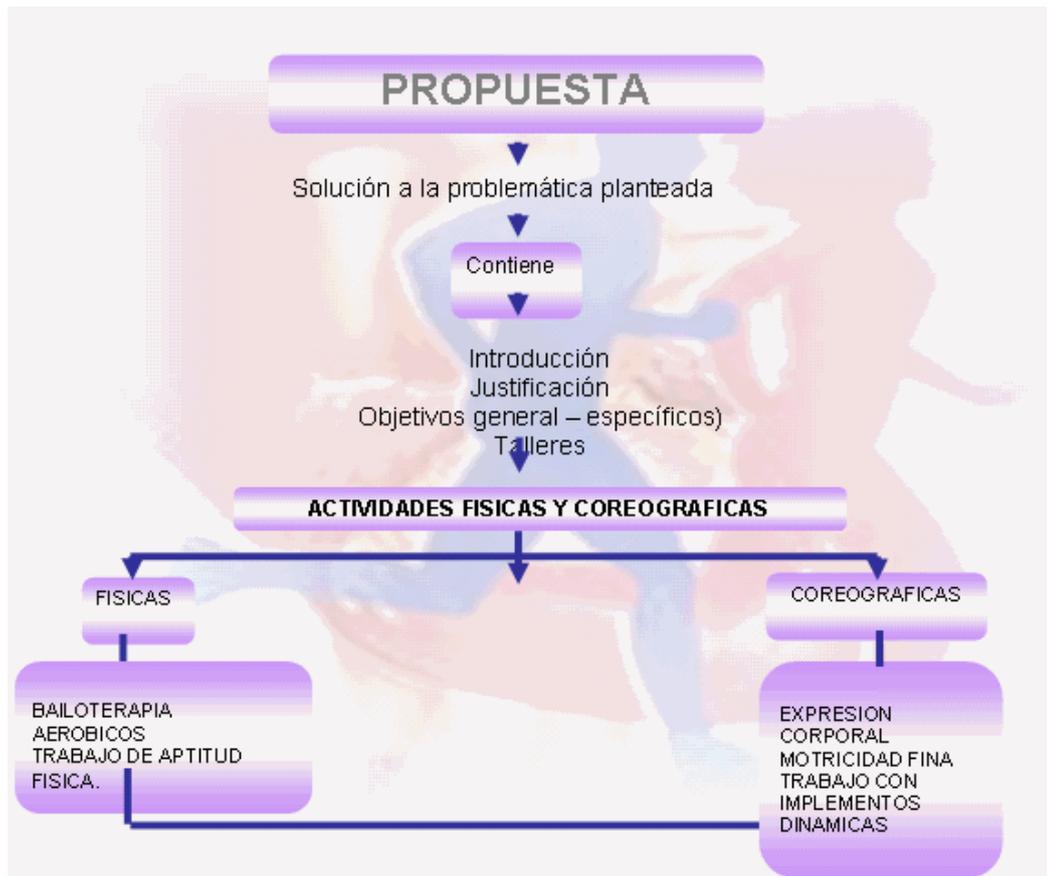
El plan de actividad deportiva se divide en 4 apartados:

Cuadro N.18

Fuente: Investigador

Elaborado por: Investigador





PLAN DE TRABAJO

Desarrollo del plan.

El plan de actividades consta de dos programas, que sirven de marco para la ejecución de las sesiones.

Programa de acondicionamiento físico.

- Coordinación.
- Flexibilidad.

Programa coreográfico.

- Ritmo.

Estos dos programas se llevan a la práctica en dos fases:

- Fase de Acondicionamiento.
- Fase de Mantenimiento.

La estrategia.

Se trata de decidir qué objetivos perseguimos sobre las actividades físicas.

El análisis de la imagen deportiva de la entidad y del estilo de actividad física nos permite detectar que elementos debemos eliminar y reducir y cuales mantener y mejorar.

Es importante tener en cuenta la globalidad de la asociación: las necesidades de socios y destinatarios, el presente y el futuro del Colegio

El análisis.

Para tomar decisiones acerca de cómo organizar las actividades deportivas. Se trata de conocer a los destinatarios y los recursos con los cuales contamos.

La planificación.

Sirve para organizar y tomar decisiones acerca de la acción deportivas. Organizar las acciones deportivas: secuenciarlas, diseñar los medios de las actividades deportivas

La evaluación.

Analizar si hemos alcanzado los resultados y para evaluar el proceso de diseño y evaluación y así obtener conclusiones que nos permitan mejorar futuros trabajos.

Nuestra estrategia Comunicación Interna de la actividad física:

Elaboración de un manual de funciones.

Para repartir a las autoridades y a sus colaboradores del Colegio Nacional Ambato.

Características del manual de actividades físicas.

Nombre del manual de funciones- catalogo: “manual de actividades Físicas”

Periodicidad: anual.

