

**UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURIMAC**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACION**

**ESPECIALIDAD FÍSICA Y DANZAS**



**“PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA Y SU RELACIÓN CON  
EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL DISTRITO DE  
TAMBURCO – ABANCAY-2010.”**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN  
EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD FÍSICA Y DANZAS**

**BACH. SANDRA CRUZ ROBLES**

**ASESOR: Mg. CÉSAR E. CUENTAS CARRERA**

**ABANCAY-PERU-2011**

UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURIMAC	
CÓDIGO	MFN
T EFD C 2011	
	BIBLIOTECA CENTRAL
FECHA DE INGRESO: 8-2	28 MAR 2012
Nº DE INGRESO:	00084

**“PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA Y SU RELACIÓN CON  
EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL DISTRITO DE  
TAMBURCO – ABANCAY -2010”**

## **DEDICATORIA**

A mi mamita: Olinda; por su apoyo y cariño incondicional que me ha brindado desde el día que vine y abrí mis ojos al mundo.

Al Mg. César E. Cuentas Carrera, por su perseverancia en la asesoría de esta tesis.

A esa pequeña criatura, que día a día es la fuente de mi inspiración y progreso a mi querida hijita Marbel Brineth.

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar le doy gracias a Dios, mi padre celestial que me ilumina y protege día a día, brindándome salud, bienestar y conocimiento para alcanzar mis metas.

Así mismo, expreso mi más sincera gratitud, a mi asesor Mg. César Eduardo Cuentas Carrera, por sus orientaciones brindadas al realizar la presente tesis.

Expreso el más sincero agradecimiento a los docentes de mi alma mater: Mg. Juan Justo Viza Astulli y Amalia Astete Arencio quienes me impartieron sus conocimientos, experiencias durante el proceso de mi formación profesional.

A los adolescentes de las distintas instituciones educativas, por su colaboración desinteresada que han hecho posible la realización de este trabajo de tesis.

Dedicatoria	
Agradecimiento	
Resumen	
Introducción	

## **CAPITULO I**

<b>1. Planteamiento del Problema.....</b>	<b>20</b>
<b>1.1 Definición y formulación del problema.....</b>	<b>20</b>
<b>1.1.2 Planteamiento del problema .....</b>	<b>21</b>
<b>1.1.3 Problema general.....</b>	<b>21</b>
<b>1.1.4 Problemas específicos.....</b>	<b>21</b>
<b>1.1.5 Justificación e importancia de la investigación.....</b>	<b>22</b>
<b>1.1.6 limitaciones.....</b>	<b>22</b>
<b>1.2 Objetivos.....</b>	<b>22</b>
<b>1.2.1 Objetivo general .....</b>	<b>23</b>
<b>1.2.2 Objetivos específicos.....</b>	<b>23</b>
<b>1.3 Hipótesis y variables.....</b>	<b>23</b>
<b>1.3.1 Formulación de hipótesis.....</b>	<b>24</b>
<b>1.3.1.1 Hipótesis general.....</b>	<b>24</b>
<b>1.3.1.2 Hipótesis específicas.....</b>	<b>25</b>
<b>1.4 Metodología de la investigación.....</b>	<b>26</b>

1.4.1 Tipo y nivel de investigación.....	26
1.4.2. Método y diseño de investigación .....	26
1.5.1 Diseño relacional.....	27
1.5.2 Población.....	27
1.5.3 Características y delimitación.....	28
1.5.4 Ubicación espacio-temporal.....	28
1.6 Muestra.....	29
1.6.1. Tamaño de muestra.....	29
1.7 Diseño de análisis:.....	29
1.8 Técnicas de investigación.....	30
1.8.1Tecnica documental.....	30
1.9 Recursos institucionales, humanos y financieros.....	30

## CAPITULO II

<b>2.1 Marco teórico.....</b>	<b>34</b>
2.1.1 Antecedentes de la investigación.....	34
2.1.2 Antecedentes a nivel local.....	35
2.1.3 Antecedentes a nivel nacional.....	36
2.1.4 Antecedentes a nivel internacional.....	37
<b>2.2 Marco teórico.....</b>	<b>39</b>
2.2.1. <i>Actividad física</i> .....	39
2.2.2 Manual de educación y del deporte:.....	39
2.2.3 Concepto de actividad física deportiva.....	39
2.2.4 Deporte.....	40
2.2.5 Tipos de actividad física deportivo.....	42
2.2.6 Motivos por los que se practican actividades físico-deportivas.....	46
2.2.7 Educación física.....	48
2.2.7.1 Educación física y autoestima.....	49
2.2.7. 2 Condición física.....	51
2.2.7.3 Tipos de actividad física deportivo.....	53

<b>2.2.8</b> Estilo de vida.....	53
<b>2.2.8.1</b> Tiempo libre, sedentarismo y práctica de actividad física.....	55
<b>2.2.8.2</b> Alimentación.....	56
<b>2.2.8.3</b> Las actitudes.....	57
2.2.8.3.1 Funciones de las actitudes.....	59
2.2.8.3.2 Las actitudes orientadas hacia la práctica de la actividad física y el deporte.....	60
<b>2.2.8.4</b> Higiene.....	63
2.2.8.4.1 Con relación al aspecto corporal.....	64
2.2.8.4.2 Con relación a la higiene visual.....	65
2.2.8.4.3 Con relación a la higiene auditiva.....	66
2.2.8.4.4 Con relación a la higiene del medio.....	66
2.2.9 Actitud postural.....	67
2.2.9.1 Análisis de las posturas cotidianas.....	68
<b>2.2.10</b> Tabaco.....	70
<b>2.2.11</b> Conceptos de alcohol.....	74
<b>2.2.12</b> Conceptos de alcoholismo.....	75
2.2.12.1 Consumo de alcohol.....	77

2.2.12.2	Revista sobre drogas dependientes en adolescentes.....	78
2.2.12.3	Efectos inmediatos del consumo del alcohol.....	78
2.2.12.4	Efectos del alcoholismo.....	79
2.2.12.5	Consecuencias del alcoholismo.....	80
2.2.13	Nivel socioeconómico.....	81
2.2.13.1	La economía positiva y normativa.....	85
2.3	Marco conceptual.....	86
2.3.1	Actividad.....	86
2.3.1.1	Actividad física.....	86
2.3.1.2	Actividad deportiva.....	86
	Actividad física deportiva.....	86
2.3.2	<i>Deporte</i> .....	86
2.3.3	Forma física.....	87
2.3.4	Ejercicio físico.....	87
2.3.5	Condición física.....	87
2.3.6	Educación física.....	87
2.3.7	Estilo de vida.....	88

<b>2.3.7.1</b> Estilo.....	88
<b>2.3.7.2</b> Estilo de vida.....	88
<b>2.3.7.3</b> Salud.....	88
<b>2.3.7.4</b> Nutrición.....	88
<b>2.3.7.5</b> Salud mental.....	88
<b>2.3.8</b> Nivel socioeconómico.....	89
<b>2.3.8.1</b> Nivel.....	89
<b>2.3.8.2</b> Agentes económicos.....	89

### CAPITULO III

<b>3. Resultados y discusión.....</b>	<b>90</b>
<b>3.1</b> Ámbito de estudio .....	90
<b>3.2</b> Análisis e interpretación de resultados.....	90
<b>3.3</b> Conclusiones y recomendaciones.....	104
<b>3.3.1</b> Conclusiones.....	104
<b>3.3.2</b> Recomendaciones.....	106
Bibliografía.....	107
Anexos.....	109

## INDICE DE TABLAS

Tabla nº 1 Variable y definición de operacionalización de variables dependientes y intervinientes y/o extrañas.....	25
Tabla nº2 Tamaño de muestra, distribución proporcional de la muestra.....	30
Tabla nº 3 Recursos Financieros .....	32
Tabla nº 4 Análisis de interpretación de resultados .....	90
Tabla nº 5 Muestra por edad .....	92
Tabla nº 6 Muestra por institución educativa.....	93
Tabla nº 7 Muestra por sexo.....	94
Tabla nº 8 Comunidades .....	96
Tabla nº 9 Autovaloración .....	97
Tabla nº 10 Matriz de componentes rotados.....	98

## ÍNDICE DE GRAFICOS

Grafico n° 1 Muestra por sexo.....	92
Grafico n° 2 Muestra por edad .....	94
Grafico n° 3 Muestra por institución educativa.....	93
Grafico n° 4 Practica de actividad fisica .....	94
Grafico n ° 5 Estilo de vida .....	95
Grafico n ° 6 Componentes en espacio rotado .....	99
Grafico n° 7 Estilo de vida .....	100

## RESUMEN

El principal propósito de este informe de investigación es analizar la relación que existe entre la práctica de la actividad física- deportiva con el estilo de vida de los adolescentes del Distrito de Tamburco en el año 2010.

La hipótesis que se planteo para el presente trabajo de investigación es: *Existe una relación positiva significativa entre la actividad física deportiva y el estilo de vida de los adolescentes, esta relación esta mediado por el nivel socio económico de los adolescentes del Distrito de Tamburco\_2010*

Aquí pretendemos analizar algunos elementos que pueden condicionar dichos hábitos y deben ser tomados en cuenta, por lo que se abordan en el estudio como son algunos factores sociales como son los agentes socializadores y personales tales como: el auto-concepto, las actitudes, motivaciones, etc.

Este estudio debe servir como punto de partida para futuras investigaciones longitudinales, donde se lleven a cabo programas escolares con adolescentes en la práctica de la actividad física deportiva, estilo de vida, la salud, con el fin de conseguir que este grupo etareo adopten comportamientos saludables en su estilo de vida.

Esta tesis se realizó con el instrumento de encuesta, que fue realizada a los adolescentes del Distrito de Tamburco, por lo tanto la información recolectada fue procesada y tabulada con el paquete estadístico SPSS 18.

Los resultados obtenidos fueron significativas contrastándose con la hipótesis planteada en el presente trabajo de investigación.

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación titulado: “Práctica de Actividad Física Deportiva y su relación con el estilo de vida de los adolescentes del Distrito de Tamburco-2011” lo que me ha motivado para la realización de la presente tesis es observar que día a día nuestra sociedad esta llena de problemas que acarrear conductas de alto riesgo en los adolescentes como son: el pandillaje, el alcoholismo, la drogadicción, la promiscuidad sexual y estos a su vez se mellados por la falta de que estos adolescentes realicen actividad fisica deportiva y por ende repercuta en su calidad de vida, producto de la vida sedentaria que se ve reflejada en la no práctica de la actividad deportiva, la poca disposición por parte de las autoridades sean estas regionales y/o nacionales de implementar losas deportivas, una adecuada infraestructura por parte de las instituciones educativas, y los municipios implementen la realización de actividad fisica mejorando por ende sus estilos de vida en un 55,2%

Los objetivos que nos hemos planteado para la realización del presente proyecto: Establecer el nivel de relación que existe entre la práctica de la actividad fisica deportiva con el estilo de vida en relación al nivel socioeconómico de los adolescentes del Distrito de Tamburco. Identificar los diferentes motivos que conllevan a la no práctica de la actividad fisico deportivo de los adolescentes de Distrito de Tamburco-2010. Establecer las ventajas y desventajas y los beneficios de la actividad fisica deportiva y el nivel socio económico de los adolescentes del DistritoTamburco-2010. Caracterizar los aspectos condicionantes los estilos de vida en relación al nivel socioeconómico de los adolescentes del Distrito de Tamburco -2010.

El motivo de la presente tesis es ver como contribuye la práctica de actividad fisica deportiva con el estilo de vida de los adolescentes del distrito de Tamburco.

El presente proyecto se enmarca dentro de la línea de investigación de Deporte y Calidad de Vida.

La metodología empleada es la descriptiva correlacionar porque se va a describir como se da el proceso de la práctica de la actividad física deportiva y esta a su vez como se articula y adapta en la calidad de vida de los adolescentes y estos a su vez de que forma contribuyen con el estilo de vida.

Dentro de las limitaciones que se han podido determinar producto de la presente tesis, es la escasa bibliografía que se encontró con respecto a su tema, por otro lado se evidencio que en las distintas instituciones educativas del ámbito de la investigación, muchos de ellos se vean interrumpidos por los campeonatos internos, externos. El reporte de los resultados obtenidos con el paquete estadístico SPSS 18 se evidencio que muchos adolescentes no tienen un estilo de vida saludable, lo que se ve reflejado a que muchos adolescentes no realicen práctica de actividad física deportiva por el motivo de la desintegración familiar.

Con la presente tesis se sugiere que se tome como modelo para la realización de futuras investigaciones en distintos ámbitos y por que no decir en distintas tipos de población.

Una de las propuesta es que se coja como modelo esta tesis y se reformule con el caso de mujeres universitarias, con niños y adultos mayores.

La presente tesis está estructurada fundamentalmente en cuatro capítulos, en los que abordamos los siguientes aspectos:

En el primer capítulo trata sobre el planteamiento del problema, justificación e importancia de la investigación limitaciones que se pudieron presentar en el trabajo de tesis, los objetivos, la hipótesis, operacionalización de la variables, tipo y nivel de investigación método y diseño de investigación, población muestra ,descripción de la experimentación y las técnicas e instrumentos de datos.

El segundo capítulo refiere al marco teórico que sirve como fundamento científico al estudio el cual está constituido por los antecedentes de la investigación, las bases teóricas y el marco conceptual en que se circunscriben la hipótesis y los resultados obtenidos.

El tercer capítulo expone los resultados de la investigación con las siguientes secuencias: descripción de las variables en estudio, prueba de la hipótesis y discusión e interpretación de los resultados.

Finalmente, se presentan las conclusiones a las que se ha arribado, las sugerencias respectivas, así mismo se adjuntan el anexo de la información complementaria para una mejor comprensión de resultados de la investigación.

## CAPITULO I

### 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1 Definición y formulación del problema

Actualmente, la actividad física–deportiva constituye un campo importante en la vida física, social y cultural del ser humano. Está en todas partes, desde inicios de la evolución de la humanidad, hasta la actualidad, en diferentes ámbitos y recintos, asimismo es abordado por los medios de comunicación como también es practicado en los gimnasios, recintos deportivos, en diferentes calles y parques de nuestra ciudad. Diariamente observamos imágenes o escuchamos de personas que practican ejercicio físico, y a la vez realizan deporte, sean estos, deportistas de élite o ciudadanos en general.

El fenómeno de la práctica física–deportiva en su conjunto ocupa buena parte de nuestro tiempo en la mayoría de veces es entendida como sinónimo de jovialidad, salud, bienestar y por que no decir calidad de vida.

El papel que ocupa el deporte, en nuestras vidas es comprensible, pues a través de la idiosincrasia deportiva se consolidan los diferentes valores, el funcionamiento y la estructura de nuestra sociedad.

Esta relación entre el desarrollo social, cultural y deportivo no es reciente, se ha venido desarrollando desde la antigüedad originando que la actividad física ha estado presente en la vida del hombre desde sus primeras manifestaciones culturales evolucionando hasta hoy, como una forma de actividad física–deportiva y/o recreativa. Los deportes aparecen como

un elemento esencial de las culturas más desarrolladas y del mismo modo las que se encuentran en vías de desarrollo.

Otro aspecto que es muy importante en el ser humano es su estilo de vida, ya que el ser humano, durante mucho tiempo estuvo marcado por la presencia de una gran cantidad de actividad física deportiva, al realizar diferentes actividades como por ejemplo el trabajo que le permite su subsistencia, sin embargo los quehaceres ordinarios del hombre moderno sean simplificado por el avance de la ciencia y la tecnología del siglo XXI.

La actividad física deportiva, surge por ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, el desarrollo y la rehabilitación de la salud en la población en general y porque no decirlo en los adolescentes contribuyendo en ellos, en su estilo de vida y porque no decir en su calidad de vida. Pero hay que indicar que el uso de actividades que requiere la práctica física deportiva sea ha hecho cada vez más pasiva y ha conllevando a que sus estilos de vida cambien, y por ende los comportamientos y las actitudes que desarrollen los adolescentes, muchas veces son saludables y otras pueden ser tóxicas para su salud. En los países desarrollados tales como: España, Estados Unidos los estilos de vida de los adolescentes, son poco saludables porque cuentan con todo tipo de facilidades, sean estas que ocasionan en el ser humano la vida sedentaria, la misma que origina en la mayoría enfermedades tales como: Obesidad, Diabetes, Hipertensión Arterial, Osteoporosis, Cáncer de Colon, Lumbalgias, Estrés, Depresión entre otras, las mismas que actualmente se vienen incrementando en nuestro país y porque no decir en la Región Apurímac, en la Provincia de Abancay y no estando exento el Distrito de Tamburco. La mayor parte de las horas libres, los adolescentes se ocupan en la televisión y últimamente viene siendo el teléfono, además del Internet, lo que origina que este tipo de población este en constantes riesgos, ya que ha contribuido al aumento del sedentarismo y la pérdida de interés en realizar actividad física

deportiva de los estudiantes adolescentes tanto en su jornada estudiantil, del mismo modo que su tiempo libre se vea mellado sus estilos de vida. Siendo estas pruebas de que la enseñanza de la actividad física deportiva del adolescente actualmente no es uno de los *objetivos prioritarios de la educación peruana, el mismo que se ve reflejado en la ausencia y/o carencia de profesores de educación física en las instituciones educativas de nuestra Región ya que no hay políticas regionales, municipales para difundir las distintas disciplinas deportivas, como así tampoco no hay la suficiente infraestructura adecuada para practicarlas e inculcarlas.* Además se puede observar que los docentes de las diferentes instituciones educativas que laboran con adolescentes dentro del Distrito de Tamburco, solo se preocupan en la transmisión de conocimientos, así descuidando la incentivación de la práctica de la actividad física deportiva. Preocupados por la problemática existente causada por la falta de la actividad física deportiva y su relación con el estilo de vida de los adolescentes del Distrito de Tamburco nos planteamos las siguientes interrogantes:

### **1.1.2 FORMULACION DEL PROBLEMA**

#### **1.1.3 Problema General**

¿Qué relación existe entre la actividad física deportiva con el estilo de vida de los adolescentes del Distrito de Tamburco en el año 2010?

#### **1.1.4 Problemas Específicos**

¿Qué motivos conllevan a la no práctica de la actividad física deportiva de los adolescentes del Distrito de Tamburco en el año 2010?

¿Qué ventajas y desventajas genera la práctica de la actividad física deportiva de los adolescentes del Distrito de Tamburco en el año 2010?

¿Qué factores externos e internos influyen en los estilos de vida de los adolescentes, y estos como se relacionan con el nivel socioeconómico de los mismos del Distrito de Tamburco en el año 2010?

### **1.1.5 Justificación e importancia de la Investigación**

El presente proyecto de investigación se realizará con el propósito de conocer el nivel de práctica de la actividad físico deportiva de los adolescentes del Distrito de Tamburco, puesto que la no realización de la misma, origina muchas enfermedades de diversa naturaleza, y estas afectan de manera directa e indirecta en la salud de los adolescentes. La actividad deportiva favorece el desarrollo integral de la personalidad, la maduración y la integración de los adolescentes, ya que la práctica de actividades colectivas e individuales van a permitir el bienestar físico, mental, social y cultural del que lo realice. La realización de la misma sea en forma regular y sistemática ha demostrado ser sumamente beneficiosa y del mismo contribuya con la prevención, el desarrollo y la rehabilitación de la salud, del mismo modo sirve como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así a la persona y sobre todo al grupo. La actividad física deportiva plantea, que el adolescente sea orientado en los diferentes deportes y se le guíe en el aprendizaje sin requerimientos de rendimiento, ni entrenamiento con el fin de alcanzar resultados y marcas. Generalmente, la ausencia de propuestas alternativas y específicas para la edad escolar, conduce a que los adolescentes continúen con la no participación en la práctica actividad física deportiva y del mismo modo tomen interés por ella, y eviten caer en el lado oscuro que lo conduzcan al sedentarismo. La ocupación del tiempo libre en actividades de este tipo, pretenden lograr que los adolescentes adquieran valores formativos, además de recibir conocimientos deportivos y en forma paralela se fomente en los adolescentes el valor del deporte, la

recreación y del mismo modo que sirva para adquirir los fundamentos básicos de las diferentes disciplinas. A nivel del Distrito de Tamburco, la práctica de la actividad física deportiva no tiene presencia lo cual se ve evidenciado por la falta de infraestructura, y la poca iniciativa que tienen los docentes en realizar actividades que contribuyan a mejorar los estilos de vida de la población en general pero sobre todo la población más vulnerable como es la de la adolescencia.

### **1.1.6 Limitaciones**

El presente proyecto se realizó con limitaciones mínimas por que los datos e informaciones recogidas son mayormente acogidos e implementados en las diferentes instituciones educativas tanto local y nacional ya que la educación física trasciende desde las épocas antiguas. Otra de las limitaciones viene hacer la falta de recursos que contribuyan hacia práctica de la actividad física deportiva.

Otra de las limitaciones es que los adolescentes que iban a ser entrevistados y aplicados en la encuesta y esta tabulada gracias al paquete estadístico, se logra comprobar que dichos adolescentes tienen múltiples problemas que ha conducido a que en lugar de dedicarse a los distintos conductas de riesgo mejore su calidad de vida.

