

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FÍSICA



Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciado en Cultura
Física y Entrenamiento Deportivo

TRABAJO DE TITULACIÓN

**“USO DEL TIEMPO LIBRE Y NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS
DE LA UNIDAD EDUCATIVA VIGOSTKY”**

AUTOR

Julio Ramiro López Morocho

TUTORA

Mgs. Bertha Susana Paz Viteri

RIOBAMBA – ECUADOR

2020



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FISICA

CERTIFICADO DEL TRIBUNAL

Los miembros del tribunal de graduación del proyecto de investigación del título: **“USO DEL TIEMPO LIBRE Y NIVELES DE ACTIVAD FÍSICA EN NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA VIGOTSKY”** presentado por **Julio Ramiro López Morocho**, y dirigida por **Mgs. Susana Paz**, una vez revisado el informe final del proyecto de investigación con fines de graduación escrito en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, se procede a la calificación del informe del proyecto de investigación.

Mgs. Susana Paz
Tutora

.....
Firma

Mgs. Vinicio Sandoval
Delegado del Decano

.....
Firma

Mgs. Isaac Pérez
Miembro del Tribunal

.....
Firma

PhD. Edda Lorenzo
Miembro del tribunal

.....
Firma



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

CERTIFICADO DEL TUTOR

Yo Bertha Susana Paz Viteri, docente de la carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Chimborazo, en calidad de tutor del proyecto de investigación titulado: **“USO DEL TIEMPO LIBRE Y NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA VIGOSTKY”**, elaborado por el señor Julio Ramiro López Morocho con CI: 060388341-4, una vez realizada la totalidad de correcciones, certifico que se encuentra apto para realizar la defensa del proyecto. Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad facultando al interesado hacer uso del presente para los trámites correspondientes.

Atentamente,

Mgs. Bertha Susana Paz Viteri

CERTIFICADO DEL PLAGIO



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO CID
Ext. 1133

Riobamba, 20 de febrero de 2020
Oficio N° 058-URKUND-FCS-2020

Dr. Fausto Vinicio Sandoval Guampe
DIRECTOR CARRERA DE CULTURA FÍSICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNACH
Presente. -

Estimado Profesor:

Luego de expresarle un cordial y atento saludo, de la manera más comedida tengo a bien remitir detalle de la validación del porcentaje de similitud por el programa URKUND del trabajo de investigación con fines de titulación que se detalla a continuación:

No	Documento número	Título del trabajo	Nombres y apellidos del estudiante	Nombres y apellidos del tutor	% reportado o por el tutor	% de validación verificado	Validación	
							Si	No
1	D-63989480	Uso del tiempo libre y niveles de actividad física en niños de la Unidad Educativa Vigostky	Julio López	MSc. Bertha Susana Paz Viteri	11	11	x	

Por la atención que brinde a este pedido le agradezco

Atentamente,

Dr. Carlos Gafas González
Delegado Programa URKUND
FCS / UNACH



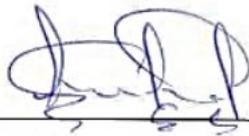
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
RECEPCIÓN DE DOCUMENTOS

90/01/20

C/c Dr. Gonzalo E. Bonilla Pulgar – Decano FCS

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad del contenido de este Proyecto de Graduación, nos corresponde exclusivamente a: Julio Ramiro López Morocho y Mgs. Bertha Susana Paz Viteri; y el patrimonio intelectual de la misma a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Julio Ramiro López Morocho

CI: 060388341-4,

AGRADECIMIENTO

A Dios por ser el mentor de la vida, ser mi refugio, no dejarme rendir nunca, y ser mi pilar fundamental en la vida

A la Universidad Nacional De Chimborazo, que, a través de la Facultad de Ciencias de la Salud, carrera de Cultura Física que aunaron los conocimientos propios de sus áreas para formarme como profesional, dándome un enfoque multidisciplinar acorde al proyecto de investigación a través de los docentes, que nos forjaron con su conocimiento para poder fórmanos como seres humanos.

De la misma deseo brindar mis sinceros agradecimientos a la Mgs. Bertha Susana Paz Viteri, por su tiempo, conocimiento y paciencia para poder ejecutar y realizar este proyecto de investigación.

Julio Ramiro López Morocho

DEDICATORIA

En primer lugar, agradecer infinitamente a Dios por regalarme la vida, a mi padre Segundo López, porque fue mi motor principal, quien con sus consejos y apoyo nunca me dejó rendir, y sé que ahora desde el cielo me sigue bendiciendo, de la misma manera a mi madre Inés Morocho, que a pesar de las circunstancias me sigue apoyando brindando sus consejos y amor.

A cada una de las personas que me apoyado en este arduo trabajo, quienes, con su compañía y consejo, han hecho que este sueño se haga realidad.

Julio Ramiro López Morocho

ÍNDICE GENERAL

Contenido	
CERTIFICADO DEL TRIBUNAL.....	I
CERTIFICADO DEL TUTOR.....	II
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	IV
AGRADECIMIENTO	V
DEDICATORIA	VI
ÍNDICE GENERAL	VII
ÍNDICE DE CUADROS	IX
ÍNDICE DE GRÁFICOS	IX
RESUMEN	X
ABSTRACT	XI
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I	2
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
1.1 Problematización	2
1.1.1 Formulación del Problema.....	4
1.2 OBJETIVOS	4
1.2.1 Objetivo general.....	4
1.1.2 Objetivos específicos	4
CAPITULO II.....	5
2. ESTADO DEL ARTE O MARCO TEÓRICO	5
2.1 EDUCACIÓN FÍSICA	5
2.1.2 Tiempo libre.....	6
2.1.3 Clasificación del tiempo	6
2.1.4 Importancia del Tiempo Libre	7
2.1.5 Caracterización y funciones del ocio	7
2.1.6 Actividades para el tiempo libre	8
2.2 SALUD	8
2.1.1 Actividad físicas.....	9
2.1.2 Beneficios de las actividades físicas	10

2.2.3	Importancia de la actividad física	10
2.2.4	Niveles de actividad física	10
2.2.5	Tipos de actividades físicas	11
CAPITULO III		13
3.	METODOLÓGIA.....	13
3.1	TIPO DE INVESTIGACIÓN:	13
3.2	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	13
3.2.1	Población	13
3.2.2	Muestra	13
3.3	VARIABLES	14
3.4	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	14
CAPITULO IV.....		16
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....		16
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		20
CONCLUSIONES.....		20
RECOMENDACIONES		21
BIBLIOGRAFÍA		22
ANEXOS		XII

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1.- Población y muestra.....	13
Cuadro N° 2.- Índice de masa corporal	16
Cuadro N° 3.- Tiempo libre	17
Cuadro N° 4.- Niveles de Actividad Física	18
Cuadro N° 5.- Correlación entre las variables.....	19

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1.- Correlación entre las variables.....	19
--	----

RESUMEN

El presente proyecto de investigación tuvo como objetivo determinar el uso del tiempo libre y niveles de actividad física en niños de educación general básica E.G.B de la unidad educativa Vigostky, teóricamente las se pudo conocer que la planificación del tiempo libre, diremos que es la preparación u organización del horario de eventos, actividades, festivales, etc.; por medio de estrategias que permitan distribuir el tiempo para todo lo que necesitamos realizar, mientras que la actividad física está compuesta por un conjunto de movimientos del cuerpo que exige un gasto de energía, para poder mantener una buena salud, metodológicamente es el tipo de investigación fue descriptiva, de campo, transversal y cualitativo, la población de estudio se constituyó con la Unidad Educativa Vigostky, su muestro fue no probabilística e intencional trabajar con los 100 niños del 6to y 7mo Año de Educación General Básica, la técnica fue la encuesta y los instrumentos, el cuestionario de Tiempo libre elaborado por docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo Mgtr. Vinicio Sandoval; Mgtr. Isaac Pérez; PhD. Edda Lorenzo (2019). y el cuestionario Pictórico de la Actividad Física infantil. Desarrollado por morera castro, Jiménez Díaz, Araya Vargas, y Herrera Gonzales 2018) asociados con el laboratorio de Psicomotricidad, Escuela de Ciencias Humano y Calidad Vida, por medio de los cuales se pudo obtener los datos que fueron analizados mediante el programa SPSS 22 donde se llegó a la conclusión que el tiempo libre y el nivel de actividades físicas se relacionan entre sí puesto que los estudiantes no ocupan su tiempo ocio en la realización de actividades físicas y deportivas, donde el nivel de actividad es poca.

