



Universidad de EL SALVADOR

CATEDRA DE RECREACION

INVESTIGACION DE BENEFICIOS DE LA RECREACION SOBRE LA SALUD

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACION

LIC. CC. DE LA EDU. ESPECIALIDAD EN EDU. FISICA, DEPORTES Y RECREACION.

CATEDRA: RECREACION.

DOCENTE: CESAR RECINOS

CONTENIDO: ¿COMO INFLUYE LA RECREACION Y LA ACTIVIDAD FISICA EN LA SALUD Y EL ESTADO DE LAS PERSONAS QUE VIVEN EN SAN SALVADOR EN EL MES DE SEPTIEMBRE DE 2011?

ALUMNOS: ROBERTO CARLOS CORNEJO

FECHA DE ENTREGA: VIERNES 14 DE OCTUBE DE 2011

HACIA LA
LIBERTAD

POR LA
CULTURA

Universidad de EL SALVADOR

CATEDRA DE RECREACION

INVESTIGACION DE BENEFICIOS DE LA RECREACION SOBRE LA SALUD



TEMA:

¿COMO INFLUYE LA RECREACION Y LA ACTIVIDAD FISICA EN LA SALUD Y EL ESTADO DE LAS PERSONAS QUE VIVEN EN SAN SALVADOR EN EL MES DE SEPTIEMBRE DE 2011?



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

ESTUDIAR LA INFLUENCIA DE LA RECREACION Y LA ACTIVIDAD FISICA EN LA SALUD Y EL ESTADO DE ANIMO DE LAS PERSONAS QUE VIVEN EN SAN SALVADOR EN EL MES DE SEPTIEMBRE DE 2011

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- INDAGAR LA CAPACIDAD DE INFLUENCIA QUE TIENE LA RECREACION EN EL ESTADPO DE ANIMO DE LAS PERSONAS EN EL MES DE SEPTIEMBRE DE 2011

- AVERIGUAR LA INFLUENCIA QUE TIENE LA ACTIVIDAD FISICA EN EL ESTADPO DE ANIMO DE LAS PERSONAS EN EL MES DE SEPTIEMBRE DE 2011

- ANALIZATR COMO LA ACTIVIDAD FISICA IFLUYE EN LA SALUD DE LAS PERSONAS EN EL ESTADPO DE ÁNIMO DE LAS PERSONAS EN EL MES DE SEPTIEMBRE DE 2011



Universidad de EL SALVADOR

CATEDRA DE RECREACION

INVESTIGACION DE BENEFICIOS DE LA RECREACION SOBRE LA SALUD

SISTEMA DE HIPOTESIS

HIPOTESIS DE AFIRMATIVA

LA RECREACION Y LA ACTIVIDAD FISICA INFLUYEN DE MANERA POSITIVA EN LA SALUD Y EL ESTADO DE ANIMO DE LAS PERSONAS EN EL ESTADPO DE ÁNIMO DE LAS PERSONAS EN EL MES DE SEPTIEMBRE DE 2011

HIPOTESIS DE INVESTIGACION DE NEGACION

LA RECREACION Y LA ACTIVIDAD FISICA INFLUYEN DE MANERA NEGATIVA EN LA SALUD Y EL ESTADO DE ANIMO DE LAS PERSONAS EN EL ESTADPO DE ÁNIMO DE LAS PERSONAS EN EL MES DE SEPTIEMBRE DE 2011

➤ *HIPOTESIS DE INVESTIGACION ESPECÍFICA DE AFIRMACION*

INFLUENCIARA DE MANERA POSITIVA LA RECREACION EN EL ESTADPO DE ÁNIMO DE LAS PERSONAS EN EL MES DE SEPTIEMBRE DE 2011

✓ *HIPOTESIS DE INVESTIGACION ESPECÍFICA NULA*

INFLUENCIARA DE MANERA NEGATIVA LA RECREACION EN EL ESTADPO DE ÁNIMO DE LAS PERSONAS EN EL MES DE SEPTIEMBRE DE 2011

➤ *HIPOTESIS DE INVESTIGACION ESPECÍFICA DE AFIRMACION*

¿INFLUENCIARA DE FORMA POSITIVA LA ACTIVIDAD FISICA EN EL ANIMO DE LAS PERSONAS QUE VIVEN EN SAN SALVADOR EN EL AÑO DE 2011?

✓ *HIPOTESIS DE INVESTIGACION ESPECÍFICA NULA*

INFLUENCIARA LA ACTIVIDAD FISICA DE FORMA NEGATIVA EN EL ANIMO DE LAS PERSONAS QUE VIVEN EN SAN SALVADOR EN EL AÑO DE 2011?

➤ *HIPOTESIS DE INVESTIGACION ESPECÍFICA DE AFIRMACION*

¿INFLUENCIARA LA ACTIVIDAD FISICA DE MANERA POSITA LA SALUD DE LAS PERSONAS QUE VIVEN EN SAN SALVADOR EN EL AÑO DE 2011?

✓ *HIPOTESIS DE INVESTIGACION ESPECÍFICA NULA*

¿INFLUENCIARA LA ACTIVIDAD FISICA DE MANERA POSITA LA SALUD DE LAS PERSONAS QUE VIVEN EN SAN SALVADOR EN EL AÑO DE 2011?



