UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

CARRERA DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Trabajo de Investigación presentado previo a la obtención
Título de Licenciado en Cultura Física

"ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS ADULTOS JÓVENES"

AUTOR: ROBERTO SANTOS BAQUERIZO

TUTOR: PhD. JUAN PEÑA FERNÁNDEZ

GUAYAQUIL, ABRIL 2019

DIRECTIVOS

Ab. Melvin Zavala Plaza, Mgtr.
DECANO

Lic. Flavio Perlaza Concha, Mgtr.
VICEDECANO

Lic. July Fabre Cavanna, Mgtr.
COORDINADORA ACADÉMICA

Ab. Fidel Romero Bajaña, Esp.

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA
UNIDAD DE TITULACIÓN

Guayaquil, 23 de abril del 2019

Lic. July Fabre Cavanna, Mgtr.
COORDINADORA ACADÉMICA
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
Ciudad.-

De mis consideraciones
Envío a Ud. el Informe correspondiente a la tutoría realizada al Trabajo de Titulación: **"ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS ADULTOS JÓVENES"**, del estudiante **SANTOS BAQUERIZO ROBERTO** , ha cumplido con todos los parámetros establecidos en la normativa vigente:

- El trabajo es el resultado de una investigación.
- El estudiante demuestra conocimiento profesional integral.
- El trabajo presenta una propuesta en el área de conocimiento.
- El nivel de argumentación es coherente con el campo de conocimiento.

Adicionalmente, se adjunta el certificado de porcentaje de similitud y la valoración del trabajo de titulación con la respectiva calificación.

Dando por concluida esta tutoría de trabajo de titulación, **CERTIFICO**, para los fines pertinentes, que el estudiante está apto para continuar con el proceso de revisión final.

Atentamente,

PHD, JUAN PEÑA FERNÁNDEZ, Ph
DOCENTE TUTOR
C.I: **120747050-9**

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA
UNIDAD DE TITULACIÓN

CERTIFICADO PORCENTAJE DE SIMILITUD

Habiendo sido nombrado el **PhD. Juan Peña Fernández**, tutor del trabajo de titulación certifico que el presente trabajo de titulación ha sido elaborado por **Roberto Leónidas Santos Baquerizo,** CC: **0914136502**, con mi respectiva supervisión como requerimiento parcial para la obtención del título de **Licenciado en Cultura Física.**

Se informa que el trabajo de titulación: **"Actividades Físicas y Deportivas en Prevención del Sedentarismo en adultos Jóvenes",** ha sido orientado durante todo el periodo de ejecución en el programa antiplagio **URKUND** quedando el 2% de coincidencia.

https://secure.urkund.com/view/49542118-613281-212974#q1bKLVayijYyMtAxMjIEYnMgtojVUSrOTM/LTMtMTsxLTlWyMtAzMDQzNTQ1MjcyMzczNzczMzKtBQA=

PhD. JUAN PEÑA FERNANDEZ, Mgtr
TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN
No. C.I. 1207470509

FECHA: 11/03/2019

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA
UNIDAD DE TITULACIÓN

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR-REVISOR

Habiendo sido nombrado **DR. ORTEGA OYARVIDE RICARDO. Mgtr,** revisor del trabajo de titulación **"ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS ADULTOS JÓVENES", CERTIFICO** que el presente trabajo de titulación, elaborado por **SANTOS BAQUERIZO ROBERTO**, con C.I. No.**091413650-2,** con mi respectiva supervisión como requerimiento parcial para la obtención del título de **LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA**, en la Carrera **DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA** de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación, ha sido **REVISADO Y APROBADO** en todas sus partes, encontrándose apto para su sustentación.

DR. ORTEGA OYARVIDE RICARDO. Mgtr
FIRMA DEL DOCENTE REVISOR
No. C.I. 091084194-9

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA
UNIDAD DE TITULACIÓN

LICENCIA GRATUITA INTRANSFERIBLE Y NO EXCLUSIVA PARA EL USO NO COMERCIAL DE LA OBRA CON FINES NO ACADÉMICOS

Yo **SANTOS BAQUERIZO ROBERTO** con C.I. No. **091413650-2**, certifico que los contenidos desarrollados en este trabajo de titulación, cuyo título es **""ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS ADULTOS JÓVENES","** son de mi absoluta propiedad y responsabilidad Y SEGÚN EL Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN*, autorizo el uso de una licencia gratuita intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la presente obra con fines no académicos, en favor de la Universidad de Guayaquil, para que haga uso del mismo, como fuera pertinente

SANTOS BAQUERIZO ROBERTO
C.I. No. **091413650-2**,

*CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN (Registro Oficial n. 899 - Dic./2016) Artículo 114.- De los titulares de derechos de obras creadas en las instituciones de educación superior y centros educativos.- En el caso de las obras creadas en centros educativos, universidades, escuelas politécnicas, institutos superiores técnicos, tecnológicos, pedagógicos, de artes y los conservatorios superiores, e institutos públicos de investigación como resultado de su actividad académica o de investigación tales como trabajos de titulación, proyectos de investigación o innovación, artículos académicos, u otros análogos, sin perjuicio de que pueda existir relación de dependencia, la titularidad de los derechos patrimoniales corresponderá a los autores. Sin embargo, el establecimiento tendrá una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos.

Agradecimiento

El imperecedero agradecimiento a la vida que me dio Dios a través de mi madre.

A mi esposa y a mis hijos, a toda mi familia.

A mi tutor el PhD. Juan Pena Fernández.

A la MSc. July Fabre Cavanna.

A todos mis compañeros, con quienes compartí largas horas de estudio y esfuerzo.

A quienes conforman la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación.

Roberto Leónidas

Dedicatoria

Este trabajo lo dedico a Dios Todopoderoso, porque ha permitido que mi amada **madrecita** viva hasta completar sus 100 años de vida productiva, de quien he recibido su permanente apoyo y ha sido mi inspiración primera.

A mi familia, especialmente a mis hijos y a mi esposa, verdaderos pilares que han sostenido con paciencia, pero con esperanza y orgullo, el tiempo que les arrebaté mientras me preparaba para conquistar mi meta académica.

Sin embargo, este proceso que en sí, ha sido un proceso íntegro y muy extenso, un tanto complicado, el mismo que he elaborado conjuntamente y bajo la supervisión de mi tutor el PhD. Juan Pena Fernández y la Máster July Fabre Cavanna, a quienes les profeso un sentimiento de aprecio y admiración por la ayuda recibida, mucho más de lo que imaginé,

Roberto Leónidas

Resumen

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS ADULTOS JÓVENES

AUTOR: ROBERTO LEÓNIDAS SANTOS BAQUERIZO
TUTOR: PhD. JUAN PEÑA FERNÁNDEZ

En el sector de Cisne 2 existe un alto índice de sedentarismo entre los adolescentes, lo que origina la aparición de enfermedades no transmisibles (ENT) como: obesidad, stress, presión arterial alta, fragilidad del aparato cardio-respiratorio, colesterol y triglicéridos elevados, afectando de esta manera el estilo y calidad de vida de ellos y sus familias. Se plantea como objetivo diseñar y aplicar un programa de actividad física para adolescentes sedentarios, que contribuya a prevenir la aparición de enfermedades no transmisibles. La investigación se desarrolló en el sector de Cisne 2, suburbio de Guayaquil. Se obtuvo de un universo de adolescentes a través de fórmulas estadísticas la muestra objeto de estudio a quienes, por medio de entrevistas, cuestionarios, test de valoración física, medición del índice de masa corporal se determinó la aplicación de un programa de actividad física idóneo para adolescentes sedentarios. Existe el respaldo de la comunidad, la colaboración incondicional de los adolescentes y sus familias, así como el libre acceso a escenarios deportivos por lo que es factible esta investigación. Con la aplicación del programa de actividad física se busca prevenir la aparición de enfermedades no transmisibles causadas por el sedentarismo permitiéndoles mejorar la calidad de vida de ellos y sus familias volviéndolos saludables y productivos.

Palabras clave:

DIABETES, SEDENTARISMO, RECUPERACIÓN, MASA CORPORAL, CARDIOVASCULAR, CAPACIDAD VITAL PULMONAR.

Abstract

PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITY IN PREVENTION OF PHYSICAL INACTIVITY IN YOUNG ADULTS

AUTHOR: ROBERTO SANTOS BAQUERIZO
TUTOR: PhD. JUAN PEÑA FERNÁNDEZ

In the sector of Swan 2 there is a high rate of inactivity among adolescents, resulting in the emergence of non-communicable diseases (NCDs) such as: obesity, high blood pressure, stress and fragility of the cardio-respiratory system, cholesterol and elevated triglycerides, affecting thus the style and quality of life for themselves and their families. He is presented as objective design and implement a program of physical activity for sedentary teens, contributing to preventing the emergence of non-communicable diseases. The research developed in the sector of Swan 2, suburb of Guayaquil. A universe of adolescents through statistical formulas the sample obtained object of study was determined those who, by means of interviews, questionnaires, physical assessment, and measurement of body mass index test the implementation of a programme of physical activity ideal for sedentary teens. There is the support of the community, the unconditional cooperation of adolescents and their families, as well as free access to sports arenas so that this research is feasible. The implementation of the programme of physical activity seeks to prevent the emergence of non-communicable diseases caused by sedentary life enabling them to improve the quality of life for them and their families making them healthy and productive.

Keywords:

DIABETES, SEDENTARY LIFESTYLE, RECOVERY, MASS BODY, CARDIOVASCULAR AND LUNG VITAL CAPACITY.

Índice de contenido

	Portada	i.
	Directivos	ii.
	Certificado de aprobación del tutor	iii.
	Certificado de Porcentaje de coincidencia	iv.
	Certificado de aprobación del revisor	v.
	Repositorio Nacional de Ciencia y Tecnología	vi.
	Licencia gratuita intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines no académicos	vii.
	Agradecimiento	viii.
	Dedicatoria	ix.
	Resumen	x.
	Abstract	xi.
	Índice de Contenidos	xii

INTRODUCCIÓN..... **¡Error! Marcador no definido.**
CAPÍTULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**.....** ¡Error! Marcador no definido.
1.1. Problema de investigación..... **¡Error! Marcador no definido.**
1.1.1 Planteamiento del problema ..... **¡Error! Marcador no definido.**
1.1.2 Análisis crítico:..... **¡Error! Marcador no definido.**
1.1.3 Delimitación de la Investigación:..... **¡Error! Marcador no definido.**
1.2. Formulación del problema: ..... **¡Error! Marcador no definido.**
1.3. Sistematización del problema ..... **¡Error! Marcador no definido.**
1.4. Objetivos: ..... **¡Error! Marcador no definido.**
1.4.1 Objetivo General.- ..... **¡Error! Marcador no definido.**
1.4.2 Objetivos Específicos.- ..... **¡Error! Marcador no definido.**
1.5. Justificación:..... **¡Error! Marcador no definido.**
1.6. Preguntas de investigación:..... **¡Error! Marcador no definido.**
1.7. Variables: ..... **¡Error! Marcador no definido.**
1.8. Operacionalización de Variables:..... **¡Error! Marcador no definido.**
CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO **.....** ¡Error! Marcador no definido.
2.1. Antecedentes de investigación: ..... **¡Error! Marcador no definido.**
2.1.1 Sedentarismo ..... **¡Error! Marcador no definido.**
2.1.2 Consecuencias del sedentarismo .... **¡Error! Marcador no definido.**
2.2. Fundamentación teórica: ..... **¡Error! Marcador no definido.**
2.1.2 Consecuencias del sedentarismo .... **¡Error! Marcador no definido.**
2.2.2 Síndrome de la muerte sedentaria... **¡Error! Marcador no definido.**
2.2.3 Tratamiento del sedentarismo ..... **¡Error! Marcador no definido.**
2.2.4 ¿Cómo se puede prevenir el sedentarismo? ... **¡Error! Marcador no definido.**
2.2.5 Práctica regular de la actividad física.....19
2.2.6 Problemas para la salud de los niños y adolescentes sedentarios **¡Error! Marcador no definido.**
2.2.7 Actividad física..... **¡Error! Marcador no definido.**
2.2.8 Beneficios de la actividad física ..... **¡Error! Marcador no definido.**
2.2.9 Estilos de vida. ..... **¡Error! Marcador no definido.**
2.2.10 La adolescencia..... **¡Error! Marcador no definido.**

2.2.11 Como diseñar un programa de actividad fisica.**¡Error! Marcador no definido.**

2.2.12 Educación física y salud..... **¡Error! Marcador no definido.**

2.2.13 Beneficios de la práctica deportiva que previenen el envejecimiento innecesario ..... **¡Error! Marcador no definido.**

2.2.14 Beneficios de la actividad física ..... **¡Error! Marcador no definido.**

2.2.15 Fisiología del ejercicio ..... **¡Error! Marcador no definido.**

2.2.16 Adultez temprana ..... **¡Error! Marcador no definido.**

2.2.17 Educación física y salud..... 59

2.2.17 Fundamentación Legal 60

2.2.18 Categorias Conceptuales ..... **¡Error! Marcador no definido.**

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA **..... 65**

3.1. Modalidad y diseño de la investigación. 65

3.2. Tipo o nivel de la investigación. 65

3.3. Métodos y procedimientos a aplicar. 66

3.4. Población y muestra. 67

3.5. Técnicas de análisis y procesamiento de la información. 68

3.6. Discusión de resultados. 78

3.7. Cronograma 79

3.8. Presupuesto ..... **¡Error! Marcador no definido.**

CAPÍTULO IV

PROPUESTA**..... 81**

4.1. Título: 81

4.2. Objetivo: 81

4.2.1. Objetivo general 81

4.2.2 objetivo específico 81

4.3. Descripción: 82

4.3.1 programa de actividad física para adolescentes sedentarios. 82

4.3.2 factores que influyen en la actividad física durante la infancia 86

4.3.3 cómo se mide la intensidad de la actividad físca 91

4.3.4 plan de actividad física para adolescentes sedentarios 92

4.3.5 programa de actividad física por sesiones de trabajo 95

Conclusiones: ..... **¡Error! Marcador no definido.**

Recomendaciones: ..... **¡Error! Marcador no definido.**
Bibliografía: ..... **¡Error! Marcador no definido.**
Anexos……..……122

INTRODUCCIÓN

La práctica de Actividad Física en el ser humano se convierte en el medio ideal para alcanzar una mejor calidad de vida. Las diferentes situaciones de tensión, presión y ansiedad que acontece en la vida diaria ocasionan múltiples cuadros psicológicos desfavorables. Así mismo en el ámbito biológico se pueden presentar problemas a nivel del Sistema Cardiovascular. Por ende, es importante que se aplique dentro de los estilos de vida la práctica sistemática de Actividad Física.

Una vez que el ser humano alcanza la adultez temprana, los propósitos de vida cambian, en consecuencia, no se debe descuidar el estado de salud. Si bien es cierto que muchas veces no se encuentran lugares adecuados que ofrezcan algún tipo de Actividad física, es importante que se tenga conocimiento sobre los beneficios del ejercicio físico, para de alguna forma poder empezar alguna rutina de ejercicios que propendan a la reducción de procesos malsanos que deterioran la salud de los individuos.

La presente Investigación busca establecer que la **inactividad física o sedentarismo conlleva una serie de problemas y enfermedades que presentan los adultos jóvenes en el sector de Cisne 2, suburbio de Guayaquil en el 2018**; cabe señalar que una práctica de actividad física y deportiva en las personas que habitan las calles **Décima segunda** (12) y **calle D**, que se encuentran en la etapa de adultez temprana es la alternativa conveniente para atender este tipo de desfases.

Con la detección de la inactividad física o sedentarismo conlleva una serie de problemas y enfermedades que presentan los adultos jóvenes en el sector de Cisne 2, suburbio de Guayaquil durante el año 2018, se explica en el **Capítulo I**: la presentación del problema identificado, así como el planteamiento del problema, formulación y sistematización del mismo, están considerados los objetivos de la investigación, destacando determinar la importancia de la actividad física y deportiva entre los adultos jóvenes que residen en las calles Décimosegunda (12ª.) y calle D, suburbio de Guayaquil, la justificación, según la línea de investigación cual es, la valoración de la condición física en relación a la salud, se construye la delimitación, premisas de investigación y su operacionalización.

En el **Capítulo II**: constan los antecedentes de la investigación, destacando el marco teórico, marco conceptual, marco legal, entre otros; desde el **Capítulo III**: se abarcan aspectos metodológicos empleados en el desarrollo del trabajo de titulación, tales como: modalidad y diseño de la investigación, tipo o nivel de la investigación, métodos y procedimientos a aplicar, población y muestra, técnicas de análisis y procesamiento de la información, discusión de resultados, cronograma y presupuesto. A partir del **Capítulo IV**: que estructura el desarrollo de la Propuesta de la investigación, como parte final, aparecen las Conclusiones, Recomendaciones, Referencias Bibliográficas y Anexos.

CAPÍTULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

- **Tema:** Actividad Física y Sedentarismo.
- **Título:** Actividad física y deportiva en prevención del sedentarismo en los adultos jóvenes.
- **Dominio Universidad de Guayaquil:** Modelos Educativos Integrales e Inclusivos
- **Línea de Investigación de FEDER**: Valoración de la condición física en relación a la salud y al entrenamiento deportivo.

1.1. Problema de investigación

La inactividad física o sedentarismo conlleva una serie de problemas y enfermedades que presentan los adultos jóvenes en el sector de Cisne 2, suburbio de Guayaquil en el 2018.

Planteamiento del problema

Contextualización

La zona urbana del cantón de Guayaquil tiene una población de 2´291.158,00 habitantes, de diferentes grupos étnicos que se han ido estableciendo en la ciudad desde sus orígenes, provenientes de otras ciudades del país y de varias ciudades del exterior. Actualmente en el cantón de Guayaquil se considera al sector denominado Cisne 2, situado en el suburbio-oeste de la ciudad, que corresponde a la población que se

encuentra ubicada en el área de influencia directa del Estero Salado.

La población posee marcadas característica en condiciones de pobreza, que no cumplen con los estándares mínimos en cuanto al nivel económico y social; de allí que surgen problemas varios como de educación, salud, deportes y calidad de vida, a ello se le suma que muchos sobreviven con estándares mínimos de una vivienda digna, la afectación por la contaminación del entorno por las costumbres incorrectas de sus habitantes, entre otros aspectos.

Análisis crítico:

De acuerdo a lo expuesto en la contextualización el problema que presenta la investigación tiene como punto de partida la falta de actividad física y deportiva de los adultos jóvenes. En el caso de los adultos jóvenes del Cisne 2 se presenta la siguiente problemática para la realización de actividad física, que redunda en la inexistencia de programas de actividad física y deportiva, que conduce a la desmotivación en la población señalada.

Por otra parte, el claro desconocimiento de los beneficios que otorga la práctica de actividad física y deportiva, se ahonda con las escasas alternativas para la práctica de actividad física. Así mismo, es visible que muchos de los individuos expresan no contar con el tiempo para realizar actividad física, sin descartar que existe desinterés para realizar actividad física y/o deportiva por lo menos en el tiempo libre.

En algunos casos, las limitaciones en cuanto a la condición física para realizar actividad física y deportiva es notoria, lo que va profundizando el riesgo de presentar enfermedades a causa de estilos de vida sedentario. Sin embargo, pese a esfuerzos esporádicos con la población, no se logra

un trabajo armónico en relación a la actividad física y salud; por lo que se desencadena la gran necesidad de aportar con procesos intensivos de actividad física y deportiva que se orienten a la prevención de enfermedades originadas por el sedentarismo en el que se encuentran los adultos jóvenes.