Palabras Claves: Tiempo libre, Actividad física, Niveles de actividad física, salud

Abstract

The aim of this research is to determine the use of leisure time and physical activity levels in GBS (General Basic Education) children of “Vigostky Educational Unit”. Theoretically, it is known that leisure time planning, we say that it is the preparation or organization of the schedule of events, activities, festivals, etc.; through strategies that allow the distribution of time for everything we need to do, while physical activity is consisting of a combination of the body’s movement that require energy expenditure, in order to maintain good health. Methodologically, it’s the kind of research descriptive, field, transversal and qualitative. The study population is constituted with the “Vigostky Educational Unit”, its demonstration was unlikely and intentional to work with the 100 children of the 6th and 7th Year of General Basic Education; the technique is the survey and the instruments, the Leisure Time questionnaire prepared by teachers from the “Universidad Nacional de Chimborazo” Magisters Vinicio Sandoval and Isaac Pérez; PhD Edda Lorenzo (2019). and the Pictorial questionnaire of Children's Physical Activity developed by Moreira Castro, Jiménez Díaz, Araya Vargas, and Herrera Gonzales (2018) associated with the Psychomotor laboratory, School of Human Sciences and Quality of Life, whereby the data that were analyzed through the SPSS 22 program could be obtained, which concludes that leisure time and the level of physical activities are related to each other because students do not use their leisure time in the performance of physical and sports activities, where the level of activity is low.

Keywords: Leisure time, Physical activity, Physical activity levels, Health.



Reviewed by Enrique Guambo Yero.
Linguistic Competence Teacher.



INTRODUCCIÓN

La presente investigación tuvo como propósito Determinar el uso del tiempo libre y niveles de actividad física en niños de educación general básica E.G.B de la Unidad Educativa Vigostky, debido a que es un tema que genera gran importancia debido a que permitirá a los niños utilizar el tiempo de ocio con actividades que favorecerá su desarrollo integral.

El tiempo libre es conocido como aquel momento que no está ligado a las obligaciones de trabajos o necesidades del hogar, el tiempo libre ha sido definido como un conjunto o serie de actividades, operaciones y/o tareas propias de una persona, destinadas para el descanso, la diversión, el desarrollo de su participación social, libre o voluntaria (Ruiz & García, 2003).

El tiempo libre y el ocio son dos términos que se encuentran en continua evolución. Se puede testificar que han estado presentes a lo largo de toda la historia de la humanidad, aunque no continuamente con el mismo significado. Su evolución discurre de una manera paralela a los cambios de mentalidad y a las complejas realidades de la sociedad del momento (Miranda, 2006).

La práctica de actividad física a lo largo de la vida favorece el mantenimiento de las funciones cognitivas y se asocia habitualmente a una mejor salud mental. Invertir tiempo en ejecutar deporte o realizar ejercicio físico se coliga con una mejor calidad de vida en los individuos que ejecutan habitualmente estas actividades, y participar en programas de ejercicio físico adiestrados puede perfeccionar diferentes extensiones del bienestar psicológico y emocional (Sánchez, 2011).

Como parte del grupo de investigación Actividad Física, Salud y Deporte, existe el grupo de semilleros denominado “raíz”, del cual se forma parte, mediante la cual se pudo identificar la característica principal de la presente investigación está tomada en dos variables que serán: uso del tiempo libre y niveles de actividad física. Las mismas que serán explícitas mediante la técnica de encuestas con su instrumento el cuestionario, en las cuales se comprobara si se encuentran o no, y en qué grado residirán las variables en los estudiantes ya se intentó encontrar las causas generales que establecen el uso del tiempo libre y niveles de actividad física en niños de la Unidad Educativa Vigostky, por la creciente manifestación de actitudes negativas y desmotivan tés hacia la práctica de actividad física recreativa en su tiempo libre.

CAPITULO I

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Problematización

La Organización Mundial de la Salud (2010), alude que realizar cualquier tipo de movimiento corporal que sea originado por el aparato muscular y, que tolere un consumo de energía. La actividad física, por tanto, comprende el ejercicio, así como otras actividades que conjeturan un movimiento corporal. Algunos ejemplos de ello son el juego, el trabajo, las formas de transporte activas (bicicleta, patines, etc.), las tareas domésticas o las actividades de ocio y tiempo libre (Zurita & Ubago, 2018).

En la Universidad de Murcia, se realizó un estudio piloto exploratorio donde se redactaron 23 ítems a una muestra de 362 escolares entre 10 y 12 años mencionando que los principales motivos son: la diversión y el ocio (31,4%), estar en forma (23,5%) y, en tercer lugar, y con el mismo porcentaje los padres y el deseo de competir (11,3%). Como motivos de mantenimiento de la actividad física encontramos: la diversión (37%), mantener la forma (25,1%) y, en tercer lugar, ser deportista profesional (15,1%), de la misma manera llegó a la conclusión que la Educación Física y el deporte nos proporcionan la oportunidad de desarrollar aspectos como la tolerancia, la cooperación social, el respeto a los compañeros y al contrario, la responsabilidad, las habilidades y destrezas (García, 2010).

La Universidad Autónoma de Nuevo León de la Ciudad de México realizó una investigación con 1008 estudiantes donde 498 son hombre y 510 son mujeres, evidenció que con respecto a la realización de actividad física el 39.5% la realiza con una frecuencia que apenas logran los rangos mínimos recomendados para recibir beneficios saludables. A ellos, les siguen los individuos que indican ejecutar con una periodicidad baja para generar beneficios a la salud, es decir, menor de dos veces por semana (33.2%). Y posteriormente, localizamos porcentajes muy bajos de sujetos que cumplen con las comisiones para generar instrumentos positivos de salud, es decir, menos de un tercio de la población (27.3%) tiene una periodicidad mayor a tres días semanales de práctica físico deportiva en el tiempo libre (Zamarripa, Ruiz, & Magnolia, 2014).

En Colombia se realizó una investigación donde se trabajó con una muestra de 79 estudiantes donde el 26,87% de los estudiantes y el 50% incluyen siempre o frecuentemente momentos de descanso en su rutina diaria. El 83,58% de los estudiantes y el 58,33% de los empleados dedican con frecuencia este tiempo de ocio para actividades académicas o labores. La frecuencia semanal para practicar ejercicio fue mayoritariamente tres veces por si lo hacen (41,67%) y nunca (47,76%) en estudiantes (Carmona, 2015).