INVESTIGACION DE BENEFICIOS DE LA RECREACION SOBRE LA SALUD

PREGUNTA 1

DATOS DEL ENCUESTADO:

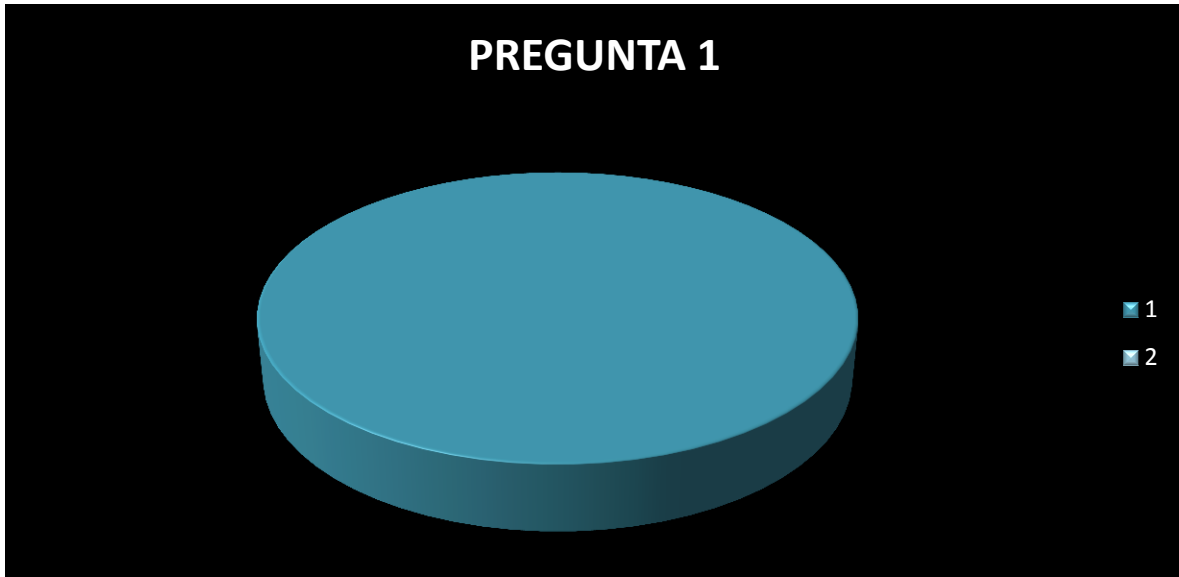
EDAD: _____, SEXO: _____, PESO: _____

1. ¿COMO SE ENCUENTRA SU ESTADO DE ANIMO?
BIEN ____ MAL ____
2. ¿SE CONSIDERA UNA PERSONA SALUDABLE?
SI ____ NO ____
3. ¿REALIZA ACTIVIDAD FISICA DURANTE LA SEMANA?
SI ____ NO ____
4. ¿CON QUE FRECUENCIA SE RECREA?
VECES POR SEMANA:
1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____
5. ¿QUE HACE PARA MEJORAR SU SALUD?
ALIMENTARSE BIEN ____ EJERCITARSE ____ CONTROL MEDICO ____
6. DE REALIZAR ACTIVIDAD FISICA O RECREACION ¿CREE QUE LE AYUDARA A SU SALUD?
SI ____ NO ____
7. ¿QUE ESPACIOS USA PARA RECREARSE?
CENTROS TURISTICOS O C. COMERCIALES ____ ARTES:
PARQUE ____ BAILE, TEATRO, ETC ____
8. ¿TIENE ACCESO A INSTALACIONES DEPORTIVAS DE CUALQUIER TIPO PARA REALIZAR ACTIVIDAD FISICA?
SI ____ NO ____
9. ¿CONSIDERA QUE LA RECREACION INFLUYE DE MANERA POSITIVA EN SE ESTADO DE SALUD?
SI ____ NO ____
10. ¿¿POR QUE NO INTENTA MEJORAR SUS HABITOS, EN CUANTO A LO REFERIDO A LA SALUD?
POR MOTIVOS DE:
TIEMPO ____ DINERO ____ FALTA DE VOLUNTAD ____

