

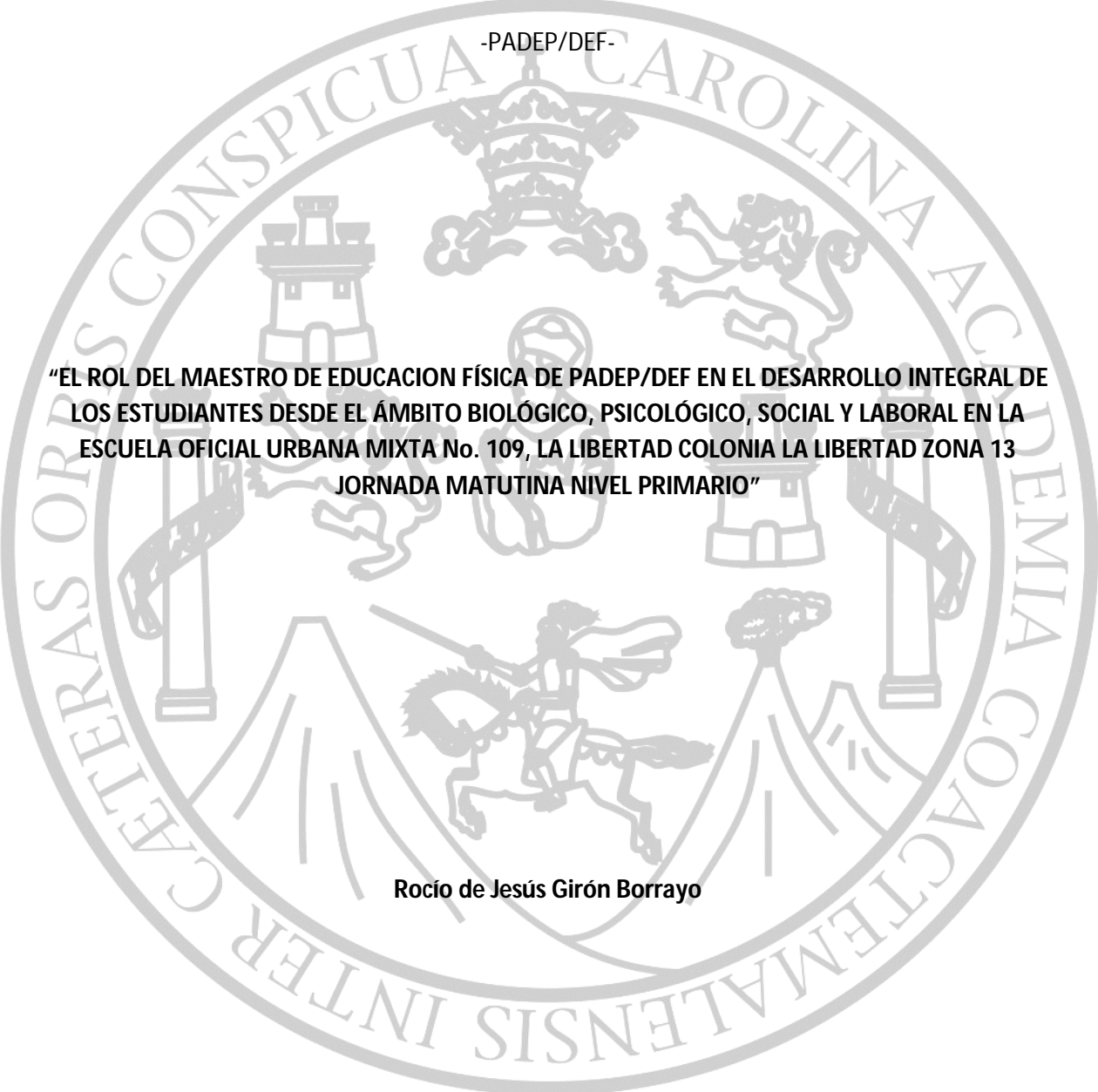
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICA Y EL DEPORTE ECTAFIDE-

-PADEP/DEF-

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large, circular emblem in the background. It features a central figure of a knight on horseback, surrounded by various symbols including a crown, a lion, and a shield. The text "UNIVERSITAS SAN CAROLINIENSIS" is written around the top inner edge, and "ACADEMIA COACTEMALENSIS" around the bottom inner edge. The outer ring contains the Latin motto "CETERAS ORBS CONSPICUA".

**“EL ROL DEL MAESTRO DE EDUCACION FÍSICA DE PADEP/DEF EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE  
LOS ESTUDIANTES DESDE EL ÁMBITO BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y LABORAL EN LA  
ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA No. 109, LA LIBERTAD COLONIA LA LIBERTAD ZONA 13  
JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

**Rocío de Jesús Girón Borrayo**

**GUATEMALA, OCTUBRE 2016**



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE- **ECTAFIDE-**

**-PADEP/DEF-**

**“EL ROL DEL MAESTRO DE EDUCACION FÍSICA DE PADEP/DEF EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE  
LOS ESTUDIANTES DESDE EL ÁMBITO BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y LABORAL EN LA  
ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA No. 109, LA LIBERTAD COLONIA LA LIBERTAD ZONA 13  
JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

POR

ROCÍO DE JESÚS GIRÓN BORRAYO

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE:  
PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA  
EN EL GRADO DE:

PROFESORADO

Guatemala, octubre 2016



MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA

**DIRECTOR**

M.A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA

**SECRETARIO**

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ

**REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO

**REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS**

PABLO JOSUE MORA TELLO

MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMAYÁ

**REPRESENTANTES DE LOS ESTUDIANTES**





**USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad de San Carlos de Guatemala



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA  
ESUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA  
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-



C.c. Control Académico  
Archivo  
Reg. 193-2016  
CODIPs. 2433-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante  
Rocío de Jesús Girón Borrayo  
PADEP/DEF  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO NONAGÉSIMO CUARTO (194º) del Acta CINCUENTA Y SIETE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (57-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 27 de septiembre 2016, que copiado literalmente dice:

**“CENTÉSIMO NONAGÉSIMO CUARTO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta No. 109, La Libertad Colonia La Libertad zona 13 jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

**Rocío de Jesús Girón Borrayo**

**CARNÉ: 201415650**

Con base a lo anterior, El Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Sistematización, con fines de graduación profesional.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina  
SECRETARIO



/Sindy







**PADEP/DEF No. 199-2016**  
28 de Julio de 2016

**Señores  
Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro Universitario Metropolitano**

Estimados Señores:

Me dirijo a ustedes para informarles que el **Licenciado Diego Alejandro Palacios Segura** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE SISTEMATIZACIÓN** titulado:

**“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta No. 109, La Libertad Colonia La Libertad zona 13 jornada matutina nivel primario”, de la carrera de, profesorado de Educación Física**

Realizado por el estudiante:

**Rocío de Jesús Girón Borrayo**

**CARNÉ: 201415650**

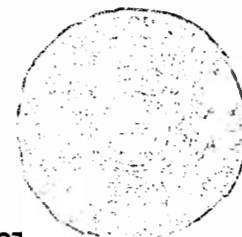
**Carrera: Profesorado de Educación Física**

El cual fue aprobado el 26 de febrero del año en curso por el Consejo Directivo. Por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

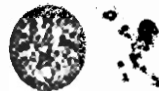
  
**Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez**  
**Coordinador General PADEP/DEF**







UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA  
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE -ECTAFIE-



Guatemala 28 Abril 2016

Licenciado  
**Ronald Giovanni Morales Sánchez**  
**Coordinador General**  
**PADEP/DEF**  
Presente

Licenciado Morales:

Tengo a bien dirigirme a usted, para informarle que se aprobó la Sistematización con fines de graduación titulado **El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico Social, Laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta, No. 109 La Libertad zona 13 Guatemala, Guatemala, jornada matutina, nivel primario**. De la estudiante Rocio de Jesús Girón Borrayo, con carné 201415650 de la carrera del Profesorado de Educación Física, del Programa Académico de Desarrollo Profesional para Docentes de Educación Física PADEP/DEF.

Sin otro particular y agradeciendo su atención a la presente.

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑAR A TODOS"**

Lic. Diego Alejandro Palacios Segura  
Coordinador Sede Guatemala  
PADEP/DEF





C.c. Control Académico  
 Archivo  
 Reg. 199-2016  
 CODIPs. 970-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante  
 Rocío de Jesús Girón Borrayo  
 PADEP/DEF  
 Escuela de Ciencias Psicológicas  
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DUCENTÉSIMO PRIMERO (201º) del Acta CATORCE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (14-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 26 de febrero 2016, que copiado literalmente dice:

**“DUCENTÉSIMO PRIMERO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta No. 109, La Libertad Colonia La Libertad zona 13 jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

**Rocío de Jesús Girón Borrayo**

**CARNÉ: 201415650**

El Consejo Directivo considerando que el Proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por el Programa Académico de Desarrollo Profesional para Docentes de Educación Física **-PADEP/DEF-**, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN.**

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciado Myner Estuardo Lemus Urbina  
 SECRETARIO



/Sindy



**ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA No.109**

**"LA LIBERAD" J.M.**

**13 AV. "B" 26-45 Colonia "La Libertad" Zona 13, Guatemala**

**Tel. 2333-8832**

Guatemala, 01 de abril de 2016

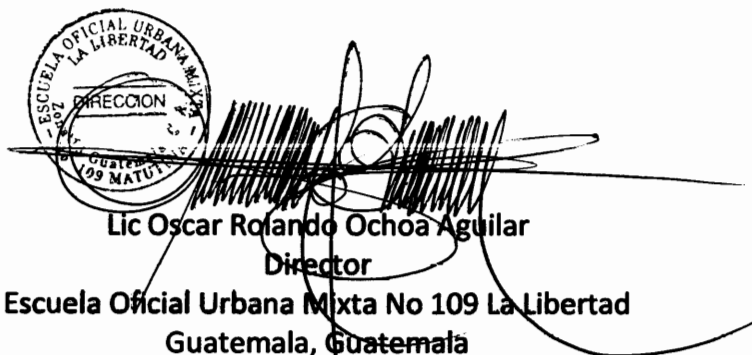
Licenciado  
Ronald Giovanni Morales Sánchez  
Coordinador General  
PADEP/DEF  
Presente

Estimado licenciado morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Director de la Escuela Oficial Urbana Mixta No 109 La Libertad zona 13 Guatemala, Guatemala, la estudiante **Rocío de Jesús Girón Borrayo**, carné: **201415650**, desarrollo su Sistematización con el tema **"El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta No 109 La Libertad, zona 13 Guatemala, Guatemala, jornada matutina nivel primario"**. Durante todo el tiempo demostró puntualidad, responsabilidad y dedicación en las labores desempeñadas, concluyendo satisfactoriamente su Sistematización.

Sin más que agregar y en espera de sus buenos oficios.

Atentamente

A circular stamp from the school is partially obscured by a large, dark, scribbled signature. The stamp contains the text: "ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA No. 109 LA LIBERTAD ZONA 13 GUATEMALA", "DIRECCION", and "GUATEMALA 13 ZONA 13 MATUTINA".

Lic Oscar Rolando Ochoa Aguilar  
Director  
Escuela Oficial Urbana Mixta No 109 La Libertad  
Guatemala, Guatemala





## **Agradecimientos**

- Gracias, Dios por la oportunidad de culminar mi meta propuesta y haber sido mi fortaleza siempre.
- A mi cuñado Haniel Aguilar, por estar siempre dispuesto a brindarme sus conocimientos y su tiempo. Dios te bendiga
- A mi hermana Iris Alejandra Girón de Aguilar, a quién agradezco su valiosa ayuda, que sin su apoyo no hubiera podido terminar con este proceso, Gracias, por tu ayuda incondicional.