## **1.2 OBJETIVOS**

### **1.2.1 Objetivo General**

- Establecer el nivel de la relación que existe entre la práctica de la actividad física deportiva con el estilo de vida en relación al nivel socioeconómica de los adolescentes del Distrito de Tamburco\_2010

### **1.2.2 Objetivos Específicos**

- Identificar los diferentes motivos que conllevan a la no práctica de la actividad físico deportiva de los adolescentes de Distrito de Tamburco\_2010.
  
- Establecer las ventajas y desventajas y los beneficios de la actividad física deportiva y el nivel socio económico de los adolescentes del Distrito Tamburco-2010.
  
- Caracterizar los aspectos condicionantes los estilos de vida en relación al nivel socioeconómico de los adolescentes del Distrito de Tamburco -2010

## **1.3 Hipótesis y Variables**

### **1.3.1. Formulación de Hipótesis**

#### **1.3.1.1 Hipótesis general**

Existe una relación positiva significativa entre la actividad física deportiva y el estilo de vida de los adolescentes, esta relación esta mediado por el nivel socioeconómico de los adolescentes del Distrito de Tamburco\_2010.

#### **1.3.1.2 Hipótesis Específicas**

- Existen diversos motivos que conllevan a la no practica de la actividad física deportiva de los adolescentes del Distrito de Tamburco\_2010

- Con una buena práctica de la actividad física deportiva mejora el estilo de vida, la salud y las sanas relaciones interpersonales, que son producto de una buena realización de la práctica de la actividad física deportiva.
- La desintegración familiar, el alcoholismo, el mal hábito deportivo son aspectos que pueden contribuir en los estilos de vida de los adolescentes del Distrito de Tamburco\_2010.

#### 1.4 Variables y definición operacional de variables: variable independiente, dependiente, interviniente y/o extraña

VARIBLES	INDICADORES	INDICES
<b>VARIABLE INDEPENDIENTE:</b>	<b>.V.I.</b>	-frecuentemente
	• Frecuencia de actividad física deportivo.	- los fines de semana. - de vez en cuando. - durante las vacaciones. -rara vez o nunca.
-Practica de la actividad física deportiva	• Motivos que te conducen a la realización de la actividad física deportiva.	- me gusta y me divierto. - por sociabilización de mis amigos. -bueno para la salud y conmigo mismo. -mantener la línea. -por que me gusta competir. -por que me gustaría dedicarme al

		deporte.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Tipos de actividad física deportiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*natación</li> <li>-futbol</li> <li>-básquet</li> <li>-vóley</li> <li>-atletismo</li> <li>-fut sala</li> <li>-danza.</li> </ul>
<b>VARIABLE DEPENDIENTE:</b> -Estilo de vida	<b>V.D</b> -Alimentación	-frecuencia de ingesta 1,2,3.+
		-cantidad
		-tipo de alimentos que ingiere
	-Tiempo libre	-Frecuencia .Tipo de actividad

	-Consumo de sustancias	Frecuencia de Consumo  Tipo de sustancia que consume.
	Actividad postural	Tipo de actividad postural
	-Higiene diaria	-frecuencia de aseo
<b>VARIABLE INTERVINIENTE:</b> <b>-Nivel socioeconómico</b>	.años de escolaridad familiar	a-1-3 b.- 3-5 c.-5-7 d.-7.9 e.- 9-11
	-ingresos mensuales de los padres de familia	a. alta b. media  c. baja

<b>-edad y sexo</b>	-14 a 16  -femenino masculino	
---------------------	-------------------------------------	--

## 1.5 METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

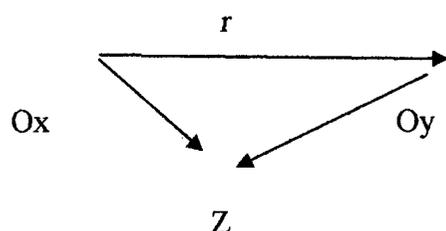
### 1.5.1 Tipo y nivel de investigación

La presente investigación corresponde a un tipo de investigación básica y al nivel de investigación Descriptivo Relacional.

### 1.5.2. Método y Diseño de investigación

#### 1.5.2.1 Diseño Relacional

El trabajo de investigación es un tipo de investigación descriptivo relacional por que relaciona los resultados obtenidos de las diferentes muestras tomadas en las diferentes instituciones a los adolescentes para conocer el nivel de la practica fisica deportiva su estilo de vida. Y el nivel socioeconómico considerando su edad y sexo en el distrito de Tamburco.



### **1.5.2.2 Población**

La población estudiada serán todos los estudiantes comprendidos entre los 14 y 16 años de todas las Instituciones Educativas del nivel secundario del Distrito de Tamburco

### **1.5.2.3 Características y delimitación**

Las características de la población son en su mayoría viven con sus padres, pero en la parte alta de Tamburco como son los anexos de Querapata, Bancapata, San Antonio y otros.

La mayoría de estos adolescentes ayudan a sus padres en los quehaceres agrícolas y ganaderas que les sirve de auto sostenibilidad, además muchos de ellos se dejan llevar e influenciar por sus compañeros conllevando a que sean proclives a caer en conductas de alto riesgo.

### **1.5.2.4 Ubicación Espacio Temporal**

El Distrito de Tamburco está delimitado por el sur con la Unamba y el Mirador de Taraccasa, por el este con la Av. Núñez y por el oeste con el colegio “Edgar Valer Pinto y con la capilla de Tamburco, por el Norte con el estadio de Maucacalle.

### **1.5.2.5 Muestra**

Adolescentes comprendidos las edades (14-16) años del distrito de Tamburco.

### **1.5.2.6 TAMAÑO DE MUESTRA**

En el presente estudio de investigación se tomara una muestra de 623 adolescentes de 14 a 16 años de edad en el Distrito de Tamburco.

## DISTRIBUCIÓN PROPORCIONAL DE LA MUESTRA

DISTRIBUCION EDADES	POR	POBLACION
14		203
15		223
16		197
<b>TOTAL</b>		<b>623</b>

FUENTE: Dato obtenido de INEI

### REAJUSTE MUESTRA

$$n = \frac{4(N)(P)(q)}{E(2)(N+1) + 4(P)(q)}$$

$$n = \frac{4(623)(50)(50)}{5(5)(623) + 4(50)(50)} = 243$$

TIPO: Básico

#### 1.5.3 DISEÑO DE ANALISIS:

Correlación de Sperman

Descriptivo de frecuencias.

#### 1.5.4 TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

**1.5.4.1 TECNICA DOCUMENTAL.** Dirigida al análisis bibliográfico y la recolección de información de libros revistas artículos test etc.

**1.5.4.2 TECNICA DE ENCUESTA:** aplicando una encuesta a los adolescentes sobre la práctica de la actividad física deportiva y el estilo de vida y el nivel y socioeconómico en el Distrito de Tamburco.

**1.5.4.3 INSTRUMENTOS:** Cuestionario

**1.6 ADMINISTRACION DE LA TESIS**

**1.6.1 Cronograma de actividades**

<b>CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES</b>							
	<b>J</b>	<b>J</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>O</b>	<b>N</b>	<b>D</b>
Elección de tema de tesis	X						
Búsqueda de Bibliografía	X	X	X	X	X	X	X
Presentación de Anteproyecto					X		
Elaboración de Instrumento				X	X		
Aplicación de Instrumento						X	X
interpretación de resultados						X	X
Sustentación							X

**1.6.2 Recursos institucionales, humanos y financieros**

**1.6.2.1 UNAMBA.-Facultad de Educación**

-Escuela Académico Profesional de Educación

**1.6.2.2 INSTITUCIONES EDUCATIVAS.- Micaela Bastidas Puyucahua**

- Edgar Valer Pinto
- Oscar Blanco Galdós

### 1.6.2.3 RECURSOS HUMANOS.- Bach. Sandra Cruz Robles

-Doctorante: Cesar Cuentas Carrera

-Directores de la Instituciones Educativas

-Alumnos de la Instituciones Educativas

### 1.6.2.4 RECURSOS FINANCIEROS

RECURSOS FINANCIEROS		
MATERIAL	CANTIDAD	PRESUPUESTO
Papel Bond 75 gr.	2 millares	48,00
Internet	Hora	10.00
Pasaje Ida y Vuelta	20	10.00
Fotocopias de libros	3 libros	45.00
Anillados	3	12.00
Lápices	2 Cajas	10.00
	Total	135.00

## CAPITULO II

### 2.1 MARCO TEORICO

#### 2.1.1 Antecedentes de la investigación

#### 2.1.2 Antecedentes a nivel internacional

BENILDE; y otros. (1999) Con la tesis titulada “Actividad Física y Deporte” para optar el título profesional de Licenciado en Educación Física de la Universidad de Venezuela llegaron a las siguientes conclusiones:

- ✓ La actividad física se entiende a todo movimiento corporal producido mediante los músculos esqueléticos y que producen un gasto energético.
- ✓ Las actividades físicas se refieren a formas concretas de la actividad física normalmente se realiza con diversas finalidades y adquiere las formas predominantes de la sociedad por lo tanto parte de la cultura física de una sociedad (son producto de las manifestaciones de las sociedades donde se desarrollan.).
- ✓ La cultura física es un conjunto de valores, saberes, hábitos, técnicas y usos corporales de una sociedad y que son transmitidos mediante los procesos de socialización y las actividades educativas.
- ✓ La actividad física se convierte en ejercicio físico esta planificado, estructurado, tiene por finalidad la mejora y mantenimiento de la forma física. la utilización de la actividad física como medio educativo formalizado configura un ámbito del sistema educativo llamado precisamente educación física.
- ✓ La educación física es parte de la educación general tiene por objetivo la mejora y desarrollo de las capacidades corporales a través de las actividades físicas

MIRANDA VIÑUELA; Julián. (2000) para optar el título de licenciado en medicina física deportiva en la universidad de Oviedo España donde se llegan a las siguientes conclusiones con la tesis titulada: *“El significado socio cultural de las actividades físico- deportivas”*

-A raíz del estudio sobre la evolución que ha sufrido el sistema deportivo ligada a la progresión de los paradigmas socioculturales del mundo occidental durante el ciclo XX, se consta la aparición de nuevos modos de práctica entre los que las actividades en la naturaleza se constituyen como importantes representantes.

-El análisis de dichas actividades, centrado en el esquema comportamental que se deriva de su desarrollo nos permite debelar su originalidad e identidad, las cuales reposan en un concepto de motricidad flexible y adaptable, a partir de estas consideraciones se considera una sociología acerca de una modalidad de una naturaleza de reciente aparición: el descanso de barrancos y cañones la investigación pretende descubrir el significado que subyace en su práctica: con esta finalidad. a través de un cuestionario estandarizado se llevan acabo 504 entrevistas en el espacio geográfico de la sierra de Guara(Huesca.),espacio mas representativo de esta modalidad en España a sujetos practicantes durante el periodo comprendido entre junio de 1994 y mayo de 1995 las variables que se

Contemplan en el instrumento creado permite obtener información de los siguientes aspectos: motivaciones, percepción de los rasgos de la actividad, conductas y actitudes manifiestas a lo largo de la práctica, modos y vías de acceso ala actividad.

Los resultados de la investigación llegan las siguientes conclusiones:

En método de investigación, centrado en el análisis de las motivaciones, modos de aproximación, actitudes y percepciones que el individuo practicante alberga en relación ala

realización del descenso de barrancos y cañones, nos párese balido por nos ha permitido descubrir el significado y el sentido que aquel otorga a su practica.

“el asentamiento del descenso de barrancos como actividad ociosa en la actualidad, en consecuencia de la analogía existente entre las necesidades que se ven satisfechas con su practica y algunas de las necesidades que la coyuntura sociocultural contemporánea alienta en el individuo.”

El análisis sociológico de la actividad descenso de barrancos revela un modo de práctica físico deportivo que no se haya condicionado por las diferencias habidas en el parámetro (edad y nivel de práctica) de los individuos que la llevan acabo.

En los resultados obtenidos al respecto se evidencian, sin embargo, algunas excepciones.

### **2.1.5 Antecedentes a nivel nacional**

**CARRATALA DEVAL; Vicente. (1998)** Tesis para optar el título de licenciado en ciencias de la educación en la especialidad de educación física en la Universidad Nacional del Altiplano con el tema de investigación titulado: “Influencia de los agentes sociales en la participación Deportiva en la Adolescencia” de las cuales se desprenden las siguientes conclusiones:

El objetivo del presente trabajo es dar a conocer la influencia que ejerce los padres y la escuela en la participación deportiva de los adolescentes, la revisión teórica aborda: la actividad física y el deporte como una introducción alterna, la socialización deportiva y las teorías de la socialización mas relevantes, los agentes de la socialización deportiva y la influencia del genero en la socialización deportiva:

✓ Resultados, validez estadística de las escalas.

- ✓ Análisis de las diferencias en las motivaciones en la práctica y tiempo libre.
- ✓ Análisis de las diferencias por género y grupo en la práctica deportiva.
- ✓ Análisis discriminante entre deportistas y no deportistas

*IBANEZ SANTO; Javier (2004) con el título de la tesis titulada: “Uso de Drogas en los Deportistas de 15-25 Años en Junín en las que arribo a las siguientes conclusiones:*

Las tres drogas mas usadas por la juventud deportista son: el alcohol, tabaco y extasis, al igual que ocurre entre la juventud en general. Sin embargo se observa que entre los deportistas se da, en general como un significativo menor consumo de estas y otras drogas estudiadas.

Diversas variables relacionadas con el deporte (tipo de deporte practicado, edad de comienzo en la practica deportiva, etc.), estarían estrechamente ligados a los hábitos de consumo de las diferentes sustancias .no hay evidencias que muestren que la población deportista pueda constituir un colectivo diferenciado de la juventud de esas mismas edades, no se encuentran diferencias en cuanto su integración familiar, satisfacción personal, etc.

Por otro lado la ausencia de diferencias entre amigos grupos en los niveles de ansiedad, depresión y autoestima, nos impide concretar sobre las posibles causas primeras que pueden ser el origen de las diferencias en el consumo de las diversas drogas.

#### **2.1.8 Antecedentes a nivel local**

**JAVIER Molina García (2002) Tesis para optar el licenciado en educación física en la Universidad Tecnológica de los Andes**

Un estudio sobre la práctica de actividad física, la adiposidad corporal y el bienestar en universitarios en la cual se pretende optar el título profesional de licenciado en las que se llegaron a las siguientes conclusiones:

*Los beneficios fisiológicos y psicológicos de la práctica habitual de actividad física son un hecho constatado en la literatura actual. De ahí que la práctica de actividad física sea una variable fundamental dentro de un estilo de vida saludable. La práctica de actividad física evita la aparición de diversas enfermedades como las cardiovasculares, algunos cánceres, la diabetes mellitus no-ulinodependiente (tipo II), la obesidad y el sobrepeso, etc. (p.e. También favorece el bienestar, disminuyendo el estrés y la ansiedad, aumentando la autoestima, etc.*

La literatura establece recomendaciones sobre la frecuencia, intensidad y duración de la práctica de la actividad física saludable. Principalmente, estas investigaciones se centran en la población adulta en general y en algunos casos se adaptan estas recomendaciones a grupos poblacionales específicos, como por ejemplo los infantiles o adolescentes. En este sentido son escasos los estudios que analizan la práctica de actividad física saludable en segmentos de edad concretos, como es el caso de los universitarios.

Debido al incremento epidémico de la obesidad y el sobrepeso en las sociedades Occidentales la promoción de la práctica de actividad física se presenta como un aspecto fundamental en el mantenimiento y mejora de la salud de la población. La práctica regular de actividad física permite tratar y prevenir la obesidad y el sobrepeso, ya que mantiene la masa grasa en valores más saludables que los de una persona sedentaria.

## **2.2 MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1. ACTIVIDAD FISICA**

Toda actividad que produce gasto energético así como las actividades cotidianas conocemos la actividad física para mayor detalle citamos a los siguientes autores quienes nos detallaran sobre la actividad física.

“Es todo movimiento corporal producido mediante los músculos esqueléticos y que produce un gasto de energía” (BENILDE, Y otros 1985 P30)

“Es la energía total que se consume por el movimiento del cuerpo, incluye actividades de rutina como las tareas del hogar.” (BLAIR y COL2000. P 138.)

### **2.2.2 MANUAL DE EDUCACION Y DEL DEPORTE:**

“Es todo tipo de movimiento que realiza el ser humano durante un determinado

Periodo de tiempo ya sea en su trabajo o actividad laboral y sus momento de ocio, la actividad física consume energías.”

Los diferentes autores mencionados coinciden en que la actividad física es toda energía Consumida por el movimiento del cuerpo y esta produce un gasto energético Es toda actividad de forma voluntaria y durante el tiempo libre.

### **2.2.3 CONCEPTO DE ACTIVIDAD FISICA DEPORTIVA**

La actividad física deportiva históricamente ha sido vista como un acontecimiento importante en la vida de los pueblos; periodos de exaltación y regresión como ocurrió en la edad media.

Es toda actividad que produce un gasto de energía en la práctica del deporte lo denominamos

como La actividad física deportiva así como dice:

“toda aquella actividad que produce un gasto energético; una actividad físico deportiva ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina la toma decisiones, el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del participante.” (Según BEYER. 1982 .P 12)

#### **2.2.4 DEPORTE.**

El deporte, puede ser considerado en los albores del siglo XXI como un universal cultural. La práctica de alguna de sus manifestaciones, como es el caso del deporte escolar, aparece por lo general asociada a valores y actitudes como la cooperación, el diálogo, el respeto, la responsabilidad, la sinceridad ,la creatividad.

Práctica deportiva goce de presencia destacable en muchas de las actividades que se desarrollan con el objetivo de contribuir al proceso educativo de los jóvenes.

*“conjunto finito y e numerable de las situaciones motrices, codificadas bajo, la*  
*, define el deporte como:*

**(PARLEBAS 1988.)**

*“Una actividad física e intelectual de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas. Se ha de distinguir el deporte de alto rendimiento, con fines competitivos, y el deporte popular o para todos, que debe perseguir fines recreativos y de salud.”*

*“Es un juego organizado que lleva consigo la realización de esfuerzo físico que tiene una*

*estructura formalmente establecida, está organizada por un contexto de reglas formales y explícitas respecto a conductas y procedimientos observado por espectadores.” ( P 50)*

*“Actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer. Aunque susceptible de establecerse de manera sistemática, se presenta generalmente con un marcado carácter flexible, libremente aceptado, en dónde el placer de jugar desplaza totalmente a objetivos tales como la Victoria sobre otros, la manifestación pública de destreza o habilidad, o la muestra de un orgullo, por muy loable que fuera, para alcanzar éxitos o fama deportiva”. (HERNÁNDEZ MENDO, A. Y MORALES SÁNCHEZ, V.2000. P 23).*

En conclusión los autores mencionados coinciden definiendo el deporte como una actividad física deportiva con fines competitivos y recreativos sometidos a diferentes reglas de juego que busca el bien estar físico y mental de la persona que lo practica, puede ser como recreación, ocupación de tiempo libre, esparcimiento, no selectivo, voluntario, espontáneo, no estrictamente todo ello orientado a la salud.

El deporte busca en los jóvenes correctos hábitos deportivos ,la competición con un prisma educativo más que selectivo y discriminatorio, ya que cuando las exigencias y las presiones se elevan en exceso, aumentan las posibilidades de fracaso y abandono, por lo que debemos ser cautos en la utilización de la competición deportiva

**En la actualidad,** aún existe confusión sobre los conceptos de *actividad Física y deporte*. Una gran cantidad de profesionales y educadores en salud intercambian estos términos como sinónimos. Esta confusión estuvo presente muchos años entre los

investigadores epidemiólogos (Taylor, 1983).

donde se propuso una definición estándar para los conceptos de actividad

Física y deporte.

- ✓ Las Personas inactivas pueden mejorar su salud a través de actividades Físicas moderadas diarias.”
- ✓ Actividades físicas regulares reducen los riesgos de salud vinculados Con las primeras causas de enfermedad.”
- ✓ “Aumentando la cantidad de actividad física asegura el logro de mayores Beneficios de salud.

### **2.2.5 TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVO:**

Los tipos de la actividad físico deportivo implica la contracción de los músculos de los deportistas y de los que realizan actividad física cotidianamente y mas contracción será en los deportistas así citamos a.

(María BECERRA.1992.) y define:

Existen dos clases de ejercicio: isotónico e isométrico.

- El ejercicio isotónico implica la contracción de grupos musculares contra una resistencia baja a lo largo de un recorrido largo, como al correr, nadar o hacer gimnasia sueca. El ejercicio isotónico es más beneficioso para el sistema cardiovascular: aumenta la cantidad de sangre que bombea el corazón y favorece la proliferación de pequeños vasos que transportan el oxígeno a los músculos, todos estos cambios permiten una actividad física sostenida. Un ejemplo de este tipo de ejercicio es el aeróbico, sistema de ejercicio

diseñado para mejorar las condiciones cardiovasculares. Un programa regular de aeróbico puede mejorar la capacidad del organismo de absorber oxígeno con eficacia, lo que aumenta el vigor e incrementa la

Resistencia. Para lograr el máximo rendimiento, los ejercicios

Aeróbicos deben realizarse de tres a cinco veces por semana, en

Periodos de 15 minutos mínimos a la hora.

