



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y LA COMUNICACIÓN**

**TRABAJO PRACTICO DE EXAMEN DE GRADO O FIN DE CARRERA DE  
CARÁCTER COMPLEXIVO**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:**

**LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA  
FÍSICA.**

**TÍTULO:**

**ACTIVIDADES FÍSICAS COMO ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA  
SALUD INTEGRAL EN ADOLESCENTES.**

**AUTOR**

**LUIS ALEXANDER MONICA ROSERO**

**TUTOR**

**LIC. JONHNY OLIVO Msc**

**CERTIFICADO DE LA DEFENSA**

El Tribunal Calificador previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación; Mención Cultura Física, otorga al presente las siguientes calificaciones de trabajo de titulación (examen de grado de carácter complejo):

Prueba teórica	( 36 )
Defensa y evaluación del caso	( 47 )
Total	( 83 )



**PRESIDENTE DE TRIBUNAL**



**INTEGRANTE DE TRIBUNAL**



**INTEGRANTE DE TRIBUNAL  
SECRETARIO (A)**


## DECLARACIÓN DE AUTORIA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

El autor de esta investigación declara ante el Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Educación y la Comunicación de la Universidad Estatal de Milagro, que el trabajo presentado no contiene material copiado por otra persona, salvo el que está referenciado debidamente en el texto.

### ACEPTACIÓN DEL AUTOR

Por la presente hago constar que me comprometo asesorar durante la etapa del desarrollo hasta su presentación, evaluación y sustentación del trabajo de titulación, cuyo tema es **ACTIVIDADES FÍSICAS COMO ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA SALUD INTEGRAL EN ADOLESCENTES**. Presentado por el estudiante **Luis Alexander Mojica Rosero**, para optar al título de **LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA**.

Milagro, a los 05 Días del mes de mayo del 2017.



Lic. Johnny Olivo Solís Msc.  
0906629167

## DECLARACIÓN DE AUTORIA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

El autor de esta investigación declara ante el Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Educación y la Comunicación de la Universidad Estatal de Milagro, que el trabajo presentado es de mi propia autoría, no contiene material escrito por otra persona, salvo el que está referenciado debidamente en el texto; parte del presente documento o en su totalidad no ha sido aceptado para el otorgamiento de cualquier Título de una institución nacional o extranjera.

Milagro, a los 05 Días del mes de Mayo del 2017.



Luis Alexander Mojica Rosero  
CI: 0914629944.

## **DEDICATORIA.**

A mi mamá por su apoyo incondicional en todo momento, por sus lecciones de la vida y los valores inculcados; a esa motivación constante, por la cual me ha permitido ser una persona de bien, tratando cada día de ser mejor.

A mi papá por la firmeza demostrada a lo largo de la vida, la cual ha sido mi inspiración para ser siempre constante en el cumplimiento de mis objetivos, gracias papá y mamá por el amor que siempre me han brindado.

A mis hermanos: Gina, Jorge, Magda, Voltaire (+) y Wilmer (+).

A mi tutor Msc. Johnny Edison Olivo Solís, quien con sus conocimientos y dirección ha sabido asesorarme con calidad y calidez para la elaboración de este proyecto y con antelación y todas las instrucciones en mi vida estudiantil de esta carrera.

***Luis Alexander Mojica Rosero***

## **AGRADECIMIENTO**

La vida es como un autobús siempre hay personas que suben y bajan de él en cada parada, sin embargo, siempre habrá aquellos que se queden para siempre y viajaran contigo a lo largo del recorrido de tu gran viaje llamado vida. Para ellos va mi agradecimiento ya que forman parte de mi paseo: Mis padres, mis hermanos, mis verdaderos amigos como Alejandro Landires (Landhyboy), quien ha sido un pilar importante en el diseño de este proyecto y a todos aquellos que de una u otra forma han incentivado en mi formación moral y profesional, por cuanto, sin ellos no hubiera alcanzado este éxito.

**MUCHAS GRACIAS.**


INDICE

**CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Ingeniero  
Fabricio Guevara Viejó, PhD.  
Rector de la Universidad Estatal de Milagro

Mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo hacer la entrega de la Cesión de Derecho de Autor del trabajo práctico de examen de Grado o de fin de Carrera de Carácter Complexivo, realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Tercer Nivel, cuyo tema fue, Actividades físicas como estrategias para fomentar la salud integral en adolescentes que corresponde a la Facultad de Ciencias de la Educación y la Comunicación.

Milagro, 05 de Mayo del 2017.



Luis Alexander Mojica Rosero  
CI: 0914629944.

# ÍNDICE

ACEPTACIÓN DEL AUTOR .....	ii
DECLARACIÓN DE AUTORIA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....	iii
AGRADECIMIENTO .....	vi
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR .....	vii
RESUMEN .....	X
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I .....	2
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	2
1.1.1 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA .....	2
1.1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	3
1.2 OBJETIVOS .....	3
1.2.1 Objetivo General: .....	3
1.2.2 Objetivos específicos: .....	3
CAPÍTULO II .....	4
Marco Teórico y Metodológico .....	4
2.1 MARCO TEÓRICO Y REFERENCIAL .....	4
2.1.1 Fundamentación .....	6
2.2 MARCO METODOLÓGICO .....	11
2.2.1 Tipo y diseño de investigación y su perspectiva general .....	11
2.2.2 La Población Y La Muestra .....	12
2.2.3 Los métodos y las técnicas .....	12
2.2.4 Técnicas e Instrumentos .....	13
2.2.5 Resultados .....	13
Análisis de Resultados .....	14
CAPÍTULO III .....	22
LA PROPUESTA .....	22
TEMA: .....	22
3.1 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA .....	22
3.2 DESARROLLO DE LA PROPUESTA .....	22
3.2 CONCLUSIONES .....	23
3.3 RECOMENDACIONES .....	23
Bibliografía .....	24



## ÍNDICE DE TABLAS

CUADRO 1. PREGUNTA N°1 -----	13
CUADRO 2. PREGUNTA N°2 -----	14
CUADRO 3. PREGUNTA N°3 -----	15
CUADRO 4. PREGUNTA N°4 -----	16
CUADRO 5. PREGUNTA N°5 -----	17
CUADRO 6. PREGUNTA N°6 -----	18
CUADRO 7. PREGUNTA N°7 -----	19
CUADRO 8. PREGUNTA N°8 -----	20

## RESUMEN

Comprendemos que por Actividad Física todas las tendencias naturales y/o metodológicas que el ser humano obtiene a través del movimiento de su cuerpo, de tal modo que produce un desgaste de energía con fines profilácticos, estéticos, desempeño deportivo o rehabilitadores.

Según Arias Rodríguez Luis y Col, 2003: Actividad Física: es cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos que produce un gasto de energía y una experiencia personal, la cual nos permite la interacción con los seres y el ambiente que nos rodea, incluyendo prácticas cotidianas como andar, caminar y otras más organizadas, planificadas y repetitivas que reciben el nombre del ejercicio físico, además las competitivas, reglamentadas e institucionalizadas que conocemos como Deporte.

En la clínica de rehabilitación "GOSEN" de la ciudad de Duran se ha observado que los pacientes residentes experimenta cierto nivel del sedentarismo notorio en su tiempo de ocio por lo que se eleva su estado de frustración y se ha logrado percibir un aumento a la obesidad, por eso proponemos un plan de actividades físicas lúdicas como parte del proceso de rehabilitación social en dicho centro, de forma física ya que se ha demostrado que las personas que hacen ejercicios son felices segregando más serotonina y dopamina.