## **Dedicatoria**

- Dedico esta tesis, a Dios por darme la vida, el don de ser maestra guiándome siempre, inspirando mi espíritu y mente dándome la sabiduría las fuerzas en todo momento, y por acompañarme en este proceso.
- A mis hijos Diego José Zavala y María José Zavala, a quienes este logro espero les inspire a seguir adelante y a conseguir todo lo que se propongan.
- A mi esposo, José Enrique Zavala García, quien me apoyo y alentó a continuar cuando parecía que me iba a rendir.
- A mis Padres, Soledad de Jesús Borrayo y René de Jesús Girón, quienes me dieron la vida educación y consejos y por acompañarme en todo tiempo y por hacer de mí una mejor persona.
- A mis suegros, Carlos Enrique Zavala, (+) Ilma Clemencia García, quienes han sido un gran apoyo emocional gracias por el apoyo incondicional que me brindaron.
- A mis hermanos, Karin Vanessa Girón, Mynor René Girón, Iris Alejandra Girón por sus consejos y palabras de aliento que han sido de mucha ayuda en este proceso.



## TABLA DE CONTENIDO

### Introducción

Marco Conceptual.....	02
1.1 Planteamiento del problema.....	02
1.2 Justificación.....	03
II. Marco metodológico.....	05
2.1 Objetivo.....	05
2.2 Método.....	06
2.3 Programación.....	08
III. Marco Teórico.....	12
3.1 Rol del Maestro de Educación física.....	12
3.2 Importancia de la clase de Educación física.....	14
3.3 Misión Pedagógica de la Educación física.....	15
3.4 Sedentarismo.....	18
3.4.1 Origen.....	21
3.4.2 Causas del Sedentarismo.....	22
3.4.3 Consecuencias del sedentarismo.....	23
3.5 Efectos del sedentarismo.....	29
3.6 Desarrollo industrial Tecnológico.....	30
3.6.1 Televisión.....	31
3.6.2 Internet.....	31
3.6.3 Video Juegos.....	32
3.6.4 Celulares.....	32

<b>IV. Marco Operativo.....</b>	<b>33</b>
<b>4.1 Diseño de la investigación.....</b>	<b>33</b>
<b>4.1.1 Equipo de la Investigación.....</b>	<b>33</b>
<b>4.1.2 Presupuesto.....</b>	<b>34</b>
<b>4.1.3 Programación.....</b>	<b>35</b>
<b>V. Presentación de Resultados.....</b>	<b>36</b>
<b>5.1 Análisis de datos.....</b>	<b>36</b>
<b>5.1.2 interpretación de Resultados.....</b>	<b>37</b>
<b>VI. Conclusiones.....</b>	<b>40</b>
<b>VII. Recomendaciones.....</b>	<b>41</b>
<b>VIII. Bibliografía.....</b>	<b>42</b>
<b>IX. Anexos.....</b>	<b>43</b>
<b>9.1 Anexos.....</b>	<b>43</b>
<b>9.2 Instrumentos.....</b>	<b>45</b>
<b>9.3 programa de docencia.....</b>	<b>47</b>
<b>9.4 Fotografías.....</b>	<b>52</b>

## INTRODUCCIÓN

En los últimos tiempos, el sedentarismo ha sido un problema que ha aumentado paulatinamente con el paso del tiempo, con la llegada de nuevos inventos tecnológicos, con el afán de facilitar la vida a las personas, sin percatarse que la humanidad se está volviendo cada vez más inmóvil, ya que para trabajar, divertirse, comprar, o hacer las tareas de la casa, no requiere específicamente que la persona se mueva. Hoy todo se puede hacer a través de un computador, una lavadora, secadora, automóvil y demás artefactos que lo único que hacen es volver a las personas cada vez más inmóviles, sedentarias.

Se denomina sedentarismo a la falta de actividad física, o con poca movilidad, es decir, cuando no se realiza un mínimo de ejercicio en forma regular. Este fenómeno, además, deteriora la calidad de vida, dejando el cuerpo vulnerable ante enfermedades de diferentes tipos, y también trae consigo, a largo plazo, consecuencias psicológicas, las cuales desarrollaremos a continuación. A partir de esto, el problema que se va a tratar es un tema actual que influye en nuestra sociedad, el cual deriva principalmente de la aparición de las nuevas tecnologías, problemas sociales o psicosociales. Consideramos que el sedentarismo afecta psicológicamente a las personas ya que se encuentra relacionado con los siguientes parámetros: falta de atención en el estudio, ansiedad, insomnio, estrés y frustración. Esta investigación tiene por objetivo indagar y enfocar cuáles son los factores de riesgos importantes que influyen, hoy en día, en la salud de los alumnos de nivel primario de la Escuela Oficial Urbana Mixta No. 109 La Libertad y cuáles son sus consecuencias desde un punto de vista psicológico. Los temas a tratar van orientados a determinar las características de los jóvenes de hoy en día, objeto de estudio; cómo influyen en ellos los avances tecnológicos; y los efectos psicológicos de la problemática. Todo desarrollado a partir de teorías y conceptos extraídos de la bibliografía recaudada. Se incluirá información de forma gráfica de los resultados de las pruebas de campo y de observación, los cuales serán procesados y analizados con el objeto de inferir y poder determinar su vinculación

con el marco teórico. Desde punto de vista de la investigadora, una sociedad quieta pierde capacidad vital, por lo que esta investigación aportará conocimientos de gran importancia para concientizar y pretende alcanzar una sociedad física y mentalmente saludable. Además, nos dará valor a nosotras, como investigadoras, interesadas en los efectos psicológicos generados por la alta de actividad física, es decir, el sedentarismo siendo una de las principales causas de los avances tecnológicos.



# **I MARCO CONCEPTUAL**

## **1.1 Planteamiento del problema**

"El sedentarismo es el estilo de vida más cotidiano que incluye poco ejercicio y suele aumentar el riesgo de problemas de salud, aumento de peso y problemas del corazón la falta de actividad física regular es decir menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana es propia de la manera de vivir del sector donde se ubica la Escuela Oficial Urbana Mixta #109 La Libertad, sin embargo el sedentarismo, es el resultado del modo de vida no elegida por los escolares, ya que la falta de acceso a espacios abiertos y seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares, se les suman también las pandillas a las cuales los jóvenes, quieren pertenecer, ya que entre ellos promueven las malas costumbres, vicios y actos delictivos, por ser un sector considerado como zona roja, haciendo más difícil que se incluyan en actividades físicas y recreativas donde rechazan el participar en actividades de este tipo, así como los escasos conocimientos de la importancia de la actividad física, la insuficiencia del presupuesto y oportunidades que incluya a la mayoría de jóvenes y niños de la comunidad se ve reducido a no hacer actividades recreativas o físicas, en la actualidad se presenta un nuevo reto con la innovación de la tecnología lo cual ese ha hecho muy atractivo para la juventud, siendo este parte de la vida cotidiana, el uso de la televisión, el celular, la computadora, y los videojuegos, se convierten en sus principales actividades recreativas, formando un círculo vicioso de malos hábitos que se acrecienta cada día más sin mostrar ningún interés en realizar actividades físicas, quedándoles únicamente la práctica de actividad físicas durante la hora en que se imparte la clase de educación física en la escuela y la que se usará como medio para erradicar este problema, creando proyectos y estrategias para motivarles y lograr en ellos el hábito del ejercicio activo."

Preguntas realizadas a la comunidad:

1. Realiza usted actividades físicas y deportivas?
2. Considera usted que existen en la comunidad lugares donde puedan los adolescentes actividades físicas?
3. Le gustaría recibir orientación física deportiva y recreativas en su comunidad?
4. Conoce las enfermedades que pueden generarse de la no practica de actividades físicas?
5. Su familia le apoya para que realice actividades constantemente?

## **1.2 JUSTIFICACIÓN**

La presente investigación es de suma importancia para los alumnos de la escuela oficial Urbana Mixta # 109 La Libertad, por cuanto muestran apatía al momento de realizar actividades físicas, por no tener hábitos, que promuevan una vida más activa y saludable. Esta investigación tiene como iniciativa concientizar del porqué llevar una vida saludablemente activa y sus beneficios por medio de la clase de la educación física, programas de recreación y deporte, ya que el tiempo libre de esta comunidad educativa lo emplea muchas veces en ver televisión, pasan horas jugando video juegos, siendo la tecnología su mayor atracción, sumado a eso el no tener libertad de salir a las calles en el tiempo de ocio por ser un sector considerado como zona roja, por lo cual los padres de dichos alumnos prefieren que estén resguardados en sus hogares minimizando su tiempo de actividad física por seguridad, a no exponerlos a los peligros de drogas, maras, violencia, que son hechos que se viven diariamente en este sector.

Al mismo tiempo el alumno se ve afectado, al no practicar actividades físicas, a nivel psicológico ya que presentan síntomas de apatía y rechazo a practicar la clase de educación física, manifiestan baja autoestima, frustración ante la burla de sus compañeros, bloqueándose al no poder ejecutar algunos ejercicios, falta de aceptación, distorsión de su imagen corporal, depresión, etc..

Al ser inactivos, los alumnos corren el riesgo de padecer enfermedades de hipertensión, triglicéridos y obesidad, entre otras, que ponen en riesgo a tempranas edades su salud y esto hace un trabajo más difícil para el maestro de educación física, más no imposible, ya que tiene que lidiar con el ambiente hostil que rodea al alumno, y se ve obligado a implementar diferentes estrategias para sacar adelante el trabajo en donde no se excluya a nadie, y que por ser personas que padecen de sedentarismo y falta de ejercicios, el maestro tomará en consideración dicho problema para darle su respectiva solución hasta lograr en ellos el hábito y la disciplina que terminarán con la falta de ejercicio y sedentarismo.

## II MARCO METODOLOGICO

### 2.1 Objetivos

#### a) General

Proponer estrategias que promuevan la actividad física, deporte y recreación para lograr un estilo de vida más saludable en los niños y adolescentes de la escuela #109 La Libertad ubicada en la zona 13.

#### b) Específicos

- \*. Analizar las bases teóricas que sustentan la investigación.
- \*. Determinar las causas que generan la falta de práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas en la comunidad y que provocan el sedentarismo.
- \*. Desarrollar un conjunto de actividades físicas, deportivas y recreativas, que se centren en la participación e interés de niños y adolescentes de la EOUM No. 109 La Libertad.

## 2.2 Método

### c) Muestra

1.- En el siguiente diseño enunciaremos lo que interesa a nuestro estudio, el título de la problemática a investigar es: **“EL ROL DEL MAESTRO DE EDUCACION FISICA DE PADEP-DEF EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL AMBITO BIOLOGICO, PSICOLOGICO, SOCIAL Y LABORAL, EN LA ESCUELA OFICIAL MIXTA DE PRIMARIA LA LIBERTAD JORNADA MATUTINA”**.

2.- Tomando en consideración las condiciones de la problemática de la comunidad educativa de **ESCUELA OFICIAL MIXTA DE PRIMARIA LA LIBERTAD JORNADA MATUTINA**, en relación a la falta de actividad física y sedentarismo se plantea el siguiente tema como objeto de estudio: **“¿CÓMO PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA ANTE EL SEDENTARISMO COMO CONSECUENCIA DE LA FALTA DE EJERCICIO EN LA COMUNIDAD EDUCATIVA DE LA ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA #109 LA LIBERTAD UBICADA EN LA 13 AV. “B” 26-45 ZONA 13 COLONIA LA LIBERTAD, LOCALIZADA EN UNA ZONA URBANA EN EL MUNICIPIO DE GUATEMALA DEPARTAMENTO DE GUATEMALA”**.

3.- La población estudiantil cuenta con una condición económica media baja y con un estado de salud regularmente estable.

4.- Para comprobar datos y poder establecer resultados se tomará como referencia 30 alumnos de 6 grados entre las edades 10, 11 y 12 años, que cursan los grados de 4to, 5to y 6to secciones A y B del nivel primario, 5 alumnos por cada sección tomando en consideración 15 mujeres y 15 varones que hacen un total de 30 estudiantes de la Escuela en referencia.

