

RECIBIDO EL 13 DE MARZO DE 2017 - ACEPTADO EL 13 DE FEBRERO DE 2017

# EL SEDENTARISMO EN EL CANTON LATACUNGA Y SUS EFECTOS SOCIALES

**Lic. MS.c José María Bravo Zambonino**

**Lic. MS.c Lorena del Rocio Logroño Herrera**

**Dr. Luis López Rodríguez**

**Lic. MS.c Xavier Pazmiño Iturralde**

**Lic.M.c José Nicolas Barbosa Zapata**

Carrera de Cultura Física, Universidad Técnica  
de Cotopaxi

Ecuador

## Resumen

El presente trabajo investigativo tuvo por objeto diagnosticar los índices de sedentarismo en la ciudad de Latacunga sus efectos sociales y en la salud, mediante la aplicación de encuestas de donde se llegó a determinar que la mayor parte de la población en los últimos años se ha dejado llevar por el predominio de actividades sedentarias en la vida cotidiana, todo lo cual ha conducido a múltiples problemas en la sociedad desde edades tempranas, lo que ha sido producto de la falta de una cultura deportiva generacional de la familia y de las políticas de los gobiernos nacionales y regionales de turno que nada han hecho por la promoción de actividades

físico recreativas para un buen vivir, por lo que las personas han priorizado actividades bajo la influencia de grupos sociales virtuales.

Esto se ha sumado a la reducción del tamaño de la familia que ha incidido directamente en el desarrollo de hábitos y costumbres que llevan a los individuos a la adquisición de actividades sedentarias y por ende al desarrollo de la obesidad, que ha sido causada por el desconocimiento y la falta de información de esta enfermedad, como también la alteración de los hábitos alimenticios y la reducida integración de los individuos a grupos sociales a la práctica de actividades físico recreativas. Producto de esto se ha notado la aparición de enfermedades

sociales como el estrés, el sedentarismo, la diabetes, los triglicéridos, el colesterol y sobre todo el desarrollo de afectaciones cardiovasculares crónicas como el cáncer que a un futuro conllevan a la muerte.

**Palabras Clave:** Enfermedades, deporte, obesidad, recreación, salud, sedentarismo.

**Abstract:** Es la traducción apropiada al idioma inglés del resumen en español.

**Keywords:** Se refiere a las palabras claves en el idioma inglés.

### Introducción

La presente investigación pretende contribuir a un Buen vivir de las personas, puesto que en los últimos tiempos se ha visto con preocupación que factores como la vida moderna y la tecnología de punta han hecho que el hombre sea un ente sedentario, cómodo y que todo a su alrededor se haya convertido en acciones de acceso rápido, conjuntamente con deficientes hábitos alimenticios y el consumo específico de comida chatarra, estos aspectos han acusado un desequilibrio en el orden alimenticio, fisiológico, anatómico y social en las personas afectando directamente su naturaleza debido a que provocado la enfermedades crónicas que perjudican la salud física, social y sobre todo la longevidad de estos.

Por tal motivo la Organización Mundial de la Salud (2012) expresa claramente que uno de los flagelos modernos que provocan una situación crítica en la vida de los habitantes de todo el planeta en el último milenio es el sedentarismo. Que se lo puede definir como “una forma de vida con poco movimiento, a sabiendas de que la salud, es considerada por la Organización Mundial de la Salud, como el estado de completo bienestar físico, mental, social y no la simple ausencia de enfermedades, en consecuencia han visto a las actividades físicas, el deporte y la recreación, junto al buen uso del tiempo

libre, los hábitos higiénicos y alimentarios como herramientas claves para combatir esta problemática social.

Además, manifiestan que en los países desarrollados los gobiernos han invertido fuertemente en modelos de deporte y recreación social, los mismos que están al servicio de la sociedad, buscando primeramente en la población mejorar y cambiar la forma de vida de las personas desde edades tempranas.