**PALABRAS CLAVES:** Incidencia, actividades físicas, estrategias, salud.

## INTRODUCCIÓN

Es conocido que el ser humano con sedentarismo posee escasa eficacia funcional y mayor posibilidad a contraer diferentes tipos de enfermedades, de tal manera, es vulnerable a sufrir obesidad y que esto conlleva como lo expusimos a ser propenso a varios males tanto físicos como psicológicos.

El dinamismo físico tiende a patrocinar un alto nivel físico, emocional y mental en todos los sujetos. No obstante, afiliar habilidades saludables requiere constancia, por tal razón, es imprescindible promover el uso del tiempo de un modo adecuado.

Las actividades físicas, aparte de beneficiar el sistema metabólico, osteomuscular y cardiocerebro vascular, ayudan a mejorar las relaciones sociales y disminuyen la ansiedad y de la depresión.

El juego siempre ha sido la manera de búsqueda que tiene el hombre en su entorno y su cuerpo, es una táctica creativa que funciona para trasladar un juicio o una buena costumbre para incorporarlo a su diario vivir.

Podemos decir entonces que realizando un plan de actividades físicas promocionaremos en la población un óptimo desempeño vital regulando así el equilibrio físico mental de las personas y procediendo así a un bienestar de su desarrollo holístico.

# CAPITULO I

## 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Sabemos que la actividad física es toda tendencia natural o metodológica que el ser humano obtiene a través del movimiento de su cuerpo, de tal modo, que produce un desgaste de energía con fines profilácticos, estético para desempeño deportivo o rehabilitadores.

Investigaciones de Arias Rodríguez Luis y Col, 2003 actividad física es todo movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos que produce un gasto de energía y una experiencia personal, la cual nos permite la interacción con los seres y ambiente que nos rodea, incluyendo prácticas cotidianas como andar, caminar y otras más elaborada, planificadas y repetitivas que reciben el nombre de ejercicio físico, además de las competitivas, reglamentadas e institucionalizadas que conocemos como deporte. En la clínica "Gosen" del Cantón Duran se ha observado que los pacientes residentes, experimentan un cierto nivel sedentarismo notorio en tiempo de ocio, haciendo que se eleve su estado de frustración manifestado emocionalmente con irritabilidad, depresión entre otros y a nivel físico funcional uno libera obesidad y cansancio, que interrumpen su proceso terapéutico en objetividad a su bienestar físico emocional para su recuperación integral. Por el abuso de la drogas. Poe ese motivo proponemos un plan de actividades físicos que intervengan en la promoción de su salud y así alicientar la salud.

### 1.1.1 DELIMITACION DEL PROBLEMA

**Línea de investigación:** Desarrollo físico en el contexto global de la salud.

**Área de investigación:** Actividades físicas, promoción de salud.

**Lugar:** Centro de rehabilitación integral para las adicciones GOSEN.

**Tiempo:** Noviembre – Febrero

**Persona:** Adolescentes.

**Campo:** Actividades físicas.

**Aspecto:** Promoción de la salud.

**Tema:** Actividades físicas como estrategias para fomentar la salud integral en adolescentes.

### **1.1.2 FORMULACION DEL PROBLEMA**

¿Cómo influye la actividad física en la salud integral en los adolescentes residentes de la clínica de rehabilitación “Gosen” de la Ciudad de Duran?

## **1.2 OBJETIVOS**

### **1.2.1 Objetivo General:**

Determinar la influencia de la actividad física para la salud integral en adolescentes, a través de un plan terapéutico a los internos de la clínica de rehabilitación “Gosen”

### **1.2.2 Objetivos específicos:**

- Favorecer el desarrollo biopsicosocial de los adolescentes residentes de la clínica “Gosen”
- Mejorar la salud general.
- Lograr buenas relaciones interpersonales a través de las actividades físicas recreativas.
- Mejorar las alternativas terapéuticas a través de las actividades físicas.

## **VARIABLES**

### **Variable independiente**

Actividades físicas

### **Variable dependiente**

Salud integral

## **CAPITULO II**

### **Marco Teórico y Metodológico**

#### **2.1 MARCO TEÓRICO Y REFERENCIAL.**

La simbiosis entre la actividad física y la salud encierran un variado y gran complejo de componentes biopsicosociales. Estribando de la afectación y el modo de concebir cada uno de nombrados factores logran instaurar múltiples juicios de los roces entre la actividad física y la salud. Desde una noción terapéutica, la actividad física es reflexionada sólidamente como una cura para sanar o prevenir diversas enfermedades tanto físicas como psicológicas desde esta idea el padecimiento se transforma trascendentalmente un conexo para exponer las relaciones entre actividad física y la salud. Desde este contexto la actividad física es imprescindible para una salud integral por cuanto evita o sana enfermedades. De forma obvia, la relación entre actividad física y salud asimismo logra forjar un nexo con una perspicacia intrínseca de salud que rebose en bienestar. En tanto mejora la calidad de vida de todas las personas es decir apunta la posibilidad de que los seres humanos desplieguen sus habilidades en su diario vivir.

(Devís, 2000; Downie, Fyfe y Tannahill, 1990; Fahlberg, Poulin, Girdano, y Dusek, 1991; Stathi, Fox, y McKenna, 2002).

Por cuanto son analógicas, las dos nociones justifican representaciones complementarias para dirigir planteamientos encaminados a estimular la ejecución de actividad física enfocada con la salud. Percibiremos cómo desde este aspecto metodológico la interrelación asociadas desde el espacio caracterológico de la práctica y la salud se afirma entre dos proposiciones. Por un lado es reflexionar que la pericia en sí, incluye factores que alcanzan forjar la salud. Por otro, que toda forma de ejercer actividad física es precisamente saludable. Equitativamente para ahondar en esta abstracción, nos orientamos a que la actividad física de forma adecuada es ineludible para mejorar una salud integral.

Enlazar los complejos vínculos entre la actividad física y la salud, planteadas y dirigidas para la promoción del dinamismo físico conlleva a inclinarse en la direccionalidad semántica para aproximar al análisis de las cualidades de la práctica.

Desde el aspecto del efecto la ejecución de la actividad física se lo conceptualiza como una forma para optimizar la salud, produciendo un estado de bienestar. La ocupación de la actividad física sería la de aliviar o impedir el desarrollo de enfermedades, sobre todo las que se asocian con el sedentarismo y el estrés. Esta primicia se sustenta que el consumo de energía incorporada a la actividad física puede inducir concretas adaptaciones biológicas y psicológicas meditadas como medios de defensa frente a los malestares. La ejecución del dinamismo físico se fundamenta en la medida en que estimula una satisfacción física y emocional, consideramos en la intensidad que incrementa y mantiene la condición física relacionada con la salud. El estado físico se transforma así en el importante lazo de alianza entre actividad física y salud. Como efecto, las formuladas actividades se pronuncian en torno a versátiles cantidades (repetición, ímpetu, lapso, prototipo de acción) que consideren establecer como meta cómo se avanza y se protege el estado físico y psicológico, furtivamente de la salud.<sup>1</sup> Se señala la presencia de resultados equitativos de la actividad física que son estandarizados a todas las personas, intrínsecamente, se programa la coexistencia de establecidas maneras de actividad física dependiente con la salud que puedan disponer al universo poblacional.

Desde la figura de juicio la actividad física se reflexiona sólidamente una vivencia personal y una pericia sociocultural, acentuar la virtual ayuda de la práctica de actividad física en la bienandanza de los seres humanos y el medio ambiente. La salud se sujeta a la concepción de calidad de vida, esto quiere decir que la apreciación por parte de los individuos o los grupos de que compensan sus insatisfacciones y tienen oportunidades para alcanzar un período de felicidad y autorrealización. Desde este matiz, el dinamismo físico, al mismo tiempo de prevenir o sanar enfermedades, engloba contenidamente otros patrocinios saludables que no se reducen solamente adaptaciones

orgánicas sino también ajustes psicológicos que estimulan al ser humano para un verdadero buen vivir. La práctica de actividad física permite entrar en contacto con sí mismo y entablar buenas relaciones interpersonales y disfrutar de una forma más adecuada su diario vivir con la práctica de las actividades físicas.