La Pontificia Universidad Católica del Perú realizó una investigación con una muestra de 30 estudiantes donde los resultados de las encuestas muestran que el tiempo libre lo clasifican en diversas actividades como son que el 6,7% aprovecha su tiempo libre en dormir y ver televisión, el 13,3% escucha música en su tiempo libre, mientras que el 40% realiza deporte en su espacio libre y el 33% se dedica a las redes sociales, La población está consiente que el sedentarismo es un factor primordial para los problemas de salud (Spitzezer, 2016).

La Universidad Central del Ecuador en una investigación con una muestra de 358 estudiantes donde 150 son hombres y 208 son mujeres en edades de 11 y 18 años, se evidenció que El 58% de los encuestados Si realizan AFV, si bien es cierto que todos los encuestados están cursando el segundo semestre de AF recreativa y a pesar de la explicación del investigador, no todos la han considerado AF Vigorosa como parte de su día a día, así pudieron llegar a la conclusión que realizar actividades como caminar o trotar a ritmo lento, con sus múltiples beneficios, el fortalecimiento de grandes grupos musculares es muy importantes para la salud y se puede iniciar con el seguimiento de la presente batería de ejercicios (Mendez, 2017).

En el Ecuador existen diferentes entidades nacionales y seccionales, que promueven la actividad y gestión deportiva en el país, este organismo se encarga de impulsar e incentivar la participación de la sociedad en actividades recreativas de toda índole, por lo tanto, el ministerio del deporte busca promover actividades físicas, deportivas, recreativas por medio de un proyecto que lleva por nombre Ejercítate Ecuador (López, 2016).

En la Unidad Educativa Vitgoskty se ha podido evidenciar que los estudiantes no realizan actividades físicas en sus tiempos libres, debido a que ese tiempo lo invierten en el uso inapropiado del celular, videos juegos, entre otros lo cual llegar a generar un sedentarismo al no realizar actividades que beneficien su salud y su desarrollo intelectual, es por ello

que se ha visto importante realizar el presente trabajo con el fin de que los estudiantes aprendan a invertir su tiempo libre por medio de la realización de actividades físicas.

1.1.1 Formulación del Problema

¿Cómo lograr una mejor utilización del tiempo libre, a través de actividades físicas en los niños 6to y 7mo de Educación general básica (E.G.B) de la Unidad Educativa Vigostky?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo general

- ❖ Determinar el uso del tiempo libre y niveles de actividad física en niños de educación general básica E.G.B de la unidad educativa Vigostky.

1.1.2 Objetivos específicos

- ❖ Identificar el uso del tiempo libre en los niños de la Unidad Educativa Vigostky de 6to y 7mo de Educación General Básica (E.G.B).
- ❖ Aplicar herramientas de investigación tales como la encuestas para determinar los niveles de actividad física en los niños de la Unidad Educativa Vigostky de 6to y 7mo de educación general básica (E.G.B)
- ❖ Relacionar el uso del tiempo libre y niveles de actividad física en los niños de la Unidad Educativa Vigostky de 6to y 7mo de Educación General Básica (E.G.B), para establecer el nivel de actividad física en que se encuentran.

CAPITULO II

2. ESTADO DEL ARTE O MARCO TEÓRICO

2.1 EDUCACIÓN FÍSICA

Según Coll, (1996) citado por (Flores & Zamora, 2009), la educación es estimada como una práctica social, concedida de una función claramente socializadora, la cual suministra una alineación humana, científica y práctica, esencialmente igual para todos y con la capacidad de adaptarse a las capacidades y discrepancias individuales.

Es significativo recalcar que la educación debe constituir integralmente en los estudiantes, no sólo proporcionándole una elaboración de conocimientos académicos, asimismo su personalidad, estimulando el crecimiento pleno, integro, de valores, cultura entre otros semblantes. Para ello la educación debe inquietar de aquellos aspectos o variables que cambien, de tal forma que dignifiquen sus vidas como estudiantes y como personas, previa a su inserción en la vida comunitaria (Funes, 2014).

La educación física desde una perspectiva pedagógica, se sitúa estrechamente relacionada con el juego y el recreo; a la vez que ocupa un lugar predilecto en la vida del niño, ya que le admite consentir y fortalecer su proyecto de vida (Jaramillo, 2013)

De la misma manera se puede mencionar que es aquella ciencia que se encarga de la educación del cuerpo y del movimiento, dentro del ámbito escolar tiene un aporte dentro de la formación integral donde se constituyen dos dimensiones demostrativas en la edificación de la identidad personal, fundamentales en la adquisición de saberes sobre sí mismo y del medio en el que se encuentran (Petitti, 2015).

2.1.1 Recreación

Según Senent (2016), el vocablo recreación en la actualidad es un término que se utiliza con mayor frecuencia debido a la variedad de su contenido el mismo que permite que cada quién la iguale de desigual forma, sobre la base de la composición de formas e intereses en el mundo moderno puede establecer varias formas de recreación. Es por eso que muchas que son usual encontrarse que lo que para unos es recreación, para otros no lo es un pasatiempo o distracción.

El concepto de recreación, entendido como actividad de pasatiempo, el cual implica la intervención activa, tanto a nivel físico como mental, de las personas, en tal sentido, la

recreación se contraponen al ocio, que es más bien una manera positiva de distracción, más relacionada con la distensión y la relajación del cuerpo y la mente (Muros, 2013).

2.1.2 Tiempo libre

A lo largo del tiempo se han planteado diferentes conceptos sobre el tiempo libre, lo cual ha producido que este se confunda con el ocio llegando a ser en varias ocasiones un mismo término pues el ser humano le ha utilizado para el desarrollo de diferentes actividades que no favorecen el aprovechamiento del mismo con fines productivos (Miranda, 2006).

Al referirse al término de recreación se encuentra asociado el tiempo libre es el conjunto de aquellos periodos de la vida de una persona se sienten libre de determinaciones casuales, sobre todo en la manera de trabajo quedando con ello libre para utilizar con sentido tales momentos, de tal manera que resulte viable llevar una vida efectivamente humana. Es por ello que se asocia al tiempo libre al opuesto del trabajo, educación donde las personas pueden llevar una vida de calidad (Galeón, 2016).

El tiempo libre, es aquel tiempo que una persona posee para ejecutar la actividad que desea, sin compromisos. Puede expresarse que el tiempo libre son las horas que no pertenecen al estudio, al trabajo o diferentes tareas (Merino & Porto, 2016).

2.1.3 Clasificación del tiempo

- **El tiempo de necesidad.** - Apoyo por parte de los Padres ya que desempeñan un papel importantísimo en la construcción de la motivación de los hijos para sentirse competentes a través de las reacciones que aquellos muestran frente a los intentos de sus hijos. Es el que destinamos a nuestra necesidad personal sin necesidad de compañía ni ayuda para las actividades que hacemos solos como bañarse, comer, etc (Gomes & Elizalde, 2009).
- **Libre o de jornada.** - Es cuando se finaliza la jornada diaria de trabajo y nos podemos dirigir a tomar el descanso durante el resto del día y la noche (Gomes & Elizalde, 2009).
- **De fin de semana.** - Es el que como su nombre lo dice, los fines de semana que significa entre el sábado y el domingo el cual nos permite un descanso luego de una jornada de trabajo de cinco días, este tiempo es aprovechado para compartir con la familia y despejar la mente para poder comenzar la siguiente jornada de la próxima semana. El tiempo vacacional, que es el descanso por periodos de tiempo

de trabajo el mismo que se convierte en tiempo confortable (Gomes & Elizalde, 2009).