Estos conceptos en torno a mejorar la salud y la calidad de vida en las personas son criterios que se emiten a nivel mundial y también en el País con la campaña del Buen Vivir decretada dentro de la (Constitución Política del estado Ecuatoriano del 2008). En tal virtud siguiendo estos preceptos constitucionales la Universidad Técnica de Cotopaxi con la carrera de Cultura Física preocupados por esta problemática social se propuso realizar el diagnóstico sobre el sedentarismo sus efectos sociales dando como resultado que la mayor parte de las personas objeto de estudio en esta investigación desconocen lo que es el sedentarismo y peor a un conocen sus consecuencias en los aspectos sociales, físicos, fisiológicos, anatómicos y sobre todo como incide en el buen vivir de las personas.

Por tal razón, después de apreciar los resultados se debe socializar los beneficios que tiene el deporte, la recreación y la importancia de utilización correcta del tiempo libre en actividades encaminadas al deporte en familia y la recreación social, conjuntamente con la creación de hábitos de higiene corporal y alimenticia, los mismos que tienen grandes efectos sobre los órganos y sistemas del cuerpo humano, sobre todo en el aparato cardiovascular y muscular, pero también sobre el metabolismo, el sistema endocrino y el sistema inmunológico y el autoestima de los individuos lo cual será de gran ayuda a los habitantes del Cantón Latacunga para adquirir, mantener o incrementar la salud a través del

fomento de una cultura deportiva y recreativa que los lleve al buen vivir dentro de la familia y la sociedad.

En tal virtud se recomienda que una de las formas recomendables de utilizar ese tiempo a favor de una vida más saludable, es practicar algún deporte o realizar alguna actividad física. Para ello es importante fomentar dichos hábitos y facilitar el acceso de las personas a las prácticas regulares, sistemáticas y dirigidas a través de programas que motiven el desarrollo de los individuos desde tempranas edades y de esta forma llegar a hacer del deporte una cultura dentro de la sociedad ecuatoriana y cotopaxense.

### **LA CULTURA FÍSICA**

Para Sánchez (2007) dice que se debe a los griegos la concepción de un ideal que se asocia al sentido de belleza y a los valores éticos. Ellos fueron los que crearon los gimnasios y los estudios, e inauguraron las competencias deportivas.

En los siglos siguientes las actividades físicas sólo tuvieron una meta, la preparación para la guerra, las doctrinas liberales del renacimiento ampliaron su campo y se llegaron a considerar como medios efectivos para promover una educación libre de artificios.

Desde el siglo XVIII formaron parte de los programas educativos. A partir del siglo siguiente se determinaron las tres orientaciones fundamentales que parecen definir el problema de la Cultura Física como: la concepción militarista, la concepción anátomo-fisiológica y la concepción funcional e integradora.

La primera de estas concepciones se orienta hacia el disciplinarismo y exige el cultivo de un estilo particular que se crea artificialmente, dificultades y demanda esfuerzos para superarlas.

La siguiente concepción sostiene que la perfección del cuerpo es el objetivo básico de estas actividades y para poder cumplirlas se debe perfeccionarse en la técnica, aumentar el rendimiento y mejorar la ejercitación en estas condiciones, lo Físico se aísla de las otras condiciones humanas.

Desde el punto de vista didáctico tiene que desconectarse de los planteos de la pedagogía moderna y de las soluciones que se aplicaban en otros campos educativos.

Por el contrario, en la tercera concepción se manifiesta una verdadera comprensión de lo humano y expresándose la necesidad de mantener el equilibrio de todas sus fuerzas, porque la "Cultura Física" tiene que adecuarse a las leyes físicas de la naturaleza humana, para que sus prácticas fortalezcan los órganos y aumenten el rendimiento; y las psíquicas, para que los efectos de sus ejercicios no se limiten tan solo al cuerpo, si no a coadyuvar a la preparación y formación del hombre en su totalidad.

### **Fundamento legal**

Según la sección sexta de la Constitución Política del Estado en su Artículo 381. Dice que El estado protegerá , promoverá y coordinará la cultura física, que comprende la educación física, el deporte y la recreación , como actividades que contribuyen a la salud , formación y desarrollo integral de las personas ; impulsará el acceso masivo al deporte y las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial ; auspiciará la preparación y la participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales que incluyen los juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

Por otro lado el Artículo 383. Dice Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones

físicas, sociales y ambientales para su disfrute, la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso, y desarrollo de la personalidad.