### **2.1.1 Fundamentación**

#### **Fundamentación pedagógica**

La Actividad Física, en la humanidad actual ha resultado uno de los primordiales cuadros idóneos para avalar el incremento sustentable de la calidad de vida de las personas, de ahí un gran grado de complejidad desde el punto de vista global. Por otro lado, no son mínimos los momentos en que por juicios faltos de densos elementos, se minimiza la relevancia de la actividad física dirigiéndola únicamente desde la representación más apremiante, encuadrándola esencialmente en los efectos de competencia obtenidos en cualquier deporte. Sin embargo, la Actividad Física, evidentemente se la debe señalar desde la ciencia que va más allá de la propia concepción que anteriormente se especulan, por cuanto el dinamismo físico es más complejo y preponderante para el bienestar del ser humano como enseñanza para la práctica bien sana del diario vivir de los individuos (Brewer y Petrie. 2002).

Al describir la actividad Física, se instaura un nexo inmediato entre el hombre y la enseñanza de la actividad física como didáctica para la vida, esto por un arbitraje pedagógico, la cual viabiliza la alineación completa del ser humano a través de una hábil dirección de cualquier metodología apropiable a la misma por parte del personal capacitado con la conveniente formación científico – pedagógica para fortalecer la formación integral que respalda el desarrollo de habilidades tanto físicas, funcionales, motrices, psicológicas, lo cual endosa el aspecto de un ser con aptitudes y actitudes positivas, capacitado para afrontar los desafíos de la humanidad en función de convertir las cualidades de las mismas (Triplett 1898).

La Actividad Física, como se lo manifiesta engloba un extenso campo de acción o maneras de exposición entre las que matizan, la Educación Física, el



Entrenamiento Deportivo a corto o Largo Plazo, la Recreación Física y la Actividad Física Profiláctica y Terapéutica, entre otras variedades. De esta vasta tonalidad manifestaremos dos de suma importancia al pertenecer a las equivalentes en alta intensidad en el campo poblacional más trascendental en todas las sociedades, la infancia y la adolescencia. Nos enfocamos justamente en la Educación Física y al Entrenamiento físico como factor de formación de niños y jóvenes. Reparemos entonces como estos dos campos de acción son el desarrollo sustentable y adecuado de la sociedad actual a través de los desempeños que tienden a formar sociedades armoniosas con cada una de estas técnicas (Kroll y Lewis, 1970).

Definiremos a la Actividad Física como un proceso pedagógico y didáctico para enseñar técnicas adecuadas que mejoren la calidad de vida de todo ser humano.

### **Fundamentación Psicológica**

Favores psicológicos al realizar ejercicios es beneficioso para la higiene mental, durante los últimos estudios, las investigaciones han ido revelado cómo realizar ejercicios puede optimizar nuestro sistema funcional cognitivo y emocional distanciándose de la edad o la condición física. Las erudiciones han confirmado que brindar un tiempo al ejercicio, asimismo, origina altos beneficios de bienestar psicológico. Adiestrarse cotidianamente es excelente para la felicidad, la memoria y el aprendizaje. Si educas tu cuerpo con ejercicios rutinariamente con el tiempo siempre será sencillo e importante como lavarse los dientes, proporcionando múltiples beneficios al cuerpo y la mente del ser humano (Blázquez, 1995 y Pierón, 1989).

### **Reduce el estrés**

Luego de un arduo día laboral, lo mejor es ir a liberar energía ejercitándose de esta forma se libera noradrenalina que es un químico que modera la tensión del estrés (Solanelas, 1999).

### **Produce químicos de la felicidad**

El ejercicio produce la liberación de endorfinas, unas sustancias químicas que producen sensación de felicidad y euforia, aliviando de esta forma síntomas de la depresión (Ruiz & Sánchez, 1997).

### **Mejora la autoestima**

Siendo la actividad física el factor importante para tonificación del cuerpo mejorando así la atracción a la vista el ser humano mejora su autoestima y aprende a valorarse más (Piñar & Cárdenas, 2004).

### **Mejora las relaciones sociales**

Las Actividades Físicas estimulan la autoconfianza mejorando así las relaciones interpersonales (Green & Magill, 1995).

### **Alivia la ansiedad**

A través de los neurotransmisores liberados durante las actividades físicas ayudan a reducir la ansiedad y de esta forma estabilizar al ser humano (Landin & Herbert, 1997).

### **Mejora la memoria**

Practicar ejercicio cotidianamente incrementa la memoria y la destreza de aprender cosas nuevas (Hynes, 2002).

### **Ayuda a controlar la adicción**

El cerebro libera dopamina (el neurotransmisor de la recompensa) en respuesta a un estímulo placentero como el sexo, las drogas o los alimentos (Schmidt, 1975).

Mal intencionalmente, hay personas que se vuelven adicta y dependiente a las sustancias que producen su liberación en grandes cantidades. La práctica de ejercicio puede socorrer en el rescate del adicto, pues las series cortas de ejercicio poseen una consecuencia positiva en los adictos al alcohol o las drogas (Baker & Orton, 2004).

## **Fundamentación Filosófica**

Desde el punto de vista filosófico el juego es una fase existencial de todo individuo y su predominio comprende niveles y escalas del pensamiento relacionadas con la inteligencia y la creatividad. El enfoque desde el cual se emprende la disertación de este argumento cual patente por la imagen somática y a la vez con teorías lógicas. La figura de una investigación del tema, debe palpar el avance de las técnicas biomecánicas del soma (Paul Weiss, 1968).

La Filosofía de la Actividad Física alcanza una vigilancia específica. La actitud teórica es ennoblecida por una ejecución simultánea de ejercicios y deportes. El ser humano obtiene y despliega así la actitud para abrir nuevos espacios de adquisición de misceláneas filosóficas y somáticas que aparecen desde una representación de la Actividad Física, de este modo el sujeto toma como patrón de vida la ejecución de actividades físicas para fortalecer su cuerpo y mente (Pentalfa, Oviedo, 1996).

## **Fundamentación Sociológica**

En todas las sociedades las Actividades Físicas han sido una constante en su forma de vida recordemos que desde el principio de la sociedad se han practicado competencias y manifestaciones deportivas a lo largo de la historia, esta ha sido una forma muy bien sana de transitar el ocio y son expresiones culturales de toda la comunidad (Habermas J, 1988).

Las Actividades Físicas y deportivas producen un acontecimiento periódico a lo largo de sus vidas. Cualquier expresión sea la práctica metódica de algún modo deportivo o simplemente una recreación lúdica que causa niveles de unión entre las personas. Estas expresiones como buenas direcciones producen un estado de bienestar y por ende mejoran la salud social (Ferrater Mora, 1979).

## **Fundamentación Antropológica**

En el desarrollo evolutivo del ser humano la Actividad Física ha sido un factor preponderante para aquel fenómeno, conmemoremos al presente que nuestros antepasados realizaban grandes caminatas para buscar alimentos para su supervivencia, esto como una pequeña referencia y darnos una idea de que la actividad física como tal siempre ha existido y existirá. La analogía motriz práctica con varios manifiestos biológicos, es cada vez más experimentada no solo en busca de capacidad deportiva, sino también en la búsqueda de una relación del mejoramiento de la calidad de vida (Gill, 200).

