

CAPITULO I

1.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Contexto Nacional, Regional o Institucional

En el Ecuador Sedentarismo infantil ha reducido la actividad física en los niños de hoy día es asombrosa; cada vez más infantes dejan de lado los juegos, los paseos en bicicleta y demás actividades al aire libre para estar sentados en casa mirando la TV, en internet o jugando juegos de vídeo.

Actualmente los niños y adolescentes de nuestro País al estar frente al ordenador o la pantalla del televisor, son las formas más divertidas de pasar el tiempo libre y les resultan más atractivas que salir a jugar al patio. Pero esto no es todo, también se suma el hecho de que como muchos de estos pequeños viven en departamentos y sus padres trabajan, no cuentan con quien los lleve al parque.

Por otra parte, la actividad física en el colegio es escasa, y por si fuera poco, muchas veces se la usa como una forma de castigo o evaluación, lo que no la hace nada atractiva para los pequeños. Diversos estudios determinan que

la mitad de los infantes en edad pre escolar y escolar no realiza una adecuada y periódica actividad física en su tiempo libre, sobre todo las niñas.

Los niños sedentarios llegan de la escuela y se sientan a mirar televisión, jugar algún juego de vídeo o navegar por internet, dejando de lado actividades que impliquen un gasto energético. El sedentarismo infantil hace que tengan una mala calidad de vida, sean más propensos a convertirse en niños y adolescentes obesos, padecer de diabetes, hipertensión arterial, colesterol, problemas cardíacos y circulatorios.

Por tanto es importante que los padres y educadores, inculquen en los pequeños la costumbre de hacer ejercicio físico y les expliquen por qué es bueno hacerlo y cómo beneficia la salud.

Según las estadísticas otorgadas por el nutricionista del Hospital Sagrado Corazón de Jesús del cantón Quevedo, Geovanny Martínez, del año de 2003 existe un 14 a 16 por ciento de la población en lo que respecta a niños y adolescentes, que presentan sedentarismo y por tal razón se puede notar que el sobrepeso y la obesidad se presenta con más frecuencia en escuelas

Afirmó que el problema del sobrepeso y la obesidad se presentan por malos hábitos alimentarios, y por la falta de ejercicio físico. Una de las principales causas que genera el sobrepeso y la obesidad, es el consumo de comidas chatarras como las hamburguesas y papas fritas, así lo dio a conocer Martínez.

Debido a la gran cantidad de personas que ya presentan este mal se tiene

proyectado implementar un programa para mejorar la alimentación en los bares escolares

EL incremento del peso corporal y el sedentarismo son los factores que el Ministerio del deporte colabora con la sociedad y las instituciones los mismos que se incrementan en el futuro entre jardines , escuelas , y colegios , recibirán un kit de implementos deportivos cada uno armado de acuerdo a las edades del plantel .Con esto se fomentara la práctica de varios deportes a nivel estudiantil.

Pero hoy en día no se ha realizado ningún tipo de programa para concientizar al niño o adolescente de cada institución sobre el sedentarismo y poder evitarlo ya que los investigadores no cuentan con el apoyo de las autoridades del plantel educativo por cual motivo no existe informe que alguna institución.

1.2 ANÁLISIS CRÍTICO

Es necesario tener en cuenta que la falta de actividad física es una de las causas para que exista el sedentarismo, en los estudiantes de la Escuela; como ejemplo a este problema tenemos, las personas que no realizan deporte o alguna actividad física diaria.

La práctica de la actividad física debería ser un elemento vital importante en la educación, considerándose que mediante el ejercicio físico estamos mejorando nuestro estilo de vida y evitamos las enfermedades que con el tiempo se pueden desarrollar y pueden perjudicar.

Hay que tener en cuenta que el estudiante es muy receptivo activo y hay que aprovechar al niño para mejorar su salud ya que el hacer deporte o actividad física diariamente destreza el cuerpo y la mente.

Debemos orientar al niño a la hora de elegir algún deporte ,respetando siempre sus gustos y sus preferencias evitando así que el niño deje de practicarlo la actividad física mejora la salud en los alumnos y aumenta su autoestima ,estado de ánimo y aumentara sus habilidades físicas y motrices para su vida escolar y cotidiana.

1.3. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

- **Campo:** Educativo
- **Área:** Cultura Física
- **Aspecto:** Desarrollo de las habilidades motrices
- **Tema:** El sedentarismo y su influencia en el desarrollo de las habilidades motrices de los alumnos del segundo año de educación Básica.
- **Problema:** ¿Cómo incide el sedentarismo en el desarrollo de las habilidades motrices de los alumnos del segundo año de educación Básica.
- **Delimitación Espacial:** Escuela “Insutec” del Cantón Quevedo Parroquia San Camilo.
- **Delimitación Temporal:** En el periodo 2011-2012.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivos Generales

- Analizar cómo influye el sedentarismo en el desarrollo de las habilidades motrices de los niños del segundo año de básica.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Realizar un diagnóstico de las capacidades motrices
- Establecer los niveles de sedentarismo de los niños del segundo año de Educación Básica.
- Establecer el índice de masa corporal de los estudiantes de primer nivel.
- Determinar la condición física de los niños del segundo año de Educación Básica

1.5 JUSTIFICACIÓN

Esta investigación se ha realizado en el segundo año de educación Básica de la Escuela “Insutec” por el motivo de que los estudiantes tienen poca importancia par realizar actividades físicas y a su vez esto conlleva a que tengan dificultades en el desarrollo de sus habilidades motrices.

La presente investigación va a servir para conocer todo lo relacionado con las actividades físicas ya que los estudiantes deben tener conocimiento acerca de este tema para que sepan cuales son las consecuencias cuando no se practican dichas actividades.

Con la Finalidad de mejorar el desarrollo de las capacidades motrices y la salud en general la presente investigación se desarrollará bajo los parámetros estipulados en esta investigación

El sedentarismo siempre ha sido un problema y lo seguirá siendo ya que va en aumento sin discriminar edad, raza o género. Considerándola en la actualidad una enfermedad de riesgo que podría provocar hasta la muerte. Mantener una condición física es importante para asegurar un nivel de vida saludable y eliminar de esta manera los riesgos que tiene el sedentarismo en la salud. Tener un Índice de Masa Corporal saludable será un pasaporte más para llevar una vida plena dándonos mayor libertad para disfrutar la vida.

1.6 LIMITACION DE LA INVESTIGACION

En la Escuela “INSUTEC” no se trata sobre este tema que a muchos nos preocupa, como es el sedentarismo en los niños ni los docentes en la hora que imparten sus clases de cultura física.

Por falta de conocimiento que este es un problema serio para los niños de la escuela.

Asistir a seminarios que el gobierno realiza gratuitamente a los docentes.

Poco apoyo de las autoridades en la investigación que el investigador va a realizar.

La poca importancia de los niños hacia este tema el sedentarismo.

Falta de presupuesto para asistir a la institución educativa.

Falta de tiempo para realizar la investigación.

CAPITULO II

2.- MARCO TEÓRICO

2.1 MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1.1 EL SEDENTARISMO

El Sedentarismo es la falta de actividad física, lo que por lo general pone al organismo en situación vulnerable ante enfermedades, especialmente cardíacas. Se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos. Los efectos negativos del sedentarismo sobre la salud son numerosos. En el caso de la población infantil y adolescente la repercusión se agrava, puesto que la falta total de ejercicio, junto a otros factores como la mala alimentación supone un riesgo de aparición de enfermedades propias de la edad adulta como diabetes tipo 2 y enfermedades coronarias.

Un niño se considera sedentario cuando no hace actividad física en su vida diaria; correr, saltar, jugar por lo menos 30 minutos al día. Prefiere no hacer ningún tipo de ejercicio en los recreos del colegio y en casa solo hace tareas, ve televisión o video-juegos”.

Los expertos enfatizan en la importancia de fomentar buenos hábitos para practicar algún deporte y hacer ejercicio.

Los generadores de la pereza en los pequeños están representados en el alto nivel de tiempo que emplean viendo televisión, trabajando en el computador o participando de algún videojuego.

Asimismo, si un padre sedentario no inculca la actividad física en su hijo, es muy difícil que el pequeño esté incentivado para permanecer activo durante el día. Según Daza, “la principal causa de sedentarismo en los niños es ser hijo de padres sedentarios. Los niños son activos por naturaleza propia y no solo hay que inculcarles desde pequeños la actividad física, sino que los padres den ejemplo de actividad física. También son posibles causas las constantes advertencias de ‘no lo haga’...‘quédese quieto’, etc. Y, por supuesto, la alienación de la televisión y los videojuegos en la actualidad”

El sedentarismo en la actualidad se asocia en forma directa con la inactividad permanente, o la falta de actividad física, lo que se constituye en un pasaporte para sufrir diversos tipos de enfermedades que pueden causar la muerte así tenemos las principales que son: cardiopatías coronarias, hipertensión arterial, diabetes, osteoporosis, obesidad, estrés, que vienen directamente asociadas a disminución del autoestima causada por la apariencia física, reducción del rendimiento laboral, dificultad para socializar y otras consecuencias que están a la vista y que simplemente se solucionan o se previenen mediante una vida sana y activa, que también permitirá el incremento de los años de vida.

La necesidad de movimiento para el cuerpo humano no empieza en nuestros tiempos sino que ha existido desde antaño, por ello se cita en esta parte una valiosa contribución de Hipócrates: “Todas aquellas partes del cuerpo que tienen una función, si se usan con moderación y se ejercitan en el trabajo para el que están hechas, se conservan sanas, bien desarrolladas y envejecen lentamente, pero si no se usan y se dejan holgazanear, se convierten en enfermizas, defectuosas y su crecimiento y envejecen antes de hora”.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) el sedentarismo es un tipo de vida que implica la ausencia de ejercicio físico habitual o que tiende a la ausencia de movimiento. Sedentario es la persona que:

Realiza menos de 30 minutos de actividad física diaria.

O menos de 10000 pasos de actividad física diaria.

No realiza actividad física de moderada intensidad o mayor.

No realiza actividad física mínimo 5 veces por semana

Entonces el sedentarismo es un motivo de preocupación para todos ya que en la actualidad nos está absorbiendo cada vez con mayor fuerza, por el incremento constante de la tecnología que involucra un ritmo de vida y de trabajo más lejano a la relajación. Por ello la necesidad de identificar plenamente las causas del sedentarismo en nuestro medio, para combatir las de manera frontal, en busca de una mejor salud y calidad de vida para nuestra gente.

2.1.1 HISTÓRIA DEL SEDENTARISMO

Siguiendo a Martínez López, E.J. (2005), durante el año 2000, en Estados Unidos, la media de prevalencia de obesidad en la población juvenil adolescente se situaba en el 10,9%, duplicándose esta tasa (22%) respecto al sobrepeso (Goran, 2001). Ya en 1995, la prevalencia de obesidad en edades juveniles se había doblado respecto a las últimas décadas (Troyano, Flegal et al., 1995); Torgan (2002); Vanlandeghem (2003).

Por su parte Nestle (2007) determinó que la proporción de obesos empezó a aumentar en EE.UU. a principios del decenio de los ochenta. Los sociólogos atribuyen el incremento de calorías que condujo a ese aumento a que la población, demasiado atareada, pasara a optar por comidas de elaboración rápida, productos preparados y empaquetados y menús de restaurantes, que suelen contener más calorías que las comidas caseras. Las calorías disponibles per cápita en el suministro nacional de comida subieron de 3200 al día en 1980 a 3900 al día dos decenios más tarde.