#### **d) Recolección de datos**

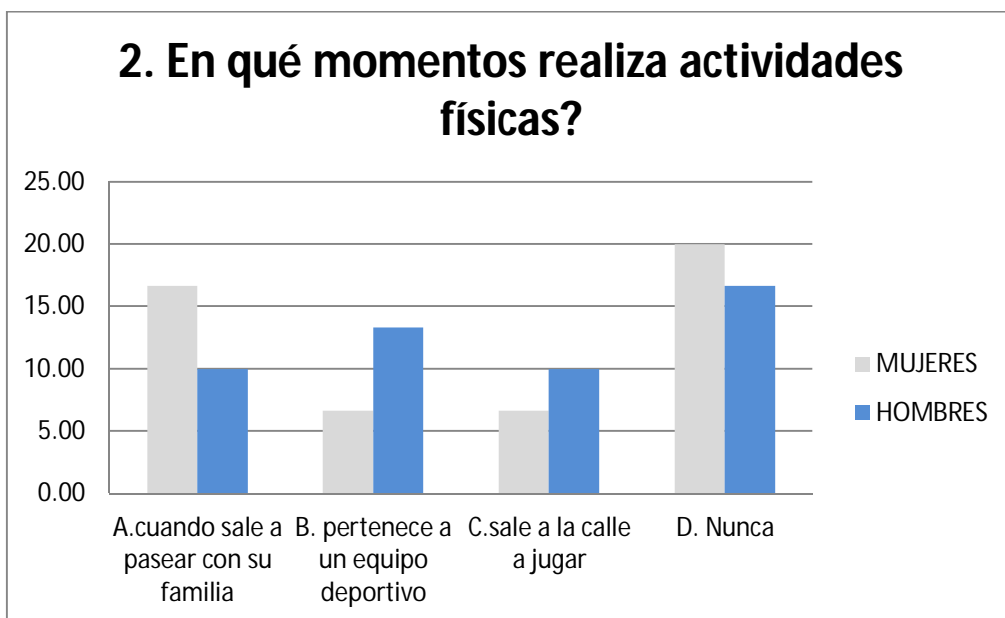
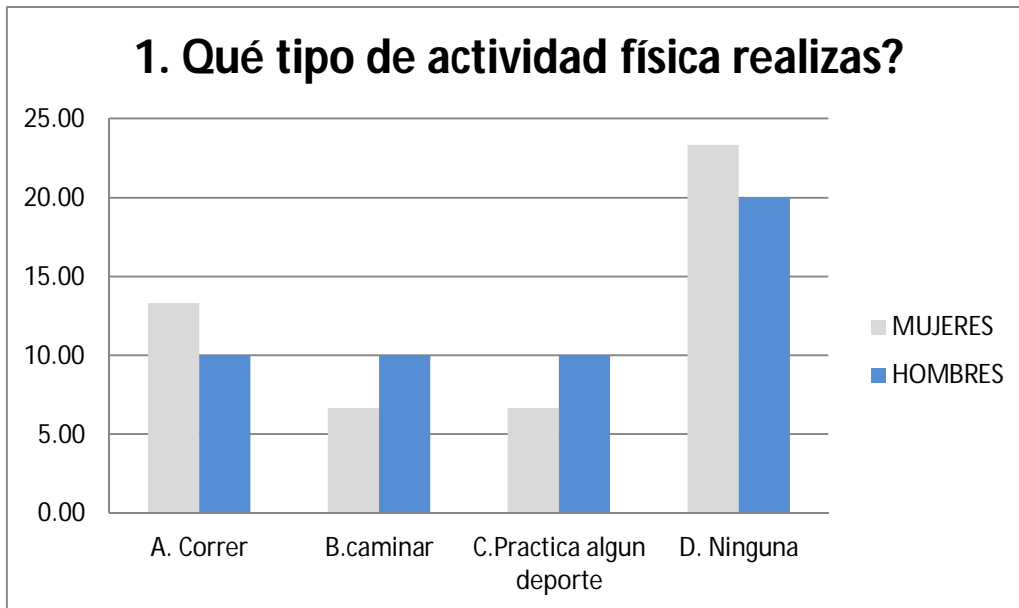
##### **Observación**

Con el objeto de obtener información que coadyuve en la orientación de la investigación, se dedicará el horario de clase ya que está preestablecido en la Escuela Oficial Urbana Mixta No. 109 La Libertad. El período de clase es de una hora por grado a la semana, momento en el cual se realizarán actividades dirigidas con el propósito de obtener información para sustentar o desvanecer los extremos planteados en la presente investigación. De igual manera se dedicará el período de recreo para observar la actividad física que los alumnos realicen, poniendo principal atención en aquellos que muestren resistencia o apatía a las actividades físicas de juegos, convivencia y socialización con sus compañeros que implique actividad física.

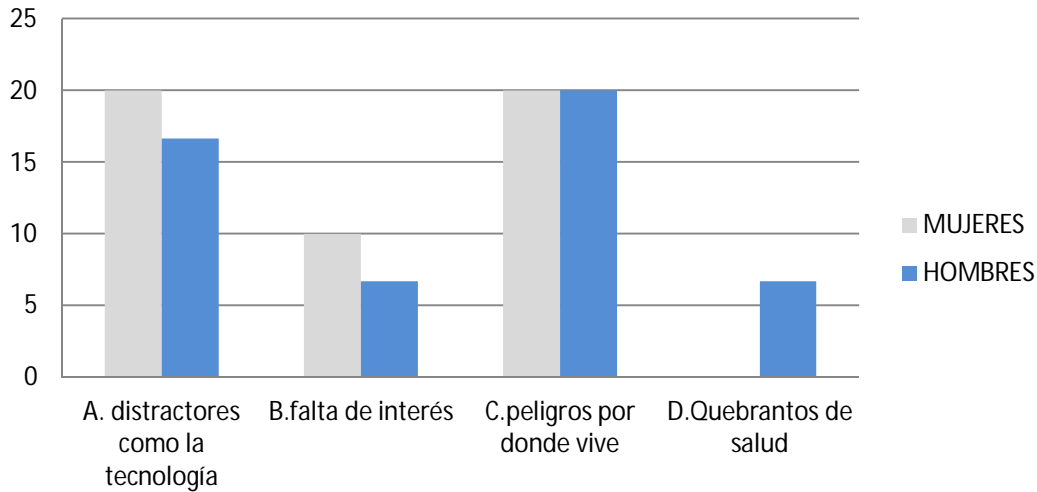
##### **Encuesta**

Es importante apoyarnos en la encuesta, como instrumento estadístico, ya que es una herramienta que nos permitirá obtener información confiable sobre el problema planteado, logrando indagar sobre las opiniones, costumbres, hábitos, gustos, conocimientos, modos y calidad de vida, situación ocupacional, cultural, etc. Características comunes en las personas sedentarias, que se pretenden conocer según el planteamiento del problema, se realizara con un grupo de 30 estudiantes, seleccionados por edad y sexo, ya que está relacionada con el tema investigado y con los fines perseguidos, y se nos hace viable realizar la encuesta por la relación que encontramos para obtener el complemento de nuestra investigación y de esa manera inferir en relación a las características del muestreo.

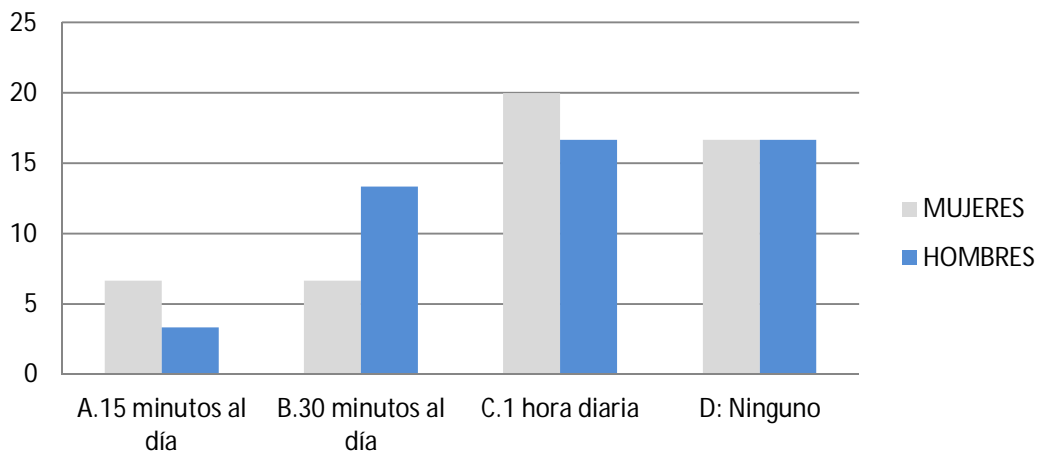
## e) Análisis Estadístico



### 3. Usted no realiza ejercicio por ?

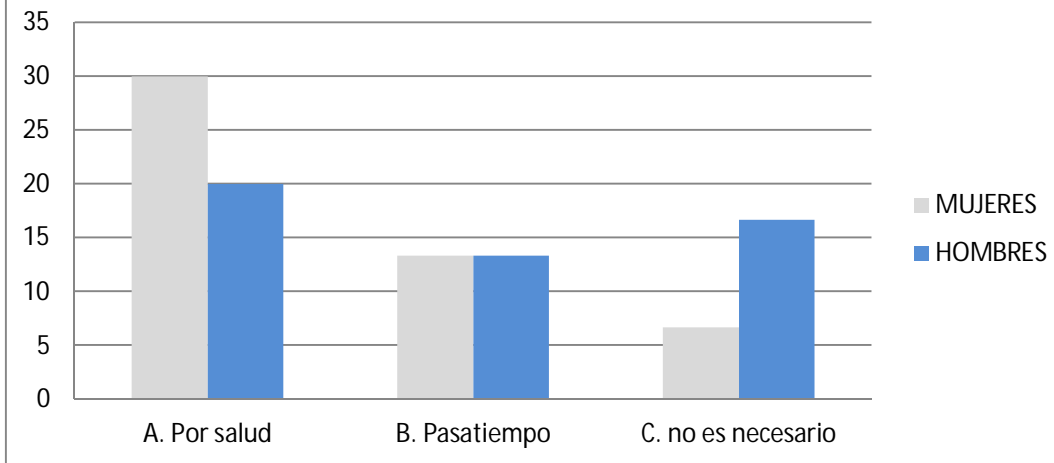


### 4. Cuanto tiempo a la semana le dedica a las actividades físicas?





### 5. Por que es importante para usted realizar actividades físicas?



## f) Instrumentos

El instrumento utilizado para la obtención de la información que permitió inferir con respecto a la muestra, fue la encuesta, que nos proporciona información fidedigna y de primera mano, ya que se encuesta directamente personas que son parte del problema y por ende se llega a conocer interioridades que nos ayudan a fortalecer el problema planteado.

## **PROPUESTA**

### **EVALUACION PARA LOS PARTICIPANTES DEL PROYECTO EJERCICIO Y PASIÓN POR EL MOVIMIENTO PREGUNTAS DIRECTAS**

INSTRUCCIÓN. Responda sí o no a las preguntas hechas a continuación.

1. ¿Es importante para tí, practicar deportes, o hacer actividades físicas?
2. ¿Te gustaron las ideas presentadas en este proyecto para mantenerte más activo?
3. ¿Las pondrías en práctica en tu hogar?
4. ¿Hacer ejercicio te mantiene saludable?
5. ¿El ejercicio puede cambiar la forma física de tu cuerpo?
6. ¿El ejercicio te hace sentir bien?
7. ¿Tratarás de dedicar más tiempo a las actividades físicas?

8. ¿El agua es el único líquido recomendado para llevar una vida más saludable?

### **III. MARCO TEORICO**

#### **3.1 Rol del maestro de educación física**

El rol del maestro de educación física juega un papel de suma importancia para la personalidad del individuo y ayuda a establecer relaciones con el alumno en la cual ocurre una integración, consciente e inconsciente de todo cuanto conoce y sabe, desarrollando así un estilo personal de enseñanza que ayuda al alumno en su proceso de maduración y auto afirmación personal, así como a la adecuada adaptación al ambiente escolar, familiar, fisiológico y social.

El trabajo sistemático en la formación de valores, la práctica de ejercicios físicos para mantener su salud mental y física inculcando que es más importante emplear su tiempo libre en estas actividades, que en juegos electrónicos o que le ofrece la tecnología haciendo énfasis en que el uso excesivo de esta tecnología puede provocar enfermedades.