Establezcamos que estas diligencias exactas, dependidas con la Antropología

Física del ser vivo, son de gran ejecución e interés para la investigación ontogénica del sujeto. Se intenta una aproximación a los procesos biológicos básicos que auxilian a la evolución de la funcionalidad motriz, así como el manejo de los instrumentos y técnicas para la valoración corporal general para toda actividad física (Brewer & Petrie, 2002).

## **La Salud Integral**

El adolescente comprende, según la OMS, el bienestar físico, mental, social y espiritual de los jóvenes e incluye aspectos relacionados con su desarrollo educativo, la adecuada participación en las actividades de la comunidad, acorde con su cultura, y el desarrollo de su máxima potencialidad. El abordaje integral del desarrollo y la salud de los adolescentes requiere un equilibrio óptimo entre las acciones destinadas a estimular el crecimiento y desarrollo personal, y aquellas dirigidas a prevenir o a responder a determinados problemas.

En el siglo XX, han existido diferentes modelos de atención de los adolescentes. Dina Krauskopf refiere, entre otros autores, que el modelo tradicional consideraba que los adolescentes eran predominantemente sanos, se enfermaban menos en comparación con los niños y adultos. Se los visualizaba como carentes de madurez social y como menores, bajo la protección de los padres y del Estado. Dentro de este marco conceptual, los servicios se diferenciaban en dos grupos: «para adultos» o «para niños» y el/la

adolescente era atendido según edad o apariencia en uno o en otro servicio. Posteriormente, aparece la idea que los/las adolescentes son difíciles y entrañan un riesgo para la sociedad. Se define la adolescencia como una etapa de riesgo. Los/las adolescentes son categorizados por sus comportamientos y, así, se los clasifica en los drogadictos, las embarazadas, en los que poseen trastornos de la conducta alimentaria, etcétera. Y ese rasgo más visualizado les da identidad y excluye las diferencias entre las personas de la misma categoría. La atención y la prevención se organizan a fin de eliminar los problemas. Los servicios se dedican a la solución de embarazos, delincuencia, drogas, etcétera.

Paulatinamente, se va creando el concepto de salud integral. La Convención de los Derechos del Niño, reconocida por la mayoría de los estados, señala que deben tenerse en cuenta las opiniones del niño en función de su edad y madurez y afirma su derecho a la salud, educación y a la participación social. Los adolescentes tienen capacidades y derechos para intervenir en el presente, construir su calidad de vida y aportar al desarrollo colectivo en forma democrática y participativa. Para, efectivamente, poder ejercer sus derechos requieren acompañamiento, asesoría y formación de herramientas para la autoconducción.

## **2.2 MARCO METODOLÓGICO.**

### **2.2.1 Tipo y diseño de investigación y su perspectiva general.**

En este trabajo investigativo se lo realiza con el objetivo de tender las actitudes motoras y así optimar en cuanto sea posible el tratamiento para la recuperación de la adicción a las drogas de los adolescentes residentes en la clínica "Gosen" de la ciudad de Duran. Para la investigación se manejarán las siguientes técnicas y métodos.

#### **Investigación Descriptiva- analítica**

Porque permitirá analizar y describir de manera detallada cada una de las características del objeto de estudio, para poder estimular la actividad física en los adolescentes adictos a las drogas.

## **Investigación Aplicada**

El dinamismo tiene la finalidad de afianzamiento del saber, y la ejecución de conceptos.

Esta investigación permitirá modificar y reafirmar las hipótesis planteadas.

## **Investigación Bibliográfica**

Por cuanto nos fundamentamos en diversas fuentes bibliográficas como: internet, libros, publicaciones entre otras fuentes.

### **2.2.2 La Población Y La Muestra**

#### **Característica de la Población**

La población de este trabajo investigativo está conformada por 21 adolescentes, entre 12 y 18 años de edad con problemas de adicción a las drogas que se encuentran internos en el Centro de Rehabilitación Integral para las adicciones "GOSEN" de la ciudad Duran en la provincia del Guayas.

#### **Tipo de muestra**

Teniendo el conocimiento que la muestra es el subconjunto de la población y debe ser representativa de la misma manera. La muestra que se tomó para el desarrollo de esta investigación fue una muestra probabilística debido a que todos los individuos tuvieron la misma posibilidad de ser elegidos.

#### **Tamaño de la muestra**

El tamaño de la muestra pertenece a una población total, ya que, con este proyecto, beneficiara a todos los internos residentes en la Clínica "GOSEN".

#### **Proceso de selección**

Ya que la población universo es cuantificable (21 internos) hemos seleccionado a toda población.

### **2.2.3 Los métodos y las técnicas**

#### **Método Empírico-Analítico**

Permitirá observar y analizar directamente desde el lugar de los hechos y proyectar nuevos puntos de vista para así lograr los objetivos planteados.

**Método Inductivo- Deductivo:**

Este método permite analizar ordenadamente el problema con el fin de llegar a establecer el origen y causa de la investigación.

**Método Hipotético- Deductivo:**

Porque al partir de las hipótesis que se plantearon basadas en los objetivos, se obtendrán nuevas conclusiones, las cuales serán llevadas a verificación.

**2.2.4 Técnicas e Instrumentos**

- **Entrevista:** Esta técnica permite conocer más a fondo el problema de la investigación, para ello se hace necesaria la entrevista a la Directora de la institución y los internos del centro.
- **Instrumentos:** Cuestionario de preguntas.
- **Encuesta:** Esta técnica permitirá obtener la debida información a base de un conjunto de preguntas que deberá responderse libremente con respuestas claras y precisas. Se la realizará a los docentes de la institución, la misma que permitirá encontrar las causas y efectos del problema investigado.

**2.2.5 Resultados**

El análisis de los datos se realizará a base de los objetivos específicos marcados, los cuales se han agrupado categóricamente, manualmente y por medio de los instrumentos de investigación seleccionados se obtendrá la información y después tabular.

Mediante el proceso electromecánico se formalizará la cuantificación de los resultados determinados de cada una de las cuestiones que incluyen las encuestas designada a los internos para tabular los datos y adquirir los resultados se manejaran hojas de cálculo del programa Microsoft Excel lo que ayudara a convertir la indagación en tablas y después en gráficos para un

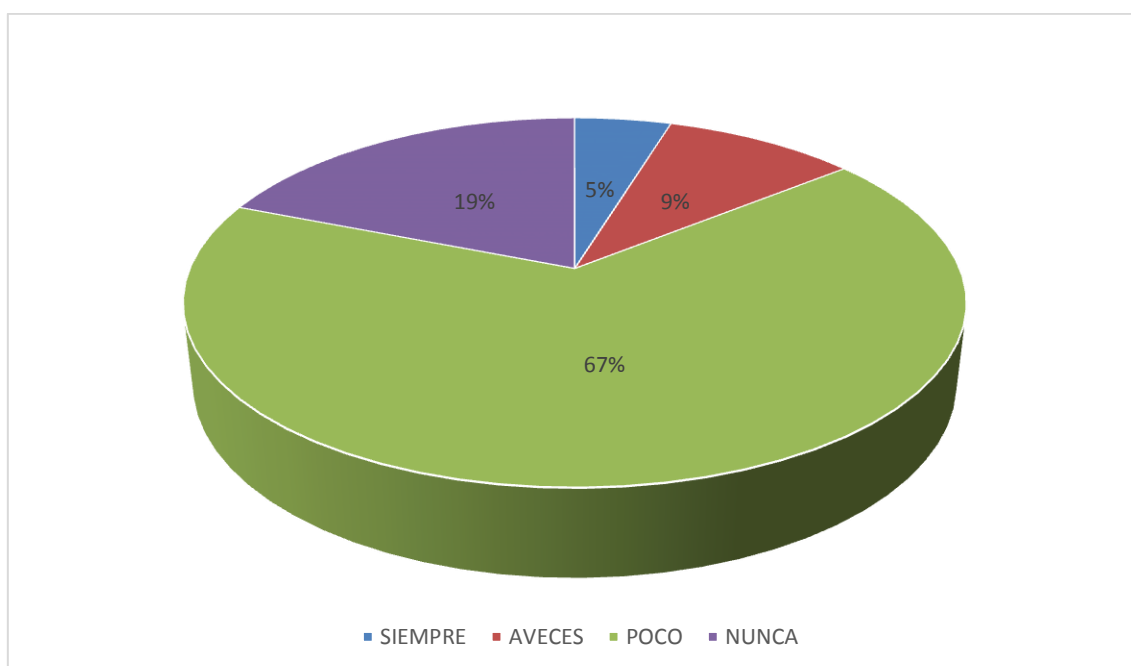
mejor juicio y por ultimo examinar y demostrar el contenido para luego redactarlo.