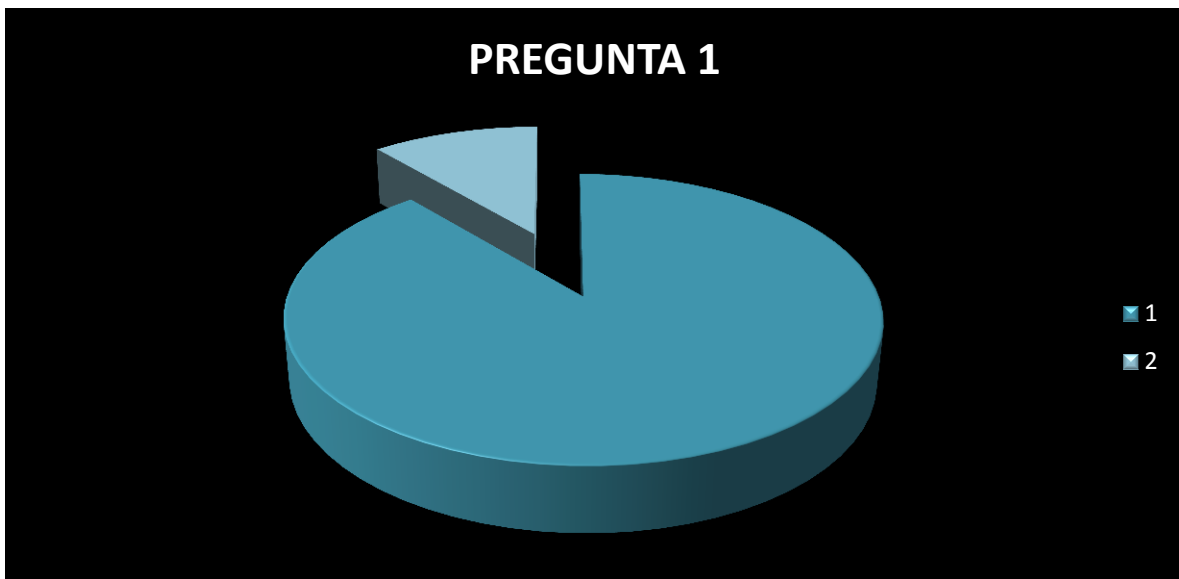


PREGUNTA 1

GRUPO DE CONTROL



GRUPO EXPERIMENTAL

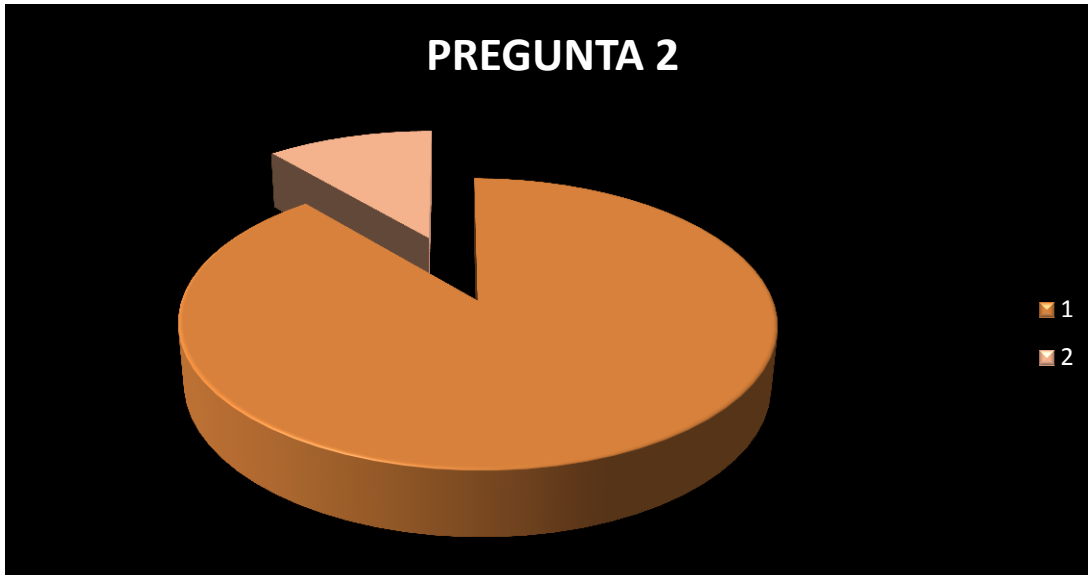


VEMOS QUE LOS NIVELES DE ANIMO EN LOS DOS GRUPOS ES BUENO, PERO HAY QUE NOTAR QUE EL GRUPO 1 ESTA MUCHO MEJOR QUE EL QUE EL GRUPO 2; ESTO DEBIDO A LA ACTIVIDAD FISCA Y LA RECREACION QUE REALIZA