2.1.4 Importancia del Tiempo Libre

Al utilizar el tiempo libre de una manera creativa, estamos desarrollando capacidades, que aportan en el equilibrio personal, enriqueciendo nuestra creatividad, llenando de experiencias nuestra vida, por lo tanto, ese tiempo que no dedicamos a nuestras obligaciones personales, laborales y escolares se presenta así como el tiempo libre que utilizaremos para hacer lo que nos gusta, nos divierta (Phail, 2016).

La recreación en la vida del ser humano constituye un derecho esencial, según la organización de las naciones unidas, el derecho al tiempo libre ocupa el sexto lugar dentro de las necesidades básicas posterior a la nutrición, educación, vivienda, trabajo y seguridad social, este derecho considera un medio integrador que ayuda al desarrollo intelectual, emocional, físico y psicológico.

Tomando en cuenta esta referencia se puede manifestar que el tiempo libre debe ser altamente valorado debido a la importancia de los beneficios que aportan para el bienestar integral de todos los seres humanos. Disponer de tiempo libre resulta indispensable ya que en algunas ocasiones resulta terapéutico ayudando así a mantener o mejorar nuestra salud, aliviar tensiones de las labores obligatorias, por otro lado, fortalece las relaciones sociales en especial las familiares.

2.1.5 Caracterización y funciones del ocio

El significado del ocio varía de un país a otro, inclusive, de una persona otra, ya que personifica un espacio de libertad de ejercicio. Las bases imparciales que se enfatizan son: el incremento del tiempo libre, la progreso de la naturaleza del trabajo, las clases sociales, la edad o el nivel de estudios, lo cual manifiesta en parte su naturaleza (Miranda, 2006).

No se trata sólo de conocer las desiguales concepciones que logren tenerse del ocio, sino de conocer qué necesidades reconocen a los planos de progreso individual, social y económico, o si éste desempeña una serie de funciones que se localizan en su práctica.

2.1.6 Actividades para el tiempo libre

Al hablar de la Planificación del tiempo libre, diremos que es la preparación u organización del horario de eventos, actividades, festivales, etc.; por medio de estrategias que permitan distribuir el tiempo para todo lo que necesitamos realizar. Una buena planificación permite que nos destaquemos en todas nuestras tareas, también anticipa que es lo que tenemos que preparado hacer y cómo distribuir nuestro preciado tiempo para alcanzar los objetivos y metas propuestas (Ruiz J. , 2017).

Las actividades que se puede realizar en base a las necesidades de las personas se destacan en tres áreas muy importantes y son:

- **Sociocultural.** - promueve el desarrollo en los campos; social, cultural, afectivo, educativo e integrativo. Fomenta la dependencia grupal e individual.
- **De aire libre.** - se busca sensibilizar directamente con el entorno y se basan actividades propiamente educativas y recreativas.
- **Deportes.** - aquí se desarrolla las aptitudes físicas y motrices en el deporte educativo al igual que el de competición.

2.2 SALUD

Según Galeno (1974), menciona que es el estado de perfecta armonía entre mente y cuerpo. Situación de agraciado equilibrio, de armonía perfecta. Pero existen varios grados de salud: se opone las personas definitivamente sano, respecto del totalmente enfermo. A mitad del trecho entre ambos, surge el bienestar, ni sano, ni enfermo. Entre aquellos extremos se sitúan todos los disímiles matices de salud y enfermedad (León & Berenso, 2016).

La salud es una perene interacción armónica, orgánica y eficaz, entre el hombre y su medio, y se considera al proceso salud enfermedad como un dispositivo dialéctica donde la lucha de reversos y la solución de las refutaciones origina el desarrollo humano y de la sociedad (Carmona, 2015).

De la misma manera Ferrara (1975), alude que la salud se expresa cabalmente cuando el hombre vive percibiendo y luchando frente a los aprietos que la interacción con su mundo físico, mental y social le asignan, y cuando en esta lucha logra solucionar tales problemas, aunque para ello deba venerar la situación física, mental o social en la que vive o

cambiarla de acuerdo a sus necesidades y deseos. De tal forma, que la salud atañe al estado de optimismo, vitalidad, que nace de la acción del hombre frente a sus problemas y a la solución de los mismos (López, 2016).

Sin embargo, la Organización de la salud (2018), un estado de completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, es un derecho humano fundamental, y el logro del grado más alto posible de salud, es un objetivo social sumamente importante en todo el mundo, cuya realización exige la intervención de muchos otros sectores sociales y económicos, además del de la salud .

2.1.1 Actividad físicas

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal, realizado por los músculos esqueléticos obteniendo como resultado un gasto de energía. Forman parte del conjunto cultural de la humanidad, desde la más sencilla como andar, hasta las más complicadas, como el fútbol o cualquier otro deporte (Sánchez, Contreras, Pino, & Martínez, 2011).

La actividad física está compuesta por un conjunto de movimientos del cuerpo que exige un gasto de energía, para poder mantener una buena salud. Brinda beneficios para la salud en adultos de entre 18 y 65 años de edad, se debe realizar la práctica deportiva de manera moderada con una duración de 30 minutos y 5 días a la semana. (Escalante, 2011).

La actividad física está basada en el ejercicio físico y en las acciones motrices que desarrollan las capacidades aeróbicas y la tonificación de los grupos musculares. Hay que planificar la práctica de ejercicios de resistencia, flexibilidad y fuerza. Los ejercicios físicos ayudan a mantener una vida más saludable.

La OMS (2018), define la actividad física como todo tipo movimiento corporal que es producido por los músculos esqueléticos, con el derivado consumo de energía. Ello contiene las actividades ejecutadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

La expresión actividad física no se debería confundir con ejercicio, que es una subcategoría de actividad física que se concibe, está estructurada, es iterativa y tiene como objetivo perfeccionar o conservar uno o más mecanismos del estado físico. La actividad física tanto moderada como intensa es provechosa para la salud.

2.1.2 Beneficios de las actividades físicas

Dentro del campo educativo existe sedentarismo, siendo la adolescencia una etapa de vida donde se restringe la práctica de ejercicio físico. Según estudios se ha investigado que existe un elevado número de adolescentes sedentarios especialmente en las mujeres (Cala & Balboa, 2011).

Durante la práctica de actividades deportivas, se logra mantener un alto nivel de autoestima en los niños y en los adolescentes. La calidad de vida y la satisfacción que sienten las personas durante sus actividades diarias mejoran significativamente su vida.

- Ayuda al equilibrio de la salud mental
- Previene y reduce la depresión
- Favorece a los adolescentes autistas
- Produce bienestar emocional y físico

Para que los niños mantengan una buena salud física, mental y eviten todo tipo de enfermedades deben incluirse a la práctica deportiva ya sea de forma grupal como individual.

2.2.3 Importancia de la actividad física

Lo importante de realizar actividad física es que beneficia a la salud física de las personas sin importar su edad y previene todo tipo de patologías. Además, porque contribuye a la vida social y a la imagen corporal. Es primordial realizar una rutina de actividad física y acompañarla de una correcta alimentación que contenga cereales, frutas, hierro, carnes, potasio y lácteos, para contribuir al y crecimiento de las personas (Pérez, 2017).

