

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO



FACULTAD DE 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

“Factores influyentes en la práctica de la actividad física Extracurricular.
Unidad Educativa La Salle. Riobamba, 2018-2019”

AUTOR: JHONATAN STEVE SANGOQUIZA SILVA

TUTOR: Ph.D. HERNÁN PONCE BRAVO.

Riobamba-Ecuador

2019

CALIFICACIÓN DEL TRABAJO ESCRITO DE GRADO



TÍTULO:

Los miembros del tribunal de revisión del proyecto de investigación del título: **“FACTORES INFLUYENTES EN LA PRACTICA DE LA ACTIVIDAD FISICA EXTRACURRICULAR. UNIDAD EDUCATIVA LA SALLE. RIOBAMBA, 2018-2019”** presentado por: **JHONATAN STEVE SANGOQUIZA SILVA**, dirigida por el **Ph.D. HERNAN PONCE BRAVO**.

Una vez revisado el proyecto de investigación con fines de graduación escrito en el cual se ha constatado en el cumplimiento de las observaciones realizadas se procede a la calificación del informe del proyecto de investigación.

Por la constancia de lo expuesto firman:

TUTOR

Ph.D. Hernán Ponce Bravo

Firma

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Ph.D. Edda Lorenzo Berthou

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

MSc. Fernando Bayas Machado

CERTIFICADO DEL TUTOR



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

CERTIFICADO DEL TUTOR

Yo Hernán Ponce Bravo docente de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Chimborazo, en mi calidad de tutor del proyecto de investigación titulado: **FACTORES INFLUYENTES EN LA PRACTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR. UNIDAD EDUCATIVA LA SALLE. RIOBAMBA, 2018-2019** elaborado por el señor Jhonatan Steve Sangoquiza Silva con CI: 060469243-4, 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,

PhD. Hernán Ponce Bravo

CERTIFICADO DEL PORCENTAJE DE PLAGIO



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

Riobamba 18 de febrero del 2019
Oficio N° 332-URKUND-FCS-2019

MSc. 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 por el tutor	% de validación verificado	Validación	
							Si	No
1	D- 47902773	Factores influyentes en la práctica de la actividad física extracurricular. Unidad Educativa La Salle. Riobamba, 2018-2019	Sangoquiza Silva Jhonatan Steve	PhD. Hernán Ponce Braco	2	2	x	

Por la atención que brinde a este pedido le agradezco


Atentamente,


Dr. Carlos Gafas González
Delegado Programa URKUND
FCS / UNACH

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: Jhonatan Steve Sangoquiza Silva y PhD. Hernán Ponce Bravo; y el patrimonio intelectual de la misma a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Jhonatan Steve Sangoquiza Silva

C.I. 0604692434

DEDICATORIA

Para mi mami, mi compañera, mi amiga, mi todo. Tu eres la protagonista de todo esto gracias, por tanto,

Para mi abuelita, mi luz, mi guía y mi inspiración. Para ti, con mi cariño, respeto y con todo mi corazón.

Con amor, Jhonatan.

AGRADECIMIENTO

Esta investigación no la habría podido realizar sin el apoyo de mi familia, mis amigos a quienes de todo corazón quiero agradecer.

A Dios por darme la vida y regalarme la oportunidad de compartirla con mis seres queridos, despertar cada día y luchar por todos los sueños que quisiera lograr.

Mi mamá, mi abuelita, mis tíos, primos y especialmente a Karina Cevallos que siempre han estado apoyándome y dándome la mano para poder seguir adelante, gracias por siempre confiar en mí y brindarme su amor infinito.

Mi querida Universidad y a mis profesores, por darme la oportunidad de aprender y compartir nuevos conocimientos y experiencias que me han ayudado a formarme como un gran profesional.

Eternamente agradecido, Jhonatan

INDICE

CALIFICACIÓN DEL TRABAJO ESCRITO DE GRADO	II
CERTIFICADO DEL TUTOR	III
CERTIFICADO DEL PORCENTAJE DE PLAGIO	IV
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	V
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO	VII
INDICE	VIII
INDICE DE TABLAS	IX
INDICE DE GRÁFICOS	IX
RESUMEN	X
ABSTRACT	XI
CAPITULO I	1
1. MARCO REFERENCIAL	1
1.1. INTRODUCCIÓN	1
1.2. OBJETIVOS	3
1.2.1. Objetivo General.....	3
1.2.2. Objetivos específicos	3
CAPITULO II	4
2. MARCO TEÓRICO	4
2.1. ACTIVIDAD FÍSICA.....	4
2.2. TEORÍAS.....	5
2.2.1. Teoría Psicoanalítica.....	5
2.2.2. Teoría Piagetiana	5
2.3. FACTORES	6
2.4. UNIDAD EDUCATIVA LA SALLE.....	8
CAPITULO III:	9
3. METODOLÓGIA	9
3.1. Diseño de la Investigación	9
3.2. Tipo de Investigación	9
3.3. Corte y Carácter.....	9
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA	9
3.4.1. Población.....	9
3.4.2. Muestra.....	9
3.5. Variable independiente	10

3.6. Variable dependiente	10
3.7. Operacionalización de las variables	10
3.8. Métodos de estudio	11
3.9. Técnicas e Instrumentos.....	11
CAPITULO IV	12
4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	12
4.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	12
CAPITULO V	27
5. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	27
CONCLUSIONES	28
RECOMENDACIONES	29
BIBLIOGRAFÍA	30
ANEXOS	31

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de variables.....	10
Tabla 2 Género de los encuestados	12
Tabla 3 Edad de los encuestados	13
Tabla 4 Practica de actividad física extracurricular en estudiantes	13
Tabla 5 Razón para realizar actividad física	15
Tabla 6 Actividad en el tiempo libre.....	16
Tabla 7 Horas para practicar actividad física.....	18
Tabla 8 Días que realizan actividad física	19
Tabla 9 Motivo por el que realiza actividad física	20
Tabla 10 Motivos para falta de actividad física	22
Tabla 11 Actividad que le gustaría realizar	23
Tabla 12 Tiempo sin realizar actividad física	25

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Calificación a la actividad física.....	4
Gráfico 2 Factores sobre la actividad física.....	6
Gráfico 3 Género de los encuestados	12
Gráfico 4 Práctica de actividad física extracurricular en estudiantes	14
Gráfico 5 Razón para realizar actividad física	15
Gráfico 6 Actividad en el tiempo libre.....	17
Gráfico 7 Horas para practicar actividad física.....	18
Gráfico 8 Días que realizan actividad física	19
Gráfico 9 Motivo por el que realizan actividad física	21
Gráfico 10 Motivos para falta de actividad física	22
Gráfico 11 Actividad que les gustaría practicar.....	24
Gráfico 12 Tiempo sin realizar actividad física	25

RESUMEN

El presente proyecto de investigación busca determinar los factores influyentes en la práctica de la actividad física extracurricular en los estudiantes de 10mo. de la Unidad Educativa “La Salle” de la ciudad de Riobamba 2018-2019. En el marco teórico se identifica los fundamentos y teorías necesarias para sustentar la investigación; la Teoría Piagetiana y la Teoría Psicoanalítica nos servirá como base para el estudio, cuyo objetivo es estudiar los cambios y factores que sufren los adolescentes al entrar a esta etapa; se utilizó el método científico y la investigación descriptiva, lo cual permitió identificar los fundamentos necesarios para obtener datos que nos sirvan para la indagación. Después el trabajo se desarrolló utilizando una encuesta dirigida a los estudiantes de décimo año de la U.E. La Salle, con una muestra de 88 encuestados; dando paso a la discusión de los resultados, llegando a la conclusión que el 64% de los estudiantes no practica ningún tipo de actividad física o deportiva, además que el 28,2% considera que el factor psicológico social que más influye es el dominio que tiene la tecnología en la actualidad sobre los adolescentes; además otro factor ambiental que limita la práctica de actividad física extracurricular es la inseguridad que aqueja a la sociedad. Para finalizar se muestran las conclusiones y recomendaciones después de llevar a cabo el trabajo de investigación

