

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESPECIALIDAD
CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



TESINA

Tema

“INCIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS EN EL PESO CORPORAL DE LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO Y TERCER SEMESTRE DE LA ESCUELA DE CULTURA FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO EN EL PERIODO OCTUBRE 2012-FEBRERO 2013”

Autor

MASACHE ABRIGO EDISON JUNIOR

Tutor

LIC. SUSANA PAZ VITERI

Riobamba

2013

Dedicatoria

Este trabajo, lo dedico de todo corazón y profundo cariño a mis padres, hermanos, hijos y a mi esposa, Ximena Elizabeth; quienes fueron el soporte principal y fundamental para comenzar y culminar esta gran carrera. Decirles Gracias, Dios les colme de bendiciones, y les tenga a mi lado siempre.

Los amo con todo mi corazón padres queridos, gracias mil veces gracias viejitos adorados.

Edison Jr.

Agradecimiento

Especialmente doy gracias a Dios el “Todo Poderoso”, por darme la existencia en este mundo y por la oportunidad para alcanzar el triunfo y el éxito deseado.

A los docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo por entregarme y guiarme con sus conocimientos y experiencias y muy en especial a Susanita Paz Viteri mi Tutora.

A todos mis compañeros que un día comenzamos y nos prometimos culminar con éxito esta carrera.

A todas aquellas personas, que de una u otra manera me apoyaron para culminar esta meta y ser un profesional con visión de superación y progreso.

Edison Jr.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CONTENIDOS	Pág.
PÁGINAS PRELIMINARES	
Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice General de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	vii
Índice de gráficos.....	viii
Resumen.....	ix
Summary.....	x
Introducción.....	1
CAPITULO I	
PROBLEMATIZACIÓN	
Planteamiento del problema.....	2
Formulación de problema.....	3
Objetivos.....	3
Objetivo general.....	3
Objetivos específicos.....	3
Justificación.....	3
CAPITULO II	
MARCO TEÓRICO	
Posicionamiento personal.....	5
Fundamentación Teórica.....	5
Ventajas del medio Acuático.....	9
Clasificación de las Actividades Acuáticas.....	12

Ejercicios más utilizados en agua y seco.....	14
Principios del Entrenamiento del tratado individualizado.....	15
Conceptualizando la Actividad Física.....	16
Las Actividades Físicas.....	21
Las Actividades Deportivas.....	22
Las Actividades Recreativas.....	22
Adelgazar con la Natación.....	23
Ejercicios o Entrenamiento para Perder Peso Nadando.....	26
Adelgazar personas obesas.....	26
Índice de Masa Corporal.....	27
Hipótesis y Variables.....	28
Operacionalización de las Variables.....	29

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

Método Científico.....	30
Nivel o Tipo de Investigación.....	30
Población y Muestra.....	31
Población.....	31
Muestra.....	31
Técnicas e Instrumentos Recolección de Datos.....	31
Técnicas de Procedimiento para el Análisis.....	31

CAPITULO IV

ANALISIS E INTERPRETACIÓN

Variable Independiente: Peso Corporal.....	33
Variable Dependiente: Las Actividades Acuáticas.....	33

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones.....	39
Recomendaciones.....	40

CAPITULO VI

Bibliografía.....	41
Anexos.....	42

ÍNDICE DE TABLAS

	TEMA	Pág.
Tabla N° 1	Índice de Masa Corporal	34
Tabla N° 2	Resultados de Índice de Masa Corporal	35
Tabla N° 3	Índice de Masa Corporal Final	36
Tabla N° 4	Resultados del Test final del IMC	37
Tabla N° 5	Ficha de Tabla de Evaluación	42
Tabla N° 6	Índice de Masa Corporal	42

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	TEMA	Pág.
Gráfico N° 1	Test Inicial	35
Gráfico N° 2	Test Final	37
Gráfico N° 3	Resultados Comparativos	38
Gráfico N° 4	Fotografía	43
Gráfico N° 5	Fotografía	43
Gráfico N° 6	Fotografía	44
Gráfico N° 7	Fotografía	44
Gráfico N° 8	Fotografía	45
Gráfico N° 9	Fotografía	45
Gráfico N° 10	Fotografía	46
Gráfico N° 11	Fotografía	46

RESUMEN

Las actividades acuáticas se han transformado más que en un medio de recreación o para el alto rendimiento, en un medio de sobrevivencia ya que todo ser humano debe ser capaz de poder de desplazarse en el agua con su propio cuerpo, eso implica garantizar una actividad que nos permita tomar como parte del desarrollo físico de las personas.

En la actualidad el ser humano busca alternativas para el desarrollo de diferentes actividades físicas para el mantenimiento ideal de la silueta

Esta investigación que lleva el nombre “ Incidencia de las Actividades Acuáticas en el Peso Corporal de los Estudiantes de Segundo y Tercer Semestre de la Escuela de Cultura Física Período Octubre 2012 – Febrero 2013”, proyecta comprobar si la práctica constante de las actividades acuáticas permita transformarse en una alternativa para la buscar o mantener el peso ideal.

Esta tesina se lo realiza con los estudiantes de segundo y tercer semestre de la Carrera de Cultura Física como ente formativo de los futuros profesionales de la educación física deportes y recreación que se pueda aplicar sin exclusión de edad ni género, sobre todo pensando en las personas de la tercera edad, discapacidad o personas que tengan problemas de articulaciones. Todo esto apoyándose en una investigación de campo básica, puesto que parte del conocimiento de la natación, auscultando su planteamiento teórico para emitir modificaciones y asociarla con la metodología y enseñanza.

Aplicando las evaluaciones mediante test al principio y al final en un tiempo determinado y analizando la actividad que se realizó se concluye que las actividades acuáticas es el mejor medio terapéutico preventivo para la obtención de un buen estado físico y una pérdida gradual del peso corporal.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CENTRO DE IDIOMAS

ABSTRACT

Water activities have become more than a means of recreation or for high performance, a means of survival and that every human being should be able to move in the water with his/her own body, that means ensuring an activity which allow us to take as part of the physical development of the people.

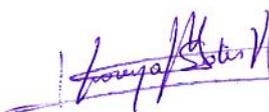
At the present time human beings look for alternatives for the development of different physical activities to stay in shape.

This research named "Impact of Water Activities in the Student Body Weight of Second and Third Semester of the School of Physical Culture Period October 2012-February 2013" allowed to check if the constant practice of water activities become an alternative for looking for or maintaining ideal weight.

This dissertation is done with students in second and third semester of the School of Physical Culture and agency training of future professionals of physical education and recreational sports that can be applied without exception of age or gender, especially with people in mind of the elderly, handicapped or people with joint problems. All this supported by basic field research, as part of the knowledge of swimming, auscultating its theoretical approach to issue modifications and associate it with the methodology and teaching.

Applying test evaluations through the beginning and end at a specific time and analyzing the activity was concluded that the water activities is the best preventive therapeutic means for obtaining physical fitness, and a gradual loss of body weight.

Translation reviewed by:




Lic. Lorena Solís Viteri

ENGLISH TEACHER

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I hace referencia a la problematización, es decir, plantea el problema que es la incidencia de las actividades acuáticas en el peso corporal, además los objetivos y justificación del por qué debe realizar la investigación.

CAPÍTULO II corresponde al Marco Teórico, con sus respectivos temas y subtemas, el cual está relacionado con la incidencia de las actividades acuáticas en el peso corporal de los estudiantes de segundo y tercer semestre de la Escuela de Cultura Física de la Universidad Nacional de Chimborazo; conceptualizaciones, características y tipos, además, comentarios personales que fortalecen la investigación científica y documental.

CAPÍTULO III se describe la metodología, técnica e instrumentos que permiten recolectar información y a la vez cumplir los objetivos propuestos en la investigación, se analiza e interpreta los resultados de las fichas de los estudiantes de segundo y tercer semestre de la Escuela de Cultura Física para conocer más a fondo la situación del problema de una manera científica y técnica.