Además también de acuerdo al Plan de Desarrollo del Buen Vivir en su en el Objetivo 2 manifiesta que el desarrollo de capacidades y potencialidades ciudadanas requiere de acciones armónicas e integrales en cada ámbito. Mediante la atención adecuada y oportuna de la salud, se garantiza la disponibilidad de la máxima energía vital; una educación de calidad favorece la adquisición de saberes para la vida y fortalece la capacidad de logros individuales; a través de la cultura, se define el sistema de creencias y valores que configura las identidades colectivas y los horizontes sociales; el deporte, entendido como la actividad física planificada, constituye un soporte importante de la socialización, en el marco de la educación, la salud y, en general, de la acción individual y colectiva.

Por otra parte también manifiesta que la actividad física y el deporte son elementos dinamizadores de las capacidades y potencialidades de las personas. En el campo de la salud pública, la práctica deportiva es funcional a la expectativa de un estilo de vida activo y relativamente prolongado, en tanto produce beneficios fisiológicos y psicológicos.

El Deporte.- Respecto del sector deportivo el estado es el responsable de impulsar la práctica de deporte y las actividades físicas de la población, que constituyen una de las formas más extendidas de construcción de espacios de encuentro común, tenemos que la estructura del sistema deportivo en el país es compleja, desordenada y con roles superpuestos.

Falta articulación entre los diversos actores y todavía hay poca transparencia en el sector, corrupción en varios niveles, y desconfianza entre los actores. No había una planificación a mediano y largo plazo del sector, recién empieza a desarrollarse.

Además, falta profesionalización del sector tanto a nivel de entrenadores y deportistas como de dirigentes, lo que no permite un mayor desarrollo.

Hasta 2008, se priorizó la construcción de infraestructura deportiva de manera desorganizada y sin información adecuada sobre las necesidades reales de las localidades. Desde 2009, se ha destinado parte del presupuesto de inversión del sector al fomento del deporte y la masificación de la actividad física, y se está trabajando prioritariamente en la generación de información del sector como base de una toma de decisiones acertada.

En el Ecuador hay poca práctica de actividades físicas. El índice de sedentarismo llega al 72% de la población, este porcentaje practica actividad física menos de una hora al mes. Si se considera que la población escolarizada entre 5 y 17 años realiza actividad física de forma obligatoria en su establecimiento educativo, el 47,8% de las personas mayores de 5 años realiza algún tipo de actividad física. Por otro lado, el 84,7% de los niños, niñas y adolescentes que asisten a un establecimiento educativo tienen acceso a canchas deportivas.

Además de sus efectos beneficiosos para la salud, aspecto que se considera en el Objetivo 3, hace falta también dimensionar el impacto real del deporte como generador de Buen Vivir por su impacto económico. El deporte es ahora una industria que representa 1% del PIB de los países desarrollados y el 2% del comercio mundial.

Más de USD 100 millones anuales del presupuesto del Estado; además, de acuerdo a estimaciones, el deporte barrial genera anualmente más de 50 millones y el deporte profesional hasta 10 millones por club.

### **Fundamento de salud**

La formación de hábitos de salud de higiene

corporal, que toma como eje de referencia la educación corporal integral que esta atrás de todo el planteamiento de la Cultura Física.

Esta es importante debido a que los estudiantes van tomando conciencia de su cuerpo, de sus posibilidades, capacidades, habilidades y van comprendiendo las relaciones entre la salud y la forma de utilizar el cuerpo (actitudes posturales, hábitos, actividad física) los mismos que deben irse afianzando en todos los años de estudio.

Todos estos deben irse relacionando en las actividades deportivas en las etapas de la vida del hombre y de esta forma llevar una vida más sana y de calidad.

En la secuencia de los aprendizajes, la entrada será procedimental, progresivamente, al relacionarlo con los contenidos conceptuales de su cuerpo y salud, tendrán que ser adoptados por los niños y personas como valores y normas, para consolidarse como hábitos.