- El ejercicio isométrico los músculos se mueven contra una resistencia elevada a lo largo de un recorrido corto, como al empujar o tirar de un objeto inamovible. El ejercicio isométrico es mejor para desarrollar los músculos largos, aumenta el grosor de las fibras musculares y su capacidad de almacenar glucógeno, el combustible de las células musculares. Este tipo de ejercicio tiene como finalidad el aumento de la fuerza muscular, un ejemplo de este es el trabajo realizado con las máquinas y el levantamiento de pesas.
  - masa corporal magra, es decir, músculo, y menos de un 75% de la grasa.

Encuentran distinción entre actividad física y ejercicio físico

En conclusión de los diversos autores la más acertada en definir los tipos de actividad físico deportivo consideramos a (María BECERRA), que los tipos de actividad físico deportivo nos da conocer qué medidas nosotros podemos optar para la enseñanza de los diferentes ejercicios en los diferentes niveles de educación físico deportivo. (P 40)

## **2.2.6 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVO**

La práctica de la actividad en forma sistemática y regular debe tomarse

Como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud.

En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

a) **Orgánicos:** - Aumento de la elasticidad y movilidad articular.

- Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción.
- Ganancia muscular la cual se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (Prevención de la obesidad y sus consecuencias).
- Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).
- A nivel cardíaco, se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.
- A nivel pulmonar, se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación.
- Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la Osteoporosis.
- Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares.

Prevención de enfermedades como la Diabetes, la Hipertensión Arterial, la Osteoporosis, Cáncer de Colon, lumbalgia, etc.

## **b) Psicológicos y afectivos:**

La actividad física regular al producir una mejoría en las funciones orgánicas, parece producir una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática. Al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento ante las tareas cotidianas.

Se ha determinado que quienes practican en forma regular cualquier ejercicio o actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones, y por otro lado, se fortalecen ante el aburrimiento, tedio y cansancio.

El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar y le ofrece a la persona, una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula la perseverancia hacia el logro de fines.

La participación en actividades físicas y deportes, puede provocar emociones negativas como miedo, agresión, ira, y así mismo, puede proporcionar al participante las herramientas para hacerle frente, aprendiendo a controlar sus emociones.

El deporte es una forma de aprender a vivir, al enfrentarse a su parte negativa en forma cívica, en la lucha no solamente con los demás, sino consigo mismo, con nuestras apetencias, defectos y virtudes.

Sociales: El deporte permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelven. En las competencias se produce un proceso de enseñanza-aprendizaje en equipo, de la necesidad de ayuda, del cumplimiento de las

reglas y el respeto por el contrario, de la subordinación de los triunfos y galardones individuales por el buen nombre y el triunfo del equipo. Quien practica un deporte en forma organizada es una persona optimista, persistente en la lucha por el logro de sus metas, que muestra respeto mutuo, honradez y sentido de responsabilidad

### **2.2.7 MOTIVOS POR LOS QUE SE PRACTICAN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS.**

Consideramos diversos estudios han evaluado los diferentes motivos que argumentan que los escolares y adolescentes acerca de por qué realizan actividades físico-deportivas en su tiempo libre y ocio.

(GOULD .1984) sugiere que los seis motivos más importantes por los que una población con edades comprendidas entre los seis y los dieciocho años, practican dichas actividades, son los siguientes por orden de importancia:

- 1- Por pasarlo bien y divertirse.
- 2- Para mejorar las habilidades motrices que poseen y aprender otras nuevas.
- 3- Por estar con los amigos y hacer nuevos amigos.
- 4- Por la emoción y la excitación que experimentan.
- 5- Por ganar y obtener éxito.
- 6- Por tener una buena condición física. (P 70)

(WANKEL Y KRIESEL.1985) investigaron acerca de qué era lo que los niños, con edades comprendidas entre siete y catorce años, le encontraban de divertido a participar en actividades físico-deportivas. Tres categorías fueron identificadas: la

primera de ellas, y de mayor relevancia, hacía referencia a aquellos factores que tenían un carácter intrínseco (lo que les atraía y divertía

De dichas actividades era conseguir el logro personal, mejorar sus habilidades,

La emoción que presentaban las mismas y, en general, aquellos factores que estaban ligados a la actividad en sí misma). La segunda de las categorías, hacía referencia a los factores extrínsecos que de alguna manera podían

proporcionar diversión (ganar partidos o premios y agradar a los padres y entrenadores), los cuáles fueron considerados los menos importantes. Y, por último, la categoría relacionada con los factores sociales (estar con los amigos

- hacer nuevos amigos) que se situaba en un lugar intermedio dentro de la escala de valoración. (P 301)

categorizaron las recompensas que recibían los jóvenes atletas durante su participación deportiva, en intrínsecas y extrínsecas, considerando dentro de las primeras, todo aquello que suponía experimentar una mejora personal, y, entendiendo por las segundas, las relacionadas con el agradar a otros junto con algunos aspectos sociales. (SCANLAN Y LEWTHWAITE .1986 P 124).

Según la teoría de las recompensas extrínsecas e intrínsecas

(FOX Y BIDDLE, 1988). En un extremo nos encontramos con las recompensas intrínsecas, como podría ser el gusto por el movimiento o el reconocimiento de

La maestría y de la competencia motriz, y, en el otro, con las extrínsecas, que están representadas por los premios y recompensas que se obtienen. Ganar y ser bueno, puede

acercarse a las recompensas intrínsecas cuando ello conlleva una superación personal, un mejorarse a sí mismo, y puede situarse próximo a las recompensas extrínsecas, cuando se utiliza meramente para impresionar a los demás.

La práctica de la actividad física deportiva ayuda a mejorar las habilidades motrices del ser humano tanto físico y mental, buscando socializarse y pasarlo bien y divertirse con los amigos así como mencionan los autores analizados. (P 123)

### **2.2.7.1 EDUCACIÓN FÍSICA.**

En la actualidad educativa, la educación física es una disciplina que abarca a la pedagogía educativa mediante los medios físicos y sistemáticos busca coadyuvar el desarrollo físico y mental de los educandos, citamos a:

**(GARCÍA MONTES.1998. p 12),** define la educación física como:

“El desempeño del movimiento con fines educativos, a la educación por medio del movimiento, llevado a cabo esencialmente en forma de actividad física, de ejercicio físico o de deporte, bajo la dirección de un profesional (profesor).”

**(VILLALOBOS GUTIÉRREZ:1998),** define la educación física como:

“Es una línea de acción educativa que se encarga del desarrollo natural progresiva y sistemático de las facultades motrices y afines que debe y tiene que preparar para la vida en movimiento debe estar llena de actividades físicas, deporte y recreación.”

Y también el Compendio de Educación Física y Deportes (Océano) define la educación

física como:

“una disciplina de carácter pedagógico que tiene como medio los deportes que se conjugan con las actividades recreativas para desarrollar armónicamente las capacidades y habilidades del individuo.”De los autores mencionados podemos rescatar y definir a la Educación Física como una educación a través del movimiento, con un carácter normativo y vivencial, cognitivo y obligatorio, que complementa, armoniza y completa la formación intelectual, dentro del sistema educativo. La educación física busca el desarrollo motor, cognitivo e integral del ser humano (.p 20 )

### 2.2.7.1 EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTOESTIMA

En los últimos veinte años, tanto en el campo de la psicología, de la

Psicopedagogía o de la Educación Física se viene insistiendo hasta la saciedad

La autoestima. Investigaciones recientes consideran que una autoestima elevada es el pronóstico más fiable de madurez mental y psíquica y de una vida feliz, sobre todo cuando los niveles no descienden durante la adolescencia

Y juventud. Convendría ahora acercarnos a un concepto de autoestima.

(DOROTHY C. BRIGGS . p 20) ,”conceptúan la autoestima como”,

*“la disposición a considerarse competente frente a los desafíos básicos de la Vida y sentirse merecedor de la felicidad. Tener una alta autoestima es sentirse Confiadamente apto para la vida, es decir, competente y merecedor; tener una baja autoestima es sentirse inapropiado para la vida”.*

**(BERNABÉ TIERNO, p 41)** conceptúa la autoestima como:

*“Es el concepto que tenemos de nuestra valía personal y de nuestra capacidad. Es, por tanto, la suma de la autoconfianza, el sentimiento de la propia competencia y el respeto Y consideración que nos tenemos a nosotros mismos”.*

Una razón importante para estudiar este factor y su relación con la

Educación Física, es que la percepción de la competencia física tiene una gran parte de culpa en la continuación de la práctica de la actividad física de un Individuo.

**(PIERON .1997 )**, señala que:

*“Si un niño percibe su habilidad como alta, resultará una actitud más positiva hacia esa actividad y por consiguiente se acercará más hacia ella, y voluntariamente su participación será creciente. Como consecuencia, la competencia mejora la probabilidad de adhesión a la práctica deportiva en la madurez”. Y continúa, “El goce y satisfacción en la participación deportiva podrían reforzar la autoestima y podrían contribuir para desarrollar participación continua en actividades deportivas más allá de la educación obligatoria. La calidad de las experiencias, el éxito y el fracaso en deportes y actividades físicas son determinantes críticos en el desarrollo de la percepción del alumno en relación con la práctica en el sistema escolar o en clubes deportivos”.*

Efectivamente, para conseguir jóvenes activos es necesario incidir en su autoestima, definida como el grado en que unapersona valora la auto percepción de su propia

imagen. Y también podemos decir que la propia percepción de la habilidad motriz va a incidir en la elección, práctica y hábito de determinadas actividades físico-deportivas.

En conclusión podemos inducir que en la autoestima, primero hay que favorecer que el alumno se auto conozca y se acepte, tanto en sus posibilidades como en sus limitaciones, *el deportista que percibe un buen nivel de habilidad motriz será el que presente actitudes más positivas hacia el ejercicio físico, lo cual repercutirá en el grado de involucración en sus comportamientos(p 45).*

### 2.2.7.3 CONDICIÓN FÍSICA

Muchos los estudiosos en el campo del entrenamiento deportivo y de la actividad física orientada a la salud, que se han preocupado en los últimos cuarenta años por analizar y definir el término Condición Física. Incluso los hay que lo ponen en duda frente a otros que consideran más correctos como "*aptitud física*", "*condición o aptitud biológica*". A lo largo de este trabajo se va a emplear el primero (condición física), porque se considera el más aceptado y divulgado en la literatura específica, en castellano. En un análisis cronológico encontramos como el concepto ha ido evolucionando, citamos a:

(MAYORA.1969. p 60 ), y con una clara referencia al entrenamiento deportivo, consideraba que la condición física era:

*"es el estado del atleta en general. También nos referimos a la situación lograda mediante el entrenamiento de base"*

(CASPERSEN, POWELL & CHRISTENSON .1985. p 60) conceptúa como:

*"conjunto de atributos que las personas poseen o alcanzan relacionado con la*

*Habilidad para llevar a cabo actividades físicas."*

**(D'AMOURS .2000,p 42)** dice:

“un individuo con buena condición física es aquel que es capaz de realizar las actividades cotidianas con vigor, conservando suficiente energía para disfrutar activamente de su tiempo libre y tolerar una situación de urgencia física que pudiera llegar.

**(BLAZQUEZ, 1993: 5)** indicando incluso cuales serían los componentes de concepto.

*“una serie de atributos de la capacidad funcional, ligados a la capacidad de practicar una actividad física. Estos atributos son los determinantes específicos de la condición física: la composición corporal, la potencia aeróbica, la fuerza muscular, la flexibilidad y la resistencia muscular”*

La condición física a nuestro criterio es el conjunto de capacidades física que posee el ser humano, que la va desarrollando en complejo proceso de aprendizaje o de entrenamiento deportivo.

La nueva reorientación sobre los componentes de la condición física hacia una visión de salud, consideramos que los componentes sobre los que debe influir el ejercicio físico en la salud, son:

- Resistencia cardio-respiratoria.
- Fuerza y resistencia muscular.
- Composición Corporal.

- Flexibilidad. (Amplitud de Movimiento)

Aeróbicos deben realizarse de tres a cinco veces por semana (p 55)

### 2.2.8 Estilo de vida.

(HENDERSON, HALL YLIPTON 1980),(Citado por (SÁNCHEZ BAÑUELOS, 1996) definen los estilos de vida *como el conjunto de pautas y hábitos comporta mentales cotidianos de una persona.* Mendoza (1994), aporta una definición sustancialmente parecida al afirmar que el estilo de vida puede definirse *como el conjunto de patrones de conducta que caracteriza la manera general de vivir de un individuo o grupo.*

En ambas definiciones aparece el concepto de conducta o comportamiento y los hábitos frecuentes en la vida de las personas. Entre las aspiraciones y deseos del ser humano, el que aparece con mas fuerza, es el de *tener salud*, así lo revelan los resultados de las grandes encuestas (p 45 .p 60)

(LEVY Y ANDERSON, 1980; DE Miguel, 1996).

Según el Glosario de promoción de la salud (Junta de Andalucía, 1986:6), define el estilo de vida de una persona como:

*"el estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus Procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los Padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, Medios de comunicación, etc. Dichas pautas de comportamiento son Interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones*

*Sociales y, por tanto, no son fijos, sino que están sujetos a modificaciones" Más adelante, dicho Glosario indica "De igual modo que no existe un estado ideal de salud, no hay tampoco estilos de vida prescritos como óptimos para todo el mundo. La cultura, los ingresos, la vida familiar, la edad, la capacidad física, las tradiciones, y el Ambiente del trabajo y del hogar hacen que algunos modos y condiciones de vida sean más atractivos, factibles y apropiados"(p 80. p6).*

**(COREIL Y COLS.1992, p 124)** Los hábitos de salud y los hábitos de vida están íntimamente unidos, de manera que sería más apropiado hablar de hábitos saludables de vida. asocian los conceptos de hábitos saludables de vida, con el concepto de calidad de vida. Dawson (1994), considera que se debe dar un paso más allá del modelo salud-enfermedad y utilizar indicadores de un concepto de salud integral bio-psico-social.

**(STEPHARD 1984,p 130)**, Entre los hábitos que se consideran más favorables para la salud, Stephard (1984), contempla los de una alimentación correcta, una actividad física adecuada y unas pautas de descanso regulares y apropiadas.

De la (**CRUZ Y COLS. 1989.**), señalan como hábitos de salud en edades escolares el de una alimentación equilibrada, una práctica del ejercicio físico frecuente, descansos y esfuerzos adecuados, las posturas escolares y la higiene personal. En resumen, que uno de los hábitos importantes considerados como positivos para los estilos de vida saludables y su contribución al objetivo final de calidad de vida, es la práctica de actividad física, realizada de acuerdo con una frecuencia, intensidad y duración adecuadas. El conocimiento de estos factores de la dinámica de los esfuerzos hará que

la actividad física que se realice sea más o menos saludable.

Un nivel alto de buena salud o bienestar se adquiere principalmente mediante la práctica de comportamientos saludables (p145)

### **2.2.8.1 TIEMPO LIBRE, SEDENTARISMO Y PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA.**

Las actividades de tiempo libre, definido éste como el conjunto de actividades placenteras seleccionadas libremente por el individuo, siguiendo sus propias preferencias (Zaragoza y Puig, 1990, citados por Torre, 1998), se convierten en actividades de ocio cuando se realizan buscando un elemento de satisfacción personal y placentero. En general, la sociedad occidental, en el transcurrir de los años, ha cambiado el tipo de enfermedad, sustituyendo los trastornos infecciosos y agudos por la enfermedad crónica y permanente, que produce malestar y cierta incapacidad.

*El aumento del sedentarismo es uno de los factores desencadenantes*

De este cambio. En el mundo adulto, la falta de actividad física utilitaria se debe, en parte, a que nuestros miembros inferiores han visto frenada su utilización desde la incorporación de los medios de locomoción motorizados, escaleras mecánicas, ascensores, etc., al igual que ha sucedido en los miembros superiores con la incorporación a las casas de aspiradores, lavadoras y lavavajillas. Este estilo de vida se inicia ya en la infancia y constituye la primera etapa de la enfermedad hipo cinética (BLASCO, 1994).

Así, en palabras de (TERCEDOR, 1998):

"En nuestra sociedad se presentan una serie de juegos de carácter

Sedentario (videojuegos, juegos de ordenador), muy practicados por la Población infantil y que presentan escasa o nula implicación motriz, además de que inducen un comportamiento en el niño de aislamiento social Al realizarse gran parte de ellos en solitario".

"Quizás estén demasiado tiempo encerrados en sus hogares, hecho que probablemente esté influenciado por la falta de espacios próximos a la Vivienda y apropiados para la práctica (plazas, parques, instalaciones deportivas), por la falta de seguridad que ofrece la calle en determinadas Circunstancias (lo que sugiere a los padres que quizás sus hijos estén más Seguros viendo televisión o vídeo o utilizando el ordenador, que jugando en la calle)".

Se ha demostrado que la predicción de modelos del estilo de vida adulto pudiera hacerse a través de la participación deportiva durante la niñez y Adolescencia, ya que al haber obtenido una óptima habilidad en estas primera (p35)

#### **2.2.8.2 ALIMENTACIÓN.**

**TORRES (2000.256.300)** considera que las necesidades nutritivas de un/a adolescente en estas etapas que analizamos, suelen estar cubierta por una dieta normal. La dieta mediterránea aporta vitaminas y sales minerales suficientes para un niño que haga ejercicio físico dentro y fuera del colegio.

A veces la familia, por un exceso de celo, induce a los niños a aumentar el consumo de alimentos, pensando que realizan un bien, cuando a veces por el contrario están arrastrando a los niños a un sobrepeso en el mejor de los casos, o a una posible obesidad, si no se toman las medidas oportunas.

En las últimas décadas se han producido importantes cambios en los hábitos dietéticos de las sociedades occidentales. Briones (1991) señala que, "la alimentación en Andalucía a mediados del siglo XX se correspondía a la de una sociedad agraria semi desarrollada, con un elevado porcentaje del Presupuesto familiar gastado en comida, un alto nivel de autoabastecimiento y una dependencia económica general de la producción agraria".

La industrialización en la producción alimentaria y las mejoras en su distribución, unido al incremento de la renta per cápita, han favorecido una mayor oferta de alimentos y accesibilidad de capas más amplias de población a todo tipo de alimentación. Estos hechos han favorecido la sustitución progresiva de la dieta mediterránea por otros hábitos dietéticos, basados en la "fast food", cuestionados por su impacto negativo sobre la salud, ya que suelen ser alimentos con una gran concentración de energía y, a la vez, con una Menor densidad de micronutrientes esenciales (p 256)

### **2.2.8.3 LAS ACTITUDES.**

Este apartado lo vamos a dividir en dos su apartados: el primero de ellos trata de aproximarnos al concepto de actitud y su relación con la participación deportiva, y, el segundo, manifiesta algunas de las actitudes más frecuentes que el alumnado presenta hacia la actividad físico-deportiva

- **Aproximación conceptual para actitud.**

El concepto de actitud surge del intento de explicar las regularidades observadas en el comportamiento de personas individuales. Unos tienden a adoptar

como propias los comportamientos del grupo mientras que la tendencia de otros es hacia su clase social.

(Velázquez Buendía, 1996. p 9). Se puede considerar que toda actitud implica una motivación que orienta la acción, un proceso de conocimiento y valoración, y una forma de conducta hacia algo o alguien .

Algunas de las principales apreciaciones y definiciones dadas al concepto de actitud que han sido variadas y distintas son recogidas por

**(HERNÁNDEZ MENDO Y MORALES SÁNCHEZ (2000.p 25),**

(KRECH Y KRUTCHFIELD (1948 p.30) es un sistema estable de evaluaciones Positivas o negativas, sentimientos, emociones y tendencias de acción favorables o desfavorables respecto a objetos sociales entorno. (JONES Y GERAR (1967) es la resultante de la combinación de una creencia y un valor importante.

**Caracterizando a las Actitudes** También podemos destacar que entre aquellos que declaran realizar una práctica físico deportiva regular, la mejora de la salud como motivación (26,0%), ocupa un lugar preferente junto al placer por la práctica (24,2%), mientras que la competición o los motivos estéticos (mantener la línea) ocupan un lugar secundario , claramente por debajo de los dos anteriores.

(GONZÁLEZ LUCINI .1992), considera que las actitudes en educación se manifiestan con unas determinadas características, a, Las actitudes no so innatas sino que se adquieren aprenden, se modifican y maduran; son educables como los valores.

b) Son predisposiciones estables, es decir, son estados personales adquiridos de forma duradera

c) Tienen un carácter dinámico, entran menos en el campo de los Ideales y de las creencias, y son contrariamente mucho más funcionales y operativas esta característica implica que la adquisición de las actitudes tiene que realizarse en la acción, es decir, en estrecha y permanente relación con todas las actividades que el alumno realiza en el ámbito Escolar.

d) Las actitudes se fundamentan en los valores, lo que implica que

Los valores se expresan, se concretan y se alcanzan con el desarrollo de las

Actitudes, de las características expresadas anteriormente atribuidas a la actitud, se deduce que las actitudes no son innatas, sino que se adquieren a través del proceso de educación y socialización y que por lo tanto pueden ser modificadas, aunque se trata de disposiciones relativamente estables.