La actividad física son las tareas en las que el cuerpo utiliza energía, por ejemplo, caminar, trotar, subir escaleras, bailar, jugar etc. Si realizamos ejercicios potentes podremos lograr resultados en menos tiempo y hay que ejecutarlos de forma moderada. La práctica de actividades físicas requiere de una repetición, planificación y un objetivo específico que sería el de mejorar nuestro cuerpo y desarrollar las capacidades físicas

2.2.4 Niveles de actividad física

- Los niños de entre 5 y 17 años habría que almacenar un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física, mayoritariamente aeróbica, de ímpetu moderado o

vigoroso. Igualmente, sería provechoso un mínimo de tres veces semanales de práctica de actividades que fortifiquen el aparato locomotor.

- Las personas adultas de entre 18 y 64 años corresponderían almacenar un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa (o la combinación equivalente de ambas). Para conseguir mayores favores sobre la salud se correspondería llegar a 300 y 150 minutos de prontitud aeróbica moderada o vigorosa individualmente. Además, sería provechoso un mínimo de dos o tres veces semanales de práctica de actividades que fortifiquen el aparato locomotor.
- Las personas adultas mayores de 65 años habrían aumentar tres veces semana de práctica de acciones para mejorar el equilibrio y advertir caídas a las encomiendas convenientes a los adultos de entre 18 y 64 años (Escalante, 2011).

Podemos decir que los niveles de actividad física son las capacidades físicas, ya se alto, medio o bajo, de cada persona que realiza un movimiento corporal producido por los músculos o todo el cuerpo.

2.2.5 Tipos de actividades físicas

Según Paredes (2018), menciona que luego de conocer a lo que nos referimos cuando se habla de actividad física, se pueden mencionar algunas formas de realizarla conforme las capacidades que implican algunas de ellas. De acuerdo con lo expuesto por algunos autores se pueden identificar los siguientes tipos de actividades físicas.

- **Actividades de Resistencia.** - Este tipo de actividades elevan las frecuencias cardíaca y respiratoria por periodos de tiempo prolongados. Pueden ser moderadas o rigurosas (Paredes, 2018).
 - Actividades de resistencia moderadas. - Hacen que el ritmo cardíaco y respiratorio sea moderado, por ejemplo: caminar, nadar moderadamente, bailar y pasear a ritmo normal en bicicleta.
 - Actividades de resistencia rigurosas. - Aumentan el ritmo cardíaco y producen mayor dificultad para respirar. Algunas de estas actividades son: correr, subir escaleras o cerros, nadar muchas veces continuas en la piscina

y pedalear rápidamente o andar cuesta arriba en bicicleta (Merino & Porto, 2016)

- **Actividades de Fortalecimiento (Fuerza).** - Son aquellas actividades enfocadas en desarrollar los músculos y fortalecer los huesos. Así, por ejemplo: flexionar y extender los brazos y piernas en distintas direcciones, levantar pesas, saltar la cuerda, practicar luchas entre otras. Con la práctica de estas actividades se puede restaurar el músculo y la fuerza, y prevenir la osteoporosis. Otros de sus beneficios es que permiten mantener un bajo peso y un normal nivel de azúcar en la sangre; así como también al otorgar la fuerza necesaria para realizar sus tareas hace que las personas se conserven activas e independientes (Paredes, 2018).
- **Actividades de Equilibrio.** - Ayudan a mantener la postura y el equilibrio para no caerse. Hacen referencia a la capacidad de coordinación entre el sistema nervioso y el sistema locomotor para poder realizar movimientos precisos, tales como: mantener el equilibrio sobre una barra de equilibrio, pararse con una sola pierna, bailar, practicar fútbol o jugar pin pon (Paredes, 2018).
- **Actividades de Flexibilidad.-** Conocidas también como ejercicios de estiramiento cuyo objetivo es mejorar la flexibilidad (capacidad de movimiento de las articulaciones en todos los sentidos), de los cuales se pueden destacar: la gimnasia, el yoga, karate, artes marciales, estiramiento muscular y toda actividad que requiera fuerza o resistencia muscular donde los músculos trabajen haciendo todo tipo de movimientos (Paredes, 2018).

CAPITULO III

3. METODOLÓGIA

El presente trabajo investigativo proviene de un proyecto de Investigación institucional denominado PRAFACVID (Programa recreativo sobre Actividades Físicas, factores asociados y calidad de vida, niveles escolares) correspondiente a la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporté.

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN:

Descriptiva este tipo de investigación nos permite determinar los datos; y de campo porque se extrae la información desde la fuente misma.

Según el nivel: Descriptiva este tipo de investigación nos permite determinar los datos

Según el diseño: De campo porque se extrae la información desde la fuente misma

Según la secuencia temporal: Transversal

Según la cronología de los hechos: Cualitativo

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1 Población

En el presente proyecto de investigación la población con la que se trabajó contó de 840 estudiantes de la Unidad Educativa Vigostky de la ciudad de Riobamba por su diversidad tanto en el ámbito cultural como socioeconómico.

3.2.2 Muestra

La muestra del proyecto de investigación serán los 100 niños del 6to y 7mo Año de Educación General Básica (E.G.B) de la Unidad Educativa Vigostky de la ciudad de Riobamba de los cuales 42 son de sexo femenino y 58 de sexo masculino, los mismos se encuentran dentro del rango de edad entre los 10 a 14 años.

Cuadro N° 1.- Población y muestra

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NIÑOS	42	42%
NIÑAS	58	58%
TOTAL	100	100%

Fuente: Investigador

3.3 VARIABLES

Variable independiente: Tiempo libre

Variable dependiente: Niveles de actividad física

3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

TÉCNICA

- **Encuesta.** - es una de las técnicas de investigación social de más extendido uso en el campo de la Sociología que ha trascendido el ámbito estricto de la investigación científica, para convertirse en una actividad cotidiana de la que todos participamos tarde o temprano. Se ha creado el estereotipo de que la encuesta es lo que hacen los sociólogos y que éstos son especialistas en todo (López & Fachelli, 2015).

INSTRUMENTO

Variable independiente

Se utilizó el cuestionario de Tiempo libre elaborado, y validado por docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo, de la Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Cultura Física. Mgtr. Vinicio Sandoval; Mgtr. Isaac Pérez; PhD. Edda Lorenzo (2019), consta de 10 ítems los cuales van a valorar las actividades que realizan en el tiempo libre.

Variable dependiente

Para la variable de actividad física Se aplicó el Cuestionario Pictórico de la Actividad Física infantil. Desarrollado por morera castro, Jiménez Díaz, Araya Vargas, y Herrera Gonzales 2018) asociados con el laboratorio de Psicomotricidad, Escuela de Ciencias Humano y Calidad Vida, universidad nacional. El cuestionario que consta de 7 ítems y que contiene una escala Pictórica de respuestas, cada pregunta tiene sus 4 respuestas; SEDENTARIO, POCO ACTIVO, ACTIVO, MUY ACTIVO

3.5. DISEÑO DE LA INVESTIGACION

Para la recolección de los datos se obtuvo consentimiento desde el decanato de la Facultad de Ciencias de la Salud, así como el de los diferentes directores de carreras.

Para la tabulación de los datos se procedió a lo siguiente:

- ❖ Se realizó la base de datos.
- ❖ Análisis de datos.
- ❖ Interpretamos los datos.
- ❖ Determinamos las conclusiones y recomendaciones.

Los datos fueron sometidos a un sumario de simbolización por medio de un registro de tabulación estadístico en el programa SPSS versión 25 IBM, USA, el mismo que permitió evidenciar resultados que ayudo a verificar el proyecto.