Número de páginas: 10(misión y visión de la Institución)

Tamaño: media carta

Papel: cuche 75mg

Tiraje: 45 ejemplares

Tipo de diagramación: definir de acuerdo con el contenido

Costo del diseñador: \$ 80.00

Costo anual de digitalización: \$ 50.00

Costos de impresión: \$ 170.00

Retoque fotografías: \$ 40.00

Varios: \$ 80.00

El contenido de “Manual de actividades Físicas” será:

Portada y contra portada alusiva al colegio Nacional Ambato.

Editorial

Información sobre el Colegio Nacional Experimental Ambato, Misión y Visión.

Una entrevista con la autoridad máxima el Rector del Colegio Nacional Ambato que trate sobre la producción de manuales de actividades Físicas

Catálogo de modelos que la Fundación realizará

Catálogo de nuevos modelos que la Fundación estará realizando

Noticias breves

Debido a que en la producción de este manual de actividad física de los estudiantes del Colegio Nacional Experimental Ambato– catalogo, tiene que intervenir tanto personal administrativo, producción, responsables del proyecto, se considera necesario presentar este calendario de actividades.

El propósito es que todo el personal involucrado en este proceso conozca cuál es su responsabilidad.

Cuadro N.19

Fuente: Investigador.

Elaborado por: Investigador

FECHA	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	PRODUCTO ESPERADO
-Etapa No. 1	-Envió del Editorial, información referente al Colegio Nacional Ambato -Envío de informe , que se realizaron en la información, impacto alcanzado, el informe deberá contener información de Enero 2012 a Enero 2012 -Envío de 30 fotografías de productos elaborados	-Coordinador del Proyecto.	-Fotografías acorde al texto enviado. -Al menos 10 fotografías diferentes con alta resolución. -Misión y visión del Colegio Nacional Ambato Áreas de trabajo
-Etapa No. 2	-Redacción -Revisión -Aprobación de artículos enviados -Selección de las mejores fotografías	-Rector del Colegio Nacional Ambato -Coordinador del Proyecto -Editora	-Notas aprobadas por los coordinadores para su publicación -Selección de fotografía final.
-Etapa No. 3	-Edición del material -Diseño y diagramación -Impresión del material	-Editora -Diseñadora -Imprenta	-Textos editados -Artes finales para impresión -Manual de actividad física

DISEÑO DEL MANUAL DE ACTIVIDADES FÍSICAS: RICARDO MOLINA

ESPECIALISTA EN ACTIVIDADES FÍSICAS: CARLOS TAMAYO

ESPECIALISTA EN LEYES: MACARENA CÁCERES

AUTORIDADES: SERAFÍN BARRENO

PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

Me doy cuenta de que mi proyecto resulta, en el instante mismo de haber repartido los manuales de funciones y día a día realizo una auditoria del trabajo y roles de cada uno de los colaboradores. Para ello necesito una investigación de Campo en las instalaciones y el resultado de las encuestas y entrevistas realizadas.

También nos daremos cuenta de que mi proyecto da frutos en la organización Del colegio, una vez dadas las charlas y entrega de los manuales de funciones, ya que esto dará como resultado la puesta en práctica en el instante mismo de haberlos recibido.

La confianza de mi proyecto es de suma importancia para el desarrollo del Colegio Nacional Ambato, ya que de esta manera se podrá mantener un equilibrio de la actividad física y las redes sociales