Volkow, N.D. (2007) concluyó que "...los alimentos con alto contenido calórico (en concreto, con muchas grasas o azúcares) son más proclives a provocar la necesidad de comer compulsivamente. Cuando éramos cazadores, no siempre conseguíamos la comida que buscábamos; por tanto, los alimentos con alto contenido calórico, los que concentran mucha energía, favorecían la supervivencia. En aquellas circunstancias, nos convenía consumir tantos alimentos de ese tipo cuantos pudiéramos encontrar. De ahí que sean refuerzos muy potentes. Pero hoy, cuando abrimos la nevera, tenemos un ciento por ciento de posibilidades de encontrar comida. Nuestros genes han cambiado poco, pero ahora nos rodean alimentos con alto contenido en grasas y azúcares, lo que lleva al aumento de la obesidad

Durante mucho tiempo se consideró al tejido adiposo sólo como un depósito pasivo de almacenamiento energético bajo la forma de triglicéridos, que permitía a los seres vivos sobrevivir en periodos de escasez alimentaria, Valenzuela Montero, A. (2004).

VOLKOW , N.D.(2007)

Para Rossell Montagut, R. (2003), la obesidad comienza con un sobrepeso moderado que, bien por falta de atención o por tratamientos inadecuados, propende a evolucionar progresivamente hacia una acumulación de grasa cada vez mayor. Si este proceso no se detiene, la persona puede llegar a almacenar 25, 50 o hasta 100 kg de grasa y se llega a la situación que se denomina obesidad mórbida

El 30% de los adultos obesos lo eran en la infancia, la obesidad que se inicia en la infancia puede tener peores consecuencias que la obesidad que se inicia en la edad adulta, Aseguinolaza, Callen, Esperanza, Ozcoidi y Alustiza

2.1.2 CAUSAS

La inactividad física constituye una gran preocupación para la salud pública. Las enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares Son la principal causa de muerte en Europa. Los niños en general deben llevar un estilo de vida activo, con un nivel moderadamente medio de ejercicios aeróbicos, pudiendo con esto, reducir las posibilidades de contraer enfermedades cardíacas graves o morir por su causa. Los beneficios que el ejercicio físico aporta a la salud, pueden notarse si se realizan actividades físicas moderadas. Por ello en nuestros niños la realización de ejercicios físicos de 30 minutos al menos tres o cuatro veces semanales, reducen el riesgo de padecer afecciones cardíacas. También se ha comprobado que la Actividad física ayuda a recuperarse de enfermedades cardíacas, mediante programas de rehabilitación que se basan en el ejercicio, y resultan eficaces Para reducir el peligro de muerte. Es más, tanto los periodos cortos de actividad como el entrenamiento deportivo continuado reducen la ansiedad y mejoran las reacciones ante el estrés, así como la calidad y extensión del sueño. También se ha demostrado que mejora el funcionamiento mental, la memoria a corto plazo y la toma de decisiones

Las enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares Son la principal causa de muerte en Europa. Los niños en general deben llevar un estilo de vida activo, con un nivel moderadamente medio de ejercicios aeróbicos, pudiendo con esto, reducir las posibilidades de contraer enfermedades cardíacas graves o morir por su causa. Los beneficios que el ejercicio físico aporta a la salud, pueden notarse si se realizan actividades físicas moderadas. Por ello en nuestros niños la realización de ejercicios físicos de 30 minutos al menos tres o cuatro veces semanales, reducen el riesgo de padecer afecciones cardíacas. También se ha comprobado que la

Actividad física ayuda a recuperarse de enfermedades cardíacas, mediante programas de rehabilitación que se basan en el ejercicio, y resultan eficaces para reducir el peligro de muerte. Es más, tanto los periodos cortos de actividad como el entrenamiento deportivo continuado reducen la ansiedad y mejoran las reacciones ante el estrés, así como la calidad y extensión del sueño. También se ha demostrado que mejora el funcionamiento mental, la memoria a corto plazo y la toma de decisiones existe gran cantidad de causas que contribuyen a que un individuo lleve una vida sedentaria.

”El cambio en el estilo de vida de las personas ha traído consecuencias negativas, el mejor ingreso socioeconómico ha significado un cambio en el estilo de alimentación hacia la dieta con alto consumo de alimentos procesados, comida rápida, ácidos grasos, azúcares. El aumento de bienes de consumo trae consigo la disminución de las actividades físicas, como ocurre con la compra de automóviles, electrodomésticos, televisores, computadores, etc.

2.1.3 Factores que contribuyen al sedentarismo

- Las muchas horas a la semana frente a la televisión.
- Las excesivas horas en los videojuegos.
- Las varias horas sentadas frente a un computador
- Falta de actividad física, ya sea caminar, andar en bicicleta o hacer otro deporte aeróbico y anaeróbico.

La ignorancia de las consecuencias que acarrea un estilo de vida inactiva.

- Las nuevas “facilidades” que existen en las grandes ciudades, con respecto a transporte, comida rápida, supermercados, escaleras eléctricas, ascensores, servicio al auto, etc.

- Deserción deportiva en la adolescencia.

- Deficiente estimulación.

- Deserción deportiva en la adolescencia.

- Deficiente estimulación.

- Error conceptual (no es lo mismo Deporte que Actividad Física).

- Escasa educación deportiva

- Deserción deportiva en la adolescencia.

- Deficiente estimulación.

- Error conceptual (no es lo mismo Deporte que Actividad Física).

- Escasa educación deportiva.

Las causas de la reducción de la actividad física derivan del estilo de vida como la letárgica en el hogar por el uso abusivo de la televisión , los electrodomésticos ,los automóviles particulares ,la mecanización en el trabajo ,la falta de ejercicio físico en el tiempo de ocio ; todos ellos reducen el nivel de actividad moderada .Asimismo la inseguridad ciudadana y el miedo ingerida y un descenso en la energía utilizada que deriva en muchos casos en sobrepeso y obesidad.

Podría deducirse que sólo los países desarrollados con su estilo de vida padecieran este problema, sin embargo en muchas ciudades del mundo en vías de desarrollo que crecen rápidamente, el hacinamiento, la pobreza, la delincuencia, el tráfico, la mala calidad del aire y la falta de parques, aceras, instalaciones deportivas y recreativas y otras áreas seguras hacen que resulte difícil realizar actividad física. Así, el 77% de número total de defunciones causadas por enfermedades no transmisibles se producen en países en desarrollo.”

Organización Mundial de la Salud que, al contrario de lo que pudiera parecer, la ausencia de la actividad física necesaria afecta casi por igual a países ricos y a países en vías de desarrollo. Tal es así que esta institución asegura que en occidente más de la mitad de su población adulta vive de forma sedentaria y se extiende con celeridad por los estados pobres debido, en gran parte, a las condiciones que padecen éstos, poco propicias - aglomeraciones, mala calidad del aire y del agua, ausencia de equipamientos e instalaciones adecuadas o las carencias básicas, entre otras.

Las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y la obesidad son particularmente propiciadas por la falta de actividad física. La OMS estima que dicha falta de actividad provoca más de dos millones de muertes al año. Se cree que la combinación de una dieta inadecuada, una actividad física insuficiente y el consumo de tabaco son la causa de hasta el 80% de las cardiopatías coronarias prematuras. Es probable que manteniendo una dieta sana, un peso normal y cierta actividad física a lo largo de la vida se pueden prevenir un tercio de los casos de cáncer, asimismo, la falta de actividad

Acumula en la zona del estómago y el pecho), que se asocia con un incremento del riesgo de padecer diabetes o enfermedades cardíaca.

2.1.4 Enfermedades no transmisibles

Si hablamos de los problemas de salud que pueden presentarse en el sedentario, podemos nombrar diferentes tipos de enfermedades que en forma silenciosa, y sin muchos síntomas, aparecen repentinamente y de manera fulminante para la salud, si no se han tomado en cuenta ni se han ejecutado los correctivos necesarios en el estudio de vida individual y familiar.

Por ello, más que un conocimiento detallado de las características y tratamientos de cada una de estas dolencias, que le corresponde específicamente a la medicina, debemos todos saber y eso si, sin excepción de persona, la manera de prevenirlas por su alto nivel de peligrosidad e incidencia a escala mundial, ya que cualquiera puede padecerlas en un determinado momento.

2.1.5 Enfermedades coronarias

“La enfermedad coronaria se produce por la obstrucción de las arterias coronarias que son las que llevan la sangre al corazón. Cuando un coagulo sanguíneo obstruye el caudal hacia una parte del corazón se produce un **ataque de corazón o un infarto de miocardio**. Cuando esta obstrucción es total se da una angina de pecho(es el dolor producido en el pecho cuando no llega suficiente aporte sanguíneo al corazón).”

2.1.6 Peligros del Sedentarismo en la Niñez

Mayor riesgo a sufrir problemas cardíacos, hipertensión y diabetes mellitus tienen los niños que pasan mayor tiempo frente a la TV o la computadora.

Un estudio reveló que los niños que pasan muchas horas sentadas frente a la televisión o la computadora corren mayor riesgo de sufrir en el futuro problemas cardíacos, hipertensión y diabetes mellitus

La investigación se realizó a 500 niños de entre cinco y seis años, que pasaban más de 1,9 horas frente a la pequeña pantalla y sólo tenían media hora de actividad física. El resultado indicó que los pequeños presentaban arteriolas retinianas más pequeñas de lo normal.

A partir de estos estudios se corrobora que una vida sedentaria desde la infancia trae como consecuencia un fuerte impacto en la microcirculación,

Encargada del transporte de nutrientes hacia los tejidos y la eliminación de los restos celulares.

Por otro lado, los pequeños con mayor actividad física y que dedican menos tiempo a la televisión tenían arteriolas retinianas más abiertas.

Al respecto, los médicos asocian las arteriolas retinianas estrechas con un mayor riesgo de hipertensión, pero la novedad de esta investigación es que vincula, por primera vez, el sedentarismo durante la niñez con esa condición.

2.1.7 El sedentarismo atrapa a niños cada vez más pequeños

El promedio de tiempo que dedican los chicos a la actividad física es de menos de media hora. La obesidad y el bajo rendimiento escolar son algunas de las consecuencias.

Formulase una pregunta: ¿cuánto tiempo dedican mis hijos diariamente a la actividad física y cuánto a mirar la televisión o jugar en la computadora? Si la respuesta es menos de una hora, tiene un problema.

El pediatra Luis Campos dice que el sedentarismo infantil está cada vez más difundido y se presenta a una edad más temprana. Mencionando una investigación realizada, asegura que este problema resulta evidente incluso en niños de tres años.

El promedio de tiempo que los chicos dedican a correr, brincar o bailar es de menos de media hora, cuando lo recomendable es mantenerse activo durante una hora como mínimo.

Por supuesto, esto deriva en problemas como la obesidad infantil. Y si el sedentarismo se combina con algún trastorno de atención o de psicomotricidad —por ejemplo, dificultad para coordinar los movimientos—, puede desencadenar bajo rendimiento escolar.