Delimitación de la Investigación:

- **Campo:** Actividad Física y Deporte.
- **Área:** Condición física en adultos jóvenes.
- **Aspecto:** Prevención de enfermedades.
- **Tema:** Actividad física y deportiva en prevención del sedentarismo en los adultos jóvenes.
- **Problema:** La inactividad física o sedentarismo conlleva una serie de problemas y enfermedades que presentan los adultos jóvenes.
- **Espacio:** Sector de Cisne 2, suburbio de Guayaquil.
- **Tiempo:** 2018

1.2. Formulación del problema:

En la actualidad que la falta de actividad física constituye un riesgo para la salud de rápido ascenso en muchos países, ante esta premisa es oportuno cuestionar: **¿Cómo incide la inactividad física o sedentarismo en la generación de una serie de enfermedades que presentan los adultos jóvenes del Sector de Cisne 2, suburbio de Guayaquil en el 2018?,** por lo que es necesario que se apliquen acciones enfocadas a la práctica de actividad física y deportiva en los sectores populares.

1.3. Sistematización del problema

Para dar solución al problema se debe responder las siguientes interrogantes:

1) ¿Cuál debe ser el proceso de actividad física y deportiva en adultos jóvenes sedentarios?
2) ¿Qué aspectos se debe tener en cuenta para programar las actividades físicas y deportivas en los adultos jóvenes que presentan estilos de vida sedentario?
3) ¿Qué tipo de metodología debe emplearse para trabajar la actividad física y deportiva en los adultos jóvenes que presentan índices de sedentarismo?
4) ¿Qué elementos debe contener una guía de actividad física y deportiva en el desarrollo biopsicosocial de los adultos jóvenes que presentan sedentarismo?
5) ¿Cuáles son las posibles enfermedades que surgen a partir de la inactividad física en los adultos jóvenes?
6) ¿Qué actitudes se evidencian en los adultos jóvenes que no practican deporte?

1.4. Objetivos:

Objetivo General.-

Determinar la importancia de la actividad física y deportiva mediante la aplicación de una serie de ejercicios y actividades aeróbicas con la finalidad de contrarrestar el sedentarismo entre los adultos jóvenes que residen en las calles Décimosegunda (12ª.) y calle D, suburbio de Guayaquil.

Objetivos Específicos.-

1) Evaluar la condición física de los adultos jóvenes con estilos de vida sedentaria en el Sector del Cisne 2.
2) Sustentar los fundamentos teóricos y prácticos sobre la importancia de la actividad física y deportiva como medida de prevención del sedentarismo en adultos jóvenes.
3) Analizar la incidencia de la actividad física y deportiva sobre el organismo de los adultos jóvenes con estilos de vida sedentario.
4) Establecer una guía de actividad física y deportiva para los adultos jóvenes que presentan sedentarismo.

1.5. Justificación:

El trabajo de investigación que se realiza es relevante ya que pretende atender la falta de actividad física y deportiva de los adultos jóvenes, en primer momento, mediante la evaluación a la condición física de las personas adultas jóvenes que mantienen estilos de vida sedentaria, que habitan en el Sector de Cisne 2, cuya finalidad será la realización de actividad física que contrarreste y hasta que pueda erradicarse el sedentarismo en los adultos jóvenes.

A través de una práctica sistemática se verá favorecida el desarrollo psicosocial de la persona, el bienestar de la persona parte de realizar actividades que le signifiquen gozo y salud, esto es, que se atienda y se concientice sobre los beneficios que proporciona la práctica de actividad física y deportiva, provocando oportunidades y alternativas que promuevan la actividad física como medida preventiva a enfermedades.

Con el fin de plantear una alternativa de solución a la problemática de estudio, el investigador analizará que tipo de actividad física y deportiva se puede implementar en los adultos jóvenes, de tal manera que se beneficien los moradores del Sector Cisne 2, que por varias situaciones han optado por un estilo de vida sedentario; y, más allá de conocer, se visibilice el interés de convertir a la práctica deportiva diaria en un hábito hasta que sea parte de la cultura general y cotidiana.

1.6. Preguntas de investigación:

Es posible responder a ciertas interrogantes en relación a la Actividad física y deportiva y a la Prevención de enfermedades en los adultos jóvenes, como las siguientes:

1) ¿Cómo contribuye la aplicación de una guía de actividad física y deportiva a combatir el sedentarismo de los adultos jóvenes?
2) ¿De qué manera debe estructurarse una guía de actividades física y deportiva en adultos jóvenes sedentarios?
3) ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y prácticos que conducen a considerar la actividad física y deportiva como medida de prevención del sedentarismo en adultos jóvenes?
4) ¿Cuáles son las condiciones que deben ser observadas para estructurar una guía de ejercicios que motiven la participación de los adultos jóvenes del Sector Cisne 2?
5) ¿Qué aspectos metodológicos se debe tener en cuenta para programar las actividades físicas y deportivas en los adultos jóvenes que presentan estilos de vida sedentario?
6) ¿Cuáles son las estrategias y técnicas que debe emplearse para trabajar la actividad física y deportiva en los adultos jóvenes del Sector Cisne 2?

7) ¿Con qué espacios físicos se posibilitará la aplicación de las actividades físicas y deportivas en los adultos jóvenes que presentan estilos de vida sedentario?
8) ¿De qué manera la participación de los adultos jóvenes en actividades programadas para la práctica deportiva influye en elevar su autoestima?

1.7. Variables:

- **V. Independiente:** Actividad física y deportiva.
- **V. Dependiente:** Prevención de enfermedades en los adultos jóvenes.

1.8. Operacionalización de Variables:

Variable Independiente	**Definición**	**Dimensión**	**Indicador**
Actividad física y deportiva	La actividad física es todo aquello que se realiza en constante movimiento, cuando quemas grasa corporal o simplemente ejercitas tu cuerpo para mantenerlo saludable.	Estructura y Planificación de Guía de Actividad Física y Deportiva.	▪ Ficha de Observación ▪ Test de condición física.

Variable Dependiente	**Definición**	**Dimensión**	**Indicador**

Prevención de enfermedades en los adultos jóvenes.	Conjunto de medidas necesarias para evitar el desarrollo o progreso de enfermedades.	Práctica deportiva.	▪ Métodos ▪ Guía de observación

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de investigación:

SEDENTARISMO

El síndrome del sedentarismo está caracterizado por la combinación de la mala dieta y una vida sedentaria, puede conducir a obesidad, hipertensión arterial, diabetes no insulo-dependiente, enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, retinopatías. El sedentarismo es una de las mayores causas de muerte. Comúnmente se asocia la edad con el sedentarismo, lo cual es falso dado que el envejecimiento innecesario se da cada vez en personas más jóvenes. Además a mayor edad más capacidad aeróbica se tiene.

El sedentarismo es uno de los factores más relevantes en la producción y desarrollo de la enfermedad coronaria. Constituyó un verdadero desafío demostrar que el sedentarismo podía ser considerado un factor de riesgo. Pero hoy en día es aceptado como un factor independiente de la producción de enfermedades coronarias.

Consecuencias del Sedentarismo:

Las consecuencias más frecuentes del sedentarismo pueden tomarse en cuenta las siguientes:

1) **Propensión a la obesidad:** la persona sedentaria no gasta las calorías que consumen y estas se almacenan en las áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen.
2) **Debilitamiento óseo:** la Carencia de Actividad Física hace que los Músculos y músculos pierdan fuerza y se debiliten, que se puede derivar en enfermedades óseas como la Osteoporosis**,** que se manifiesta en un debilitamiento de los huesos.
3) **Diabetes tipo 2.**
4) **Enfermedades coronarias: por el** aumento del volumen de grasa que se traduce en incremento de colesterol.
5) **Depresión.**
6) **Problemas de cuello y espalda** que generan dolores constantemente.
7) **Propensión a desgarros musculares**, tirones de tendones, etc.
8) **Trastornos en la digestión**.
9) **Enfermedades metabólicas** como hígado de hígado.
10) **Estrés y cansancio**.

Para el procesamiento de la información, la inteligencia fluida consiste en manejar situaciones nuevas, y que según algunos autores, disminuye en este período de la vida; mientras que la inteligencia cristalizada, habilidad para resolver problemas con material almacenado, se mantiene e incluso se incrementa, sobre todo cuando se utilizan las capacidades intelectuales de forma regular.

Baltes, con su teoría del ciclo vital, considera que la práctica y familiaridad con las tareas son la base del desarrollo y del funcionamiento cognitivo adulto. En la actualidad, las investigaciones no se basan tanto en el deterioro intelectual de tipo biológico, sino que existe una interacción cognitivo-contextual en la que influyen diferentes factores, como son la edad cronológica, el momento histórico en que le ha tocado vivir y la experiencia individual de cada sujeto. Hay autores que se interesan por el desarrollo del sujeto dentro de un contexto sociocultural, lo que implica una continua evolución según el transcurso de los cambios históricos.

El sedentarismo es un hábito insano que afecta a grandes poblaciones del mundo, además está considerado como una plaga de la edad contemporánea, por lo tanto es necesario combatirlo, generalmente, las personas sedentarias se resisten a reconocer que son sedentarias, sino que lo atienden cuando surgen las complicaciones en su estado de salud, según lo expresa mediante la publicación de Sedentarismo, enemigo encubierto: **Es necesario crear programas permanentes de prevención y tratamiento del sedentarismo en la población, la promoción del deporte y una sana alimentación,** en (Marroll.Org, 2018)**.**

Con ello, deja en evidencia que el sedentario debe saber que debe moverse permanentemente y que estacionarse por muchas horas detrás de un escritorio, libros, lecciones, reuniones, no son actividades que el organismo requiera para su normal funcionamiento. Es conveniente que las personas registren diariamente cumplir con al menos una hora de actividad física, así también, es importante cambiar la actitud en ciertos espacios de la

cotidianidad como usar automóvil para ir a la esquina, subir en ascensor al piso siguiente, en la oficina se desplazan en la silla (con ruedas) dentro de la oficina, entre otros eventos.

En el portal de Sedentarismo y salud, perteneciente al Ayuntamiento de Madrid, hace referencia que la falta de ejercicio o sedentarismo disminuye la capacidad de adaptación a cualquier actividad física, iniciando un círculo vicioso, además, se hace alusión a la frase expresada por Hipócrates: “lo que se utiliza se desarrolla, lo que no se utiliza se atrofia”, además se expone,

> **la conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas, sin embargo la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona, también lo es: el acceso a espacios abiertos y seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares, así como los escasos conocimientos de los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse** (Ayuntamiento de Madrid, 2018)**.**

Se puede considerar que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías, tanto como aquella persona que sólo efectúa una actividad semanal de forma no repetitiva por lo cual las estructuras y funciones de nuestro organismo no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días, como requieren.

Todo movimiento corporal producido por músculos esqueléticos, es a lo que se conoce como actividad física; sin embargo, el ejercicio físico es una actividad planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física, el deporte, es el ejercicio que atiende reglas y asume la competición. De allí que la falta de ejercicio, también identificado como sedentarismo disminuye la capacidad de adaptación a cualquier actividad física, iniciando un círculo vicioso.

> **La OMS, sostiene (OMS, 2010) que está demostrado que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Además, la actividad física es un factor determinante en el consumo de energías, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso.**

A continuación de esta definición, la OMS plantea recomendaciones que a nivel mundial pueden y deben ser puestas en práctica para asegurar la salud de la población, por lo que además, se contempla al sedentarismo como el factor que duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II y de obesidad; así mismo, aumenta la posibilidad de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de mama y colon, entre otros.

Se muestra **definición de conceptos utilizados en la descripción de niveles de actividad física** recomendados por la (OMS, 2010).
Tipo de actividad física (qué tipo). Forma de participación en la

actividad física. Puede ser de diversos tipos: aeróbica, o para mejorar la fuerza, la flexibilidad o el equilibrio.

Duración (por cuanto tiempo). Tiempo durante el cual se debería realizar la actividad o ejercicio. Suele estar expresado en minutos.

Frecuencia (cuantas veces). Número de veces que se realiza un ejercicio o actividad. Suele estar expresado en sesiones, episodios, o tandas por semana.

Intensidad (ritmo y nivel de esfuerzo que conlleva la actividad). Grado en que se realiza una actividad, o magnitud del esfuerzo necesario para realizar una actividad o ejercicio.

Volumen (la cantidad total). Los ejercicios aeróbicos se caracterizan por su interacción entre la intensidad de las tandas, la frecuencia, la duración y la permanencia del programa. El resultado total de esas características puede conceptuarse en términos de volumen.

Actividad física moderada. En una escala absoluta, intensidad de 3,0 a 5,9 veces superior a la actividad en estado de reposo. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física moderada puede corresponder a una puntuación de 5 o 6 en una escala de 0 a 10.

Actividad física vigorosa. En una escala absoluta, intensidad de 6,0 veces o más superior a la actividad en reposo para los adultos, y 7,0 o más para niños y jóvenes. En una escala adaptada a la

capacidad personal de cada individuo, la actividad física vigorosa suele corresponder a entre 7 y 8 en una escala de 0 a 10.

Actividad aeróbica. La actividad aeróbica, denominada también actividad de resistencia, mejora la función cardiorespiratoria. Puede consistir en: caminar a paso vivo, correr, montar en bicicleta, saltar a la comba o nadar.

2.2. Fundamentación teórica:

CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO

A diferencia de las máquinas que se desgastan a medida que se usan, los seres humanos aumentan su vitalidad, fuerza muscular y capacidad de adaptación cuanto más usan sus órganos. Por el contrario, cuando no se utilizan todas las estructuras orgánicas, los tejidos se debilitan. Por ejemplo: cuando no se realiza actividad física el esqueleto se vuelve frágil y débil, y pierde paulatinamente su aptitud para cumplir funciones más allá de los movimientos rutinarios.

La mayoría de los niños y adolescentes pasan varias horas frente al televisor, juegos de video y computadora. Estas actividades pueden ser entretenidas, algunas pueden ayudar al desarrollo mental, pero no realizan actividad física. Esta situación hace que se reduzcan las necesidades energéticas y de movimiento de nuestro organismo, propiciando el sedentarismo y sus graves consecuencias como factor de riesgo para muchas enfermedades.

La falta de actividad física es una de las principales causas de aumento de peso en los niños. Esto les puede producir diabetes o aumento del nivel de azúcar en la sangre, aumento del colesterol y aumento de la presión

arterial desde temprana edad. Las investigaciones científicas han demostrado que un niño obeso tiene alta probabilidad de ser un adulto obeso.

Además, la falta de ejercicio en los niños y adolescentes les produce sensación de fatiga y menor disponibilidad para el estudio. Por lo tanto, los niños o niñas y adolescentes sedentarios van a presentar con más frecuencia muchas enfermedades, entre las que se destaca la obesidad, la diabetes y la hipertensión arterial.

SÍNDROME DE LA MUERTE SEDENTARIA

El síndrome de muerte sedentaria es el conjunto de enfermedades que se presentan por el sedentarismo, y son causa de incapacidad y muerte prematura en el adulto, y para combatirla se debe realizar ejercicios físicos desde la niñez y adolescencia. Es un problema mayor de salud pública porque causa múltiples enfermedades crónicas y millones de muertes prematuras cada año. La diabetes es un ejemplo de síndrome de muerte sedentaria que puede ser prevenida con actividad física.

Existen muchas enfermedades cuya incidencia aumenta por falta de actividad física, como por ejemplo enfermedades del corazón, osteoporosis o descalcificación de los huesos, problemas respiratorios, diabetes, cáncer, hipertensión arterial, sensación de fatiga, depresión, entre otros.

TRATAMIENTO DEL SEDENTARISMO

Es realizar actividad física en forma regular. Los niños, adolescentes y jóvenes necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física diaria con juegos activos para crecer y desarrollarse. Los adultos necesitan por lo menos 30 minutos diarios de actividad física.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR EL SEDENTARISMO?

Enseñando a los niños y adolescentes sobre el efecto dañino del sedentarismo. Enseñar y concienciar que el sedentarismo produce varias enfermedades como la obesidad, hipertensión arterial, diabetes, cáncer. El único tratamiento posible del sedentarismo es realizar actividad física regular.

Se debe incentivar las actividades deportivas en los niños y adolescentes: haciendo que las actividades deportivas sean atractivas, divertidas, entretenidas. Enseñar a los padres sobre las consecuencias del sedentarismo, y que deben apoyar y estimular a sus hijos a realizar actividad física. Además, se puede inculcar a los padres a compartir con sus hijos actividades físicas.

Entre los factores que indican el alza considerable de peso en la población, la nutricionista Mirta Crovetto señala en un artículo para la Biblioteca del Congreso Nacional, que el incremento en el nivel económico de un sector de la población trajo como consecuencia un mayor acceso a un nuevo mercado alimenticio.

El elevado consumo de comida “chatarra” trae como consecuencia directa un deterioro nutricional de la dieta, si este consumo es reiterado en el tiempo, los índices de colesterol y cantidad de grasa en el cuerpo, se elevan considerablemente.

No sólo la mala alimentación produce obesidad. Un tema de verdadera preocupación para la sociedad actual, es el sedentarismo al que cada vez desde más pequeños estamos acostumbrados. La falta de una rutina deportiva y el poco compromiso social y familiar para con el deporte, son una nefasta combinación para nuestra salud.

El retraimiento familiar al interior de la casa, principalmente por motivos de seguridad, ha convertido a los hogares en verdaderos enemigos de la actividad física favoreciendo el sedentarismo adolescente. Computadoras,

consolas de juego, celulares con conexión a Internet y reducción de los metros cuadrados de las viviendas reducen diariamente las posibilidades que tienen los adolescentes de realizar actividades recreativas al aire libre.

Si a la “comodidad” del hogar le sumamos los pocos espacios comunitarios de que disponen los jóvenes para juntarse, por ejemplo, a jugar a la pelota y el poco tiempo que a estos les queda, tras largas y agotadoras jornadas escolares, el resultado parece obvio: los púberes y niños prefieren estar “jugando” en sus casas, y los padres se sientes seguros con esa decisión.

Con esto se plantea que no se deban hacer campañas para otros problemas sociales que aquejan a la juventud, sino más bien la necesidad urgente de ocuparse por situaciones cotidianas, que a la larga resultan más dañinas que las fiestas y, que incluso el consumo moderado de alcohol.

Consecuencias del sedentarismo:

- Disminuye la eficiencia del corazón
- Aumenta el pulso y la presión arterial
- Favorece el exceso de peso
- Propicia la mala circulación
- Aumenta la sobrecarga emocional asociada al estrés
- Disminuye la disposición al estudio y el trabajo.

El sedentarismo perjudica la salud física, psíquica y social. El sedentarismo en el/la niño/a y adolescente está fuertemente relacionado con la obesidad y aumenta el riesgo de contraer varias enfermedades como diabetes e hipertensión arterial. La única forma de prevenir el sedentarismo es conociendo sus consecuencias y realizando actividad física regular. Los/las niños/as y adolescentes deben estar físicamente activos durante 60 minutos todos los días o la mayoría de los ellos.

PRÁCTICA REGULAR DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Son incuestionables los beneficios que tiene para la salud del niño la práctica regular de actividad física, ya sea en forma de juegos, o en forma más organizada a través de ejercicios que van desarrollando las distintas capacidades. En los adolescentes, dado que es frecuente abandono de la actividad física, es necesario ajustarlo a gustos y habilidades. Los estudios nos muestran que los niños son cada vez más sedentarios, y han cambiado su forma de juego, reemplazando el movimiento por pasatiempos mucho más estáticos.

Existe una relación directa entre horas de televisión y computadora y sobrepeso infantil. Permanecer más de 4 horas diarias frente a una pantalla tiene una fuerte relación con el sobrepeso y las consecuencias asociadas al deterioro de la salud del niño.

PROBLEMAS PARA LA SALUD DE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES SEDENTARIOS

- Sobrepeso y obesidad
- Colesterol y triglicéridos elevados
- Aumento de la glucemia con predisposición a diabetes
- Hipertensión arterial
- Baja capacidad aeróbica
- Menor fuerza y resistencia muscular
- Falta de coordinación y agilidad
- Mayor índice de lesiones
- Menor participación en actividades deportivas escolares
- Mayor ausentismo escolar por enfermedades.

