UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA

TEMA:

QUE FACTORES SOCIALES LIMITAN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FISICA EN JOVENES Y ADULTOS EN SU CALIDAD DE VIDA.

TRABAJO PRÁCTICO DEL EXAMEN COMPLEXIVO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESPECIALIZACIÓN CULTURA FÍSICA

AUTORA:

LOAYZA RAMIREZ LISSETH DEL CARMEN

MACHALA – EL ORO

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

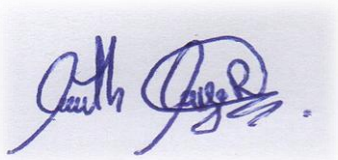
Yo, LOAYZA RAMIREZ LISSETH DEL CARMEN, con C.I. 0706220639, estudiante de la carrera de CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA de la UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES de la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA, en calidad de Autora del siguiente trabajo de titulación QUE FACTORES SOCIALES LIMITAN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FISICA EN JOVENES Y ADULTOS EN SU CALIDAD DE VIDA.

- Declaro bajo juramento que el trabajo aquí descrito es de mi autoría; que no ha sido previamente presentado para ningún grado o calificación profesional. En consecuencia, asumo la responsabilidad de la originalidad del mismo y el cuidado al remitirme a las fuentes bibliográficas respectivas para fundamentar el contenido expuesto, asumiendo la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera EXCLUSIVA.
- Cedo a la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA de forma NO EXCLUSIVA con referencia a la obra en formato digital los derechos de:

a) Incorporar la mencionada obra al repositorio digital institucional para su democratización a nivel mundial, respetando lo establecido por la Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0), la Ley de Propiedad Intelectual del Estado Ecuatoriano y el Reglamento Institucional.

b) Adecuarla a cualquier formato o tecnología de uso en internet, así como incorporar cualquier sistema de seguridad para documentos electrónicos, correspondiéndome como Autor(a) la responsabilidad de velar por dichas adaptaciones con la finalidad de que no se desnaturalice el contenido o sentido de la misma.

Machala, 17 de noviembre de 2015



_____

LOAYZA RAMIREZ LISSETH DEL CARMEN
C.I. 0706220639

INTRODUCCIÓN

La falta de práctica de la actividad física de los jóvenes y adultos tiene gran repercusión para su salud, como la adquisición del sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiacas, consumo de estupefacientes para intentar sentirse mejor; que factores son los que impiden que los jóvenes y adultos no realicen actividad física por lo menos tres veces por semana durante media hora, es lo que vamos a presentar a continuación.

En el ecuador existe un gran índice de crecimiento de sobre peso en la población niños, jóvenes y adultos tal es la preocupación del gobierno central que a través del articulo tres del PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR propone realizar proyectos, actividades físicas y de recreación, talleres sobre la buena alimentación, uso adecuado de la tecnología, todo esto con un solo propósito, mejorar la calidad de vida de las personas.

Hay que educar al niño para no castigar al hombre prodigio popular pero muy útil ya que si lo estudiamos nos daremos cuenta que es lo que nos quiere decir, en el ámbito educativo los docentes somos quienes tenemos la responsabilidad de educar al niño en diferentes ámbitos, en este caso siendo profesionales de Cultura Física es donde le enseñaremos al niño de cómo obtener un buen estado físico, como mejorar su salud a través de la práctica de la actividad física y de la adecuada alimentación, entonces con estos conocimientos estaremos evitando que los futuros jóvenes y adultos obtengan las diversas enfermedades mencionadas en el párrafo anterior.

Con el avance de la ciencia se nos ha ido facilitando mucho diversas actividades que en el siglo pasado no se podían realizar, por ejemplo en la época de los incas enviar un comunicado de una tribu a otra, los mensajeros debían hacerlo a pie utilizando la técnica del relevo, en la actualidad enviar un mensaje hacia una ciudad distante no nos demoramos pero ni un minuto gracias a la tecnología, cuando era niña y mi mama me enviaba a la tienda a realizar algún comprado debía caminar por el lapso de veinte minutos, hoy hacemos una llamada telefónica y nos entregan en la puerta de la casa el producto deseado, que viable verdad; pero esta gran ayuda a la que considero facilismo como más mala que buena ya que hace que el ser humano sea

totalmente sedentario, un consumidor, un servidor, recordemos que el cuerpo del ser humano es adaptable a las situaciones que se les presente.