Los alimentos poco saludables, la falta de ejercicio y la cantidad de horas que pasan ante la televisión o jugando videojuegos parecen ser los factores responsables del alarmante incremento del sobrepeso y obesidad en los niños, dice un artículo de la agencia de noticias.

Todo esto puede ser una verdadera bola de nieve. El sedentarismo tiene

relación con la obesidad. Ésta aumenta el riesgo de que los niños desarrollen diabetes de tipo II en su juventud. El diabético es propenso a padecer cardiopatías, ciertos tipos de cáncer o experimentar un ataque cerebro vascular.

Por otro lado, las ventajas del ejercicio son muchas. Al tener actividad física el niño favorece su psicomotricidad y rinde mejor en el colegio. Los ejercicios le ayudan a aprender el valor de la concentración, eso sin mencionar los beneficios en el crecimiento y desarrollo físico.

Por eso es importante que el padre motive a los pequeños, aun desde temprana edad, a practicar alguna actividad física. “Déjelos saltar dentro de la casa; a veces no se lo permitimos por la bulla o por cuidar las cosas, pero no hay nada más beneficioso para ellos que correr y brincar a sus anchas. También es bueno motivarlos a que rueden en el piso o bailen. Estas actividades incluso pueden ayudarles a ser niños más sociables y abiertos”, recomienda Campos.

2.1.8 INFLUENCIA

Existen varios factores que influyen en el hecho de que existe el sedentarismo especialmente en los niños como por ejemplo.

2.1.8.1 La televisión

Los juegos desarrollan la mentalidad de los niños. Incluso los de las computadoras. Es importante saber escogerlos, porque muchos de ellos desafían la inteligencia y la agilidad mental, dice el sicólogo Julio Eguino. El televisor igualmente puede tener una utilidad. En ella el niño llega a tener una fuente importante para su léxico. También adquiere capacidad de interpretación de imágenes, porque conoce el mundo, a pesar de que no sale

de su habitación. De modo que sus perspectivas se diversifican. Eso, siempre y cuando vea programación supervisada. Luego, así como imita cosas negativas también pueden imitar actitudes positivas, por ejemplo, el hecho de dar la mano a quien lo necesita. Eso depende mucho del control que ejerzan los padres o cuidadores sobre lo que mira.

Eso de estar todo el tiempo apretando botones también hace que también el niño agilice su mente para algunos trabajos que tengan que ver con el razonamiento espacial.

2.1.8.2 Cuidado con los juegos de nunca acabar

El tiempo en actividades sedentarias debe ser limitado para los niños. De lo contrario, se corre el riesgo de alteraciones a nivel psicológico y físico, dice el pediatra Víctor Hugo Vargas. Él aconseja no permitir a los hijos permanecer más de 30 minutos frente a la computadora o al televisor.

También es importante que se controle el tipo de juegos del cual es participe porque éstos pueden influir en su tipo de carácter.

Se debe tener especial cuidado con las distracciones que “estacionan” al chico. Es decir, aquellas que lo ocupan por horas en un solo lugar; esos juegos que parecen de nunca acabar. Estas actividades, que repiten una serie de patrones poco variados, desarrollan hasta cierto punto la habilidad de razonamiento espacial, pero impiden las habilidades lingüísticas, asegura el psicólogo Julio Equino.

Dicho de otro modo, si está expuesto mucho tiempo a un juego electrónico, por ejemplo, puede que sea muy hábil en aquél, pero incapaz de resolver las señas no verbales de las personas que están delante de él. También se anula su capacidad de plantearse objetivos o resolver problemas que no

obedezcan a un determinado patrón.

Equino explica que un niño que pasa muchas horas frente a la computadora tiene dificultades en las relaciones interpersonales, porque está acostumbrado a que los estímulos sean solamente para él, no está habituado a interactuar, ni a desarrollar habilidades de interacción social. Le cuesta lograr acuerdos con sus compañeros; se parcializa con facilidad y tiende a preferir la soledad

2.1.8.3 El niño que no hace deporte

La inactividad favorece la tendencia a ganar kilos y, en niños con sobrepeso, agrava aún más su problema de salud

Si en algo están de acuerdo los expertos es que la reducción de los niveles de actividad física en niños y niñas ha sido uno de los detonantes más relevantes en relación con el aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en España. El sedentarismo infantil tiene su origen en motivos muy diversos, y la solución radica en el empeño de educadores y familia por transmitir buenos hábitos a los más pequeños. Está claro que las dos horas de educación física que realizan en el colegio no son suficientes. Además, si un niño no realiza más esfuerzo físico que el de la escuela, es muy probable que siga siendo sedentario en el futuro.

¿Por qué no hace ejercicio? Puede ser porque no tiene con quien hacer deporte, porque las actividades extraescolares no le dejan tiempo libre o porque tiene un sobrepeso que le limita su movilidad. Quizás es sencillamente porque no le gustan las actividades que se le ofrecen, lo que agrava cada vez más el problema.

2.1.5 Diez claves para mejorar la salud

Cuando el niño es sedentario, conviene tener en cuenta ciertas recomendaciones para evitar que gane peso. Ni mucho menos se trata de realizar restricciones o prohibiciones, sino de poner límites a las calorías extra, considerando que se encuentra en pleno periodo de crecimiento y desarrollo.

- **Snacks:** evitar el picoteo entre horas, sobre todo si se trata de alimentos como las patatas de bolsa u otros aperitivos salados y fritos que aportan mucha energía pero que no alimentan. Se recomienda dejar estos alimentos para un consumo ocasional, y no como rutina diaria.
- **Dulces:** reducir el consumo de golosinas (caramelos), azúcar y otros dulces. Si se toman de vez en cuando no hay ningún inconveniente. El problema es cuando se toman como tentempié o con demasiada frecuencia.
- **Bollería:** reservar la bollería para ocasiones especiales y preferir siempre la repostería casera que la bollería industrial envasada.
- **Refrescos:** tomarse un vaso de refresco equivale a ingerir un vaso de agua con 5 o 6 terrones de azúcar. Así, conviene que el agua sea la

bebida de elección y que se presente a diario en la mesa, dejando los refrescos para ocasiones especiales.

- **Comida rápida:** pizzas, hamburguesas, bocadillos, etc. Hay que evitar que la comida rápida se convierta en un hábito, tanto por motivos de peso como de salud. Esta comida no es negativa si se toma de vez en cuando. Además, si no se presenta demasiado a menudo en su dieta, el niño la disfrutará mucho más.

- **Fibra:** los alimentos ricos en fibra como frutas, verduras, legumbres y cereales integrales proporcionan una elevada sensación de saciedad. Si el niño se siente lleno con las distintas comidas del día, incluyendo en cada una la cantidad adecuada de estos alimentos, será más fácil evitar que coma otros entre horas.

- **Desayuno:** un desayuno completo se compone de un lácteo, un cereal y una fruta, lo que contribuye a controlar mejor el peso.

- **Postres:** después de comidas y cenas conviene elegir postres ligeros como yogures o fruta, y sólo de forma ocasional repostería o helados.

- **Grasas de adición:** hay que controlar la cantidad de grasa que se añade a las comidas (aceites, mantequilla, nata o quesos).

- **Distribución de las comidas:** para evitar picar entre horas y

equilibrar la alimentación, es preferible realizar cinco comidas de poco volumen en lugar de tres muy copiosas

2.1.8.4 Factores que Favorecen el Ejercicio

La ausencia de ejercicio en los niños no justifica que se deba adaptar la alimentación a dicha situación de un modo permanente. La clave está en transmitirles la necesidad de moverse más y comer mejor. Se exige, por tanto, introducir poco a poco el hábito del ejercicio para que el niño se vaya acostumbrando a un estilo de vida saludable. Para lograrlo, es necesario que toda la familia se involucre, aunque también la escuela y el entorno más cercano del niño juegan un papel fundamental. Si ya desde niño adquiere buenos hábitos, le resultará mucho más fácil mantenerlos en el futuro.

La clave está en transmitir al niño la necesidad de un estilo de vida saludable que incluya el deporte, involucrando tanto a la familia como a la escuela

Con la primavera comienza el buen tiempo, época ideal para que el niño tenga una buena toma de contacto a la hora de comenzar a introducirle el hábito del ejercicio. Interesa cualquier actividad deportiva que suponga cierto desgaste físico y que, al mismo tiempo, ofrezca una satisfacción para el niño. Las actividades al aire libre permiten disfrutar del deporte en plena naturaleza. Hacer senderismo, subir un monte, ir a patinar, andar en bicicleta, jugar con los amigos, practicar natación o ir a sus destinos preferidos andando son algunas de las posibilidades.

Hay que evitar a toda costa situaciones que promuevan el abandono de este buen hábito. Por ejemplo, conviene no forzar demasiado al niño, además de cuidar su alimentación antes de la actividad para evitar la fatiga temprana que podría desanimarle (hay que evitar la temida pájara). Bastaría con que el niño tomase un bocadillo, galletas o frutos secos. De esta manera, el deporte

permite mantener las comidas de siempre añadiendo algún extra antes de la actividad orientarlo en una multitud de opciones

Además de las excursiones y de las actividades puntuales que se pueden realizar, los deportes que pueden elegir los más pequeños son innumerables. Hay que orientar al niño a la hora de elegirlo, respetando siempre sus gustos y sus preferencias y evitando así que se abandone el mismo en un corto espacio de tiempo.

Cuando se decide animar a un niño a practicar un deporte de forma regular se deben tener en cuenta también sus cualidades y constitución corporal, ya que no es lo mismo hacer atletismo que jugar al baloncesto. Para que el deporte no suponga una carga importante se aconseja practicarlo con carácter lúdico, sin que suponga disgustos ni sufrimientos.

2.1.8.5 Beneficios del Deporte y una Buena Alimentación

El ejercicio físico es saludable para el niño y para toda su familia. Además, mejora el estado de ánimo. Cuando se realiza ejercicio se segregan endorfinas, unas sustancias químicas que proporcionan esa sensación.

La actividad física que se realiza de forma regular, acompañada de una alimentación saludable, evita la aparición o ayuda a resolver problemas de obesidad u otras enfermedades. También se ha demostrado que los jóvenes que practican deporte con regularidad se mueven en ambientes más sanos que otros que no lo practican. Otro beneficio del deporte, concretamente de aquellos que se realizan en equipo, es que fomenta las relaciones del niño con su entorno más cercano.

2.1.8 .6 Características del ejercicio físico

El ejercicio físico que un niño/a debe desarrollar ha de ser personalizado a sus circunstancias: adecuado a su realidad biológica (edad, sexo, situación fisiológica de pérdida de salud: diabetes, colesterol anemia, presión alta, enfermedad de corazón, etc.); adecuado a su realidad psicológica en función.