4.7 ADMINISTRACIÓN.

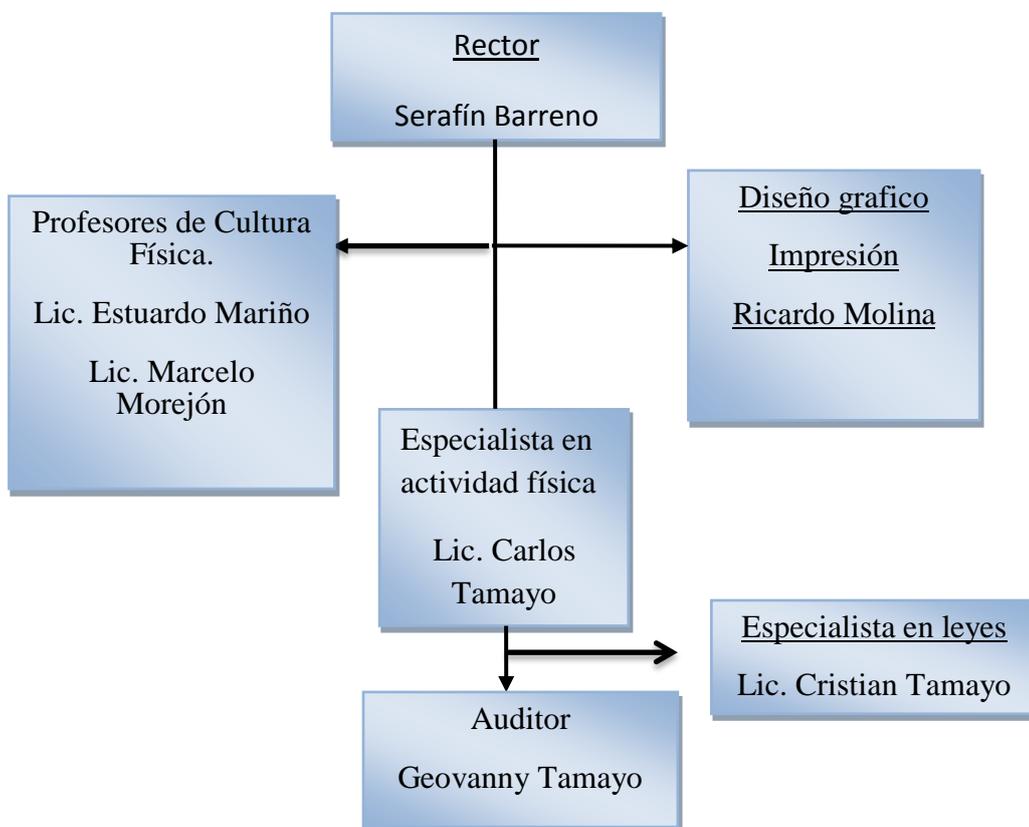


Gráfico N.15

Fuente: Investigador

Elaborado por: Investigador

4.8 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN.

En la evaluación se toman en cuenta los siguientes aspectos:

Evaluación de Seguimientos. Es el análisis que se realizó durante su desarrollo

Evaluación de Procesos.

Es el análisis y valoración de las actividades más importantes que se van aplicar en la propuesta.

Evaluación de Impacto o Resultado. Es la evaluación de los resultados, del cambio que haya podido producir el proyecto.

Cada organización tiene su propio proceso de comunicación, determinado por su objeto social, su historia y tradiciones, las características y el nivel de participación de los trabajadores, sus objetivos estratégicos y operativos, y el grado de integración de sus procesos.

PERSONAL ADMINISTRATIVO

4.1 RECURSOS

4.1.1 Recursos Humanos

- Investigador: Carlos Alberto Tamayo Flores
- Tutor: Mg. Silvia Acosta

4.1.2 Recursos Institucionales

- Universidad Técnica de Ambato

4.1.3 Recursos Físicos:

- Colegio Nacional Experimental Ambato
- Aulas del colegio
- Material
- Computador

Materiales:

- Papel bond 75gr.
- Anillados

4.9 MARCO ADMINISTRATIVO

Recursos Humanos	CANTIDAD	VALOR
Investigador	1	
Tutor	1	
Sub total		\$250.00
R. Institucionales		
UTA		\$250.00
Sub total		\$250.00
R. Físicos		
Materiales fungibles	50	\$ 40.00
Materiales Bibliográficos		\$ 20.00
Computador	1	\$ 50.00
Internet		
Subtotal		\$110.00
MATERIALES		
Papel bond de 75gr.	100	\$2.00
Anillados	1	\$2.00
Varios		\$100.00
Subtotal		\$104.00
TOTAL		\$454.00

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

ACTIVIDADES	MAYO 2012				JUNIO 2012				JULIO 2012				AGOSTO 2012				SEPTIEMBRE 2012				OCTUBRE 2012			
	1s.	2s.	3s.	4s.	1s.	2s.	3s.	4s.	1s.	2s.	3s.	4s.	1s.	2s.	3s.	4s.	1s.	2s.	3s.	4s.	1s.	2s.	3s.	4s.
CAPÍTULO I (Macro, Meso y Micro)			x																					
CAPÍTULO II (Marco Teórico)							x																	
CAPÍTULO III Metodología											x													
CAPÍTULO IV ANÁLISIS															x									
CAPÍTULO V Conclusiones y Recomendaciones																			x					
CAPÍTULO VI Propuesta																							x	

5. BIBLIOGRAFÍA

- BALLESTEROS, J. y ALVARES, Manual didáctico de atletismo. Colección de Educación Física. Editorial Kapelusz. Buenos Aires-Argentina.
- PÉREZ, Edmundo Claudio CASAS Viera, Caridad,(2010),“Pertinencia de la carrera de licenciatura en cultura física en el centro penitenciario”,Edit.Universitaria. Habana-Cuba
- ILISÁSTIGUI Avilés, MÉLIX López Rodríguez, (2010), “Alejandro.La formación continua del profesional de la cultura física”. Edit.Universitaria.Habana-Cuba.
- Carrasco García, Mayra R.Gómez Hernández, Miguela,(2009),”influencia en el ejercicio físico en el bienestar de los adultos mayores experiencia de un programa de nuestro complejo gerontológicoebruary Reader”.Edit El Cid Editor apuntes.
- BALLESTEROS, J. y ALVARES, J. Manual didáctico de atletismo. Colección de Educación Física. Editorial Kapelusz. Buenos Aires- Argentina.
- CRESPO J, CURELL, N. Y CURRELL J. Atlas de Anatomía. Editorial THEMA, Barcelona – España
- DONSKOI, D Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva. Editorial Pueblo y Educación. La Habana –Cuba.
- GEORGE, FISHER, VEHR, Test y pruebas Físicas. Editorial Paidotribo. Barcelona- España.