Con la llegada del internet, las famosas redes sociales que se han vuelto adictivas a nuestros niños, jóvenes y adultos que prefieren pasar horas y horas enviando mensajes, revisando alguna etiquetación, observando videos e inclusive han resultado ser utilizada como niñera ya que el chico se pasa el día usando los aparatos tecnológicos y no ocasiona ningún tipo de molestia a los padres que deben ir a trabajar; a primera vista es de gran ayuda permite el ahorro de dinero, pero a largo plazo estaríamos teniendo las consecuencias negativas.

En este compendio detallaremos algunos de los factores que limitan realizar la actividad física a los jóvenes y adultos.

DESARROLLO

TECNOLOGÍA

Uso de la tecnología en ecuador para el año 2014 según el INEC.

Nivel de desagregación geográfica		WhatsApp			Facebook		
		Total (Población de 12 años y más que posee una cuenta en alguna red social)	Si (%)	No (%)	Total (Población de 12 años y más que posee una cuenta en alguna red social)	Si (%)	No (%)
		4.995.474	33,1	66,9	4.995.474	97,9	2,1
Área**	Nacional	4.092.522	36,9	63,1	4.092.522	97,6	2,4
	Urbano	902.952	16,2	83,8	902.952	98,9	1,1
	Rural	4.995.474	33,1	66,9	4.995.474	97,9	2,1
Región Natural	Total	2.380.433	28,5	71,5	2.380.433	98,3	1,7
	Sierra	2.399.306	39,0	61,0	2.399.306	97,4	2,6
	Costa	201.919	15,7	84,3	201.919	98,9	1,1
	Amazonía	13.816	54,8	45,2	13.816	97,4	2,6
	Galápagos	4.995.474	33,1	66,9	4.995.474	97,9	2,1
Zonas de Planificación	Total	335.145	19,5	80,5	335.145	98,2	*
	Zona 1	218.153	26,0	74,0	218.153	98,3	*
	Zona 2	404.322	17,9	82,1	404.322	99,1	*
	Zona 3	528.142	38,3	61,7	528.142	97,6	*
	Zona 4	645.680	33,9	66,1	645.680	97,8	*
	Zona 5	382.211	18,8	81,2	382.211	98,9	*
	Zona 6	410.199	19,7	80,3	410.199	98,4	*
	Zona 7	1.064.907	47,3	52,7	1.064.907	96,7	*
	Zona 8	1.006.715	38,0	62,0	1.006.715	97,9	*

	Zona 9	4.963.688	33,0	67,0	4.963.688	97,8	2,2
Quintiles de Consumo***	Total	449.428	10,3	89,7	449.428	99,5	0,5
	Quintil 1	725.434	17,3	82,7	725.434	98,8	1,2
	Quintil 2	1.000.982	25,2	74,8	1.000.982	98,3	1,7
	Quintil 3	1.223.247	36,1	63,9	1.223.247	98,2	1,8
	Quintil 4	1.564.597	49,5	50,5	1.564.597	96,3	3,7
	Quintil 5						

(INEC, 2014)

Para el año 2014 en el ecuador el uso de la tecnología tiene un aumento considerable en los adolescentes y jóvenes, por ejemplo en la Amazonia el uso del whatsapp es más del 50% de esta parte de la población, y el Facebook que prácticamente tiene globalizado al ecuador con su uso que oscila entre el 96 y 99% y si a esto le sumamos el tiempo que le dedican a estar pendientes de la información que allí nos presentan; esta es una de las razones fuertes para que los jóvenes y adultos no realicen actividad física diaria

El uso excesivo de la tecnología ha incrementado ya que cada vez más personas manejan computadoras y se hace más habitual el aumento de su utilización, tanto en el trabajo como en el hogar. Este uso prolongado de las computadoras, celulares, etc. Puede generar alteraciones visuales si no se toman las prevenciones necesarias**.** El mal uso de la tecnología se ha ido incrementando más en nuestra época, porque cada día le damos un mal uso a las nuevas y antiguas tecnologías. Esto nos ha llevado a tener varias problemáticas ya que enfrentamos unas consecuencias como lo son: la soledad, la inseguridad, adicción.

La tecnología no es mala el uso que le damos es el incorrecto.

COMIDAS RAPIDA

Los cambios en los hábitos de alimentación de la población, provocados por un ritmo de vida muy acelerado y estresante, han hecho que muchas personas se vean obligadas a mayormente o muy frecuentemente alimentarse a partir de comida conocida como fast food, rápida o chatarra, hasta llegar a casos en los que uno ni desciende del automóvil para ingerirla.

Alimentos como hamburguesas, hot-dogs (perritos calientes o panchos), batidos, patatas fritas, aros de cebolla fritos, pollo frito, pizzas y demás snacks forman parte de la alimentación diaria de una inmensa mayoría de personas, que sin darse cuenta están llevando a cabo una dieta poco variada y desequilibrada, con muchas desventajas y peligros para la salud y el bienestar en general.