### **El deporte**

Para Sánchez (2007) manifiesta que el deporte es la planificación de lo aprendido, son actividades en las que el estudiante dentro de una competencia compara su rendimiento en función de sí mismo y de los demás. La competencia se desarrolla bajo las reglas preestablecidas y aceptadas por los participantes. En el campo deportivo son incluidos procesos de entrenamiento para mejorar la habilidad de superar a sus adversarios.

Las competencias se desarrollan en diferentes niveles y en grupos coherentes siempre y cuando se muevan bajo el reglamento y aplicando lo que aprendió antes.

El mundo actual a dado gran importancia al deporte, lo ha introducido en el sistema general de educación; ocupa un lugar muy importante durante el tiempo libre de las personas y esta reconocido como un instrumento educativo.

En los niños la iniciación deportiva no significa preparación hacia el determinado deporte ni tampoco la especialización; es tan solo el aprendizaje motor de las habilidades técnicas (simples) y reglas básicas de los deportes más practicados en el medio sin muchas exigencias técnicas.

Dos objetivos tienen la iniciación deportiva:

1. cooperar en la formación física, intelectual y moral de los estudiantes.
2. adiestrarlos técnicamente para los deportes.

El deporte es una actividad social muy importante, satisface las necesidades lúdicas y el afán competitivo de los niños, jóvenes y adultos.

La Competición como campo de aplicación de lo aprendido se fundamenta en el entrenamiento para mejorar el rendimiento.

### **La Recreación**

Sánchez (2007) expresa que la recreación son actividades en las que se aplica los motivos aprendidos en forma individual o grupal para recuperar fuerzas perdidas, para liberar energías estancadas o para disfrutar de la actividad física.

La recreación es la realización o práctica de actividades durante el tiempo libre, que proporcionan: descanso, diversión y participación social voluntaria permitiendo el desarrollo de la personalidad y la capacidad creadora, a través de las actividades deportivas, socioculturales al aire libre; a nivel individual y colectivo.

En este campo de la aplicación de lo aprendido predomina el bienestar, los contactos sociales, el buen estado psicológico aquí también necesitamos reglas que deben ser coordinadas para el momento.

La recreación como elemento produce

satisfacción y goce, se vuelve parte de la base de la formación integral del hombre; y se le da este sentido que cobra vigencia para mejorar su destino.

La recuperación repercute en lo físico – motor, en lo intelectual – cognoscitivo y en lo socio – afectivo, una recreación orientada en esta dirección está aportando eficazmente en la formación integral de los hombres.

### **Los beneficios del deporte y la recreación en los individuos**

Giménez (2010) dice que la actividad física estuvo asociada a la salud de las personas desde tiempos remotos, los deportistas de la antigua civilización griega, por ejemplo, ocupaban un lugar destacado dentro de la sociedad y se llegaron a endiosar por sus hazañas atléticas. A lo largo de la historia se fue relacionando la longevidad de ciertas poblaciones del planeta con estilos de vida activos y adecuada alimentación.

Los beneficios del ejercicio físico no están solamente relacionados con la prevención de las enfermedades cardíacas. Los individuos que llevan un estilo de vida más activo se “sienten mejor” y producen en su cuerpo una resistencia superior ante las distintas agresiones que la vida y el paso de los años. Los adultos que conservan una vida activa llegan a edades mayores con mejor predisposición al trabajo y menor dependencia de aquellos que los rodean.

Se ha comprobado efectos beneficiosos del ejercicio sobre la conservación de la densidad de los huesos con un alto impacto en la prevención de la osteoporosis. Diferentes dolores articulares y musculares que se ven aliviados por sesiones especiales de ejercicios y la vida activa previene la aparición de este tipo de molestias.

Los trastornos venosos de las piernas encuentran en la actividad física una de las más importantes y probadas formas de tratamiento.

Las molestias físicas y los problemas estéticos que genera la insuficiencia venosa en miles de mujeres pueden ser prevenidos y tratados con programas adecuados de ejercicios físicos.

Pero no todo termina aquí: existe una relación positiva entre el sistema inmunológico (las defensas del organismo) y la actividad física. Varios estudios epidemiológicos han expuesto la menor prevalencia de diferentes formas de cáncer entre las personas físicamente activas. Experiencias recientes han sugerido que las mujeres que realizan ejercicios físicos en forma regular tendrían menor predisposición a tumores de mama y útero.