CAPÍTULO IV se ubica el análisis e interpretación de los resultados estadísticos tanto de la evaluación inicial, como de la evaluación final, así también de un cuadro comparativo entre el resultado inicial y el resultado final, mismo que nos ayudará a comprobar la hipótesis.

CAPÍTULO V se señala las conclusiones y recomendaciones en base a los objetivos específicos y posibles soluciones del problema en mención para los estudiantes de segundo y tercer semestre de la Escuela de Cultura Física y todas aquellas personas que tengan interés por las actividades acuáticas como alternativa aeróbica para mejoramiento y mantención del peso corporal.

CAPÍTULO VI este capítulo hace referencia a la bibliografía de base y específica que permitieron adquirir información del tema.

CAPÍTULO I

PROBLEMATIZACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las actividades acuáticas es una actividad física recreativa que puede ser practicada por todas las personas sin distinción de edad y etnia. Para practicar las actividades acuáticas no se necesita tener una capacidad física idónea, debido a que es una actividad netamente lúdica. Además practicar continuamente ayuda a mantener un estado de vida ideal.

Muchas de las veces en acercamiento y aproximación con el abordaje de nuevos contenidos y conocimientos útiles en la formación integral del estudiante, en este caso el desarrollo de las capacidades físicas, surge como herramienta estratégica, las actividades acuáticas, entendida esta como una actividad lúdica que predispone al estudiante con el encuentro con sus actividades en la preparación deportiva, pero que pocas veces se recurre a esta remota práctica en el campo de las acciones.

Se puede decir que existe una demanda social por la educación en el cuidado del cuerpo, la mejora de la forma física, la imagen corporal, la salud, y la utilización constructiva para las actividades físicas, el tiempo libre y las recreativas.

La sociedad es consciente de la necesidad imperiosa, de incorporar en la cultura y la educación, a las actividades acuáticas que se presenta como una buena alternativa de conseguir mejores maneras para mantenernos y conseguir que nuestro cuerpo este joven por más tiempo.

Las actividades acuáticas es un completo ejercicio aeróbico, importante en mantener nuestros pulmones en perfectas condiciones, nos da mas beneficios para las articulaciones, ya que mejoran las condiciones de nuestro aparato locomotor y por ende se puede hablar de mantener un peso ideal con la practica constante como un habito de prevención para la salud, medio fundamental y excelente para estimular el

desarrollo armónico de todos los músculos principales y que su práctica genera fuerza muscular y energía orgánica.

1.2.FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Incide la práctica de las actividades acuáticas en el peso corporal de los estudiantes del segundo y tercer semestre de la Escuela de Cultura Física en el período octubre del 2012 a febrero 2013?

1.3.OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Incidencia de las actividades acuáticas en el peso corporal de los estudiantes de segundo y tercer semestre de la escuela de Cultura Física periodo octubre 2012-febrero 2013.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar el peso corporal de los alumnos de segundo y tercer semestre de la Escuela de Cultura Física al inicio de la investigación
- Establecer las sesiones acuáticas que realizan los estudiantes del segundo y tercer semestre de la Escuela de Cultura Física.
- Comparar los resultados iniciales con los finales sobre el peso corporal de los estudiantes del segundo y tercer semestre de la escuela de Cultura Física y obtener los resultados.

1.4.JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo de investigación que se pretende llevar a efecto durante la práctica de las actividades acuáticas con los estudiantes del segundo y tercer semestre de la Escuela de Cultura Física nos ayudará a conocer la incidencia positiva o negativa en su peso corporal, como estudiante de Cultura Física y como

futuro profesional de esta área se debe buscar alternativas para las personas que deseen mantener un peso ideal.

Permitiendo una facilidad en la práctica de una actividad física que no se encuentre limitaciones o temor a traumatismo en la ejecución del desarrollo.

Logrando aprovechar de forma diferente, que se den las actividades acuáticas como una estrategia principal para mantener el peso corporal ideal. Mejorando incluso el sistema cardiovascular y mejorando el nivel académico.

El trabajo al finalizarlo, se espera que sea un documento importante para conocer la aplicación de nuevos métodos y técnicas de utilizar las actividades acuáticas para mejorar o mantener el peso ideal como una nueva alternativa aeróbica de desarrollo de las actividades acuáticas.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.POSICIONAMIENTO PERSONAL

Este trabajo de investigación se desarrolla siguiendo la teoría del pragmatismo que no es más que el planteamiento de la teoría con la práctica. Puesto que toda la información recogida en el proceso de investigación fue analizada minuciosamente al llegar a conocer y criticar lo referente al contenido de esta investigación, sobre este aspecto, se construirá un nuevo conocimiento.

2.2.FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Las actividades acuáticas es un componente importante de todo proceso social e integral en el que se busca formar la personalidad del individuo de manera holística para integrarlo a la sociedad con dimensión humana, cultural, antropológica y comprenderlo en sus componentes bio-psico-socio-culturales con los que se identifica como miembro del grupo y de la praxis social en su contexto.

Al hablar de actividades acuáticas, y observar desde múltiples dimensiones; nos damos cuenta que esta actividad nos puede servir como base recreativa o terapéutica para otros fines propuestos y tratándose de un ejercicio cardiovascular lograremos quemar calorías y acabar con la grasa de más, y si vinculamos a que las actividades acuáticas es la actividad completa para toda persona, que a través de la recreación o del juego es una estrategia válida para potenciar el desarrollo de las capacidades físicas.

ARELLANO (1992); Explica que la Natación es la “habilidad que permite al ser humano desplazarse en un medio líquido normalmente el agua, gracias a las fuerzas propulsivas que generan con los movimientos de los miembros superiores e inferiores y cuerpo, que le permiten vencer las resistencias que se oponen al avance del nadador”.¹

COUNSILMAN(2000);Rotula que es la habilidad que permite al ser humano desplazarse en el agua, gracias a las acciones propulsoras realizadas por los movimientos rítmicos, repetitivos y coordinados de los miembros superiores e inferiores y el cuerpo y que le permitirá mantenerse en la superficie y vencer la resistencia que ofrece el agua para desplazarse en ella.²

EMMETT HINES (2000); Expone que la Natación es una de las mejores actividades para realizar actividad física y ejercicios especiales, permite mejorar distintos componentes lógicos como la resistencia cardiovascular y la fuerza, que las actividades acuáticas posibilita ejercitar todo el organismo sin sobrecargar ninguna parte específica, moviéndolo en un ambiente relajado con el fin de generara un bienestar general en los discapacitados que pueden practicar toda la gama de ejercicios y juegos en el agua, de igual manera puede representar el medio para mejorar física y mentalmente. Gracias a los ejercicios y la participación activa.³

¹ ARELLANO (1992)

² COUNSILMAN(2000)

³ EMMETT HINES (2000)

ROSEANE et al. (2004); Afirma que la práctica de un programa en el medio acuático, contribuye a la mejora de aptitud física, siempre que los ejercicios en el medio acuático, se realicen de forma regular y sistematizada.⁴

CALERO (2006); Manifiesta que: en educación Inicial, Primaria y Secundaria etc. el docente utiliza el juego como un medio de enseñanza aprendizaje. Piaget dice que “el juego constituye la forma inicial de las capacidades y refuerza el desarrollo de las mismas”.⁵

El mismo autor señala que la importancia del juego en la educación es grande, pone en actividad todos los órganos del cuerpo, fortifica y ejercita las funciones psíquicas. El juego es un factor poderoso para la preparación de la vida social de la persona; jugando se aprende la solidaridad, se forma y consolida el carácter se estimula el poder creador”.