Palabras clave: Actividad Física, Extracurricular, Factores Psico-sociales, Adolescentes

ABSTRACT

This research project determines some influential factors in the practice of extracurricular physical activity at 10th course, in Unidad Educativa “La Salle”, from Riobamba city 2018-2019. The foundations and theories were necessary to identify the theoretical framework. Additionally, Piagetian Theory and Psychoanalytic Theory served as a foundation for the study. The objective of the study was to identify the changes and factors that adolescents suffer when entering this stage. The scientific and descriptive method were used which allowed to identify the necessary foundations to obtain data. It served to support the investigation. Later on, the work was developed by using a directed survey to students, at the tenth year in Unidad Educativa “La Salle”. The sample consisted of 88 respondents. After analyzing the obtained results, it can be concluded that 64% of students does not practice any type of physical activity or sports. Furthermore, 28.2% of teenagers considers that the most influential domain is a social psychological factor through technology. Also, another environmental factor that limits the practice of extracurricular physical activity is the insecurity that afflicts society. After carrying out the research work, the conclusions and recommendations are shown.

Keywords: Extracurricular physical Activity. psychological-social factor. Teenag

Reviewed and corrected by: Lic. Armijos Monar Jacqueline, MsC.



CAPITULO I

1. MARCO REFERENCIAL

1.1. INTRODUCCIÓN

El realizar actividad física en la adolescencia, no solo permite tener una vida saludable y mantener nuestro cuerpo en un buen estado físico, si no también mejorar el rendimiento académico de los estudiantes gracias a la motivación que nos brinda la práctica recreativa y deportiva, tal como lo señala (Juan González, Alberto Portoléz, 2014) “El periodo adolescente se presenta marcado por una serie de cambios físicos, sociales, psicológicos, morales y emocionales, que suponen para el sujeto distintas variaciones y modificaciones respecto a sus hábitos diarios, su estilo de vida y su forma de ocupar el tiempo de ocio”.

CORBIN (2005), define como actividad física al movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal.

En la actualidad, la falta de actividad física en adolescentes es muy notoria, en especial en el ámbito estudiantil puesto que, a pesar de tener horas designadas en cada una de las Unidades Educativas, los estudiantes, en su tiempo libre no ejercen alguna actividad física o deportiva, por eso, es conveniente e importante determinar qué factores influyen en la falta de práctica de actividades en algunos estudiantes.

Por esta razón, el presente trabajo de investigación tiene como objetivo determinar qué factores influyen en la Práctica de Actividad Física extracurricular en estudiantes de la Unidad Educativa “La Salle” de la ciudad de Riobamba y de esta manera motivar y dar un apoyo fundamental, tanto a institución como a los padres de familia, incentivando a la participación de los estudiantes para realizar actividad física o deportiva y de esta manera disminuir la vida sedentaria y dedicar tiempo para un mejor estilo de vida activa y saludable.

La actividad es un factor importante en la salud y en conseguir un mejor estilo de vida en todas las personas, a pesar de esto y el conocido bienestar que produce a nivel físico, psicológico y social, existen diversos estudios que determinan que la falta de actividad

física es considerada una de los principales factores de mortalidad a nivel mundial. Según la OMS (2013), más del 80% de adolescentes en el mundo no tienen un nivel suficiente de práctica de actividad física, debido a diferentes factores como la falta de lugares deportivos y recreativos, también no tener el incentivo de sus padres para la práctica de actividad física o deportiva y algunos factores más, tanto en lo psicológico como en lo social que influyen en el sedentarismo de los adolescentes.

En Latinoamérica, los jóvenes representan el 30% de la población y en la actualidad se encuentran influenciados por un estilo de vida dominado por la modernidad y los avances tecnológicos, lo que deriva a una vida sedentaria que produce efectos nocivos en todos los sentidos. La Organización Panamericana de Salud en el 2007, propuso un nuevo marco conceptual centrado en el desarrollo humano y en la promoción de la salud dentro del contexto de la familia, comunidad y el desarrollo social, político y económico.

Latinoamérica es la región del mundo con el mayor porcentaje de población con una actividad física insuficiente para mantenerse saludable, al alcanzar el 39% de los resultados de un estudio realizado por la OMS, coincidiendo con una publicación en la revista científica "Lancet", donde el país con más nivel de sedentarismo es Brasil presentando un 47 % de actividad física insuficiente en su población.

Los datos de sedentarismo en Ecuador son escasos, pero se sabe que el estilo de vida sedentario está incrementando debido al proceso de urbanización, reducción del número de espacios libres para realizar actividad física y la delincuencia e inseguridad.

La tecnología en este tiempo ha ido tomando mucha fuerza, así como es un avance muy importante no solo en el país si no en el mundo, se debe tomar en cuenta que esto ha perjudicado en la parte deportiva y de actividad física en la mayoría de jóvenes y adolescentes. Creando una vida sedentaria y no activa en su tiempo libre.

Es importante combatir estos problemas a nivel institucional como en lo personal donde los padres de familia juegan un papel muy fundamental en el apoyo y motivación de los estudiantes y más aún en el tiempo libre o extracurricular, donde aparte de estos problemas sociales que afectan en la actualidad también existen otros factores psicológicos que afectan y conllevan a la falta de actividad física en los estudiantes. Actualmente en la unidad educativa donde se va a realizar la investigación no ha contado

con un estudio formal que pueda determinar los factores que influyen en la práctica de actividad física de los estudiantes extracurricularmente

1.2. OBJETIVOS

1.2.1. Objetivo General

Determinar los factores influyentes en la práctica de la actividad física extracurricular en los estudiantes de 10mo. de la Unidad Educativa. “La Salle” de la ciudad de Riobamba 2018-2019.

1.2.2. Objetivos específicos

- Evaluar qué factores psicológicos-sociales predominan/impiden la práctica de actividad física Extracurricular mediante una encuesta realizada a los estudiantes de 10mo de la Unidad Educativa. “La Salle” Riobamba 2018-2019
- Analizar los factores psicológicos-sociales de los estudiantes de 10mo de la Unidad Educativa. “La Salle” Riobamba 2018-2019 sobre la actividad Física Extracurricular
- Determinar los factores psicológicos-sociales que predominen/impidan la práctica de la Actividad Física extracurricular.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

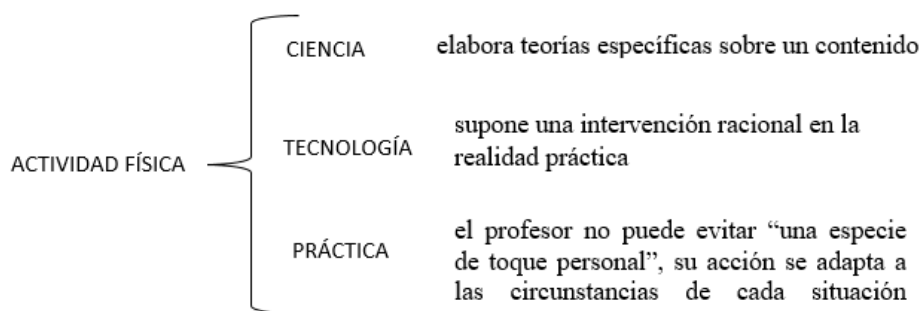
2.1. ACTIVIDAD FÍSICA

A la actividad física se la conoce desde la prehistoria, tomando como referencia el baile y los rituales los cuales realizaban para poder expresar sus emociones. La expresión corporal y el movimiento son métodos que se usaban para de alguna forma dejar el sedentarismo y que el cuerpo adopte otro estilo de vida del que tenían

La actividad física es considerada como cualquier movimiento físico realizado con el cuerpo. (Guillen del Castillo M, 2002) señala que “la actividad física es cualquier movimiento intencionado realizado por los músculos esqueléticos, resultado de un gasto de energía y de una experiencia personal que permite interactuar con los otros y el ambiente que nos rodea.