## Análisis de Resultados.

### 1. ¿Con qué frecuencia realizas actividades físicas?

SIEMPRE	AVECES	POCO	NUNCA
1	2	14	4

**Cuadro 1. Pregunta 1.**



**Fuente:** Encuestas realizadas en clínica "GOSEN"

**Elaborado:** Mojica Rosero Luís

#### Análisis

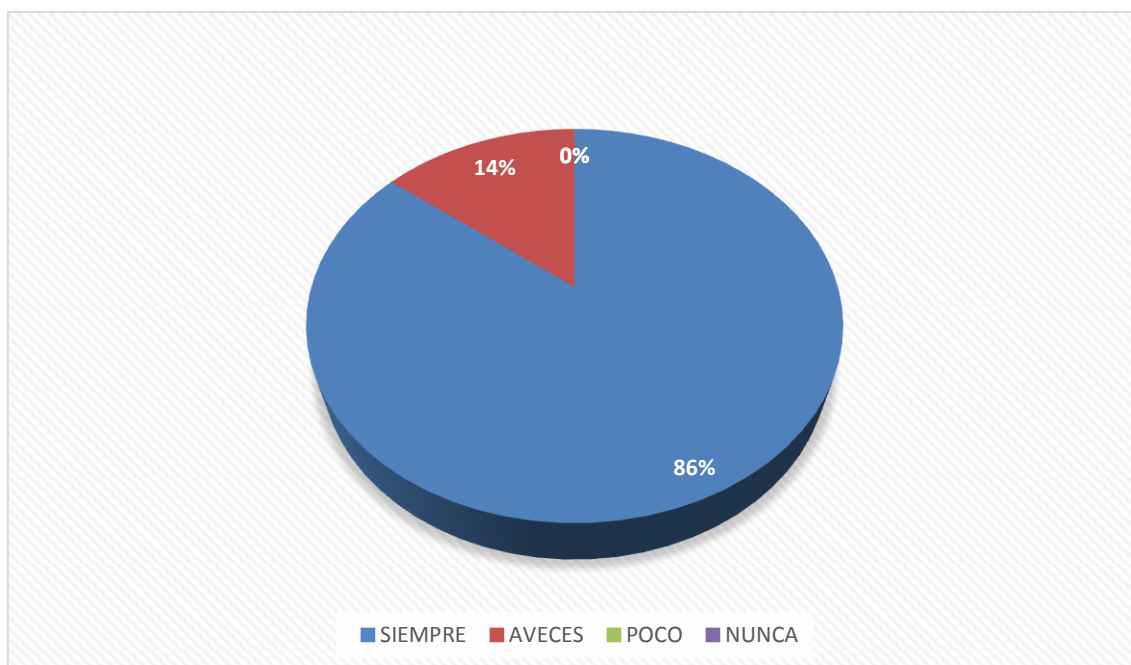
El 67% de los internos del Centro de Rehabilitación "GOSEN" del cantón Duran no realizan alguna actividad física adecuada, esto demuestra la necesidad de crear un programa para mejorar el desarrollo de las capacidades físicas psicológicas que ayuden a su proceso de recuperación.



## 2. ¿Crees que las actividades físicas son beneficiosas para la salud?

SIEMPRE	AVECES	POCO	NUNCA
18	3	0	0

**Cuadro 2. Pregunta 2.**



**Fuente:** Encuestas realizadas en clínica "GOSEN"

**Elaborado:** Mojica Rosero Luís

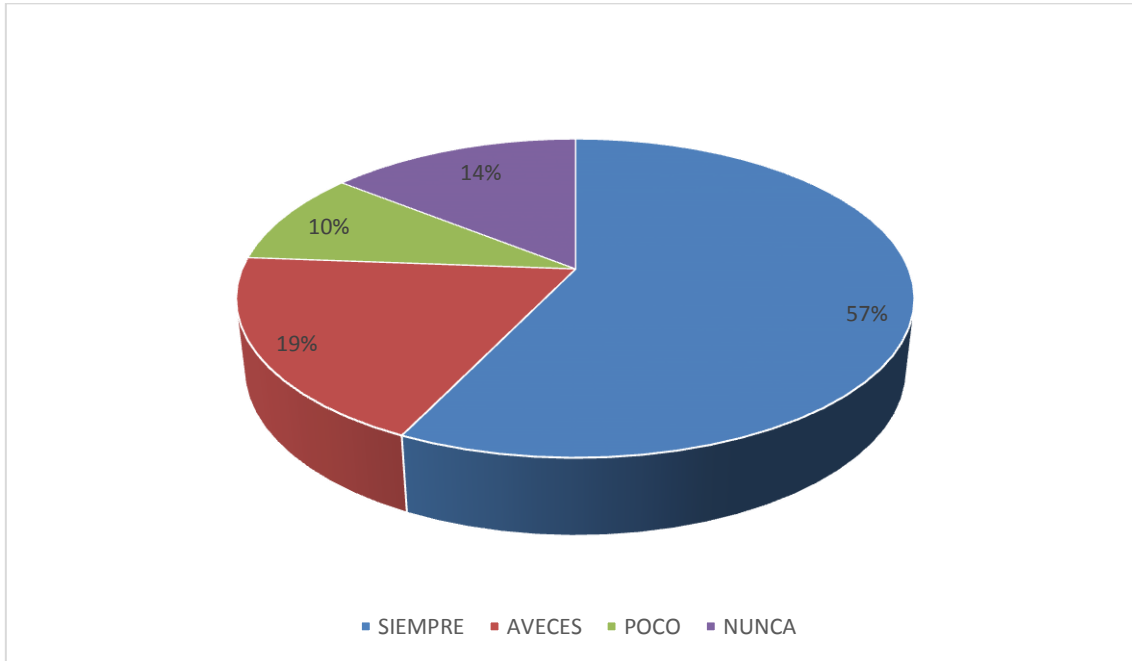
### Análisis

El 86% de los internos del Centro de Rehabilitación "GOSEN" creen que las actividades físicas ayudan a mejorar la condición física y por ende la salud de las personas, por lo tanto nuestro plan de actividades físicas podrán dar resultados óptimos si se los ejecuta.