Con la asistencia del programa SPSS, se realizó un análisis estadístico descriptivo de frecuencias de los ítems analizados, en la cual se analizó la media, mediana, moda y la desviación estándar. También se calculó los IMC (índice de masa corporal) de acuerdo a los valores arrojados.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

4.1 Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad Educativa “Vigostky”

Cuadro N° 2.- Índice de masa corporal

ITEMS	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
BAJO PESO	0	3	3
NORMAL	19	27	46
OBESO	12	13	25
SOBREPESO	11	15	26
TOTAL	42	58	100

$$\bar{x} = 24,3 \quad \sigma = 5,01$$

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Se ha podido evidenciar que las niñas presentan diferentes niveles de IMC, 19 niñas presentan un peso normal, 12 presentan obesidad y 11 presentan sobrepeso, mientras que las 3 niñas tienen bajo peso, 27 están en un peso normal, 13 presentan obesidad, y 15 tienen sobrepeso.

Se ha podido evidenciar que el IMC de los estudiantes con respecto a su edad y su talla están en un peso normal, sin embargo, existe un grupo considerable que presentan niveles sobrepeso, obesidad y bajo peso lo cual es importante generar conciencia sobre la alimentación y la actividad física ya que pueden generar daños en su salud.

Cuadro N° 3.- Tiempo libre

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BAJO	1	1%
BAJO	57	57%
MEDIO	41	41%
ALTO	1	1%
MUY ALTO	1	1%
Total	100	100%

$$\bar{x} = 24,3 \quad \sigma = 5,01$$

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

El 57% de los estudiantes casi nunca ocupan su tiempo libre en la realización de actividades físicas y deportivas, el 41% a veces realizan actividad física, el 1% Nunca; mientras que 1% siempre utilizan su tiempo libre en actividades físicas y deportivas, debido a que prefieren utilizar su tiempo ocio en videos juegos al cual lo consideran como un relajante.

En la Universidad de Murcia, se realizó un estudio piloto exploratorio donde se redactaron 23 ítems a una muestra de 362 escolares entre 10 y 12 años mencionando que los principales motivos son: la diversión y el ocio (31,4%), estar en forma (23,5%) y, en tercer lugar, y con el mismo porcentaje los padres y el deseo de competir (11,3%). Como motivos de mantenimiento de la actividad física encontramos: la diversión (37%), mantener la forma (25,1%) y, en tercer lugar, ser deportista profesional (15,1%), de la misma manera llegó a la conclusión que la Educación Física y el deporte nos proporcionan la oportunidad de desarrollar aspectos como la tolerancia, la cooperación social, el respeto a los compañeros y al contrario, la responsabilidad, las habilidades y destrezas (García, 2010).

Cuadro N° 4.- Niveles de Actividad Física

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SEDENTARIO	4	4%
POCO ACTIVO	51	51%
ACTIVIDAD	43	43%
MUY ACTIVO	2	2%
TOTAL	100	100%

$$\bar{x} = 18,28 \quad \sigma = 7,53$$

ANALISIS E INTERPRETACIÓN

El 51% de los estudiantes presentan poca actividad, 43% presentan tener actividad, el 4% presentan sedentarismo; mientras que el 2% son muy activos, se puede analizar que la mayoría de los estudiantes poseen un nivel bajo con respecto a los niveles de actividad física.

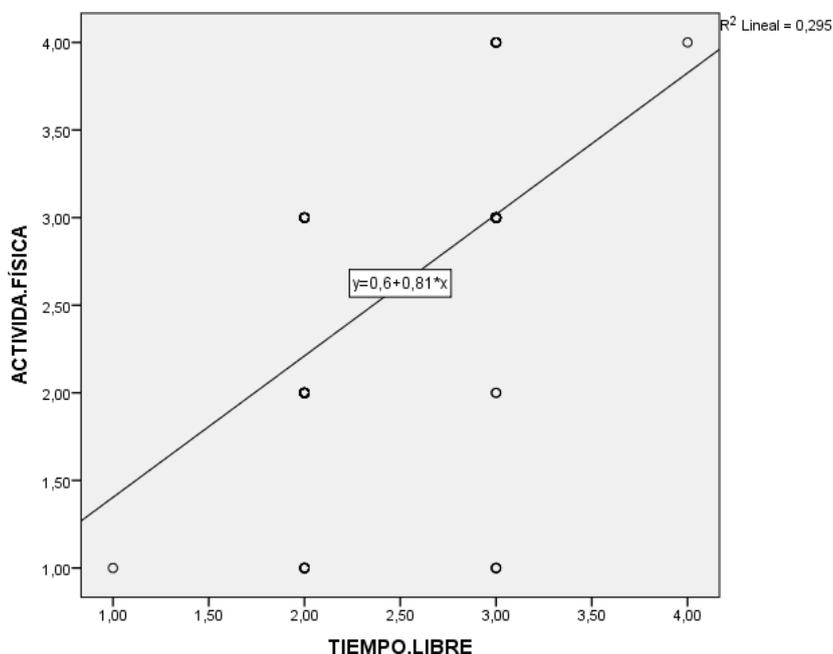
Con respecto a una investigación se evidenció que el 39.5% la realiza con una frecuencia que apenas logran los rangos mínimos recomendados para recibir beneficios saludables. A ellos, les siguen las personas que indican realizarla con una frecuencia baja para generar beneficios a la salud, es decir, menor de dos veces por semana (33.2%). Y finalmente, encontramos porcentajes muy bajos de sujetos que cumplen con las recomendaciones para generar efectos positivos de salud, es decir, menos de un tercio de la población (27.3%) tiene una frecuencia mayor a tres días semanales de práctica físico deportiva en el tiempo libre (Zamarripa, Ruiz, & Magnolia, 2014).

Cuadro N° 5.- Correlación entre las variables

		Correlaciones	
		TIEMPO.LIBRE	ACTIVIDA.FÍSICA
TIEMPO.LIBRE	Correlación de Pearson	1	,543**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	100	100
ACTIVIDA.FÍSICA	Correlación de Pearson	,543**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	100	100

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Gráfico N° 1.- Correlación entre las variables



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Con el análisis del programa SPSS se ha podido evidenciar que existe una correlación de Pearson de 0.543**, con una significancia de 0.000, aludiendo que el tiempo libre que tienen los estudiantes no le ocupan en la realización de actividades físicas y deportivas, donde el nivel de actividad es poca, lo cual si llega afectar en la salud de los niños y niñas ya que se ha podido identificar que con respecto al IMC existen estudiantes que presentan sobrepeso y obesidad, lo cual puede llegar a genera problemas de salud y afectar a su desempeño escolar.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Se ha podido identificar que la mayoría de los estudiantes, cuando tienen tiempo libre lo utilizan en videojuegos lo cual lo ven como un relajante, ven televisión y muy poco lo invierte en la práctica de ejercicios y deportes.
- Por medio de la aplicación de los cuestionarios se ha podido evidenciar que los estudiantes presentan un nivel de poca actividad, debido a que la práctica de los deportes no es importante dentro de la vida de los mismos.
- Se ha podido analizar que el tiempo libre y el nivel de actividades físicas se relacionan entre sí puesto que los estudiantes no ocupan su tiempo ocioso en la realización de actividades físicas y deportivas, donde el nivel de actividad es poca, lo cual si llega a afectar en la salud de los niños y niñas ya que se ha podido identificar que con respecto al IMC existen estudiantes que presentan sobrepeso y obesidad, lo cual puede llegar a generar problemas de salud y afectar a su desempeño escolar.