#### **2.2.8.3.1 Funciones de las Actitudes.**

Las funciones que presentan las actitudes justificarían las razones por las que una persona mantiene una determinada actitud. (Marín Sánchez, 1997) propone cuatro bases funcionales de las actitudes.

- a) **Función adaptativa.** Se basa en que las personas tendemos a obtener las máximas gratificaciones en las relaciones con el mundo, haciendo mínimas las situaciones no gratas. Bajo esta función son factores determinantes en la adquisición y mantenimiento de actitudes la claridad, consistencia y proximidad de los premios o castigos.
- b) **Función defensiva del yo.** Presenta un carácter psicoanalítico. Su fundamentación parte del principio de que las actitudes sirven para proteger

al individuo de sentimientos negativos hacia él o hacia los demás, buscando la adaptación a la realidad.

c) **Función expresiva de valores.** Si en la función anterior indicábamos una actitud defensiva con finalidad de adaptarnos al mundo que nos rodea, en el caso de la función expresiva buscamos el abrirnos al exterior, el mostrar la actitud que realmente consideramos como propia esperando así que los individuos que nos rodean aprueben la misma, además de sentirnos satisfechos por mostrar el verdadero concepto de nosotros mismos. Esta función podría justificar la existencia de ciertos grupos sociales que presentan actitudes comunes en el vestir, en el lenguaje, en las actividades realizadas en su tiempo libre, etc.

d) **Función cognoscitiva o de economía.** Las actitudes ayudan al individuo a conocer la realidad ya que suponen el que se tenga un

patrón de referencia para comprender el medio externo Según la teoría secuencial de (**MASLOW, 1943 CITADO POR SÁNCHEZ BAFLUELOS, 1986**), la práctica deportiva tiene un carácter esencialmente lúdico, mientras que Singer, 1984 (citado por Sánchez Bañuelos, 1988), destaca el valor de los reforzamientos de los comportamientos deportivos en niños y

Adolescentes a partir del binomio satisfacción - consecución de metas Por tanto podemos constatar que existe una evidencia manifiesta entre.

Las actitudes de una persona y los comportamientos de la misma, derivados del

componente conductual de las primeras. Es un hecho derivado del argumento anterior el que sea más factible medir las actitudes precisamente en base a éste componente que realizarlo en base al componente cognitivo o en base al componente afectivo. Las actitudes tienden a agruparse unas con otras y a estar mutuamente relacionadas. Así, una persona podrá tener unas actitudes concretas hacia un determinado objeto de forma que cuando éstas se relacionen entre sí para constituir un conjunto organizado de actitudes, influenciadas mutuamente, hablaremos de la existencia de un valor subyacente que supone un concepto generalizado de lo que es bueno o malo en el sistema social.

Las actitudes presentan un carácter dinámico, pudiéndose modificar según las experiencias vividas por una persona. El cambio de actitudes puede ser estimulado y facilitado cuando una persona se ve enfrentada a una discrepancia entre una actitud suya y algún elemento de la realidad, bien una información que contradice sus presupuestos latitudinales, bien una actitud de personas importantes para la persona en cuestión, o bien cuando se siente de forma contradictoria la actitud y la conducta de uno mismo (p. 60.63).

#### **2.2.8.3.2 LAS ACTITUDES ORIENTADAS HACIA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.**

Una vez aclarado el término, pasaremos a hacer un breve repaso de aquellas disciplinas científicas que se han encargado de estudiar dicho concepto.

Desde el punto de vista de la psicología, (BOUET ,1968), expuso que los motivos básicos que inducían hacia la actividad física eran la necesidad de movimiento, de obtención de sensaciones cenestésicas y de gastar energía. Desde un punto de vista

sociológico, las investigaciones sobre los

hábitos deportivos de las grandes masas de población, nos ofrecen una panorámica al respecto. En España García Ferrando (1986) elaboró una encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles en la cuál, un 59% de los encuestados le concedía mucha o bastante importancia al deporte, situándose la tasa de los que practicaban algún deporte en un 34% frente al

50% que, según datos del Consejo Social (1982), ofrecen los países desarrollados de Europa occidental.

Desde un punto de vista pedagógico, la actividad física y el deporte favorecen una serie de aportaciones sobre las que los individuos pueden basar sus actitudes.

Una vez analizados los diversos marcos teóricos, el siguiente paso consiste en determinar de qué modo se han venido evaluando estas actitudes.( p 120.122)

(EN 1968, KENYON). Elaboró una escala para la valoración de las actitudes que presentaba la población adulta hacia las actividades físico-deportivas. Para ello, utilizó la metodología del diferencial semántico, desarrollada por( OSGOOD, LUCCI y TANNEBAUM, (CITADO POR SÁNCHEZ BAÑUELOS, 1986), en la que se expresan perfiles bipolares de adjetivos contrapuestos en las siguientes dimensiones:

- 1.- La actividad física como experiencia social.
- 2.- La actividad física como salud y forma física.
- 3.- La actividad física como emoción que implica algún riesgo.
- 4.- La actividad física como belleza del movimiento humano.

5.- La actividad física como medio de liberar tensiones.

6.- La actividad física como entrenamiento duro y prolongado.

Posteriormente, (**SIMON Y SMOLL, 1974**) adaptaron la escala de Kenyon para medir las actitudes de los niños hacia la actividad física, obteniendo resultados favorables.

(**SÁNCHEZ BAÑUELOS Y COLABORADORES 1986. P 30**), basándose en dichos estudios, establecieron una escala de diecinueve pares de adjetivos opuestos con la finalidad de analizar si existía diferencia en cuanto al posicionamiento afectivo, que presentaban los adolescentes, y que se derivaba de las clases de educación física, y aquél que procedía de la práctica del ejercicio físico libremente asumida en su tiempo libre. Por otro lado, si tales diferencias existían, su segundo objetivo sería determinar cuál de ellas predominaba sobre la otra y en qué medida.

#### **2.2.8.4 HIGIENE.**

La higiene personal como hábito de vida saludable debería estar en un lugar prioritario en el estilo de vida de los escolares. Partiendo de la ejecución de actividades físicas, en el que el aumento de la temperatura corporal, el contacto con las instalaciones, la manipulación de diferentes materiales, etc.

Siguiendo las recomendaciones de De la

(**CRUZ 1989, TERCEDOR 1994**) y aspectos higiénicos personales y su relación con la práctica físico-deportiva los vamos a resumir en cuatro apartados, en los cuales aconsejaremos a los alumnos a:

#### 2.2.8.4.1 Con relación al aspecto corporal.

- Las prendas que tienen contacto directo con la piel (calcetines, Camiseta, pantalón, etc.) Deben ser ligeras, estar limpias y favorecer la transpiración.
- Cambiar la ropa interior y los calcetines diariamente, teniendo presente que éstos estén siempre secos, sin arrugas y en buen estado.
- Lavar el calzado deportivo con frecuencia y no usarlo todo el día.

Según de la Cruz (1989), se deberían usar exclusivamente para realizar ejercicio físico, debiendo disponer de calzado de calle para el resto de las clases. De esta manera, se evitan enfriamientos, desestabilizaciones en los arcos plantares, así como colonizaciones por hongos. La zapatilla se expondrá al sol para su secado, no con radiador. Del mismo modo, debemos fijarnos por dónde se gasta; no utilizarla mojada; tener presente que si se compra por la tarde-noche el pie está más dilatado; tener cuidado con la cuña alta, que aunque parezca que el tobillo está más protegido, no es así por la inhibición de los receptores propioceptivos (órganos tendinosos de Golgi, fundamentalmente); suela adaptada a la actividad (por ejemplo, es recomendable la utilización de cojín de aire o almohadilla en el tacón de la zapatilla para carreras de larga distancia); etc.

- No usar prendas deportivas sudadas, en prevención del mal olor y para evitar enfermedades cutáneas.
- Evitar la utilización de collares, pulseras, relojes, etc., que puedan Favorecer

las lesiones.

- No utilizar plásticos directamente sobre la piel, con la creencia Errónea de obtener efectos adelgazantes cuando realmente lo que se consigue es una deshidratación.
- Adaptar la ropa deportiva a la climatología, usando chándal en invierno y pantalón corto con camiseta en verano. Es importante la utilización de gorro y guantes cuando hace frío por ser las zonas con mayor pérdida de calor.
- Ducharse cuando se realicen actividades físico-deportivas, y vestirse posteriormente con ropa limpia. De esta manera, se debe acostumbrar a los alumnos a que después de cada sesión de E.F. es necesario una ducha. Si en el Centro no hay vestuarios con ducha, debemos aconsejar a los niños, que se laven y cambien de camiseta y calcetines, y que cuando lleguen a casa se duchen.
- Acostumbrar a los niños a que sean responsables de su equipación personal, y que lleven una bolsa exclusiva para sus prendas deportivas y de higiene (toalla, jabón, camiseta limpia de repuesto, peine, etc.), siendo obligatorio la utilización de ropa deportiva durante las clases.( p 147.149)

#### **2.2.8.4.2 Con relación a la higiene visual.**

Cada día el niño se ve sometido a una serie de tensiones oculares más o menos importantes, con una iluminación que muchas veces es poco adecuada debemos

detectar si el alumno hace gestos raros con sus ojos (guiños, se acerca mucho al papel, dificultad para recepcionar objetos), aconsejando la visita a un especialista.

#### **2.2.8.4.3 Con relación a la higiene auditiva.**

Los escolares de las grandes ciudades reciben diariamente toda clase de ruidos en la vía pública, lugares de ocio, etc., que perturban su sueño y alteran su sistema nervioso, favoreciendo paulatinamente la sordera.

Para protegerse de los daños causados por el ruido, lo mejor es evitarlo. Para ello se aconseja.

Bajar el volumen de la radio y la televisión, acostumbrando a los Niños a que eviten cualquier escalada inútil de decibelios. El walkman es particularmente peligroso, ya que su uso intensivo provoca zumbidos y pitidos.

- Evita el acudir con frecuencia a lugares de diversión especialmente ruidosos.
- Consultar al médico si se nota cualquier problema de audición.

#### **2.2.8.4.4 Con relación a la higiene del medio.**

Las pistas, salas o gimnasios, deben estar limpias, si irregularidades (baches agujeros), iluminación adecuada, ausencia de objetos peligrosos (piedras o gravilla, cristales), etc. Que puedan originar alguna lesión. Por ello, antes de empezar la sesión, debe de supervisarse el equipamiento y las instalaciones, así como examinar la seguridad del material que se va a utilizar (buen estado, que no presente astillas, partes oxidadas o punzantes) y su estado de sujeción.

Los vestuarios deben estar limpios, con papeleras, lavabos y/o duchas que

posibiliten la higiene personal y el poder cambiarse de ropa con cierta intimidad, que en edades adolescentes es una de sus preocupaciones.

□ Conservar y promocionar el medio ecológico en el que vivimos:

Playa, parques, calles, para así evitar la contaminación y destrucción de nuestro medio ambiente

### **2.2.9 Actitud Postural.**

Desde el mismo momento del nacimiento, la columna vertebral va modificándose para ir adaptándose al medio gaseoso donde nos tenemos que desenvolver. Así, partimos de la lógica posición cifótica fetal de toda la columna (convexidad posterior), para poder ubicarse y desarrollarse en el vientre materno. Posteriormente, el bebé, para poder conocer el mundo que le rodea, comienza a elevar su cabeza cuando se le coloca en posición prona, sobre todo a partir de 3-4 meses, favoreciendo la lordosis cervical (convexidad anterior). Más adelante, cuando el pequeño se sienta sólo y, más tarde, con sus primeros pasos, se desarrolla la lordosis lumbar, para favorecer la mayor resistencia del raquis.

Ya en los primeros años de vida se comienza a desvirtuar la postura, no sólo por no prestarle al cuerpo la atención que merece sino también por una serie de incorrectos hábitos posturales, muchas veces agravados por el mobiliario empleado (sillas, camas o mesas), que conllevan a desequilibrios musculares, necesarios de una temprana compensación muscular para evitar que una actitud anómala, que se puede corregir de forma voluntaria, se convierta en una alteración estructurada, desviación que no se puede corregir por el simple esfuerzo muscular y que se acompaña de acuña miento vertebral, rigidez segmentaria, gibosidad, rotación vertebral.(SANTONJA Y

**MARTÍNEZ, 1992; CANTÓ Y JIMÉNEZ, 1998; RODRÍGUEZ, 1998).**

Este tipo de agresiones al cuerpo, no sólo van a afectar a la musculatura del individuo, sino que van a provocar una reacción en cadena de todo el organismo. Así, determinados órganos se pueden ver afectados por este desajuste postural, limitando y condicionando no sólo la motilidad del individuo, sino que puede repercutir en parámetros fisiológicos, emocionales o conductuales. Es evidente, por tanto, la importancia que tiene una buena educación postural, sobre todo teniendo en cuenta los datos aportados por Hahn (1988), según el cual del 30 al 50% de los escolares inician el primer curso con problemas posturales ( p50).

**(BARLOW (1986)** utiliza el término homeostasis postural para describir el estado estable en el que el cuerpo se mantiene en equilibrio. Este estado de reposo estable es resultante de la relación organizada entre las distintas articulaciones y estructuras del cuerpo, cuyo objetivo principal es el de vencer

el efecto de la acción de la gravedad sobre el cuerpo, haciendo que esta

Continua agresión debilite lo menos posible estas estructuras, consiguiendo un

Control muscular derivado de complejas y delicadas coordinaciones y que se va

a traducir en una economía de esfuerzos, transferible positivamente hacia cualquier movimiento (p 120).

### **2.2.9.1 Análisis de las posturas cotidianas.**

Vamos a realizar un repaso por las distintas posturas cotidianas,

Valoradas en nuestro cuestionario, analizando hasta qué punto influyen

negativamente sobre la salud y cómo podemos corregirlas (Instituto de Biomecánica de Valencia, 1992; Aguado, 1995; Rodríguez, 1998).

#### **a) Pautas para la postura de acostado (para dormir).**

Es aquella que mantenemos más tiempo de manera ininterrumpida, con objeto de evitar la fuerza que ejerce la gravedad contra el organismo acortando los músculos, comprimiendo las articulaciones y reduciendo el espacio intervertebral.

Para conseguir una posición correcta, evitando tensiones innecesarias.

En la columna vertebral, se deben tener en cuenta las siguientes premisas:

- Descansar sobre un colchón bien compacto y con consistencia suficiente, como para poder mantener la columna razonablemente alineada.
- Procurar realizarlo tumbados lateralmente sobre el costado, intentando disponer de una almohada que rellene el hueco entre la cabeza, el cuello y los hombros, y evitando la postura fetal en posición cifótica.
- Si se duerme boca arriba, se necesita una almohada pequeña, para evitar tensión en las cervicales, y un rodillo o almohada pequeña bajo el hueco poplíteo, que favorezca la flexión de cadera y, con ella, la relajación de la musculatura extensora del tronco.
- La postura boca abajo es quizás la menos indicada y aquella dificulta movimientos respiratorios y se acentúa la hiperlordosis lumbar. La rotación del cuello hacia un lado también causa tensión, provocando muchas veces las molestas *"tortícolis"*

#### **b) Pautas para la postura de sentado.**

Debemos procurar que se centre el peso del cuerpo en ambas tuberosidades isquiáticas, manteniendo las piernas ligeramente separadas y sin cruzarlas, ya que esto provoca una inclinación lateral de la pelvis y torsión de la región lumbar, además de dificultar la circulación sanguínea, favoreciendo la aparición de venas varicosas o flebopatías.

Procurar que la base de la silla, sea relativamente corta con un respaldo largo que sostenga erguida la columna. Se debe adaptar a la altura del sujeto, debiendo mantenerse un ángulo entre el muslo y el abdomen algo superior a los 90°.

Cuando escribimos a mano, se intentará coger el bolígrafo sujetando éste entre las yemas del pulgar, índice y el dedo corazón, con el resto de los dedos holgadamente enroscados y el canto de la mano descansando sobre la superficie de escritura. Después procuraremos relajar la musculatura del cuello para mantener el brazo con poca tensión.

Colocaremos el papel de escritura ligeramente desplazado a la derecha (si somos diestros), y el documento al que necesitamos remitirnos a la izquierda.

También podemos escribir sobre un pupitre inclinado o en su defecto, colocar unos tacos sobre las patas delanteras de la mesa, con objeto de conseguir esta inclinación (p 152.153).

#### **2.2.10 Tabaco.**

El consumo habitual de tabaco, libremente adoptado por el individuo, constituye el mayor peligro para la salud en las personas.

Los adolescentes empiezan a fumar dejándose llevar por el ambiente que les rodea, y aunque no disfruten de los primeros cigarrillos se esfuerzan en continuar fumando, hasta llegar a la dependencia y adicción (MUR DE FRENNE Y COL., 1994).

- Cáncer: de pulmón, laringe, labios, lengua, vejiga y esófago.
- Aparato respiratorio: lesiones en cilios y membrana mucosa (sistemas de defensa del aparato respiratorio superior), bronquitis crónica, ...
- Aparato cardiovascular: insuficiencia coronaria y otras afecciones vasculares.
- Otros: mal aliento, manchas en los dientes, tos, menor resistencia contra enfermedades, alteraciones del apetito, del sueño y de los sentidos del olfato y gusto,

Además, el humo del tabaco tiene innumerables sustancias químicas perjudiciales, produciendo irritación de mucosas, sequedad de garganta, picor de ojos, etc., convirtiendo en fumadores pasivos a los escolares que conviven con padres fumadores en casa (Hopkins, 1997). Las personas que trabajen en estos ambientes aumentan su riesgo de cáncer pulmonar en un 20-30%, y triplican el de mortalidad por enfermedad cardíaca.

En las embarazadas fumadoras, aumenta la posibilidad de partos prematuros, abortos, complicaciones en el parto, menor peso y desarrollo intelectual del feto, incluso se relaciona con la muerte súbita infantil ( p162.163)

Según un estudio de la Universidad de Utah, citado por (PCSE 1994,11.), los hombres que empiezan a fumar antes de los 19 años, tienen el doble de posibilidades de padecer cáncer de pulmón que los que lo hacen después de dicha edad, incluso si ambos fuman el mismo número de cigarrillos a lo largo de sus vidas. El fumador tiene una

media de 8 años menos de vida.

Su consumo produce: dependencia (lo necesita para desarrollar su trabajo habitual) tolerancia (cada vez más cigarrillos) y síndrome de abstinencia (nerviosismo).

Sin embargo, a pesar de ello, no cede su publicidad, incluso en el deporte de élite, porque supone un negocio en cadena: agricultor, fábrica, vendedor, Estado. (En España se vendieron, en 1990, más de 4.000 millones de cajetillas de tabaco), aunque éste último debería valorar los ingresos -por impuestos- y los gastos -coste social y sanitario-, como consecuencia de las enfermedades producidas por el tabaco.

- Provoca espesamiento de las paredes arteriales, conllevando a un menor flujo sanguíneo.
- Destruye la vitamina B1 y C, aumentando la fatiga muscular.
- Reduce la capacidad de transporte de O<sub>2</sub>, porque el CO (monóxido de carbono) tiene unas 300 veces mayor afinidad con la hemoglobina. Así, un 20% de la misma se encuentra inutilizada, provocando una reducción del VO<sub>2</sub> Max.
- Dificulta la mecánica respiratoria por mayor resistencia alveolar y, por Tanto, menor intercambio gaseoso.
- Provoca liberación de colesterol el torrente sanguíneo, favoreciendo la producción de trombos.
- Provoca hipoglucemia en ayunas
- Favorece los accidentes coronarios durante el entrenamiento (la mayoría de muertes súbitas por infarto en deportistas se dan en fumadores).

□ Mayor frecuencia cardíaca (Fc) en ejercicio, en la recuperación y en el test

( p11.12).

**(RUFFIERD-DICKSON FLANDES Y JIMÉNEZ, 1988).**

□ Mayor presión arterial diastólica, tanto en reposo como en esfuerzo.

□ La nicotina aumenta la secreción de adrenalina, provocando, entre otros fenómenos, vasoconstricción en la piel (se vuelve pálida y fría), aumento de la Fc en 10-30 latidos/min. Y mayor tensión arterial.

□ Sus efectos negativos son más acusados en las pruebas de resistencia.