MEDINA (1983); En el prologo a la edición española del libro de Decroly, al parafrasear a Chateau asegura que: “cuando el niño vence las dificultades que él mismo se ha propuesto o ha aceptado, tiene una alegría más moral que sensorial. Incluso a veces, busca él mismo mayores dificultades y hasta el dolor para superar los obstáculos, situándose así en un camino ascético que le conduce a superar airoosamente las dificultades, al dominio de sí mismo, a su propio perfeccionamiento”. La asignatura que ayuda a la actividad física y recreativa en el

⁴ ROSEANE et al. (2004)

⁵ CALERO (2006)

aula es, precisamente la “Cultura Física” y reviste gran importancia en el desarrollo del estudiante, así lo señala Arreola (cód.) (2006) al decir que:

“La Cultura Física, no puede quedar fuera de este proceso, siendo parte la Educación Básica, y aún cuando todos somos conscientes de que el principal instrumento de contacto con el mundo es nuestro cuerpo, tal vez pensemos que esto repercute únicamente, en el aspecto físico o deportivo. Afortunadamente, ahora sabemos que la motricidad propicia, la apertura y multiplicación de los canales a través de los cuales se procesa la información cognitiva, que hará posible que el alumno construya esquemas nuevos, más complejos que coadyuven en la resolución de los problemas que se presenten en su vida cotidiana, constituyendo así algo significativo para el sujeto, dicha significación está incluso a nivel estructural y fisiológico en el Sistema Nervioso Central (el área motora, del habla y de la comprensión, funcionan de manera conjunta)”⁶.

La Cultura Física también está en el nivel medio o secundario y aquí juega un rol importante en el desarrollo y crecimiento de los estudiantes, así lo detalla Manteca (Cód.) (2006) cuando dice que:

Desde una perspectiva pedagógica, la educación física contribuye de manera importante y específica a la formación integral de los adolescentes en la escuela secundaria. La vigorización y el conocimiento de su cuerpo mediante el movimiento, la relación y la convivencia con sus pares, la identificación y la puesta en acción de su potencialidad física, brindan al alumno de secundaria una mayor conciencia de su

⁶ MEDINA (1983)

personalidad. Dicho de otro modo: cuando un adolescente se mueve, actúa como un ser total capaz de manifestar los conocimientos, los afectos, las emociones, las motivaciones, las actitudes y los valores que ha adquirido a lo largo de su vida en los contextos familiar, social y cultural, y particularmente en la educación recibida durante los años que ha permanecido en la escuela.

El sentido formativo de la educación física consiste en interrelacionar todos estos aspectos para conferirle a la motricidad de los estudiantes un carácter intencional, consciente, que implica un razonamiento continuo sobre las realizaciones y acciones motrices, a la vez se pretende acercar a los alumnos a experiencias y actividades que los lleven al conocimiento de sí mismos y a la construcción de su identidad.

Durante la práctica de la educación física, el alumno debe cumplir reglas para el juego limpio, no sólo porque sin ellas difícilmente podría efectuar la acción, ejecutarla en un contexto y regular su participación, sino también porque en las actividades de educación física establece un vínculo activo con los demás y lo hace mediante su cuerpo en movimiento, lo cual le exige pensar en los otros, actuar junto a ellos, respetarlos, apreciarlos, tolerarlos, tomar partido por todos, por algunos o por alguien en particular, solidarizarse o apoyarse conjuntamente. De esta manera el alumno practica los valores y reflexiona en torno de ellos, y a la relación cordial y respetuosa con los compañeros.

2.2.1.1. Ventajas del Medio Acuático

Las ventajas y beneficios que brinda el medio acuático son numerosos. El hecho de flotar y realizar los mismos ejercicios, en menor esfuerzo al que haríamos en tierra, al disminuir el

impacto en el suelo, las tensiones sobre las articulaciones favorecen en la relajación muscular, descarga el peso que sufre la espalda facilita a los movimientos y propicia un mayor radio de acción en las articulaciones, por lo que es un excelente recurso de recuperación. Artículo citado de la página web: Educación Física y Deportes ⁷Los modelos y variantes de los ejercicios físicos, tenemos:

- **La temperatura del agua:** Normalmente entre 28° y 31° C, hace más agradable el ejercicio, ayudando a la relajación.
- **Entrenamiento placentero:** La inmersión en el medio acuático da una confortable sensación de frescura, aporta un extra de relajación y permite trabajar con menor sensación de fatiga y calor.
- **La mejora aeróbica:** Permite realizar actividades físicas por largos períodos de tiempo, el corazón se torna, en el principal motor cardiovascular, el músculo es más fuerte y eficaz, puesto que la cantidad de oxígeno solicitada es superior. El trabajo cardíaco deberá oscilar entre el 65-85% de la frecuencia cardíaca máxima.
- **Ejercicio de intensidad:** Cuanto más fuerte se ejecutan los movimientos dentro del agua más resistencia a ellos encontraremos.
- **Desarrollo muscular:** Capacidad que permite mantener un esfuerzo de intensidad máxima durante largos períodos de tiempo.
- **Estimulación muscular:** Mejora de los problemas ocasionados por las tensiones musculares.

⁷ www.educacion-fisica.org/?p=387 <http://www.efdeportes.com>

- **Relajación muscular:** La ingravidez producida por la flotación favorece la relajación muscular.
- **Fortalecimiento muscular:** La mejora de la fuerza y la ganancia de energía es consecuencia de la resistencia hace que, cualquier movimiento se pongan en acción los músculos, realizando desplazamientos, saltos, andar en agua, etc. facilitando un trabajo muscular equilibrado.
- **Mejora cardíaca:** Propician la activación de la circulación sanguínea y de la musculatura. Esto permite un entrenamiento más intenso que en tierra.
- **Activación pulmonar:** La práctica de la apnea y de los mecanismos respiratorios en la mejora de la actividad pulmonar.
- **Circulación sanguínea:** La presión del agua sobre el organismo estimula el retorno sanguíneo, y la acción térmica del agua activa el sistema circulatorio.
- **Estimulación del metabolismo:** Mejora de las reacciones fisiológicas del metabolismo.
- **Mejora de la capacidad motriz:** Mejora de la capacidad de movimiento.
- **Mejora de la coordinación:** Favorece en la relación entre el sistema nervioso y la respuesta muscular.
- **Aumento del consumo de calorías:** Se pueden quemar más de 500 calorías por hora caminando dentro del agua (unas 240 en tierra) El entrenamiento acuático también estimula el metabolismo por la mejora de los sistemas que gobiernan la fisiología corporal.
- **Material auxiliar:** Ayudará, el adaptar esfuerzos, a las posibilidades y características de cada persona, a respecto con otros, ofreciendo mayor o

menor resistencia al agua; Quienes tengan que trabajar más, éstos harán uso de: fideos tobilleras, cinturones, mancuernas, colchonetas, y en programas determinados, el uso de tablas, balones, churos, pull boys.

- **La música:** Ayuda a la relajación y a la activación. Su utilización favorece la realización de cualquier tipo de ejercicio. Así se refiere Antonio Muñoz Marín “Educación Física y Deportes”⁸ Lorca Murcia (España)

2.2.1.2. Clasificación de las Actividades Acuáticas

Este incluye a todo tipo de programas o actividades que se desarrollan en el medio acuático. De tal manera, la propuesta podemos distinguir varios ámbitos: educativo, deportivo, de salud, terapéutico, utilitario, y recreativo. Constituido así.

NATACIÓN PARA BEBES

EDUCACIÓN INFANTIL

EDUCATIVO: EDUCACIÓN PRIMARIA

EDUCACIÓN SECUNDARIA

UNIVERSITARIA O SUPERIOR

CENTROS DE EDUCACIÓN ESPECIAL

⁸ <http://www.efdeportes.com/> www.educacion-fisica.org/?p=387

		INFANTIL
UTILITARIO:	ESCUELA DE NATACIÓN	NIÑOS
		ADULTOS
		AQUAGYM
		AQUAEROBIC
SALUD O PERFORMANCE:		AQUABUILDING AQUAFITNESS
		NATACIÓN PARA EMBARAZADAS
		NATACIÓN LIBRE
		NATACIÓN
		NATACIÓN ALETAS
DEPORTIVO DE COMPETICIÓN:		WATERPOLO
		SINCRO
		SALVAMENTO Y SOCORRISMO

POST PARTO

DISCAPACITADOS; AT. Temprana

TERAPEUTICO:

HIDROTERAPIA; TERCERA EDAD

TERAPEUTICA

(Alteraciones Columna)

RECUPERACION DE LESIONES

RECREATIVO:

BAÑO LIBRE; Jornadas Creativas; etc.