El ejercicio físico que un niño/a debe desarrollar ha de ser personalizado a sus circunstancias: adecuado a su realidad biológica (edad, sexo, situación fisiológica de pérdida de salud: diabetes, colesterol anemia, presión alta, enfermedad de corazón, etc.); adecuado a su realidad psicológica en función de los gustos, las preferencias de cada uno: lo importante es que se produzca un gasto calórico significativo, independiente del tipo de ejercicio. Además, el ejercicio físico debe ser no estresante, ni física ni psíquicamente. No es estresante físicamente, cuando no sobrepasamos la frecuencia cardiaca recomendable en cada uno. Lo importante es que la práctica de la actividad física resulte eficaz y que el alumno/a no se sienta cansado, agotado, pero tampoco completamente relajado, descansado. Tampoco debe resultar estresante como apuntábamos anteriormente. Es decir que no resulte un castigo para el niño/a sino como algo gratificante porque va a mejorar su salud, se va a sentir mejor físicamente, aumenta su autoestima, y capacidad. Ha de ser regular: procurando que sea diario o al menos tres veces a la semana, a la misma hora a ser posible Finalmente que sea suficiente, es decir que debe producir un gasto energético.

2.1.8.7 Aplicación práctica.

Cada niño/a debe realizar ejercicio o deporte más adecuado a su realidad biológica, social, psicológica, tomando las debidas precauciones y realizando

los controles necesarios. Siempre es recomendable no sobrepasar la frecuencia cardiaca de cada uno. Siempre son recomendables los ejercicios de tipo aeróbico o de baja resistencia.

Caminar, nadar, bailar, ciclismo, tenis, fútbol, baloncesto. Estos ejercicios o deportes, además de proporcionar todos los beneficios y ventajas citados, favorecen la circulación periférica (sobre todo las personas obesas), aumentan la oxigenación de todas las células del organismo, estimulan la eficacia del trabajo del corazón, aumentan la utilización del oxígeno sanguíneo por parte de los músculos. El ejercicio, sea cual sea, siempre será individualizado, eligiendo aquel que resulte más conveniente para cada uno.

En función de sus características, siempre asesorado con su equipo sanitario en el Centro de la salud sobre la convivencia de realizar tal o cual ejercicio o deporte, sin olvidar la presencia del profesor o maestro de educación Física.

2.1.9 OBESIDAD

Para mantener el peso es necesario que haya un equilibrio entre la energía que se gasta y la energía que se consume. La obesidad se desarrolla cuando se consume más de lo que se gasta durante un determinado periodo de tiempo. El ejercicio puede ayudar a todos aquellos niños/as obesos o que tienen sobrepeso, a perder peso, si lo combinan con una dieta hipocalórica (baja en calorías) y puede mejorar su composición corporal, ya que conserva tejido muscular y aumenta la pérdida de grasa. La actividad física es efectiva para reducir la grasa abdominal o “forma de manzana” (cuando la grasa se

Acumula en la zona del estómago y el pecho), que se asocia con un incremento del riesgo de padecer diabetes o enfermedades cardíaca.

2.1.9.1. Tipos de obesidad y clasificación

Atendiendo al Consenso SEEDO (2000), después de todo lo dicho a los sujetos se los clasifica en función del porcentaje graso corporal, cuando este está por encima del 25% en los varones y del 33% en las mujeres los podemos catalogar como personas obesas. Los valores comprendidos entre el 21 y el 25% en los varones y entre el 31 y el 33% en las mujeres se consideran límites.

La OMS ha propuesto una clasificación del grado de obesidad utilizando el índice ponderal como criterio

- Normo peso: IMC 18,5 - 24,9 Kg/m²

Atendiendo al Consenso SEEDO (2000), después de todo lo dicho a los sujetos se los clasifica en función del porcentaje graso corporal, cuando este está por encima del 25% en los varones y del 33% en las mujeres los podemos catalogar como personas obesas. Los valores comprendidos entre

Como personas obesas. Los valores comprendidos entre el 21 y el 25% en los varones y entre el 31 y el 33% en las mujeres se consideran límites.

La OMS ha propuesto una clasificación del grado de obesidad utilizando el índice ponderal como criterio:

- Normo peso: IMC 18,5 - 24,9 Kg/m²
- Sobrepeso: IMC 25 -29 Kg/m²:
 - Obesidad grado I con IMC 30-34 Kg/m²
 - Obesidad grado II con IMC 35-39,9 Obesidad grado I con IMC 30-34 Kg/m².

- Obesidad grado III con IMC ≥ 40 Obesidad grado I con IMC 30-34 Kg/m².

En fechas posteriores la SEEDO (2007) además de la clasificación anterior añade la:

- Obesidad de tipo IV (extrema) con IMC >50
- **Obesidad androide o central o abdominal (en forma de manzana):** el exceso de grasa se localiza preferentemente en la cara, el tórax y el abdomen. Se asocia a un mayor riesgo de dislipemia, diabetes, enfermedad cardiovascular y de mortalidad en general. Consenso SEEDO (2000).
- **Obesidad de distribución homogénea:** es aquella en la que el exceso de grasa no predomina en ninguna zona del cuerpo. Consenso SEEDO (2000).

Para saber ante qué tipo de obesidad nos encontramos tenemos que dividir el perímetro de la cintura por el perímetro de la cadera. En la mujer, cuando es superior a 0,9 y en el varón cuando es superior a 1, se considera obesidad de tipo androide.

- **Obesidad ginoide o periférica** :La grasa se acumula básicamente en la cadera y en los muslos .Este tipo de distribución se relaciona principalmente con problemas de retorno venoso en las extremidades inferiores(varices)

2.1.9.2 Clasificación de la obesidad

- **Hiperplástica:** Se caracteriza por al aumento del número de células adiposas. (Bastos, González, Molinero y Salguero, 2005).
- **Hipertrófica:** Aumento del volumen de los adipocitos. (Bastos, González, Molinero y Salguero, 2005).
- **Primaria:** En función de los aspectos etiológicos la obesidad primaria representa un desequilibrio entre la ingestión de alimentos y el gasto energético (Bastos, González, Molinero y Salguero, 2005)
- **Secundaria:** En función de los aspectos etiológicos la obesidad secundaria se deriva como consecuencia de determinadas enfermedades que provocan un aumento de la grasa corporal.

(Bastos, González, Molinero y Salguero, 2005).

2.2 MARCO TEÓRICO INSTITUCIONAL

El impacto de la obesidad en los niños de nuestra institución se ha medido tanto por las consecuencias patológicas que presenta en el momento, así como las complicaciones que presentan en etapas posteriores.

La inactividad física es uno de los factores que contribuyen a la obesidad. A su vez la obesidad trae consigo múltiples enfermedades que deterioran la calidad de vida tales como diabetes, insuficiencia renal, hipertensión.

Actualmente la Institución no se ha preocupado en hacer énfasis en la obesidad de los niños. Los factores culturales, económicos, emocionales

y sociales contribuyen a que la condición patológica de obesidad incremente, por lo que es necesario contribuir con orientación alimentaria y difundir la importancia de realizar actividad física regularmente.

Los padres juegan un papel crucial en la educación de los niños por lo que es importante la ayuda de ellos para regular las horas de televisión y de videojuegos e implicarlos en otras actividades más productivas no sólo de actividad física también actividades culturales y recreativas.

Por ello es necesario el desarrollo de programas integrales que combinen la actividad física y la nutrición, ya que si los escolares aprenden a combinar sus alimentos y a determinar sus porciones se empezarían a ser cambios productivos en los hábitos y por consecuencia en la calidad de vida

El profesor de Cultura deberá realizar test, que apuntan a reconocer las fortalezas y debilidades de los niños en edad escolar, en lo que significó una experiencia nueva. Hemos detectado que el sedentarismo no varía porque el chico viva en la ciudad o en el campo. Tampoco hay diferencias notorias entre los alumnos de escuelas públicas o privada.

Es fundamental haber detectado estas condiciones y haberlos derivados. Esto es prevención, y preparamos un protocolo de derivación para que el docente sepa cómo y adónde enviar a estos chicos con problemas, por lo tanto nos dimos cuenta de que la desnutrición es mucho más baja de lo que se pensaba, casi no existe, al menos en esta franja etaria. Sin embargo, hay un alto porcentaje de obesidad por el sedentarismo y las condiciones alimentarias. Esto es porque son habituales las deficiencias alimentarias que no dependen de las condiciones económicas, sino de las culturales. Hoy, por ejemplo, se acostumbra comer pan con fiambre y gaseosa en lugar de elaborar una receta con acelga.

La propuesta final es que este plan de evaluación se aplique durante todo el año lectivo para tratar de solucionar el sedentarismo en los niños

2.3 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

El sedentarismo es una enfermedad crónica que se caracteriza por un Aumento de la masa grasa y en consecuencia por un aumento de peso el de las reservas energéticas del organismo en forma de grasa .

El termino crónico se le aplica debido a que forma parte del grupo de enfermedades que no podemos curar con el arsenal terapéutico del que se Dispone en la actualidad.

No hay que confundir la obesidad con el sedentarismo ya que por ejemplo un Culturista tiene un peso elevado pero a expensas de la masa muscular; la insuficiencia cardiaca puede producir una retención de agua y también Producir un aumento de peso, y lo mismo puede ocurrir con la insuficiencia Hepática y renal.

Aparición de enfermedades propias de la edad adulta como diabetes tipo 2 y enfermedades coronarias .Un niño se considera sedentario cuando no hace actividad física en su vida diaria, correr , saltar, jugar por lo menos 30 minutos al día.

2.4.1 Generalidades

“Desde el Periodo Paleolítico, el común de los hombres tenía que ganar el pan con sudor y aun así no conseguía librarse directamente asociadas a disminución del autoestima causada por la apariencia física, reducción del rendimiento laboral, dificultad para socializar y otras consecuencias que están a la vista y que simplemente se solucionan o se previenen mediante una vida sana y activa, que también permitirá el incremento de los años de vida.

La necesidad de movimiento para el cuerpo humano no empieza en nuestros tiempos sino que ha existido desde antaño, por ello se cita en esta parte una valiosa contribución de Hipócrates: “Todas aquellas partes del cuerpo que tienen una función, si se usan con moderación y se ejercitan en el trabajo para el que están hechas, se conservan sanas, bien desarrolladas y envejecen lentamente, pero si no se usan y se dejan holgazanear, se convierten en enfermizas, defectuosas y su crecimiento y envejecen antes de hora”.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) el sedentarismo es un tipo de vida que implica la ausencia de ejercicio físico habitual o que tiende a la ausencia de movimiento. Sedentario es la persona que:

Realiza menos de 30 minutos de actividad física diaria.

O menos de 10000 pasos de actividad física diaria.

No realiza actividad física de moderada intensidad o mayor.

No realiza actividad física mínimo 5 veces por semana.

Entonces el sedentarismo es un motivo de preocupación para todos ya que en la actualidad nos está absorbiendo cada vez con mayor fuerza, por el incremento constante de la tecnología que involucra un ritmo de vida y de trabajo más lejano a la relajación. Por ello la necesidad de identificar plenamente las causas del sedentarismo en nuestro medio, para combatirlas de manera frontal, en busca de una mejor salud y calidad de vida para nuestra gente.

OMS (Organización Mundial de la Salud)

2.5 PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS

2.5.1 Hipótesis General

Si se disminuye los niveles de sedentarismo se incrementara el desarrollo de las habilidades motrices de los niños del segundo año de Educación Básica de la Escuela “Insutec” de la parroquia San Camilo del Cantón Quevedo período 2011-2012?