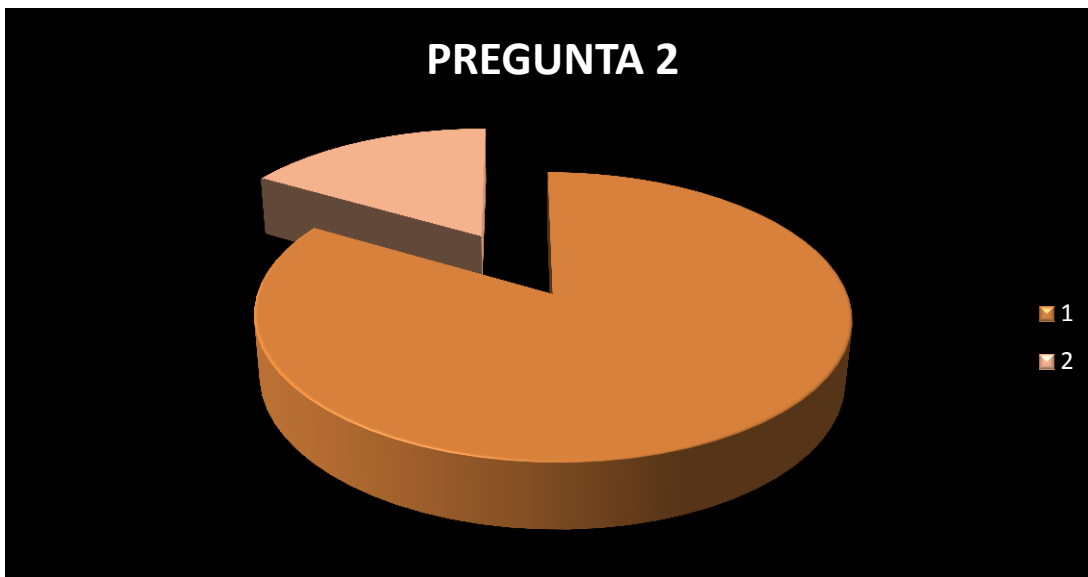


PREGUNTA 2

GRUPO DE CONTROL



GRUPO EXPERIMENTAL

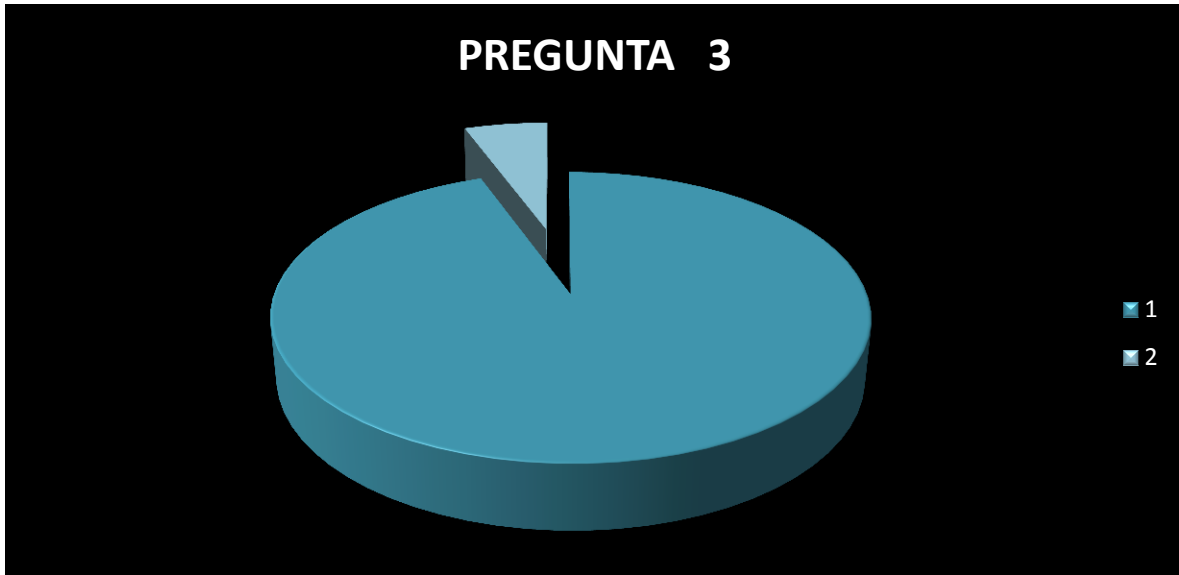


VEMOS QUE LOS NIVELES DE ANIMO EN LOS DOS GRUPOS ES BUENO, PERO HAY QUE NOTAR QUE EL GRUPO 1 ESTA MUCHO MEJOR QUE EL QUE EL GRUPO 2; ESTO DEBIDO A LA ACTIVIDAD FISCA Y LA RECREACION QUE REALIZA