RECOMENDACIONES

- Los padres de familia deben incentivar a sus hijos a la práctica de ejercicios, y deportes para generar hábitos que beneficien a su salud y favorezcan el rendimiento académico de los estudiantes, puesto que el sedentarismo puede originar cansancio tanto físico como mental.

- Los docentes realicen charlas sobre los beneficios de realizar ejercicios en su tiempo libre, así como también se dé a conocer su importancia dentro del ámbito educativo.

- Que tanto docentes como padres de familia realicen actividades dentro de la unidad educativa como de la casa para generar actividad física, así también favorecer las relaciones sociales.

BIBLIOGRAFÍA

- Aleidy. (2003). La recreación: una estrategia de enseñanza para el desarrollo del contenido actitudinal del diseño. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 1-19.
- Azcuy, M., & Corbo, M. n. (2010). LA RECREACIÓN COMUNITARIA, UNA OPCIÓN PARA OCUPAR EL TIEMPO. *PODIUM, Órgano divulgativo de GDeportesTM*.
- Cala, O., & Balboa, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, , 1-11.
- Carmona, V. (2015). Aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en comunidad . *CES Movimiento y Salud.*, 16-22.
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*.
- Flores, R., & Zamora, J. (2009). La educación física y el deporte como medios para adquirir y desarrollar valores en el nivel primaria. *Revista Educación*, 133-143.
- Funes, C. (2014). *Plan de estudio de profesorado en Educación física y deportes*. San Salvador: Editorial Universitaria.
- Galeón, C. J. (2016). ESTADO DEL ARTE DE RECREACIÓN, TIEMPO LIBRE Y OCIO. Bogota: Bogotá D.C. 2016.
- García, E. (2010). *Niveles de actividad física habitual en escolar de 10 a 12 años de la Región de Murcia*. Obtenido de file:///C:/Users/SERVIDOR/Downloads/TEGC_unlocked.pdf
- Gomes, C., & Elizalde, R. (2009). Trabajo, tiempo libre y ocio en la contemporaneidad: Contradicciones y desafíos. *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*, 1-13.
- Jaramillo, A. (2013). *La actividad lúdica en la historia de la educación española*. Obtenido de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/9701/paya.pdf>
- León, R., & Berenso, R. (2016). *Medicina teórica. Definición de la salud*. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X1996000300001
- López, C. (2016). Los juegos en el uso del tiempo libre en los niños y niñas de 5 a 6 años . Quito, Pichincha, Ecuador: Universidad Central del Ecuador.
- López, P., & Fachelli, S. (2015). *Metodología de la investigación*. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona.
- Mendez, G. (2017). *La importancia de la recreación de los niños en una comunidad segura*. Obtenido de (La importancia de la recreación de los niños en una comunidad segura, s.f.): <http://blog.urbanica.com.sv/la-importancia-de-la-recreaci%C3%B3n-de-los-ni%C3%B1os-en-una-comunidad-segura>
- Merino, J., & Porto, M. P. (2016). *Definición de tiempo libre*.
- Miranda, G. (2006). El tiempo libre y ocio reivindicado por los trabajadores. *PASOS. Revista de Turismo y Patrimonio*, 301-326.
- Muñoz, D. S. (2015). Beneficios y riesgos asociados en la actividad física para la. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*.

- Muros, B. (2013). La ocupación del tiempo libre de jóvenes en el uso de videojuegos y redes. *Revista Científica de Educomunicación*, 31-39.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Actividad física*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Obtenido de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- Paredes, L. (2018). *La actividad física y la autoestima*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/28783/1/1804288312%20Luis%20Alberto%20Paredes%20P%20c3%a9rez.pdf>
- Pérez, J. (2017). *Actividad física y deporte en la infancia y adolescencia*. Obtenido de https://spaoyex.es/sites/default/files/actividad_fisica_y_deporte_en_la_infancia_y_adolescencia.recomentaciones_e_investigacion_en_nuestro_medio_modificado.pdf
- Petitti, E. (2015). *Recopilación de contenidos teóricos a desarrollar con alumnos*. Obtenido de <http://www.huergo.edu.ar/docs/ed.fisica.pdf>
- Phail, E. (2016). El tiempo libre y la autonomía una propuesta. *Revista de Deportes y recreación*, 83-105.
- Razo, A. (2017). Las actividades recreativas y el tiempo libre de los adolescentes. Ambato , Tungurahua , Ecuador: Uniersidad Tecnica de Ambato.
- Ruiz, F., & García, M. (2003). Tiempo libre, ocio y actividades físicas en los adolescentes. *Rev. Nuevas tendencias en Educación física deporte y recreación* , 13-20.
- Ruiz, J. (2017). *Nivel de actividad deportiva en el tiempo libre desde las etapas de cambio y motivación en estudiantes*. Obtenido de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/301891>
- Sánchez, E. (2011). Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. *Scielo*, 45-52.
- Sánchez, E., Contreras, M., Pino, J., & Martínez, R. (2011). Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. *Salud Mental*, 45-52.
- Senent, J. (2016). *Las actividades físico-recreativas, instrumentos de intervención socioeducativas*. Obtenido de <file:///C:/Users/SERVIDOR/Downloads/Dialnet-LasActividadesFisicorecreativasInstrumentosDeInter-2547380.pdf>
- Spitezer, H. (2016). Propuesta de servicio de apoyo al uso del tiempo libre . Perú: Pontifica Universidad Católica del Perú.
- Zamarripa, J., Ruiz, F., & Magnolia, J. (2014). Frecuencia, duración, intencidad y niveles de actividad física durante el tiempo libre. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3-12.
- Zurita, F., & Ubago, J. L. (2018). Niveles de actividad física en alumnado de Educación Primaria de la provincia de Granada. *ResearGate*, 1579-1726.

ANEXOS

Anexo 1.- Cuestionario Uso del Tiempo libre

Validación de cuestionario uso del tiempo libre Para niños de E.G.B

Edad: ____

Sexo: M ____ F ____

Marque con una (x) la opción que consideres más apropiada.

1) ¿Cuál es tu actual ocupación?

Estudio

Ayudo a mis padres en el Trabajo

2) ¿Usted practica algún tipo de actividad física o deportiva fuera de su horario regular de clases?

Sí

NO

3) ¿Qué hace en su tu tiempo libre?

Leo

Ver televisión

Práctico deporte

Escucho música

Video juegos

Duermo

Toco algún instrumento

Navego en internet

4) ¿Cuánto tiempo dedicas al día a tu tiempo libre?

1 hora o menos

Entre 1 hora y 3 horas

3 horas o más

No tengo horas de tiempo libre

5) ¿Consideras que tienes bastante tiempo libre?

Sí, suficiente

Sí, demasiado

No

7) ¿El fin de semana practicas alguna actividad?

Futbol

Natación

Ajedrez

Caminar

Voleibol

Baloncesto

Atletismo

Juegos infantiles

Karate

Gimnasia

Squash

Baile

8) ¿Qué haces para relajarte?

- Dormir Cantar Ver television
 Jugar Bailar Video juegos

10. ¿Con quién sueles realizar las actividades en tu tiempo libre?

- Con amigos/as.
 Compañeros de clase.
 Algún familiar.

11. ¿Con quién pasas la mayor parte de tu tiempo libre?

- Con mis padres y hermanos Con otros familiares (abuelos, tíos, primos etc.)
 Con mis amigos Normalmente sólo

12. ¿Realizas alguna actividad Cultural /o Artística en su tiempo libre?