También se entiende que es necesaria la clase de Educación Física para adquirir hábitos para luego resistir a las diferentes exigencias laborales y las tareas asignadas, la orientación del maestro de educación física y la participación independiente del alumno donde cada uno aporta ideas y conocimiento que quedaran plasmados para toda su vida. Los profesores de educación física pretenden a través de su clase, jóvenes con un equilibrio emocional óptimo, promover la práctica de salud e higiene la adecuada utilización del tiempo libre en la práctica de algún deporte, ya que este “permite crear en el alumno disciplina y lo

enseña hacer resistente, estable, tenaz, valiente, influye en su carácter, ayuda a su salud y a su desarrollo físico y mental".<sup>1</sup>

La actividad física nos permite aprovechar todo el potencial del individuo para lograr una mayor satisfacción espiritual y social en nuestros estudiantes, se plantea que la responsabilidad ante el desempeño requiere de la aplicación de un principio general único común a los postulados marxistas y martiano: La educación en función de la formación del hombre nuevo y de la influencia a que este hombre actúe en torno a la transformación de la naturaleza la sociedad y el propio pensamiento. Es tarea de los profesores de educación física que en su clase inculque a sus alumnos asiendo y reflexionando sobre lo que aprenden, estimulando la creatividad.<sup>2</sup>

Resulta necesario enfatizar las declaraciones de B,Blacker (1996), en lo referente al desarrollo espiritual moral, social y cultural que propicie la educación física.

### **Espiritual:**

Permite que la persona ponga en juego sus sentimientos, emociones y curiosidades, reflexiona, conocimiento de sí mismo y actitudes positivas hacia las demás personas y a su entorno. Por lo tanto el papel del maestro de educación física es importantísimo y debe mostrarse altamente sensible ante la afectividad de sus alumnos por ejemplo, el sentido del logro de un niño que ha superado sus propias carencias es similar al de un atleta de grandes distancias, cuando no puede describir con palabras su alegría al pasar por el último tramo de la carrera.<sup>3</sup>

### **Moral:**

---

<sup>1</sup> Discurso de Fidel Castro. Encuentro con representantes de la delegación deportiva de los Juegos Panamericanos de Winnipeg. 13 de agosto de 1999.

<sup>2</sup> Revista Educación No.72.Enero-Marzo de 1989.Artículo José Martí.Presente en el Plan de perfeccionamiento.Lic.Justo Luís Pereda Rodríguez y otros (p.87)

<sup>3</sup> (B,Blacker (1996))

Porque en la clase de educación física los niños y jóvenes practican valores personales, en este ámbito se ubica el concepto juego limpio igualdad de acceso, de capacidad para elegir, de entender y de respetar las reglas. El maestro de educación física con frecuencia tiene la posibilidad de atender actos agresivos y denigrantes, durante los cuales es oportuno enseñarles en cada sesión de clase la aceptación a los demás y la tolerancia.<sup>4</sup>

El rol del maestro está contribuyendo al fortalecimiento de valores tales como: disciplina, el colectivismo, la voluntad, honestidad, valentía, iniciativa, responsabilidad social, estético y otros.

### **3.2. Importancia de la educación física**

La Educación Física se considera como área obligatoria según lineamientos del Ministerio de Educación Nacional para la educación primaria. Se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es implementada en edad temprana, por cuanto posibilita en el niño desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida.

A través de la Educación Física, el niño expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobretodo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos.

Por lo general, las instituciones educativas desconocen la importancia que la Educación Física representa para la educación primaria, porque ella, como otras disciplinas del conocimiento, a través del movimiento, contribuyen también con el proceso de formación integral del ser humano para beneficio personal, social y conservación de su propia cultura. Si la Educación Física se estructura como proceso pedagógico y permanente se pueden cimentar bases sólidas que le

---

<sup>4</sup> (B,Blacker (1996))

permitirán la integración y socialización que garanticen continuidad para el desarrollo y especialización deportiva en su vida futura.

A través de la clase de Educación Física los niños aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes formas jugadas, lúdicas, recreativas y deportivas. En estas clases el niño puede desenvolverse, ser creativo y mostrar su espontaneidad como un ser que quiere descubrir muchas alternativas que pueden ser aplicables en un futuro en su vida social y que no lo pueden lograr fácilmente en otras asignaturas del conocimiento.<sup>5</sup>

### **3.3 Misión pedagógica de la educación física**

Diversos enfoques han venido pretendiendo asignarle distinta misión a la educación física, el grado que como señala la Dra. Annemarie Seybold, de la facultad de pedagogía de Nüremberg-Erlangen, Alemania, poderes ajenos a la escuela, se arrojan a tener sobre la educación física derecho a voz y voto con lo que la desvían una y otra vez de su verdadera misión que es eminentemente pedagógica.

Es así como en el recorrer histórico de la educación física, diversos enfoques han venido proclamándose como la misión que a esta le corresponde cumplir los que para efectos de estudios se identifican en dos en enfoques.

#### **3.3.1 Enfoque Unilateral:**

Propugna porque la misión de la educación física debe asumirse con preponderancia de un determinado factor, y en su devenir histórico algunos estudios le han asignado en forma particular los siguientes:

- **Enfoque Biológico o Higienista:** Dirigido a promover Orgánico y cultivo corporal

---

<sup>5</sup> Revista Digital – Buenos Aires – Año 13 – No. 130 – marzo de 2009.

- **Enfoque Pedagógico:** Dirigido a promover el hecho educativo mediante la práctica del movimiento humano, con la presencia determinante de intencionalidad pedagógica.
- **Enfoque psicológico:** Dirigido a resaltar el desarrollo psicomotriz y su importancia en el proceso de aprendizaje a través de la educación de los "comportamientos motores" desplazamientos en el espacio y en el tiempo", gestos aparentes, contactos y relaciones con los demás " y de la inteligencia motriz " capacidad de crear, adaptar y memorizar movimientos.<sup>6</sup>
- **Enfoque Sociológico:** Promueve la actitud, aptitud recreacional y de desarrollo social, a través del sano aprovechamiento del tiempo libre.
- **Enfoque deportivo:** Forma la base deportiva, promociona la selección de talentos y de campeones en el deporte.

### 3.3.2 Enfoque multilateral

Luego de debatir cuál de los dos enfoques debe predominar se concluyó que no puede prevalecer un enfoque en particular, porque ni uno de ellos por si solo es capaz de cubrir los diversos encargos de la educación física, a pesar de tener una misión dentro del ámbito de la escuela debidamente definida en cuanto a su carácter educativo, requiere para el éxito de la misma un proyecto multiplicado, por el que atienda integralmente los diversos enfoques biológico, psicológico, social, deportivo entre otros pero sin que se rebase su esencia pedagógica por consiguiente al avance doctrinal de la teoría de la educación física.

En forma integral todo enfoque contribuye al logro de la misión de la educación física. Las tareas educativamente asignadas a la educación física pueden clasificarse en: a) exclusivas y b) compartidas, se considera tareas exclusivas, aquellas que corresponden específicamente a la educación física, y cuya aplicación en el campo educativo, corresponde exclusivamente a la misma, por

---

<sup>6</sup> Annemarie Seybold, " Principios Didácticos de la Educación Física ", Editorial Kapelusz Buenos Aires Argentina. 1976

consiguiente no pueden ser sustituidas por otra materia escolar. Siendo estas: la educación para la salud, para el movimiento y para el juego, sobresaliendo la de la salud, cuya importancia es decisiva dado lo que representa en el plano general de la educación. Tal enunciado se fortalece con lo reconocido por la Federación Internacional de Educación Física-FIEP-, que establece la educación física para que ejerza su función de educación para la salud y pueda actuar preventivamente en la reducción de enfermedades relacionadas con la obesidad, las enfermedades cardíacas, la hipertensión, algunas formas de cáncer y depresiones, contribuyendo para la calidad de la vida de sus beneficiarios, debe desarrollar hábitos en las personas de regular práctica de actividades físicas .FIEP, Manifiesto Mundial de la Educación Física 2,000 versión en español de la Vicepresidencia Mundial Para Sudamérica.

De acuerdo al informe sobre la salud en el mundo 2002 reducir los riesgos y promover una vida sana, entre sus conclusiones establece que el sedentarismo influye en la carga mundial de morbilidad son factores de riesgos importantes, en particular la hipertensión, la hipercolesterolemia y la obesidad. Se estima que más del sesenta por ciento de la población adulta de todo el mundo no realizan actividades físicas como para que la salud pueda beneficiarse. El estilo de vida sedentario es uno de los principales factores contribuyentes a las enfermedades no transmisibles. Casi tres cuartos de la población de las américas viven un estilo de vida sedentario. Se estima que, en conjunto el sedentarismo provoca 1.9 millones de muertes (año 2000).

Maurice Pieron, señala que “...en muchos países de la sociedad es confrontada con un problema muy grave, la inactividad física de una gran parte de la población, jóvenes como adultos”. “...El sobrepeso la obesidad son actualmente consideradas como una epidemia poniendo en peligro la salud en el mundo desarrollado y en unos países emergentes”.

Ante ello sostiene Pieron, “ ... La educación física escolar tiene una parte de responsabilidad en este ámbito. Incentivar, motivar, preparar los jóvenes para



adoptar un estilo de vida activa deben de figurar dentro de los objetivos... lo cual constituye un desafío fundamental para la educación física fundamental...<sup>7</sup>

### 3.4. SEDENTARISMO

Es la actitud del sujeto que lleva una vida sedentaria. En la actualidad, el término está asociado al sedentarismo físico (la falta de actividad física). En su significado original, sin embargo, este vocablo hacía referencia al establecimiento definitivo de una comunidad humana en un determinado lugar.<sup>8</sup>

En este último sentido, sedentario es lo opuesto a nómada (aquél que se traslada de un lugar a otro, sin establecer una residencia fija). Los seres humanos eran nómadas en la prehistoria, ya que se trasladaban para recolectar alimentos o cazar. A partir de la revolución agrícola, hace unos 10.000 años, la humanidad adoptó el sedentarismo.

En la actualidad, existen muy pocas poblaciones nómadas (hay algunas en el desierto mongol, por ejemplo). Al hacer mención al sedentarismo, por lo tanto, se habla de una tendencia social de los tiempos modernos, vinculados al ocio doméstico, el mundo laboral y las nuevas tecnologías.

El sedentarismo es más habitual en las ciudades, donde la tecnología está orientada a evitar los grandes esfuerzos físicos. Estar muchas horas al día viendo televisión o sentado frente a un ordenador es una muestra de sedentarismo, que fomenta la obesidad, debilita los huesos y aumenta el riesgo de las enfermedades cardíacas.

Una simple mirada a la sociedad nos demuestra que las últimas generaciones tienen más tendencia al sedentarismo que los ancianos, dado que nacieron en una

---

<sup>7</sup> " Pieron Maurice, " Tendencias de la investigación en la pedagogía en las actividades físicas deportivas, conferencia magistral en el congreso mundial de FIEP 2004

<sup>8</sup> <http://definicion.de/sedentarismo/#ixzz41JFluoiy>

era informatizada, con menos espacio libre para esparcirse y con una creciente sensación de inseguridad en la vía pública que los lleva a buscar refugio en sitios cerrados. Para luchar contra la falta de actividad física no existe una fórmula mágica; como en todos los casos, la clave reside en la voluntad.

La práctica de algún deporte con cierta constancia puede ser muy beneficiosa para la salud, siempre que no se contraste con días enteros de mala alimentación y posturas nocivas para el cuerpo. Claro está que esto depende de los gustos de cada persona; por esa razón, muchos optan por salir a caminar todas las mañanas. Pero en ambos casos, es importante tener en cuenta que el ejercicio sin técnica puede resultar contraproducente.

En la búsqueda de *una solución a la flacidez* se advierte una verdad alarmante: los seres humanos vamos perdiendo poco a poco el lazo con la naturaleza. El contacto con el campo, con las plantas, con los animales o el mar se comprime en períodos vacacionales, o se *adorna* con una cierta línea de indumentaria y se etiqueta según las tendencias de la moda ¿Dónde quedó nuestro sentido de orientación, nuestra conexión con la tierra, con las hojas de los árboles? ¿No fuimos, acaso, alguna vez, una especie más entre las demás? El sedentarismo es un inocente titular que esconde realidades tan graves y absurdas como que se venda insecticida en spray.