Se hace imperante poner atención en las conductas alimentarias de la familia, disminuir la ingesta de hidratos de carbono, por más rápidos de preparar y gustosos que sean para los niños y adolescentes. Promover la

actividad física, reemplazar las largas horas frente a consolas o computadores e incentivar el juego al aire libre.

Además de elegir actividades extracurriculares deportivas para sus hijos. Con los índices actuales, se hace más necesario que los chicos practiquen un deporte a que refuercen algún ramo con el que no les está yendo como esperamos.

Combatir al sedentarismo es problema de todos y promover la actividad física un deber de cada familia, y por supuesto de las políticas sociales que nos rigen. No esperar sentados por un cambio, hagámoslo caminando.

Cómo lograr la adherencia al ejercicio: Prioridad: jugar en movimiento En los niños no se puede mantener la concentración mucho tiempo, por eso, más que charlas explicativas deben ser demostraciones prácticas. Todas las actividades ayudan: correr, saltar, arrojar, atrapar, tirar, balancearse, rodar, etc.

Los adolescentes de 15 a 18 años o bien buscan la especialización deportiva aumentando el volumen o intensidad de los entrenamientos o pierden el interés en la actividad física tornándose muy sedentarios. El mayor índice de lesiones deportivas en las niñas parece más relacionada al menor nivel de acondicionamiento físico que a diferencias físicas. En la adolescencia, el peso corporal cobra una importancia que puede derivar en prácticas perjudiciales para la salud.

Los varones se interesan en el desarrollo muscular para aumentar su fuerza y su forma física. Hay que enseñarles que nunca deben ingerir sustancias que prometen hacerlos crecer muscularmente y que únicamente deben aceptar recomendaciones de medicamentos o suplementos de su médico. Estas sustancias sumamente nocivas, los anabólicos androgénicos, enferman precozmente el corazón produciendo aumento del colesterol, la presión arterial y además cierran precozmente los cartílagos

de crecimiento evitando que el adolescente complete su crecimiento en altura.

Las jóvenes muestran un conflicto con su imagen corporal, lo cual las lleva frecuentemente a prácticas poco saludables que llamaremos el círculo vicioso del peso corporal. Sienten que tienen sobrepeso, comienzan con restricciones cuali-cuantitativas en su alimentación, con dietas carentes de los principios básicos de la buena nutrición.

Son muy vulnerables a buscar soluciones mágicas como pastillas o métodos alternativos como laxantes, vómitos o el comienzo del hábito de fumar con la idea equivocada que perderán peso. El único método demostrado asociado al mantenimiento de un peso corporal adecuado conseguido es LA PRÁCTICA REGULAR DE ACTIVIDAD FÍSICA.

Conclusiones: Los niños y adolescentes necesitan hacer actividad física diariamente, para obtener un completo desarrollo físico, optimizar su rendimiento y evitar enfermedades asociadas al sedentarismo. Es ideal que los niños dispongan por lo menos de 1 hora por día para jugar en movimiento, practicar deportes y/o actividades físicas recreativas no competitivas.

En el adulto la práctica de actividad física es fundamental para preservar la buena condición corporal que acompaña la salud y como el primer y primordial tratamiento para enfermedades como lo son la hipertensión arterial, el colesterol elevado, la diabetes y la obesidad.

Debe recomendarse a todos los individuos ejercicios sencillos o simplemente caminatas diarias, o con una frecuencia semanal no menor a cuatro, con una duración entre 45 a 60 minutos, con una intensidad constante y que genere sensación de cansancio.

Está demostrado que la práctica regular de la actividad física en el adulto previene las enfermedades cardiovasculares y ayuda eficazmente cuando están presentes a disminuir la cantidad de medicamentos usados.

La obesidad y el panorama mundial

Como definición se tiene que la obesidad es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial prevenible. Es un proceso que suele iniciarse en la infancia y la adolescencia, a partir de un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético; en su origen, se involucran factores genéticos y ambientales que determinan un trastorno metabólico que conduce a una excesiva acumulación de grasa corporal más allá del valor esperado según el sexo, talla y edad (INSP, 2006).

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir.

En la actualidad está claramente demostrado que el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, entre las que destacan las cardiovasculares por representar unas de las principales causas de muerte en el mundo occidental, el llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos, para la salud.

La actividad física, desde la salud y la terapéutica.

Se ha convertido hoy en día en un elemento ideal para evitar algunas enfermedades en su aparición o en su desarrollo, para combatir las secuelas o la manera cómo afecta la calidad de vida algunas enfermedades. En esta perspectiva y para abordar esta primera categoría de análisis se hace relevante retomar algunos elementos concernientes a salud y salud pública. Abordar la salud implica reconocer la relación entre el proceso vital del hombre y el colectivo con los componentes objetivos y subjetivos que se manifiestan en diversas prácticas actuadas en distintos contextos espacio- temporales. El proceso salud en esta dinámica recoge elementos desde lo histórico, lo cultural y lo social y está influenciado por el concepto de ser humano como ser integral.

Esta integralidad se da por las relaciones entre sus esferas biológicas, psicológicas y sociales, que le permiten la participación en la sociedad como sujeto emancipador y transformador, reconociendo su particularidad. Lo anterior muestra cómo el ser humano a través de su proceso vital se construye y reconstruye permanentemente, influenciando el proceso de salud. De esta forma, no sólo el componente biológico influencia la salud hombre, sino que la realidad social y cultural también tiene una participación importante y condiciona los procesos de crecimiento y desarrollo del ser humano

La Actividad Física, desde el entrenamiento deportivo

Se plantea como el resultado de la teoría y la práctica de las ciencias del deporte. Su estudio permite conocer métodos para el desarrollo de las capacidades motrices, condicionales y coordinativas, para el aprendizaje, perfeccionamiento de la técnica y la táctica deportiva, la preparación psicológica, así como para todo el proceso de planificación y del entrenamiento deportivo. En esta tendencia la actividad física da cuenta de la capacidad de rendimiento deportivo de los sujetos, expresado en el grado de asentamiento del rendimiento deportivo-motor, marcado por la

complejidad de su estructura y aspectos condicionantes que se articulan en la intervención del objeto de estudio.

Para esto es necesario que existan profesionales, escenarios, implementos y recursos, así como programas que se adecuen a los fines propuestos orientado hacia el logro de altos rendimientos deportivos, o bien hacia el fortalecimiento de la salud, el fitness; cualquier otro fin debe estar sujeto a un proceso administrativo que pasa por la planificación, ya que esta garantiza la provisión de los medios, métodos, medidas y recursos que permiten asegurar el cumplimiento de dichos objetivos.

La actividad física, desde la educación.

Es abordada a partir de un objeto de estudio que es muy similar a otras profesiones (el movimiento humano), lo que hace pensar que cada una, al compartir dicho objeto de estudio, requiere de una mutua colaboración en todos los procesos realizados desde sus campos de acción y áreas de intervención. Al mostrar la actividad física como una herramienta de intervención de los procesos desde diferentes profesiones, se deben privilegiar estrategias y programas acordes al grupo poblacional participante en cualquiera de los campos de acción, ya sea de forma individual o grupal.

Para abordar el enfoque de la actividad física desde la educación, es importante plantear que la Educación Física se convierte en su referente teórico y que, desde la aproximación conceptual, de contenidos y tratamientos metodológicos, involucra disciplinas científicas naturales y humanas, que facilitan su desarrollo. En esta perspectiva se establece el continuo cambio que viene estableciéndose en torno a la Educación Física, cambios influenciados por lo social, lo psíquico y lo cultural. Los procesos pedagógicos desarrollados en esta tendencia influyen en la formación de los sujetos, donde el ejercicio físico deja de ser un fin para convertirse en un medio más de formación; la actividad física se pone a disposición de las

posibilidades del individuo conociendo y atendiendo sus motivaciones y necesidades

No es fácil definir el término salud ya que cada persona tiene una percepción y vivencia personal de ella, dependiendo de lo que cada uno considera normal, del nivel socioeconómico, religión, forma de vida y cultura, la cual aporta el patrón que define la forma de estar o de ser sano. Muchas definiciones hacen referencia a la ausencia de enfermedad como concepto de salud, como por ejemplo la de Samuel Johnson en su diccionario (1775), que dice que la salud "consiste en estar robusto, ileso o carente de malestar, dolor o enfermedad".

Según la O.M.S (Organización Mundial de la Salud), la salud se puede definir como "el estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedades". Una de las motivaciones para la realización de ejercicio físico es la búsqueda de ese estado de bienestar que se acerque al concepto individual de salud como componente básico de la calidad de vida.

Según estudios realizados, parece que existe una relación entre la actividad física y la expectativa de vida, de formas que las poblaciones más activas físicamente suelen vivir más que las inactivas. Por otra parte, es una realidad que las personas que realizan ejercicio físico de forma regular tienen la sensación subjetiva de encontrarse mejor que antes de realizarlo, tanto desde el punto de vista físico como mental, es decir tienen mejor calidad de vida. Parece evidente por lo tanto que la práctica de ejercicio físico tiene algo de positivo para la salud.

El cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere por tanto realizar ejercicio físico regular para mantenerse funcional y evitar enfermar. Actividad física es todo movimiento corporal producido por los músculos y que requiere un gasto energético. Ejercicio Físico es un tipo de actividad física que se define como todo movimiento corporal programado,

estructurado y repetitivo realizado para mejorar o mantener uno o más de los componentes del estado de forma física.

Cuando el nivel de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, se habla de sedentarismo. Durante nuestra infancia y adolescencia la mayoría de nosotros mantiene un nivel de actividad física más que suficiente a través del juego y de diferentes actividades deportivas.

Pero las oportunidades de realizar ejercicio físico se reducen a medida que nos hacemos adultos. Además, a diferencia de generaciones precedentes, cada vez son menos los que realizan, ya sea en el trabajo o en el tiempo de ocio, actividades que impliquen algún tipo de trabajo físico. En cualquiera de los países del mundo que llamamos desarrollado, los indicadores de actividad física muestran cifras realmente desalentadoras. Según distintas estadísticas el sedentarismo afecta de un 40 a un 60% de la población, y solo 1 de cada 5 individuos alcanza el mínimo de actividad física recomendado para la salud.

Se conoce por las investigaciones realizadas en el campo de las ciencias de la salud que el ejercicio físico puede rendir grandes beneficios a quien lo practica. Los estudios demuestran que la salud de las personas puede mejorar de forma notoria si realizan de forma periódica alguna actividad, como caminar, nadar, correr o andar en bicicleta. Incluso en aquellos casos en que las personas padecen enfermedades crónicas, los resultados son positivos.1

Por ello, el impulso del ejercicio como parte de las actividades para prevenir y disminuir la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles causadas por el sedentarismo ha llevado a los gobiernos y a las instituciones de salud a desarrollar variadas estrategias de promoción y fomento de la actividad física, dentro de las cuales las que mayor impacto

han tenido son las orientadas a grupos poblacionales que se hallan cautivos en un medio institucional laboral o educativo.

Por ende, se pueden pensar en el fomento de la actividad física a través de las escuelas, universidades, sindicatos, agrupaciones ciudadanas o clubes o asociaciones que ponga en práctica programas de actividad conjuntas entre las que se pueden incluir las caminatas, marchas, carreras de bicicletas y torneos deportivos en general.

No obstante, es indispensable establecer medidas orientadas a los niveles de atención individual e interpersonal, en donde el médico familiar, el terapeuta o cualquier otro profesional de salud recomienda al paciente o al usuario incorporar el ejercicio como una rutina diaria, la cual debe ir aumentando y sin descuidar su cumplimiento.

Por otro lado, son necesarias también las campañas publicitarias que inviten a la población, y muy especialmente a los grupos de adultos y de jóvenes, a practicar alguna actividad física de acuerdo a su salud o condición física. Dichas campañas deben ser creativas e incitadoras para motivar a las personas a practicar algún tipo de ejercicio físico. ¡Lemas como “! ¡Caminemos juntos por la salud!” o “! ¡Corramos juntos por la vida!” son ejemplos que tratan de recordar a las personas la importancia de la actividad física para mejoramiento de su salud integral.

Desde luego, no bastan las campañas publicitarias, es necesario tomar otras medidas para el fomento de la actividad física, dentro de las que se encuentran las siguientes.

- El desarrollo y creación de ambientes favorables que sirvan como vía de acceso al ejercicio. Entiéndase por esto la creación de parques, canchas, albercas y sitios propios para actividad física accesibles a la población.

- El acceso irrestricto a la información sobre los beneficios de la actividad física para la salud para que todas las personas puedan conocerlos. Para ello, se recomiendan campañas comunitarias masivas y avisos en puntos estratégicos (grandes carteles y anuncios espectaculares, como los que utilizan los partidos políticos).
- El fomento de clubes deportivos o de deportes en particular con prácticas culturales propias de cada región, tomando en cuenta las condiciones climáticas, topografías y laborales de la población a la que se dirigen; así, bailar ritmos tropicales danzas, san Juanito o rock puedan ser alternativas atractivas de ejercicios dependiendo de la edad e interés de las personas.
- La promoción de actividades físicas en las escuelas y centro laborales, ya que se sabe por los estudios realizados en este campo que el ejercicio en grupos es más efectivo que el solitario, pues de esta manera se logra mantener la regularidad de la actividad y su duración.

Luego entonces, se tiene que pasar de las palabras a la acción, pues se requiere urgentemente medidas de salud publicas eficaces para promover la actividad física y mejorar la salud en el mundo, pero muy bien podemos empezar con uno mismo, por nuestra familia, por nuestra ciudadela, barrio, parroquia o por nuestra ciudad.

Se debe escoger la actividad que pueda resultar más atractiva y en la que se pueda perseverar sin perder el ánimo, pero sin peso y riesgo a su salud. ¡Baile, camine, corra, ande en bicicleta, escale cerros! ¡Hágalo con su familia o su grupo de amigos! ¡Promueva un club en su trabajo, haga lo que prefiera! ¡Pero, por su salud, no se quede sentando!

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

En una breve y muy acertada declaración, el Dr. K.H. Cooper define el ejercicio físico como “El método para poner más años en su vida y más vida en sus años”. La mayoría de las personas pueden beneficiarse de realizar actividad física de forma regular. Es frecuente que la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo.

Muchos piensan que son demasiados viejos para empezar, otros que su forma física es demasiado mala para recuperarla. Obesidad, Diabetes, o alguna discapacidad física pueden ser las razones que desanimen al sujeto para comenzar a realizar actividad física. Pero en muchas ocasiones es simplemente la pereza, o las experiencias de fatiga y dolor las que impiden que ni siquiera lleguen a intentarse. En la actualidad parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida físicamente activa puede tener una larga lista de beneficios para su salud:

- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica en grado similar al de otros factores de riesgo como el tabaquismo.
- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL)
- Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes no insulina dependiente.
- Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.
- Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control de peso.

- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. La actividad física de intensidad moderada, como la recomendada con el fin de obtener beneficios para la salud, no produce daño articular y por el contrario puede ser beneficiosa para la artrosis.
- La actividad física y de forma especial aquella en la que se soporta peso, es esencial para el desarrollo normal del hueso durante la infancia y para alcanzar y mantener el pico de masa ósea en adultos jóvenes.
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
- Mejora la imagen personal y permite compartir una actividad con la familia y amigos.
- Ayuda a liberar tensiones y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.
- Ayuda a establecer unos hábitos de vida cardiosaludables en los niños y combatir los factores (obesidad, hipertensión, hipocolesterolemia, etc.) que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.
- En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.
- Ayuda a controlar y mejorar la sintomatología y el pronóstico en numerosas enfermedades crónicas (Cardiopatía isquémica, Hipertensión arterial, Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, Obesidad, Diabetes, Osteoporosis, etc.)
- Disminuye la mortalidad tanto en adultos como en los de mayor edad, siendo incluso menor en aquellos que tan solo mantiene un

nivel de actividad física moderado que en los menos activos o sedentarios.

Por último, todos estos beneficios tendrán una repercusión final en la reducción del gasto sanitario. Este es un argumento de peso para que tanto las administraciones públicas como privadas apoyen la promoción de la actividad física en todos los estamentos de nuestra sociedad.

El organismo humano como consecuencia del entrenamiento físico regular, presenta en sus diferentes aparatos y sistemas modificaciones morfológicos y funcionales que se denominan adaptaciones, las cuales van a permitir por una parte prevenir o retrasar la aparición de determinadas enfermedades y por otra parte mejorar la capacidad de realizar un esfuerzo físico una persona entrenada físicamente será capaz de correr a la parada del autobús sin cansarse demasiado, jugar con sus hijos con mayor vitalidad e incluso hacer algún alarde con los amigos en un partido de futbol.

Indudablemente el ejercicio físico regular nos permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejorar disposición, a la vez que socialmente en un medio de integración en distintos grupos humanos. Entre los posibles derivados a la práctica de la actividad física, el más frecuente es el riesgo de lesiones musculo esqueléticas.

Este es fácil de evitar sino se cometen excesos y el nivel de la actividad aumenta de forma lenta y progresiva hasta alcanzar el deseado. Por otro lado, si bien es cierto que el ejercicio físico intenso aumenta considerablemente el riesgo de eventos cardiovasculares (Infarto agudo de miocardio o muerte súbita cardiaca), tanto en individuos previamente sedentarios como en aquellos que realizan actividad física de forma regular, el riesgo global sigue siendo inferior en estos últimos.

Para aquellos que tengan intención de empezar un programa de actividad física intensa y tengan algún tipo de enfermedad crónica (Cardiopatía isquémica, hipertensión arterial, diabetes, etc.). O mayor riesgo de padecerlas, y para las mujeres de más de 50 años y los varones de más de 40 años, es aconsejable pasar un examen médico previo.

¿Por qué se recomienda la Práctica de Ejercicios?

Desde hace algunos años se recomienda cada vez más la práctica de ejercicio de forma regular. Esto es debido a que el cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere por tanto realizar ejercicios físicos de forma regular para mantenerse funcional y evitar enfermar. Numerosos estudios en los últimos años han demostrado que el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, se ha comprobado que el llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios tanto físico como psicológico para la salud. Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares. Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos

ESTILOS DE VIDA.

La mayor parte del comportamiento humano es aprendido y en relación al problema que se trata se aprende a ser activos o sedentarios. A la forma particular de comportarse en relación con el entorno físico o social es lo que se conoce como ESTILO DE VIDA.

Entre quienes estudian el comportamiento humano en relación con la salud es común definir a los estilos de vida como una forma de vivir, o como la manera en que la gente se conduce en sus actividades cotidianas; así podemos considerarlos como un conjunto de pautas y hábitos de

comportamiento cotidiano de una persona. De manera más práctica podría decirse que es la “FORMA DE VIVIR”.

Aplicando el término al campo de la salud se hablaba de estilos de vida en referencia aquellas conductas sobre las que un individuo tiene el control y que incluya todas las conductas riesgosas para su salud, así como las que lo protejan. Se ha propuesto que existen dos estilos de vida: el estilo de vida saludable y el estilo de vida libre.

Otra de las razones para que esto sea así se apoya en el reconocimiento de que los estilos de vida de las personas están influidos, total o parcialmente, por las condiciones de vida que les rodean, así como sus ideas, creencias y actitudes que asumen entre su entorno; por ello, un objetivo importante de la investigación sobre los estilos de vida se orientan a la identificación de ambientes de alto riesgo para la salud, además de la búsqueda de estrategias de intervención, entre las que se incluyen ciertos comportamientos psicológicos, culturales, ambientales económicos y desde luego sociales

Estilo de Vida Saludable.