Es necesario aclarar que si este tipo de comidas fuesen consumidas de manera esporádica, no representa ningún tipo de riesgo para nuestra salud. El problema se presenta cuando estos alimentos son ingeridos de manera diaria o habitual, ya que este tipo de alimentación nutricionalmente desequilibrada, genera al largo plazo una carencia de nutrientes con demasiados efectos indeseables para nuestro organismo.

Por otro lado, y en perjuicio de estos establecimientos se ha comprobado a través de diferentes análisis que la comida rápida tiene varias irregularidades en su composición e ingredientes con respecto al etiquetado que llevan, y en otros varios casos también de establecimientos que no cumplen con las normas higiénico-sanitarias.

¿Qué clase de nutrientes-ingredientes lleva o aporta este tipo de comidas?

- alta cantidad de proteínas de origen animal
- aditivos como conservantes, colorantes y potenciadores del sabor, que generan hábito de consumir este tipo de comida.
- abundante cantidad de azucares simples, grasas saturadas, colesterol y sodio.
- aporte bajo o nulo de fibras y vitaminas.
- elevadísimo aporte calórico por ingesta. (marcela, 2013)

La innovación en los hábitos alimentarios debido a la falta de tiempo y la vida estresante de la actualidad obliga a muchas personas a recurrir a restaurantes de comida rápida que ofrecen un servicio ágil y así mismo económico, el éxito de la comida rápida radica en la ligera elaboración de sus productos, la diversidad de productos, la comodidad y su bajo precio, fácil consumo y

saciedad inmediata. Por esta razón no es de extrañar que cada día sean más los adeptos, sobre todo entre los jóvenes, niños y adolescentes.

El consumo de estos productos provocan en el ser humano un elevado índice de calorías de más del 50% de lo que el cuerpo necesita y al hacerlo de forma diaria imaginemos los efectos que estarían provocando a nuestro cuerpo y organismo, además provoca varias enfermedades como: estreñimiento, por el bajo aporte de fibra, escaso desarrollo de la masa ósea, por bajo aporte de calcio, enfermedades cardiovasculares, sobrepeso e hipercolesterolemia debido a la alta cantidad de proteínas de origen animal, grasas saturadas y colesterol.

Lo recomendable seria el consumo de frutas frescas, verduras, jugos alimentos que sean saludables para mantener el equilibrio de la digestión diaria de los nutrientes que necesita el cuerpo humano.

Estas es una razón fundamental para la no realización de la actividad física ya que a excesivo consumo de grasas el cuerpo se convierte en total pasivo para la realización de movimientos.

ESCASA MOTIVACION HACIA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FISICA.

Según Delgado y Tercedor (1998), para ello su labor ha de ir más encaminado a enseñar al niño o adolescente por qué, cuándo y cómo debe realizar la actividad físico-deportiva (saber hacer). Resulta por ello necesario analizar las bondades de las actividades físico-deportivas para contrarrestar la obesidad infantil; sin embargo este análisis debe contemplar los beneficios de la Educación Física de forma integral, en los escolares, debido a la incidencia que tiene la obesidad en otros padecimientos. (macias, 2014)

Dentro del ámbito académico los estudiantes no reciben la motivación suficiente para realizar la actividad física, ya sea por desconocimiento por parte de los docentes o porque en nuestro país encontramos a docentes especializados en otras asignaturas impartiendo las clases de Cultura Física. La juventud necesita ser motivada en todos los aspectos, necesita que se les

brinde el conocimiento sobre los beneficios que provocan las actividades físicas.

Si en la etapa de la adolescencia sentamos buenas bases en valores, hábitos deportivos y de cuidados de su cuerpo, de salud, de cooperación, de trabajo en equipo, de solidaridad, estaríamos haciendo un buen trabajo ya que los frutos se podrían estar cosechando en la siguiente etapa de vida de los seres humanos.

Además la falta de motivación no solo por parte de los docentes, de los padres, también es responsabilidad de los entes gubernamentales tanto locales como nacionales. En ecuador existen políticas que buscan mejorar la calidad de vida de las personas, pero al parecer solo están escritas ya que las actividades que proponen son insuficientes para satisfacer las necesidades de la población comparado con el auge comercial que realizan las empresas encargadas de comercializar la comida chatarra, el consumo de alcohol, cigarrillos, programas de televisión y todo aquello que perjudique la salud de la población ecuatoriana.