La actividad física es una herramienta fundamental en la prevención y el tratamiento de la diabetes. Por otra parte, es un elemento indiscutible en la terapéutica de la hipertensión arterial.

### **El ejercicio físico contribuye a disfrutar la vida con mayor plenitud**

No cabe duda que la actividad física regular ofrece una serie de posibilidades para “verse y sentirse mejor” .Estos son algunos de los beneficios con que el ejercicio físico contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas:

- Aumenta la resistencia a la fatiga e incrementa la capacidad para el trabajo físico y mental
- Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés mental
- Mejora la capacidad para conciliar el sueño
- Provee una manera sencilla para compartir actividades con amigos y familiares contribuyendo a mejorar aspectos sociales.
- Ofrece mayor energía para las actividades diarias.
- Tonifica los músculos e incrementa su

fuerza.

- Mejora el funcionamiento de las articulaciones.
- Contribuye a la pérdida de peso cuando esto es necesario.

Efectos Beneficiosos

Sobre el corazón:

- Disminuye la frecuencia cardíaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido. De esta manera la eficiencia cardíaca es mayor “gastando” menos energía para trabajar.
- Estimula la circulación dentro del músculo cardíaco favoreciendo la “alimentación” del corazón.

Sobre el sistema circulatorio:

- Contribuye a la reducción de la presión arterial.
- Aumenta la circulación en todos los músculos.
- Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales.
- Actúa sobre el endotelio, que es la capa de células que tapiza por dentro a las arterias segregando sustancias de suma importancia para su correcto funcionamiento, mejorando su actividad y manteniéndolo sano y vigoroso.
- Todo esto por una acción directa y a través de hormonas que se liberan con el ejercicio.
- Mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices.

Sobre el metabolismo:

- Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le llega al organismo por la circulación.
- Aumenta la actividad de las enzimas musculares, elementos que permiten un mejor metabolismo del músculo y por ende una menor necesidad de exigencia de trabajo cardíaco.
- Aumenta el consumo de grasas durante la actividad con lo que contribuye a la pérdida de peso.
- Colabora en la disminución del colesterol total y del colesterol LDL (“malo”) con aumento del colesterol HDL (“bueno”).
- Mejora la tolerancia a la glucosa favoreciendo el tratamiento de la diabetes.
- Incrementa la secreción y trabajo de diferentes hormonas que contribuyen a la mejoría de las funciones del organismo.
- Colabora en el mantenimiento de una vida sexual plena.
- Mejora la respuesta inmunológica ante infecciones o agresiones de distinto tipo.

Sobre el tabaquismo:

Los individuos que realizan entrenamiento físico dejan el hábito de fumar con mayor facilidad y hay una relación inversa entre ejercicio físico y tabaquismo.

Sobre los aspectos psicológicos:

- Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el “sentirse bien” después del ejercicio (sin, por supuesto, los efectos malos de la droga).

- Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión.
- Disminuye la sensación de fatiga
- Sobre el aparato locomotor
- Aumenta la elasticidad muscular y articular.
- Incrementa la fuerza y resistencia de los músculos.
- Previene la aparición de osteoporosis.
- Previene el deterioro muscular producido por los años.
- Facilita los movimientos de la vida diaria.
- Contribuye a la mayor independencia de las personas mayores.

A pesar de todos los beneficios probados, el sedentarismo sigue siendo un fenómeno que afecta a muchas poblaciones de diferentes países.

Las facilidades que aporta la vida moderna llevan a las personas a adoptar estilos de vida menos activos. La mayor parte de las tareas laborales no están relacionadas con ejercicios vigorosos y los grandes adelantos técnicos tienden a favorecer la falta de actividad física. La gente se moviliza en automóvil u ómnibus y mira televisión o se sienta frente a su computadora en los ratos libres. Todo esto ha llevado al hombre de hoy a un alejamiento progresivo de la actividad física.