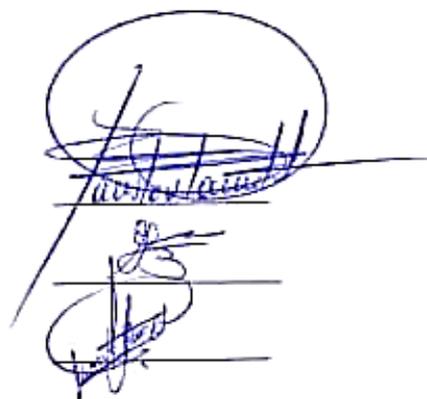
- Idiomas Música
 Informática Teatro
 Danza Pintura

Validado por:

Mgs Vinicio Sandoval

PhD. Edda Lorenzo Berthou

Mgs. Isaac Pérez



Anexo 2.- Cuestionario Pictórico de la Actividad Física Infantil Desarrollado



Cuestionario Pictórico de Actividad Física Infantil Hombres (C-PAFIh)

Desarrollado por Morera-Castro, Jiménez-Díaz, Araya-Vargas y Herrera-González (2018), asociados/as con el Laboratorio de Psicomotricidad, Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional.

Nombre: _____ Edad: _____

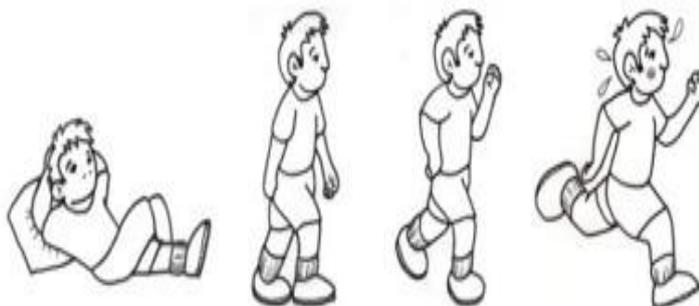
Sexo: Hombre Grado: _____

Nos gustaría saber, sobre tu nivel de actividad física, en los últimos 7 días (última semana). **Recuerda no hay respuestas buenas o malas, este NO es un examen.** Por favor responde lo más honesto/a y preciso/a posible. Esto es muy importante para nosotros (as).

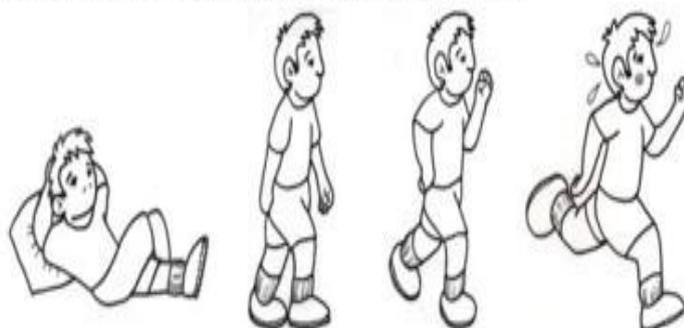
Instrucciones:

Marca el dibujo con el que más te identificas

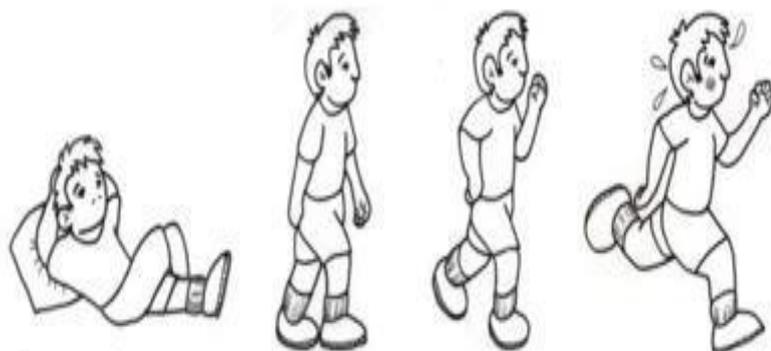
1. En la última semana, de lunes a viernes, YO FUI



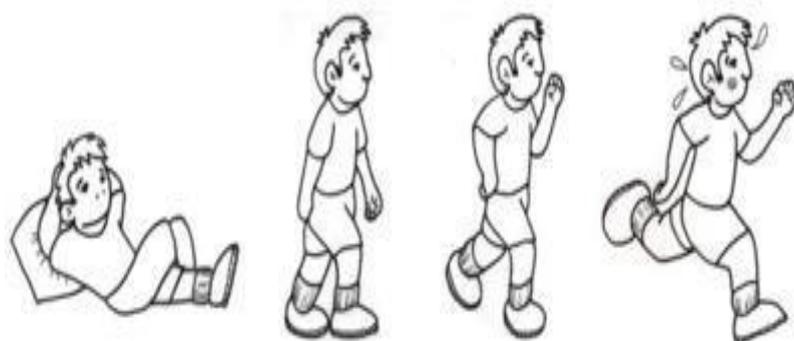
2. Durante el último fin de semana (sábado y domingo), YO FUI



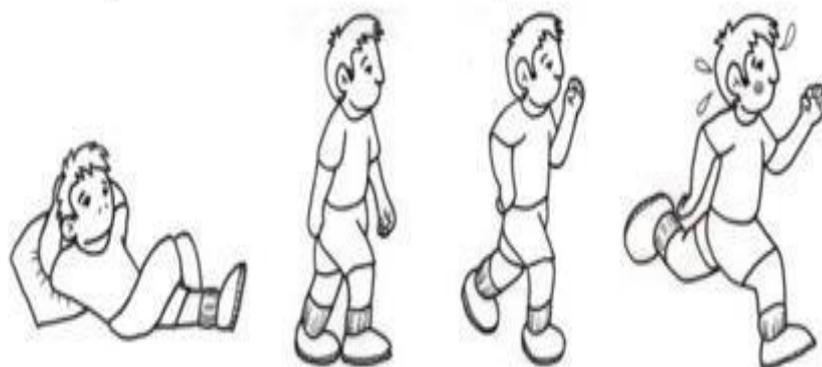
3. En la última semana, durante los recreos en la Escuela, YO FUI



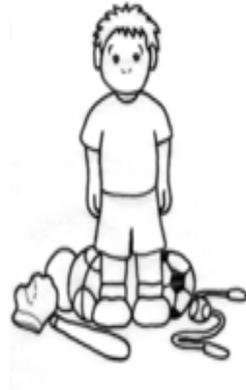
4. En la última semana, cuando no estuve en la escuela, YO FUI



5. En la última semana, durante la clase de Educación Física, YO FUI



6. Yo pertenezco a una escuela/academia de danza/baile o a alguna escuela/equipo deportivo?



6.1. Responde las siguientes preguntas, marca con una X

a. Cuántas veces entrenas a la
Semana?

- 1 a 2 días a la semana
- 3 días a la semana
- más de 3 días a la semana

b. Cuánto tiempo dura cada práctica (por
día)?

- menos de 30 minutos
- entre 31 a 1 hora
- más de 1 hora

7. Marca con una X ¿Cómo te trasladas normalmente a la escuela?

Caminando

Bus/Buseta

Carro

Bicicleta

Otros _____

Anexo 3.- Fotografías

FOTO 1: Aplicando Encuesta a los niños.



FOTO 2: Medición de peso a los niños.



FOTO 3: Medición de la Talla a las niñas.



FOTO 4: Medición de la Talla a los niños.