IMPORTANTE: Una misma actividad puede asumir varios objetivos a la vez.

2.2.1.3. Ejercicios más utilizados en agua y seco:

En agua

Salidas con punto de entrada fijo.

Salidas con distintas señales acústicas.

Salidas desde diversas alturas.

Salidas con distintas posiciones de partida.

Salidas con carrera previa.

Virajes desde de impulso en el fondo.

Virajes desde flotación.

En seco

Juegos de reacción.

Juegos de persecución.

Juegos con balón en espacios reducidos.

Salidas con distintas posiciones en espacios reducidos.

En este tipo de tareas, a diferencia con los anteriores la duración de la repetición será mayor, de 3 a 10 segundos y el número de repeticiones será de 5-10 con el mismo descanso entre repetición (2-3').

2.2.1.4. Principios del Entrenamiento de trato individualizado: El profesor tiene que saber que su trabajo es estar al servicio de sus alumnos/as, y estar al servicio de cada uno de ellos de forma individualizada y no sólo del grupo. El alumno tiene objetivos y motivaciones particulares, distintas que el resto del grupo.

De eficacia: Una correcta programación de la enseñanza lleva a mejor y más rápido a conseguir una forma física más armónica en menos tiempo. El entrenador no debe desperdiciar el tiempo con sus alumnos/as en ejercicios que no se logra alcanzar ningún objetivo.

De progresión técnica y de forma: El profesor debe tener un programa de enseñanza progresivo y adaptado a los distintos niveles de cada grupo. Deberá incorporar nuevos estímulos y retos, pero ligeramente éstos siempre por encima del que ya tienen superado y nunca someter al deportista a esfuerzos superiores o capacidades de imposible ejecución.

De motivación y estimulación: El profesor debe tener motivados a sus alumnos/as mediante charlas generales con comentarios individualizados sobre los beneficios del tema a tratar. Es labor del entrenador hablar con sus alumnos, indicarles lo que hacen bien y reforzar su autoestima. No programar ejercicios que superen las capacidades individuales.

De variedad y divertimento: Debe desarrollar las sesiones de manera que resulten amenas, variadas y divertidas. Si el profesional encargado del grupo no pone un poco de su parte, la natación puede ser realmente aburrido, ya que al final es ir y volver de un sitio de una u otra manera. Pero el agua, las formas de desplazamientos y los materiales que pueden usarse hacen que cada clase pueda ser una pequeña fiesta.

De transferencia: Debe encadenar el aprendizaje del ejercicio o la sesión anterior para que resulten de estímulo en el siguiente ejercicio o sesión.

2.2.2. CONCEPTUALIZANDO LA ACTIVIDAD FÍSICA

El término capacidades físicas básicas es complejo de definir, e incluso de denominar, pues muchos autores se han preocupado por analizar y definir este término. Conceptos como; condición física, aptitud física, forma física, preparación física, eficiencia motriz, capacidad motriz, etc., son utilizados de manera frecuente para referirse a una misma realidad, el más acertado “aptitud física o condición biológica”; por lo que presentaremos algunas definiciones.

PRADET (1999); en cuanto al uso de capacidad o cualidad, considera que la terminología “cualidades físicas” es la correcta, pues refleja en mejor medida las realidades observables y concretas asociadas a este concepto.

Asocia este concepto al potencial de las capacidades motrices, y a los parámetros fisiológicos y psicológicos que permiten aplicarla. De esta manera, el concepto de capacidad motriz estaría incluido en el de cualidad física.

DE LA REINA y MARTÍNEZ (2003); Reconocen que existe un debate entre el uso de capacidad o cualidad, y por razones de simplificación terminológica, prefieren utilizar de manera indistinta ambos términos.

AAPHER (Asociación Americana de Educación Física y la Salud) (1958); “La condición física es el conjunto de componentes que debe poseer un individuo en orden a una función eficiente, que satisfaga sus propias necesidades perfectamente y como contribución a la sociedad”.

GROSSER (1988); “La condición física en el deporte, es la suma ponderada de las cualidades motrices (corporales) importantes en la realización y el rendimiento a través de los atributos de la personalidad, como son la motivación y la voluntad”.

LEGIDO (1996); Es el conjunto de cualidades o condiciones anatómicas, fisiológicas y orgánicas, que debe reunir el individuo, para realizar esfuerzos físicos, musculares, ejercicios, deporte, trabajo, etc.

TORRES GUERRERO (2001); En la misma línea explica que es el conjunto de cualidades o condiciones, anatómicas, fisiológicas y motrices, que son necesarias para la realización de esfuerzos físicos o deportivos.

LEGUIDO Y TORRES; Coinciden que la condición física es sumatorio de componentes. “Al considerar apto a la persona, no basta valorar sus condiciones anatómicas, como importantes, si no van seguidas en debidas condiciones fisiológicas que lo capacitan para adaptarse bien al esfuerzo.

Para LORD (2002) “Se le considera como una actitud o estado de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecedoras, un sistema de vida para ocupar positivamente las horas libres y una fase importante del proceso educativo total”

De acuerdo con PÉREZ (1997), “Es el conjunto de actividades de contenido físico – deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual”

RAMOS (1999), et al (s/f) detallan las particularidades de la Actividad Física como algo que “se ha entendido solamente como "el movimiento del cuerpo". Sin embargo, debemos superar tal idea para comprender que la Actividad Física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado.

Consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa o agonística, tiene una gran importancia higiénica preventiva para el desarrollo armónico del sujeto (niño, adolescente y adulto) para el mantenimiento del estado de salud. La práctica de cualquier deporte conserva siempre un carácter lúdico y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo.

Ramos et. Al (s/f) sistematiza los beneficios que representa; la actividad física así: En la Cumbre Mundial de Educación Física en el año 1999, se presentaron diferentes resultados de investigaciones que demuestran los beneficios de la actividad física.

- Una vida activa en la infancia influye directamente y de manera positiva a la salud en la edad adulta (C. Koop, 1999).
- Varios estudios científicos recientes demuestran que mantenerse en forma puede contribuir a una vida más larga y sana en mayor medida que cualquier otro factor. Una actividad mesurada, pero regular, reduce el riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer de colon y depresiones. (C. Koop, 1999)
- La reducción de la actividad física puede aumentar la aparición de enfermedades crónicas, ya sea indirectamente mediante el aumento excesivo de peso, o directamente por factor de riesgo independiente. (Bar, or, 1994).
- La fuerza de los músculos y los huesos, la flexibilidad de las articulaciones son muy importantes para la coordinación motriz, el equilibrio y la movilidad necesaria

para desarrollar las tareas cotidianas. Todos estos factores disminuyen al aumentar la edad, debido en parte a la gradual disminución de la Actividad física. (Foro mundial, Québec, 1995)

- La actividad física de tiempo libre puede enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales.
- Está demostrado que la actividad tiene efectos positivos contra las depresiones, favoreciendo la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades cognitivas.
- Regeneración del gasto de fuerza mediante una recreación activa.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinativas y de las habilidades físico – motoras.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo del contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Regulación y orientación de la conducta.

Algunos ejemplos que ilustran la importancia de la actividad física de tiempo libre, se enuncian a continuación:

- Pasar un año más de vida estando sano, permitiría ahorrar, sólo en el estado New York – de 3000 a 5000 millones de dólares en gastos relacionados con la salud. (Cumbre Mundial sobre Educación Física, 1999).