En América latina los estudios describen en el consumo de tabaco sobre todo en adolescentes y jóvenes. En 1991 en una encuesta realizada en México se reporta una prevalencia de fumadores habituales jóvenes de 36.3% y el 46.9% consumía tabaco, al menos ocasionalmente. En Chile la prevalencia de tabaquismo es la más alta de Latinoamérica, según una encuesta mundial de tabaquismo en jóvenes, realizada por iniciativa de la OMS Y LA OPS, en el 2000 en Cuba la edad de inicio de la adicción a fumar se acerca cada vez más a los 12 o 13 años. Según datos de la II encuesta nacional de factores de riesgo y enfermedades crónicas no transmisibles del año 2001, realizada por especialistas del instituto de higiene, epidemiología y microbiología (INHEM), el 32 % de la población adulta mayor de 18 años fuma, y las muchachas tienden después de los 20 años de edad a iniciarse más en esta adicción que los muchachos. La prevalencia de fumadores hoy en nuestro país es de 32% y de ese total el 76% se inició antes los 20 años. En el año 2000 el consumo per cápita de la población cubana de 15 años y más, fue de 1328 cigarrillos en el año. En nuestra provincia en ese

mismo año, la prevalencia de tabaquismo fue de 19% y el 42.9% de los fumadores se encontraban entre 15 y 19 años.

El cáncer en nuestro país es la segunda razón de muerte, casi un tercio de los fallecimientos anuales son debido al tabaquismo.

El fumador en ocasiones ignora los efectos reales del tabaco en su organismo y sí ha sido informado sobre nocividad, genera una especie de coraza mental, minimizando los daños y atendiendo selectivamente los aspectos de la realidad que apoyan su adicción.

En este sentido y por preocupación de nuestro estado por proteger la salud, la seguridad y el bienestar de la población, el comité ejecutivo del consejo de ministros creó en 1999 la comisión Nacional de Salud y Calidad de Vida, con 10 áreas de intervención, una de las cuales es la de tabaquismo y alcoholismo. Entre las acciones realizadas esta la resolución 130/2000 del MINSAP (Ministerio de Salud Pública), la 277/2001 del MINCIN ((Ministerio de Comercio Interior) y la del MINED ((Ministerio de Educación). A pesar de establecer estos decretos y de los esfuerzos por proteger también a los no fumadores, aún no se ha logrado sistematizar un sistema de influencias que promueva comportamientos responsables ante esta adicción ,tanto en fumadores como en no fumadores (p 60.62)

### **2.2.11 CONCEPTO DE ALCOHOOL**

El alcohol representa una droga "lícita" con la cual se inician los jóvenes en el vicio adictivo porque es barato, accesible y socialmente aceptado. El exceso en el consumo de alcohol suele ser el primer paso antes de probar la marihuana o la cocaína. El alcohol es, en

muchos casos, el camino a la droga y muchísimos jóvenes han comenzado a transitarlo o consumirlo.

Citamos a. “una sustancia depresiva que disminuye el funcionamiento del sistema nervioso; Éste comienza a afectar al cuerpo rápidamente.”

Otro concepto de: **(DELGADO, E Pablo M.L. y SÁNCHEZ, D. 2006. P 11)**

“El alcohol es una droga y personas pueden morir de la sobredosis.”

“Es un peligro específico para los adolescentes que pueden querer impresionar a sus amigos con su capacidad para beber alcohol pero que todavía no pueden medir los efectos”

**(URRIA Juan Alberto 1856 p 60), define:**

“El alcohol es una de las drogas que por su fácil acceso y poderosa propaganda que recibe, se ha convertido en un verdadero problema, social en casi todos los países y en todas las edades a partir de la adolescencia.”

En conclusión los autores mencionados coinciden que el alcohol es una sustancia toxica, depresiva, provoca trastornos por el uso excesivo en los adolescentes y las personas que consumen frecuentemente piensan que mientras no se convierta en alcohólico típico, las consecuencias de beber frecuentemente y en altas dosis no son tan alarmantes. Pero los estragos del alcohol pueden ser graves y muchos de ellos irreversibles. A continuación hablamos de algunos de los efectos a corto plazo provocados por el alcohol.

### **2.2.12 CONCEPTO DE ALCOHOLISMO**

El alcoholismo es una adicción provocado por la influencia social del ser humano en nuestra localidad.

Para mayor conocimiento citamos a los siguientes autores:

**(BECERRA Rosa María 2003. P30)**

“Es una dependencia con características de adicción a las bebidas alcohólicas. Su causa principal es la adicción provocada por la influencia psicosocial en el ambiente social en el que vive la persona. Se caracteriza por la necesidad de ingerir sustancias alcohólicas en forma relativamente frecuente, según cada caso, así como por la pérdida del autocontrol, dependencia física y síndrome de abstinencia.”.

“El alcoholismo supone un serio riesgo para la salud que a menudo conlleva el riesgo de una muerte prematura como consecuencia de afecciones de tipo hepática como la cirrosis hepática

El alcoholismo es una adicción provocado por la influencia social del ser humano en nuestra localidad.

Para mayor conocimiento citamos a los siguientes autores:

**(Rosa María BECERRA1999.p 150)**

“Es una dependencia con características de adicción a las bebidas alcohólicas. Su causa principal es la adicción provocada por la influencia psicosocial en el ambiente social en el que vive la persona. Se caracteriza por la necesidad de ingerir sustancias alcohólicas en forma relativamente frecuente, según cada caso, así como por la pérdida del autocontrol, dependencia física y síndrome de abstinencia.”

**(URRIA Juan Alberto. 2006 p 120)**

“El alcoholismo supone un serio riesgo para la salud que a menudo conlleva el riesgo de una muerte prematura como consecuencia de afecciones de tipo hepática como la cirrosis hepática, hemorragias internas, intoxicación alcohólica, hepatocarcinoma, accidentes o suicidio.”

Según los conceptos analizados el alcoholismo no está fijado por la cantidad ingerida en un periodo determinado: personas afectadas por esta enfermedad pueden seguir patrones muy diferentes de comportamiento, existiendo tanto alcohólicos que consumen a diario, como alcohólicos que beben semanalmente, mensualmente, o sin una periodicidad fija. Si bien el proceso degenerativo tiende a acortar los plazos entre cada ingesta.

#### **2.2.12.1 CONSUMO DE ALCOHOL**

El consumo del alcohol es muy frecuente en nuestra sociedad. Trae consigo problemas familiares y sociales en nuestra localidad.

Para ello citamos a los siguientes autores:

**(BECERRA Rosa María. 1898)**

“El consumo de alcohol es un hábito, forma parte de los llamados estilos de vida, estando ampliamente extendido y culturalmente aceptado en la mayoría de los países occidentales. Por tanto, no es solo un comportamiento individual sino que se encuentra fuertemente influenciado por normas sociales y por el contexto socioeconómico y

cultural en el que vivimos. Cambios en estos contextos se acompañan de cambios en el uso abuso de alcohol.”

#### **2.2.12.2 REVISTA SOBRE DROGAS DEPENDIENTES EN ADOLECENTES**

“El consumo de alcohol puede ser el inicio de una secuencia de conductas adictivas. Secuencia que se inicia con las drogas legales y que puede terminar con las ilegales. Cualquiera de estas sustancias, alcohol, tabaco, marihuana, cocaína, puede funcionar como puerta de entrada al uso secuencial de otras.”

Es observable la problemática derivada del consumo de alcohol en los jóvenes es diferente a la del adulto. En los jóvenes, las consecuencias negativas derivadas del consumo de alcohol suelen referirse a alteraciones de las relaciones con la familia, compañeros y maestros, bajo rendimiento escolar, agresiones, violencias, alteraciones del orden público y conductas de alto riesgo, como conducir tras haber bebido, así como actividades sexuales de riesgo que conllevan embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual.( p 12.14).

#### **2.2.12.3 EFECTOS INMEDIATOS DEL CONSUMO DEL ALCOHOL**

Los efectos se presentan en una secuencia de etapas, siempre que el individuo continúe bebiendo y de acuerdo con la cantidad.

Y el tipo de bebida ingerida.

(BECERRA Rosa María. 2002), lo clasifica en etapas:

primera: El sujeto se ve relajado, se torna comunicativo, sociable y desinhibido, debido a que el alcohol primero deprime los centros nerviosos que controlan la inhibición de los impulsos, por lo que la conducta se libera, el individuo parece excitado.

Segunda: La conducta es esencialmente emocional, errática, se presentan problemas de juicio y existe dificultad para la coordinación muscular; así como trastornos de la visión y del equilibrio.

Tercera: El individuo presenta confusión mental, se tambalea al caminar, tiene visión doble, así como reacciones variables del comportamiento: pánico, agresividad y llanto. Por otra parte tiene serias dificultades para pronunciar adecuadamente las palabras y para comprender lo que se le dice.

Cuarta: Incapacidad para sostenerse en pie, vómitos, incontinencia de la orina, estupor, aproximación a la inconsciencia.

Quinta: inconsciencia, ausencia de reflejos. Estado de coma que puede llevar a la muerte por parálisis respiratoria.

Lo que sucede es que cuando una persona ingiere una copa, el 20% del alcohol presente en esa bebida es absorbido en forma inmediata a través de las paredes del estómago y pasa a la sangre.

La cita analizada nos da a entender que los efectos inmediatos del consumo del alcohol traen consigo problemas psicológicos, físicos y sociales.

### **(BECERRA) CAUSAS DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN LOS JOVENES**

La mayoría de los jóvenes toman bebidas alcohólicas:

- Para sentirse bien y divertirse.
- Para descansar y olvidar el estrés.
- Para escapar.
- Porque les gusta el sabor de las bebidas alcohólicas.
- Para estar más a gusto en reuniones.
- Para ser parte del grupo.
- Para emborracharse.

#### **2.2.12.4 EFECTOS DEL ALCOHOLISMO**

Considera que existen dos tipos de intoxicación debida al consumo

De alcohol cada una con características diferentes: intoxicación aguda e

Intoxicación crónica

#### **2.2.12.5 CONSECUENCIAS DEL ALCOHOLISMO**

(URRIA, Juan Alberto), menciona:

- **La sobredosis.**

El alcohol es una droga y personas pueden morir de la sobredosis. Esto es un peligro específico para los adolescentes que pueden querer impresionar a sus amigos con su capacidad para beber alcohol pero que todavía no pueden medir los efectos.

- **Accidentes y violencia.**

El alcohol juega una función mayor en más de la mitad de todas las muertes automovilísticas.

- **Problemas médicos.**

El alcoholismo puede dañar el cuerpo en tantas maneras, que es imposible tratar estos problemas plenamente en un informe corto. Lo siguiente son sólo algunos de los trastornos causados por el consumo crónico del alcohol:

- **Cardiopatía.** Aunque el consumo moderado del alcohol parece reducir el riesgo de los ataques cardíacos al mejorar los niveles de colesterol, dosis más grandes de alcohol pueden desencadenar latidos del corazón irregulares y aumentar la presión arterial hasta en personas sin una historial cardiopatía.(  
p 257.259)

**(BECERRA . 1999.)**

**El cáncer.** El alcohol quizás no cause cáncer, pero probablemente puede realzar los efectos carcinogénicos de otras sustancias, como el humo de cigarrillos. Cerca de 75% de cánceres del esófago y 50% de cánceres de la boca, la garganta y la laringe se atribuyen al alcoholismo. El alcoholismo también se asocia con un mayor riesgo para los cánceres colorrectales. El tabaquismo combinado con el beber realza los riesgos para todos estos cánceres extraordinariamente. El riesgo para el cáncer hepático aumenta en los alcohólicos y hasta el beber moderadamente -tres a nueve bebidas a la semana- puede aumentar las perspectivas del desarrollo del cáncer de mama en las mujeres.

**Trastornos mentales y neurológicos.** El uso habitual del alcohol deprime el sistema nervioso central, produciendo depresión clínica, confusión y, en los casos graves, psicosis y trastornos mentales.

**Problemas gastrointestinales** .El hígado en particular es puesto en peligro por el alcohol, se convierte en una sustancia aún más tóxica, acetaldehído, que puede causar daño sustancial, incluyendo cirrosis en 10% de personas con alcoholismo.

**Trastornos de la piel, musculares y óseos.** El alcoholismo severo se asocia con la osteoporosis, la emaciación de los músculos con hinchazones y dolor, las heridas de la piel y comezón.

**Las infecciones.** El alcohol suprime el sistema inmunitario y las personas con alcoholismo son propensas a las infecciones, en particular a la neumonía.

**Problemas sexuales.** El alcoholismo aumenta los niveles de la hormona femenina estrógeno y reduce los niveles de la hormona masculina testosterona, factores que contribuyen a la impotencia en los hombres.

**Síndrome de dificultad respiratoria agudo.** El síndrome de dificultad respiratoria agudo es una forma mortal de la insuficiencia del pulmón que puede ser causada por varias afecciones médicas (incluyendo la cirugía del baipás del corazón y del pulmón, una infección severa, el trauma, las transfusiones de sangre, la neumonía y otras infecciones del pulmón).

**Embarazo y desarrollo infantil.** Hasta las cantidades moderadas de alcohol pueden tener efectos dañinos sobre el feto en desarrollo, incluyendo bajo peso al nacer y un mayor riesgo para el aborto espontáneo. Las cantidades altas pueden causar síndrome alcohólico fetal, que puede dar lugar al daño cerebral y tanto al retardo mental como al del crecimiento( p 20. 23.)

**(ZUNZUNEGUI Y COL. 1995. P 12)**

“Alteraciones cerebrales, gastritis, pancreatitis, enfermedades del sistema Nervioso, cirrosis hepática, aumento del número de accidentes (por disminución en la rapidez de reflejos y menor agudeza visual), mayor número de suicidios.

**(ZUNZUNEGUI Y COL. (1995)):**

*“Alteraciones cerebrales, gastritis, pancreatitis, enfermedades del sistema Nervioso, cirrosis hepática, aumento del número de accidentes (por disminución en la rapidez de reflejos y menor agudeza visual), mayo número de suicidios y homicidios cometidos bajo su influencia, cáncer de. Boca, laringe, faringe, esófago o hígado, destruye la vitamina B1, alteraciones en la bio disponibilidad de nutrientes, aumenta el Colesterol sanguíneo malo ( triglicéridos y colesterol total), favorece la pérdida de calor del organismo, crea un estado de deshidratación por inhibirla secreción de la hormona anti diurética, y favorece el sobrepeso por su gran aporte calórico (1 gramo de alcohol equivale a 7 cal).”*

En definitiva, en la actualidad existe, durante los fines de semana, un aumento desmesurado de su consumo en la adolescencia, ligado a las conductas violentas y al comportamiento delincuente, quizás debido, entre otras causas, a la falta de información, carencia de alternativas, o imitación de la conducta de los mayores (no existe celebración en la que no esté presente el alcohol, como si de una norma de comportamiento social se tratara). *“¿No nos estamos dando cuenta de que los jóvenes que observan nuestras conductas y huelen nuestro aliento están cada vez más integrados en*

*este ambiente de consumo de alcohol, cada vez más alto y frecuente?"* Medina (1995). Así, debemos orientarles para que ellos generen otras alternativas atractivas, para el disfrute de su tiempo libre. Algunos estudios han demostrado que cuanto antes se empiece a beber más posibilidades hay de tener futuros problemas con el alcohol (PCSE n° 14, 1994). Del mismo modo, esta revista indica que el consumo habitual en los jóvenes podría producir daños irreparables en las conexiones nerviosas y en el desarrollo mental.

En relación con la práctica deportiva, provoca una acción tóxica sobre el miocardio y los músculos, reducción de la deyección sistólica, menor fuerza muscular, altera la coordinación, reduce los reflejos, vaso dilatación en la piel (mayor sensación de calor, aunque lo que realmente se produce es una pérdida de calor corporal, disminuyendo la temperatura interna)...; en definitiva, mayor riesgo de lesiones. Además, no es posible acelerar la eliminación del alcohol sudando, por el ejercicio realizado, sino que se elimina a través del Metabolismo hepático (95%), y el resto se excreta.

**CONSECUENCIAS** El abuso de alcohol produce dependencia física y psíquica así como:

- a. Síndrome de dependencia alcohólica.
- b. Cirrosis hepática.
- c. Cáncer.
- d. Enfermedades cardiovasculares.
- e. Trastornos psíquicos y neurológicos ( p 30.329)

### **2.2.13 NIVEL SOCIOECONOMICO.**

Es una ciencia social que no tiene una definición única cuyo objetivo de estudio difiere en la interpretación de diferentes autores.

**(ADAM SMITH, RICARDO David. 2006. P 45)**

En síntesis los componentes básicos de una definición sobre economía debe centrarse en quien es el sujeto de la economía, los límites de los fenómenos a analizar y por último, de observar el mercado o de realizar acciones para corregirlo.

#### **2.2.13.1 LA ECONOMIA POSITIVA Y NORMATIVA**

La economía positiva se limita a la descripción de los fenómenos económicos. El análisis económico es el resultado del desarrollo de diversas técnicas para analizar mejor o con mayor profundidad estos fenómenos.

La economía normativa opina sobre los objetivos a alcanzar por la actividad económica, ya sea por los individuos o por el estado.

Los distintos sistemas de economía normativa son el liberalismo económico, el socialismo y el mercantilismo

## **2.3 MARCO CONCEPTUAL**

**2.3.1 ACTIVIDAD.-** Es el conjunto de acciones que se llevan a cabo para cumplir las metas de un programa o subprograma de operación, que consiste en la ejecución de ciertos procesos o tareas (mediante la utilización de los recursos humanos, materiales, técnicos, y financieros asignados a la actividad con un costo determinado), y que queda a cargo de una entidad administrativa de nivel intermedio o bajo (BEDELDE, OTROS.2003.p15).

**2.3.1.1 ACTIVIDAD FISICA.-** Es la energía total que se consume por el movimiento del cuerpo. Incluye actividades de la rutina diaria, como las tareas del hogar, ir a la compra, trabajar (GUILLEN F1999.p16)

**2.3.1.2 ACTIVIDAD DEPORTIVA.-**Es la intensidad o carga física determinada dado en que este garantiza la preparación de los órganos ,sistemas , músculos y articulaciones , creando un estado físico funcional idóneo para poder enfrentarse con todo éxito a la tarea principal.

En sociedad, y resolver las demandas ordinarias de la vida diaria.”

**3.3.4 ACTIVIDAD FISICA DEPORTIVA.-** La actividad física es toda aquella actividad que produce un gasto energético.

Una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana. Hoy en día esta visión ha sido aceptada por muchos, sin embargo, a lo largo del tiempo, ha tenido sus períodos de auge y regresión.(BASGUET,D.2001.p158)

### **2.3.2 DEPORTE**

Actividad física ejercida como competición que se rige por unas normas. En muchos países (BATISTA, PILAR, 1998.p68)

### **2.3.3 FORMA FÍSICA**

“Serie de atributos, como la resistencia, la movilidad y la fuerza, que se requieren para realizar actividades físicas” (CASPERSON ,1985.p20.)

**2.3.4 EJERCICIO FÍSICO.**—“Es una necesidad del cuerpo que nos permite mejorar el bienestar y satisfacción personal de los participantes facilitando también la formación de una buena auto imagen positiva”. (CHISTENSON. 1988.p18.)

**2.3.5 CONDICION FISICA.**—“ Es un conjunto de capacidades que pasee el ser humano que va desarrollando en completo proceso de aprendizaje o de entrenamiento deportivo”. (DEVIS, J 1984.p175).

**2.3.6 EDUCACIÓN FÍSICA.** carece actualmente de una definición consensuada en el ámbito académico por varias razones:

- La utilidad que pueda conferírsele, sea ésta educativa, terapéutica, recreativa, social, expresiva o competitiva.
- El grado de influencia que recibe de diferentes ciencias y, por consecuencia, la prevales cencia que cada una de las mismas pueda adquirir.
- La constante re dimensión de los fines y objetivos de la misma conforme su continua evolución dentro del campo de las humanidades, las ciencias sociales y de la salud.

### **2.3.7 ESTILO DE VIDA.**

**2.3.7.1 ESTILO.-**“\_Conjunto de características que individualizan la tendencia artística, Modo o forma característica de actuar o de ser”. **(RAFAEL MENDOZA.1980.p15).**

**2.3.7.2 ESTILO DE VIDA.-**“ El estilo de vida, hábito de vida, forma de vida son un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivas para la salud. En los países desarrollados los estilos de vida poco saludables son los que causan la mayoría de las enfermedades. Dentro del triángulo epidemiológico causante de enfermedad, estaría incluido dentro del factor huésped.”  
**(HENDESON, HALL, LIPTON.1980.p 28)**

**2.3.7.3 SALUD.-** “ES el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades . También puede definirse como el nivel de eficacia funcional y/o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como en el macro (social)”**.(LOPEZ MARINES .1982.p54).**

**2.3.7.4 NUTRICIÓN.-**“ Es una ciencia que estudia la relación entre la dieta, los estados de la salud y la enfermedad. Los nutriólogos son los profesionales de salud que se especializan en este campo. Son también los únicos profesionales de salud altamente entrenados capaces de proporcionar consejos e intervenciones dietéticas seguras”  
**(FERNANDEZ.Carlos.1980.p62)**

**2.3.7.5 SALUD MENTAL.-**es un concepto que se refiere al bienestar emocional y psicológico del individuo.define salud mental como: “estado del bienestar emocional y

psicológico en el cual un individuo pueda utilizar sus capacidades cognitivas y emocionales, funcionar ( MERRIAM-WEBSTER. 1997.P64)

### **2.3.8 NIVEL SOCIOECONOMICO.**

**2.3.8.1 Nivel.-** Instrumento para averiguar la diferencia entre dos puntos o comprobar la misma calidad de horizontal de vida de los individuos de diferentes sociedades.(SEBERES-JAMES :ROLL.1987.P34)

### **2.3.8.2 AGENTES ECONOMICOS.-**

(KEYNES. 1997. p89) Son las personas o grupos de personas que realizan una actividad económica, son tres, las familias, o economías domésticas, que toman decisiones sobre que consumir y poseen la mayoría de los factores de producción.las empresas, que toman decisiones sobre la producción y la distribución.