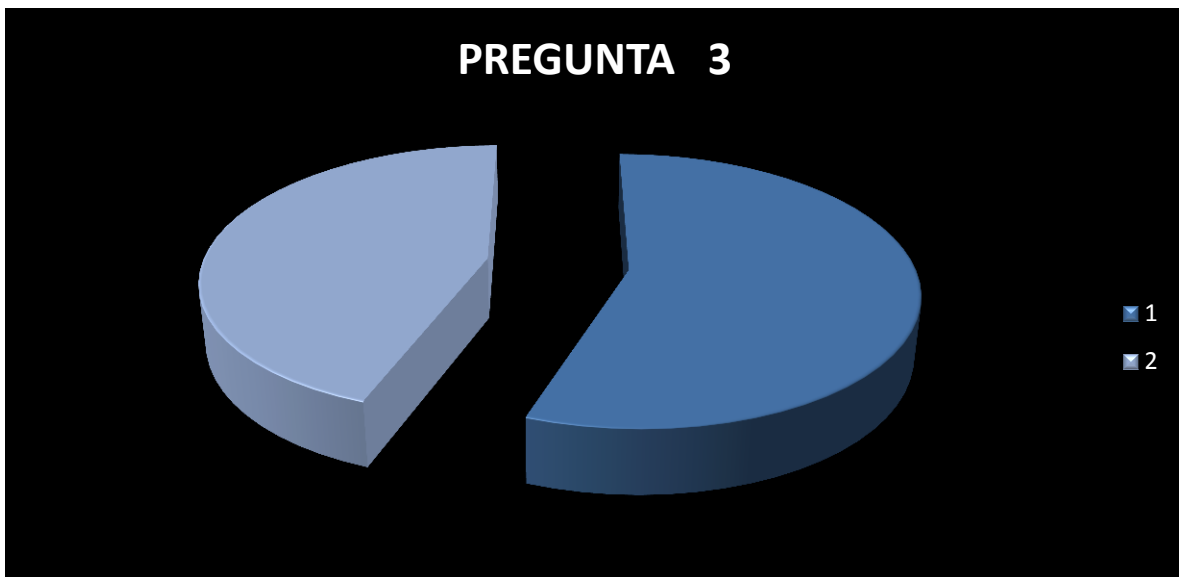


PREGUNTA 3

GRUPO DE CONTROL



GRUPO EXPERIMENTAL

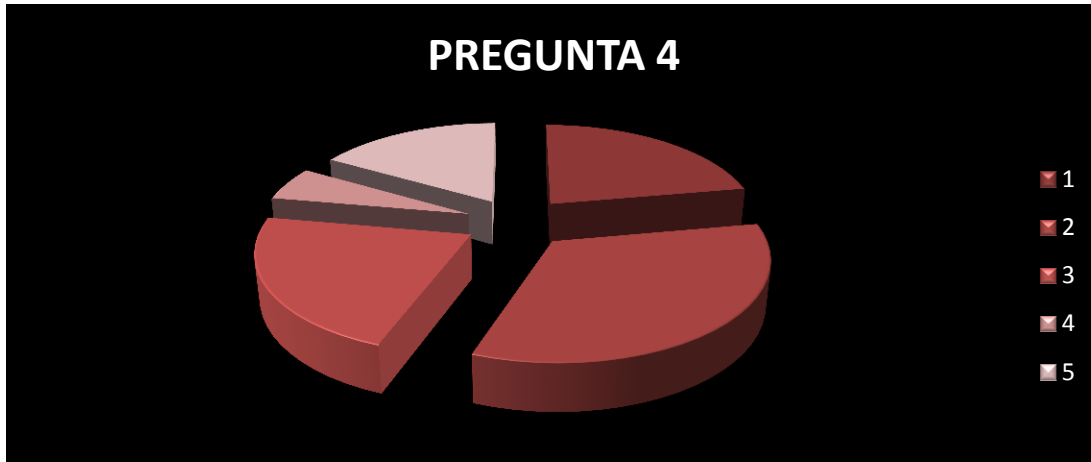


EN LA GRAFICA ANTERIOR VEMOS QUE LOS NIVELES DE ACTIVADA FISICA EN EL GRUPO 1; SON MAYORES QUE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD DE L GRRPO 2