Cuando se habla de estilo de vida saludable, por lo general se señalan dos elementos para apreciarlo: la sobriedad y la actividad. La sobriedad está asociada a las conductas “sanas”, tales como no fumar, tomar alimentos saludables, abstenerse de beber alcohol y otras, en tanto a la actividad es entendida como la práctica regular de algún deporte o el ejercicio regular (caminar, correr, etc.), así como el hecho de mantener un peso adecuado entre otros factores.

- Constante actividad física.
- No fumar.

- No beber alcohol
- Tener una alimentación saludable, saber comer.
- Visitas periódicas al médico.
- Trabajo y diversión juntos.
- Y otros positivos para nuestra salud.

Estilo de Vida Libre o Riesgoso.

El estilo de vida libre se identifica como aquel comportamiento que va en dirección contraria al mantenimiento y cuidado de la salud. Dentro de ellos está el consumo de alcohol, la ingesta de comida “chatarra”, el descuido de la apariencia física o del ejercicio físico.

De esta suerte, el conjunto de pautas y hábitos comportamentales constantes del individuo tienen o pueden tener efectos importantes en su salud, es por eso que cada día crece el número de enfermedades relacionadas con malos hábitos comportamentales, como:

- Poca o nula actividad física.
- Fumar excesivamente.
- Beber alcohol exageradamente.
- Alimentarse con comida chatarra.
- Jamás visitar al médico.
- Solo se piensa en trabajar.
- Se vive en un modernísimo cómodo
- Y otros hábitos para su salud.

LA ADOLESCENCIA.

La adolescencia es esencialmente una época de cambios. Es la etapa que marca el proceso de transformación del niño en adulto, es un periodo

de transición que tiene características peculiares. Se llama adolescencia, porque sus protagonistas son jóvenes de identidad y de una clara definición, que ya no son totalmente niños, pero tampoco son adultos, son una especie de híbridos, con rasgos de adultos y resabios de niños.

La evolución que los muchachos viven en esta etapa, los hace entrar en crisis, pues se encuentran en la búsqueda de su propia identidad, es el proceso de configurar su personalidad. En ocasiones la familia o el adolescente se verán desbordados y precisarán de ayuda externa a la familia.

La adolescencia para muchos jóvenes es un periodo de incertidumbre e inclusive de desesperación; para otros, es una etapa de amistades internas, de aflojamiento de ligaduras con los padres y de sueños acerca del futuro.

No hay teorías fáciles con que se pueda definir a todos los adolescentes, ni las explicaciones que se dan de su transición ya que es la línea divisora entre la seguridad de la niñez y el mundo desconocido del adulto, en cierto sentido, la adolescencia ha venido a ser una parte del desarrollo humano con naturaleza propia, distinta de las demás, un periodo de transición entre la niñez y adultez, sin embargo si solo se define como la terminación de la niñez por un lado u o el principio de la edad adulta por otro lado, el concepto de adolescencia y para el adolescente mismo.

El término adolescente se usa generalmente para referir se a una persona que se encuentra entre los 13 y 18 años de edad, periodo típico entre la niñez y la adultez. Este periodo empieza con los cambios fisiológicos de la pubertad y termina cuando se llega al pleno estatus psicológico del adulto.

COMO DISEÑAR UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA.

Lo primero que hay que hacer es convencer a los adolescentes sobre los beneficios que acarrea la práctica de la actividad física regular, así como los riesgos del sedentarismo. El objetivo marcado por las recomendaciones actuales es acumular 30 minutos de actividad física de intensidad moderada preferiblemente todos los días o por lo menos tres veces. Por semana.

Para aquel que decide comenzar a hacer ejercicio existe una gran cantidad de ejercicios que pueden ser de gran utilidad para los primeros días y para no terminar abandonando la práctica regular.

Comience el programa de ejercicios con una intensidad que le permita mantener una conversación y varié su plan de trabajo. Alternar días de trabajo intenso o de larga duración con cada día de trabajo más suave.

No incremente el nivel de esfuerzo a menos que ya no se fatigue con el que esté realizando. Aumente la duración del ejercicio de forma gradual no más de cinco minutos por semana.

Utilice otras actividades una o dos días por semana para complementar aquella que se halla elegido como principal y para dar descanso a músculos y articulaciones. Escuche su cuerpo, entienda sus propias sensaciones para evitar caer en un estado de fatiga crónica. Una buena referencia es la frecuencia cardiaca basal por la mañana antes de levantarse tómese el pulso cuando se despierte y podrá observar como su frecuencia cardiaca disminuye a medida que mejora su nivel de forma física. Un aumento de la frecuencia cardiaca basal o el dolor persistente de músculos y articulaciones pueden signos premonitores de fatiga o lesión.

Mantenga la mayor regularidad posible y procure evitar aquellos obstáculos o circunstancias que puedan interrumpir el comienzo de una rutina saludable.

Fije objetivos para alcanzar un determinado rendimiento, registre sus progresos y permite la consecución de sus objetivos.

Procure realizar la actividad aquellas horas en que las condiciones sean más benévolas el frio o calor excesivo.

Ejercicio Físico ¿Solo o acompañado?

Por supuesto que de ser posible acompañado y por una persona de nivel similar, Además de que permite compartir una actividad con familiares y amigos es más que en caso de tratarse de adolescentes o personas de edad avanzada le facilita la regularidad y constancia en la práctica de cualquier actividad de por vida.

Es recomendable tener en cuenta lo siguiente:

- Sexo.
- Condiciones laborales y domésticas.
- Antecedentes médicos
- Descartar contraindicaciones
- Porque ha decidido realizar actividad física.
- Hacer actividad física amena.
- Conocer la interrelación social.
- Calentamiento y recuperación suficiente.
- Sección de trabajo de 60 minutos.
- Actividad física diaria o alterada.
- Conocer el rango de intensidad de trabajo.

- Evaluación periódica
- Planificación individual periódica.
- Otros

Para trabajar con adolescentes sedentarios que los puedes trabajar en grupos o individuales. Se los realiza desde el punto de vista organizativo de clasificación y control de las actividades físicas lo podemos dividir en tres etapas.

- 1ra Etapa: Ejercicios de baja intensidad, tenemos en cuenta el nivel de prelación física.
- 2da Etapa: Se mantienen los ejercicios de gimnasia básica y la preparación física general ya se puede inducir actividades como juegos con pelota, caminatas, carreras en natación.
- 3ra Etapa: Se mantiene el tiempo dedicado a la gimnasia y la preparación física será específica. Se duplicará el trabajo dedicado a la natación, caminatas y carreras, así como los juegos.

Una sesión de trabajo en jóvenes podemos estructurarla en base a tres partes en que se trabaja en una clase de Cultura Física. Así como sus métodos y técnicas como ejemplo ponemos el siguiente.

Procedimientos – Trabajo en Grupo.

- Círculos.
- Horizontales
- Columnas
- Filas.
- Otros que se puedan trabajar con adolescentes

Métodos

- Juego
- Directo

- Indirecto
- Mixto
- Otros.

Contenido de la parte inicial o calentamiento.

- Ejercicio del grupo – control de frecuencia cardiaca (Pulso)
- Calentamiento (ejercicios de lubricación articular, Marcha Suave)
- Respiración y relajación con los ejercicios.
- Tiempo de duración: 5 – 8 minutos

Parte principal

- Juegos Activos – Caminata – Trotes – Carreras
- Ritmo de Ejecución: Activo.
- Tiempo de duración: 30 – 40 minutos.

Parte Final.

- Marcha lenta con ejercicios de respiración y relajación.
- Juegos calmantes
- Control de la frecuencia cardiaca.
- Disminución del esfuerzo físico.
- Tiempo de Duración 5 – 10 minutos

Fundamentación Psicológica.

El desarrollo Psico-Social, es una etapa de la vida en la que la socialización es básica, ya que el sujeto pasa de una existencia sin responsabilidades a formar una Familia, con todo lo que ello supone, además de unas exigencias de horario de trabajo debidas a su nueva actividad laboral. Este es un cambio espectacular de obligaciones y deberes, tanto en la planificación de su futuro, como en la estructura de una nueva vida.

Todo esto implica un giro en su estatus social y, por supuesto, en sus relaciones sociales y comportamientos. Todos los cambios que se producen en la edad adulta nos indican que los aspectos sociales son la clave de la madurez. Lo que especialmente marca el cambio de vida del sujeto, no es tanto la edad, sino la época y la sociedad en la que le ha tocado vivir. El sujeto irá actuando en cada momento según las exigencias que determinan los roles y estatus sobre los que va pasando. Además, cada momento socio-histórico tiene sus normas y tareas.

Desarrollo Moral

El Desarrollo Moral depende en gran medida del desarrollo cognoscitivo que posea el adulto, y se dice que son necesarias algunas experiencias para lograr este desarrollo como lo son: confrontar aquellos valores que no están en el hogar, como por ejemplo a un adulto se le enseñó **el valor de no robar y el respeto por lo ajeno**, pero debe enfrentar que no a todas las personas se les enseñaron esos valores.

Además, otro factor es el de responder ante las necesidades de bienestar de otras personas, entonces es tomar en cuenta que el adulto como tal puede colaborar con personas que necesiten de su ayuda en un momento determinado. (Rodríguez, 2011)**,** según el autor de este trabajo de investigación lo expuesto por Rodríguez en el apartado, nos indica que **“al iniciar la etapa de adultez, se inician nuevos procesos de vida, a partir de los diferentes aspectos biopsicosociales”.**

Es importante tener en cuenta que el desarrollo moral del sujeto se basa en su desarrollo cognitivo, es decir, el sujeto pasa de un pensamiento egocéntrico a un pensamiento abstracto, y según las investigaciones se ha comprobado que muchos sujetos de 20 años no han alcanzado los estadios

más altos del pensamiento moral de Kohlberg. Por lo tanto, no podríamos hablar de que han alcanzado todavía la etapa adulta.

En la edad adulta intermedia, los estudios psicométricos dicen que los adultos que tienen una capacidad intelectual alta ya la poseían en etapas anteriores; por otra parte, se observa que algunas tareas intelectuales se incrementan en la edad adulta intermedia, como sucede con la inteligencia cristalizada. También las habilidades verbales se potencian en esta etapa, sobre todo, en aquellos sujetos que de forma continua estimulan su desarrollo intelectual mediante el trabajo y la lectura. Otras veces, los malos resultados de los adultos en tareas de tipo intelectual se pueden deber a la falta de motivación para realizar el trabajo que se le ha presentado, o bien que éste no es apropiado para dicho sujeto.

Estadio de la responsabilidad. Comprende desde los 30 a los 60 años. Está relacionado con los problemas de la vida práctica y con los problemas de la vida familiar. Otra postura, sería la de R. Sternberg que, en su teoría triárquica, entiende la inteligencia como elementos o como subteorías. La subteoría componencial, que analiza y evalúa los problemas, es el punto crítico de la inteligencia. El sujeto se plantea cómo analizar los problemas y valorar los resultados obtenidos.

La subteoría experiencial permite comparar la información novedosa con la que ya se tiene automatizada. Por último, la subteoría contextual es la habilidad para juzgar una situación resolver qué hacer, y adaptarse al entorno o adaptar el entorno. Esta última subteoría sería la base de la vida adulta.

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

¿Qué es la Educación Física? Es la ciencia en cuyo proceso educativo busca la formación armónica e integral del hombre a través del movimiento humano, no formalizando en técnicas y tácticas.

¿Qué es la salud?

Según la Organización Mundial de la Salud, la salud "es un estado de completo bienestar físico, mental, social y espiritual, y no la mera ausencia de enfermedad", (OMS, 2010).

¿Por qué es fundamental realizar ejercicio físico?

Hacer ejercicio es la forma más eficaz de cuidar nuestra salud y mejorar nuestro estado o acondicionamiento físico. Los siguientes son diez de los beneficios más importantes que el ejercicio aporta:

1- Previene la enfermedad coronaria, principal causa de mortalidad

2- Ayuda a prevenir, controlar y tratar la hipertensión arterial, leve y moderada.

3- Previene la diabetes no insulo-dependiente

4- Controla la osteoporosis

5- Previene la obesidad en adultos y niños

6- Ayuda combatir la depresión y la ansiedad

7- Actúa en la prevención de lesiones lumbares

8- Ayuda a prevenir la incidencia de accidentes cerebro vascular

9- Disminuye la incidencia de ciertos tipos de cáncer

10- Mejora el descanso nocturno y el sueño

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA QUE PREVIENEN EL ENVEJECIMIENTO INNECESARIO

La actividad física es fundamental para prevenir el envejecimiento innecesario porque:

- Incrementa el tono y fuerza muscular
- Previene el síndrome metabólico del sedentarismo
- Disminuye la fatiga ante el esfuerzo físico
- Previene la pérdida de masa ósea, manteniendo los huesos fuertes y alejándolos de fracturas grandes y pequeñas
-Acelera el metabolismo evitando la acumulación de grasa, especialmente en tronco y zona abdominal, que es peligrosa para la salud del corazón
- Mejora el equilibrio y la coordinación evitando las caídas.
- Mejora el humor, combatiendo el estrés y la ansiedad
- Mejora la movilidad, el rango de movimiento y la flexibilidad
- Mejora la calidad de sueño
- Mejora la actividad sexual

Importancia de precisar el propósito de un plan entrenamiento.

Precisar el propósito de un plan entrenamiento. Definir cuál es el objetivo antes de comenzar un plan de entrenamiento físico es la diferencia entre el éxito y el fracaso.

Descenso de Peso. Cuando se comienza con una dieta muy estricta, el cuerpo ingresa en un estado que se conoce como economía de guerra. Al restringir drásticamente las calorías ingeridas con los alimentos, el cuerpo reduce automáticamente la cantidad que necesita o gasta para mantener las funciones básicas que lo mantienen vivo.

Por eso es de suma importancia que cualquier actividad física o dietas sean controladas por especialistas. Una dieta bien elaborada no debe harte

perder más de 1,2kg por semana. Cualquier otro régimen que prometa hacerte bajar más de esa cantidad de Kg., será un problema para la salud.

Existen miles de dietas distintas para bajar de peso, pero ninguna asegura el mantenimiento de los valores obtenidos a través del tiempo. Bajar de peso no es difícil, lo complicado es mantenerlo, unas de las maneras de mantenerlo son con actividad física.

Prevención y salud

La vida moderna nos ha llevado a desatender nuestra salud. Pero aun hoy en el siglo XXI, no existe medida alguna que pueda restituir la salud si está totalmente dañada. La mejor manera de curarla es conservarla, esa es la medicina preventiva. Una persona necesita hacer actividad física y mantener su cuerpo en movimiento. Cada día habrá algo nuevo en la sociedad que lo hará caminar menos y se convertirá en un sedentario precoz.

Los avances tecnológicos han provocado admiración, pero debemos movilizarnos para no transformarnos en personas sedentarias, ese conjunto de enfermedades crónicas caracterizado por un progresivo deterioro de los diversos órganos del cuerpo por no realizar ningún tipo de actividad. Principalmente enfermedad cardiovascular, obesidad y diabetes, dislipidemias y artrosis.

Cansancio y estado de ánimo

Lo que más cansa a una persona es una vida sedentaria, es lo que menos nos podíamos imaginar, el ejercicio, a través de la contracción y relajación de las fibras musculares y por la secreción de endorfinas, nos

hace sentir mejor, más activos, con más ganas de hacer cosas, en definitiva, menos cansados.

El trabajo, los problemas de familia y otros problemas nos producen cansancio psíquico que termina paralizándonos. Se mueven cada vez menos y se transforma de algo psíquico a algo físico. El sedentarismo se relaciona con la ansiedad y con la depresión. Si sentimos un cansancio muscular luego de hacer ejercicios es diferente a sentir cansancio por el sedentarismo. Los músculos reaccionan al entrenamiento haciéndose más fuertes, resistentes y flexibles.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Es probable que pueda vivir bien hasta los 30 años con hábitos de vida pobres en calidad. Las consecuencias de estos desarreglos son acumulativas, y van dejando marcas o secuelas que se traducirán en el proceso de envejecimiento. Si no se toma ninguna medida para retrasarlo, comenzara a verlo en su propio cuerpo, pero por sobre todo empezara a sentirlo.

Hay 5 componente fundamentales para el acondicionamiento físico y son críticos para mantener el buen funcionamiento orgánico y la salud:

- Resistencia cardiovascular o capacidad aeróbica
- Fuerza y resistencia musculares
- Flexibilidad
- Composición corporal
- Equilibrio y coordinación

Beneficios sobre la resistencia cardiovascular

Los ejercicios aeróbicos son particularmente beneficiosos para el sistema cardiovascular y ayudan, entre otras cosas, a mantener un peso corporal adecuado.

Por ejercicios aeróbicos entendemos: "Método de ejercicio físico que produce cambios beneficiosos en los sistemas respiratorio y circulatorio, por medio de actividades que requieren tan sólo de un moderado incremento en el consumo del oxígeno y por eso pueden ser mantenidas durante varios minutos". Algunas actividades aeróbicas:

- -Caminatas
- -Carrera
- -Ciclismo
- -Natación
- -Danza

La función cardiorrespiratoria depende de:

- La eficiencia de los sistemas respiratorio y cardiovascular
- Los componentes de la sangre (glóbulos rojos, hemoglobina, hematrocitos y volumen sanguíneo)
- Los componentes celulares que ayudan a utilizar el oxígeno.

FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

Aparato Respiratorio y Circulatorio: Sistema Respiratorio

La respiración es un proceso involuntario y automático, en que se extrae el oxígeno del aire inspirado y expulsan los gases de desecho con el aire aspirado. Respiración consiste en tomar oxígeno del aire y desprender el dióxido de carbono que se produce en las células. El aire entra en

los pulmones y sale de ellos mediante los movimientos respiratorios que son dos:

La Inspiración: el aire penetra en los pulmones porque estos se hinchan al aumentar el volumen de la caja torácica, lo cual es debido a que el diafragma desciende y las costillas se levantan.

La Espiración: el aire es arrojado al exterior ya que los pulmones se comprimen al disminuir de tamaño la caja torácica, pues el diafragma y las costillas vuelven a su posición normal.

Respiramos unas 17 veces por minuto y cada vez introducimos en la respiración normal 1/2 litro de aire. El número de inspiraciones depende del ejercicio, de la edad, etc. La capacidad pulmonar total de una persona es de cinco litros.

Cuando el aire llega a los alvéolos pulmonares, parte del oxígeno que lleva atraviesa las finísimas paredes y pasa a los glóbulos rojos y transportado por las venas cavas hasta el corazón y de allí es llevado a los pulmones para ser arrojado al exterior. La Respiración de las células de los músculos es fundamental dado que son ellas las que toman el oxígeno que les lleva la sangre y/o utilizan para quemar los alimentos que han absorbido, allí producen la energía que el cuerpo necesita.

Sistema Circulatorio

El aparato circulatorio sirve para llevar los alimentos y el oxígeno a las células y para recoger los desechos, metabólicos que se han de eliminar después por los riñones, en la orina, y por el aire exhalado en los pulmones, rico en dióxido de carbono (CO_2). De toda esta labor se encarga la sangre, que está circulando constantemente.

El aparato circulatorio se compone del corazón, arterias, arteriolas, venas, vénulas y capilares. Representa un conjunto de órganos especializados en transportar los alimentos y gases respiratorios por todo el cuerpo, se especializan para facilitar la circulación de la sangre en el organismo.