## CAPITULO III

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Enseguida presentamos los resultados de la investigación primeramente se describe el ámbito de estudio, enseguida se analiza descriptivamente la variables de la investigación luego se presenta la prueba de hipótesis, tanto para la general como la específica, finalmente se presenta la discusión.

para una mejor comprensión del capítulo se presenta los cuadros y las graficas respectivas.

#### **3.1 Ámbito De Estudio :**

la investigación se desarrollo durante el año 2010 en las diferentes instituciones educativas secundarias Micaela bastidas la cual esta situado en el distrito de Tamburco departamento de Apurímac ,al centro – norte Perú a 2.378 m.s.n.m. , la institución educativa Edgar valer pinto esta ubicado en el distrito de Tamburco departamento de Apurímac ,al centro – norte Perú a 2.378 m.s.n.m., la institución educativa Óscar blanco Galdós esta ubicado en san Antonio el distrito de Tamburco departamento de Apurímac ,en el oeste Perú a 2.378 m.s.n.m, .

la población de estudio esta constituida por los adolescentes matriculados en las diferentes instituciones del distrito de Tamburco matriculado en el año académico 2010 que hacen un total de 239.

### 3.2 ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

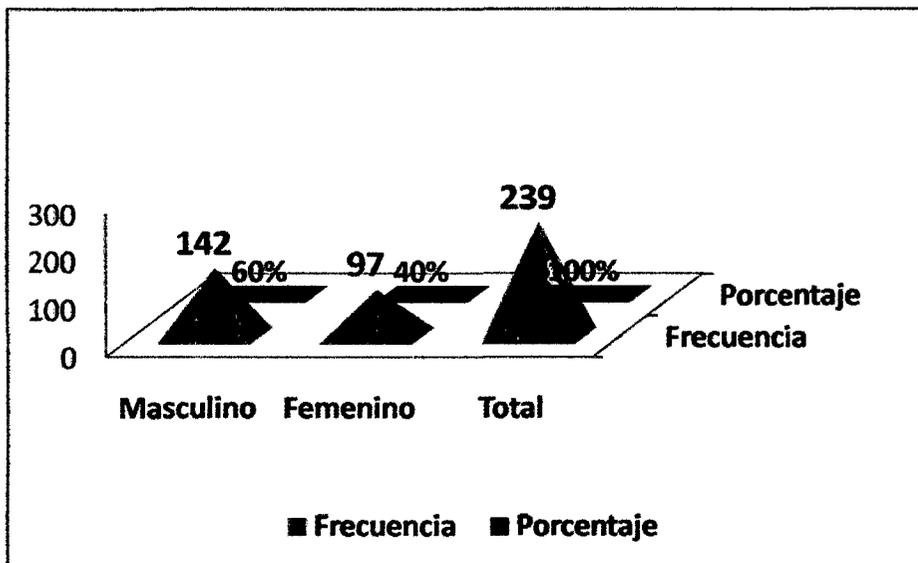
TABLA N°1

#### MUESTRA POR SEXO

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	142	60%
Femenino	97	40%
Total	239	100%

La tabla nos muestra a los alumnos encuestados según el sexo de acuerdo a la encuesta realizada en las diferentes instituciones secundarios que existe en el distrito de tamburco en los adolescentes de 14 -16 encestados mayormente al sexo masculino como nos muestra la tabla

Grafico N° 1



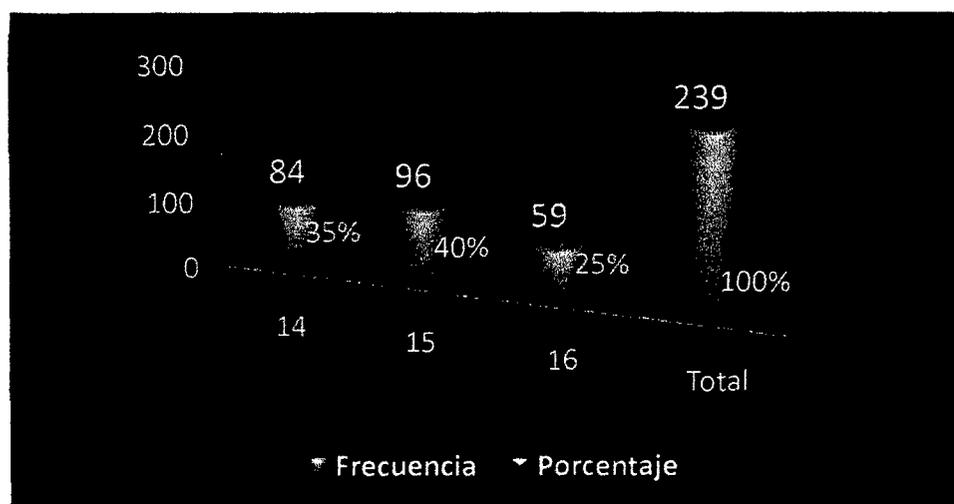
**TABLA N°2**

**MUESTRA POR EDAD**

<b>Edad</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>14</b>	<b>84</b>	<b>35%</b>
<b>15</b>	<b>96</b>	<b>40%</b>
<b>16</b>	<b>59</b>	<b>25%</b>
<b>Total</b>	<b>239</b>	<b>100%</b>

La tabla nos muestra las diferentes edades encuestadas en las diferentes instituciones educativas del distrito de tambucho la cual nos muestra el porcentaje de adolescentes de 15 -16 años.

**Grafica**

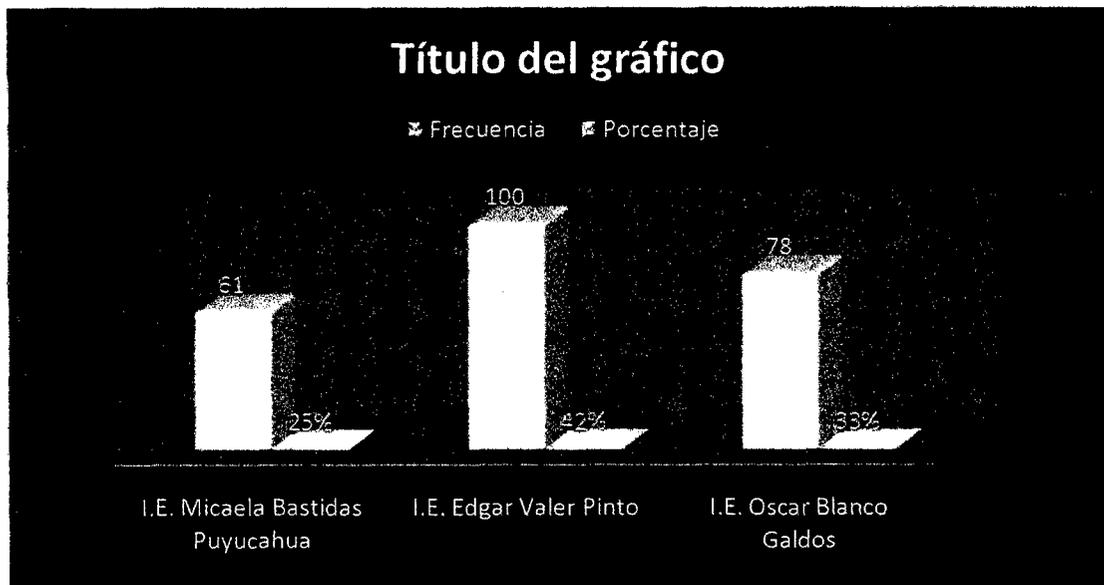


**TABLA N° 3**

**MUESTRA POR INSTITUCION EDUCATIVA**

<b>Institución Educativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>I.E. Micaela Bastidas Puyucahua</b>	<b>61</b>	<b>25%</b>
<b>I.E. Edgar Valer Pinto</b>	<b>100</b>	<b>42%</b>
<b>I.E. Oscar Blanco Galdos</b>	<b>78</b>	<b>33%</b>
<b>Total</b>	<b>239</b>	<b>100%</b>

La tabla nos muestra a las diferentes instituciones encuestadas en el distrito de tamburco por lo cual nos muestra los diferentes porcentajes de cada institución de acuerdo a la encuesta realizada.



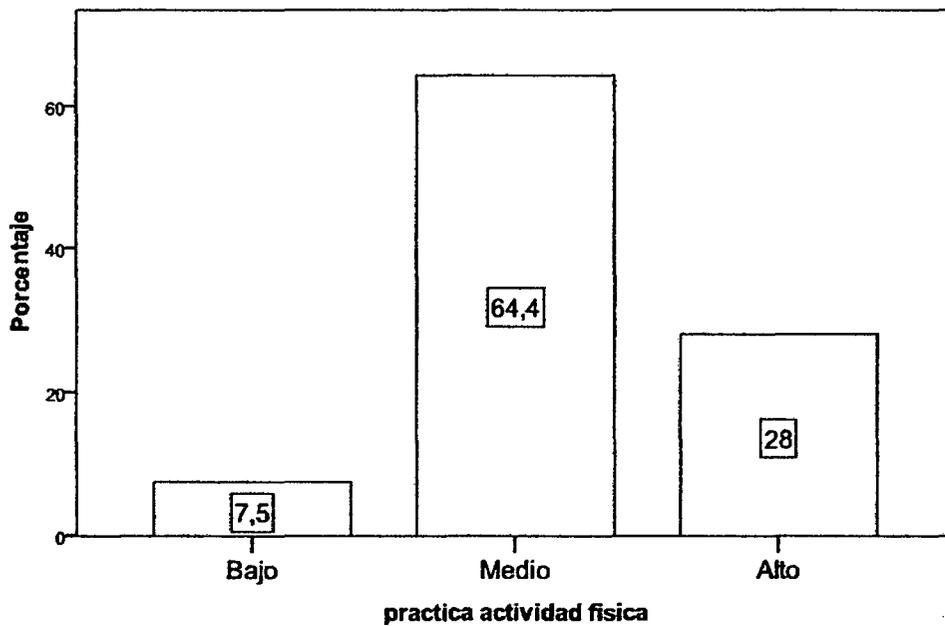
**Cuadro Nro. 1**

**Practica actividad fisica**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
Bajo	18	7,5	7,5	7,5
Medio	154	64,4	64,4	72,0
Alto	67	28,0	28,0	100,0
Total	239	100,0	100,0	

**Gráfico Nro.1**

**Practica actividad fisica**



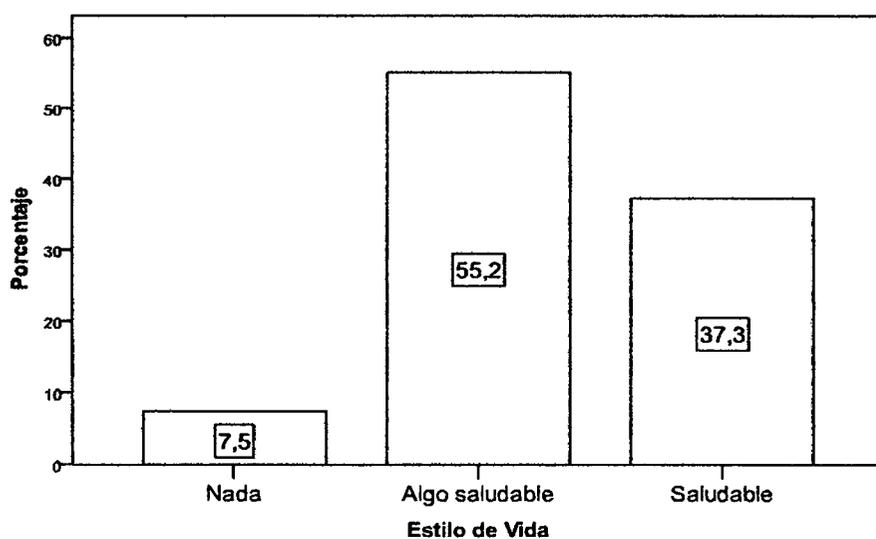
**CUADRO Nro.2**

**Estilo de Vida**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nada	36	15,1	15,1	15,1
	Algo saludable	130	54,4	54,4	69,5
	Saludable	73	30,5	30,5	100,0
	Total	239	100,0	100,0	

**Gráfico Nro.2**

**Estilo de vida**



La tabla de comunalidades nos muestra que el análisis factorial logra explicar el 89,6% y 86,7% de la variabilidad en higiene y alimentación; seguido por el 82% y 72,5% de variabilidad en las variables de tiempo libre y consumo de sustancias; en tanto que la variable que menos logra ser explicada es actividad postural sólo el 64.8% de su variabilidad.

**Cuadro Nro.3**

**Comunalidades**

	Inicial	Extracción
Tiempo Libre	1,000	,820
Consumo de sustancias	1,000	,725
Actividad Postural	1,000	,648
Higiene	1,000	,896
Alimentación	1,000	,867

Método de extracción: Análisis de

Componentes principales.

De la columna de autovalores iniciales se deduce que se puede extraer 3 factores o componentes que consiguen explicar un 79.13% de la variabilidad en los datos.

**Cuadro Nro.4**

Auto valores

Componente	Auto valores iniciales			Sumas de las saturaciones al cuadrado de la extracción			Suma de las saturaciones al cuadrado de la rotación		
	Total	% de la varianza	% acumulado	Total	% de la varianza	% acumulado	Total	% de la varianza	% acumulado
1	1.450	29.010	29.010	1.450	29.010	29.010	1.447	28.945	28.945
2	1.434	28.683	57.693	1.434	28.683	57.693	1.432	28.637	57.582
3	1.072	21.441	79.134	1.072	21.441	79.134	1.078	21.552	79.134
4	0.896	17.921	97.055						
5	0.147	2.945	100.000						

Hipótesis: Existen diversos motivos que conllevan a la no practica de la actividad fisica deportiva de los adolescentes del Distrito de Tamburco\_2010

Como se puede apreciar en el cuadro del análisis factorial; en la matriz de componentes rotados, las variables consumo de sustancias viene hacer el primer factor seguido por la variable actividad postural como segundo factor y finalmente la variable alimentación es el tercer factor; como se manifestó líneas arriba estos componentes logran explicar el 79.13% de la variabilidad de los datos, por lo que se puede considerar a estas como los motivos que conllevan a la no practica de la actividad fisica deportiva de los adolescentes del Distrito de Tamburco 2010

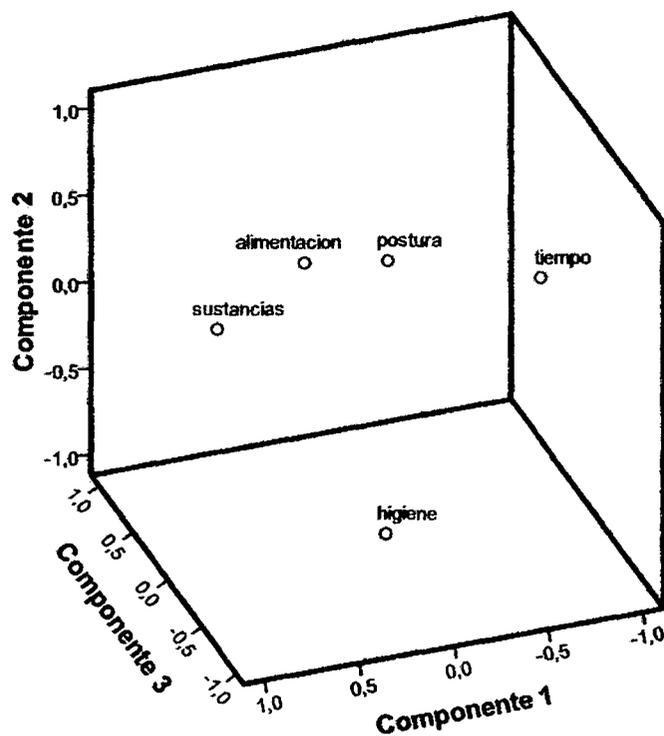
**Cuadro Nro.5**

**Matriz de componentes rotados**

	Componente		
	1	2	3
Tiempo Libre	-0,878	0,219	0,039
Consumo de sustancias	<u>0,816</u>	0,230	0,083
Actividad Postural	0,073	<u>0,719</u>	-0,355
Higiene	0,058	-0,902	-0,280
Alimentación	0,046	0,004	<u>0,930</u>

**Gráfico Nro.5**

**Componentes en espacio rotado**



En el cuadro nro.2 que corresponde a estilo de vida cuya práctica de la actividad física deportiva es catalogada como buena o alto, se encontró que el 55.22% de los alumnos se encuentran con un estilo de vida algo saludable, seguido por el 37.31% de alumnos con estilo de vida saludable y solo el 7.46% tiene un estilo de vida nada saludable.

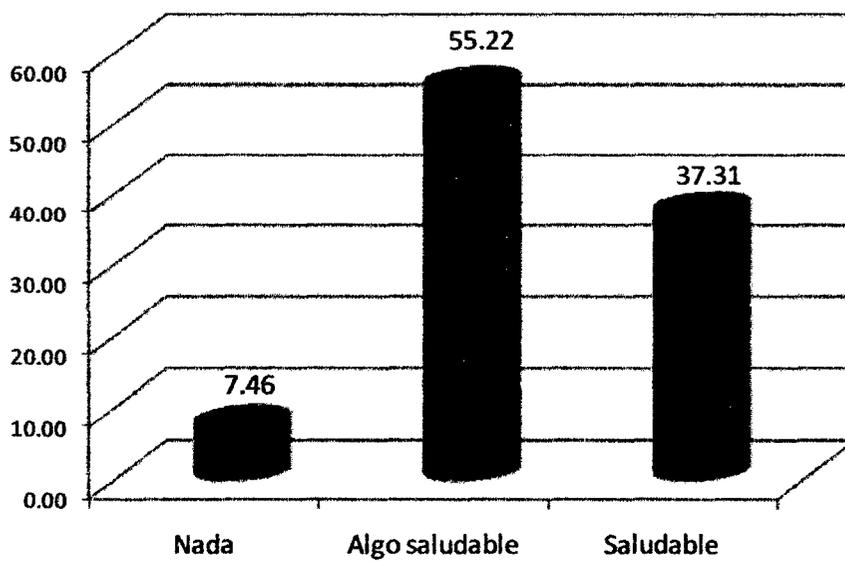
### CUADRO N°6

#### Estilo de Vida

	N	%
Nada	5	7.46
Algo saludable	37	55.22
Saludable	25	37.31
Total	67	100.00

#### Gráfico Nro.6

#### Estilo de Vida



Hipótesis nula: Con una buena práctica de la actividad física deportiva mejora el estilo de vida, la salud y, sanas relaciones interpersonales, no son productos de una buena realización de la actividad física deportiva.

Hipótesis alterna: Con una buena práctica de la actividad física deportiva mejora el estilo de vida, la salud y, sanas relaciones interpersonales, son productos de una buena realización de la actividad física deportiva.

### Cuadro Nro.

#### Estadísticos de contraste para estilo de vida

	Estilo de Vida
Chi-cuadrado	23,403a
Gl	2
Sig. asintót.	0,000

Como el valor de sig. Asintot es 0.00 menor que 0.05 el nivel de significancia entonces se rechaza la hipótesis nula por lo tanto podemos afirmar que Con una buena práctica de la actividad física deportiva mejora el estilo de vida, la salud y, sanas relaciones interpersonales, son productos de una buena realización de la actividad física deportiva

En el cuadro se aprecia que los alumnos catalogados con mal habito deportivo, el 61.1% de ellos se encuentran con un estilo de vida algo saludable y no consumen

sustancias toxicas seguido por el 27.8% de alumnos con estilo de vida saludable y tampoco consumen sustancias toxicas.