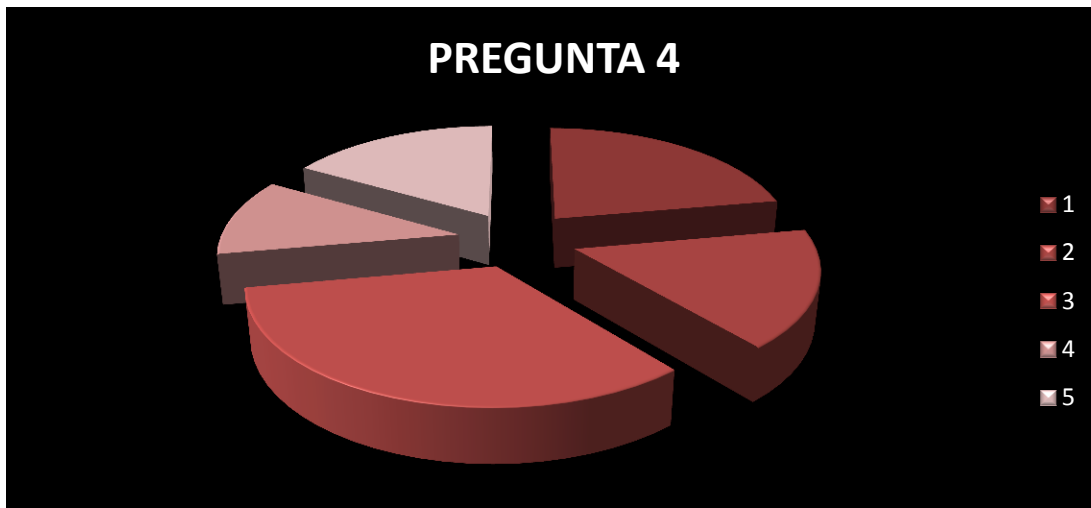


PREGUNTA 4

GRUPO DE CONTROL



GRUPO EXPERIMENTAL

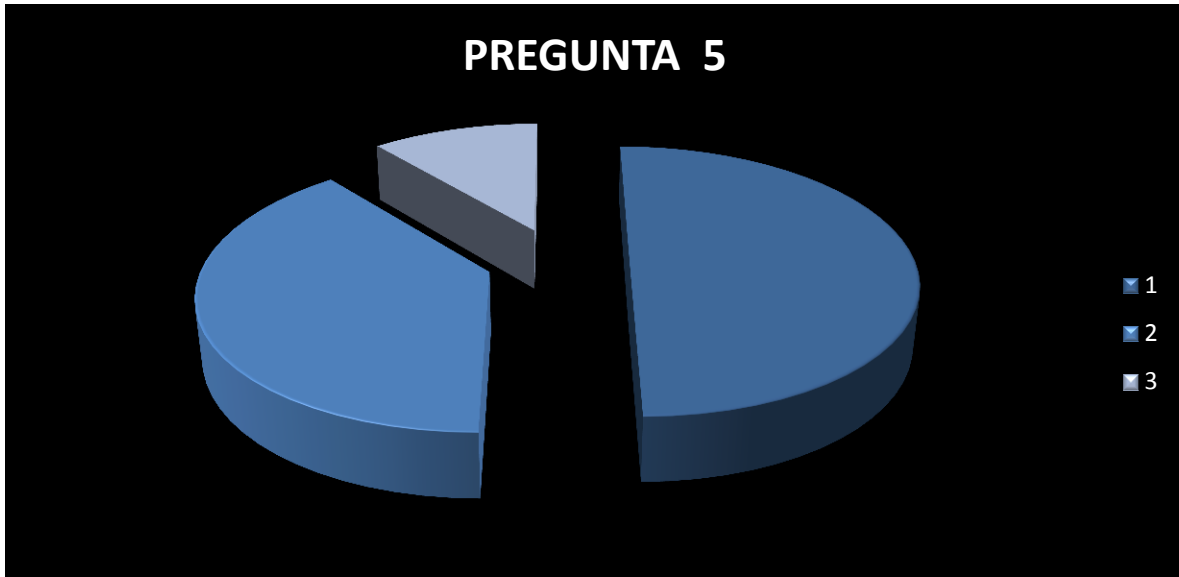


AL COMPARAR LOS GRAFICOS ANTERIORES VEMOS QUE LOS NIVELES DE RECREACION SON MUY PARECIDOS EN AMBOS GRUPOS ENCUESTADOS, PERO EL GRUPO NUMERO 2 TIENE MAYORES NIVELES DE RECREACION QUE EL GRUPO 1, ESTO AL COMPARARLO CON LA GRAFICA DE LA PREGUNTA UNO PODEMOS CONCLUIR QUE LOS NIVELES DE ANIMOS SON ALTOS DEBIDO A LA ASOCIACION DEL GRUPO 2 A LA PRACTICA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.

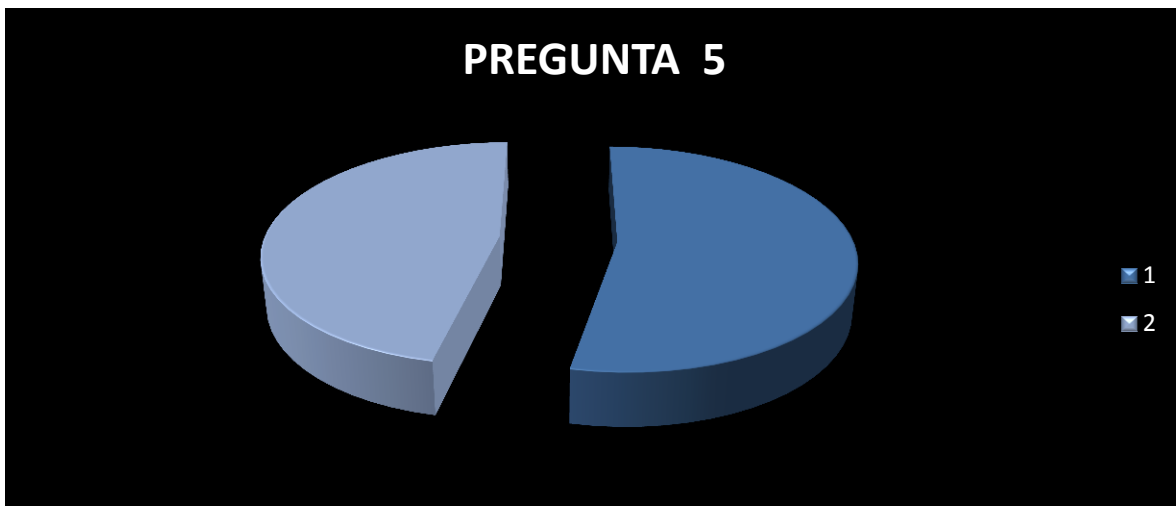


PREGUNTA 5

GRUPO DE CONTROL



GRUPO EXPERIMENTAL

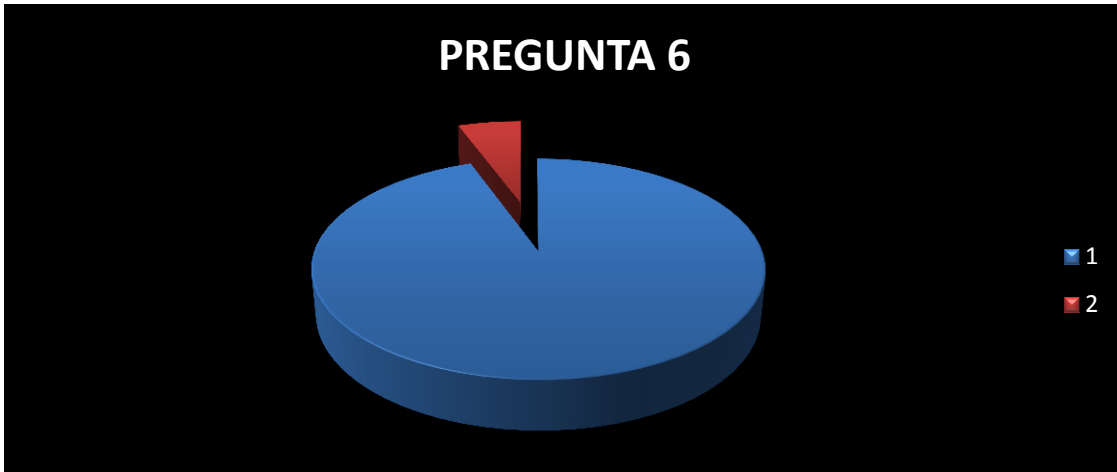


POR LO VISTO EN LA GRAFICA ANTERIOR PODEMOS DECIR QUE AMBOS GRUPOS PREFIEREN ALIMENTARSE BIEN E IR A REALIZAR ACTIVDADES FISICAS PARA MANTENER SU SALUD, AUNQUE PREFERENTE MENTE UTILIZAN LOS HABITOS ALIMENTICIOS.