- El deporte y las actividades de ocio representan en la Unión Europea un 1.5 % del producto social bruto. (Unión Europea, 1998.)
- En el Reino Unido hay más puestos de trabajo en las áreas de deporte y ocio que en la industria del automóvil, sectores de la pesca, agricultura y la industria alimenticia juntas. (Uk Sports, 1997)

Las Actividades Físicas

Se refieren al conjunto de ejercicios dinámicos que permiten la incorporación de grandes grupos musculares durante un mínimo de 30 minutos y que se llevan a cabo en forma consciente, sistemática y representando un estímulo para el practicante, recomendado por lo menos tres veces a la semana. La actividad física depende de los objetivos individuales de salud, del estado de salud en que se esté en el momento, ya sea que se estén adquiriendo hábitos saludables para la conservación de la salud, o de algún desarrollo deportivo en particular que requiera de dichas actividades.

“La actividad física puede ayudar, entre otras cosas, a: quemar calorías y reducir la grasa corporal, controlar y mantener el peso indicado, mejorar afecciones como diabetes, hipertensión arterial y cardiopatía, puede aumentar la tasa metabólica basal, puede mejorar el estado físico y la capacidad para realizar actividades diarias, asimismo contribuye de manera importante a la disminución de enfermedades como la osteoporosis y depresión” (Meadline Plus, U.S. National Library of Medicine 2010en

.<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001941.htm>,

La actividad física debe realizarse a un ritmo que sea apropiado para la persona. Es importante y conveniente hacerse evaluar por un médico general para evitar que se produzcan lesiones por una actividad física iniciada sin tomar en consideración el tipo o duración de la actividad y la condición física de la persona.

Las Actividades Deportivas

Se refieren a las prácticas deportivas realizadas en el ámbito escolar, y que involucran distintas estrategias para vivencia conocimientos, habilidades, hábitos, actitudes y valores, desarrollando y movilizand o las capacidades físicas del alumnado generando una mejora en su calidad de vida, adopción de hábitos y relaciones sanas, con su cuerpo, su entorno ciudadano y humano. Las prácticas deportivas no se circunscriben a los deportes oficiales, sino que, en virtud de sus objetivos y metodología se orientan hacia un modelo integral de educación, presentándose en un marco de diversidad, igualdad de oportunidades, equidad y acceso a la salud, pues el sedentarismo físico es hoy en día muy frecuente en la sociedad y constituye un factor de riesgo para una amplia lista de enfermedades. (Secretaría de Educación pública 2010)

Las Actividades Recreativas

Se refieren a la práctica de actividades lúdicas, amenas y sanas, tanto dentro como fuera de la clase, y que tienen como objetivo principal generar una mediación educativa en el alumnado a través de diversas técnicas y actividades tales como: juegos, recreos, excursiones, torneos, talleres, exposiciones, etc.

Dentro de los distintos tipos de actividades físicas, deportivas y recreativas se encuentran las dinámicas o las físicas, que contribuyen en forma directa en el crecimiento y desarrollo físico de las personas, entre las que se encuentran los deportes, juegos, acondicionamiento físico, pasatiempos, música, artes y manualidades, danza, drama y la recreación al aire libre, mental y social; su práctica persigue objetivos lúdicos, recreativos, no profesionales y sus reglas son modificables y adaptables en el ámbito escolar, lo que en muchos casos les confiere características más asociadas a los juegos que a los deportes en sí.

En el ámbito escolar, estas características confieren a estas actividades ciertas ventajas sobre los que podríamos llamar deportes habituales como: fútbol, baloncesto, voleibol, entre otros. Lo anterior por ser actividades novedosas, atractivas y motivadoras que facilitan la coeducación, ya que el desconocimiento previo del deporte descarta las diferencias culturales entre sexos y los sitúa en condiciones de partida similares. Además, la flexibilidad para modificar las reglas permite una mayor adaptación de las actividades a las características específicas del alumnado y a la dotación de instalaciones y recursos materiales con que cuenta cada centro. (Secretaría de Educación pública 2010)

Adelgazar con la natación

Vamos primero a definir “adelgaza” como perder materia grasa, que es a lo que normalmente se refieren mis alumnas y alumnos. Para saber si realmente estamos perdiendo grasa no podemos solo fijarnos en el peso, tenemos que ver IMC (índice

de masa corporal) o usar un medidor de tejido adiposo. Otro método más sencillo en caso de tener barriga o caderas es medirnos la circunferencia de esa zona.

La natación es uno de las mejores actividades físicas si lo que se busca es perder peso graso, es decir adelgazar.

La natación es un ejercicio aeróbico, y al contrario que la carrera o el spinning se puede practicar durante más tiempo a un ritmo más tranquilo, y no solo eso, sino que también lo puede practicar prácticamente todo el mundo, ya tenga problemas de articulaciones o por la edad.

Toda actividad física o el mismo mantenimiento de la vida necesitan de energía, estas calorías que dan de comer a los músculos y a todo el organismo provienen de las reservas energéticas que el cuerpo acumula, algunas en forma de grasa y otras en forma de glucógeno.

Cuando iniciamos nuestra clase de natación, en los primeros minutos los músculos se alimentan del glucógeno acumulado principalmente en los músculos, pero esta reserva se acaba con cierta rapidez (en unos 20' en personas sedentarias y unos 30/40' en personas más entrenadas), desde el momento en que el glucógeno se acaba el organismo empieza a consumir la grasa que tiene en la reserva. Este es el momento en el que empieza la pérdida de grasa, podemos decir que está entre los 20' y los 40' después del inicio de la actividad.

Lo ideal para perder esa fea y molesta acumulación de grasa es un ejercicio aeróbico de baja o media intensidad y de larga duración. A la hora de intentar perder peso con el Running and Jogging (carrera o trote) tenemos que estar muy en forma para poder aguantar una hora de marcha, pero una hora de natación con un poco de entrenamiento será fácil de aguantar. Sin nombrar que para una persona de cierta edad llegar a correr una hora tres días a la semana puede llegar a ser perjudicial para sus articulaciones, la natación no tiene impactos lo que hace que las articulaciones solo se fortalezcan por su uso y también aumentan su flexibilidad, por ejemplo al hacer las rotaciones de hombros necesarias para nadar al estilo espalda.

Lo aconsejado son tres o cuatro días a la semana con una duración de cada sesión de al menos cuarenta minutos. No olvides calentar diez minutos antes, esto ayudara a que el glucógeno muscular se acabe un poco antes y el consumo de grasas se inicie por lo tanto un poco antes.

Nadar suave después de la clase o realizar ejercicios de estiramientos ayuda a que las pulsaciones bajen más lentamente por lo que estaremos más tiempo trabajando en el margen de “quema grasas”.

Si queremos adelgazar mantener un dieta baja en calorías es más importante que realizar deporte, el deporte me ayudara a estar sano y en forma, pero para poder peso lo importante es comer en función de las calorías que consumo.

Usar un pulsímetro o medidor de la frecuencia cardiaca durante el ejercicio aeróbico puede ayudarnos a mantener el ritmo de pulsaciones ideales para "quemar grasas"

Ejercicios o entrenamiento para perder peso nadando

Como hemos mencionado antes, la variable mas importante es el tiempo. Cuanto mas tiempo estemos nadando mas calorías quemaremos. Por esto el ritmo de nado es importante dentro del tiempo que tenemos. Si por ejemplo tenemos una hora, lo ideal seria hacer series largas con poco descanso y un ritmo que podamos aguantar la hora entera de esa manera.

Trabajos tipos: 4 * 200 metros haciendo 50 solo con los pies a crol, 50 espalda doble, 50 crol a buen ritmo, 50 brazos de crol respirando poco.

3 * 400 haciendo: 100 espalda, 100 braza, 100 estilos, 100 crol

Cuando tenemos un tiempo limitado y una buena preparación física, tenemos que buscar entonces un ritmo más alto, pero siempre con el objetivo de intentar estar más tiempo nadando que descansando. Si hacemos una serie demasiado fuerte y luego tenemos que estar parados treinta segundos para poder seguir, esa serie no habrá sido útil para perder peso. Hubiera sido mejor hacer la serie un poco mas tranquila y descansar solo diez segundos.