Además, la actividad física es calificada como: la ciencia, la tecnología y la técnica que tiene por objeto el estudio de los elementos, y de sus interrelaciones que intervienen en el campo educativo físico, como lo explica García (1997) en el siguiente cuadro:

Gráfico 1 Calificación a la actividad física



Fuente: García (1997)

Elaborado por: Jhonatan Sangoquiza

Es por ello que la actividad física es una parte importante dentro de la vida de las personas, superando la percepción de que el deporte y la educación física son las únicas vías para el trabajo físico más clásicas que se reducen a deporte y, actualmente, a educación física, como únicas vías para el trabajo físico.

En la etapa de adolescencia es muy importante mantener una actividad física regular ya que es en estas edades que los niños y especialmente los jóvenes sufren cambios tanto físicos como psicológicos, y es la fase del desarrollo humano situada entre la infancia y la vida adulta, es por ello que existe una variedad de teorías que describen mejor las alteraciones que sufren los jóvenes en su cambio a la adolescencia.

2.2. TEORÍAS

2.2.1. Teoría Psicoanalítica

Se atribuye esta etapa a causas internas, desvinculación con la familia, oposición a normas y reglas. Establece nuevas relaciones al exterior, proceso de construcción de la identidad (Ana Freud)

2.2.2. Teoría Piagetiana

Esta teoría se atribuye a la interacción entre factores sociales e individuales. Se producen cambios en el pensamiento que repercuten en lo social. Las transformaciones afectivas y sociales van unidas indisolublemente a cambios en el pensamiento.

Según la OMS (2013), el proceso de crecimiento humano se da entre las edades de 10 a 18 años donde se presentan estos cambios biológicos, estos son universales; en cambio, la duración y las características propias de este periodo pueden variar a lo largo del tiempo, entre unas culturas y otras, y dependiendo de los contextos socioeconómicos.

La Actividad física es muy importante en la etapa de adolescencia, es recomendable realizar una hora de actividad física a ser posible todos los días de la semana, a pesar de esto, al llegar a esta etapa de cambios suele disminuir la práctica de actividades. Muchos estudiantes abandonan los deportes organizados, y consideran las clases curriculares de educación física como algo propio del pasado.

2.3. FACTORES

Se entiende por factores a aquellos elementos que pueden condicionar una situación, volviéndose los causantes de la evolución o transformación de los hechos. Un factor es lo que contribuye a que se obtengan determinados resultados al caer sobre él la responsabilidad de la variación o de los cambios.

Para Kohl y Hobbs (1998), “es preciso el estudio de la influencia que ejercen determinados factores sobre la práctica de actividad física”, que se resumen del siguiente modo:

Gráfico 2 Factores sobre la actividad física

Factores Fisiológicos y de desarrollo	Crecimiento, maduración, condición física, limitaciones físicas, etc.
Factores Ambientales	acceso a equipamientos, facilidades de acceso, seguridad, estación del año, etc.
Factores Psico- sociales y demográficos	autoeficacia, conocimientos, actitudes, influencia de los padres, modelos, influencia de los amigos, estatus económico, educación, género, edad, etc.

Fuente: Kohl y Hobbs (1998)

Elaborado por: Jhonatan Sangoquiza

Estos factores en la actualidad conllevan a que los adolescentes decidan o no practicar alguna actividad física o deportiva, ya que para algunos resulta como una motivación y para otros un inconveniente.

Los adolescentes al llegar a esta nueva etapa, afrontan nuevas presiones sociales y académicas, además de los cambios físicos y emocionales propios del cambio. Estudios revelan que los adolescentes en su mayoría dedican cerca de 7 horas y media por día a distintas actividades como ver la Televisión, escuchar música, navegar por internet y jugar videojuegos, por lo que es difícil que encuentren el momento adecuado para hacer ejercicio o que reciban motivación por parte de sus padres y profesores.

El practicar una actividad fuera del horario de clase debería ser primordial para un adolescente, puesto que el realizarlo puede ayudar a afrontar los cambios que esta etapa conlleva, como lo aseguran (Holloway, 2002; Mahoney, Cairos & Farwer, 2003; Bauer y Liang, 2003) quienes señalan que “Realizar una actividad extracurricular es de gran beneficio porque ayuda a mejorar en diferentes aspectos, tanto a nivel educativo como a nivel de relaciones interpersonales, nivel de atención, aspectos motivacionales y una mayor madurez tanto en el área personal como social.

En este sentido, gracias a estos beneficios, se crea un punto de conexión entre las actividades llevadas a cabo dentro de cada una de las Unidades Educativas y las realizadas fuera del horario regular de clases, como lo asegura Noam (2003), “Hoy en día los estudiantes deben mantener un equilibrio entre su descanso, su formación académica y una actividad física”.

En el artículo “Physical Activity Guidelines Advisory Committee” escrito por Sallis & Owen (2008), “La falta de practica física o deportiva lleva a los adolescentes a tener una vida de sedentarismo ya que se ha identificado como un factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades crónicas, la obesidad, la diabetes tipo II o diversas enfermedades cardiovasculares”

Estos datos resultan preocupantes en especial cuando afecta a los sectores más jóvenes de la población, dado que niños y adolescentes se encuentran en una etapa fundamental para la adquisición de hábitos de vida activos y saludables (Cavill, Biddle y Sallis, 2001).

Por lo cual, responsables y expertos de distintos países en materia de salud consideran un objetivo prioritario de salud pública la promoción de la actividad física entre los jóvenes (Welk, Eisenmann y Dollman, 2006).

Es por eso que es necesario conocer los factores más importantes que influyen en la práctica de actividad física o deportiva de los adolescentes y de esta manera desarrollar una propuesta que cree consciencia en los jóvenes y dar a conocer la importancia de llevar una vida saludable a través de una actividad física extracurricular.

2.4. UNIDAD EDUCATIVA LA SALLE

La unidad educativa “La Salle”, es una institución que está enfocada en la educación primaria y secundaria, formando niños y jóvenes con valores humanos, cristianos y conocimientos altamente capaces de resolver problemas en la sociedad.

La Comunidad y los Hermanos llegan a Riobamba para el año de 1878. Comenzaron su trabajo apostólico y educativo en el edificio donde continuaría la Obra Salesiana de Riobamba. Posteriormente se trasladaron a las instalaciones del Convento de Santo Domingo, donde se firmará el Primer Constituyente del País. La construcción de sus propios locales fue necesaria e imperativa para satisfacer las necesidades de los nuevos tiempos; en el año escolar 1993 - 1994 se obtiene la aprobación del ciclo diversificado, por lo tanto, la Escuela La Salle de los Hermanos de las Escuelas Cristianas de la ciudad de Riobamba, cuenta actualmente con dos secciones: Primaria y Secundaria.

La unidad educativa "La Salle" tiene como misión garantizar una formación humana y cristiana de calidad para niños y jóvenes, para formar seres humanos integrales, inspirados en el Evangelio y el carisma lasaliano, listos para transformar la sociedad en que vivimos. contando con principios rectores Fieles a la Doctrina de su fundador. Los Hermanos de las Escuelas Cristianas fueron instruidos y entrenados en el amor a la infancia y el apego a las innovaciones pedagógicas de su fundador.