El conocimiento de los enormes beneficios que provoca el ejercicio y la comprensión del elevado nivel de sedentarismo de la población deberían llevar a esfuerzos individuales y comunitarios para inducir a cambios en el estilo de vida. Países como Brasil, Canadá, Cuba, Estados Unidos e Inglaterra y últimamente el Ecuador están aplicando programas destinados a promover la actividad física entre sus habitantes tratando de

concientizar a la gente sobre los beneficios de una vida activa.

### **El programa deportivo**

Los beneficios de los programas deportivos y recreativos a nivel laboral y social más significativos según la Revista Brasileira Ciencia e Movimento (2002, v.10, n.4, p. 109-112) son los siguientes:

- Genera procesos de socialización en los participantes.
- Genera procesos de cambio a nivel comunitario.
- Son factor de higiene y desarrollo tanto físico como psíquico.
- Transmite elementos de afirmación, expresión y compensación de la personalidad.
- Medio de la socialización y de integración.
- Medio de sana utilización del tiempo libre.
- Actividad recreativa.

Desde esta óptica, la práctica deportiva y recreativa es una actividad formativa, integradora y liberadora para quien la ejercite, es decir, serán unos ejercicios de libertad.

Por otra parte los Programas Deportivos y Recreativos se deben hacer con especial cuidado, con el fin de alejar un tanto al funcionario de su escenario natural de trabajo, es decir, llevándolo a circunstancias recreativas y edificantes que le aporten enormes beneficios a su estructura personal y física.

Del mismo modo deben ser formulados desde el punto de vista no competitivo, donde se englobe toda la práctica físico-deportiva y recreativa en la que sin buscar el máximo rendimiento en las cualidades trabajadas, contribuyan al fomento de hábitos de vida más saludables y ayuden en

definitiva al mejoramiento de la salud y aporten al buen vivir.

**Metodología:**

La metodología utilizada en este estudio es la descriptiva por que permitió recoger la información de primera mano de fuentes primarias y secundarias sobre el sedentarismo causa efectos en lo social y en la salud, el deporte, la recreación por otra parte se utilizaron métodos teóricos como el inductivo y deductivo que ayudo a determinar la variables de impacto del sedentarismo en la población como también los métodos analítico y sintético que ayudo a obtener datos para el desarrollo del marco conceptual y el histórico y lógico que permitió llevar la secuencia de la incidencia del sedentarismo en las personas

Por otra parte se utilizó métodos empíricos como la observación: Para realizar la percepción directa del objeto de investigación, a través de ella se conoció las características generales del trabajo investigativo y la incidencia del sedentarismo en los individuos métodos descriptivos que permitió la descripción de lo que ocurre con el sedentarismo y incidencia en la vida de las personas

Las Técnicas:

Encuestas: con su instrumento el cuestionario de preguntas estructuradas el mismo que se aplicó para determinar cada uno de los índices de práctica deportiva y recreativa como también la ingesta de comida chatarra

Matemático – Estadístico

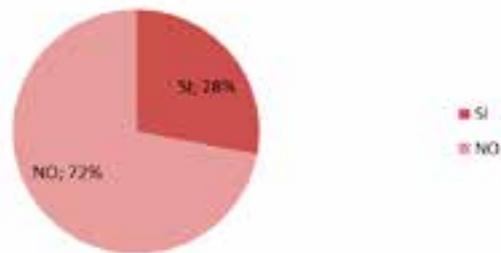
Los datos recopilados a través de los cuestionarios fueron analizados y procesados estadísticamente lo cual nos permitió la comprobación de la hipótesis y el cumplimiento de los objetivos planteados la validez y confiabilidad de la investigación mediante los cuales se pudo establecer un criterio científico

de conclusiones y recomendaciones

**Resultados:**

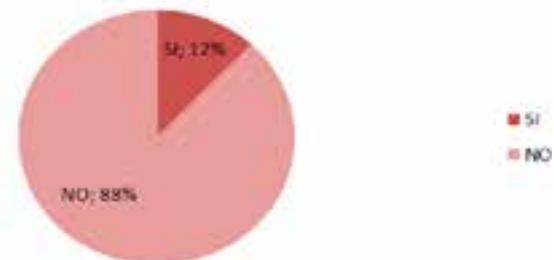
Después de haber aplicado las encuestas a una muestra de la población investigada de habitantes del cantón Latacunga se pudo evidenciar que un 72% de encuestados no realizan actividades deportivas y recreativas.