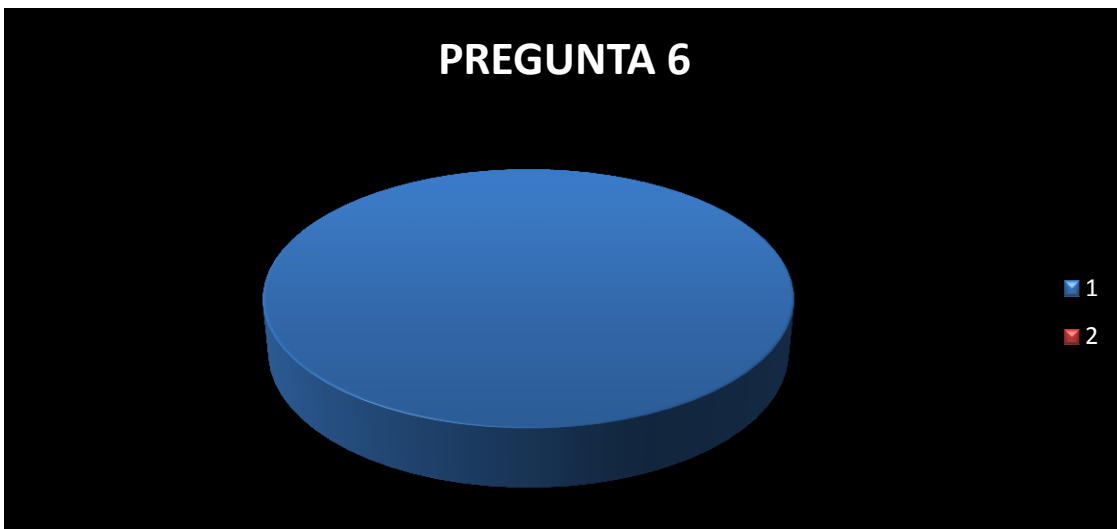


PREGUNTA 6

GRUPO DE CONTROL



GRUPO EXPERIMENTAL

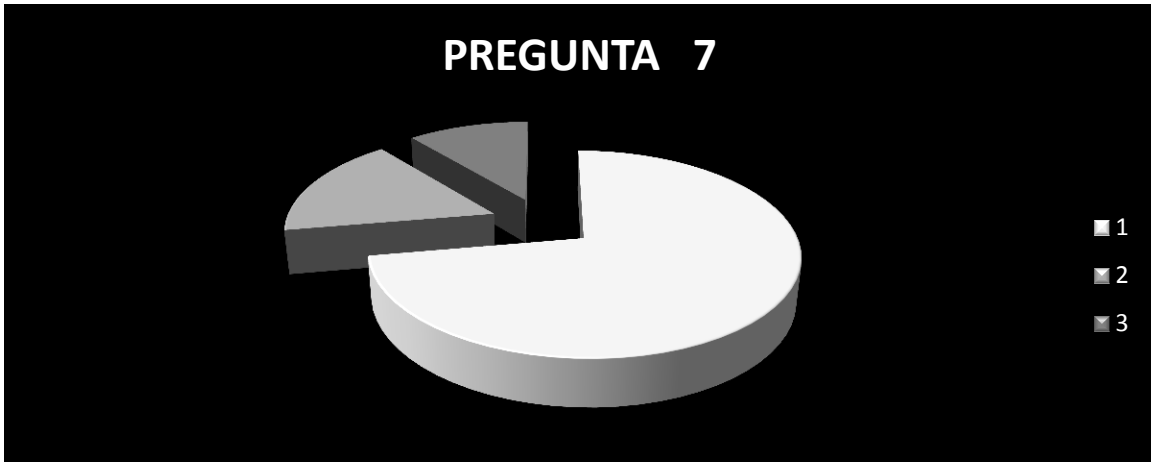


LA POBLACION ENCUESTADA ESTA SEGURA QUE LO MEJOR PARA AYUDARSE ENCUANTO AL TEMA DE SALUD SE REFIERE ES LA RECREACION.