En el año escolar 1.993 - 1.994 se obtiene la aprobación del ciclo diversificado, por lo tanto, la Escuela La Salle de los Hermanos de las Escuelas Cristianas de la ciudad de Riobamba, cuenta actualmente con dos secciones: Primaria y Secundaria.

CAPITULO III:

3. METODOLÓGIA

3.1. Diseño de la Investigación

La investigación no experimental permite estudiar lo que ya existe, los datos utilizados no se manipulan y se observa los fenómenos en su situación original.

3.2. Tipo de Investigación

El tipo de investigación descriptiva nos permite determinar los datos, a la vez consiste en llegar a conocer los factores que influyen en la Actividad física extracurricular en los estudiantes de 10mo año de E.G.B. de la Unidad Educativa “La Salle” por medio de la encuesta planteada y su respectiva tabulación de datos.

3.3. Corte y Carácter

Esta investigación tiene un corte transversal y es de carácter cualitativo puesto a que vamos a determinar los tipos de factores que intervienen en la práctica de Actividad Física.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1. Población

En el presente proyecto de investigación la población a ser estudiada será la Unidad Educativa “La Salle” de la ciudad de Riobamba por su diversidad tanto en el ámbito cultural como socioeconómico

3.4.2. Muestra

La muestra de proyecto de investigación serán los estudiantes de 10mo Año de Educación General Básica (E.G.B) de la Unidad Educativa “La Salle” de la ciudad de Riobamba. Debido a que se encuentran en una edad de transición de niñez a la adolescencia.

3.5. Variable independiente

Factores Influyentes

3.6. Variable dependiente

Actividad Física Extracurricular

3.7. Operacionalización de las variables

Tabla 1 Operacionalización de variables

VARIABLES	TIPO	ESCALA	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES
Factores Influyentes	Cualitativa	Controlado	Los factores influyentes en la falta de actividad física resultan preocupantes, ya que afecta a los sectores más jóvenes de la población, dado que niños y adolescentes se encuentran en una etapa fundamental para la adquisición de hábitos de vida activos y saludables (Cavill, Biddle y Sallis, 2001)	Porcentaje de estudiantes que practican y no practican actividad física extracurricular
Actividad Física Extracurricular	Cualitativa	Controlado	La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía". Marcos Becerro (1989)	Porcentaje de estudiantes que practican y no practican actividad física extracurricular

Elaborado por: Jhonatan Sangoquiza

3.8. Métodos de estudio

En el presente proyecto de investigación, el método empírico nos ayudara a determinar los resultados después de la aplicación y medición de la encuesta

3.9. Técnicas e Instrumentos

3.9.1. Encuesta

Mediante la encuesta a un público objetivo determinado lograremos obtener los resultados que aportarán a descifrar los factores que influyen en la práctica de la Actividad Física Extracurricular en los estudiantes de 10mo año de E.G.B. de la Unidad Educativa “La Salle” de la ciudad de Riobamba

CAPITULO IV

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Tabulación de las encuestas realizadas a los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa “La Salle” de la ciudad de Riobamba.

Género

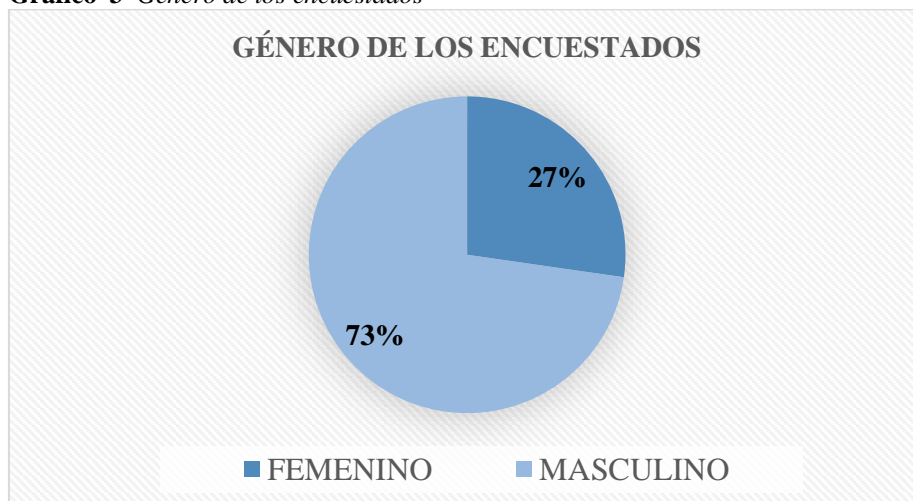
Tabla 2 Género de los encuestados

RESPUESTA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Masculino	64	73%
Femenino	24	27%

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Jhonatan Sangoquiza

Gráfico 3 Género de los encuestados



Fuente: Encuestas

Elaborado por: Jhonatan Sangoquiza

ANÁLISIS

Los resultados revelan que el 73% del total de encuestados es de género masculino, mientras que el 27% es género femenino.

Edad

Tabla 3 *Edad de los encuestados*

RESPUESTA	CANTIDAD	PORCENTAJE
13 años	41	47%
14 años	46	52%
15 años	1	1%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jhonatan Sangoquiza

ANÁLISIS

El 47% de los estudiantes de la Unidad Educativa La Salle tienen 13 años de edad, mientras que el 52% tiene 14 años, además que apenas el 1% tiene 15 años, dando como resultado un promedio de edad de 13,5 años.

Pregunta 1.

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

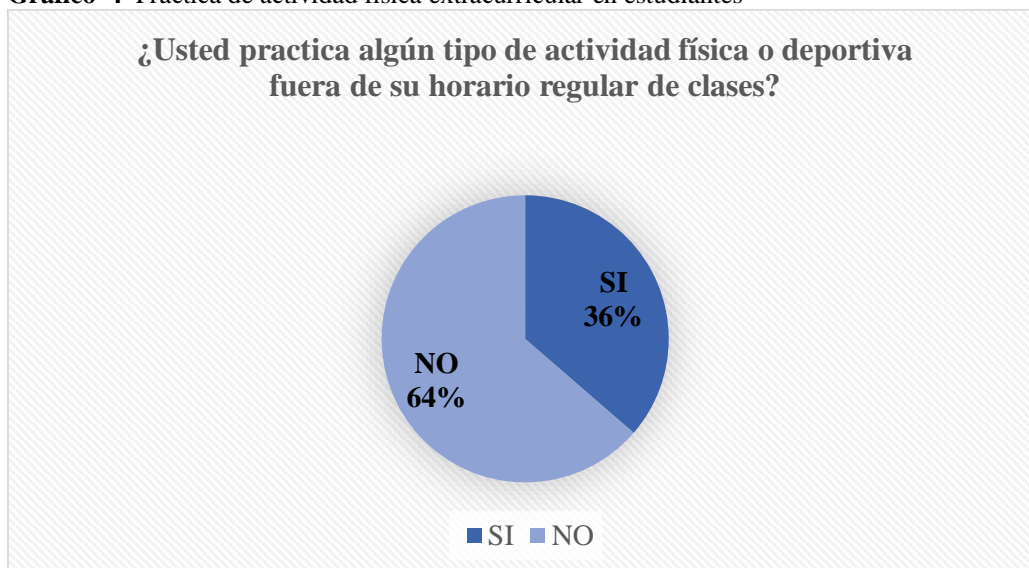
Tabla 4 *Practica de actividad física extracurricular en estudiantes*

RESPUESTA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	32	36%
NO	56	64%

Elaborado por: Jhonatan Sangoquiza

Fuente: Encuestas

Gráfico 4 Práctica de actividad física extracurricular en estudiantes



Fuente: Encuestas

Elaborado por: Jhonatan Sangoquiza

ANÁLISIS

Los resultados de la encuesta muestran que el 64% de los estudiantes no practican ningún tipo de actividad física extracurricular, mientras que el 36% de los estudiantes sí lo hacen.