### 3. ¿Practicabas deportes antes de entrar en adicción?

SIEMPRE	AVECES	POCO	NUNCA
12	4	2	3

**Cuadro 3. Pregunta 3.**



**Fuente:** Encuestas realizadas en clínica "GOSEN"

**Elaborado:** Mojica Rosero Luís

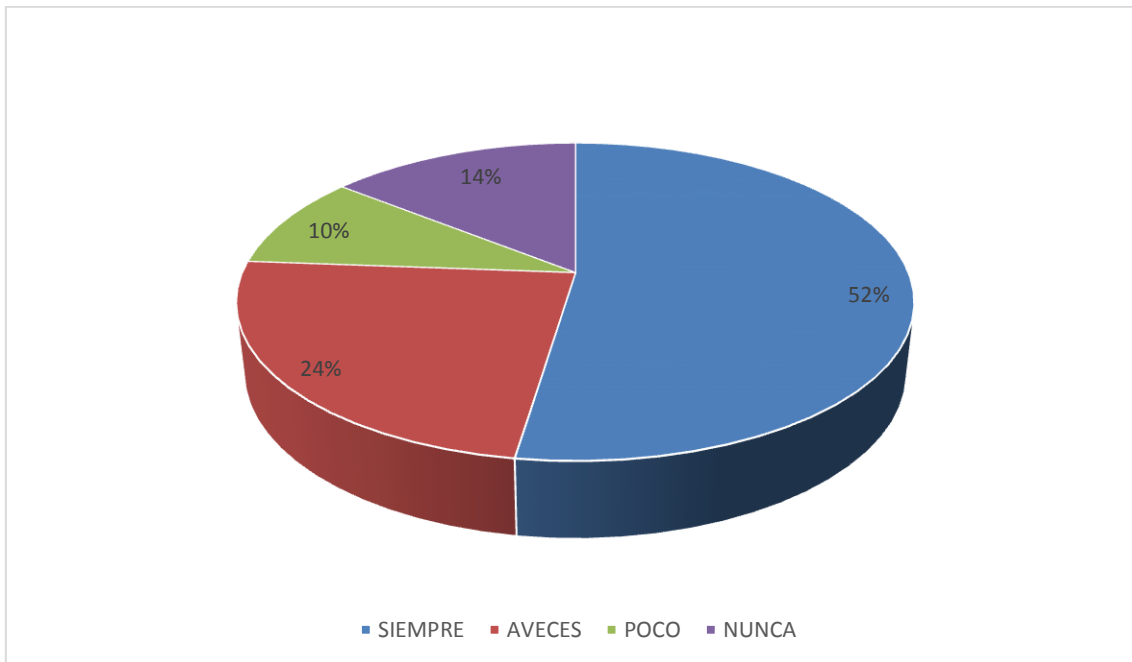
#### Análisis

El 86% de los internos del Centro de Rehabilitación "GOSEN" han practicado algún deporte, por lo expuesto se sienten familiarizados con la actividad física que los ayudara en su proceso terapéutico para su rehabilitación.

#### 4. ¿Te han estimulado a practicar deportes en la vida?

SIEMPRE	AVECES	POCO	NUNCA
11	5	2	3

**Cuadro 4. Pregunta 4.**



**Fuente:** Encuestas realizadas en clínica "GOSEN"

**Elaborado:** Mojica Rosero Luís

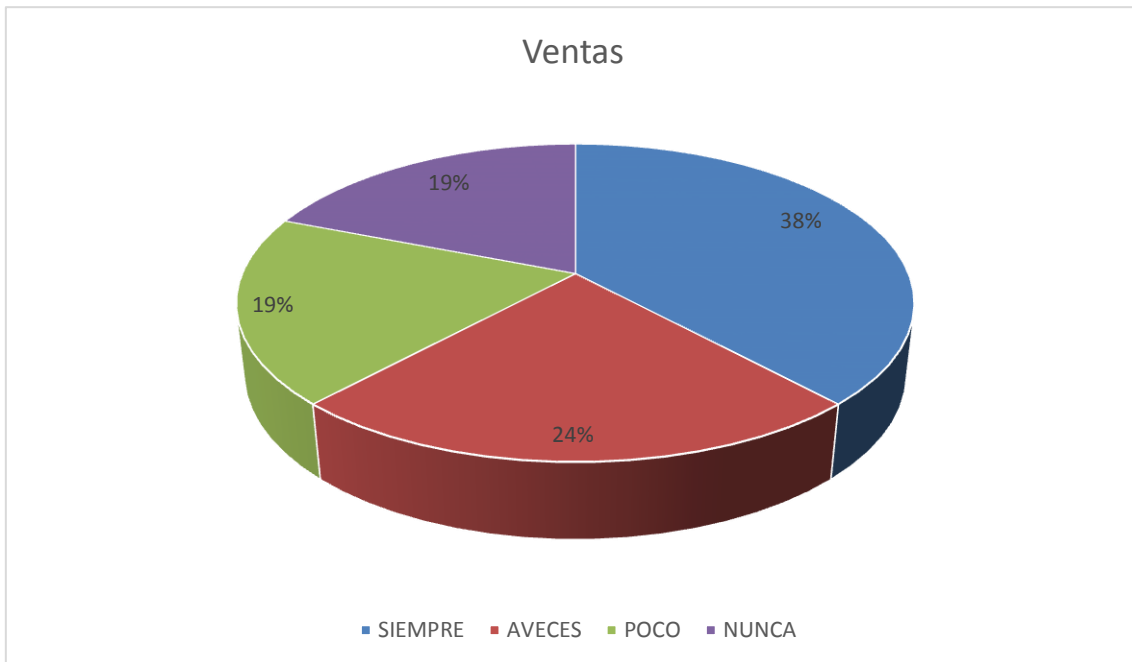
#### Análisis

El 52% de los residentes del Centro de Rehabilitación "GOSEN" se sienten estimulados para la ejecución deportiva, entonces es necesario formar el plan de actividades físicas para dicho centro.

## 5. ¿Te agradaría dedicarte a un deporte especial en tu rehabilitación?

SIEMPRE	AVECES	POCO	NUNCA
8	5	4	4

**Cuadro 5. Pregunta 5.**



**Fuente:** Encuestas realizadas en clínica "GOSEN"

**Elaborado:** Mojica Rosero Luís

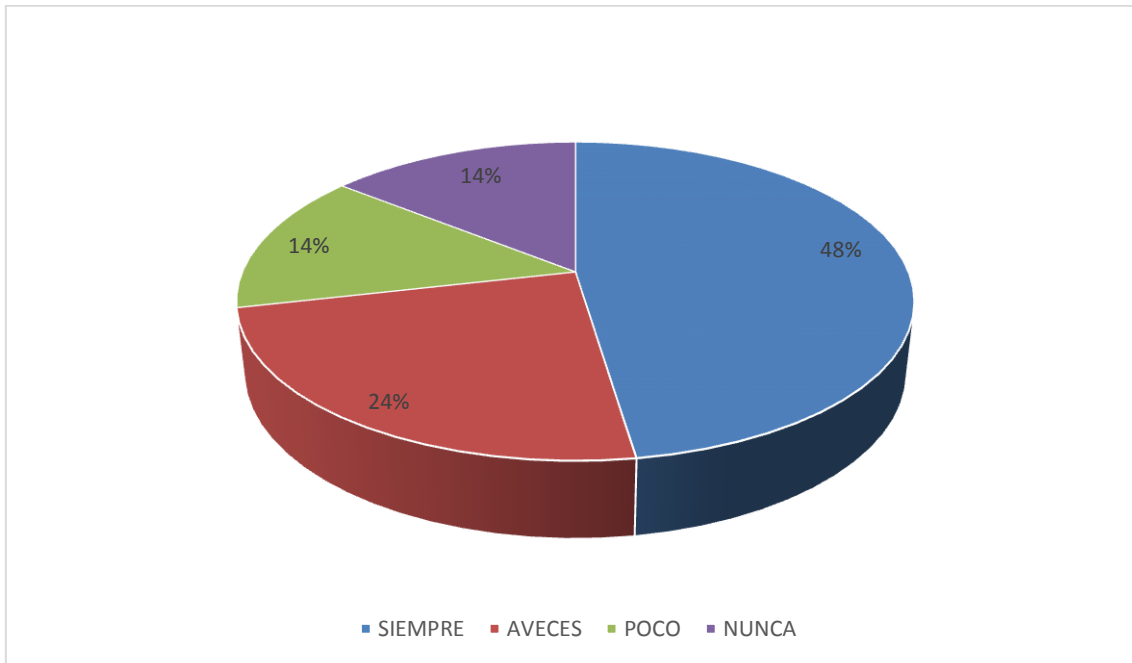
### Análisis

Por cuanto el 38% de los adolescentes residentes del Centro de Rehabilitación "GOSEN" piensan en un deporte específico se hace imprescindible una programación de actividades físicas que ayuden a la satisfacción de todos los implicados en el proyecto.