2.5.2 Hipótesis Específicos

- Los estudiantes mejoraran los conocimientos de las capacidades motrices.
- Atraves de un programa de ejercicios se mejorara el índice de la masa corporal.
- Con las charlas impartidas a los estudiantes se concientizará sobre el sedentarismo

2.6 OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

VARIABLES

2.6.1 Variables Independiente

El sedentarismo

2.6.2 Variables Dependientes

Desarrollo de Habilidades Motrices

Variable independiente

El sedentarismo

CUADRO #1

VARIABLE INDEPENDIENTE	CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
Sedentarismo	Tipo de vida que implica la ausencia de ejercicio físico habitual o que tiene a la ausencia de movimiento.	<ul style="list-style-type: none"> • Leve • Moderado • Severo 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de volumen de los adipocitos • Presenta un desequilibrio entre la ingestión de alimentos y gasto energético • Se deriva como consecuencia de determinadas enfermedades 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son los niveles de sedentarismo en los sujetos? • ¿existe hábitos de actividad física en los sujetos? • Que conocimiento sobre el sedentarismo existe en los sujetos? 	<ul style="list-style-type: none"> • Guía de observación • Encuesta • Tés • cuestionario

Variable Dependiente

Desarrollo de las habilidades motrices

CUADRO #2

VARIABLE DEPENDIENTE	CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TECNICA E INSTRUMENTOS
Desarrollo de las habilidades motrices	<ul style="list-style-type: none"> La habilidad es un sistema de movimientos coordinados en función de un resultado o una intención 	<ul style="list-style-type: none"> Locomoción Dominio del cuerpo Manipulación y recepción del movimiento 	<ul style="list-style-type: none"> Mecanismo de percepción Mecanismo de decisión Mecanismo de ejecución. 	<ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo las habilidades motrices ayudan en el desarrollo de las mismas? Cree Ud. que el tener conocimiento del tema ayuda hacer consciencia de la importancia del sedentarismo. 	<ul style="list-style-type: none"> Guía de observación Encuesta Tés de evaluación de física. Cuestionario

2.7 DEFINICION DE TERMINOS USADOS

OBESIDAD.- Constituye uno de los problemas más sanitarios e importantes en la mayoría de los países la obesidad es la consecuencia de un desequilibrio entre de los que se ingiere y el gasto calórico por cualquier solución eficaz al problema.

SOBREPESO.-EL sobrepeso y la obesidad son dos niveles consecuentes de un mismo factor el exceso de peso con respecto al promedio de la población.

HIPERTENCION.- Es la enfermedad cardiovascular más frecuente ,el riesgo aumenta con la edad.

ASMA.-Es una enfermedad que se caracteriza por una disminución del diámetro de los bronquios durante cortos periodos de tiempo que se manifiesta por ataques repetitivos de tos.

DIABETES.-La diabetes es una enfermedad asociada a elevados niveles de azúcar en la sangre.

GLUCOSA.-Azúcar sencillo presenta en las frutas en ciertos alimentos especialmente en las frutas que constituye una fuente fundamental de energía presente en los líquidos corporales de animales y seres humanos.

PRESION ARTERIAL.-Presión arterial por el volumen circulante de la sangre sobre las paredes de las arterias , venas y cámaras cardiacas.

HABILIDAD MOTRIZ.- Se lo conoce como un sistema de movimientos coordinados en función de un resultado o una intención.

DESARROLLO MOTOR.- es el conjunto de cambios y transformaciones motrices que un individuo experimenta durante su vida como resultado del proceso de crecimiento de maduración y aprendizaje.

CAPITULO III

3.- DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. METODOLOGÍA EMPLEADA

3.1.1 Método Inductivo.- Es un modo de razonar que nos lleva de lo particular a lo general de una parte a un todo

3.1.2 Método Deductivo: Exposición de conceptos y definiciones para extraer conclusiones y consecuencias el mismo que lo analizamos lo sintetizamos para llegar a su comprobación.

3.1.3 Método Científico: El método científico es un método de investigación usado principalmente en la producción de conocimiento en las ciencias. Presenta diversas definiciones debido a la complejidad de una exactitud en su conceptualización: "Conjunto de pasos fijados de antemano por una disciplina con el fin de alcanzar conocimientos válidos mediante instrumentos confiables.

3.2 MODALIDAD BASICA DE LA INVESTIGACIÓN.

El presente trabajo se lo realizo en una investigación de campo y documental. La investigación de campo es la que se realiza directamente en el medio donde se presenta el problema y planteamos una posible solución.

Mientras que la investigación documental se apoyó en la recopilación de antecedentes a través de documentos gráficos formales e informales, donde fundamentamos y complementamos la investigación.

3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Los tipos de investigación a emplearse son: descriptivas y explicativas.

La descriptiva su propósito es identificar las características, propiedades, dimensiones y regularidades del fenómeno de estudio.

La Explicativa investigar por qué ocurren y en qué condiciones se manifiestan los fenómenos para lograr su cambio.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1 Población

La población de investigación está integrada para los niños del segundo año de Educación básica que son un número de 30. En razón de que la población a ser investigada es pequeña, la muestra de estudio será realizada considerando todos los sujetos de la población

3.4.2 La muestra

Coincide con la población por lo que representa el 100%; las características de ellos son 5 niñas y 7 niños con una edad promedio de 6 a 7 años de edad que constituye la muestra de la investigación seleccionada las habilidades motrices de los niños del segundo año de Educación Básica.

CUADRO #3

	POBLACION	MUESTRA
ESTUDIANTES	30	12

3.5.- Técnicas e Instrumentos

Las técnicas constituyen el conjunto de mecanismos, medios o recursos dirigidos a recolectar, conservar, analizar y transmitir los datos de los fenómenos sobre los cuales se investiga. Para lo cual aplicaremos encuestas en base a un cuestionario

3.5.1 ENCUESTA:

Es una técnica que nos ayudará a recopilar la información como instrumento un cuestionario de preguntas preparadas cuidadosamente sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación para que sea contestado por la población.

3.5.2 OBSERVACIONES

Directa y asimila los rasgos de un elemento utilizando los sentidos como instrumentos principales.

3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

3.6.1 Test de Evaluación de capacidades Físicas

Son pruebas físicas que se aplican a los estudiantes para conocer su estado físico qué es lo que se va a mejorar y desarrollar durante el tiempo de la investigación.

3.7 SELECCIÓN DE RECURSOS DE APOYO

- Encuesta
- Test de aptitud física
- Cronómetro
- Pito
- Cancha

3.8 PROCEDIMIENTO

Para el desarrollo de la investigación se cumplió con el siguiente procedimiento:

1. Mediante la aplicación del método analítico-descriptivo se analizaron y sintetizaron los principales planteamientos teóricos sobre conceptualizaciones básicas de categorías en torno al problema de investigación y que se constituyeron en los sustentos teóricos del proceso de investigación desarrollado.

2. Apoyados en el marco teórico previamente construido se operacionalizaron las variables de cada una de las hipótesis planteadas hasta llegar a determinar los indicadores de la investigación, a partir de los cuales se elaboraron los instrumentos de investigación para la recopilación de información de campo de los diferentes segmentos de la población estudiada.
3. Se realizó encuestas a cada uno de los estudiantes y docentes que componen la muestra con preguntas previamente estructuradas identificando los conocimientos que poseen en relación al modelo de administración que aplica la dirección.
4. Para conocer sobre los programas interactivos educativos se realizó una encuesta a los docentes que presta servicio en la institución, esto permitió determinar si es el más adecuado y si el mismo permite el fortalecimiento de la institución.
5. Una vez recolectada la información se procedió a tabular, utilizando tablas de frecuencias, cuadros ilustrativos y representaciones gráficas lo que permitió el análisis e interpretación de los datos.
6. Con toda la información recabada, una vez, analizada e interpretada, se procedió a verificar las hipótesis planteadas, para luego establecer conclusiones.
7. Una vez conocida la realidad, se plantearon los lineamientos alternativos que permitieron solucionar o por lo menos, mejorar la problemática investigada.

8. Concluido el trabajo de investigación, se procedió a preparar el informe final, en el cual se trasmite de forma clara, precisa y sistemática los resultados de la investigación; con la finalidad de contribuir al fortalecimiento institucional

CAPÍTULO IV

4.- ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.1 Análisis de resultados

1.- ¿Practicas actualmente alguna actividad física deportiva?

CUADRO #4

Respuesta	#	%
SI	8	67
NO	4	33
Total	12	99.99

GRAFICO #1



Análisis e interpretación.

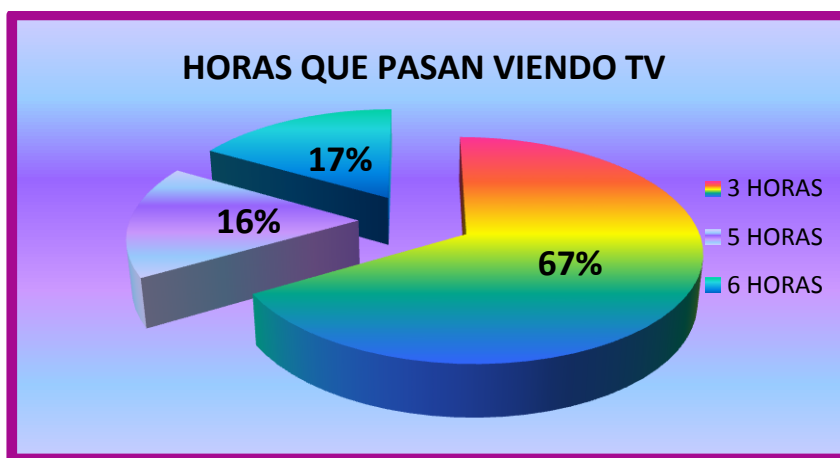
De la investigación realizada a los de la Escuela Insutec manifiestan que el 66.66% si practican alguna actividad física, y el 33.33% no realiza.

2.- ¿Cuántas horas al día pasas viendo TV?

CUADRO #5

Respuesta	#	%
3 HORAS	8	67
5 HORAS	2	17
6 HORAS	2	17
Total	12	100

GRAFICO #2



Análisis e interpretación

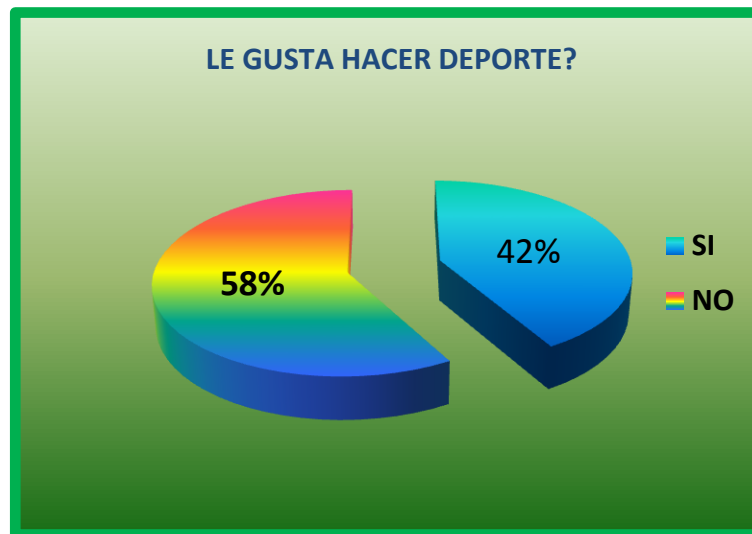
De la investigación realizada a los niños de la Escuela Insutec manifiestan el 66% pasan viendo 3 horas TV, el 16.66% ven 5 horas, y el 16.66% ven 6 horas.