El sistema Cardiovascular sirve para:

1) Distribuir los nutrientes por todo el cuerpo.
2) Está relacionado con el intercambio de gases (oxígeno y bióxido de carbono)
3) Recoge y retira los productos de desecho del metabolismo celular y los lleva al sistema excretor.
4) Transporta reguladores químicos, tales como hormonas o sustancias formadas en las glándulas de secreción interna.
5) Lleva energía calorífica desde las regiones internas del cuerpo hasta la piel, o sea, tiene que ver con la regulación de la temperatura corporal.
6) La sangre describe dos circuitos complementarios llamados circulación mayor y menor

La salud del corazón

Cuando el ser humano va envejeciendo, las arterias coronarias van estrechándose como consecuencia de la formación de una placa grasosa a lo largo de la parte interna de sus paredes, lo que ocasiona una progresiva disminución de la luz de la arteria, que dificulta la circulación de la sangre para llegar y oxigenar el tejido miocárdico. Este proceso es conocido como ateroesclerosis. La ateroesclerosis puede involucrar no solamente las arterias del corazón sino también de los miembros inferiores, provocando un síntoma conocido como claudicación intermitente.

Al comenzar la enfermedad, sólo el incremento de la intensidad del movimiento desencadena el dolor. También puede afectar a las arterias del sistema nervioso central, principalmente las del cerebro, provocando lo que se conoce como enfermedad cerebrovascular. Cuando se produce una obstrucción en estas arterias el resultado es un accidente cerebrovascular, que puede ocasionar diversas alteraciones.

La velocidad con la que la ateroesclerosis se propaga está dada por dos factores: genética y forma de vida. Cuando decimos forma de vida nos referimos a que hay factores de riesgo que nos vuelven vulnerables a la enfermedad, como ser, el cigarrillo, el sedentarismo, los lípidos, y la hipertensión arterial.

Lo recomendado para prevenir estos casos es:

- Reducir las grasas
- Incrementar la actividad física diaria
- Reducir el consumo de cigarrillo
- Reducir el consumo de alcohol
- Tener un sueño y descanso apropiado
- Controlar su nivel de estrés

Hipertensión Arterial

La hipertensión arterial es la elevación crónica de la presión arterial por encima de valores considerados deseables o saludables para una persona de acuerdo con su edad y tamaño corporal.

La presión arterial tiene directa relación con la constitución corporal, de ahí que los niños y adolescentes en general tengan una presión arterial más baja que los adultos.

La hipertensión arterial se relaciona con:

- Factores genéticos
- Alta ingesta de sodio
- Obesidad
- Resistencia insulínica
- Sedentarismo
- Estrés
- Combinación de estos factores

Colesterol

El colesterol es uno de los factores de riesgo más importantes para desarrollar una enfermedad coronaria. En la actualidad existe una gran confusión acerca de si el colesterol elevado es realmente tan nocivo. Muchas personas piensan que los laboratorios, en su afán por vender medicamentos, le atribuyen a este factor mayor importancia que la que realmente tiene. Además, los pacientes se niegan sistemáticamente a asumir que deberán tomar un medicamento por mucho tiempo. El colesterol es un lípido (grasa). La actividad física, y una dieta equilibrada contribuyen al equilibrio del colesterol.

ADULTEZ TEMPRANA

El desarrollo y, en general, la vida del ser humano se desenvuelve a través de sucesivas etapas que tienen características muy especiales, cada una de ellas se funde gradualmente en la etapa siguiente. Una de esas etapas es la adultez, la cual es la etapa comprendida entre los 18 y los 60 años aproximadamente, en esta etapa de la vida el individuo normalmente alcanza la plenitud de su desarrollo biológico y psíquico. Dicha etapa se

divide en tres periodos, adultez temprana, adultez intermedia y adultez mayor.

Adultez Temprana.- Llamada también emergente, esta se inicia a partir de los 20 a los 40 años. Es un período de posibilidades, es una oportunidad para probar diferentes formas de vida, es una etapa de aceptar responsabilidades propias, tomar decisiones independientes y obtener independencia financiera. **(Blogger.com, 2011)**

Según el investigador lo expuesto en las definiciones de Adulto y Adultez Temprana, nos refiere a que la etapa de adultez empieza desde los 18 años hasta alrededor de los 50 a 60 años, y es donde se ha desarrollado la parte física, psicológica y social, a partir de esta edad la persona alcanza y logra nuevas posibilidades de vida.

En se sentido, según Chacón (2009) la Adultez Temprana, o también llamada adultez joven o juventud, es la etapa que abarca el periodo de 20 a 40 años, es un periodo donde los adultos buscan su realización personal en muchos ámbitos tanto el laboral como lo es obtener una profesión y desarrollar su conocimiento en su trabajo, otro es el personal donde se busca encontrar una pareja con la que comparta sus metas y sea un apoyo en la realización de sus objetivos.

En esta etapa se van a producir cambios y acontecimientos que crean incertidumbre y tensiones hasta que el sujeto los controla. Estos cambios, base de la responsabilidad que va adquiriendo el sujeto, son el matrimonio, paternidad, trabajo, y todos aquellos hechos relacionados con la edad, pero que cambian según el momento histórico, económico y político que a cada uno le toca vivir. Además en esta etapa los adultos consiguen una relación familiar que varía debido a que su vida con su

pareja existe un desligue de la familia, pero este no debe ser completo debido a que siempre es importante mantener el apoyo familiar.

Cabe destacar además, que es esta etapa para mucha gente la esencia de los adultos jóvenes está encerrada en la falta de tiempo para realizar todas las actividades que se desean y se deben cumplir.

Características del desarrollo en la Adultez Temprana

Desarrollo Físico:

La edad adulta temprana se caracteriza físicamente por una gran resistencia y energía; su cuerpo está plenamente vigoroso. La estatura se estabiliza alrededor de los 30 años, y la fuerza muscular está en su apogeo sobre los 25. El sujeto tiene una gran agilidad en los dedos y movimientos de sus manos. En cuanto a los sentidos, la agudeza visual y la audición son más perfectas a los 20 años, igual que el gusto, el olfato y la sensibilidad al dolor y la temperatura.

Durante este período los adultos son muy sanos, no tienen enfermedades y ellos mismos se valoran muy bien; si se presenta alguna dificultad, puede ser por causa de accidentes, pero por lo general no existen problemas de salud, siempre sabiendo que existe un pequeño porcentaje de personas con determinadas dolencias crónicas y deterioros.

Como define la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es «un estado de bienestar completo, físico, mental y social, y no solamente ausencia de enfermedades y achaques». Por lo tanto, el sujeto debe de cuidarse, y para ello lo mejor es una vida sana, con una alimentación equilibrada, con ejercicio de forma regular y la evitación de todo tipo de excesos para no ser presa del estrés. Igualmente puede influir de forma indirecta en la salud la educación, los factores socioeconómicos, el estado social y el sexo.

Así mismo, la salud de los adultos jóvenes es entre buena y excelente. Lo más común es el dolor crónico de espalda (relacionado al trabajo). La mayoría de las enfermedades son multifactoriales, e involucran causas genéticas y ambientales. Es importante prestarle atención a la obesidad en esta etapa, ya que puede causar problemas de colesterol, de autoestima, depresión alta, enfermedad cardiaca, apoplejía, diabetes, cálculos biliares y algunos tipos de cáncer. Algunos de los vicios en que pueden caer los adultos tempranos son:

- Tabaquismo: Puede ser genético. Puede producir cáncer de pulmón, de estómago, hígado, laringe, boca, esófago, vejiga, riñón, problemas gastrointestinales, enfermedades respiratorias. La goma de mascar, los parches y los atomizadores nasales de nicotina mezclados con orientación psicológica ayudan a personas adictas a reducir el consumo.

- Alcohol: La universidad es la época y el lugar principal para beber. El consumo de alcohol se asocia con riesgos como los accidentes automovilísticos, así como hacerse irresponsables al faltar a clases, obtener menores calificaciones, desarrollar problemas de salud, se involucran en actividades sexuales no planeadas e inseguras.

- Consumo de drogas: Al igual que en la adolescencia, la marihuana es la droga más popular entre adultos jóvenes. El consumo a largo plazo de la marihuana está asociado con la pérdida significativa de la memoria y atención. El consumo crónico y excesivo de la cocaína también puede deteriorar el funcionamiento cognoscitivo.

Con respecto a los temas sexuales y reproductivos se encuentran los siguientes:

- Síndrome premenstrual: Es un trastorno que produce incomodidad física y tensión emocional una o dos semanas antes del periodo menstrual. Afecta principalmente a las mujeres en sus 30 años o mayores.

- Enfermedades de transmisión sexual: Algunas de estas enfermedades son la sífilis, el herpes genital, la gonorrea, el SIDA. Una manera para reducir el riesgo de infectarse es utilizar el condón, sin embargo, muy pocos lo utilizan.

- Infertilidad: La fertilidad de las mujeres empieza a disminuir al final de los 20 años, con decrementos considerable durante los 30. La fertilidad de los hombres es menos afectada por la edad, pero disminuye considerablemente a finales de los 30.

Desarrollo Intelectual:

El sujeto, a lo largo del ciclo vital, se pregunta qué es lo que debe conocer, cómo y para qué; y en la etapa de la vida adulta, le interesa el conocimiento como forma de resolver los problemas de la responsabilidad que ha adquirido, así el trabajo y la familia. Podríamos decir, que es el momento de mayor auge de la inteligencia práctica, y de cómo resuelva y logre sus objetivos pasará a la edad adulta intermedia con la posibilidad de

adquirir nuevas responsabilidades sociales y laborales, así como saber asumir situaciones complejas basándose en estrategias adecuadas.

En el funcionamiento cognitivo del adulto no se producen siempre procesos cognitivos que se ajusten al pensamiento hipotético deductivo. Esto es debido a que no siempre el sujeto adulto es capaz de alcanzar el desarrollo de las operaciones formales. Es cierto que, según la teoría de Piaget, sería así, pero la experiencia ha demostrado que debido a las características individuales de los propios sujetos que inciden en la tarea, no son capaces de resolver determinados problemas a alto nivel cognitivo. En otras ocasiones, dificulta o bien favorece la resolución de problemas, la concepción que se tiene, errónea o no, sobre ciertos datos. También los conocimientos previos que tiene el sujeto, así como la naturaleza de la tarea, pueden incidir en el rendimiento.

Por otra parte, Piaget considera que cuando la situación experimental del sujeto no coincide con los intereses del mismo, puede aparecer un razonamiento de estadios anteriores, es decir, nos podemos encontrar con las operaciones concretas. Luego, el tipo de pensamiento utilizado por el adulto puede venir determinado por las expectativas, la experiencia vivida, errores en las atribuciones, egocentrismo y estado emocional. En todos estos casos no será capaz de procesar adecuadamente la información recibida.

Para una mejor comprensión sobre el proceso de la inteligencia durante la edad adulta, podemos analizar varios enfoques: por una parte, los psicometristas. Éstos se plantean el problema de si la inteligencia aumenta o disminuye, para lo cual se basaron en distintos estudios:

Transversales: se constató que la inteligencia llegaba a su máximo esplendor sobre los *20* años, y luego, poco a poco decaía. Esto nos puede

estar indicando diferencias en los grupos más que propiamente en la edad, ya que el nivel educativo de los sujetos puede estar incidiendo en estos resultados.

Longitudinales: se detectaron pérdidas en la inteligencia fluida. Para autores como Cunninghan y Yamarnoto pueden ser de base neurofisiológica. Sin embargo, en estos estudios también se encuentra un incremento en la inteligencia hasta los *50* años, pero esto puede ser debido a que los sujetos se habitúan a estas pruebas y pueden estar manifestando una habilidad hacia la tarea conocida que no es propiamente un incremento intelectual. De todo ello se deduce que no coincidió ninguno de ellos en sus resultados. Ahora bien, parece ser que los patrones de inteligencia en la edad intermedia se mantienen.

Por otra parte, autores como Cattell y Horn consideran que existen diferencias entre la inteligencia fluida y la cristalizada. Aquélla sería la capacidad para llegar a abstracciones que dependen del funcionamiento neurológico, y por lo tanto, no está supeditado ni a la cultura ni al nivel educativo. Por su parte, la inteligencia cristalizada supone que el sujeto es capaz de recordar la información recibida a través de la experiencia y la educación.

Asimismo, uno de los modelos para el estudio de los estadios cognitivos de la edad adulta sería el auspiciado por K. Warner Schaie. Este autor, en su escala, utiliza varios estadios, limitándonos únicamente, en este momento, a los de las edades que nos interesan. Adquirir el estadio. Este período abarca desde el final de la adolescencia hasta los20/30 años. Se adquieren los conocimientos para conseguir una competencia e independencia, y especialmente para lograr las metas que se han propuesto.

Fundamentación Psicológica.

El desarrollo Psico-Social, es una etapa de la vida en la que la socialización es básica, ya que el sujeto pasa de una existencia sin responsabilidades a formar una Familia, con todo lo que ello supone, además de unas exigencias de horario de trabajo debidas a su nueva actividad laboral. Este es un cambio espectacular de obligaciones y deberes, tanto en la planificación de su futuro, como en la estructura de una nueva vida.

Todo esto implica un giro en su estatus social y, por supuesto, en sus relaciones sociales y comportamientos. Todos los cambios que se producen en la edad adulta nos indican que los aspectos sociales son la clave de la madurez. Lo que especialmente marca el cambio de vida del sujeto, no es tanto la edad, sino la época y la sociedad en la que le ha tocado vivir. El sujeto irá actuando en cada momento según las exigencias que determinan los roles y estatus sobre los que va pasando. Además, cada momento socio-histórico tiene sus normas y tareas.

Desarrollo Moral

El Desarrollo Moral depende en gran medida del desarrollo cognoscitivo que posea el adulto, y se dice que son necesarias algunas experiencias para lograr este desarrollo como lo son: confrontar aquellos valores que no están en el hogar, como por ejemplo a un adulto se le enseñó **el valor de no robar y el respeto por lo ajeno**, pero debe enfrentar que no a todas las personas se les enseñaron esos valores.

Además, otro factor es el de responder ante las necesidades de bienestar de otras personas, entonces es tomar en cuenta que el adulto como tal puede colaborar con personas que necesiten de su ayuda en un momento

determinado. (Rodríguez, 2011)**,** según el autor de este trabajo de investigación lo expuesto por Rodríguez en el apartado, nos indica que **"al iniciar la etapa de adultez, se inician nuevos procesos de vida, a partir de los diferentes aspectos biopsicosociales".**

Es importante tener en cuenta que el desarrollo moral del sujeto se basa en su desarrollo cognitivo, es decir, el sujeto pasa de un pensamiento egocéntrico a un pensamiento abstracto, y según las investigaciones se ha comprobado que muchos sujetos de 20 años no han alcanzado los estadios más altos del pensamiento moral de Kohlberg. Por lo tanto, no podríamos hablar de que han alcanzado todavía la etapa adulta.

En la edad adulta intermedia, los estudios psicométricos dicen que los adultos que tienen una capacidad intelectual alta ya la poseían en etapas anteriores; por otra parte, se observa que algunas tareas intelectuales se incrementan en la edad adulta intermedia, como sucede con la inteligencia cristalizada. También las habilidades verbales se potencian en esta etapa, sobre todo, en aquellos sujetos que de forma continua estimulan su desarrollo intelectual mediante el trabajo y la lectura. Otras veces, los malos resultados de los adultos en tareas de tipo intelectual se pueden deber a la falta de motivación para realizar el trabajo que se le ha presentado, o bien que éste no es apropiado para dicho sujeto.

Estadio de la responsabilidad. Comprende desde los 30 a los 60 años. Está relacionado con los problemas de la vida práctica y con los problemas de la vida familiar. Otra postura, sería la de R. Sternberg que, en su teoría triárquica, entiende la inteligencia como elementos o como subteorías. La subteoría componencial, que analiza y evalúa los problemas, es el punto crítico de la inteligencia. El sujeto se plantea cómo analizar los problemas y valorar los resultados obtenidos.

La subteoría experiencial permite comparar la información novedosa con la que ya se tiene automatizada. Por último, la subteoría contextual es la habilidad para juzgar una situación resolver qué hacer, y adaptarse al entorno o adaptar el entorno. Esta última subteoría sería la base de la vida adulta.

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

¿Qué es la Educación Física? Es la ciencia en cuyo proceso educativo busca la formación armónica e integral del hombre a través del movimiento humano, no formalizando en técnicas y tácticas.

¿Qué es la salud?

Según la Organización Mundial de la Salud, la salud "es un estado de completo bienestar físico, mental, social y espiritual, y no la mera ausencia de enfermedad", (OMS, 2010).

¿Por qué es fundamental realizar ejercicio físico?

Hacer ejercicio es la forma más eficaz de cuidar nuestra salud y mejorar nuestro estado o acondicionamiento físico. Los siguientes son diez de los beneficios más importantes que el ejercicio aporta:

1- Previene la enfermedad coronaria, principal causa de mortalidad
2- Ayuda a prevenir, controlar y tratar la hipertensión arterial, leve y moderada.
3- Previene la diabetes no insulo-dependiente
4- Controla la osteoporosis

5- Previene la obesidad en adultos y niños
6- Ayuda combatir la depresión y la ansiedad
7- Actúa en la prevención de lesiones lumbares
8- Ayuda a prevenir la incidencia de accidentes cerebro vascular
9- Disminuye la incidencia de ciertos tipos de cáncer
10- Mejora el descanso nocturno y el sueño

Fundamentación Legal:

En la **Constitución de la República del Ecuador** (Asamblea Nacional, 2008) en el **Capítulo tercero,** en la **Sección segunda** dedicada a los **Jóvenes,**

Art. 39.- El Estado garantizará los derechos de las jóvenes y los jóvenes, y promoverá su efectivo ejercicio a través de políticas y programas, instituciones y recursos que aseguren y mantengan de modo permanente su participación e inclusión en todos los ámbitos, en particular en los espacios del poder público. El Estado reconocerá a las jóvenes y los jóvenes como actores estratégicos del desarrollo del país, y les garantizará la educación, salud, vivienda, recreación, deporte, tiempo libre, libertad de expresión y asociación. El Estado fomentará su incorporación al trabajo en condiciones justas y dignas, con énfasis en la capacitación, la garantía de acceso al primer empleo y la promoción de sus habilidades de emprendimiento.

En la **Sección sexta,** relacionada con la **Cultura física y tiempo libre,**

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas;

impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Art. 382.- Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley. Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

En lo concerniente a la **Ley del deporte, educación física y recreación**, en el Título I, sobre los **preceptos fundamentales ley del deporte, educación física y recreación**,

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

Art. 2.- Objeto.- Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para

mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir.

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

En el capítulo I dedicado a **las y los ciudadanos,**

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Art. 12.- Deber de las y los ciudadanos.- Es deber de las y los ciudadanos respetar las regulaciones dictadas por el Ministerio Sectorial y otros organismos competentes para la práctica del deporte, educación física y recreación.

En el Título IV del **Sistema deportivo,** se precisa en,

Art. 24.- Definición de deporte.- El Deporte es toda actividad física e intelectual caracterizada por el afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación.

Art. 25.- Clasificación del deporte.- El Deporte se clasifica en cuatro niveles de desarrollo:

a) Deporte Formativo;

b) Deporte de Alto Rendimiento;

c) Deporte Profesional; y,

d) Deporte Adaptado y/o Paralímpico.

CATEGORÍAS CONCEPTUALES:

Actividad Física.- El ejercicio especialmente aeróbico ayuda a mantener sano el corazón. Actúa directamente sobre él. Además la actividad física controla el peso corporal y es el único factor estadísticamente asociado al mantenimiento de un peso ideal logrado. **Lo expuesto por el autor nos indica la concepción de la Educación Física** (Pedenza, 2012) **bajo el punto de vista de una mejor calidad de vida, a nivel del Sistema Cardiovascular.**

Adulto.- Que ha llegado a la plenitud de crecimiento o desarrollo. (Real Academia Espanola, 2018)

Dícese del individuo que ha completado su desarrollo físico y psíquico. Es una fase que se produce como culminación de la adolescencia y que termina al inicio de la vejez. **(DICCIONARIO MÉDICO, 2011)**

Adultez.- Término que es utilizado en la mayoría de las culturas para referirse a todo individuo que es mayor de 18 años. A partir de los 60 años, puede que encontremos que reciban el nombre de adultos mayores o ancianos, aunque estos parámetros son edades aproximadas y con ello no significa que la adultez tenga límites cronológicos exactos. **(SOBRE CONCEPTOS, 2012)**

Juventud.- Período de la vida humana que precede inmediatamente a la madurez. (Real Academia Espanola, 2018).