- OCÉANO Diccionario Ilustrado de la lengua Española. Editorial Océano Bogotá-Colombia
- TORRES, I. Apuntes sobre la carga de Entrenamiento Deportivo. Departamento Técnico Metodológico del INDER.

5.1 ANEXOS



Respiración

Es una de las funciones vitales mas importantes, la cual no todo el mundo maneja correctamente por las condiciones de vida actuales, al respirar solemos hacerlo acelerada y superficialmente. **Se dice que aprender a respirar correctamente es aprender también a vivir correctamente.**

Métodos de Respiración.-El método adecuado de respirar es: Inhala por la nariz el oxígeno y exhala por la boca el CO₂.

Tipos de Respiración

Se distinguen tres tipos de respiración:

- La diafragmática o baja
- La pulmonar o media
- La clavicular o alta. Respiración **diafragmática**.-Es una respiración esencial ya que el diafragma es considerado como nuestro segundo corazón.

En el primer momento de inspiración, el abdomen se hincha. El suave descenso del diafragma ocasiona un masaje constante y eficaz en toda la masa abdominal. Poco a poco toda la parte baja de los pulmones se llena de aire.

La inspiración debe ser lenta y silenciosa. Si no nos escuchamos respirar, la respiración tendrá la lentitud deseada. Es importante vaciar al máximo los pulmones y expulsar suavemente la mayor cantidad posible de aire.

Tanto al inspirar como al espirar se debe vivir conscientemente la entrada y salida del aire y los movimientos que se suceden en el diafragma. Se puede colocar una mano sobre el vientre, aproximadamente en el ombligo y poder así seguir el movimiento abdominal.

Respiración pulmonar

Su movimiento consiste en separar las costillas y expandir la caja torácica, llenando así de aire los pulmones, en su región media. Se observara al practicarla que existe una mayor resistencia a la entrada del aire, en claro contraste con lo que ocurría con la respiración abdominal, que posibilita la penetración de un mayor volumen de aire con un esfuerzo menor.

Respiración clavicular

En esta respiración intentaremos levantar las clavículas al mismo tiempo que se inspira y se introduce el aire lentamente, pero sin levantar los hombros por ello. Solo la parte superior de los pulmones recibe un aporte de aire fresco.

Respiración Pulmonar.-: Es un tipo de Respiración que se realiza a través de los PULMONES. Los Pulmones son órganos huecos (en los Anfibios) o Esponjosos (en Reptiles, Aves y Mamíferos) a los cuales llega el aire a través de órganos conductores: Faringe, Laringe, Tráquea y Bronquios.

Dentro de los Pulmones existen cavidades llamadas SACOS ALVEOLARES, que presentan paredes muy delgadas y permeables. A través de esas paredes se produce el paso del O₂ desde el Pulmón a la Sangre y el pasaje de CO₂ desde la Sangre hacia el Pulmón para su eliminación, mediante el proceso de HEMATOSIS.

**CUESTIONARIO DE PREGUNTAS A LOS ESTUDIANTES DEL
COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL AMBATO.**

Pregunta N-1

¿Sabe usted que son las redes sociales?

SI () NO ()

Pregunta N-2

¿Piensa usted que las redes sociales son un apoyo para el futuro educativo?

SI () NO ()

Pregunta N-3

¿Cree usted que las redes sociales pueden ser ocupadas como entretenimiento?

SI () NO ()

Pregunta N-4

¿Haces uso de las redes sociales por más de 2 horas diarias?

SI () NO ()

Pregunta N-5

¿Crees tú que las redes sociales y la tecnología fomenta al sedentarismo de los estudiantes?

SI () NO ()

Pregunta N-6

¿Sabes qué es el sedentarismo?

SI () NO ()

Pregunta N-7

¿Realizas un deporte diario después de ocupar las redes sociales?

SI () NO ()

Pregunta N-8

¿Sabe usted que las actividades físicas traen ventajas para la salud?

SI () NO ()

Pregunta N-9

¿En sus tiempos libres ocupa las redes sociales y los aparatos tecnológicos para distraerse?

SI () NO ()

Pregunta N-10

¿Sufre usted algún problema cardiaco, respiratorio o de obesidad?

SI () NO ()