EL SEDENTARISMO

El empeoramiento de los hábitos de vida propio de las sociedades occidentales, la evolución de los sistemas de transporte y la tecnología laboral, los nuevos modos de ocio, todo colabora para que todos jóvenes y adultos asuman como válidos comportamientos claramente sedentarios y, por tanto, perjudiciales para la salud.

La inactividad física o falta de ejercicio se considera uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de la enfermedad cardiaca e incluso se ha establecido una relación directa entre el estilo de vida sedentario y la mortalidad cardiovascular. Una persona sedentaria tiene más riesgo de sufrir arterioesclerosis, hipertensión y enfermedades respiratorias. (Fundacion del Corazon, 1997)

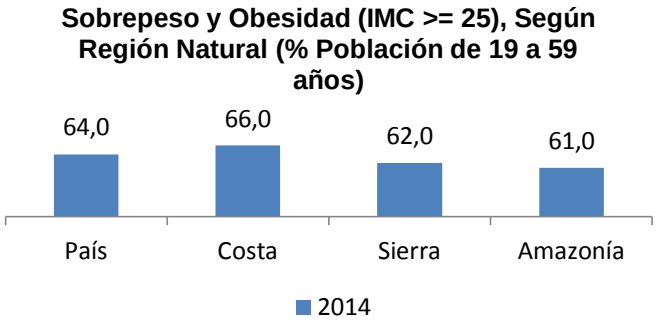
Ser sedentario tiene graves inconvenientes por todos lados, a nivel físico disminuye la fuerza y la flexibilidad, envejecimiento prematuro, además de ser

propensos a padecer enfermedades crónicas, incremento del sobrepeso y obesidad

Hoy en día, no estamos realizando la actividad física necesaria por eso, es importante concienciar a las personas de la importancia de practicarla con frecuencia, el sedentarismo es un factor de riesgo modificable, lo que significa que la adopción de un estilo de vida que incluya la práctica de actividad física interviene para ayudar a mejorar su salud, reduce su riesgo cardiovascular, aumenta el bienestar psicológico, mejora nuestro estado de ánimo, refuerza la autoestima, genera autoconfianza, mejorando sus relaciones sociales, su sensación de bienestar, controlar el tiempo libre adecuadamente, etc.

SOBRE PESO Y OBESIDAD EN EL ECUADOR

Según Región Natural Sobrepeso y Obesidad (IMC >= 25) (% Población de 19 a 59 años)	
	2014
País	64,0
Costa	66,0
Sierra	62,0
Amazonía	61,0



(INEC, 2014)

La mala alimentación, la falta de actividad física provocan en el ser humano sobre peso y obesidad en los jóvenes y adultos en el ecuador tal como lo muestra el grafico, estos datos se obtuvieron durante el año 2104 por el INEC, siendo la región costera poseedora de la mayor concentración de personas con esta enfermedad, la sierra se encuentra en segundo lugar

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas, provenientes de un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares

pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes, así también de un descenso en la actividad física como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo y de los nuevos modos de desplazamiento

Es por eso que, una vida sedentaria y una alimentación desordenada conllevan al sobrepeso y de allí a la obesidad, elevando el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, trastornos del aparato locomotor, diabetes y cáncer

CIERRE

Los factores sociales que limitan la práctica de la actividad física son de carácter trascendental ya que influyen mucho en el desenvolvimiento de las actividades de los jóvenes y adultos dentro de la población ecuatoriana, por ejemplo el factor de la publicidad de la comida chatarra comparada con el del uso del tiempo libre en actividades buenas para la salud corporal es definitivamente diez veces más, si observamos la televisión, utilizamos el internet estos programas están saturados de propagandas que solo desean tener más adeptos al consumo de sus productos sin hacerlo con la debida responsabilidad de hacerle notar al consumidor el daño que les puede ocasionar el consumo de estos productos, e inclusive las autoridades seccionales tiene corresponsabilidad de que este mal se promueva por toda la población. Yo recuerdo hace unos años cuando una de las empresas más grandes en el mundo en la venta de comidas rápida (Mac Donalds) llego a Machala el señor Alcalde fue a poner primera piedra para iniciar la construcción del local ubicado en la avenida del periodista; si podemos ver la magnitud de la negligencia de nuestras autoridades que en vez de preocuparse por promulgar buenos hábitos de alimentación, construir espacios físicos donde las personas puedan salir a realizar algún tipo de actividad física, crear seguridad alrededor de las canchas deportivas, instituciones educativas, establecer convenios con las entidades de educación para llegar a la mayor población con contenidos de prevención, de salud, de práctica de las actividades físicas. Buscando un mismo fin la mejor de la calidad de vida de las personas y satisfacer todos sus requerimientos.