Joven.- Dicho de una persona: Que está en la juventud.
De poca edad, frecuentemente considerado en relación con otros.
(Real Academia Espanola, 2018)

CAPÍTULO III
METODOLOGÍA

3.1. Modalidad y Diseño de la investigación.

En este proceso de investigación que está encaminado a la aplicación de un diseño no experimental está orientado en una realidad socio cultural que se manifiesta en el comportamiento habitual de los adultos jóvenes, debido a que una vez alcanzada la etapa de la adultez abandonan la actividad deportiva y se van convirtiendo en individuos productivos pero con características inclinadas al sedentarismo, situación detectada en un sector suburbano denominado Cisne 2, entre los adultos jóvenes que residen en las calles Décimosegunda (12ª.) y calle D, suburbio de Guayaquil.

3.2. Tipo o Nivel de la investigación.

Mediante esta investigación que utiliza el método de análisis cualitativo descriptivo que pretende definir el objeto de estudio que en este caso particular es la población cuyas edades comprendidas desde los 18 a los 30 años, de las cuales se mencionarán algunas especificidades en relación a sus actividades habituales y muchos de ellos con responsabilidades complejas y diferentes; así mismo, sus características socio culturales predominantes, entre las que se distingue en determinados casos, cambios en sus actividades y práctica deportiva, cuyas consecuencias se acentuarán con el pasar del tiempo.

3.3. Métodos y procedimientos a aplicar.

Método Deductivo: Es un método que en su concepción básica, parte de lo general para centrarse en lo específico mediante el razonamiento lógico y manejar las hipótesis que puedan sustentar conclusiones. Este método facilitará la evaluación de aspectos relacionados con la inactividad física o sedentarismo que antecede a la serie de problemas y enfermedades que presentan los adultos jóvenes que residen en el sector denominado Cisne 2, del suburbio de Guayaquil.

Método Analítico: Con el análisis de la información recolectada a través de encuestas aplicadas, se llega a la explicación de las causas del posible proceso sedentario que puedan sufrir la población de edades comprendidas entre los 18 y los 30 años de edad y que se encuentran en una etapa de su vida altamente productiva. Este proceso analítico, permite comprender desde la realidad concreta las formas de comportamiento humano, por lo

que se puede describir características de las formas habituales de realizar sus actividades diarias.

- **La técnica de la Encuesta:**

La encuesta constituye una técnica de investigación empírica que consiste en recoger información de lo que los individuos conocen, saben, manejan, opinan sobre la actividad física y la práctica deportiva para el mantenimiento de la salud y la calidad de vida. Mediante cuestionario específico aplicado a la población seleccionada aleatoriamente, sobre: si realiza suficiente actividad física, si es adecuada, si gustaría hacer más ejercicio, si tiene alguna lesión o enfermedad que afecte su actividad física, si realiza ejercicio sólo/a o en compañía de la pareja o amigos, la cantidad de días por semana - horas al día que realiza ejercicio, cómo se traslada, entre otras; esta información se recoge en forma escrita.

3.4. Población y muestra.

La población, conjunto de personas con quienes se concretará la investigación, en este caso son los residentes del sector denominado Cisne 2, con los adultos jóvenes que habitan en el entorno de las calles Décimosegunda (12ª.) y calle D, suburbio de Guayaquil, que son los sujetos a quienes se procura prevenir las consecuencias de la inactividad física y de la práctica deportiva, las que pueden dar origen al sedentarismo.

En este grupo poblacional que oscila entre las 72 personas consideradas adultos jóvenes, debido a que sus edades fluctúan entre los 18 y los 30 años; de los cuales, un número relativo muestra que está compuesto de 35 hombres y 37 mujeres.

POBLACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Adultos jóvenes hombres	35	56 %

FUENTE: Adultos jóvenes de Cisne 2

Adultos jóvenes mujeres	37	44%
TOTAL	72	100%

ELABORADO POR: Roberto Leónidas Santos Baquerizo

FUENTE: Adultos jóvenes de Cisne 2
ELABORADO POR: Roberto Leónidas Santos Baquerizo

3.5. Técnicas de análisis y procesamiento de la información.

RESULTADOS DE LA ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ADULTOS JÓVENES QUE RESIDEN EN LAS CALLES DÉCIMOSEGUNDA (12ª.) Y CALLE D, SUBURBIO DE GUAYAQUIL

1	*¿Crees que realizas suficiente actividad física?*	
SI	49	68%
NO	23	32%
TOTAL	72	100%

FUENTE: Adultos jóvenes de Cisne 2
ELABORADO POR: Roberto Leónidas Santos Baquerizo

FUENTE: Adultos jóvenes de Cisne 2
ELABORADO POR: Roberto Leónidas Santos Baquerizo

ANÁLISIS

Es evidente que las personas que fueron encuestadas, en su mayoría consideran que realizan suficiente actividad física, por lo que pudieran desestimar la importancia de este estudio, sin embargo, también existe un porcentaje representativo que está consciente que no es suficiente la actividad física que realizan diariamente.

2	***¿Crees que la actividad física que realizas es adecuada?***	
SI	39	54%
NO	33	46%
TOTAL	72	100%

FUENTE: Adultos jóvenes de Cisne 2
ELABORADO POR: Roberto Leónidas Santos Baquerizo

FUENTE: Adultos jóvenes de Cisne 2
ELABORADO POR: Roberto Leónidas Santos Baquerizo

ANÁLISIS

Tener el conocimiento es una situación diferente a creer que realiza actividad física en forma apropiada, pues no necesariamente es hacer sesiones interminables en la piscina o en una sala de musculación, algunas personas desconocen particularidades de la actividad física y deportiva que puede ser cumplida en espacios indistintos, con la sola idea de realizar en forma moderada ciertas rutinas sencillas.

3	***¿Te gustaría hacer más ejercicio?***	
SI	59	82%
NO	13	18%
TOTAL	72	100%

FUENTE: Adultos jóvenes de Cisne 2
ELABORADO POR: Roberto Leónidas Santos Baquerizo

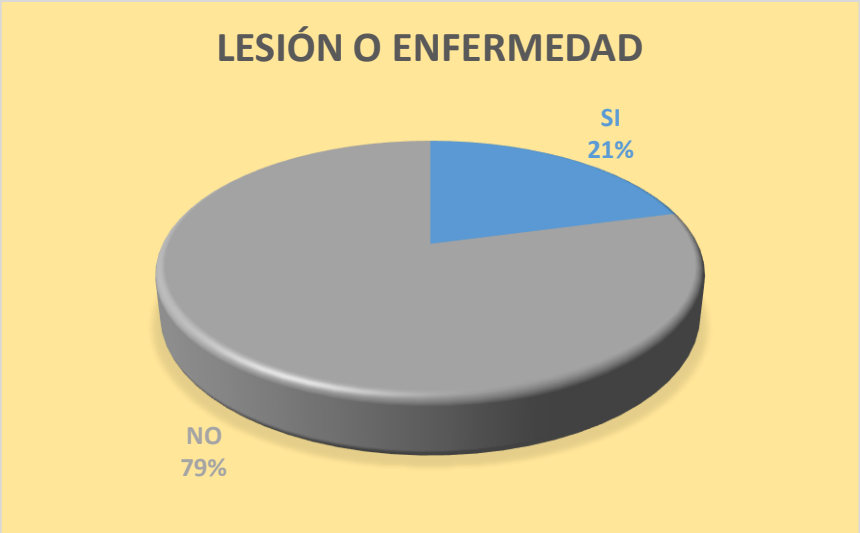
FUENTE: Adultos jóvenes de Cisne 2
ELABORADO POR: Roberto Leónidas Santos Baquerizo

ANÁLISIS

Tener el conocimiento es una situación diferente a creer que realiza actividad física en forma apropiada, pues no necesariamente es hacer sesiones interminables en la piscina o en una sala de musculación, algunas personas desconocen particularidades de la actividad física y deportiva que puede ser cumplida en espacios indistintos, con la sola idea de realizar en forma moderada ciertas rutinas sencillas.

4	***¿Tienes alguna lesión o enfermedad que afecte tu actividad física?***	
SI	15	21%
NO	57	79%
TOTAL	72	100%

FUENTE: Adultos jóvenes de Cisne 2
ELABORADO POR: Roberto Leónidas Santos Baquerizo



FUENTE: Adultos jóvenes de Cisne 2
ELABORADO POR: Roberto Leónidas Santos Baquerizo

ANÁLISIS

Se estima que algunos de los encuestados expresa poseer lesiones que le impiden realizar actividad física o deportiva, este resultado llama nuestra atención porque existen determinadas lesiones o enfermedades que pueden ser atendidas mediante alguna terapia con ejercicios específicos, siempre que se conozca su origen y características.

5	***¿Crees que tu condición física es adecuada?***	
SI	65	90%
NO	7	10%
TOTAL	72	100%

FUENTE: Adultos jóvenes de Cisne 2
ELABORADO POR: Roberto Leónidas Santos Baquerizo

FUENTE: Adultos jóvenes de Cisne 2
ELABORADO POR: Roberto Leónidas Santos Baquerizo

ANÁLISIS

Según criterio de la mayoría de los encuestados, el 90% asegura estar en condiciones físicas adecuadas, sin embargo esto contrasta cuando en la anterior interrogante, el 21% expresa sufrir de enfermedad o lesiones, cabe clarificar en qué consiste “estar en buena condición física”.

6	***¿Haces ejercicio sólo/a o en compañía de tu pareja o amigos?***	
SÓLO	45	62%
EN COMPANÍA	27	38%
TOTAL	72	100%

FUENTE: Adultos jóvenes de Cisne 2
ELABORADO POR: Roberto Leónidas Santos Baquerizo

FUENTE: Adultos jóvenes de Cisne 2
ELABORADO POR: Roberto Leónidas Santos Baquerizo

ANÁLISIS

Es significativo el 62 % de los encuestados que sostiene que realiza ejercicio sólo/a, en relación al porcentaje de aquellos que se ejercitan en compañía de amigos o con la pareja, vale precisar que al grupo que se ejercita en solitario debe motivárselos, a ejercitarse o practicar deportes de/en conjunto.

7	***¿Cuántos días por semana realizas ejercicio?***	
1 DÍA	33	46%
2 DÍAS	12	16%
3 DÍAS	10	14%
4 DÍAS	7	10%
5 DÍAS	5	7%

MÁS DE 5 DÍAS	5	7%
TOTAL	72	100%

FUENTE: Adultos jóvenes de Cisne 2
ELABORADO POR: Roberto Leónidas Santos Baquerizo

FUENTE: Adultos jóvenes de Cisne 2
ELABORADO POR: Roberto Leónidas Santos Baquerizo

ANÁLISIS

Es evidente que la mayoría de los adultos jóvenes consultados, el 46% realiza apenas un día de la semana, mientras que el restante de los encuestados se reduce el porcentaje a mínimos cuando se interroga sobre más de dos días a la semana, lo que sí es observable en este grupo poblacional joven.

8	***¿Cuántas horas al día realizas actividad física?***	
1 HORA	43	60%
2 HORAS	15	21%
3 HORAS	8	11%
4 HORAS	5	7%
5 HORAS	1	1%

MÁS DE 5 HORAS	0	0%
TOTAL	72	100%

FUENTE: Adultos jóvenes de Cisne 2
ELABORADO POR: Roberto Leónidas Santos Baquerizo

FUENTE: Adultos jóvenes de Cisne 2
ELABORADO POR: Roberto Leónidas Santos Baquerizo

ANÁLISIS

Tanto como la cantidad de días, se observa que la mayoría de los encuestados apenas realizan una hora al día de actividad física o práctica deportiva, lo que realmente significa un nivel de deficiencia, que podría generar una situación de sedentarismo en potencia.

9	***¿Cómo te trasladas a tu trabajo diariamente?***	
CAMINANDO	6	8%
EN BICICLETA	9	13%
EN COCHE/MOTO	11	11%
EN TRANSPORTE PÚBLICO	46	64%

TOTAL	72	100%

FUENTE: Adultos jóvenes de Cisne 2
ELABORADO POR: Roberto Leónidas Santos Baquerizo

FUENTE: Adultos jóvenes de Cisne 2
ELABORADO POR: Roberto Leónidas Santos Baquerizo

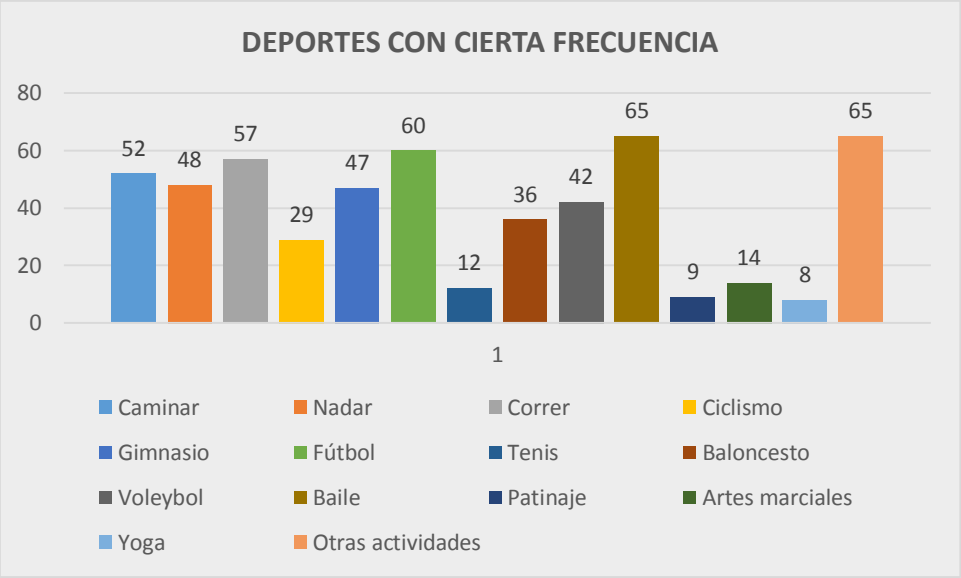
ANÁLISIS

Es notorio que la mayoría de los adultos jóvenes consultados expresan que su traslado hacia su lugar de trabajo diario lo realiza en transporte público, mientras que apenas un reducido 8%, llega a su lugar de trabajo caminando y 13% lo hace en bicicleta, situaciones que sumadas totalizan el 21% que ejercita algo más que los restantes encuestados.

10	Señala los deportes o actividades que realizas con cierta frecuencia:		
Caminar	52	Baloncesto	36
Nadar	48	Voleybol	42
Correr	57	Baile	65
Ciclismo	29	Patinaje	9
Gimnasio	47	Artes marciales	14

Fútbol	60	Yoga	8
Tenis	12	Otras actividades	65

FUENTE: Adultos jóvenes de Cisne 2
ELABORADO POR: Roberto Leónidas Santos Baquerizo



FUENTE: Adultos jóvenes de Cisne 2
ELABORADO POR: Roberto Leónidas Santos Baquerizo

ANÁLISIS

El 50% en delante de los adultos jóvenes, con cierta frecuencia: camina, corre, juega fútbol, baila o se dedica a otras actividades motrices; en contraposición a realizar de manera periódica por lo menos otros deportes y actividades afines a la recreación que fomentan la cultura física y mejoran la calidad de vida.

3.6. Discusión de resultados.

Con la **intención de hacer más ejercicios**, hay que tener en cuenta que el conocimiento es una situación diferente a creer que realiza actividad física en forma apropiada, pues no necesariamente es hacer sesiones interminables en la piscina o en una sala de musculación, algunas personas

desconocen particularidades de la actividad física y deportiva que puede ser cumplida en espacios indistintos, con la sola idea de realizar en forma moderada ciertas rutinas sencillas.

Muchas veces la **compañía de alguien motiva hacia la práctica del deporte**, siendo preocupante que el 62 % de los encuestados que sostiene que realiza ejercicio **sólo/a**, en relación al porcentaje del 38% de aquellos que se ejercitan en compañía de amigos o con la pareja, vale precisar que al grupo que se ejercita en solitario debe motivárselos, a ejercitarse o practicar deportes de/en conjunto.

Existe otras formas en las que puede habituar el ser humano a realizar actividad física que conlleve a una vida más saludable, aprovechando cómo se traslada a su trabajo, ya que la mayoría de los adultos jóvenes consultados expresan que su traslado hacia su lugar de trabajo diario lo realiza en transporte público, mientras que apenas un reducido 8%, llega a su lugar de trabajo caminando y 13% lo hace en bicicleta, situaciones que sumadas totalizan el 21% que ejercita algo más que los restantes encuestados.

De allí que es importante promover la actividad física y la práctica deportiva, iniciando con pequeños o breves rutinas que se realizan en poco tiempo, que evitan el sedentarismo y mejoran la calidad de vida de las personas.

3.7. Cronograma

N°	ACTIVIDADES/ AÑO 2018-2019	*OCT*	*NOV*	*DIC*	*ENE*	*FEB*	*MAR*
1	Presentación de Anteproyecto de investigación.						

2	Construcción del Capítulo 1 Problema de investigación						
3	Identificación del problema base del trabajo de investigación.						
4	Análisis crítico y Objetivos de la investigación.						
5	Construcción del Capítulo 2 Marco Teórico						
6	Revisión de información pertinente a la temática de la investigación.						
7	Construcción del Capítulo 3 Metodología						
8	Selección de métodos y técnicas de investigación.						
9	Recopilación y análisis de resultados de encuestas.						
10	Construcción del Capítulo 4 Propuesta						
11	Redacción de la alternativa de solución al problema investigado.						
12	Conclusiones y Recomendaciones						
13	Aprobación y Calificación por el docente-tutor.						
14	Certificación y Calificación por el docente-revisor.						
15	Corrección del Proyecto de investigación.						
16	Sustentación del Trabajo de investigación.						

3.8. Presupuesto

ACTIVIDAD	COSTO PARCIAL

Recopilación y análisis de información	75,00
Impresión de la información recopilada	65,00
Empastados del proyecto y cd	36,00
Imprevistos	30,00
COSTO TOTAL	206,00

CAPÍTULO IV

PROPUESTA

4.1. Título:

BREVES RUTINAS QUE EVITAN EL SEDENTARISMO Y MEJORAN LA CALIDAD DE VIDA

4.2. Objetivos:

Objetivo General:

Contrarrestar el sedentarismo ejecutando el programa de actividad física y deportiva para adultos jóvenes que residen en las calles Décimosegunda (12ª.) y calle D del sector Cisne 2 a fin de prevenir enfermedades y demás problemas de salud.

Objetivos Específicos.-

1) Sensibilizar a la comunidad que el ejercicio físico y deportivo es la única clave para combatir el sedentarismo en los adultos jóvenes en el Sector Cisne 2.
2) Concienciar en los adultos jóvenes que la ejecución del programa de actividad física y deportiva es una excelente medicina -no farmacológica- que ayuda a disminuir afecciones que están en aumento y evita el sobrepeso.
3) Reconocer el valor de la actividad física y deportiva como un mecanismo de prevención de enfermedades y demás problemas de salud que presentan los moradores del Sector Cisne 2.

4.3. Descripción:

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADOLESCENTES

SEDENTARIOS.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), a través de su Informe Anual sobre Enfermedades No Transmisibles 2013, advirtió que en el mundo “alrededor de 3,2 millones de muertes al año fueron atribuidas a causas relacionadas con actividad física insuficiente”.

Mae Moreno, maestra de Nutrición Deportiva en la Universidad San Francisco de Quito, aseveró que la escasez de tiempo, el cansancio, la violencia e inseguridad han sido los principales factores que conllevan al sedentarismo. “Ahora vemos más televisión, utilizamos videojuegos y computadora”, señaló Moreno.