Adelgazar personas obesas

Cuando una persona con problemas de obesidad se encuentra con la necesidad de hacer deporte, ya sea por convicción propia o por mandato medico, la dificultad de

encontrar un deporte que se ajuste a sus peculiaridades es complicada. Muchos ejercicios están contraindicados para personas obesas (carrera, spinning, ciclismo, Step) y otros deporte sus ejercicios no está preparados para la diferente morfología de una persona obesa. Como por ejemplo el famoso pilates, la propia constitución del cuerpo de un obeso o obesa impide, aunque anatómicamente pueda realizarlo, la ejercitación de muchos por no decir la mayoría de ellos.

En cambio en la natación las personas obesas lo primero que van a sentir es dejar de notar su propio peso, lo que supondrá un descanso para sus miembros inferiores, a partir de ahí la libertad de movimientos sumado a la facilidad para la flotación (la grasa flota más que el maculo) harán que sea fácil y de su agrado este deporte.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

El envejecimiento está asociado con la reducción del apetito y de la ingesta calórica, lo que se asocia a una pérdida de peso a partir de la séptima década de vida. El inicio y desarrollo de esta “anorexia fisiológica” puede predisponer a la malnutrición proteico-calórica con la consiguiente morbilidad y mortalidad. Factores sensoriales (cambios en el gusto, olfato, etc.), sociales (estatus económico, etc.), cambios gastrointestinales y de control del apetito juegan un papel importante en su iniciación y regulación. Además las alteraciones de la dentición (desdentados) condicionan cambios en la alimentación, al no poder ingerir adecuadamente proteínas de origen animal o vegetales-frutas de consistencia dura. Estas personas comienzan a ingerir dietas blandas con la asociada reducción de la ingesta de proteínas, polisacáridos y micronutrientes. La función salival también se ve alterada (xerostomía) y se reducen

las funciones de masticación y deglución. Estos hechos nos llevan a tener que definir el peso ideal de las personas.

2.3.HIPÓTESIS Y VARIABLES

2.3.1. HIPÓTESIS

Las actividades acuáticas inciden positivamente en el peso corporal de los estudiantes del segundo y tercer semestre de Cultura Física.

2.3.2. VARIABLES

INDEPENDIENTE

Actividades acuáticas.

DEPENDIENTE

Peso corporal.

2.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables	Definición conceptual	Categorías	Indicadores	Técnicas e Instrumentos
Independiente Actividades Acuáticas	Es todo movimiento que se desarrolla en el medio acuático.	Movimientos en el agua.	<ul style="list-style-type: none"> - Tiempo - Frecuencia 	Observación Test.
Dependiente Peso Corporal	Índice de masa corporal en una persona	Masa corporal	<ul style="list-style-type: none"> - IMC 	

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. MÉTODO CIENTÍFICO

Este tema de Investigación se enmarca en el método científico de la deducción a la inducción donde partimos de lo general a lo singular para obtener los resultados propuestos en el planteamiento del problema.

Investigación de Campo: Esta se investiga y analiza las actividades acuáticas y su incidencia en el peso corporal, en el mismo lugar de los hechos.

Investigación Documental – Bibliográfica: Por cuanto, se basa en documentos deportivos y en bibliografía que hacen relación al tema motivo de investigación.

Nivel o Tipo de Investigación

La presente investigación avanza hasta el nivel asociativo de variables y los tipos que se utilizan en el tema son:

- **Exploratorio**, ya que se indaga, averigua y pregunta sobre las causas del problema planteado, es decir, las actividades acuáticas y el peso corporal.
- **Descriptivo**, porque se describe el problema basado en los hechos en el medio en donde se desarrolla.
- **Explicativo**, ya que se realiza la relación entre variables y se descubre la causa del problema, es así, las actividades acuáticas y su incidencia en el peso corporal.

Se emplea el método inductivo – deductivo, por cuanto se parte del problema, es decir, en las actividades acuáticas y su incidencia en el peso corporal.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. Población

El presente estudio se realizará con los alumnos del segundo semestre y tercer semestre de la Carrera de Cultura Física cuya población total es de 48 estudiantes.

3.2.2. Muestra

Al ser una población de 48 estudiantes tomamos 30 estudiantes como muestra.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El instrumento que se utiliza para obtener la información es la observación y el test, con los alumnos del segundo y tercer semestre de la Carrera Cultura Física.

3.4. TÉCNICAS DE PROCEDIMIENTO PARA EL ANÁLISIS.

Para el desarrollo de la investigación, se realizará consultas bibliográficas para enriquecer el Marco Teórico, Capítulo Metodológico y propuesta en caso de existir, las mismas que se detallará en la bibliografía.

Los test luego de ser aplicados, darán datos concretos para poder comprobar las interrogantes y se lo realiza de la siguiente manera:

- Los datos recogidos, son revisados para determinar los test que han sido recogidos correctamente.
- En caso de encontrarse recogidos incorrectamente, se procura realizar un nuevo test. Si persiste la incorrección, son descartados.

- Los resultados, son representados gráficamente.
- Los resultados obtenidos, se los interpreta en forma cualitativa.
- La hipótesis, está sujeta a comprobación.
- Finalmente, se establecen las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

RESPECTO A LA FICHA DE OBSERVACIÓN

Variable Independiente: Peso corporal.

Con respecto a esta variable, se analiza, por parte que los estudiantes que las actividades acuáticas ayuda en algunos casos a mantener el peso y por otro lado a bajar el peso corporal por el trabajo realizado en el agua.

Así también, los estudiantes se muestran inquietos e impacientes frente a las explicaciones que les brinda el profesor; dando a entender que a ellos más les interesa el momento mismo de trabajar en el agua que tanta explicación, razón por la cual no prestan la atención debida que va acompañada del comportamiento propio de la edad en la que se encuentran.

Variable Dependiente: Las actividades acuáticas.

La observación con respecto a la frecuencia y tiempo de las actividades acuáticas que realizan los estudiantes permiten cumplir con el objetivo de ser la fuente de energía para en unos casos mantener el peso y en otros bajar el peso.

TABLA N° 01**ÍNDICE DE MASA CORPORAL INICIAL**

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	PESO Kg	TALLA
1	Altamirano Freire Santiago Geovanny	78	1,75
2	Álvarez Lara Cristian Alex	57	1,68
3	Álvaro Arévalo Wilson Fabián	65	1,70
4	Amaguaya Moyon Franklin Ricardo	62	1,57
5	Bastidas Collaguazo Cristian rene	67	1,74
6	Bermeo Paredes Luis Hernán	81	1,59
7	Bonilla Amón Carlos David	61	1,57
8	Bonilla Oñate Dennys Patricio	66	1,82
9	Carrillo Álvarez Víctor Hugo	62	1,56
10	Escudero Hidalgo Luis Paco	64	1,62
11	Fonseca Parra Cesar Augusto	70	1,73
12	Gavidia Pazminio Kevin Daniel	76	1,72
13	González Medina María Fernanda	57	1,56
14	Haro Leon Cristian David	71	1,72
15	Llanga Colcha Marlon Gabriel	61	1,74
16	Logroño Bastidas Carlos Fabián	73	1,64
17	Mayanquer Andino Javier Anibal	61	1,73
18	Merino Vallejo Diego Javier	54	1,70
19	Moina Molina Santiago Paul	69	1,60
20	Moreta Velásquez Israel Oldemar	71	1,63
21	Nuñez Cargua José Fernando	59	1,68
22	Palacios Valdiviezo Dennys German	62	1,67
23	Poma Benavides Andrés Francisco	91	1,69
24	Rodríguez Andino Henri Fabian	80	1,70
25	Rosero Casco Noe Raúl	58	1,59
26	Saltos Cevallos Israel Andrés	61	1,74
27	Tierra Satan Jhonny Paúl	77	1,59
28	Uvidia Paredes Jhonny Estalin	69	1,55
29	Yungan Aguirre Dario Javier	69	1,40
30	Zamora Pingo Jorge Iván	57	1,46

FUENTE: Datos obtenidos con los estudiantes de segundo y tercer semestre de la Escuela de Cultura Física

ELABORADA: Edison Masache

El presente test es realizado al principio de la investigación, realizando un análisis inicial que permitirá el saber el índice de masa corporal, para lo cual utilizo la formula $IMC = \text{Estatura} / \text{peso en kilogramos}$. La cual me permite ubicar en uno rango respectivo.