**FIGURA 1 Realiza actividades deportivas y recreativas**

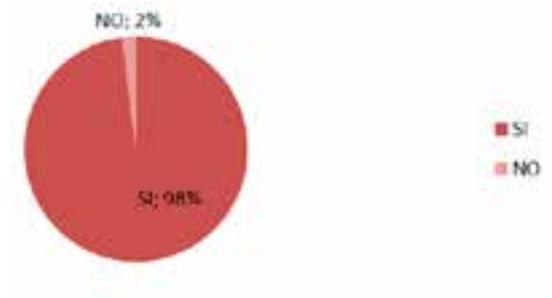


Por otra parte los encuestados desconocen lo que es el sedentarismo como también sus causas y consecuencias como la enfermedad del milenio

**FIGURA 2 Obesidad y el sedentarismo son enfermedades del milenio**



Por último se puede deducir que un 98% de habitantes encuestados están de acuerdo con que se desarrolle un programa deportivo-recreativo dentro en la Provincia para masificar los beneficios del deporte y la recreación como medio del desarrollo del buen vivir y la salud?

**FIGURA 3 Desarrollo un programa deportivo recreativo**

De lo que se puede determinar que los habitantes del cantón Latacunga en su gran mayoría viven en sedentarismo y no tienen hábitos de prácticas deportivas y recreativas ni en el núcleo familiar como tampoco en el grupo social concatenado con la ingesta de comida chatarra debido al limitado tiempo para su almuerzo y sobre todo el desconocimiento de las causa y consecuencias de esta enfermedad oculta que día a día nos aqueja.

**Recomendaciones:**

Socializar sobre el sedentarismo y las enfermedades del último milenio que produce como la obesidad, el sedentarismo en instituciones públicas, privadas y sobre todo en instituciones educativas del cantón

Se recomienda dar a conocer sobre cómo se debe llevar la alimentación dentro y fuera del hogar y sobre todo de lo perjudicial la ingesta de comida chatarra en nuestro organismo y sus consecuencias para la salud.

Realizar una campaña de socialización de los beneficios del deporte y la recreación en las personas.

Organizar actividades deportivas y recreativas como caminatas, ciclo paseos, excursiones

Concientizar a las personas sobre los beneficios de las actividades deportivas y recreativas en las instituciones públicas del cantón Latacunga

Concientizar a la ciudadanía la buena utilización del tiempo libre.

Presentar a la comunidad Latacungueña un programa de deportes y de recreación para erradicar el sedentarismo, la obesidad y los malos hábitos.

**Literatura Citada:**

- Arias, Fidas G. 2004. El Proyecto de investigación: la introducción a la metodología científica (4ta ed.) Caracas: Episteme.
- Constitución Política del Estado 2008. Art.381, Art.382, Art.383. CULTURAL, S. A; Gran Enciclopedia de los Deportes; Editorial Cultural; Madrid España.
- Descripción de la comunidad Isabelica. [www.tierravida.org/extras/informes.com](http://www.tierravida.org/extras/informes.com)
- Giménez Guerra Francisco Javier 2011. Lecturas: Educación Física y Deportes • <http://www.efdeportes.com> • Año 8 • N° 54.iniciacion Deportiva.
- Instituto Nacional de Estadística. [www.inec.gov.ec](http://www.inec.gov.ec)
- Ley del Deporte de la República del Ecuador 2011.
- Marín José 2007. Entrenamiento de la Marcha Atlética: entrenador de Club. 2da Edición. Madrid.
- Masificación deportiva total en el País. Guía. [com.ve](http://com.ve)
- Matveev Paulovith 200. Teoría General del Entrenamiento Deportivo.1era Edición. Ed. Paidotribo. Madrid
- Pérez C. Ricardo 1993. Guía de Investigación en educación física, deporte y Recreación-UC

- Sánchez, William 2007. Planificación Curricular Cultura Física; Edición 2; Quito Ecuador
- Terán Ramiro 2008. Guía Didáctica para el Educador Físico, Edición 1; Quito Ecuador;