Se pueden distinguir dos clases de sedentarios modernos: el trabajador que se ha adaptado a las nuevas tecnologías, que necesita de un ordenador para llevar a cabo sus tareas, dado que representa tanto su fuente de información y recursos como su medio para realizarlo y entregarlo a su jefe (como ocurre con programadores, diseñadores y redactores, por ejemplo); los individuos que no encuentran el suficiente incentivo para levantarse de la cama y hacer algo productivo con sus vidas, que prefieren pasar el día entero frente al televisor con una lata de cerveza en una mano y un cigarrillo en la otra.

Sobra decir que el primer grupo goza de un mayor respeto por parte del común de la sociedad, dado que se lo considera *productivo*, mientras que el segundo recibe

todo tipo de adjetivos despectivos, haciendo alusión a su *haraganería*. Sin embargo, resulta preocupante comparar el interminable caminar de los elefantes en busca de un mísero charco de agua, con el refunfuñar de quien considera agotador ir desde el salón hasta la cocina a buscar un vaso de agua fresca, cuya temperatura es regulada gracias a la explotación de los recursos naturales, la misma explotación que obliga a los primeros a recorrer distancias cada vez mayores.

El sedentarismo caracterizó al ser humano recién a partir del período prehistórico conocido como Neolítico. En este sentido, podemos decir que el hombre prehistórico vivió alrededor de seis mil años como nómada en busca de nuevos recursos cada vez que los mismos se agotaban a su alrededor. El desarrollo del sedentarismo tuvo que ver con el advenimiento de ciertos fenómenos causantes, entre los cuales el descubrimiento de la agricultura fue de primordial importancia. El ser humano, al inventar los métodos de agricultura, pudo dejar de depender de los recursos que se encontraban a su alrededor para empezar a producir él mismo sus propios alimentos. Esto, sumado a la domesticación de los animales, al trabajo de la cerámica y al desarrollo de mejores herramientas, transformarían al ser humano en un individuo sedentario que podía empezar a disfrutar mejor calidad de vida.

Hoy en día, el término sedentarismo también se aplica en gran medida a un estilo de vida moderno en el cual la enorme disponibilidad de facilidades tecnológicas lleva al individuo promedio a desarrollar una vida monótona, sin movimiento y con mínimos esfuerzos físicos. Tal situación tiene como resultados la presencia cada vez más evidente de complicaciones de salud tales como la obesidad, la diabetes o complicaciones cardíacas, aún en menores de edad o niños. Además, el consumo de comidas de alto contenido grasoso y calórico, sumado al constante uso de aparatos tecnológicos han permitido el avance de formas de vida en las cuales la actividad física, recreativa y social es cada vez más escasa.<sup>9</sup> El sedentarismo es el estilo de vida más cotidiano que incluye poco ejercicio, suele

---

<sup>9</sup> <http://definicion.de/sedentarismo/#ixzz41JFluoiy>

aumentar el riesgo de problemas de salud, especialmente aumento de peso (obesidad) y cardiovasculares. Es el estilo de vida en las ciudades modernas, altamente tecnificadas, donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos en donde las personas se dedican más a actividades intelectuales, aumenta la probabilidad de que se presente este hábito.<sup>10</sup>

### 3.4.1 Origen

El hallazgo de estructuras neolíticas en un yacimiento de Jordania que datan de 11.600 a 10.200 años atrás sugiere que los edificios comunes y las actividades de grupo asociadas cobraron importancia a medida que nuestros ancestros dejaron atrás un estilo de vida centrado en la caza y la recolección para dejar paso a una existencia más sedentaria, dedicada a la agricultura y la ganadería. En concreto, Bill Finlayson y sus colegas identificaron tres estructuras en el yacimiento que podrían estar asociadas al procesamiento colectivo de cosechas, además de permitir el almacenamiento de grano y las prácticas rituales asociadas a la preparación de los alimentos. Uno de los edificios consistía en bancos que rodeaban un área de suelo principal, similar a un anfiteatro, donde los miembros de la comunidad podrían haber observado actividades de procesamiento de la cosecha en un espacio abierto. Una serie de vasijas rotas descubiertas en el yacimiento también proporcionan evidencias de posibles festejos. Dado que el trabajo relacionado con la cosecha es estacional, se desconoce si los edificios existieron dentro de un asentamiento a largo plazo. Los autores sugieren que la arquitectura en el comienzo de la agricultura no se centró sólo en la construcción de viviendas, sino que la organización comunitaria era más compleja socialmente, y probablemente no existía separación entre las actividades rituales y las domésticas.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> [https://es.wikipedia.org/wiki/Sedentarismo\\_\(estilo\\_de\\_vida\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Sedentarismo_(estilo_de_vida))

<sup>11</sup> <http://www.muyinteresante.es/ciencia/articulo/el-origen-sedentario-de-la-vida-social>

Sedentaria favoreció el desarrollo de las actividades en grupo de nuestros antepasados, según sugiere un estudio británico que se publica en la revista *Proceedings of the National Academy of Sciences* (PNAS).

### **3.4.2 Causa del sedentarismo actual**

La revolución mundial respecto de las comunicaciones se da a través de las herramientas que brinda la tecnología, tales como las computadoras, los celulares, los juegos por internet. Estos permiten que los seres humanos nos comuniquemos en redes sociales como el Facebook y otras, de forma inmediata con el mundo. Esta modalidad condiciona la inactividad física (sedentarismo). En cambio, hace más de una década aproximadamente, nos comunicábamos a través de una carta enviada por correo, por medio del teléfono de la casa. Además, esperábamos las vacaciones para encontrarnos con amigos, compartir paseos, jugar al fútbol en la calle, a las escondidas, andar en bicicleta, etc.

De estas dos formas de relación ¿Cuál es la más saludable?

En la primera, se observa el fenómeno cada vez más creciente del incremento de las horas de permanencia frente a la PC. Esta permanencia evidencia su influencia negativa, por un lado en los riesgos habituales y por otro al convertirse en un riesgo para la salud. Esto lo han demostrado diversos trabajos científicos, al mencionar cómo aumenta el sedentarismo y la obesidad como factor de riesgo cardiovascular a nivel mundial.

Estos flagelos, el sedentarismo y la obesidad, en especial en chicos están en franco crecimiento en el mundo. Retomando el ejemplo del FACEBOOK y otros, diremos que ya no se trata de la comunicación con algunos amigos chateando, sino que son muchísimos los contactos, que se insertan en el ámbito de la privacidad, subiendo fotos y videos, etc. Esto lleva mucho más tiempo de dedicación, y siempre va acompañado de comidas rápidas, snacks, galletitas, gaseosas, todo con alto contenido de grasas y calorías. Estas conductas llevan a postergar para después la actividad física, que termina no realizándose.

Actualmente se ha incrementado el consumo calórico en comparación con dos décadas atrás.

En las últimas décadas se han modificado diversos factores socio-culturales en el mundo, como la alimentación, la disyunción socio-familiar, el aumento de horas de trabajo, la aparición de comidas rápidas, en algunos casos menos horas de dedicación a los niños, la insatisfacción canalizada en la PC en lugar de la recreación física, etc.

Eliminar el sedentarismo es un trabajo de todos, desde la familia, educando con el ejemplo, compartiendo con los hijos el deporte o actividad al aire libre, consumir una dieta adecuada, limitando las horas en la PC para compartirlas con amigos, en la escuela, en la clase de educación física, las actividades familiares, la práctica de algún deporte, actividades sociales al aire libre, implementar rutinas de ejercicios en algún gimnasio, nunca es tarde para que esto se convierta en un hábito.<sup>12</sup>

### 3.4.3 Consecuencias del sedentarismo

Mantenernos saludables no debe ser una obligación ni una tarea pesada sino una responsabilidad que tenemos con nuestro cuerpo. Una persona saludable será más productiva con el ámbito laboral así como en sus relaciones interpersonales, de igual manera las personas saludables son más proclives a tener una experiencia de vida más profunda.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud no es solamente la ausencia de enfermedades sino el estado de bienestar completo en los ámbitos físico, mental y social.

El sedentarismo puede tener varias consecuencias negativas en el ser humano y especialmente en niños y jóvenes, estas consecuencias, entre otras, pueden ser

---

<sup>12</sup> <http://ruizpersonaltrainer.blogspot.com/2011/04/causas-del-sedentarismo-actual.html>

## **1. Obesidad**

Si no se realiza ejercicio, no consumimos el exceso de calorías que ingerimos a diario. Esto va añadiendo libras a nuestro organismo con los riesgos que supone. Enfermedades como hipertensión, problemas vasculares, colesterol, etc.

## **2. Estados emocionales bajos**

Si se realiza ejercicio se libera la hormona endorfina que es la llamada hormona de la felicidad. Muchos estudios unen la falta de ejercicio con la depresión.

## **3. Enfermedades cardiovasculares**

La vida sedentaria multiplica por mucho, la posibilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares. Las causas son las consecuencias de la obesidad arriba explicadas.

## **4. Muerte súbita**

Esta se encuentra muy en boga en los deportistas: varón de 30 años que jugando un partido de repente sufre una muerte súbita. Pero esto te puede pasar si no realizas ningún tipo de actividad física. El sedentarismo provoca 3,2 millones de muertes al año en el mundo. Las personas sedentarias tienen un 30% mas probabilidad de sufrir una muerte que las que realizan ejercicio.

## **5. Agravamiento de la menopausia**

En la mujer con menopausia, la vida sedentaria intensifica los efectos de esta. Los hace menos llevaderos.

## **6. Cáncer**

Existen estudios que relacionan la vida sedentaria con el cáncer de colon. Si llevamos una vida sin ninguna actividad física, los alimentos permanecerán más tiempo en el colon, produciéndose un déficit de enzimas.

## **7. Vaguedad**

Si una persona se toma el día para descansar todo un domingo en el sofá, llega la hora de levantarse para preparar la cena, ¿a quién le apetece? Sofá llama a seguir en el sofá, continuamos en ese estado sedentario, en el que no apetece hacer nada. Y además estamos malhumorados por tener que hacer algo.

## **8. Problemas para dormir**

No se trata de realizar ejercicio para irse a dormir, pero diferentes estudios manifiestan que un ejercicio moderado diario ayuda a conciliar el sueño.

No es necesario apuntarse a un gimnasio, con optar más por caminar o andar en bicicleta que en coche basta

## **9. Infertilidad**

Volvemos con los estudios, (hoy en día no paran de estudiar) un varón que realiza ejercicio moderado, tiene más cantidad y calidad de espermatozoides que uno que no lo realice.

## **10. Problemas en el parto**

Una vida sedentaria puede provocar dificultades en el parto o tener que realizar parto por cesárea.

## **11. Incremento del gasto en sanidad**

Una población sedentaria conlleva a una población enferma, con obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2, depresión, etc. Y a esta población hay que tratar sus



enfermedades provocadas por algo tan sencillo como el no caminar todos los días 1 hora. El gasto sanitario es inmenso.

## **12. Osteoporosis**

El día de nuestra vejez, si hemos llevado una vida sedentaria tendremos un 50% más de posibilidades de padecerla que alguien que haya llevado una vida activa físicamente. El ejercicio ayuda a construir unos huesos y músculos firmes y consistentes.

## **13. Baja producción en el trabajo**

Se ha demostrado según otra vez los estudios, que una persona activa físicamente, es más productiva que el personal con sedentarismo.

## **14. Lumbalgias**

Los dolores de espalda o lumbalgias, a menudo se sufren por malas posturas, contracturas musculares, estados de relajación encima del sofá continuos , y si llevamos una vida con ejercicio moderado tienden a desaparecer. Siempre y cuando no se padezca una enfermedad previa que los provoque.

## **15. Envejecimiento**

Una vida sedentaria empeora el estado de nuestra piel.

- **Psicológicas**

La falta de actividad física así como los malos hábitos alimentarios que protagonizan la vida de los más pequeños, no sólo son los responsables de las crecientes cifras de obesidad, sino que un reciente estudio alarma acerca de sus consecuencias a nivel psicológico y emocional.

Además, se vinculó el índice de masa corporal de los más pequeños con su nivel cognitivo, sus relaciones sociales y afectivas, pudiendo detectar que los niños con más índice de masa corporal tienen una puntuación más baja en los test y presentan anomalías a nivel psicológico. A mayor peso corporal de los pequeños,

mayores retrasos en las funciones nerviosas y musculares, deficiencias en las habilidades sociales y de autonomía personal, así como trastornos afectivos, de comportamiento y personalidad.