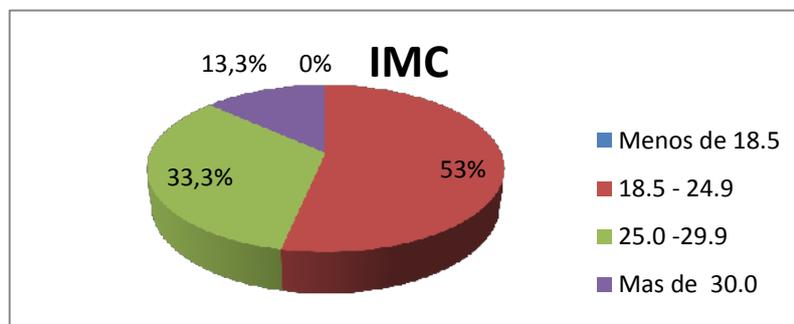
TABLA N° 02
RESULTADOS DEL TEST INICIAL DE IMC
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE CULTURA FÍSICA 2DO. Y 3ER.
SEMESTRE.

COMPOSICIÓN CORPORAL		ÍNDICE DE MASA CORPORAL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
0	Peso inferior al normal	Menos de 18.5	0	0,0%
1	Normal	18.5 – 24.9	16	53%
2	Peso superior al normal	25.0 – 29.9	10	33,3%
3	Obesidad	Más de 30.0	4	13%

FUENTE: Datos obtenidos del test inicial de IMC estudiantes del segundo y tercer semestre de la Escuela de Cultura Física

ELABORADO: Edison Masache

GRÁFICO N° 01
GRÁFICO DEL TEST INICIAL DE IMC ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE CULTURA FÍSICA DE 2DO. Y 3ER. SEMESTRE



FUENTE: Datos obtenidos del test inicial de IMC estudiantes del segundo y tercer semestre de la Escuela de Cultura Física

ELABORADO: Edison Masache

Análisis

En 30 estudiantes que representan el 100% de la población, 4 representan el 13,3%, 10 representan el 33,3%, 16 representan el 53%

Interpretación

Se puede observar que existen 4 estudiantes que entran en el nivel de obesidad, 10 estudiantes que tienen un peso superior a lo normal y 16 estudiantes encuentran en un peso normal.

TABLA N°03
ÍNDICE DE MASA CORPORAL FINAL

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	PESO KL	TALLA
1	Altamirano Freire Santiago Geovanny	72	1,75
2	Álvarez Lara Cristian Alex	53	1,68
3	Álvaro Arévalo Wilson Fabián	65	1,70
4	Amaguaya Moyon Franklin Ricardo	62	1,57
5	Bastidas Collaguazo Cristian rene	67	1,74
6	Bermeo Paredes Luis Hernán	75	1,59
7	Bonilla Amón Carlos David	61	1,57
8	Bonilla Oñate Dennys Patricio	66	1,82
9	Carrillo Álvarez Víctor Hugo	62	1,56
10	Escudero Hidalgo Luis Paco	58	1,62
11	Fonseca Parra Cesar Augusto	70	1,73
12	Gavidia Pazminio Kevin Daniel	76	1,72
13	González Medina María Fernanda	56	1,56
14	Haro Leon Cristian David	71	1,72
15	Llanga Colcha Marlon Gabriel	61	1,74
16	Logroño Bastidas Carlos Fabián	69	1,64
17	Mayanquer Andino Javier Anibal	61	1,73
18	Merino Vallejo Diego Javier	54	1,70
19	Moina Molina Santiago Paul	69	1,60
20	Moreta Velásquez Israel Oldemar	71	1,63
21	Nuñez Cargua José Fernando	59	1,68
22	Palacios Valdiviezo Dennys German	62	1,67
23	Poma Benavides Andrés Francisco	87	1,69
24	Rodríguez Andino Henri Fabian	78	1,70
25	Rosero Casco Noe Raúl	58	1,59
26	Saltos Cevallos Israel Andrés	61	1,74
27	Tierra Satan Jhonny Paúl	74	1,59
28	Uvidia Paredes Jhonny Estalin	69	1,55
29	Yungan Aguirre Dario Javier	69	1,40
30	Zamora Pingo Jorge Iván	57	1,46

FUENTE: Datos obtenidos con los estudiantes de segundo y tercer semestre de la Escuela de Cultura Física

ELABORADA: Edison Masache

Este test representa la investigación final, realizando un análisis que permite conocer el índice de masa corporal en el cual incide las actividades acuáticas, se utilizo la formula $IMC = \frac{\text{Estatura}}{\text{peso en kilogramos}}$. La cual me permite ubicar en uno rango respectiva.

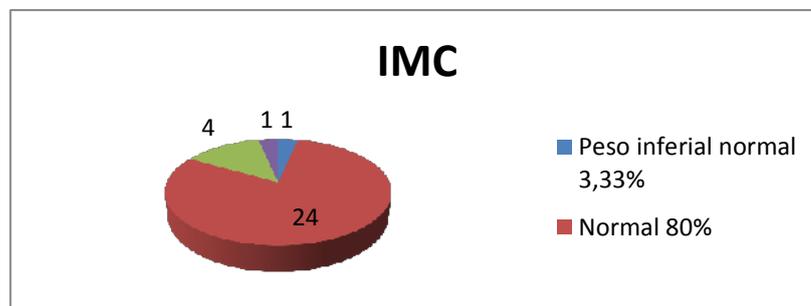
TABLA N° 04
RESULTADOS DEL TEST FINAL DE IMC
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE CULTURA FISICA 2DO. Y 3ER.
SEMESTRE.

COMPOSICIÓN CORPORAL		ÍNDICE DE MASA CORPORAL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
0	Peso inferior al normal	Menos de 18.5	1	3,33%
1	Normal	18.5 – 24.9	24	80%
2	Peso superior al normal	25.0 – 29.9	4	13,33%
3	Obesidad	Más de 30.0	1	3,33%

FUENTE: Datos obtenidos del test final de IMC estudiantes del segundo y tercer semestre de la Escuela de Cultura Física

ELABORADO: Edison Masache

GRAFICO N° 02
GRÁFICO DEL TEST FINAL DE IMC ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE CULTURA FÍSICA DE 2DO. Y 3ER. SEMESTRE



FUENTE: Datos obtenidos del test final de IMC estudiantes del segundo y tercer semestre de la Escuela de Cultura Física

ELABORADO: Edison Masache

Análisis

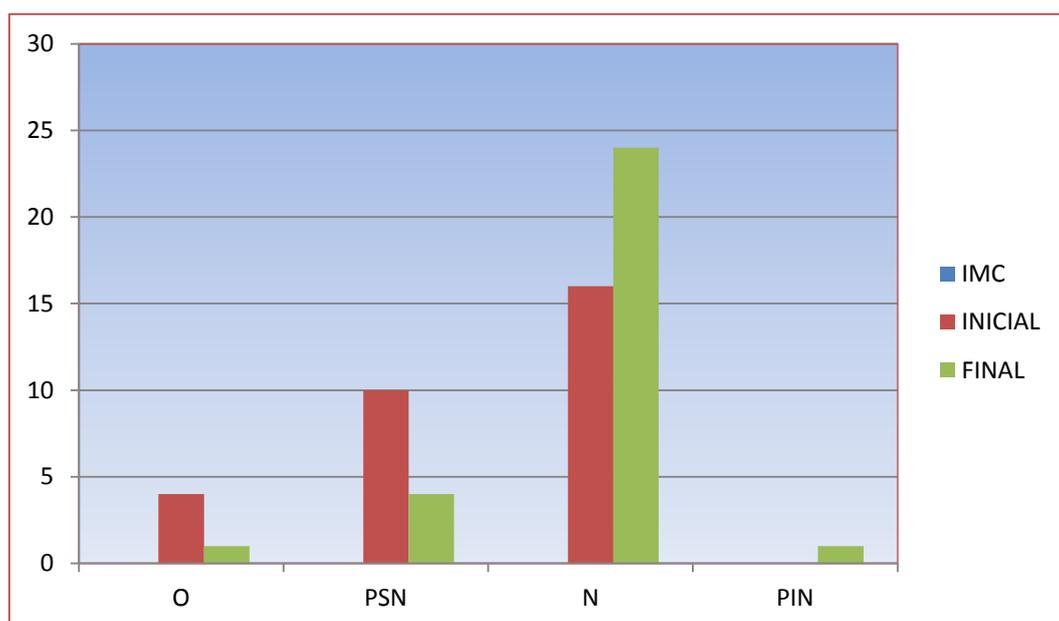
En 30 estudiantes que representan el 100% de la población, 1 representa 3,33%, 24 representan el 80%, 4 representan el 13,33%, 1 representan el 3,33%.