3.- ¿Le gusta hacer deporte?

CUADRO #6

Respuesta	#	%
SI	5	42
NO	7	58
Total	12	100

GRAFICO #3



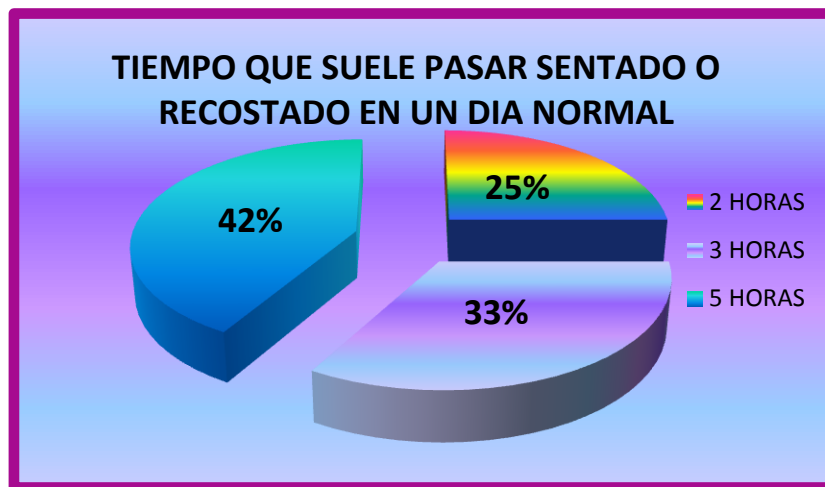
Análisis. De la investigación realizada a los niños de la Escuela Insutec manifiestan que si 41.66% les gusta hacer deporte y el 58.33 %no le gusta.

4.- ¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día normal?

CUADRO #7

Respuesta	#	%
2 HORAS	3	25
3 HORAS	4	33
5 HORAS	5	42
Total	12	100

GRAFICO #4



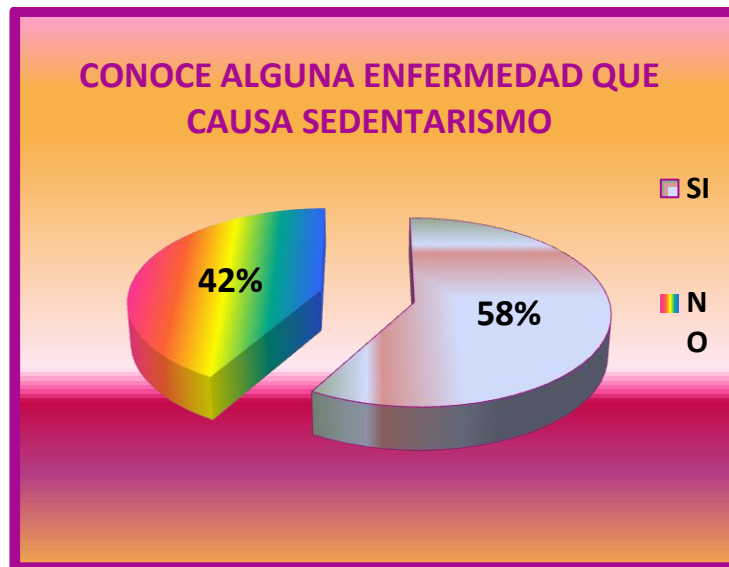
Análisis. De la investigación realizada a los niños de la Escuela Insutec manifiestan que el 25% en 2 horas pasan acostados o sentados en un día normal, en 3 horas el 33.33%, y en 5 horas el 41.66%

5.- ¿Ud. conoce alguna enfermedad que causa el sedentarismo

CUADRO #8

Respuesta	#	%
SI	7	58.33
NO	5	41.66
Total	12	99.99

GRAFICO #5



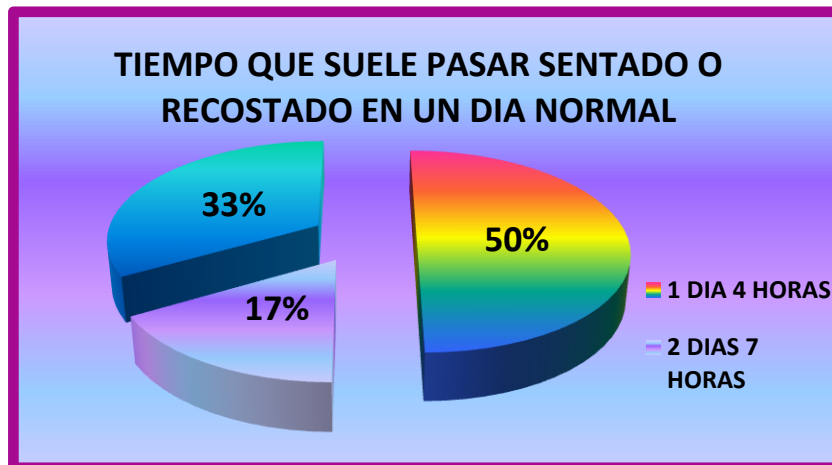
Análisis. De la investigación realizada a los niños de la Escuela Insutec manifiestan que el 58.33% si conocen las enfermedades que causa el sedentarismo y el 41.66% no conocen.

6.- ¿Cuántas horas en un día de semana suele jugar con los juegos de ordenador video juegos, o estas conectado al internet, o razones que sean por estudio?

CUADRO #9

Respuesta	#	%
1DIA 4 HORAS	6	50
2 DIAS 7 HORAS	2	16.66
3 DIAS 10 HORAS	4	33.33
Total	12	99.99

GRAFICO # 6



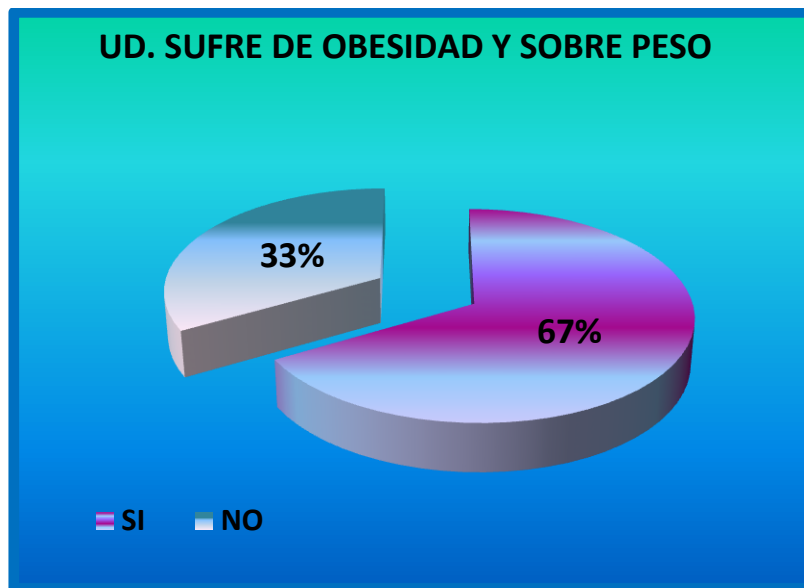
Análisis. De la investigación realizada a los niños de la Escuela Insutec manifiestan que un día con 4 horas el 50% están conectados a internet, video juegos, o razones de estudio, el 16.66% en 2 días con 7 horas, el 33.33% en 3 días con 10 horas

7.- ¿Ud. sufre de obesidad y sobre peso?

CUADRO #10

Respuesta	#	%
SI	8	66.66
NO	4	33.33
Total	12	99.99

GRAFICO #7



Análisis. De la investigación realizada a los niños de la Escuela Insutec manifiestan que el 66.66% si sufren de sobre peso, el 33.33 no sufren.

VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Una vez realizada la investigación se comprueba que si aplicamos una correcta metodología los estudiantes mejoraran las capacidades motrices de la escuela “Insutec” del segundo año de educación básica del Cantón Quevedo

4.3 Presentación, Análisis de Datos

Cuadro #11

NUMERO	CUESTIONARIO	SI	%	NO	%	TOTAL
1	Practica actualmente alguna actividad física deportiva	8	67	4	33	
2	¿Cuántas horas al día pasa viendo tevé?					
3	¿Le gusta hacer deporte?	5	42	7	58	
4	¿Cuánto tiempo suele pasar sentado en un día normal?	4	33	8	67	
5	¿Usted conoce alguna enfermedad que cause el sedentarismo?	7	58.33	5	41.66	
6	¿Cuántas horas en un día suele jugar con videos juegos?	6	50	6	50	
7	Usted sufre de obesidad y sobre peso	8	66.66	4	33.33	99.99

TABLA DE EVALUACIÓN FÍSICA INICIAL A LA MUESTRA DE LA POBLACIÓN

CUADRO #12

N°	SEXO	EDAD	EST	PESO KG	IMC	SALTO DE LONG.	FLEXIB.	ABD 30seg	FLEX DE PECHO	VELOC. 30 MTS	CLASIFICACIÓN
1	M	6	102	48	46.14	45cm	0	3	1	8	obes. Grado 3
2	F	7	100	45	45	49cm	-5	2	2	7	obes. Grado 3
3	F	6	105	42	38.07	48cm	-4	5	1	6	obes. Grado2
4	M	7	107	50	43.67	55cm	-3	4	2	7	obes. Grado3
5	M	6	100	42	42	49cm	0	2	1	8	obes. Grado3
6	F	7	105	43	39	50cm	-2	1	1	9	obes. Grado 2
7	M	7	100	46	46	48cm	-2	3	1	7	obes. Grado 3
8	M	6	109	49	41.24	51cm	-5	1	2	7	obes. Grado 3
9	F	7	106	40	35.06	55cm	-4	5	2	9	obes. Grado 2
10	M	7	108	42	36.01	44cm	0	3	1	6	obes. Grado 2
11	F	6	103	44	41.47	42cm	-5	2	2	7	obes. Grado 3
12	M	6	102	50	48.06	40cm	-4	4	2	6	obes. Grado 3
TOTAL					501.72	576	-34	35	18	34	
x					41.81	48	-2.8	2.9	1.5	2.08	