El ejercicio es la única clave para combatir este problema: “La actividad física es también una excelente medicina -no farmacológica- que ayuda a disminuir afecciones que están en aumento y evita el sobrepeso”.

Jaime Robalino, entrenador físico del gimnasio Gym Sport, señaló que la actividad física no implica que las personas pasen largas horas ejercitándose, sino que practiquen rutinas permanentes. Indicó que las secuencias tienen que efectuarse según la edad. “Los adultos deben realizar al menos 20 minutos diarios de ejercicios, durante 5 de los 7 días de la semana. Los niños y jóvenes tienen que ejercitarse más, al menos 60 minutos al día.

De acuerdo a una lista de las 10 causas mortales en el Ecuador, elaborada en el 2010 por el Ministerio de Salud Pública (MSP), la obesidad se ubicó como la séptima causa de muerte. Sólo en ese año se reportaron 32.758 decesos. La provincia que mayores novedades registró fue Pichincha, con 9.541 fallecimientos; le siguió Guayas, con 8.340; Santa Elena, con 4.313. En cuarto lugar, se situó Tungurahua (829), seguida por Cotopaxi (781) e Imbabura (453). Manabí no tuvo casos de obesidad, pero sí reportó 17.003 casos de diabetes mellitus, afección ocasionada por el

sobrepeso. Situación similar se registró en Los Ríos, en donde hubo 7.171 personas con esta patología. El Oro reportó 6.143 casos de diabetes mellitus y 1.833 casos de obesidad. Galápagos ha sido la provincia con menor número de novedades, ya que sólo reportó 40 individuos con índices elevados de glucosa.

Pichincha registra una alta incidencia. En ese mismo año, Carlos Gustavo Gallegos Camino, especialista en Medicina Familiar, presentó el estudio denominado Sedentarismo en escuelas municipales de Quito y zona sanitaria". La investigación concluyó que entre 8 y 9 de cada 10 escolares tienen un modo de vida o comportamiento caracterizado por la carencia de ejercitación o movimiento.

¿Por qué un plan de actividad física?

Este plan de entrenamiento servirá para todos aquellos jóvenes y personas que no les gusta el ejercicio que no tienen tiempo para practicarlo todos los días y se sumergen en el sedentarismo, y que desconocen que la actividad física puede ser la mejor medicina a las molestias que les afligen.

"No hago ejercicio porque no tengo tiempo". Esta es la razón más frecuente por la que la gente consagra gran parte de su vida al sedentarismo. Y es que en nuestros días el tiempo apremia. Según un estudio del doctor Michael Fortino (EE. UU), "durante nuestra vida pasamos siete años en el baño, cinco años haciendo filas para comer algo, dos años hablando por teléfono y un año buscando cosas en nuestra desordenada mesa de trabajo".

Pero de que somos sedentarios, lo somos. Datos recabados indican que durante una semana normal pasamos casi 50 horas en nuestro puesto de trabajo y 43 horas sentados en la oficina. En un día hay 1440 minutos, pero

sólo dedicamos 4 minutos a conversar con nuestro cónyuge y seis minutos con nuestros hijos", **¡y para qué pensar en el ejercicio!**

Un Mundo Sedentario

Muchas personas prefieren el sedentarismo, producto de hábitos que confunden la comodidad con la inmovilidad. Uno de esos principales inactivos hábitos es esa maldita costumbre de tratar de dejar lo más cerca posible el automóvil del sitio hacia donde nos dirigimos. El segundo hábito es el de evitar las escaleras y esperar a que ella nos desplace, así como todos los medios de transporte que existen en la actualidad y lo que finalmente hacen es ahorrarnos tiempo, pero también energía, que queda almacenada como grasa en nuestro cuerpo.

El alto desarrollo tecnológico que evita la actividad física, junto con la mayor densidad poblacional, hacen que cada vez existan menos espacios disponibles, imponiendo barreras para el ejercicio físico. Si a ello se agrega el advenimiento del internet y el teletrabajo, el asunto se complica aún más desde el punto de vista de la actividad física. Lo ideal sería que, con esos adelantos, quedara más tiempo disponible para el ejercicio, pero parece que el mundo está buscando restringir una necesidad básica del ser humano que es el movimiento y todo esto se transmite a nuestros hijos, sobrinos primos y familiares en general que crecen con la cultura del sedentarismo.

Todos esos aparatos tecnológicos y hábitos de uso, ahorran energía, pero muchas veces es lo que sobra dentro de nuestro cuerpo, así es que si no comenzamos a incorporar algo de actividad física a nuestra rutina diaria lo más probable es que nuestra salud se vea afectada de manera negativa. Todo esto los adultos lo transmitimos a nuestros hijos que heredan una cultura de sedentarismo y se podría decir que hasta de odio por la actividad

física, pues fácil notar que los jóvenes en la actualidad prefieren actividades que no necesiten desplazamiento o un gran esfuerzo, inclinándose por lo fácil y sin gasto de energía. Es así como están las cosas hoy, por lo que se debe aprovechar cada oportunidad para moverse.

Aunque las recomendaciones deben adaptarse a cada edad y persona, se puede considerar que en una persona adulta: la actividad física beneficie la salud con intensidad moderada que se realiza diariamente, o casi todos los días, con una duración mínima de 30 minutos. Todos los niños y niñas deben participar en actividades físicas de al menos intensidad moderada durante 1 hora diaria (continuada o en periodos de 10 minutos a lo largo del día). Al menos dos veces a la semana, parte de estas actividades físicas deben ayudar a mejorar y mantener la fuerza muscular y la flexibilidad.

RECUERDA

- Es necesario una dieta rica en calcio junto con actividades de fuerza para alcanzar una buena mineralización de los huesos.
- El esfuerzo moderado es suficiente para mejorar la salud.
- Cada pequeño esfuerzo cuenta, se pueden incluir nuevas actividades físicas a lo largo del día.
- La actividad física debe ser segura. Evalúa los riesgos y capacidades, y elige las actividades y los espacios más seguros.
- Si la actividad física se presume larga, es muy importante tomar líquidos abundantes.
- En las actividades deportivas competitivas es mejor contar con el apoyo de un profesional.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA INFANCIA

La influencia de la familia Las características personales

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

Sin embargo, en todos los lugares, en cualquier época del año y a cualquier edad hay posibilidades para llevar un estilo de vida activo; ser activo significa elegir, siempre que se pueda, opciones más activas: andar en lugar de ir en coche, utilizar las escaleras en lugar del ascensor, etc. Esta manera de vivir se aprende desde la infancia, en la familia. En la infancia se es activo por naturaleza.

El ejercicio: una necesidad básica

Nuestro cuerpo está diseñado para estar en movimiento y no en reposo. Bien lo saben los niños que difícilmente pueden mantenerse quietos por largo rato. Mucha gente no practica ejercicio pensando en los riesgos que pudieran estar implicados en su ejecución, pero lo que no saben es que es mucho más peligroso dedicarse al sedentarismo que al ejercicio.

Otros tantos, piensan que con su trabajo diario hacen suficiente ejercicio para estar en forma. Subir y bajar unas escaleras o mantenerse buena parte de la jornada de pie, para mucha gente parece constituir una fatiga física. Puede que constituya algo de fatiga, pero esas pobres actividades no permiten una exigencia importante del sistema cardiovascular como para que produzcan un efecto de entrenamiento.

Si las actividades diarias normales que realizas te dejan rendido al final

de la jornada, entonces necesitas con urgencia la energía y vitalidad que te producirá el ejercicio físico. De hecho, se puede “usar energía para ganar energía”. ¿Cómo así? La estimulación regular de todo el cuerpo por medio del ejercicio produce mayor fuerza y resistencia, así como otras características propias de un buen estado de salud. Por supuesto, estos beneficios no se obtienen estando sentado en la oficina todo el día, viendo fútbol en la televisión y bebiendo alcohol y fumando cigarrillos, subiendo y bajando ascensores o comiendo cantidades de grasas y alimentos basura.

Comienza por el Principio

En la realización de un programa de actividad física hay que respetar ciertos principios fundamentales.

- Especificidad: Se debe buscar la actividad indicada de acuerdo a los objetivos que se persigue. Si el objetivo es la pérdida de peso entonces lo indicado es la caminata, el ciclismo y el baile.
- Sobrecarga: En términos generales, el ejercicio debe tener un cierto grado de intensidad para que produzca efectos en el organismo.
- Regularidad: Se requiere un mínimo de 3 a 5 veces por semana para obtener beneficios.
- Progresión: Uno no debe largarse a correr maratones o levantar grandes pesos. Hay que comenzar y avanzar de a poco. A esto se le conoce como el principio de la progresión.

Otra alternativa es aprovechar las oportunidades diarias de movimiento. Quizás no llegues a ser un campeón de la condición física, pero te permitirá mejorar tu nivel de salud y sentirte mejor.

Los Primeros Pasos

El modo más fácil para comenzar con un programa de ejercicios es hacer una caminata. Cuando uno camina transporta el peso de su cuerpo a una distancia determinada. Se convierte en un ejercicio de entrenamiento cuando se hace a suficiente velocidad y fuerza como para llevar el ritmo cardíaco hasta la zona objetivo.

En el caso de personas con mala condición física caminar puede ser un buen estímulo inicial pero deben tener cuidado con no exagerar para evitar este error muy común indico la intensidad, frecuencia y duración con que se debe realizar una caminata para ponerse en forma.

SEMANA	INTENSIDAD	DURACIÓN (MIN/SESIÓN)	FRECUENCIA (SESIONES/ SEMANA)
1	Baja	40-60minutos	3
2	Media	40-60minutos	3
3	Media	40-60minutos	4
4	Alta	40-60minutos	5

Además, se debe tomar siempre las pulsaciones y conocer la frecuencia cardiaca para saber en qué porcentaje se va a trabajar. Esto es muy importante porque permite saber el ritmo con que vamos a caminar sin poner en riesgo nuestra salud.

Consejos para tener una vida activa:

Los estilos de vida sedentarios constituyen una de las diez causas de mortalidad, morbilidad y discapacidad, además de constituir el segundo factor de riesgo de una mala salud –después del tabaquismo–, ya que duplica el peligro de sufrir enfermedad cardiovascular, diabetes tipo II y obesidad, entre otras enfermedades. Por este motivo, en el portal de (Presidencia de la Nación, 2012) en Buenos Aires-Argentina, aconseja:

-A la mañana, hacer ejercicios de elongación.
-Optar por caminar al hacer las compras.
-Bajarse antes del colectivo u optar por caminar para llegar destino.
-Realizar tres pausas activas de 10 minutos en el trabajo para elongar los músculos y el cuerpo entero, o caminar por la oficina o el barrio.
-Usar las escaleras en lugar del ascensor.
-Practicar regularmente algún deporte.
-Salir a caminar por el barrio con amigos o en familia.

A la noche, antes de acostarse:
-Elegir la música y bailar. Es una actividad saludable y divertida antes de terminar el día.
-Sacar a pasear a tu mascota.
- Repetir la rutina de elongación de la mañana.

Si crees que hay que sufrir para actuar contra el sedentarismo... ¡estás muy equivocado! (Fundación Espanola para el Corazón, 2013)

Aunque tengas una vida inactiva, tú también puedes adaptar a tu cuerpo al ejercicio físico poco a poco. Dar el primer paso no implica pasarse horas en el gimnasio, hacer sesiones interminables en la piscina o en una sala de musculación. Lo mejor es comenzar con prácticas tan sencillas como estas:

1. Camina. Intenta hacerlo durante 30 minutos al día de forma continua. Aprovecha los parques cercanos a tu casa, hazlo solo u organízate

para quedar con un amigo y conversar mientras dais un paseo tranquilo. Además de ejercitarte, seguro que consigues pasar un buen rato en compañía.

2. Aparca el coche. Intenta hacer tus desplazamientos caminando. Si te mueves en transporte público, ¿por qué no te bajas un par de paradas antes de tu destino y haces el resto del recorrido caminando?
3. Elige siempre las escaleras. Subir unos escalones en tu casa, en la oficina o cuando vayas a un centro comercial es mucho más beneficioso. Deja el ascensor para personas que de verdad lo necesiten.
4. Quítale el polvo a la bicicleta. Anímate a usarla para ir al trabajo u otros desplazamientos. Como es un medio de transporte que no contamina, de paso, le estarás haciendo un favor al medio ambiente.
5. Si trabajas en una oficina, tómate unos minutos de descanso, sal y camina. Romper con la inactividad te ayudará a desconectar de los problemas y tensiones laborales.
6. Únete a grupos que organicen visitas, excursiones, senderismo o cualquier otro tipo de actividades recreativas que impliquen desplazamientos.
7. Aprovecha el momento que dedicas a las labores domésticas. Limpiar, pintar o mover los muebles de la casa para darle otro aire al hogar implican un esfuerzo que puede ser muy beneficioso.
8. ¿Te gusta ver la tele? ¡Pues sácale partido al tiempo que estás delante del televisor! Si tienes una bicicleta estática o una máquina de step, aprovecha para utilizarlas mientras estás frente a la pantalla.
9. Conéctate a Internet y busca un vídeo de ejercicio sencillo. ¿Por qué no pruebas con uno de yoga para empezar?
10. ¡Mueve el esqueleto! Pon un poco de música en casa y déjate llevar. ¿Puede haber un ejercicio más divertido que bailar?

CÓMO SE MIDE LA INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSCA

Ante una actividad física cualquiera, puedes preguntarte:

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

INTENSIDAD MUY SUAVE:

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

INTENSIDAD SUAVE:

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

INTENSIDAD MODERADA:

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

INTENSIDAD VIGOROSA:

- La sensación de calor es bastante fuerte
- La respiración se ve dificultada y falta el aliento

- El ritmo de los latidos del corazón es elevado
- Ejemplos: trote rápido, baile (aeróbico), deportes (natación, baloncesto, balonmano, etc.) a un nivel avanzado, etc.

ESFUERZO MÁXIMO:

- La sensación de calor es muy fuerte, existe sudoración abundante
- El ritmo de los latidos del corazón es muy elevado y falta el aliento
- Ejemplos: correr a velocidad, natación, deportes de nivel alto, etc.

PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADOLESCENTES SEDENTARIOS

Una vez revisados los datos y observar el estado físico de los adolescentes y jóvenes se ha diseñado un programa de actividad fisca acorde a las necesidades de ellos. Este programa de actividad física les permitirá mejorar su condición física, bajar de peso al quemar la grasa acumulada por exceso de sedentarismo y evitar posibles enfermedades de carácter no transmisibles.

El programa puede ser aplicado todos los días o mínimo tres veces por semana, para que la condición física pueda mejorar en los adolescentes y se debe trabajar mínimo 45minutos hasta los 60 minutos dependiendo del nivel físico y progresión que los jóvenes obtengan. En el siguiente plan se indica los ejercicios la duración, intensidad y sesiones con las que se debe trabajar. El plan de actividad física puede ser aplicable a cualquier adolescente, joven e incluso adultos con problemas de sedentarismo.

SEMANA 1	EJERCICIOS	DURACION	INTENSIDAD	SESIONES

LUNES	ACONDICIONA-MIENTO FISICO GENERAL	45"	**BAJA**	1
MARTES	NATACIÓN	60"	**BAJA**	1
MIÉRCOLES	CAMINATA	60"	**BAJA**	1
JUEVES	FORTALECI-MIENTO MUSCULAR	60"	**BAJA**	1
VIERNES	JUEGOS	60"	**BAJA**	1

Los ejercicios aquí detallados, deben modificarse de acuerdo al progreso de los adolescentes y su condición física. El instructor deberá ir ubicando los ejercicios que crea conveniente en cada uno de los parámetros establecidos. Como por ejemplo los ejercicios de natación deben incrementar su nivel de dificultad, así como la intensidad en las repeticiones.

- Patada
- Flotación
- Brazada
- Flotación y patada
- Patada y brazada
- Estilo Libre Completo (crol) se iniciará con 15 metros luego a 25 metros y 50 metros.

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA POR SESIONES DE TRABAJO

A continuación, se indica cómo trabajar cada sesión de trabajo, utilizando las tres partes o etapas que tiene una clase de actividad física.

LUNES

EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 60’	
PARTE INICIAL 12’	• Caminata de 12 minutos a ritmos variados • 2 minutos a paso normal • 5 minutos a mayor velocidad • 5 minutos al máximo de su resistencia sin trotar o correr
PARTE PRINCIPAL 35’	• Saltos • 4 series de 20 saltos (polis chilenos) con una pausa de 30” • 4 series de 12 abdominales con una pausa de 45” • 4 series de 10 repeticiones de velocidad en 10 mts con descanso de 1‟
PARTE FINAL 10’	Juego Pasar el balón entre compañeros sin dejarlo caer lo más rápido posible, cuando escuchen el pito se debe detener y pagará una penitencia el que se quede con el balón.

MARTES

NATACION 60’	
PARTE INICIAL 12’	• Patada de libre en el borde de la piscina 6‟ • Patada de libre agarrados del borde de la piscina 6‟
PARTE PRINCIPAL 40’	• 4 X 25mts de patada/crol con tabla sin inmersión • 4 x 25mts de patada/crol con inmersión • 4 x 25mts de patada/crol flotación sin material (flechas) • 4 x 25mts de brazada de crol con tabla
PARTE FINAL 8’	Juego • Voley acuático • Charla sobre la sesión de actividad física

MIERCOLES

CAMINATA 45’	
La caminata se realiza previo calentamiento y elongación de 10‟ y se la trabajará de la siguiente manera:	
1ero. 5’	• caminar a un ritmo relajado x 2rep.
2do. 10’	• caminar rápido x 2rep.
3ero. 8’	• caminar nuevamente suave x 2rep.
Se repite el mismo procedimiento anterior ya que la caminata durara entre 30 y 40 minutos el entrenador debe observar el grado de fatiga de los jóvenes.	
La caminata se debe trabajar todas las semanas y se tiene que ir incrementando la intensidad con que se realiza.	

JUEVES

FORTALECIMIENTO MUSCULAR	
PARTE INICIAL 10’	• Caminar 2‟ • Trotar 3‟ • Ejercicios de elongación 2‟ • Movimientos articulares2‟
PARTE PRINCIPAL 30’	• Abdominales • Variantes 4 series de 10 repeticiones • Sentadillas 4 series de 10 repeticiones Fuerza en brazo • Flexo extensión de articulación de codos
PARTE FINAL 10’	• Ejercicios de elongación y relajamiento • Ejercicios para brazos • Extensión de brazos contando hasta 10 Realizar tres repeticiones. • Ejercicios para piernas. En posición de sentados toparse la punta de los pies contando hasta 10 realizar tres repeticiones. • Relajación. Acostar en decúbito dorsal con los ojos cerrados y respirar profundamente pensando en lugares agradables, se puede realizar tres repeticiones de 1minuto cada una.

VIERNES

JUEGO	
1ero. Este día se puede realizar juegos grandes como:	Este día se puede realizar juegos grandes como: • Fútbol • Básquet • Volibol • Balón mano
2do. Otros juegos	Que el instructor crea conveniente siempre que participen todos los adolescentes, recordando que todas las actividades deben buscar como objetivo principal la participación y mejora de la condición física a través de la práctica de ejercicios. Todos los deportes pueden y deben ser adaptados a los requerimientos del grupo de adolescentes siempre que el deporte no pierda su esencia.
3ero. Ejemplo	Se realiza un ejemplo de un juego grande y cómo se lo puede trabajar. El juego está adaptado para trabajar con 22 adolescentes. El instructor puede realizar su propia adaptación acorde al número de participantes.