## 6. ¿Las actividades físicas te parecen placenteras?

SIEMPRE	AVECES	POCO	NUNCA
10	5	3	3

**Cuadro 6.** Pregunta 6.



**Fuente:** Encuestas realizadas en clínica "GOSEN"

**Elaborado:** Mojica Rosero Luís

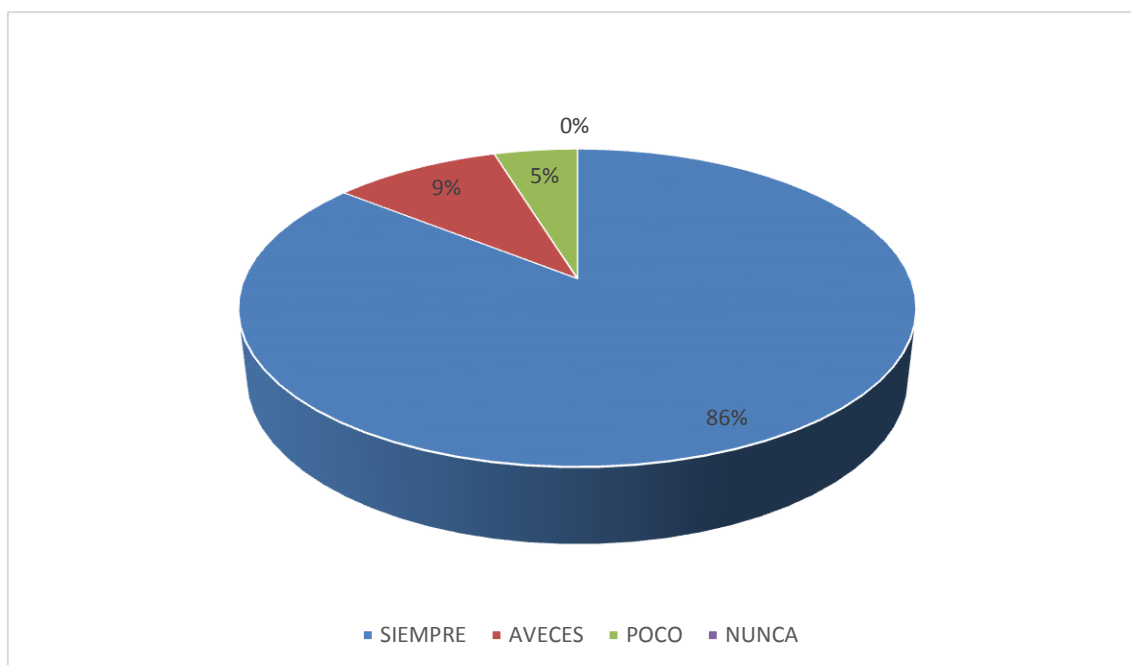
### Análisis

Observando que el 48% de los internos del Centro de Rehabilitación "GOSEN" les produce una sensación de placer al realizar ejercicios, notamos que las actividades físicas segregan hormonas de la felicidad.

## 7. ¿Piensas que es importante la actividad física para el desarrollo de tu salud?

SIEMPRE	AVECES	POCO	NUNCA
18	2	1	0

**Cuadro 7.** Pregunta 7.



**Fuente:** Encuestas realizadas en clínica “GOSEN”

**Elaborado:** Mojica Rosero Luís

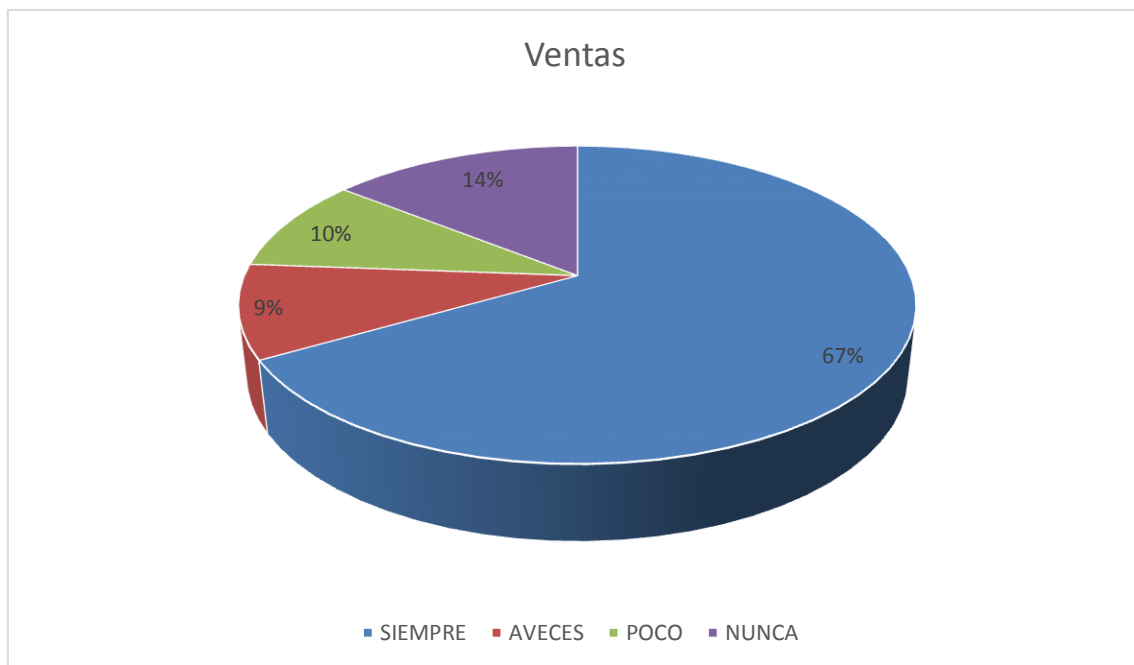
### **Análisis**

Notando que el 86% de los adolescentes residentes del Centro de Rehabilitación “GOSEN” describen a las actividades físicas como un método para el desarrollo de la salud con la estrategia de crear un programa dinámico. Podemos estimular el desarrollo holístico de los intrínsecos.

**8. ¿Te agradaría que en tu plan terapéutico para tu rehabilitación existiera un plan de actividades físicas?**

SIEMPRE	AVECES	POCO	NUNCA
14	2	2	3

**Cuadro 8. Pregunta 8.**



**Fuente:** Encuestas realizadas en clínica "GOSEN"

**Elaborado:** Mojica Rosero Luís

**Análisis**

El 67% de los adolescentes residentes del Centro de Rehabilitación "GOSEN" les agradaría un plan de actividades físicas para la ejecución en el proceso de rehabilitación, lo cual, nos hacen inferir que el objetivo de este proyecto dará óptimos resultados.

## **CAPITULO III**

### **LA PROPUESTA**

#### **TEMA:**

Diseño de un plan de actividades físicas para adolescentes residentes en la clínica rehabilitación integral para las adicciones del cantón Duran.