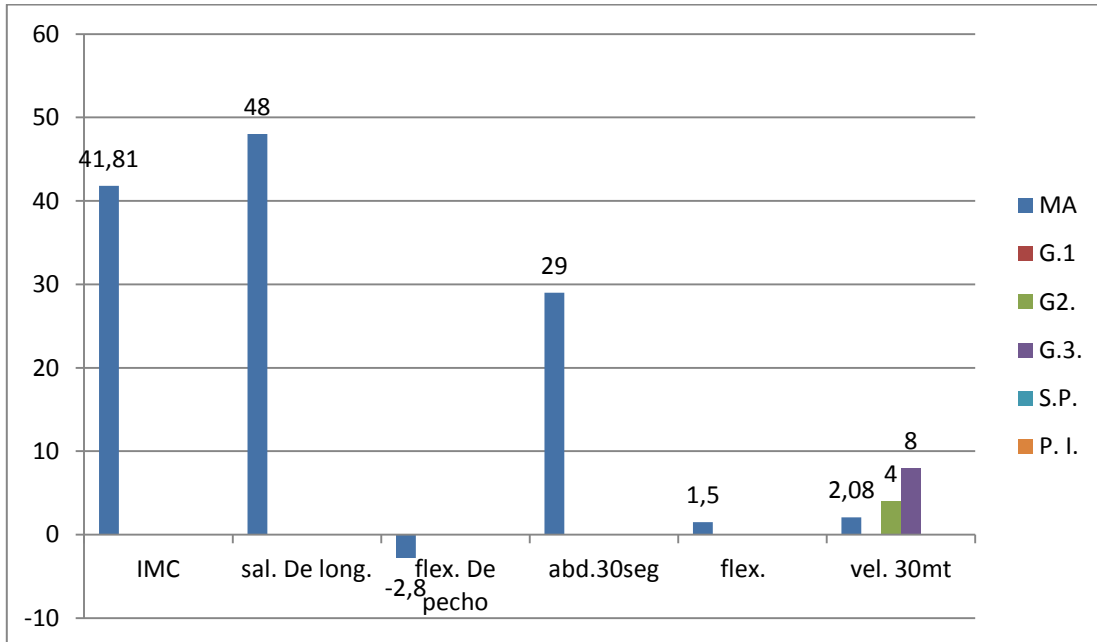
N°	SEXO	EDAD	EST	PESO KG	IMC	SALTO DE LONG.	FLEX.	ABD 30seg	FLEX DE PECHO	VELOC. 30 MT.	CLASIFICACIÓN
1	M	6	102	37	35.56	45cm	2	7	3	6	obes. Grado 2
2	F	7	100	39	39	42cm	-2	6	3	6	obes. Grado 2
3	F	6	105	30	27.21	55cm	-1	9	2	5	sobrepeso
4	M	7	107	30	26.02	50cm	0	8	3	5	sobrepeso
5	M	6	100	35	35	45cm	2	5	3	6	obes. Grado 2
6	F	7	105	27	24.49	60cm	1	13	2	7	peso ideal
7	M	7	100	24	24	58cm	2	15	2	6	peso ideal
8	M	6	109	40	33.67	46cm	0	7	2	6	Obes .Grado 1
9	F	7	106	30	26.07	50cm	-1	9	3	9	sobrepeso
10	M	7	108	29	24.86	59cm	3	15	3	5	peso ideal
11	F	6	103	26	24.51	60cm	-1	14	2	5	peso ideal
12	M	6	102	30	28.84	51cm	0	8	2	5	sobrepeso
					349.23	621	7	122	62	30	
					29.10	51.75	0.5	10.16	5.16	2.05	

TABLA DE EVALUACIÓN FISICA FINAL A LA MUESTRA DE LA POBLACIÓN

Cuadro # 13

GRÁFICO DEL TEST INICIAL DE EVALUACIÓN FÍSICA

GRAFICO #° 8

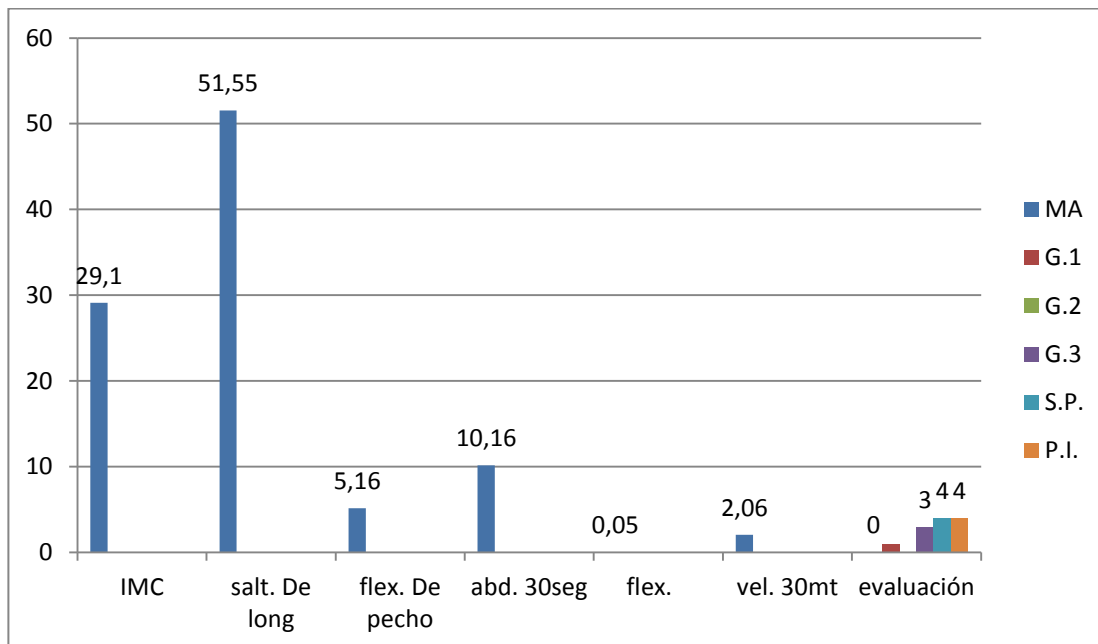


Análisis e interpretación

Los porcentajes de la tabla inicial de la evaluación física nos da como resultado que el índice de masa corporal es de 41,81 kg ; el salto de longitud 48 cm; flexiones de pecho -2,8; abdominales 29 en 30 seg; flexibilidad 1,5; velocidad (30mts) 2,8

GRÁFICO DEL TEST INICIAL DE EVALUACIÓN FÍSICA

GRAFICO #º9

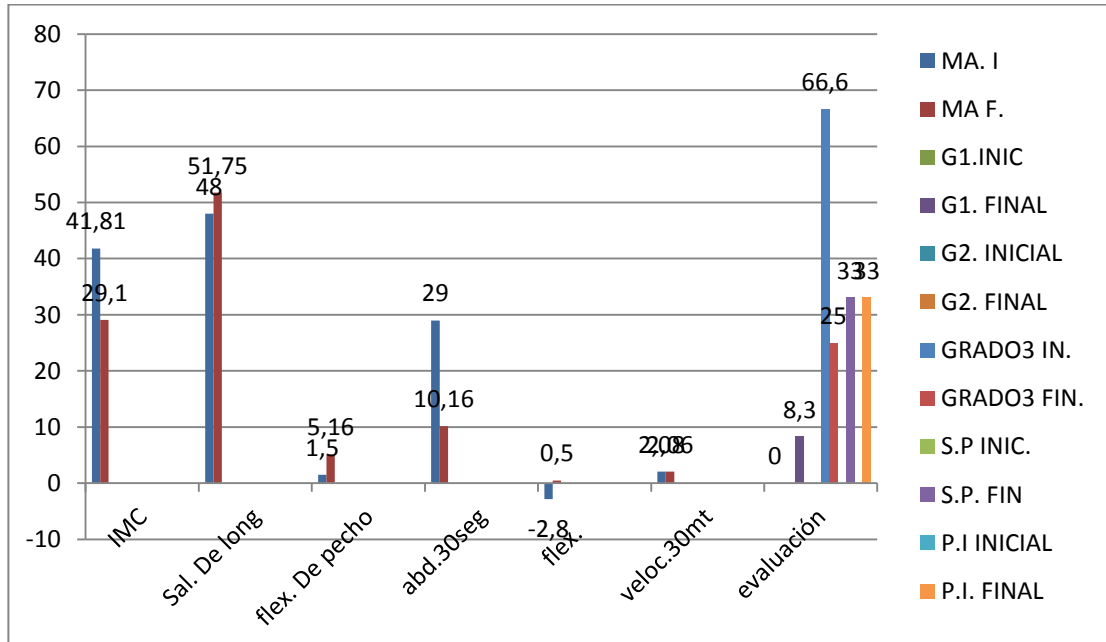


Análisis e interpretación

Del test final de evaluación física a los alumnos nos da como resultado que el índice de masa corporal es de 29,1kg del salto de longitud 51,55; flexiones de pecho 5,16; abdominales 10,16; flexibilidad 0,05; velocidad (30mts) 2,06.

CUADRO COMPARATIVO DEL TEST DE EVALUACIÓN FÍSICO

GRAFICO #°10



Análisis e Interpretación

El cuadro comparativo del test de evaluación física nos da a conocer los porcentajes establecidos en este gráfico y la manera de cómo han sido evaluados; en consecuencia hemos tenido un buen resultado en nuestra investigación.

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

De acuerdo al diagnóstico aplicado los estudiantes tenían un alto porcentaje en los niveles de sedentarismo.

Los estudiantes presentaban problema en el desarrollo de las habilidades motrices esto se debe a la inactividad física.

Se comprueba la hipótesis de trabajo, en la que podemos establecer que el sedentarismo incide en el desarrollo de las capacidades motrices, de los estudiantes de la Escuela “Insutec”.

5.2. RECOMENDACIONES

Recomendamos a seguir con el programa de actividades físicas con los estudiantes de la Escuela “Insutec”.

Que se incentive a otras instituciones a participar o a desarrollar este programa.

Generar nuevas estrategias para erradicar el sedentarismo en los alumnos de la escuela “Insutec”.

CAPITULO VI

6. PROPUESTA

6.1 DATOS INFORMATIVOS:

Para realizar nuestro proyecto y ejecutar los aspectos importantes nos sentimos apoyados por profesionales comprometidos por la docencia gracias a ellos cumplimos nuestra meta de acuerdo a los parámetros propuesto

Organismos cooperantes para el desarrollo de este proyecto contamos con la colaboración de las instituciones.

- Colegio particular “INSUTEC”
- Universidad técnica de Babahoyo

Periodo de ejecución

5 meses desde Diciembre, Enero, Febrero, Marzo, Abril, Mayo, del 2013.

Ubicación

Provincia de los Ríos, Cantón Quevedo, en el Colegio “Insutec”.

Cobertura

Este proyecto es realizado en el colegio “INSUTEC” con el segundo año de educación básica que existe en la institución.

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

En la Escuela “Insutec” se vio la necesidad de desarrollar un programa de actividades físicas por que os estudiantes tienen problemas de sobrepeso y obesidad.

Es por eso que nosotros desarrollaremos el programa antes mencionado para mejorar el desarrollo de las habilidades motrices y erradicar este problema; esperando que los resultados sean los esperados.

6.3 FINALIDAD DE LA PROPUESTA

La finalidad del proyecto es realizar un diagnóstico de las capacidades motrices en los niños d l segundo año de educación básica

6.4 DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

El proyecto me parece factible y muy importante en beneficios de los estudiantes y de institución porque para esta manera estamos aportando para el conocimiento y desarrollo de las habilidades de los alumnos.

6.5 FUNDAMENTACIÓN

A través de la presentación del proyecto se implementara un programa de como disminuir los niveles del sedentarismo el mismo se ejecutara en horas de las clases de cultura física.

Consideramos que es factible la realización y culminación del trabajo propuesto para esto se cuenta con la colaboración de las autoridades de la institución educativa, docentes, estudiantes

En el aspecto legal es factible ya que existe la aprobación y respaldo de las autoridades y docentes de la institución

En el aspecto financiero es factible el proyecto, ya que realizamos un presupuesto que consideramos que podemos asumir todos los costos de ejecución hasta su total culminación.