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos de una investigación realizada en Universidad de Las Palmas de Gran Canaria-España, el porcentaje de los alumnos que realizan actividad física es muy alto a diferencia de los resultados obtenidos en la U.E. La Salle, presentan un bajo nivel de actividad física.

Pregunta 2.

¿Por qué razón realiza actividad física o deportiva en su tiempo libre? Pueden escoger más de una respuesta

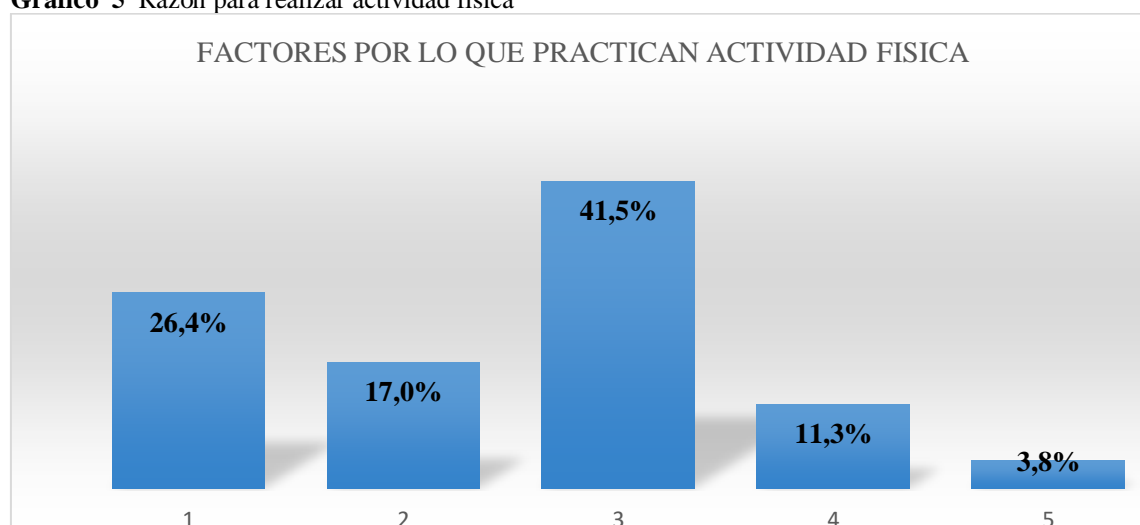
Tabla 5 Razón para realizar actividad física

NÚM.	RESPUESTA	CANTIDAD	PORCENTAJE
1	Desde pequeño lo hacía	14	26,4%
2	Mis padres me apoyan a que lo haga	9	17%
3	Me siento feliz haciéndolo	22	41,5%
4	Me gusta compartir con mis amigos esa actividad	6	11,3%
5	Por actividad familiar	2	3,8%

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Jhonatan Sangoquiza

Gráfico 5 Razón para realizar actividad física



Fuente: Encuestas

Elaborado por: Jhonatan Sangoquiza

ANÁLISIS

El principal factor que predomina en la práctica de actividad física es el Factor Psico-social y demográfico dando como resultado que el 41,5% de los estudiantes respondieron que se sienten felices realizando actividad física o practicando algún deporte, otro factor Psico-Social que tuvo un alto porcentaje fue la importancia de realizarlo desde muy temprana edad con un 26,4% de alumnos.

INTERPRETACION

La motivación, el bienestar y en la parte anímica de los alumnos tanto en la investigación realizada por Juan González y Alberto Portolés como en el presente proyecto, nos señalan que es un factor Psico-social determinante para la práctica de actividad física extracurricular

Pregunta 3.

¿Qué actividad física o deportiva practica en su tiempo libre? Puede elegir más de un deporte.

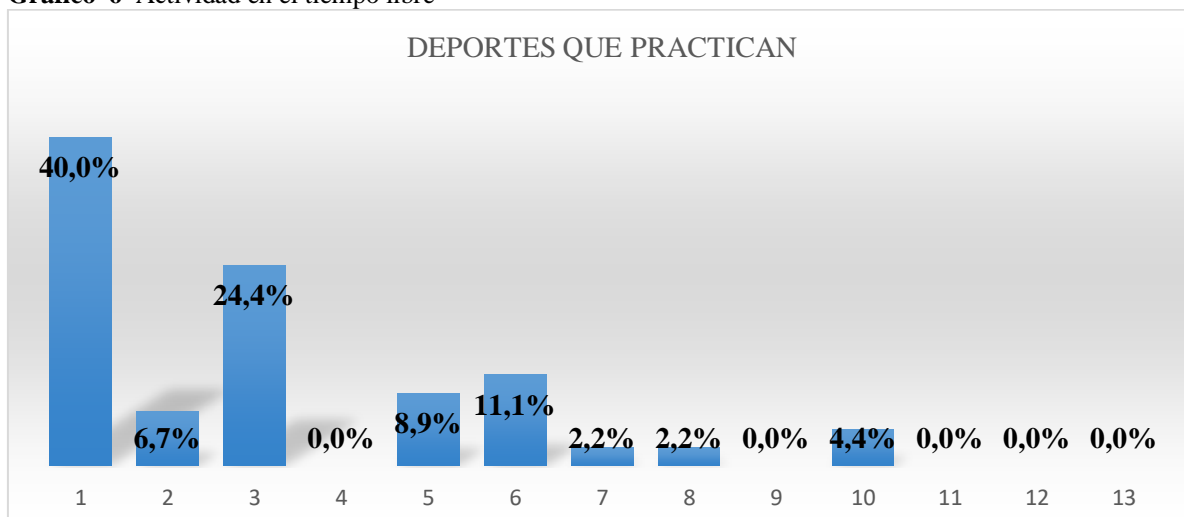
Tabla 6 *Actividad en el tiempo libre*

NUM	RESPUESTA	CANTIDAD	PORCENTAJE
1	Fútbol	18	40%
2	Ciclismo	3	6,7%
3	Baloncesto	11	24,4%
4	Voleibol	0	0%
5	Atletismo	4	8,9%
6	Natación	5	11,1%
7	Correr	1	2,2%
8	Squash	1	2,2%
9	Danza	0	0%
10	Gimnasia	2	4,4%
11	Tenis	0	0%
12	Deportes de combate	0	0%
13	Otros	0	0%

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Jhonatan Sangoquiza

Gráfico 6 Actividad en el tiempo libre



Fuente: Encuestas

Elaborado por: Jhonatan Sangoquiza

ANÁLISIS

En la tercera pregunta de la encuesta los resultados señalan que el deporte que más practican los estudiantes es el fútbol con un 40%, mientras que el baloncesto con un 24,4% es el segundo deporte más practicado por los estudiantes. Es importante señalar que hay alumnos que practican más de un deporte.

INTERPRETACION

Es muy común que la mayor parte de estudiantes de género femenino se inclinaran por el baloncesto y los estudiantes de género masculino prefirieron el futbol como actividad extracurricular que practican más a menudo.

Pregunta 4.

¿Cuántas horas al día práctica su actividad física o deportiva?

Tabla 7.