BALÓN MANO (ADAPTADO) 60’

PARTE INICIAL 5’	• Trote suave dos o tres vueltas al campo de futbol o cancha donde realizamos la actividad. • Ejercicios de movilidad articular
PARTE PRINCIPAL 45’	• Se debe conformar grupos con números iguales de integrantes grupos: 2 de 5 integrantes y 2 de 6 integrantes. • Se debe indicar las reglas de juego que se hayan acordado previamente con los grupos, ellos ponen las reglas y todos a cumplirlas. • Se realiza los partidos de balón mano, jugando el equipo uno con el tres, luego se enfrenta el dos con el cuatro, si te da tiempo juega el uno con el cuatro y el dos con el tres, luego se puede jugar otro encuentro intercambiando jugadores. • Se recomienda que la duración de un encuentro sea de 8 a 10 minutos.
PARTE FINAL O VUELTA A LA CALMA 5’	• Ejercicios de elongación y relajamiento • Ejercicios para brazos • Extensión de brazos contando hasta 10 Realizar tres repeticiones. • Ejercicios para piernas. En posición de sentados toparse la punta de los pies contando hasta 10 realizar tres repeticiones. • Relajación. Acostar en decúbito dorsal con los ojos cerrados y respirar profundamente pensando en lugares agradables, se puede realizar tres repeticiones de 1minuto cada una.

SEMANA 2

SEMANA 2	EJERCICIOS	DURACION	INTENSIDAD	SESIONES
LUNES	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL	60"	**MEDIA**	1
MARTES	BAILOTERAPIA	60"	**BAJA**	1
MIÉRCOLES	CAMINATA	60"	**MEDIA**	1
JUEVES	FORTALECIMINETO MUSCULAR	60"	**MEDIA**	1
VIERNES	JUEGOS	60"	**MEDIA**	1

LUNES

EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 60’	
PARTE INICIAL 12’	• Caminar, trotar, caminar de manera alternada durante 5 a 8minutos iniciar caminando 1 minuto • Trotar 2 minutos • Caminar 1 minuto • Y trotar 3 minutos para terminar caminando 1 minuto
PARTE PRINCIPAL 35’	Ejercicios Calisténicos • Sentadillas 4 series de 10 con una pausa de 30” • Abdominales 5 series de con una pausa de 45” • Flexo extensiones de articulación del codo (flexiones de pecho) 4 series de 10 repeticiones con descanso de 1‟ • Saltar la cuerda 4 series de 20 saltos con pausa de 45‟
PARTE FINAL 10’	Elongaciones

MARTES

BAILOTERAPIA 60’	
PARTE INICIAL 10’	Es donde se forma el grupo se informa brevemente los objetivos de la clase, (esta clase tiene como objetivo principal el mejoramiento de la resistencia Aerobia, y se realiza la primera toma de pulso. Posteriormente se pasa al calentamiento, se comienza con flexiones, extensiones y círculos de las articulaciones, a continuación se realizan los ejercicios de desarrollo físico general que serán de fácil ejecución y con intensidad moderada, finalizando con los elongaciones estáticos y lentos que permitan preparar al organismo para enfrentar las tareas de la parte principal de la clase, si esta parte fuera ejecutada sólo con pasos de baile se debe tener en cuenta que deben ser utilizados ritmos con intensidad moderada que permitan la elevación de la frecuencia cardiaca de forma paulatina y llegar a la parte principal con una buena preparación.
PARTE PRINCIPAL 40’	Denominada también Cardiovascular. Es la parte más importante de la clase, en ella se trabajan los ejercicios destinados al desarrollo de la resistencia, El tiempo de duración de esta parte oscila entre los 40 y 45 minutos, de los cuales el 80 % se destina a la resistencia y el otro 20 % a la gimnasia localizada. Esta parte del desarrollo de la resistencia debe trabajarse con coreografías de pasos de baile comenzando con

	una intensidad media, aumentando gradualmente a una intensidad alta para pasar finalmente a la etapa de enfriamiento con una ligera disminución de la intensidad. Toda esta parte Aeróbica se trabaja de pie con ejercicios de locomoción, desplazándose en diferentes direcciones permitiendo al practicante no llegar a la sofocación o falta de aire. Esta parte de la clase puede desarrollarse tradicionalmente utilizado el procedimiento frontal. La música que se utiliza debe estar acorde con los objetivos propuestos en esta parte la música siempre debe estar editada, sin espacios en blanco, buscando que ayude la misma a orientar el trabajo adecuadamente.
PARTE FINAL 10’	Esta parte, tiene como objetivo recuperar el organismo de los participantes buscando que su frecuencia cardiaca se acerque a los índices de los niveles iniciales, aquí se colocan ejercicios respiratorios de recuperación y estiramientos de los músculos más utilizados durante la clase, se busca una música con intensidad baja, para calmar la excitación producida durante la clase y bajar las pulsaciones. A continuación, se realiza una clase de baile como ejemplo con diferentes ritmos musicales. Se debe en cada baile enseñar primero un paso, cuando se aprenda bien este se enseña el próximo para después unirlos los dos y así sucesivamente hasta conformar la coreografía.

MIERCOLES

CAMINATA 45’	
La caminata se realiza previo calentamiento y elongación de 10" y se la trabajará de la siguiente manera:	
1ero. 5’	• caminar a un ritmo relajado x 2rep.
2do. 10’	• caminar rápido x 2rep.
3ero. 8’	• caminar nuevamente suave x 2rep.
Se repite el mismo procedimiento anterior ya que la caminata durara entre 30 y 40 minutos el entrenador debe observar el grado de fatiga de los jóvenes.	
La caminata se debe trabajar todas las semanas y se tiene que ir incrementando la intensidad con que se realiza.	

JUEVES

FORTALECIMIENTO MUSCULAR 60’	
PARTE INICIAL 10’	• Caminar 2‟ • Trotar 3‟ • Ejercicios de elongación 3‟ • Movimientos articulares2‟
PARTE PRINCIPAL 30’	• Abdominales • Variantes 4 series de 10 repeticiones • Sentadillas 4 series de 10 repeticiones Fuerza en brazo • Flexo extensión de articulación de codos
PARTE FINAL 10’	Ejercicios de elongación y relajamiento • Ejercicios para brazos. Extensión de brazos contando hasta 10 Realizar tres repeticiones. • Ejercicios para piernas. En posición de sentados toparse la punta de los pies contando hasta 10 realizar tres repeticiones. Relajación. Acostar en decúbito dorsal con los ojos cerrados y respirar profundamente pensando en lugares agradables, se puede realizar tres repeticiones de 1minuto cada una.

VIERNES

JUEGO 60’ VOLEIBOL	
PARTE INICIAL O CALENTAMIENTO 8	• Trote suave dos o tres vueltas • Jugar libremente con el balón • Jugar con el balón en parejas
PARTE PRINCIPAL 45’	• Trabajar con el balón lanzamientos hacia arriba y agarrarlo en el aire con desplazamientos • Realizar voleo alto con desplazamiento • Realizar voleo alto en parejas • Realizar juego de voley con equipos de 2 integrantes
PARTE FINAL O VUELTA A LA CALMA 8’	• Juego de voley con globos en parejas

SEMANA 3

SEMANA 3	EJERCICIOS	DURACION	INTENSIDAD	SESIONES
LUNES	ACONDICIONA-MIENTO FÍSICO GENERAL	60'	MEDIA	1
MARTES	CAMINATA Y TROTE	60'	BAJA	1
MIÉRCOLES	JUEGOS	60'	MEDIA	1
JUEVES	NATACIÓN	60'	MEDIA	1
VIERNES	ACONDICIONA-MIENTO FÍSICO GENERAL	60'	MEDIA	1

LUNES

EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 60’	
PARTE INICIAL 10’	• Caminar, trotar, caminar de manera alternada durante 5 • Realizar saltos en el propio puesto • Realizar piques en velocidad en distancia corta
PARTE PRINCIPAL 40’	• Realizar ejercicios en circuitos o por estaciones • Realizar polis chilenos • Realizar sentadillas • Realizar foquitas • Realizar abdominales • Realizar flexo extensión del tronco Cada estación del circuito indica una determinada actividad, por lo tanto, se trabaja en grupos de 5 integrantes los mismos que en el tiempo que asigne el instructor, deben trabajar los ejercicios que corresponden a la estación en la cual se encuentre y luego pasa a otra cuando le indique el cambio hasta culminar los trabajos. El instructor puede y debe modificar los ejercicios de acuerdo a la condición física y destrezas del grupo.
PARTE FINAL 10’	Elongaciones

MARTES

CAMINATA Y TROTE 60’	
PARTE INICIAL 10’	• Ejercicios de elongación • Toparse la punta de los zapatos sin flexión de rodillas • Estirarse en punta de pies con elevación de brazos • Trotar en el propio puesto a diferentes ritmos Ejercicios de movilidad articular.
PARTE PRINCIPAL 30’	En esta etapa los adolescentes ya tienen un mejor estado físico por lo tanto la caminata debe ir acompañada de un trote. • Caminar 2‟ • Trotar 3‟ • Caminar 1‟ • Trotar 5‟ • Caminar 2 • Trotar 5‟ • Caminar 2
PARTE FINAL 10’	• Ejercicios de elongación • Estirarse en punta de pies con elevación de brazos • Separar piernas y topar el piso sin realizar flexiones de rodillas • Sentarse y toparse la punta de los zapatos

MIÉRCOLES

JUEGO 60’ FÚTBOL	
PARTE INICIAL O CALENTAMIENTO 10’	• Realizar un calentamiento con un juego pequeño • Topar las rodillas al compañero sin dejarse topar las suyas. • Aplastar los zapatos del compañero sin dejar que le aplasten los suyos. Topar la espalda del compañero sin que le toque la suya.
PARTE PRINCIPAL 40’	• Dividir al grupo en equipo de números iguales y jugar partidos de futbol con reglas pre establecidas y todos hayan acordado. • Cada encuentro tendrá una duración de 5 a 10 minutos y el adolescente que no participe en la jugada debe trabajar ejercicios independientes.
PARTE FINAL 10’	• Charla sobre el trabajo en equipo y hábitos alimenticios

JUEVES

NATACIÓN 60’	
PARTE INICIAL O CALENTAMIENTO 10’	• Patada sentados en el filo de la piscina Patada agarrados del filo de la piscina Patada con tabla
PARTE PRINCIPAL 40’	• 4 x 25mts Brazada con tabla • 4 x 25 técnica de respiración • 4 x 25 coordinación de brazada/patada • 4 x 25 crol completo
PARTE FINAL 10’	• Juego • Saltar de diversas maneras a la piscina • Sacar monedas u objetos del agua

VIERNES

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENRAL 60’	
PARTE INICIAL O CALENTAMIENTO 8’	• Trote suave dos o tres vueltas a la cancha o donde realizamos la actividad. • Ejercicios de movilidad articular y elongación
PARTE PRINCIPAL 45’	• Test físico • Test cooper adaptado • Abdominales en 1minuto • Fuerza en brazos en 1minuto • Multi saltos en un minuto
PARTE FINAL O VUELTA A LA CALMA 8’	• Ejercicios de elongación • Charla sobre los beneficios de la actividad física.

SEMANA 4

SEMANA 4	EJERCICIOS	DURACIÓN	INTENSIDAD	SESIONES
LUNES	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL	60"	**ALTO**	1
MARTES	NATACIÓN	60"	**MEDIA**	1
MIÉRCOLES	JUEGOS	60"	**MEDIA**	1
JUEVES	CICLISMO	60"	**MEDIA**	1
VIERNES	BAILOTERAPIA	60"	**MEDIA**	1

LUNES

EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 60’	
PARTE INICIAL 12’	• Trotar suavemente alrededor de la cancha • Poli chilenos • Movimientos articulares y de elongación
PARTE PRINCIPAL 35’	• Saltos 6 series de 20 saltos (poli chilenos) con una pausa de 30” • 4 series de 20 abdominales con una pausa de 45” • 6 series de 12 repeticiones de velocidad en 10 mts con descanso de 1‟
PARTE FINAL 10’	Charla sobre el sedentarismo y sus consecuencias

MARTES

NATACIÓN 60’	
PARTE INICIAL 12’	• Patada de libre en el borde de la piscina 6‟ • Patada de libre agarrados del borde de la piscina 6‟
PARTE PRINCIPAL 40’	• 4 X 25mts de patada/crol con tabla sin inmersión • 4 x 25mts de patada/crol con inmersión • 4 x 25mts de patada/crol flotación sin material (flechas) 4 x 25mts de crol completo y rápido
PARTE FINAL 8’	• Juego libre recreación en la piscina

MIÉRCOLES

JUEGO 60’ BÁSQUET	
PARTE INICIAL O CALENTAMIENTO 8’	• Jugar libremente con el balón
PARTE PRINCIPAL 30’	• Botear el balón con una mano • Pases de pecho • Dominio de balón • Pase sobre la cabeza • Pases de pique con desplazamiento • Partido de básquet con reglas simples
PARTE FINAL 8’	• Charla sobre sobre nutrición.

JUEVES

CICLISMO 60’	
PARTE INICIAL 12’	• Ejercicios calisténicos
PARTE PRINCIPAL 40’	• Realizar un recorrido en bicicleta por un ciclo paseo durante 40 minutos.
PARTE FINAL 8’	• Ejercicios de elongación.

VIERNES

BAILOTERAPIA	
PARTE INICIAL O CALENTAMIENTO 10’	• Ejercicios de elongación Movimientos articulares • Inicio de paso de baile suaves
PARTE PRINCIPAL 30’	• Pasos de baile de merengue • Pasos de baile de salsa • Pasos de baile de cumbia • Pasos de baile de tecno
PARTE FINAL 10’	Relajación. • Acostar en decúbito dorsal con los ojos cerrados y respirar profundamente pensando en lugares agradables, se puede realizar tres repeticiones de 1 minuto cada una.

CONCLUSIONES:

OBJETIVO # 1.- La aplicación del programa de actividad física disminuyó el sedentarismo en los adolescentes y jóvenes de la parroquia el sector de Cisne 2, mejorando su calidad de vida y la de sus familias.

OBJETIVO # 2.- La práctica de actividad física ha permitido disminuir la aparición de enfermedades no transmisibles en los adolescentes de la Parroquia El sector de Cisne 2.

OBJETIVO # 3 El presente trabajo de investigación permitió conocer el grado de sedentarismo presente en los adolescentes la parroquia El sector de Cisne 2 y las causas que lo originaban y buscar alternativas de solución a este gran problema presente en nuestra sociedad y que está causando un gran daño en los jóvenes.

OBJETIVO # 4 La creación del programa de actividad física para adolescentes sedentarios permitió sacar del sedentarismo extremo a un gran número de adolescentes que por su edad buscaban otras formas de entretenerse en grupos como teléfonos, internet y la televisión. Además, este programa puede ser aplicado por su adaptabilidad a otros lugares de la Provincia que este con problemas de sedentarismo

RECOMENDACIONES:

OBJETIVO # 1.- Es importante que las autoridades de los diferentes niveles seccionales, así como las familias hagan conciencia del gran problema que es el sedentarismo y tomen medidas para que nuestros adolescentes y jóvenes abandonen estos hábitos sedentarios, creando programas de actividad física construyendo o mejorando los escenarios deportivos que permitan a los jóvenes mantenerse activos libres de enfermedades elevando de esta manera su calidad de vida.

OBJETIVO # 2.- Las familias y jóvenes deben hacer conciencia del grave problema que produce en nuestro cuerpo la falta de actividad física y saber cuáles son sus efectos tanto físicos como psicológicos.

OBJETIVO # 3.- Las familias y jóvenes de la parroquia El sector de Cisne 2 deben abandonar hábitos nocivos para su salud como es el sedentarismo, recomendando continuar con la aplicación del programa de actividad física.

OBJETIVO # 4.- El presente trabajo debe ser ejecutado por profesionales en actividad física, lo que permitirá una mejor aplicación de los ejercicios para los adolescentes sedentarios.

BIBLIOGRAFÍA:

1) Asamblea Nacional. (2008). *Constitución del Ecuador.* Obtenido de https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2008/6716.pdf
2) Ayuntamiento de Madrid. (2018). *Madrid salud*. Obtenido de http://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/
3) Fundación Espanola para el Corazón. (2013). *Blog Impulso Vital.* Obtenido de https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/1938-10-ideas-para-combatir-el-sedentarismo.html
4) Google maps. (julio de 2018). *Suburbio oeste de Guayaquil*. Obtenido de https://www.google.com/search?biw=1440&bih=789&tbm=isch&sa=1&ei=TJ5xXJPXDqW5ggfGtY_oBg&q=suburbio+oeste+de+guayaquil+cisne+2&oq=suburbio+oeste+de+guayaquil+cisne+2&gs_l=img.12...101587.102943..104845...0.0..0.164.1094.0j7.....1....1..gws-wiz-img.LfEb_mPp
5) Marroll.Org. (septiembre de 2018). *Sedentarismo*. Obtenido de https://marrol.org/sedentarismo
6) OMS. (2010). *Organización Mundial de la Salud.* Obtenido de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=B152DA5C67E04B54E19DE90D9142F2F9?sequence=1
7) Pedenza, R. (2012). *Educación Física.*
8) Presidencia de la Nación. (2012). *Ministerio de Salud.* Obtenido de http://www.msal.gob.ar/ent/index.php?option=com_content&view=article&id=435:evitar-el-sedentarismo-mejora-la-calidad-de-vida&catid=6:destacados-slide435
9) Real Academia Espanola. (2018). *Diccionario de la lengua espanola.* Obtenido de https://dle.rae.es/?id=0riC970
10) Rodríguez, M. (2011). *Monografias.com.*

ANEXOS:

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ADULTOS JÓVENES QUE RESIDEN EN LAS CALLES DÉCIMOSEGUNDA (12ª.) Y CALLE D, SUBURBIO DE GUAYAQUIL

Objetivo: Recopilar información relacionada con el tipo de actividad que realizan los habitantes del sector comprendido entre las calles 12ª. Y la D.

Instrucciones: Estimado amigo/a, agradeceré se sirva responder el siguiente cuestionario.

N°	PREGUNTAS						
1	¿Crees que realizas suficiente actividad física?	☐ **SI**			☐ **NO**		
2	¿Crees que la actividad física que realizas es adecuada?	☐ **SI**			☐ **NO**		
3	¿Te gustaría hacer más ejercicio?	☐ **SI**			☐ **NO**		
4	¿Tienes alguna lesión o enfermedad que afecte a tu actividad física?	☐ **SI**			☐ **NO**		
5	¿Crees que tu condición física es adecuada?	☐ **SI**			☐ **NO**		
6	¿Haces ejercicio sólo/a o en compañía de tu pareja o amigos?	☐ **Solo/a**			☐ **En compañía**		
7	¿Cuántos días por semana realizas ejercicio?	☐ **1**	☐ **2**	☐ **3**	☐ **4**	☐ **5**	☐ **Más de 5**
8	¿Cuántas horas al día realizas actividad física?	☐ **1**	☐ **2**	☐ **3**	☐ **4**	☐ **5**	☐ **Más de 5**
9	¿Cómo te trasladas a tu trabajo diariamente?	☐ Caminando	☐ **En bicicleta**	☐ **En coche/moto**	☐ **En transporte público**		
10	De la siguiente lista señala los deportes o actividades que realizas con cierta frecuencia:	Caminar Nadar Correr Ciclismo Gimnasio	Fútbol Tenis Baloncesto Voleybol Otro deporte equipo	Baile Patinaje Artes marciales Yoga Otras actividades			

Gracias por su colaboració

IMÁGENES DEL SECTOR CISNE–SUBURBIO DE GUAYAQUIL

Zona de esparcimiento familiar.
Tomado de: (Google maps, 2018)

Área de recreación infantil.
Tomado de: (Google maps, 2018)

Actividad al aire libre en horas de la noche.
Tomado de: (Google maps, 2018)

Juegos en fines de semana, se toman las calles y cierran el tránsito.
Tomado de: (Google maps, 2018)