6.6 JUSTIFICACIÓN

Esta investigación fue realizada por que los estudiantes tenían problemas de sedentarismo y niveles bajos en el desarrollo de las habilidades motrices.

Es por eso que se aplicara este programa de actividades físicas para que los estudiantes tengan un buen desarrollo de las habilidades motrices y un buen desempeño escolar.

Con el sistema de actividad física ayudaremos a que los estudiantes tengan una mejor calidad de vida y un buen estado de salud

Es importante que todos hagan conciencia de la importancia que tiene la actividad física ser quienes motiven mediante el ejemplo a la práctica hacia alguna actividad física que permita al practicante llevar un estilo de vida activa, ya que ayudará en muchos ámbitos, como la salud, las interrelaciones, la autoestima y demás.

6.7 OBJETIVO DE LA PROPUESTA

6.7.1 Objetivo General

Aplicar un programa de actividad física para mantener al niño en movimiento y que a través del juego disfrute y se recree al realizar cualquier actividad deportiva.

6.7.2 Objetivos Específicos

Establecer los niveles de sedentarismo en los que se encuentran los estudiantes.

Diseñar un sistema de actividades físicas

Aplicar el sistema de actividades físicas en los estudiantes

Evaluar sistemáticamente el desarrollo de actividades físicas para saber como se ha desarrollado.

5. METAS

- Mejorar las habilidades motrices en los niños de la escuela.
- Motivar al alumno a realizar deportes y ejercicios en sus ratos libres
- Dar charlas sobre el sedentarismo y enfermedades.
- Incentivar a las demás escuelas

6.8 MARCO ADMINISTRATIVO

a. Responsables.

Roxana margarita Tigselema Tipan estudiante del programa pre-licenciatura.

b. Financiamiento.

El Presente proyecto cuenta con recursos propios de la estudiante Roxana Margarita Tigselema Tipan

c. Presupuesto.

Cuadro #14

DETALLE	CANTIDAD	V/. UNITARIO	V. TOTAL
• Pago de internet	40 horas	0.80	32.00
• Pago de impresión y anillado	400	0.25	104.00
• Pago de empastado	1	8.00	8.00
• Cd.	2	1.00	1.00
• Pendray	1	15.00	15.00
• Viáticos	16	15.00	240.00
TOTAL			400.00

6.9 BENEFICIARIOS

Beneficiarios directos

Los beneficiarios directos de este proyecto son los 12 niños de la Escuela “Insutec”

Beneficiarios indirectos

Se beneficiaran todos los niños de la institución y de la comunidad.

6.10 ESPECIFICACIÓN OPERACIONAL DE LAS ACTIVIDADES

- ❖ Dialogar con los docentes y autoridades sobre la propuesta

- ❖ Desarrollar charlas para socializar el tema con los alumnos y docentes.

- ❖ Consensuar experiencias sobre la importancia de conocer sobre el sedentarismo y como afectan a los niños.

- ❖ Aplicar la propuesto

6.11 METODOS Y TECNICAS A UTILIZARSE

Los métodos que utilizare son inductivo – deductivo así mismo se emplearon los métodos descriptivo y explicativo entre las técnicas para recopilación de datos utilizados se encuentran la encuesta y el test de evaluación física.

6.12 CONTENIDO

El Sedentarismo es la carencia de actividad física que se ha convertido en una más de las enfermedades, debido que es un tema muy importante de que los alumnos tengan conocimiento para prevenir las enfermedades y consecuencia que empiecen e tener más interés hacia los deportes y a realizar ejercicios para mantener su salud y desarrollen sus habilidades motrices que son importante para su desempeño en las clases y su vida cotidiana.

La forma de evitar el sedentarismo y sus problemas asociados es a través de la actividad física. La práctica de deporte desde temprana edad ayudará a que el hábito se mantenga en la vida adulta.

Las nuevas generaciones, que nacieron y se criaron con las computadoras, las consolas de videojuegos e internet, tienen una mayor tendencia al sedentarismo que los adultos, quienes solían practicar más deportes o jugar en las calles durante la niñez.

6.13 CRONOGRAMA DE LA EJECUCION DE LA PROPUESTA

Cuadro #15

Nº	Año Actividades	2012 /2013				
		Enero	Feb.	Marzo	Abril	Mayo
1.	• Conversar con las autoridades de la Escuela "Insutec"					
2.	• Proponer propuestas a las autoridades y docentes					
3.	• Desarrollar talleres de capacitación para socializar el proyecto educativo con los docentes					
4.	• Aplicar la propuesta					

6.14 DETERMINACIÓN DE RECURSOS NECESARIOS

Recursos Humanos.

- ❖ Investigador
- ❖ Asesor de proyecto
- ❖ Docentes
- ❖ Alumnos

9.2. Recursos Didácticos.

- ❖ Grabadora
- ❖ Cd
- ❖ Cancha
- ❖ Balones
- ❖ Cuerdas
- ❖ Conos

Presupuesto del proyecto

Para la realización del este proyecto durante el tiempo de ejecución se plantea un presupuesto de \$ 400 dólares. En el presupuesto no se considera imprevistos que puedan ocasionar el incremento de los gastos.

El presupuesto cubre el diseño y la ejecución

a) Distribución del presupuesto

• **TRANSPORTE:**

Viático y movilización 240.00

• **MATERIALES:**

Cd 1.00

Hojas A4 5.00

• **VARIOS:**

Pago de internet 32.00

Reproducida del proyecto 104.00

Empastado 8.00

Pendray 15.00

• **IMPREVISTOS:**

Otros no tomados en cuenta

TOTAL 400.00

Son: Cuatrocientos dólares los mismos que serán financiados con presupuesto y por aporte personal de la investigadora.

Responsable del proyecto: Roxana Margarita Tigselema Tipan.

TIEMPO									2	0	1	2					2	0	1	3	
	S	E	P		O	C	T		N	O	V		D	I	C		E	N	E		
ACTIVIDADES	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Enunciado de Problema y Tema	X																				
Formulación del Problema	X																				
Planteamiento del Problema		X																			
Formulación de Objetivos			X																		
Marco teórico de la Investigación				X																	
Hipótesis					X																
Variables y Operacionalización						X															
Metodología, Nivel y Tipo							X														
Presentación de proyecto								X													
Aplicación de Encuestas y Análisis de Resultados									X	X											
Conclusiones, Recomendaciones y Propuesta											X	X									
Revisión Final del Tutor													X	X	X						
Revisión Final del Lector																X	X	X			
Presentación																				X	
Sustentación Final																					X

CRONOGRAMA

CUADRO #16

BIBLIOGRAFIA.

- Aseguinolaza, I., Callén, M., Esperanza, J., Ozcoidi, I. y Alustiza, E. (2001). Prevención y tratamiento de la obesidad infantil en atención primaria. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*. 1(D), 192-196.
- Azcona San Julián, C., Romero Montero, A., Bastero Miñón, P. y Santamaría Martínez, E. (2005). Obesidad infantil. *Rev. Esp. Obes.*, 3(1), 26-39.
- Bastos, A.A., González Bato, R., Molinero González, O. y Salguero del Valle, A. (2005). Obesidad, nutrición y actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. 18.
- Martínez López, E.J. (2005). Sobrepeso y obesidad infantil. Pautas para la educación nutricional y actividad física en el tratamiento educativo. *Respuestas a la demanda social de actividad física*. (pp. 257-269). Gymnos. Madrid.
- Rossell Montagut, R. (2003). Obesidad, ¿quién es el culpable? *Jano*, LXV (1490).

- Santos Muñoz, S. (2005). La educación física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

- Valenzuela Montero, A. (2004). Tejido adiposo: algo más que grasa corporal. Rev. Esp. Obes., 2(6), 327-350.
 - CONSEJO SEEDO(2000)

 - Víctor Hugo Vargas (Pediatra)

 - Julio Equino (Psicólogo)

 - Luis Campo (Pediatra)

ANEXOS

Saludos amigos estudiantes a continuación voy a realizar algunas preguntas basadas en la actividad física

Le ruego que intente Contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.

Muchas gracias.

Le solicitamos responder las siguientes encuestas, teniendo en cuenta el

Instructivo

INSTRUCTIVO.

- Lea detenidamente las preguntas
- Marque solo una alternativa.
- Responda con honestidad.

ENCUESTA A NIÑOS

1.- Practicas actualmente alguna actividad física, deportiva fuera del horario de clases

Si -----

NO-----

2.- Cuantas horas al día pasa viendo televisión

1 hora al día

2 horas al día

más de tres horas

3.- Cuanto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día normal.

1 hora.....

2 hora

3 horas

4.- Usted conoce algún tipo de enfermedades por el Sedentarismo

SI

NO

5.- Cantas horas en un día de semana suele jugar con juegos de

Videos, consolas, ordenador, o está conectado al internet por

razones que sean de estudio .

Un día

dos días

más de dos horas

6.- Usted sufre problemas de obesidad o sobrepeso

SI

NO

7.- Le gusta hacer deporte

SI

NO

MATRIZ DE RELACIÓN

TEMA	PROBLEMA	OBJETIVOS. OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS HIPOTESIS GENERAL:	VARIABLES INDEPENDIENTE	CONCEPTUALIZ.	INDICADORES	TÉCNICAS O INSTRUMENTOS
El sedentarismo y su influencia en el desarrollo de las habilidades motrices de los alumnos del segundo año de Educación Básica de la Escuela "Insutec" de la parroquia San Camilo del cantón Quevedo período 2011-2012	¿Cómo incide el sedentarismo en el desarrollo de las habilidades motrices de los alumnos del segundo año de Educación Básica de la Escuela "Insutec" de la parroquia San Camilo del Cantón Quevedo período 2011-2012	Analizar cómo influye el Sedentarismo en el desarrollo de las habilidades motrices de los niños del segundo año de Educación Básica?	<ul style="list-style-type: none"> Si se disminuye los niveles de sedentarismo se incrementará el desarrollo de las habilidades motrices de los niños del segundo año de educación Básica 	El sedentarismo	El sedentarismo es la falta de actividad física, lo que por lo general pone al organismo en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardíacas	<ul style="list-style-type: none"> Aumento de volumen de los adipocitos Presenta un desequilibrio entre la ingestión de alimentos y gastos energéticos 	<ul style="list-style-type: none"> Guía de observación Encuesta Test Cuestionario
		OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	HIPOTESIS ESPECÍFICAS:	V. DEPENDIENTE	CONCEPTUELIZ.	INDICADORES	
		<ul style="list-style-type: none"> Realizar un diagnóstico de las capacidades motrices Establecer los niveles de sedentarismo de los niños del segundo año de segundo de Educación básica Establecer el índice de masa corporal de los estudiantes del primer nivel Determinar la condición Física de los niños. 	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes mejoraran los conocimientos de las capacidades motrices A través de un programa de ejercicios se mejorara el índice de la masa corporal Con las charlas impartidas a los estudiantes se concientizará sobre el sedentarismo 	Desarrollo de las habilidades motrices	Son un conjunto de movimientos fundamentales y acciones motrices que surgen en la evolución humana de los patrones motrices , teniendo du fundamento en la dotación hereditaria .	<ul style="list-style-type: none"> Mecanismo de percepción Mecanismo de decisión Mecanismo de ejecución . 	<ul style="list-style-type: none"> Guía de observación Encuesta Test de evaluación física