Tabla 7 Horas para practicar actividad física

RESPUESTA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Menos de 1 hora	0	0%
1 hora	0	0%
2 horas	6	18,75%
3 horas	21	65,62%
4 horas	5	15,63%
5 horas o más	0	0%

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Jhonatan Sangoquiza

Gráfico 7 Horas para practicar actividad física



Fuente: Encuestas

Elaborado por: Jhonatan Sangoquiza

ANÁLISIS

Los resultados de la encuesta señalan que dentro del tiempo que invierten en realizar actividad física extracurricular el 84.37% de los estudiantes lo hacen de 2 a 3 horas al día, ya que para ellos es el tiempo indicado para realizar un buen entrenamiento.

INTERPRETACION

Estudios indican que es recomendable realizar actividad física por lo menos una hora diaria para tener una vida saludable y activa. El tiempo que dedican los estudiantes a esta práctica, muestra un interés valioso a favor de la actividad extracurricular que están realizando.

Pregunta 5.

¿Cuántos días a la semana realiza su práctica?

Tabla 8 *Días que realizan actividad física*

NÚMERO	RESPUESTA	CANTIDAD
1	1 día	0
2	2 días	0
3	3 días	1
4	4 días	5
5	5 días	17
6	6 días	3
7	Todos los días	6

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Jhonatan Sangoquiza

Gráfico 8 *Días que realizan actividad física*



Fuente: Encuestas

Elaborado por: Jhonatan Sangoquiza

ANÁLISIS

Los resultados de la encuesta indican que 17 estudiantes realizan la actividad física de su preferencia durante 5 días a la semana mientras que solo 6 alumnos lo realizan todos los días de la semana.

INTERPRETACION

El sedentarismo en el Ecuador ha ido en aumento debido a que no se realiza constantemente actividad física como lo señala Guillen del Castillo, los resultados de la encuesta nos dan un porcentaje muy favorable a los alumnos que practican estas actividades.

Pregunta 6.

¿Señale el motivo por el cual usted realiza Actividad Física y deportiva? Puede elegir uno o más.

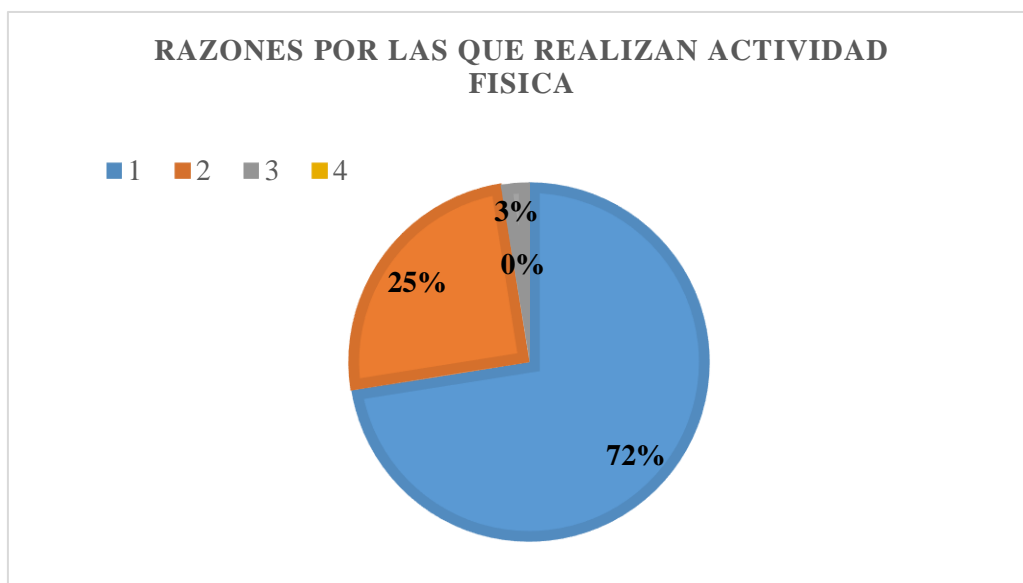
Tabla 9 Motivo por el que realiza actividad física

NÚMERO	RESPUESTA	CANTIDAD	PORCENTAJE
1	Diversión	29	72,5%
2	Salud	10	25%
3	Obligación	1	2,5%
4	Interés	0	0%

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Jhonatan Sangoquiza

Gráfico 9 Motivo por el que realizan actividad física



Fuente: Encuestas

Elaborado por: Jhonatan Sangoquiza

ANÁLISIS

El motivo que más atrae a los estudiantes para realizar actividad física con un 72,5% es divertirse, mientras que un 25% de los estudiantes respondieron que otra razón que les motiva a realizarlo es por tener una mejor salud.

INTERPRETACION

Como lo señala anteriormente y basándonos en la investigación de Gran Canaria-España, la parte anímica de los adolescentes influye mucho en la motivación y la predisposición que brindan a la Actividad Física, los resultados tanto en la parte de diversión como en la salud muestran un cuadro muy alto en los encuestados.

ANÁLISIS DE LOS ENCUESTADOS QUE NO REALIZAN NINGUNA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR

Pregunta 7.

Señale ¿Por qué motivos no lo realiza? Puede elegir una o más respuestas.

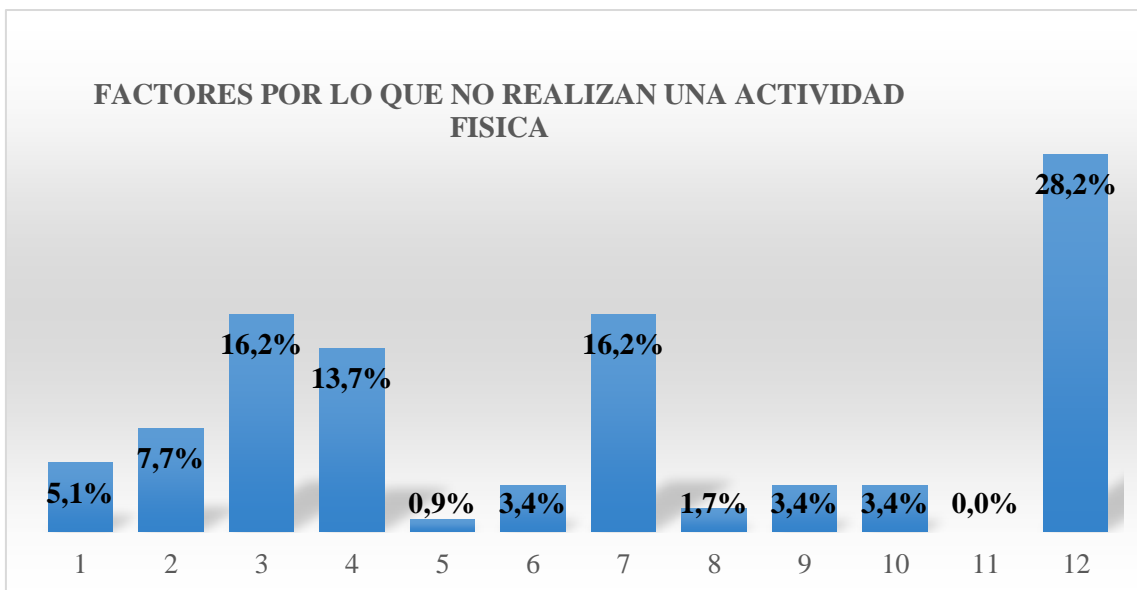
Tabla 10 *Motivos para falta de actividad física*

NUM.	RESPUESTA	CANTIDAD	PORCENTAJE
1	Por falta de tiempo	6	5,1%
2	Por falta de interés	9	7,7%
3	Por inseguridad	19	16,2%
4	Por falta de apoyo de padres de familia	16	13,7%
5	Por falta de apoyo del colegio	1	0,9%
6	Porque no me gusta compartir con otras personas	4	3,4%
7	Por Ver Televisión	19	16,2%
8	Por desconocimiento de los deportes	2	1,7%
9	Por trabajo	4	3,4%
10	Por miedo al bullying	4	3,4%
11	Porque no sé cómo hacerlo	0	0%
12	Por navegar en internet	33	28,2%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jhonatan Sangoquiza

Gráfico 10 *Motivos para falta de actividad física*



Fuente: Encuestas

Elaborado por: Jhonatan Sangoquiza

ANÁLISIS

El factor social que más está impidiendo que los estudiantes realicen actividad física es el problema de la tecnología que existe hoy en día, el 28% de los estudiantes prefieren navegar en internet; el 16,2% prefiere ver televisión; el 16,2% de los alumnos en su gran mayoría el género femenino determinó que un factor ambiental que les impide realizar actividad física extracurricular es la inseguridad.