Asimismo, el ejercicio físico permite un mayor y mejor desarrollo emocional y psicológico de los niños, evita problemas de motricidad y de ansiedad los pequeños sufren sus consecuencias no sólo a nivel orgánico y físico, sino también, a nivel psicológico y emocional. Deberíamos cuidar más a las generaciones de niños de la actualidad, pues una niñez limitada a causa de estilos de vida inadecuados indica un futuro descontrolado e incierto que podría revertirse con sólo efectuar pequeños cambios en las conductas diarias para mejorar la dieta y el perfil de actividad física de los más chicos de la sociedad.<sup>13</sup>

- **Biológicas**

Para grandes y pequeños, para altos y bajos para jóvenes y viejos, la inactividad física es perjudicial para nuestra salud. El Congreso Nacional de la Sociedad Española de Medicina Geriátrica ha recordado estos días que la inactividad puede causar deterioro biológico en los mayores. El incremento de la población infantil que padece obesidad y el surgimiento de profesiones cada vez más inactivas que se realizan delante del ordenador pueden provocar un deterioro biológico en los mayores. El género influye en la percepción que los mayores tienen de su salud, ello a su vez puede ocasionar el surgimiento de enfermedades relacionadas con la fragilidad de la población, un concepto que evidencia el riesgo de sufrir determinadas patologías en los mayores de 65 años.<sup>14</sup> La relación entre envejecimiento y fragilidad se puede combatir con un tratamiento sencillo a base de ejercicio físico combinado con una buena nutrición, teniendo en cuenta que la fragilidad depende mucho de la actividad. La diabetes también influye en la incapacidad de las personas mayores, ya que conlleva un envejecimiento acelerado que es fácil de detectar ya que suele

---

<sup>13</sup> <http://blognutricion.com/2008/12/07/problemas-psicologicos-y-emocionales-a-causa-de-la-mala-alimentacion-y-el-sedentarismo/>

<sup>14</sup> EUROPA PRESS. 15.04.2012 - 16:38h

aparecer en personas sedentarias que han deteriorado su fuerza y disminuido su peso y son lentos al andar. Felicidad y género El codirector del 'Estudio Toledo de Envejecimiento Saludable', el geriatra Francisco José García, constata que el género influye en la percepción que las personas mayores tienen de su salud. En concreto, un 82% de los hombres tienen una percepción más feliz, presentan sentimientos "muy positivos" sobre lo que ha sido su vida y "se sienten poderosos, en el sentido de que pueden resolver todos sus problemas cotidianos", frente a un 75% de mujeres que "se sienten más viejas que sus congéneres" y tienen "menos sentimientos de felicidad", algo en lo que influye haber experimentado una mayor presencia de enfermedades.<sup>15</sup>

#### \* **Social**

En la sociedad actual los seres humanos nos estamos volviendo cada vez más cómodos e inactivos por las comodidades que nos proporcionan los avances tecnológicos, aunque paralelamente experimentamos mayores niveles de estrés en el cuerpo y mayores problemas de salud como consecuencia de la inactividad física. Esta inactividad le pasa factura tanto a nuestro cuerpo, favoreciendo la aparición de enfermedades y empeorando nuestra calidad de vida, como al sistema sanitario, pues muchas enfermedades se podrían combatir simplemente adoptando hábitos de vida saludables como una buena alimentación y la práctica regular de actividad física. De hecho, para muchos investigadores del ámbito de la actividad física y la salud, el sedentarismo es un factor de riesgo por sí mismo, igual que lo son el tabaquismo, la obesidad...<sup>16</sup> Por eso es muy importante concienciar a las personas de la importancia de la práctica de actividad física a cualquier edad, tan solo como un medio para mejorar la salud. A este respecto hace mucho daño el modelo de deporte competitivo con el que nos invaden cada día los medios de comunicación, que no dan una idea de lo que de verdad es el deporte, solo le muestran a la población en general un parte minúscula y elitista de

---

<sup>15</sup> <http://www.20minutos.es/noticia/1368203/0/inactividad-puede-causar/mayor-deterioro-biologico/mayores/#xtor=AD-15&xts=467263>

<sup>16</sup> Weineck, Jürgen. *Salud, ejercicio y deporte*. Editorial Paidotribo. Barcelona, 2001.

lo que representa el deporte, y además, este modelo de deporte competitivo tampoco es sinónimo de salud, de hecho, la mayor parte de los deportistas profesionales acaban arrastrando lesiones crónicas durante el resto de sus vidas, y también hay que decir que las actitudes que se dan en este modelo deportivo muchas veces tienen poco que ver con los sentimientos de amistad, hermandad, solidaridad... que se pueden dar en el llamado "Deporte para todos"; en el deporte competitivo priman otros valores como la competitividad, la rivalidad... En él solo gana el más fuerte.

Por eso, es importante concientizar a las personas sobre la importancia de practicar deporte con frecuencia, para ayudar a aumentar su calidad de vida y salud, mejorando sus relaciones sociales, su sensación de bienestar, etc.<sup>17</sup>

### **3.5 Efectos del sedentarismo en el alumno dentro de la clase de educación física**

Debido a que cada vez es mayor la integración de los niños/as en las instituciones ordinarias y a que cada individuo es diferente con sus particularidades y limitaciones, es habitual que en la clase de educación física encontremos alumnos/as con diferentes problemas de salud, les afecta al realizar las diferentes actividades, algunos síntomas que determinan que es por falta de ejercicio, por presentarse a la clase con desgano y muchas veces por mal estado de salud al iniciar y en el transcurso del año escolar, impidiéndoles realizar los movimientos psicomotrices que le ayudaran a mejorar su salud y a fortalecerse. Algunas de las enfermedades que podemos mencionar: Problemas respiratorios (como asma), Diabetes, obesidad, dificultades cardíacas, epilepsia, problemas posturales de columna vertebral. Hace algunos años la actuación de las personas con estos problemas de salud se limitaban bastante a practicar la clases de educación física escolar, si bien en la actualidad a todos estos casos se les da la integración y ellos aceptan fácilmente realizar la actividad física, pero es importante potenciar una

---

<sup>17</sup> Alcántara Sánchez Millán, Pedro y Romero Pérez, Mariano. Actividad física y envejecimiento. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 6, N° 32, Marzo de 2001.

actitud de interés hacia el aprendizaje lúdico y la auto-superación casos que se dan en niños sanos, pero en aquellos con enfermedades crónicas se debe considerar su participación en actividades físico deportivas y valorar su influencia sobre su salud quedando reducido su momento de actividades físicas.

Recordemos que es en la edad escolar que se asientan las bases de los patrones y hábitos de actividades físicas lo que no conseguiremos, con personas que se ausentan de las practicas físicas por apatía, enfermedad y obesidad ( entre otras).

### **3.6 Desarrollo industrial tecnológico y sedentarismo**

Niveles de uso de medios tecnológicos diariamente como se pudo observar en la comunidad educativa de la zona 13, que durante la jornada escolar no se les permite el ingreso de celulares por reglamento interno, sin embargo durante el tiempo de regreso a sus hogares esto no es controlado haciendo usos incontrolados de tiempo y de actividades no productivas utilizando los diferentes medios tecnológicos que en la actualidad es una parte de las causas de la inactividad física de las personas.

- La gran mayoría de los jóvenes utilizan varios medios tecnológicos diariamente (80-95%). Del 95% de personas el 80% dedica su tiempo en diferentes medios tecnológicos, lo que pudieran invertir en tiempo para actividades físicas, por ejemplo, • Televisión: 2 - 3 h diarias y 2,5 - 5 h diarias , las personas utilizan estés medio aproximadamente de 2 a 3 y de 3 a 5 horas diarias, esto sin ningún tipo de actividad, sin ningún interés de realizar actividades físicas, esto se atribuye a la falta de programas de actividades físicas dentro del sector para poder motivar a tener una mejor vida y el aprovechamiento del tiempo libre. No dejando mencionar que las personas que tienen tiempo para realizar algún tipo de ejercicio muestran apatía y falta de interés por los distractores más cómodos limitando su actividad.

Edad: El uso de medios aumenta con la edad.

Avance de las tecnologías: Los niveles de uso podrían aumentar en un futuro, haciendo que el uso del tiempo libre lo inviertan compulsivamente teniendo como

resultado: Adicción, agresividad, miopía, consumo de sustancias y alimentos no saludables, mayor ingesta calórica, ataques epilépticos en personas propensas, menor rendimiento académico, pérdida de valores, contacto con la naturaleza, el no socializar. Aislándose de participar en reuniones, festejos, bailes, concursos, etc.

### **3.6.1 Televisión**

El medio más preocupante es la televisión, porque no importa el grado social de las personas la mayoría de hogares cuentan con este aparato . El que presenta más clara relación con menor Actividad Física. (Por mayor tiempo de uso). Al estar sentados por tanto tiempo viendo películas, programas, historias, cuentos, etc. esto conlleva a la permanencia inmóvil del acomodamiento del sofá, agregándole mayor ingesta calórica, al consumir alimentos no saludables, como las golosinas, gaseosas, comidas con grasas saturadas, este estilo de vida lleva a los niños y adultos a no darle importancia al sobrepeso que se está generando en ellos.<sup>18</sup>

### **3.6.2 Internet**

El biólogo Aric Sigman realizó estudios para BBC News sobre el uso de internet y las redes sociales. Internet, siempre ha limitado la actividad física de los usuarios, lo cual incentiva a llevar vidas sedentarias acarreado diversos problemas. El biólogo afirma que la dependencia a esta red acarrea problemas de salud mental, física y emocional de los individuos. Pasar horas y horas frente a una pantalla genera problemas de todo tipo, genéticos, inmunológicos, hormonales, y como ya dijimos, mentales ya que la desconexión producida en el cuerpo, al estar frente a un computador, afecta a órganos, puede generar cáncer, demencia, entre otras enfermedades; por lo que el uso de internet reduce las funciones vitales del cuerpo.

---

<sup>18</sup> (AAP, 2001; Anderson et al., 1998; Crespo et al., 2001; Hager, 2006; Marshall et al., 2004; Motl et al., 2006; Zaragoza et al., 2006). LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HERRAMIENTA ANTE LA OBESIDAD INFANTIL (3ª EDICIÓN) CÁCERES, 22-23 MAYO 2009

La adicción a internet ha ido aumentando desde 1987, provocando una reducción del contacto real de las personas; por ende, olvidan como expresarse corporalmente, y a interpretar a los demás individuos según su lenguaje corporal.<sup>19</sup>

### **3.6.3 Video Juegos**

La industria de los videojuegos ha llegado a crear en nuestra sociedad jóvenes una dependencia fatal, con relación al tiempo que los jóvenes invierten en ésta actividad, la cual no genera ningún beneficio real a su bienestar físico. Puesto que los videojuegos, en su mayoría, implican permanecer mucho tiempo sentados, no corren, no saltan, no juegan, no crean en el joven la necesidad o entusiasmo de participar en actividades deportivas.<sup>20</sup>

### **3.6.4 Celulares**

Un estudio de la Universidad Estatal de Kent, en Estados Unidos, confirma que el uso intenso de teléfonos móviles hace a las personas más sedentarias. La investigación, publicada por el *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, revela que quienes usan más los celulares están en peor forma física que quienes los usan menos.

La investigación, realizada entre estudiantes de la universidad, reveló que aquellos que dedicaban mucho tiempo –tanto como 14 horas por día- a llamados, mensajes de texto o a ver videos con su teléfono móvil tenían una condición física menos favorable que aquellos estudiantes que invertían menos de 90 minutos al día en el uso de su celular.

Según el informe, a mayor uso del celular, más sedentarismo, ya que los estudiantes que tienen por costumbre usar en exceso sus teléfonos tienden también a adoptar otras prácticas sedentarias de entretenimiento, como los

---

<sup>19</sup> <http://techlosofy.com/internet-y-las-redes-sociales-son-enfermedades-cronicas/>

<sup>20</sup> Relación con menor A.F. - Menor evidencia. (Marshall et al., 2004; Motl et al., 2006) - Videojuegos activos...futuro ?

videojuegos o ver películas. Por el contrario, los que usan sus móviles con menor frecuencia suelen involucrarse más con hábitos activos.<sup>21</sup>

## **IV. Marco Operativo**

### **4.1 Diseño de la investigación**

#### **4.1.1 Equipo de la Investigación**

### **ADMINISTRACIÓN DEL PROYECTO**

Para el desarrollo de la presente investigación se ha hecho necesario contar con la ayuda y participación de distintas personas que rodean la comunidad educativa, objeto a investigar a continuación detallada:

Profesora de Educación Física Rocío de Jesús Girón Borrayo, quien está a cargo de la investigación.