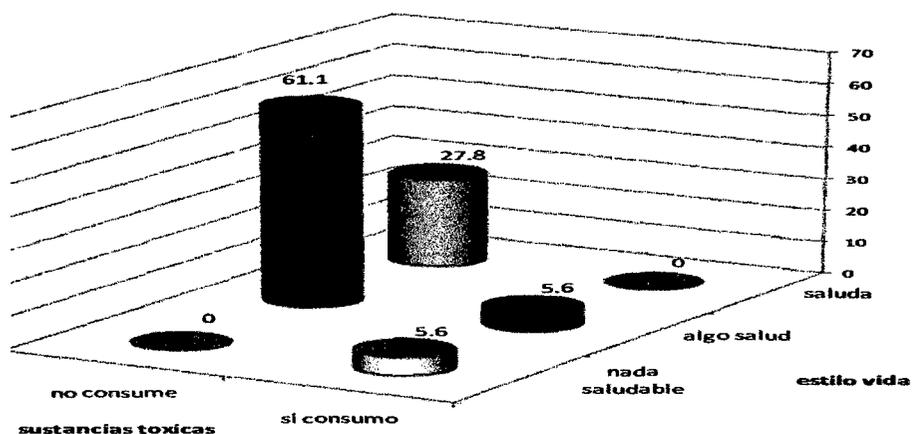
**Cuadro Nro.7**

**Alumnos encuestados por consumo de sustancias según estilo de vida**

Consumo de sustancias	Estilo de Vida							
	Nada saludable		Algo saludable		Saludable		Total	
	N	%	n	%	N	%	n	%
Si	1	5.6	1	5.6	0	.0	2	11.1
no	0	.0	11	61.1	5	27.8	16	88.9
Total	1	5.6	12	66.7	5	27.8	18	100.0

**Gráfico Nro.7**

**Alumnos encuestados por consumo de sustancias según estilo de vida**



Hipótesis nula: El consumo de sustancias toxicas, el mal habito deportivo no son aspectos que puede contribuir en los estilos de vida de los adolescentes del Distrito de Tamburco 2010

Hipótesis alterna: El consumo de sustancias toxicas, el mal hábito deportivo son aspectos que puede contribuir en los estilos de vida de los adolescentes del Distrito de Tamburco 2010

**Cuadro Nro. 9**

**Pruebas de chi-cuadrado de Pearson**

	Estilo de Vida
Consumo de sustancias	8,719
de Chi cuadrado	2
gl	2
Sig.	0,013

Como el valor de sig. es 0.013 es menor a 0.05 el nivel de significancia entonces se rechaza la hipótesis nula, por lo que se puede afirmar que El consumo de sustancias toxicas, el mal habito deportivo son aspectos que puede contribuir en los estilos de vida de los adolescentes del Distrito de Tamburco 2010.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### CONCLUSIONES

1. También podemos decir que entre aquellos que declaran realizar una práctica físico deportiva regular, mejorara la salud como motivación (45,5%), ocupa un lugar preferente junto al placer por la práctica (20.5%),y aquellos adolescentes no practican por diferentes motivos
2. También podemos decir entre aquellos que tienen una buena alimentación tendrán un estilo de vida saludable, la mejora e la salud como motivación es (63.6%) ocupa un lugar preferentemente saludable, (18.2%) no tienen un estilo de vida saludable por lo tanto podemos decir que más de la mitad tienen un estilo de vida saludable.
3. Podemos decir que entre aquellos que se encuentran en un alto nivel socioeconómico tienen una facilidad de realizar diferentes actividades cotidianas (13.6%) ocupan un lugar alto donde el (52.3%) ocupan un lugar bajo entonces podemos decir que más de la mitad de los adolescentes no cuentan con un economía favorable.

- **RELACION ENTRE LAS VARIABLES DE ACTIVIDAD FISICA DEPORTIVA Y EL ESTILO DE VIDA**

4. Existe una relación positiva ente la práctica de la actividad física deportiva y el estilo de vida donde a mayor practica de la actividad física deportiva mayor

será el estilo de los adolescentes del distrito de Tamburco donde la práctica contribuye un 94% al afianzamiento del estilo de vida.

- **RELACION ENTRE LAS VARIABLES DE ACTIVIDAD FISICA DEPORTIVA Y EL NIVEL SOCIOECONOMICA**

5. Existe una relación considerable entre la práctica de la actividad física deportiva y el nivel socioeconómico donde que la práctica no depende del nivel económico

- **RELACION ENTRE LAS VARIABLES DE ESTILO DE VIDA Y NIVEL SOCIOECONOMICO**

6. Si existe una relación considerable donde el estilo de vida depende del nivel socioeconómico sin una mínima economía no sería saludable el estilo de vida de los adolescentes.

- **RELACION ENTRE LAS VAARIABLE DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FISICA DEPORTIVA Y EL ESTILO DE VIDA, NIVEL SOCIOECONOMICO**

7. Si existe una relación significativa donde la práctica de la actividad física deportiva determina al estilo de vida y el nivel socioeconómico, contribuye positivamente en la formación integral de los adolescentes en vivir cotidiano. Podemos decir que nuestra hipótesis planteada tiene contraste significativo con las variables analizadas en el paquete estadístico.

## RECOMENDACIONES

- A partir de los resultados obtenidos en nuestra investigación nos planteamos como orientaciones a tener en cuenta para futuros avances en este campo, las siguientes consideraciones:
- Lograr que las instalaciones deportivas funcionen adecuadamente con el objetivo de consolidar la sistematicidad de la práctica físico deportivo.
- El profesorado de las escuelas donde se llevó la investigación y en especial el de **Educación Física** deben lograr mayor motivación en los adolescentes por las clases de educación física, acerca de los beneficios de una adecuada práctica de actividad físico deportiva, correctos hábitos alimentarios y el no consumo de sustancias estimulantes.
- Continuar y extender estudios investigativos similares de carácter longitudinal a otras provincias apurimeñas, valorándose los resultados de un programa de intervención que tenga como objetivo la adquisición de hábitos saludables, con énfasis en el incremento del nivel de práctica de actividad físico deportiva

## BIBLIOGRAFIA

(AAPHERD 1982.128.130.). (American Association for Health, Physical Education and Recreation & Dance). *Bateria de Test*: (AAPHERD.

Virginia AGUADO, X. 1995.20.39). Educación postural de tareas cotidianas en la enseñanza Primaria. Una visión ergonómica. *Tesis doctoral*. I.N.E.F.C. Universidad de Barcelona.

(ÁGUILA, C Y CASIMIRO, A. 1997.67.p11.15.). Bases metodológicas para el correcto diseño de programas de ejercicio físico para la salud. *Revista de Educación Física*.

(ÁLAMO, J. M. AMADOR, F. Y PINTOR, 2004.p08.45) Función social del deporte escolar. El entrenador del deporte escolar. *Revista Digital - Buenos Aires*.

(ALMOND, L. 1983.p19.05.10). A Rationale for Health Related Fitness in Schools. *Boletín of Physical Education*

(ALMOND, L. 1992 p.20.36). El ejercicio físico y la salud en la escuela. En: J. Devís y C. Pairó. *Nuevas perspectivas curriculares en educación Física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona: INDE.

(ALMOND, L. Y DEVÍS, J.19828.p05.07). El ejercicio físico y la salud en niños y jóvenes. *Revista de E.F. Renovación de teoría y práctica*,

(ÁLVAREZ, G.19928.p39) *Guía para una educación física no sexista*. Madrid: Ministerio de Educación Y Ciencia.

(ÁLVAREZ, G. 19989.p96). Situación de las niñas y jóvenes en el deporte de

base.

*Actas del Seminario de Mujer y Deporte. Valencia.*

**(ÁLVAREZ, R. 1995.96.p110).** *Estadística multivalente y no paramétrica con SPSS. Aplicación a las ciencias de la salud.* Madrid: Díaz de Santos. Año, V. (1997).

*Planificación y organización del entrenamiento juvenil.* Madrid.

**(ARRIBAS GALARRAGA, S. Y ARRUZA GABILONDO, A. 2004.320.335).**

El abandono de la práctica de la actividad física y el deporte en jóvenes escolares de Guipúzcoa. *En Actas III Congreso Nacional de Deporte en edad escolar*

**(AUSUBEL D. P. Y COLS. 1993.365.389 )** *Psicología Educativa.* México D. F: Trillas.

**(AZTARAIN, F.J. Y DE LUIS, M.R. 1994.41.49.54).** Sesenta minutos a la semana para la salud. *Archivos de medicina del deporte.*

**(BAILEY, K. 1994.06.330.347).** Physical activity and skeletal health in adolescents. *Pediátrica Exorcice Science*

**(BANDURA, A. & WALTERS, R. 1983.20.25.30).** *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad.* Madrid: Alianza Editorial.

**(BARANOWSKI, T 1988.59.314.327).** Validity and reliability of self-report measures of physical activity: an information processing perspective. *Research Quaterly for Exercise and Sport.*

# **ANEXO**

**UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURIMAC**

**CARRERA PROFESIONAL EDUCACION FISICA Y DANZAS**

**“CUESTIONARIO”**

**TITULO: Práctica de la Actividad Física Deportiva y su relación con el Estilo de Vida de los Adolescentes del Distrito de Tamburco-Abancay 2009, (Marque con un aspa la alternativa que se aproxima a su respuesta)**

**Fecha: 27/ 02 /09**

**1. Nombre de tu colegio:.....**

**2. Sexo :(F) (M)**

**A: PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA**

**3. ¿Practicas alguna actividad deportiva, fuera de las horas de clase? (puede ser en el colegio o fuera de el)**

- a) Si frecuentemente
- b) Si todo los fines de semana
- c) Si de vez cuando
- d) Solo durante las vacaciones
- e) Raras veces o nunca

**4. ¿Cuantos días a la semana realizas actividad física, de cierta intensidad, fuera de los horarios de clases? (actividades que te produzcan cansancio físico)**

- a) Más de 5 días a la semana
- b) 3-5 días a la semana
- c) 1-2 días a la semana
- d) Nunca

**5. ¿Cómo vas normalmente al colegio?**

- a) Caminando
- b) En bicicleta
- c) En movilidad

**6. ¿Participas en las actividades deportivas?( escolares, extra escolares de tu institución educativa)**

- a) Siempre
- b) Frecuentemente
- c) veces
- d) Nunca

**7. Participas en las actividades deportivas de tu ciudad (ligas municipales )**

- a) Siempre
- b) Frecuentemente
- c) A veces
- d) Nunca

**8. ¿Pertenece a algún equipo deportivo?**

- a) Si
- b) No

**9. ¿Actualmente, te gustaría realizar más actividad física deportiva de la que acostumbras hacer?**

- a) Si
- b) No

**10. ¿Te gustaría practicar algún deporte, cuando tengas más de 25 años?**

- a) Si
- b) No

**11. ¿Utilizas libremente, las instalaciones deportivas de tu barrio?**

- a) Si
- b) No

**12. ¿Realiza tu padre, actividad física habitualmente?**

- a) Si
- b) A veces
- c) No

**13. ¿Realiza tu madre, actividad física habitualmente?**

- a) Si

b) A veces

c) No

**14. ¿Te gustaría que tus padres, realicen más actividad física deportiva?**

a) Si

b) No

**15. ¿Qué crees que es más, sano para tu cuerpo?**

a) Caminar

b) Saltar

c) Correr

d) Ninguno

**16. ¿Cómo piensas que está tú, condición física?**

a) Muy buena

b) Buena

c) Normal

d) Mala

e) Muy mala

**17. ¿Qué actividad deportiva practicas?**

a) Natación

b) Ciclismo

c) Atletismo

d) Fútbol

e) Básquet

f) vóley

**B: ESTILO DE VIDA**

**18. ¿Qué tiempo sueles pasar viendo televisión o video, un día normal de clases?**

a) Más de 3 horas

b) Entre 1y 3 horas

c) Menos de una hora

d) Nada

**19. ¿Con qué frecuencia juegas, con la computadora o video juego?**

a) Todo los días

b) 3-5 días a la semana

c) 1-2 días por semana

d) Nunca

**20. ¿Sueles ver los programas deportivos, que se emiten por televisión?**

a) Si

b) No

**21. ¿Sueles ir como espectador a los acontecimientos deportivos y**

**culturales de tu ciudad? ( partidos de béisbol, fútbol, voleibol, baloncesto, teatro, etc.).**

- a) Mucho
- b) Bastante
- c) Algo
- d) Nada

**22. ¿Fumas frecuentemente en la actualidad?**

- a) *Diariamente*
- b) Frecuentemente
- c) A veces
- d) Nunca

**23 ¿Cuántos cigarrillos fumas al día?**

- a) Menos de 5
- b) Entre 5-10
- c) Entre 10-20
- d) Más de 21

**24. ¿Alguna vez has tomado bebidas alcohólicas?**

- a) Si
- b) No

**25. ¿Te lavas las manos antes de comer?**

- a) Siempre
- b) Frecuentemente
- c) A veces
- d) Nunca

**26. ¿Te lavas las manos, cuando terminas la clase de educación física en el colegio?**

- a) Siempre
- b) Frecuentemente
- c) A veces
- d) Nunca

**27. ¿Utilizas ropa deportiva, para realizar actividad física?**

- a) Siempre
- b) Frecuentemente
- c) A veces
- d) Nunca

**28. ¿Realizas estiramientos suaves, al iniciar y al terminar las actividades físicas?**

- a) Siempre
- b) Frecuentemente
- c) A veces

d) Nunca

**29. ¿Cuándo te vas a dormir**

**¿Qué posición sueles adoptar?**

a) Boca Arriba

b) Boca Abajo

c) De costado

**30. ¿Mira el dibujo e indica en qué**

**posición sueles estar más tiempo**

**sentado en clase?**

a)



b)



**31. ¿Cómo es tu alimentación?**

a) Saludable

b) Medianamente saludable

c) Algo saludable

d) Nada saludable.

**32. ¿Cuántas veces ingieres**

**alimentos al día?**

a) Una

b) Dos

c) Tres

d) Cuatro o más

**33. ¿Qué cantidad de agua sueles**

**beber por día?**

a) Medio litro

b) Un litro

c) Dos litros

d) Tres litros o más

**C: NIVEL SOCIOECONOMICO**

**34. ¿Qué ocupación tiene tus**

**padres?**

a) Trabajador independiente

b)

b) Trabajador dependiente

c) No trabaja

**35. ¿Cuánto de ingreso**

**económico,**

**reciben**

**mensualmente tus padres?**

a) De 100-200

b) 200- 300

c) 500- 800

d) 800 a más

**36. ¿Qué nivel de educación**

**tiene tus padres?**

a) Sin educación

b) primaria incompleta

c) primaria completa

d) secundaria incompleta

e) secundaria completa

f) superior incompleta

g) superior completo

**UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURIMAC**

**CARRERA PROFESIONAL EDUCACION FISICA Y DANZAS**

**“CUESTIONARIO”**

**TITULO: Práctica de la Actividad Física Deportiva y su relación con el Estilo de Vida de los Adolescentes del Distrito de Tamburco-Abancay 2010, (Marque con un aspa la alternativa que se aproxima a su respuesta)**

**Fecha: 04/ 10 /10**

**1. Nombre de tu I.E:.....**

**2. Sexo :(F) (M)**

**A: PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA**

**3. ¿Practicas alguna actividad deportiva, fuera de las horas de clase? (puede ser en el colegio o fuera de el)**

**5, Si frecuentemente**

**4, Si todo los fines de semana**

**3, Si de vez cuando**

**2, Solo durante las vacaciones**

**1, Raras veces o nunca**

**4. ¿Cuantos días a la semana realizas actividad física, de cierta intensidad, fuera de los horarios de clases? (actividades que te produzcan cansancio físico)**

**4, Más de 5 días a la semana**

**3,3-5 días a la semana**

**2,1-2 días a la semana**

**1, Nunca**

**5. ¿Cómo vas normalmente al colegio?**

**3, Caminando**

**2, En bicicleta**

1, En movilidad

1, No

**6. ¿Participas en las actividades deportivas?( escolares, extra escolares de tu institución educativa)**

**10. ¿Te gustaría practicar algún deporte, cuando tengas más de 25 años?**

4, Siempre

2, Si

3, Frecuentemente

1, No

2, A veces

1, Nunca

**7, Participas en las actividades deportivas de tu ciudad (ligas municipales )**

**11. ¿Utilizas libremente, las instalaciones deportivas de tu barrio?**

4, Siempre

2, Si

3, Frecuentemente

1, No

2, A veces

**12. ¿Realiza tu padre, actividad física habitualmente?**

1, Nunca

**8. ¿Pertenece a algún equipo deportivo?**

3, Si

2, Si

2, A veces

1, No

1, No

**9. ¿Actualmente, te gustaría realizar más actividad física deportiva de la que acostumbras hacer?**

**13. ¿Realiza tu madre, actividad física habitualmente?**

2, Si

3, Si

2, A veces

1, No

**14. ¿Te gustaría que tus padres, realicen más actividad física deportiva?**

2, Si

1, No

**15. ¿Qué crees que es más, sano para tu cuerpo?**

4, Caminar

3, Saltar

2, Correr

1, Ninguno

**16. ¿Cómo piensas que está tú, condición física?**

5, Muy buena

4, Buena

3, Normal

2, Mala

1, Muy mala

**17. ¿Qué actividad deportiva practicas?**

6, Natación

5, Ciclismo

4, Atletismo

3, Fútbol

2, Básquet

1, vóley

**18. ¿Qué tiempo sueles pasar viendo televisión o video, un día normal de clases?**

4, Más de 3 horas

3, Entre 1y 3 horas

2, Menos de una hora

1, Nada

**19. ¿Con qué frecuencia juegas, con la computadora o video juego?**

4, Todo los días

3,3-5 días a la semana

2,1-2 días por semana

1, Nunca

**20. ¿Sueles ver los programas deportivos, que se emiten por televisión?**

2, Si

1, No

**21. ¿Sueles ir como espectador a los acontecimientos deportivos y**

**culturales de tu ciudad? ( partidos de béisbol, fútbol, voleibol,**

**baloncesto, teatro, etc.).**

1. Mucho
2. Bastante
3. Algo (a veces).
4. Nada (nunca).

**22. ¿Fumas frecuentemente en la actualidad?**

- 1, Diariamente
- 2, Frecuentemente
- 3, A veces
- 4, Nunca

**23. ¿Cuántos cigarrillos fumas al día?**

- 4, Menos de 5
- 3, Entre 5-10
- 2, Entre 10-20
- 1, Más de 21

**24. ¿Alguna vez has tomado bebidas alcohólicas?**

- 1, Sí
- 2, No

**25. ¿Te lavas las manos antes de comer?**

- 4, Siempre
- 3, Frecuentemente
- 2, A veces
- 1, Nunca

**26. ¿Te lavas las manos, cuando terminas la clase de educación física en el colegio?**

- 4, Siempre
- 3, Frecuentemente
- 2, A veces
- 1, Nunca

**27. ¿Utilizas ropa deportiva, para realizar actividad física?**

- 4, Siempre
- 3, Frecuentemente
- 2, A veces
- 1, Nunca

**28. ¿Realizas estiramientos suaves, al iniciar y al terminar las actividades físicas?**

- 4, Siempre
- 3, Frecuentemente

2, A veces

1, Nunca

**29. ¿Cuándo te vas a dormir ¿Qué posición sueles adoptar?**

3, Boca Arriba

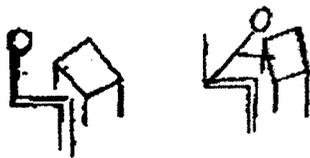
2, Boca Abajo

1, De costado

**30. ¿Mira el dibujo e indica en qué posición sueles estar más tiempo sentado en clase?.**

1.

2.



**31 ¿Cómo es tu alimentación?**

4, Saludable

3, Medianamente saludable

2, Algo saludable

1, Nada saludable.

**32. ¿Cuántas veces ingieres alimentos al día?**

1, Una

2, Dos

3, Tres

4, Cuatro o más

**33. ¿Qué cantidad de agua sueles beber por día?**

1, Medio litro

2, Un litro

3, Dos litros

4, Tres litros o más

**C: NIVEL SOCIOECONOMICO**

**34. ¿Qué ocupación tiene tus padres?**

3, Trabador independiente

2, Trabajador dependiente

1, No trabaja

**35. ¿Cuánto de ingreso económico, reciben mensualmente tus padres?**

1, De 100-200

2, 200- 300

3, 500- 800

4, 800 a más

**36. ¿Qué nivel de educación tiene tus padres?**

1, Sin educación

2, primaria incompleta

3, primaria completa

4, secundaria incompleta

5, secundaria completa

6, superior incompleta

7, superior completo

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMAS	OBJETIVOS	JUSTIFICACION.	HIPOTESIS.
<p><b>Problema .principal.</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre la actividad física deportiva y el estilo de vida en relación al nivel socioeconómico de los adolescentes del Distrito de Tamburco_Abancay_2010?</p>	<p><b>Objetivo. General.</b></p> <p>Establecer la relación que existe entre la práctica de la actividad física deportiva con el estilo de vida en relación al nivel socioeconómica de los adolescentes del Distrito de Tamburco_2010</p>	<p>La actividad física deportiva favorece al desarrollo integral de la personalidad, la maduración y la integración de los adolescentes ya que trabajan actividades colectivas que permiten que se conozcan así mismos y que sean participes dentro del grupo.</p>	<p><b>Hipótesis General</b></p> <p>Existe una relación positiva significativa entre la actividad física deportiva y el estilo de vida de los adolescentes, esta relación está mediado por el nivel socioeconómico de los adolescentes del Distrito de Tamburco_2010</p>

<p>P1. ¿Cuáles son los motivos para que los adolescentes no practican la actividad física deportiva en el Distrito de Tamburco Abancay_2010?</p>	<p>O.E.1. Identificar los diferentes motivos que conllevan a la no práctica de la actividad físico deportivo de los adolescentes de Distrito de Tamburco_2010</p>	<p>Practicar la actividad física deportivo para prevenir diferentes enfermedades</p>	<p>H.E.1. Existen diversos motivos que conllevan a la no practica de la actividad física deportiva de los adolescentes del Distrito de Tamburco_2010</p>
<p>P2.¿cuales son las ventajas y desventajas, y que beneficios físicos ,psicológicos y sociales conllevan la práctica de la actividad física deportiva y el nivel socioeconómico de los adolescentes del Distrito de Tamburco_2010?</p>	<p>O.E.2. Describir las ventajas y desventajas y los beneficios de la actividad física deportiva y el nivel socioeconómico de los adolescentes del DistritoTamburco_2010</p>	<p>La práctica de la actividad física deportiva conlleva a que los adolescentes tengan un estilo de vida favorable dentro de la sociedad y tengan una formación integral. Mejorar la calidad de</p>	<p>H.E.2. Con una buena práctica de la actividad física deportiva mejora el estilo de vida, la salud y, sanas relaciones interpersonales, son productos de una buena realización de la actividad física deportiva.</p>

		estilo de vida de los adolescentes del Distrito de Tamburco_2010	
P3. ¿Qué aspectos condicionan los estilos de vida en relación al nivel socioeconómico de los adolescentes del Distrito de Tamburco.Abancay.2010	O.E.3. Determinar los aspectos condicionantes los estilos de vida en relación al nivel socioeconómico de los adolescentes del Distrito de Tamburco_2010		H.E.3. La desintegración familiar, el alcoholismo, el mal hábito deportivo son aspecto que puede contribuir en los estilos de vida de los adolescentes del Distrito de Tamburco_2010.