INTERPRETACION

Como podemos darnos cuenta este fenómeno tecnológico no solo afecta a Países desarrollados, sino también en nuestra sociedad predomina con un alto porcentaje este factor, que influye de tal manera que los adolescentes no practiquen actividad física y lleven una vida sedentaria.

Pregunta 8.

¿Qué actividad física o deportiva le gustaría practicar en su tiempo libre?

Tabla 11 Actividad que le gustaría realizar

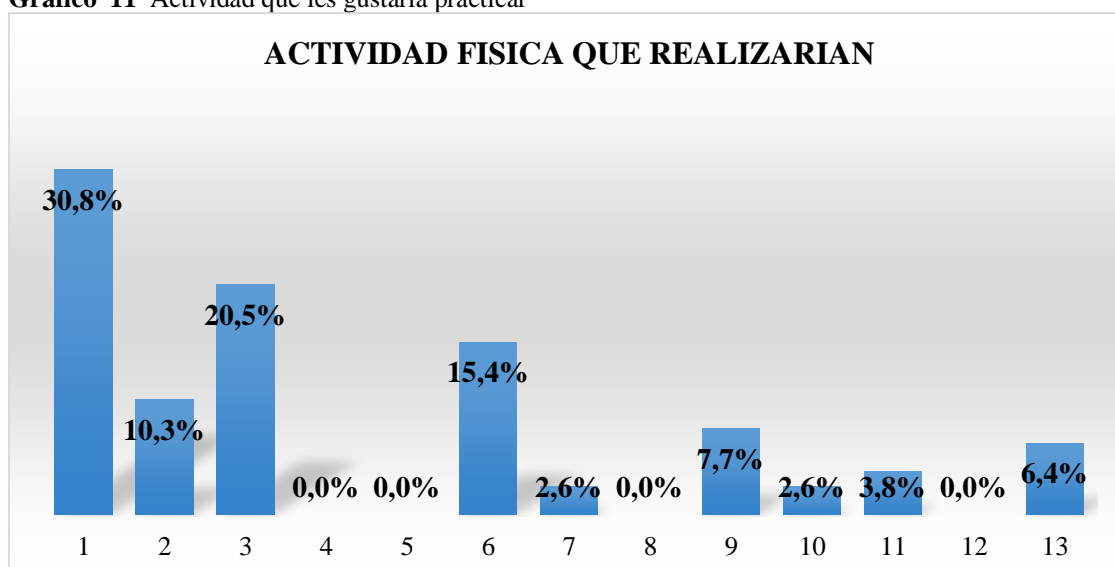
NUM	RESPUESTA	CANTIDAD	PORCENTAJE
1	Fútbol	24	30,8%
2	Ciclismo	8	10,3%
3	Baloncesto	16	20,5%

4	Voleibol	0	0%
5	Atletismo	0	0%
6	Natación	12	15,4%
7	Correr	2	2,6%
8	Squash	0	0%
9	Danza	6	7,7%
10	Gimnasia	2	2,6%
11	Tenis	3	3,8%
12	Deportes de combate	0	0%
13	Otros	5	6,4%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jhonatan Sangoquiza

Gráfico 11 Actividad que les gustaría practicar



Fuente: Encuestas

Elaborado por: Jhonatan Sangoquiza

ANÁLISIS

El 30,8% de los alumnos señalan que el fútbol es la actividad física con la que más se familiarizan conjuntamente con un 20.5% baloncesto, 15.4% natación, 10.3% el ciclismo y el 7.7% especialmente el género femenino se inclinaría por la danza.

INTERPRETACION

Existe una gran variedad de deportes que muchos adolescentes les gustaría practicar. El ciclismo, la danza, el atletismo, etc. Son deportes que ayudan no solo en la salud sino también en la parte anímica e interpersonal de los adolescentes.

Pregunta 9.

¿Cuánto tiempo ha dejado de realizar alguna de estas actividades?

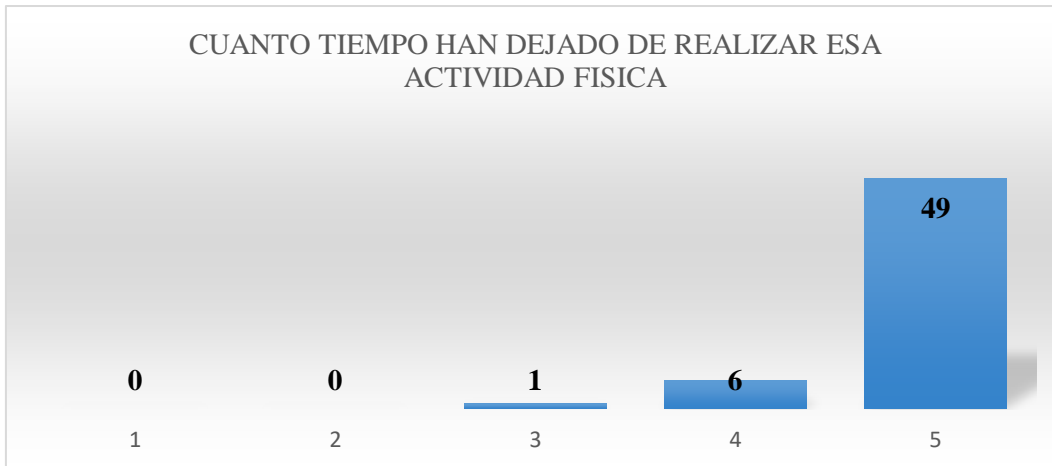
Tabla 12 *Tiempo sin realizar actividad física*

NUM.	RESPUESTA	CANTIDAD
1	1 mes	0
2	2 meses	0
3	3 meses	1
4	4 meses	6
5	5 meses o más	49

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jhonatan Sangoquiza

Gráfico 12 *Tiempo sin realizar actividad física*



Fuente: Encuestas

Elaborado por: Jhonatan Sangoquiza

ANÁLISIS

De los resultados obtenidos, 49 estudiantes han dejado más de 5 meses de realizar actividad física extracurricular, 6 encuestados lo han dejado hace 4 meses y tan solo 1 encuestado lo realizo por última vez hace 3 meses.

INTERPRETACION

Dejar de realizar un Actividad Física por más de 5 meses como señalan los resultados de la encuesta, repercute notoriamente en el estilo de vida que llevaba el adolescente.

CAPITULO V

5. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

A partir de los resultados obtenidos se responde al objetivo general en el cuál se determina los factores influyentes en la práctica de la actividad física extracurricular en los estudiantes de 10mo. de la Unidad Educativa. “La Salle” de la ciudad de Riobamba 2018-2019. Luego de aplicar la encuesta se verifica que el 64% del total de alumnos encuestados, no practican actividad física extracurricular, mientras que el 36% si practican algún tipo de actividad física.