Interpretación

Se puede observar que existen 1 estudiantes tiene una composición corporal inferior a lo normal, 24 estudiantes tienen un peso normal, 4 estudiantes están peso superior a lo normal y 1 estudiante se encuentra con obesidad.

GRÁFICO N° 03

RESULTADOS COMPARATIVOS ENTRE TEST INICIAL Y FINAL DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO Y TERCER SEMESTRE DE LA ESCUELA DE CULTURA FISICA



FUENTE: Datos obtenidos del test final de IMC estudiantes del segundo y tercer semestre de la Escuela de Cultura Física

ELABORADO: Edison Masache

CONCLUSIÓN:

Podemos concluir que hay un notable cambio en el índice de masa corporal en relación del test inicial al test final, por lo tanto se demuestra que la actividad acuática como actividad aeróbica de bajo impacto sí ayuda en bajar y mantener el peso corporal.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- El peso corporal de los estudiantes de segundo y tercer semestre de la escuela de Cultura Física, en el test inicial se concluye con la existencia de sobrepeso, de peso superior a lo normal y de peso normal.
- Se concluyen que las clases a las que asistieron los alumnos en la materia de natación donde se efectúa un proceso de enseñanza aprendizaje y tomando como sesiones acuáticas son aceptables pero no en el tiempo de practica ya que solo lo hacen por una hora cuarenta minutos transformándose en muy poco tiempo por sesión de trabajo.
- Puedo concluir que efectuado la evaluación final con el respectivo test, hay cambios aceptables en el que podemos decir que las actividades acuáticas por mínima práctica permite mantener y bajar el peso corporal.

5.2.Recomendaciones

- Motivar a los estudiantes de la Escuela de Cultura Fisca a mantenerse con un peso ideal que se encuentre dentro de los parámetros normales ya que esto permitirá ser además de tener una salud optima ser el espejo para los demás.
- Concientizar a los docentes de la Escuela de Cultura Física que la práctica de la natación que en esta investigación fue tomada como actividad acuática, sea replanteada en su malla académica en las frecuencia de practica a la semana y porque no dé tiempo ya que esto incrementaría el interés a una actividad que no limita al ser humano en su desarrollo.
- Las actividades acuáticas deben ser practicadas a todo nivel social sin límite de edad y constantemente ya que por ser de bajo impacto permite su eficacia en la mantención del peso corporal además los estudiantes de la Escuela de Cultura Física deben ver como una fuente de trabajo en el que ellos puedan desarrollarse como futuros profesionales buscando nuevas alternativas de bienestar y de salud.

CAPÍTULO VI

BIBLIOGRAFÍA

- RUIZ PÉREZ, L.M. (2008) Desarrollo Motor y Actividades Físicas. Ed. Gymnos. Madrid.
- ALAVEDRA (2011), Nadar es muy fácil, Ed. Alas, Barcelona.
- ALVEDRA, J.(1973), Nadar es muy fácil, Ed. Alas, Barcelona.
- CONDE PEREZ, E. (1997) Educaciòn infantil en el medio acuático. Ed.
- GRENET, LA (2005) Principes de la natación, Ed. Susse, Paris.
- RUIZ PÉREZ, L.M. (1994) Deporte y aprendizaje. Ed. Aprendizaje Visor. Madrid.
- SANS TORRELLES, A. FRATTAROLA ALCARAZ, C. y SAGRERA GONZÁLEZ, S. (2000). La etapa de iniciación del joven futbolista. Training Fútbol, 46. Diciembre. pp. 26-45.

WEB GRAFÍA

- ENCICLOPEDIA ENCARTA 2011
- <http://www.efdeportes.com> (revista digital – enero)
- <http://www.efdeportes.com> (revista digital – febrero)
- <http://www.efdeportes.com> (revista digital – marzo)

ANEXOS

TABLA N°5

FICHA INICIAL Y FICHA FINAL

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	PESO KL	TALLA
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

TABLA N°6

	COMPOSICIÓN CORPORAL	ÍNDICE DE MASA CORPORAL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
0	Peso inferior al normal	Menos de 18.5	1	3,33%
1	Normal	18.5 – 24.9	24	80%
2	Peso superior al normal	25.0 – 29.9	4	13,33%
3	Obesidad	Más de 30.0	1	3,33%

GRÁFICO N°4



GRÁFICO N°5



GRÁFICO N°6

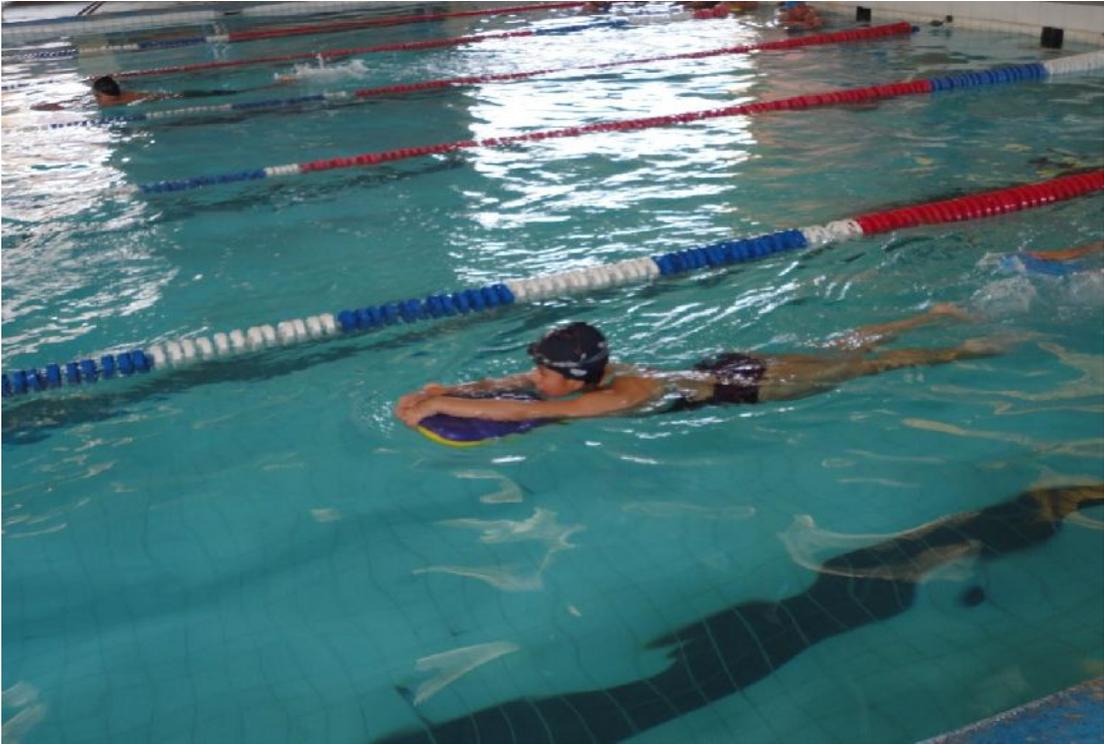


GRÁFICO N°7



GRÁFICO N°8



GRÁFICO N°9



GRÁFICO N°10



GRÁFICO N°11