#### **3.1 DESCRIPCION DE LA PROPUESTA**

Habiendo realizado un estudio meticuloso y analizado la intensidad del fenómeno observado, podemos proponer de una manera imprescindible una elaboración de un esquema de actividades físicas conducido directamente a los adolescentes en rehabilitación a las drogas que residen en el centro, mediante el cual se procurara ser un modelo de acción que se aplique como estrategia de rehabilitación integral de salud y se expanda en la realización del mismo como forma de vida para promocionar un bienestar holístico del ser humano en especial a jóvenes adictos a drogas no permitidas.

#### **3.2 DESARROLLO DE LA PROPUESTA.**

La técnica física es una mezcla de estrategias elaboradas para desarrollar una salud integral de todo sujetos, cabe señalar que todos nuestros sistemas al realizarlas mejoran su función. Esta metodología tiene como propósito crear un ambiente saludable utilizando adecuadamente el tiempo de ocio y ejecutando una variabilidad de acciones para que los residentes tengan una mejor creatividad al practicar las actividades físicas propuestas.

La diligencia de esta metodología aprueba que educar nuestro cuerpo y mente a través de todo lo relacionado a la actividad física y recreación infunde una sustancial manera de tener nuevas perspectivas de vida; teniendo un innumerable coeficiente de actividades divertidas y amenas en las cuales se puede incluir contenidos educativos para el fomento de la salud y así dejar adicciones mal sana y adquirir nuevas formas de pasar el tiempo y aprovecharlo a la vez.



Para que esta aplicación admita consecuencias óptimas se debe escoger de forma meticulosa actividades físicas de perfil didáctico y que sean compatibles con los valores del ser humano para su sana aplicación.

### **3.2 CONCLUSIONES**

- La institución se limita únicamente al uso de las actividades físicas en circunstancias no psicoterapéuticas y en tiempo impredecibles.
- Los residentes por la poca estimulación que reciben en los momentos de ocio más se dedican al sedentarismo.
- La institución cuenta con el espacio físico adecuado que permite la promoción y ejecución de un plan de actividades físico terapéuticas para mejorar el desarrollo de la salud.

### **3.3 RECOMENDACIONES**

- Se recomienda a la institución GOSEN, implementar acciones y dar apertura a que se desarrolle este proyecto por cuanto será beneficioso para sus internos y de manera continua el mismo favorezcan a la solución del estrés por la falta de descarga energética.
- Realizar actividades donde se concientice la participación activa de todos los internos brindándoles nuevas herramientas para su proceso terapéutico a la adicción.
- Reestructurar el área y ambiente más adecuados para la ejecución de las actividades físicas posibles a realizar en este proyecto.

## BIBLIOGRAFIA

A.P. (12 de septiembre de 2013). Filosofía de la educación física. Obtenido de [http://rasil\\_85.blogspot.com/2013/09/filosofia-de-la-educacion-fisica.html](http://rasil_85.blogspot.com/2013/09/filosofia-de-la-educacion-fisica.html)

A.P. (11 de septiembre de 2014).efe:salud.obtenido de la actividad física, decisiva para el equilibrio mental y bienestar: [http://www.efe\\_salud.com/noticias/la-actividad-fisica-decisiva-para-el-equilibrio-mental-y-el-bienestar/](http://www.efe_salud.com/noticias/la-actividad-fisica-decisiva-para-el-equilibrio-mental-y-el-bienestar/)

Allen, J.G.(2016).psicología y mente obtenido de:<https://psicologiaymente.net/deporte/10.beneficio-psicologico-practicar-ejercicio#!>

Cabezas, M.M. (1 de diciembre de 2011).beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte. Obtenido de ef. deportes.com:<http://www.efdeportes.com/efd43/benef.htm>

Cox, r. (2009). Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones. Madrid: Panamericana.

Rivas, D.S. & Vaillo, R.R. (2012). Actividades físicas, deporte y recreación adaptados para personas discapacidad. Madrid: Paidotribo.

Tamorri, s. (2004). Neurociencias y deportes. Psicología deportiva. Procesos mentales del atleta Barcelona: Paidotribo.

[https://scholar.google.es/scholar?q=fundamentacion+pedag%c3%b3gica+del+deporte&hl=es&as\\_sdt=0&as\\_vis=1&oi=scholar&sa=x&ved=0ahukewiv3ut-3obtahwqziykhweuadwqgmiktaa](https://scholar.google.es/scholar?q=fundamentacion+pedag%c3%b3gica+del+deporte&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar&sa=x&ved=0ahukewiv3ut-3obtahwqziykhweuadwqgmiktaa)

[https://www.researchgate.net/profile/lucia\\_abenza/publication/277069836\\_psicologia\\_y\\_lesiones\\_deportivas\\_un\\_analisis\\_de\\_factores\\_de\\_prevenccion\\_rehabilitacion\\_e\\_intervencion\\_psicologica/links/56c9e83c08ae96cdd06dd6c7/psicologia-y-lesiones-deportivas-un-analisis-de-factores-de-prevenccion-rehabilitacion-e-intervencion-psicologica.pdf](https://www.researchgate.net/profile/lucia_abenza/publication/277069836_psicologia_y_lesiones_deportivas_un_analisis_de_factores_de_prevenccion_rehabilitacion_e_intervencion_psicologica/links/56c9e83c08ae96cdd06dd6c7/psicologia-y-lesiones-deportivas-un-analisis-de-factores-de-prevenccion-rehabilitacion-e-intervencion-psicologica.pdf)

<file:///c:/users/familia%20guerrero/downloads/dialnet-internalismoeticoeneldeporte-4541507.pdf>

<http://www.eumed.net/libros-gratis/2009c/569/fundamentacion%20sociologica%20psicologica%20y%20metodologica.htm>

<file:///c:/users/familia%20guerrero/downloads/dialnet-paraunafundamentacionantropologicadeldeporteylaedu-1995650.pdf>

[http://www.libreriadeportiva.com/libro/actividad-fisica-y-salud-integral\\_19942](http://www.libreriadeportiva.com/libro/actividad-fisica-y-salud-integral_19942)

[http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1142460583241&pagename=PortalSalud/Page/PTSA\\_pintarContenidoFinal](http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1142460583241&pagename=PortalSalud/Page/PTSA_pintarContenidoFinal)

<https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/beneficios.htm>

# **ANEXOS**



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y LA**  
**COMUNICACIÓN.**

1. ¿Con qué frecuencia realiza actividades físicas?

<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Poco</b>	<b>Nunca</b>
----------------	----------------	-------------	--------------

2. ¿Crees que las actividades físicas son beneficiosas para la salud?

<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Poco</b>	<b>Nunca</b>
----------------	----------------	-------------	--------------

3. ¿Practicabas deportes antes de entrar en adicción?

<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Poco</b>	<b>Nunca</b>
----------------	----------------	-------------	--------------

4. ¿Te han estimulado a practicar deportes en la vida?

<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Poco</b>	<b>Nunca</b>
----------------	----------------	-------------	--------------

5. ¿Te gustaría dedicarte a un deporte especial en tu rehabilitación?

<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Poco</b>	<b>Nunca</b>
----------------	----------------	-------------	--------------

6. ¿Las actividades físicas te parecen placenteras?

<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Poco</b>	<b>Nunca</b>
----------------	----------------	-------------	--------------

7. ¿Piensas que es importante la actividad física para el desarrollo de tu salud?

<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Poco</b>	<b>Nunca</b>
----------------	----------------	-------------	--------------

8. ¿Te agradaría que en tu plan terapéutico para tu rehabilitación existiera un plan de actividades físicas?

<b>Siempre</b>	
----------------	--

<b>A veces</b>	
----------------	--

<b>Poco</b>	
-------------	--

<b>Nunca</b>	
--------------	--

## MATRÍZ DEL PROBLEMA

Figura 1: Identificación del problema.