Dentro del porcentaje de alumnos que no practican actividad física, los factores que más influyen en la falta de actividad extracurricular es el dominio que tiene la tecnología en los adolescentes, tal como lo señala Pilar García en su artículo “Los adolescentes: uso y abuso de las nuevas tecnologías y redes sociales”, en el cual asegura que “los adolescentes son más vulnerables al poder adictivo a la tecnología debido a una serie de causas que influyen a que se hagan dependientes a internet”.

Es importante recalcar que con un 16,2%, la inseguridad es otro factor muy importante por el que los alumnos, en especial de género femenino, no practican actividad física extra a la impartida en los horarios de clase ordinaria, puesto que en la actualidad se corre peligro por el nivel de inseguridad que existe en la ciudad.

Respecto a los estudiantes que si practican actividad física extracurricular, lo hacen por varios factores, entre ellos y con un porcentaje del 41,5% es porque se sienten felices haciéndolo, es decir, que la práctica de un deporte influye para que ellos sientan menor nivel de estrés y mejorar su calidad de vida con una mejor salud, como lo asegura Rodríguez Martín (1995), quien señala que el ser humano al realizar actividad física, “desarrolla al máximo sus capacidades, tendiendo a la plenitud de su autorrealización personal y social”.

Es por ello que después de analizar los resultados del proyecto de investigación es conveniente que exista un mayor incentivo por parte de la unidad educativa, padres de familia y profesores para que los estudiantes se inclinen a realizar una actividad física o deportiva contando con lugares seguros para su mayor comodidad.

CONCLUSIONES

- Un bajo porcentaje de los estudiantes del 10mo EGB de la Unidad Educativa “La Salle”, realizan actividad física. Los principales factores psicológico-sociales que predominan para la realización de la misma son los siguientes: cerca de la mitad de ellos lo hacen porque se divierten y disfrutan realizando algún tipo de actividad física; el segundo factor más influyente es la práctica de dicha actividad desde temprana edad. Por otro lado, la mayor parte de los estudiantes no realizan ningún tipo de actividad física dado que prefieren realizar actividades vinculadas a la tecnología como navegar en internet; ver televisión, etc. Un aspecto importante de recalcar es que las estudiantes mujeres no practican actividad física por falta de seguridad.
- Fomentar la actividad física desde temprana edad tiene repercusión en la continuidad de la práctica en los adolescentes; como indican los resultados de las encuestas, los alumnos que sí realizan actividad física continúan haciéndolo porque practicaban dicha actividad desde edad temprana lo que hace que se mantenga como un hábito adoptado en la niñez. En sentido contrario, la tecnología, el internet, la televisión son factores psico-sociales que predominan y llaman más la atención de los jóvenes haciendo que prefieran dichas actividades antes de la realización de actividad física.
- A pesar de que el porcentaje de estudiantes que practican actividad física es menor a la mitad de los encuestados; se observa un factor importante que son los días que dedican a realizar dichas actividades; más de la mitad de ellos practican actividad física 5 días a la semana, lo cual sugiere que lo practican en días laborales.

RECOMENDACIONES

- Sería necesario impulsar y fomentar las actividades físicas como un aporte al desarrollo integral de los jóvenes; incentivando en los colegios la creación de clubes deportivos extracurriculares para así fomentar la práctica en los jóvenes en diversas actividades donde tengan más afinidad.
- Se recomienda a los padres de familia, motivar a sus hijos desde pequeños a practicar algún tipo de actividad física o deportiva, de esta manera aparte de ser un beneficio para la salud ayuda a que los estudiantes se puedan relacionar con otras personas.
- Se debería propiciar espacios seguros para que las y los adolescentes, padres de familia y entrenadores se sientan cómodos, de acuerdo a la actividad física que se vaya a practicar.

BIBLIOGRAFÍA

- Cala, L. O. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Educación Física y Deportes*, 5.
- Corbin, C. B. (2005). efinitions: Health, fitness and physical activity. President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest. *Grupo sobre entrenamiento*, 8.
- Guillen del Castillo M, L. D. (2002). Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano. *ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD*
- Juan González, Alberto Portoléz. (2014). Actividad física extra escolar. relaciones con la motivacion educativa, rendimiento academico y conductas asociadas a la salud. *iberoamericana de psicologia del deporte* , 53.
- Organización Mundial De La Salud. (2013). Plan De Accion Mundial Para La Prevencion Y Control De Las Enfermedades No Transmisibles 2013-2020. Ginebra.
- Organización Panamericana de Salud. (2007). Salud en las Américas. Publicación científica y técnica. *la salud en las Americas*.
- Piñeiros, M. G. (2015). Prevalencia del sedentarismo en niños y adolescentes en el ecuador. Actividades, acciones y programas para la Actividad Fisica. 11.

ANEXOS

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

ENCUESTA

Objetivo: Conocer los factores que influyen en la falta de actividad física extracurricular en los estudiantes de décimo año de educación básica de la Unidad Educativa “La Salle”.

Señale la respuesta correcta de acuerdo a su estilo de vida.

Género

Edad.....

Masculino ()

Femenino ()

1.- ¿Usted practica algún tipo de actividad física o deportiva fuera de su horario regular de clases? **(Si su respuesta es NO Pase a la pregunta No. 7)**

SI ()

NO ()

2) ¿Por qué razón realiza actividad física o deportiva en su tiempo libre? Puede elegir una o más respuestas.

- Desde pequeño lo hacía ()
- Mis padres me apoyan a que lo haga ()
- Me siento feliz haciéndolo ()
- Me gusta compartir con mis amigos esa actividad ()
- Por actividad familiar ()

3) ¿Qué actividad física o deportiva practica en su tiempo libre?

- | | | |
|------------------|---------------|----------------|
| Fútbol () | Ciclismo () | Baloncesto () |
| Voleibol () | Atletismo () | Natación |
| () Correr () | Squash () | Danza |
| () Gimnasia () | Tenis () | Deportes |
| de combate () | | |
| Otros | | |

4) ¿Cuántas horas al día práctica su actividad física o deportiva?

Menos de 1 hora () 1 hora () 2 horas () 3 horas () 4 horas () 5 o más horas ()

5) ¿Cuántos días a la semana realiza su práctica?

1 día () 2 días () 3 días () 4 días () 5 días () 6 días () Todos los días ()

6) ¿Señale el motivo por el cual usted realiza Actividad Física y deportiva?

Diversión ()

Salud ()

Obligación ()

Interés ()

7) Señale por qué motivos no lo realiza (**responder únicamente si su respuesta en la pregunta No. 1 fue NO**)

- Por falta de tiempo ()
- Por falta de interés ()
- Por inseguridad ()

- Por falta de apoyo de padres de familia ()
- Por falta de apoyo del colegio ()
- Porque no me gusta compartir con otras personas ()
- Por Ver Televisión ()
- Por desconocimiento de los deportes ()
- Por trabajo ()
- Por miedo al bullying ()
- Porque no sé cómo hacerlo ()
- Por navegar en internet ()

8) ¿Qué actividad física o deportiva le gustaría practicar en su tiempo libre?
(responder únicamente si su respuesta en la pregunta No. 1 fue NO)

- | | | |
|------------------|---------------|----------------|
| Fútbol () | Ciclismo () | Baloncesto () |
| Voleibol () | Atletismo () | Natación |
| () Correr () | Squash () | Danza |
| () Gimnasia () | Tenis () | Deportes |
| de combate () | | |
| Otros | | |

9) ¿Cuánto tiempo ha dejado de realizar alguna de estas actividades? **(responder únicamente si su respuesta en la pregunta No. 1 fue NO)**

- 1 mes () 2meses () 3meses () 4 meses () 5meses o mas ()



Unidad Educativa “La Salle” Riobamba



Alumnos de 10mo Año E.G.B.