Profesor Oscar Rolando Ochoa, Director de la Escuela Oficial Urbana Mixta No. 109 La Libertad. Autorizaciones y permisos para la realización de la presente investigación en la escuela referida.

Los maestros titulares de la Escuela Oficial Urbana Mixta No. 109 La Libertad, apoyando con el tiempo dentro y fuera de su salón para la realización de las actividades con los alumnos de la muestra, de los grados que a continuación se detallan:

4to primaria sección "A", Profesor Rafael Santizo.

4to primaria sección "B", Profesora Olinda Xitumul.

5to primaria sección "A", Profesora Xiomara Gil Roldan.

5to primaria sección "B", Profesor Juan Roberto Artiga.

6to primaria sección "A", Profesor Marco Tulio Hernandez.

6to primaria sección "B", Profesor Alfredo Escobar.

---

<sup>21</sup><http://www.mercadofitness.com/blog/noticias/a-mayor-uso-del-celular-mas-sedentarismo/#sthash.U4BXkLNf.dpuf>



#### 4.1.2 Presupuesto

A continuación se detalla recursos y la distribución de diferentes materiales que contribuyeron a esta investigación.

<b>PRESUPUESTO DE INVESTIGACIÓN</b>		
<b>RECURSO HUMANO</b>		
<b>CANTIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TOTAL</b>
3	ORIENTADORES	3
1	INVESTIGADOR	1
1	DIRECTOR ESCUELA	1
6	MAESTRO DE GRADO	6
30	ALUMNOS	30
	<b>TOTAL DE RECURSO HUMANO</b>	<b>41</b>
<b>RECURSOS FISICOS</b>		
<b>CANTIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>COSTO</b>
3	RESMAS DE PAPEL	Q.35.00
30	TEST IMPRESOS	Q.35.00
1	CARTAPACIO	Q.30.00
4	CUADERNO ESPIRAL	Q.25.00
100	COPIAS	Q.25.00
3	FOTOCOPIAS LIBROS	Q.250.00
1	CANCHA DE BASQUETBOL	Q.0.0
1	PATIO ESCUELA	Q.0.0
1	AULA	Q.0.0
	<b>TOTAL GASTO</b>	<b>Q.400.00</b>
<b>RECURSOS TECNOLÓGICOS</b>		
<b>CANTIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>COSTO</b>
1	IMPRESORA	Q.200.00
10	INTERNET	Q.200.00
	TRANSPORTE	Q.1500.00
	ALIMENTACIÓN	Q.2000.00
	<b>TOTAL GASTO</b>	<b>Q.3,900.00</b>

<b>OTROS</b>		
	<b>VARIOS</b>	<b>Q.200.00</b>
	<b>TOTAL GASTOS GENERALES</b>	<b>Q.4,500.00</b>

#### 4.1.3 Programación

A continuación se detalla la organización y programación de las actividades que se planificaron durante el proceso de investigación.

ACTIVIDADES	MESES															
	Febrero				Marzo				Abril							
	SEMANAS															
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
FASE I Elaboración del marco teórico																
Identificación de fuentes Bibliográficas																
A Copio de Información Bibliográfica																
Construcción del marco teórico																
FASE II Diseño de la prueba																
Selección de la muestra																
Tipo de muestreo																
Técnicas e instrumentos de recolección de datos																
Descripción de las técnicas e instrumentos de las																
Técnicas e instrumentos con sus respectivos																
Indicadores.																
FASE III Administración del proyecto																
Organización Jerárquica del proyecto.																
Recursos institucionales																
Presupuesto de la investigación																
FASE IV trabajo de campo																
Aplicación de las técnicas e instrumentos de																
recolección de datos.																
FASE V Programación de evaluación																
Terna Evaluadora																
Acto de Graduación																

## V. Presentación de Resultados

### 5.1 Análisis de datos

El gráfico de barras es el único tipo de gráfico que muestra los datos horizontalmente. Por esta razón, se usa habitualmente para representar datos que se producen a lo largo del tiempo, con una fecha de inicio y otra de finalización. También se suele usar para mostrar información de categorías, ya que las categorías se pueden mostrar horizontalmente. Para obtener más información sobre cómo agregar datos a un gráfico de barras, vea [Agregar datos a una región de datos de gráfico](#).

En la investigación que realizamos se muestra un gráfico de barras. El gráfico de barras se adapta perfectamente a los resultados que queríamos obtener por género y que comparten un período de tiempo común realizando las mismas preguntas para los diferentes sexos, lo que permite llevar a cabo comparaciones válidas.

Una vez destacados los niveles adecuados se han elegido de forma INTENCIONAL de manera que el investigador selecciona, a su parecer, un grupo específico de personas u objetos de una población para su análisis, lo que nos vendrá de mucha ayuda para la elaboración de la muestra ya que el investigador describe a la población como un todo, el grupo que se eligió puede ofrecer gran información al investigador y así puedan medir los resultados del problema planteado.

### **5.1.2 Interpretación de Resultados**

A través de lo observado en la comunidad educativa escolar, se pudo confirmar que existen problemas entre los alumnos sobre faltas de hábitos de ejercicio,

haciendo evidente que les aqueja el Sedentarismo, por lo que fue necesario hacer una encuesta el 27 de febrero del año 2016, tomando en cuenta la participación de 5 alumnos de cada grado de 4to, 5to y 6to grado del nivel primario, en las secciones A y B de primaria haciendo un total de 30 alumnos 15 hombres y 15 mujeres, de entre las edades de 10,11 y 12 años de edad, quedando demostrado por el método científico, que el sedentarismo en los grados anteriormente mencionados se está convirtiendo en una epidemia.

### **Pregunta No.1**

**¿Qué tipos de actividades físicas realiza?** Que en su mayoría respondieron, que no realizan actividades físicas, evidenciando, que únicamente realizan las actividades que el maestro de educación física les imparte o propone en el período de clase correspondiente. Estableciendo que en las niñas es más común el sedentarismo y que los varones encuentran la forma dentro de sus diferentes actividades cotidianas de realizar alguna actividad física.

### **Pregunta No.2**

**¿En qué momento realiza actividades físicas?** Las niñas tienen un mayor apego familiar, lo que ocasiona que ellas aprovechen el tiempo de paseo en familia para realizar actividades físicas, a diferencia de los varones, que se consideran más independientes que las niñas, prefiriendo integrarse a equipos deportivos que pasar tiempo en familia. La mayor cantidad de varones manifiestan que el salir a la calle a jugar o integrar equipos son actividades que ellos realmente consideran importantes para mantenerse activos. Esta situación es muy diferente con las niñas pues del instrumento se infiere que ellas no salen a la calle a jugar o integran equipos.

### **Pregunta No.3**

**¿Qué tipos de actividades físicas realiza?** La tecnología y los factores de inseguridad en la comunidad educativa provocan que los niños y niñas no puedan realizar actividades físicas, puesto que en los ambientes al aire libre se consideran peligrosos, teniendo que permanecer dentro de sus hogares para el resguardo de su integridad física, haciendo uso de los entretenimientos que tienen a su alcance: televisión, videojuegos, teléfono, computadora, etc.).

### **Pregunta No.4**

**¿Cuánto tiempo a la semana dedica a las actividades físicas?** La mayor parte de los niños objeto de estudio no tienen un tiempo específico para realizar actividades físicas, superando, como en los ítems anteriores, los niños a las niñas. Estableciendo que la mayor parte de los alumnos únicamente realizan actividades físicas en la clase de Educación Física.

### **Pregunta No.5**

**¿Por qué es importante para usted realizar actividades físicas?** La mayoría del grupo estudiado está consciente del beneficio que tiene para su salud mantenerse activo físicamente, así mismo consideran que es un pasatiempo, lo cual es importante para poder motivar el desarrollo de actividades espontáneas en los niños con el objeto de que en las diferentes actividades cotidianas puedan encontrar la forma de activar su cuerpo.

## **VI Conclusiones**

1. Es importante darle prioridad al horario de clase de educación física, aumentarlo por lo menos 3 veces por semana, para que adquieran disciplina de mantenerse activos físicamente.

2. Implementar un control de nutrición donde se oriente al alumno en la forma básica de una buena alimentación agregada a actividades físicas.

3. Que el maestro de Educación Física proporcione el ambiente adecuado en clase, que convenza al alumno de la importancia y la motivación de la actividad física, para que éste sea motivado a participar en todas las actividades físicas que se le presenten.

4. La clase de Educación Física debe crear programas motivacionales que involucren al alumno, maestro titular de grado y padre de familia, dándoles a conocer la importancia de ésta clase, la cual influirá en el desarrollo integral del alumno, si ésta se toma con la importancia y seriedad debida.

5. Concientizar y promover diferentes estrategias para formar en los alumnos hábitos e interés, para las actividades físicas dentro y fuera de su escuela.

## **VII Recomendaciones**

- 1.-** Lo importante es actuar en forma preventiva promoviendo en los alumnos cambios de hábitos de vida.
  
- 2.-** Elaborar estudios que determinen diferentes factores que influyen en la falta de ejercicio y sedentarismo
  
- 3.** Promover actividades positivas y atractivas, que puedan realizar en las diferentes labores cotidianas de los niños, hacia la práctica de actividades físicas dentro de la escuela.
  
- 4.** Es necesario crear programas enfocados en actividades físicas, para que incluyan a los padres, maestro de grado y alumnos.
  
- 5.** Implementar la cultura temprana de cuidados físicos, para evitar las repercusiones negativas de la obesidad, falta de ejercicio y sedentarismo



## VIII. BIBLIOGRAFÍA

Discurso de Fidel Castro. Encuentro con representantes de la delegación deportiva de los Juegos Panamericanos de Winnipeg. 13 de agosto de 1999.

Revista Educación No.72. Enero-Marzo de 1989. Artículo José Martí. Presente en el Plan de perfeccionamiento. Lic. Justo Luís Pereda Rodríguez y otros (p.87)  
(B, Blacker (1996))  
Revista Digital – Buenos Aires – Año 13 – No. 130 – marzo de 2009.

Annemarie Seybold, “ Principios Didácticos de la Educación Física “, Editorial Kapelusz Buenos Aires Argentina. 1976

Pieron Maurice, “ Tendencias de la investigación en la pedagogía en las actividades físicas deportivas, conferencia magistral en el congreso mundial de FIEP 2004

<http://definicion.de/sedentarismo/#ixzz41JFluoiy>

EUROPA PRESS. 15.04.2012 - 16:38h

Weineck, Jürgen. *Salud, ejercicio y deporte*. Editorial Paidotribo. Barcelona, 2001.

Alcántara Sánchez Millán, Pedro y Romero Pérez, Mariano. Actividad física y envejecimiento. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 6, N° 32, Marzo de 2001.

(AAP, 2001; Anderson et al., 1998; Crespo et al., 2001; Hager, 2006; Marshall et al., 2004; Motl et al., 2006; Zaragoza et al., 2006). LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HERRAMIENTA ANTE LA OBESIDAD INFANTIL (3ª EDICIÓN) CÁCERES, 22-23 MAYO 2009

Relación con menor A.F. - Menor evidencia. (Marshall et al., 2004; Motl et al., 2006) - Videojuegos activos... futuro ?