VARIBLES	INDICADORES	INDICES	METODOS
<p><b>VARIABLE INDEPENDIENTE:</b></p> <p>-practica de la actividad física deportiva</p>	<p><b>.V.I.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuencia de actividad física deportivo.</li> <li>• motivos que te conducen a la realización de la actividad física deportiva.</li> <li>• tipos de actividad física deportiva</li> </ul>	<p>-frecuentemente</p> <p>- los fines de semana.</p> <p>- de ves en cuando.</p> <p>- durante las vacaciones.</p> <p>-rara vez o nunca.</p> <p>*me gusta y me divierto.</p> <p>- por sociabilización de mis amigos.</p> <p>-bueno para la salud y conmigo mismo.</p> <p>-mantener la línea.</p> <p>-por que me gusta competir.</p> <p>-por que me gustaría</p>	<p><b>UNIVERSO:</b></p> <p>Instituciones educativas secundarios del distrito de Tamburco.</p> <p><b>MUESTRA NO PROBABILISTICA:</b></p> <p>Institución educativa, Edgar Valer, Micaela Bastidas</p>

		dedicarme al deporte. *natación -futbol -básquet -vóley -atletismo -fut sala -ciclismo -danza.	
<b>VARIABLE</b>  <b>DEPENDIENTE:</b>  -Estilo de vida	<b>.V.D.</b>  -alimentación  -Tiempo libre  -consumo de sustancias.  -actividad postural.  -higiene diaria	-frecuencia de ingesta 1,2,3.+  -cantidad  -tipo  -frecuencia Tipo de actividad.  *frecuencia y tipo.  *tipo de actividad postural.  -frecuencia de haceos	<b>POBLACION:</b>  Adolescentes de 12- 17 años  <b>TIPO:</b> Básico.  <b>NIVEL:</b> descriptivo relacional.  <b>DISEÑO:</b> relacional.  <b>INSTRUMENTO:</b> Encuesta

<p><b>V.</b></p> <p><b>INTERVINIENTE:</b></p> <p>-Nivel socioeconómico</p> <p>-edad y sexo</p>	<p>a. años de escolaridad familiar</p> <p>b. ingresos mensuales de los padres de familia</p> <p>-12 a 17</p> <p>-femenino masculino</p>	<p>a. alta</p> <p>b. media</p> <p>c. baja</p>	
--	---	---	--

: (X)				dependientes (Y)				Interv inient e (Z)		
PRACTICA ACTIVIDAD DEPORTIVA	DE FISICA	PREGUNTAS PARA RELACIONAR INTERPERSONAL ES		TIEMPO LIBRE	CONS UMO DE SUSTA NCIAS	ACT IVID AD POS TUR AL	HIGIE NE	ALIME NTACI ON	NIVEL SOCIOE CONO MICO	
		1 1 1	1 1 1							
1 1 1 1 1		1 1 1		1 1 2 2 2	2 2 2	2 3	2 2 2	3 3 3	3 3 3	
3 4 9 0 1 5 6 7		5 6 7 8 2 3 4		8 9 0 1 8	2 3 4	9 0	5 6 7	1 2 3	4 5 6	
3 2 2 2 2 5 3 3		3 2 1 1 2 1 4		2 2 2 4 2	4 4 1	1 1	2 4 3	2 3 2	3 3 5	
4 2 2 2 2 4 3 3		3 2 2 2 2 2 2		3 2 2 3 2	3 4 2	1 1	3 4 3	3 2 3	2 3 5	
3 2 2 2 2 4 3 6		3 2 2 2 2 2 2		3 2 2 3 2	3 4 1	1 1	3 4 4	3 3 2	3 3 5	
4 3 2 2 1 2 3 3		3 4 1 2 2 2 2		3 2 2 3 2	3 4 1	1 1	2 2 4	2 2 2	2 4 2	
5 2 2 2 1 4 4 3		1 3 2 2 1 3 2		3 2 2 3 2	4 4 1	3 1	3 2 4	4 1 3	2 3 4	
5 2 2 2 2 4 3 3		1 3 2 2 2 1 2		3 2 2 3 2	4 4 5	3 1	4 3 4	4 1 2	2 2 4	
5 2 2 2 2 3 4 5		1 3 2 1 2 2 2		4 3 2 3 2	4 4 1	3 1	4 4 4	2 2 2	3 1 2	
3 1 2 2 2 2 5 5		3 2 3 2 2 2 2		3 4 2 2 2	3 4 2	3 1	2 3 4	4 4 2	3 2 3	
3 3 2 2 2 3 3 4		2 2 2 1 2 2 2		3 2 2 4 2	4 1 3	1 2	3 3 4	2 3 2	2 2 2	
3 1 2 2 2 2 5 5		2 2 1 2 2 2 2		3 4 2 2 2	3 4 2	3 1	4 2 4	4 3 2	1 4 3	
3 2 2 2 2 2 2 6		3 2 2 1 1 1 2		2 3 2 4 1	4 1 2	1 4	2 2 2	1 1 3	2 1 4	
5 3 2 2 2 2 3 3		3 4 2 1 2 3 2		2 2 2 3 1	4 1 4	1 2	2 4 4	4 4 3	1 1 4	
3 3 2 2 2 4 3 3		4 2 1 2 2 2 4		1 3 2 3 2	4 4 1	1 1	4 2 2	2 4 1	2 3 6	
4 2 2 2 1 2 3 3		3 4 4 2 2 2 2		3 2 2 2 2	4 4 1	1 2	4 4 4	2 4 2	2 2 3	
3 3 1 2 1 1 1 2		2 1 3 1 1 1 1		6 4 2 3 2	3 4 1	1 2	2 2 4	3 1 2	1 2 4	

5 3 2 2 2 4 4 3 3 4 2 2 2 2 2 3 2 2 3 4 4 5 2 1 1 3 3 4 3 3 3 3 3 2  
2 1 2 2 1 2 3 6 3 2 1 1 1 1 2 3 1 1 1 2 4 4 2 1 4 4 4 2 4 2 3 1 1 3  
3 2 2 2 1 4 3 3 3 4 2 1 2 2 2 4 2 2 2 4 3 4 5 4 1 1 4 2 1 2 3 1 3 3  
4 3 2 2 2 4 4 6 3 3 4 2 2 1 2 3 2 2 2 3 1 1 4 4 1 1 4 3 1 3 3 2 2 3  
5 4 2 2 2 2 3 3 3 4 2 2 2 3 2 4 3 2 2 1 4 5 2 1 1 4 1 4 3 4 3 3 1 3  
2 2 2 2 2 4 5 3 3 4 4 2 3 2 2 3 3 2 4 3 4 3 1 1 1 4 4 4 2 2 2 3 1 3  
5 3 2 2 2 4 2 3 3 2 1 2 2 1 2 2 4 2 3 2 4 5 1 1 1 2 4 4 2 2 3 2 1 1  
3 4 2 2 2 2 5 3 3 2 2 2 1 2 2 2 2 2 4 4 5 2 3 1 4 2 4 4 3 3 2 4 3  
3 2 2 2 2 4 3 3 2 2 1 1 2 1 2 4 2 1 3 4 3 4 1 1 1 2 4 4 2 1 2 3 2 3  
1 3 2 1 3 3 4 2 3 1 1 2 3 2 4 2 2 3 4 3 5 1 4 1 4 3 2 3 4 4 3 3 3 7  
1 2 1 2 1 2 3 5 5 1 1 1 1 3 2 4 2 1 4 2 3 4 1 2 1 2 2 4 2 2 1 3 4 2  
3 4 1 2 2 2 4 3 3 3 2 1 2 3 2 5 2 1 2 1 1 4 5 3 1 2 2 4 2 3 3 3 3 3  
2 4 2 2 2 4 4 3 3 2 1 1 2 1 1 2 1 2 1 3 4 5 1 3 1 4 4 4 4 1 2 4 4 4  
3 4 2 2 1 2 3 3 3 4 2 1 2 1 2 4 1 2 3 4 1 4 1 1 1 4 4 4 2 4 2 2 1 4  
3 2 2 2 2 2 4 6 1 2 2 1 2 2 2 2 2 1 2 4 4 4 1 1 2 2 2 4 3 3 2 3 1 2  
4 3 2 2 1 1 4 3 3 4 2 1 3 3 2 3 2 1 3 2 4 5 2 1 1 3 2 4 3 3 3 3 2 4  
4 1 2 2 2 4 3 6 3 2 1 1 1 2 2 3 3 2 4 2 3 5 2 1 2 4 1 2 4 3 1 3 4 4  
3 2 2 2 2 4 4 3 3 2 1 1 2 2 2 2 2 2 2 2 3 4 5 2 1 1 4 4 4 4 2 3 2 1 6  
3 2 2 2 2 4 3 3 3 2 1 1 1 1 2 2 3 2 4 2 4 5 1 1 2 3 2 3 2 3 1 3 1 3  
1 2 2 2 2 2 3 4 3 1 1 1 1 1 2 3 2 2 3 2 4 4 2 3 2 4 2 4 3 3 1 2 1 2  
3 1 1 2 2 4 4 3 3 4 4 1 1 1 1 2 1 2 3 2 4 5 2 1 2 3 2 3 4 3 3 3 3 4  
3 2 2 2 2 2 2 6 3 1 3 1 1 1 2 3 3 2 3 2 4 5 2 1 2 2 1 2 2 4 2 2 3 6  
5 3 2 2 2 2 4 3 3 4 1 1 1 1 2 2 1 2 4 4 4 5 2 3 1 4 2 4 4 3 3 2 4 5  
1 1 2 2 2 1 3 5 3 2 4 2 2 3 2 2 1 2 3 3 4 5 2 1 1 3 4 4 4 3 1 3 1 1  
3 3 2 2 2 2 3 3 3 4 4 2 2 2 2 3 2 2 3 2 3 4 1 1 1 2 2 4 4 4 2 3 2 2

3 4 2 2 2 2 4 3 3 2 1 2 1 1 2 3 3 2 2 4 4 5 1 3 1 3 4 4 4 3 2 2 3 2  
4 2 2 2 2 4 3 3 3 2 2 1 3 2 2 3 3 2 2 3 4 5 2 1 2 4 3 4 4 3 3 2 4 5  
3 2 2 2 2 4 4 3 3 1 2 1 2 2 2 4 1 1 2 3 4 5 2 1 2 2 3 4 4 4 1 2 2 2  
3 2 2 2 2 4 4 6 3 2 1 1 1 3 2 3 2 2 2 3 4 5 2 1 1 4 3 4 4 3 2 3 3 3  
4 3 2 2 2 2 4 5 3 3 2 1 2 2 1 3 2 2 3 4 4 5 2 1 1 4 3 4 3 3 3 3 2 3  
3 4 2 2 2 2 3 6 3 4 2 1 2 2 2 3 2 2 3 1 4 5 2 2 1 3 4 4 3 3 2 3 2 4  
3 2 2 2 2 4 3 5 3 2 1 1 2 3 2 2 1 2 3 2 4 5 2 1 2 4 2 4 4 1 2 3 4 4  
3 2 2 2 2 2 3 3 3 2 2 1 2 2 2 3 1 2 4 2 4 5 2 1 4 4 2 4 3 1 3 1 1 4  
3 2 2 2 1 2 3 3 3 2 1 1 1 1 2 2 1 2 4 1 4 5 1 1 1 2 2 4 2 2 2 3 1 5  
5 4 2 2 2 4 3 5 3 2 1 1 3 2 2 3 3 2 3 2 4 5 2 1 1 2 3 4 3 3 4 2 4 4  
3 4 2 2 2 4 3 5 3 4 1 1 2 1 2 2 1 2 3 2 4 5 2 1 1 4 4 3 4 3 3 2 4 2  
3 2 2 1 1 4 3 6 3 2 2 1 1 1 2 1 2 2 3 2 4 5 2 1 1 3 1 3 3 3 2 3 4 5  
3 3 2 2 1 4 3 6 3 2 1 1 1 2 2 2 2 2 4 2 4 5 1 1 2 4 4 4 3 3 3 2 3 4  
1 1 1 2 1 1 3 3 3 2 1 1 2 1 2 2 2 1 1 2 4 5 1 1 1 4 4 4 3 2 3 2 3 5  
3 2 2 2 2 2 3 3 3 4 3 2 2 2 2 2 2 2 3 3 4 5 1 1 1 4 4 4 4 3 1 2 4 4  
3 4 2 2 2 2 4 3 3 2 2 2 2 2 2 3 2 2 1 3 4 4 1 1 2 4 4 4 4 3 4 2 3 2  
1 1 2 2 2 1 5 1 3 4 2 2 1 2 2 3 2 2 2 2 4 5 1 1 1 4 4 4 4 2 2 3 4 1  
5 4 2 2 2 3 2 4 3 2 3 1 2 2 2 4 2 2 1 4 4 5 1 1 1 4 2 2 3 2 2 2 1 2  
4 3 2 2 2 4 4 6 3 4 2 2 2 2 2 2 1 2 2 2 4 5 1 2 1 4 4 4 4 4 2 2 1 1  
1 2 2 2 2 4 3 3 1 2 2 1 1 2 2 2 2 2 3 2 4 5 2 1 1 2 4 2 2 3 4 3 2 5  
3 2 2 2 2 2 3 3 3 2 2 1 1 1 2 2 2 1 4 4 4 4 2 1 1 4 4 2 4 4 3 1 2 3  
3 3 2 2 2 4 5 5 3 4 4 1 2 2 2 4 3 1 3 3 4 4 1 1 4 4 4 4 3 3 2 2 2 5  
4 2 2 2 1 4 3 3 3 2 1 1 2 2 2 3 2 1 3 2 4 5 1 1 1 2 2 2 2 4 2 3 2 2  
3 2 2 2 2 2 4 3 3 2 1 1 1 2 3 3 3 1 3 2 4 5 1 1 1 2 2 2 2 4 2 3 2 2  
3 2 2 1 1 3 3 3 3 2 1 1 1 1 2 3 2 2 2 4 2 4 4 1 1 2 2 4 3 2 3 4 1 3 5

2 2 2 2 1 4 3 3	3 2 1 2 2 2 2	2 2 2 2 2	4 5 1	1 1	2 2 4	2 3 2	3 1 3
2 2 2 2 2 4 3 3	3 2 2 2 2 3 2	3 2 2 2 2	4 5 2	1 1	4 2 4	2 4 2	1 1 1
4 3 2 2 2 4 5 3	3 4 3 2 2 2 2	3 3 2 3 1	4 5 1	1 4	4 4 4	3 3 2	2 3 3
5 3 1 1 1 3 2 2	4 2 1 2 1 2 3	2 2 2 2 2	4 5 1	1 1	4 2 4	4 2 2	2 1 7
3 2 2 2 1 2 3 2	3 4 2 1 2 1 1	2 2 2 3 2	4 5 2	1 1	4 2 4	4 2 1	2 1 7
2 4 2 2 1 2 3 6	3 4 2 1 2 1 2	2 1 2 3 4	4 4 1	1 1	4 4 4	2 4 2	3 1 4
5 2 2 2 2 2 3 3	3 2 1 1 2 2 2	2 2 2 3 2	4 5 1	1 1	4 2 4	3 3 2	3 2 5
5 2 2 2 2 1 4 3	3 2 1 1 2 2 1	3 2 2 3 2	4 5 1	1 1	4 2 4	3 3 1	3 2 4
3 2 1 2 2 4 3 6	3 1 1 1 3 2 1	3 2 2 4 4	4 5 1	1 1	4 4 4	4 4 4	3 1 3
3 2 1 2 2 4 3 6	1 1 1 1 3 1 1	3 2 2 4 4	4 5 1	3 1	4 4 4	4 4 4	3 2 3
3 2 1 2 1 2 3 3	3 4 2 1 2 1 3	4 2 2 4 1	4 5 2	3 2	4 4 4	4 3 2	3 4 5
3 3 2 2 1 2 3 3	3 4 4 1 2 3 2	3 2 2 4 1	4 5 2	3 2	4 4 4	4 3 2	3 4 6
3 2 2 2 2 4 3 6	3 4 1 1 3 2 2	3 4 2 3 4	4 5 1	2 1	2 4 3	2 4 3	2 3 7
3 2 2 2 2 3 3 6	3 4 1 1 3 2 2	3 4 2 3 2	4 4 2	3 2	4 4 4	4 3 2	3 3 4
3 1 2 2 1 4 3 4	3 4 3 1 1 2 2	3 2 2 2 2	4 5 1	3 1	2 2 2	4 3 2	2 2 4
3 2 2 2 2 4 3 3	3 4 2 1 2 1 2	3 3 2 3 2	4 4 2	1 1	2 3 3	3 3 2	2 3 5
3 2 2 2 2 4 3 3	3 4 2 1 2 1 2	3 3 2 4 2	4 4 2	1 1	2 3 3	2 3 2	2 3 5
5 2 2 2 2 4 5 3	3 2 2 1 3 1 2	2 2 2 2 1	4 5 2	1 1	4 4 4	2 3 2	3 1 2
3 2 2 2 2 4 5 3	3 2 2 1 1 2 2	2 2 2 2 2	4 5 2	1 1	4 4 2	2 3 3	3 1 2
3 2 2 2 1 2 3 5	3 2 4 2 3 3 2	2 3 2 3 4	4 5 1	2 1	4 4 4	4 1 1	3 1 3
3 2 2 2 1 3 4 6	3 4 2 2 2 2 2	2 2 2 3 3	3 2 4	1 2	4 4 2	3 2 2	4 4 4
3 2 2 2 2 4 5 2	2 4 2 2 2 2 2	2 3 2 3 4	4 5 1	2 1	4 4 4	4 2 2	3 1 4
3 2 2 2 1 4 3 4	3 3 1 2 1 2 2	3 2 2 2 2	4 5 1	3 1	2 2 2	2 3 2	2 2 4
4 3 1 2 2 2 3 5	3 3 2 1 3 2 2	3 3 1 3 3	4 4 2	3 1	4 4 3	4 3 2	3 1 3
3 2 2 2 1 2 3 4	3 4 1 1 2 1 2	2 2 2 3 2	4 5 2	3 1	4 2 4	2 3 4	1 4 2

4 3 2 2 2 2 3 5	3 3 2 1 2 2 2	3 3 1 3 3	4 4 2	3 1	4 4 3	4 3 2	3 2 3
4 2 2 2 2 2 3 3	3 2 1 1 2 1 1	3 1 3 4 1	5 2 4	2 3	4 3 4	3 3 3	3 2 4
3 2 2 2 2 2 3 6	3 2 1 1 2 2 2	3 1 2 3 2	4 5 2	1 2	4 4 3	3 4 3	3 2 4
3 3 2 2 2 3 3 4	3 4 2 1 2 2 2	4 2 2 3 2	4 5 1	1 1	3 2 4	2 3 2	2 1 4
3 3 2 2 2 2 3 3	3 4 3 2 2 2 2	4 2 2 3 2	3 4 1	1 2	3 2 4	2 2 2	3 1 4
3 2 2 2 1 3 4 6	3 2 2 1 2 2 2	3 2 2 3 2	4 5 1	3 1	4 4 4	2 3 2	2 4 2
3 3 2 2 3 2 4 6	3 1 1 2 3 2 2	2 1 2 4 3	4 5 1	1 1	3 2 4	4 3 3	3 1 3
3 3 2 2 2 2 4 3	3 3 3 1 2 2 2	2 1 2 4 3	1 2 1	1 1	3 2 4	4 3 2	3 1 3
5 2 2 2 1 4 2 2	1 1 2 2 2 2 2	3 2 1 3 2	4 5 2	1 2	2 3 2	4 3 3	3 1 3
5 2 2 2 2 2 3 3	3 1 1 2 1 1 2	4 2 1 3 1	4 2 4	2 4	2 2 2	3 1 3	3 1 3