<http://definicion.de/sedentarismo/#ixzz41JFluoiy>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Sedentarismo\\_\(estilo\\_de\\_vida\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Sedentarismo_(estilo_de_vida))

<http://www.muyinteresante.es/ciencia/articulo/el-origen-sedentario-de-la-qvida-socialq>

<http://ruizpersonaltrainer.blogspot.com/2011/04/causas-del-sedentarismo-actual.html>

<http://blognutricion.com/2008/12/07/problemas-psicologicos-y-emocionales-a-causa-de-la-mala-alimentacion-y-el-sedentarismo/>

<http://www.20minutos.es/noticia/1368203/0/inactividad-puede-causar/mayor-deterioro-biologico/mayores/#xtor=AD-15&xts=467263>

<http://techlosofy.com/internet-y-las-redes-sociales-son-enfermedades-cronicas/>

<http://www.mercadofitness.com/blog/noticias/a-mayor-uso-del-celular-mas-sedentarismo/#sthash.U4BXkLNf.dpuf>

## **IX. ANEXOS**

### **9.1 Glosario**

#### **Autonomía**

Facultad de la persona o la entidad que puede obrar según su criterio, con independencia de la opinión o el deseo de otros.

#### **Cognitivo**

Del conocimiento o relacionado con él. "la psicología cognitiva estudia procesos mentales como la percepción, la memoria o el lenguaje; los medios de comunicación cumplen una función comunicativa cuando las personas recurren a ellos para satisfacer necesidades de carácter instrumental, afectivo, cognitivo, social o de cualquier otra clase"

#### **Concepto**

Representación mental de un objeto, hecho, cualidad, situación, etc

#### **Definición**

Una definición es una proposición (o conjunto de proposiciones) mediante la cual trata de exponer de manera unívoca y con precisión la comprensión de un concepto o término o dicción o si consta de dos o más palabras de una expresión o locución.

Se alude a determinar, por escrito u oralmente, de modo claro y exacto, las cualidades esenciales del tema implicado.

#### **Disyunción**

*Formal* Separación o desunión de una cosa.

#### **Empatía**

Participación afectiva de una persona en una realidad ajena a ella, generalmente en los sentimientos de otra persona.

#### **Exprofeso**

Es una locución adverbial de origen latino que se emplea en español con el significado de «a propósito, con intención, deliberadamente».

#### **Inferir**

Extraer un juicio o conclusión a partir de hechos, proposiciones o principios, sean generales o particulares.

**Insertar**

Incluir o introducir una cosa en otra.

**Intencionalidad**

Carácter intencionado o deliberado con que se realiza una cosa.

**Lúdico, lúdica**

*Adjetivo* Del juego o relacionado con esta actividad.

**Lumbalgias**

La lumbalgia o lumbago es un término para el dolor de espalda baja, en la zona lumbar, causado por un síndrome músculo-esquelético, es decir, trastornos relacionados con las vértebras lumbares y las estructuras de los tejidos blandos como músculos, ligamentos, nervios y discos intervertebrales.

**Morbilidad:**

Es la proporción de personas (o animales) que se enferman en un sitio y tiempo determinado.

**Proclive**

Que tiene inclinación o disposición natural hacia una cosa

**Propugnar**

Defender una idea u otra cosa que se considera útil o adecuada.

**Tiempo de ocio**

Comúnmente se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales, y pueden ser recreativas.

**Vaguedad**

Falta de claridad, precisión o exactitud.

## 9.2 Instrumentos

### EVALUACION PARA LOS PARTICIPANTES DEL PROYECTO EJERCICIO Y PASION POR EL MOVIMIENTO PREGUNTAS DIRECTAS

INSTRUCCIÓN. Responda SI o NO a las preguntas hechas a continuación.

1. ¿E s importante para ti, practicar deportes, o hacer actividades físicas?
2. ¿Te gustaron las ideas para mantenerte más activo, presentadas en este proyecto?
3. ¿Las pondrías en práctica en tu hogar?
4. ¿Hacer ejercicio te mantiene saludable?
5. ¿El ejercicio puede cambiar la forma fisica de tu cuerpo?
6. ¿El ejercicio te hace sentir bien?
7. ¿Trataras de dedicar más tiempo a las actividades físicas?
8. ¿El agua es el único liquido recomendado para llevar una vida más saludable?  
(Preguntas para la evolución, de respuesta corta si, no.)



F.

Oscar Rolando Ochoa  
Director del Establecimiento

Programa Académico de desarrollo Profesional Docente  
PADEP



A continuación el investigador le formulará varias preguntas, a las cuales se le pide responder con honestidad, para un mejor resultado de la investigación, la cual ayudará al investigador a determinar el problema objeto de estudio.

1. ¿Qué tipos de actividades físicas realiza?
  - a) Correr
  - b) Caminar
  - c) Practica de algún deporte
  - e) Ninguna
  
2. ¿En qué momento realiza actividades físicas?
  - a) Cuando sale de paseo con su familia
  - b) pertenece a algún equipo deportivo
  - c) sale a la calle a jugar
  - d) Nunca
  
3. ¿Usted no realiza ejercicio por?
  - a) Distractores como la tecnología
  - b) Falta de interés
  - c) Peligros por donde vive
  - d) Quebrantos de salud
  
4. ¿Cuánto tiempo a la semana le dedica a las actividades físicas?
  - a) 15 minutos al día
  - b) 30 minutos al día
  - c) 1 hora diaria
  - d) Ninguno
  
5. ¿Por qué es importante para usted realizar actividades físicas?
  - a) Por salud
  - b) Pasatiempo
  - c) No es necesario



DR. OSCAR ROTANDO OCHOA AGUILAR  
DIRECTOR

Oscar Rotando Ochoa  
Director

### 9.3 Programa de docencia

#### 1. Resumen ejecutivo

Basándonos en la conclusión de este proceso de estudio, se ha elaborado una estrategia para prevenir el sedentarismo en la escuela oficial urbana mixta N0. 109 La Libertad, en la cual se incluirá, y se impulsará el ejercicio como hábito para toda la vida y así controlar el problema de sedentarismo. La actividad principal se basará en participar una hora diaria a la semana, del proyecto que denominaremos, “EJERCICIO Y PASIÓN POR EL MOVIMIENTO” en horario matutino, teniendo dos grupos, el primero será para el grupo de alumnos de los grados de 1ero, a 3ero, primaria incluyendo a sus respectivos profesores, quienes ayudarán a verificar que todo sea en orden, y el segundo grupo lo integraran los alumnos de 4to a 6to primaria, haciendo uso de los recursos humanos, así como, de los materiales que se tengan al alcance.

#### 2. Justificación

Para evitar que más personas padezcan de sedentarismo, es conveniente que se ejecute el proyecto **ejercicio y pasión por el movimiento**, y así prevenir enfermedades asociadas con este problema, ya que se utilizarán metodologías para hacer que los alumnos estén motivados en esta hora, además se contará con el apoyo del director, facilitándose el uso de implementos y recursos físicos para hacer más motivante la participación del alumno, asegurándonos con eso la asistencia a la siguiente sesión. Es importante mencionar que no se menospreciara las ideas que pueda aportar el estudiante, permitiéndole ser el protagonista, y que el aprendizaje que deje este proyecto pueda ser trasladado en este proceso a los miembros de sus familias por el mismo estudiante.

### **3. Objetivo General**

Promover el ejercicio activo con el fin de erradicar el sedentarismo

### **4. Objetivo específico**

Prevenir el sedentarismo por medio de este proyecto que dejará plasmado, un estilo de vida, más activa, saludable, e integral.

### **5. Lugar y fecha de realización**

El proyecto se llevará a cabo en la Escuela Oficial Urbana Mixta N0. 109 La Libertad, municipio de Guatemala, Departamento de Guatemala a partir del 18 de Mayo del 2,016 hasta finalizar el último día del ciclo escolar.

### **6. Población objeto de estudio**

Se contará con la participación de los 506 alumnos de la Escuela Urbana, Mixta, N0. 109 La Libertad, divididos en dos grupos, de 1ero a 3ero, y de 4to, a 6to, con sus respectivos maestros titulares.

### **7. Participantes**

Consideramos que era importante contar con toda la población estudiantil, ya que sabemos que no se debe excluir a nadie, dando la oportunidad a las 506 personas, entre ellos 12 maestros titulares de grado.

### **8. Metodología a utilizar**

Se utilizará el método TAREA DE MOVIMIENTO, en el cual hace referencia a que la meta esta prefijada. Lo cual constituye un problema que el alumno debe resolver en forma independiente. "Escuela activa" Seybold (Alemania 1,976), se ha reconocido como además de un proceder metodológico, una consecuencia al principio de la práctica activa, como lo ha señalado Dra. Annemarie Seybold entre las principales características de la tarea de movimiento en su inciso d.) La tarea de movimiento como instrumento metodológico centra lo decisivo en que mediante la resolución de las tareas, el alumno se vuelva activo, reflexione, observe, pruebe, y actúe.

## 9. Desarrollo temático

Este proyecto tendrá una duración de una hora, por cada grupo, orientados por las mismas ideas o decisiones, que el alumno tome al momento de estar realizando la tarea de movimiento, poniendo sus previos conocimientos, y los que están adquiriendo por medio de sus demás compañeros, y las clases de educación física que son la base para desarrollar destrezas motrices, el espacio en que se realizara la actividad será en el patio de la escuela, y para llamar la atención del estudiante se utilizaran diferentes materiales, dándole rienda suelta a su imaginación, todo supervisado por los profesores titulares de cada grado, será conveniente pedirles que lleven hidratación para todas las sesiones y una toallita para el sudor.

## 10. Recursos

CANTIDAD	DESCRIPCIÓN
50 Unidades	Pelotas plásticas
50 unidades	Aros plásticos
60 unidades	Conos plásticos
50 unidades	Cuerdas de Lazo
506 alumnos	Recurso Humano
12 maestros	Recurso Humano

Observaciones:

Todos los materiales que detallan en el cuadro anterior, no tienen ningún costo ya que se utilizara todo el material con el que cuenta la Escuela y el Recurso Humano que son los alumnos detallados.



## **11. Producto esperado para este proyecto**

Que los alumnos elijan el gusto por las actividades físicas y de movimiento que conlleven hábitos que beneficien su salud e iniciar una buena rutina de ejercicios basado en las clases de este proyecto los cuales puedan servir de aporte para iniciar desde el hogar a tener una cultura de ejercicio, y es desde allí donde se debe continuar con este proyecto, para lograr que la comunidad incluya en su vida diaria el hábito del ejercicio. Los padres juegan un rol sumamente importante inculcándoles a sus hijos disciplina de diferentes actividades físicas.

## **12. Cobertura**

La actividad se realizará para toda la población estudiantil sirviendo de motivación a las escuelas más cercanas dentro del sector, así mismo incluyendo a los que pertenecen a instituciones privadas.

Este tema cuanto más conocimiento y aceptación tengan de él, estaremos llevando este proyecto a la práctica todos los que se encuentran con el problema de falta de ejercicio y sedentarismo, motivados a participar en actividades físicas.

## **13. Impacto**

Generar en el alumno la necesidad, de mantenerse en movimiento, y que él mismo reconozca los beneficios que la actividad física trae a sus vidas reconociendo que incluir dentro de sus horarios algo productivos le deja una sensación de bienestar a corto y a largo plazo. Logrando en ello una disciplina y que sea considerado como estilo de vida.

## 14. Evaluación

A los estudiantes se les formularán ocho preguntas acerca de los beneficios que éste proyecto les ha dejado, detallado en este mismo inciso.

1. ¿Es importante para tí, practicar deportes, o hacer actividades físicas?
2. ¿Te gustaron las ideas, presentadas en este proyecto para mantenerte más activo?
3. ¿Las pondrías en práctica en tu hogar?
4. ¿Hacer ejercicio te mantiene saludable?
5. ¿El ejercicio puede cambiar la forma física de tu cuerpo?
6. ¿El ejercicio te hace sentir bien?
7. ¿Trataras de dedicar más tiempo a las actividades físicas?
8. ¿Considera que el agua es el único liquido recomendado para llevar una vida más saludable?

(Cuestionario, de respuestas cortas si, no.)

---

## 15. Evidencia de logros

A lo largo del proyecto, se les pedirá favor a cada maestro que nos informen cambios que hayan observado desde que se empezó el proyecto, evidenciando mejoras en su comportamientos valores, evidencias físicas, de mejor concentración etc., ya que conocen muy bien a sus estudiantes por pasar la mayoría de tiempo con ellos y al mismo tiempo cuestionarles la experiencia, beneficios y su punto de vista hacia la actividad.

## 16.- Bibliografía

Didáctica de la educación física Jorge L. Zamora.

## 9.4 Fotografías