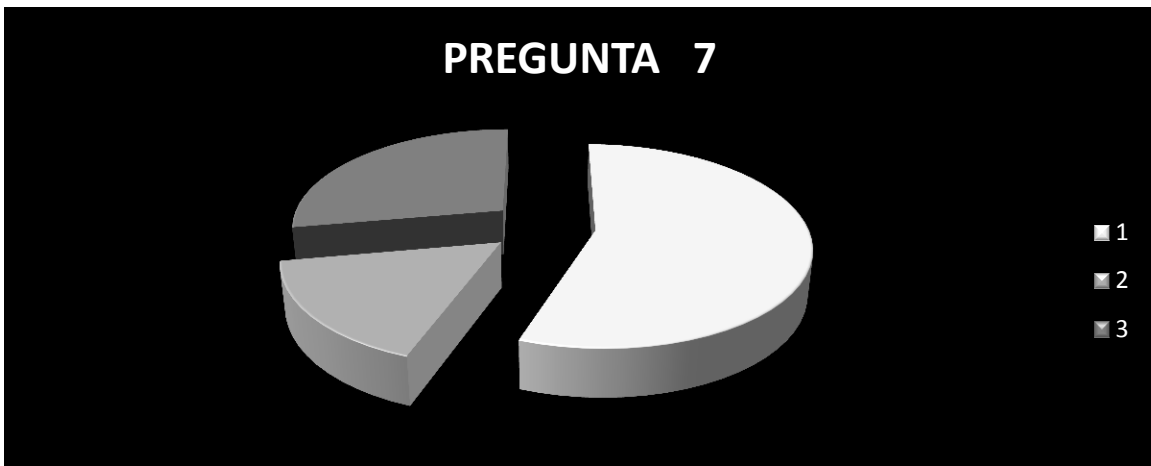


PREGUNTA 7

GRUPO DE CONTROL



GRUPO EXPERIMENTAL

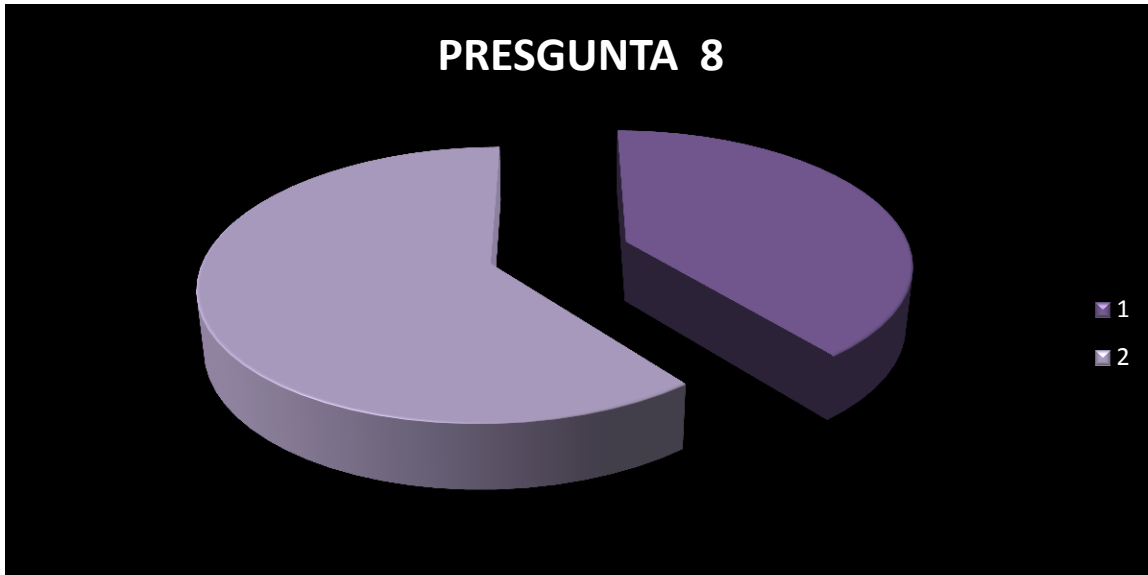


LA PREFERENCIA DE LA POBLACION ENCUESTADA A REALIZAR SUS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN UN PARQUE, CENTRO TURISTICO O BALNEARIO SE DEBE A QUE DICHOS LUGARES SON DE MAYOR ACCESIBILIDAD EN NUESTRO MEDIO.

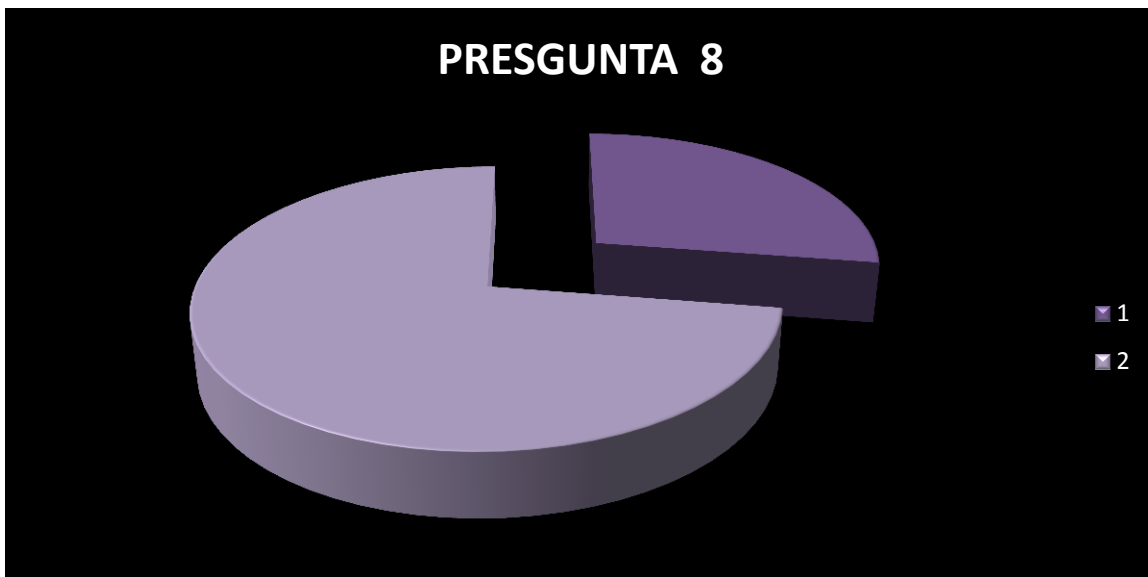


PREGUNTA 8

GRUPO DE CONTROL



GRUPO EXPERIMENTAL

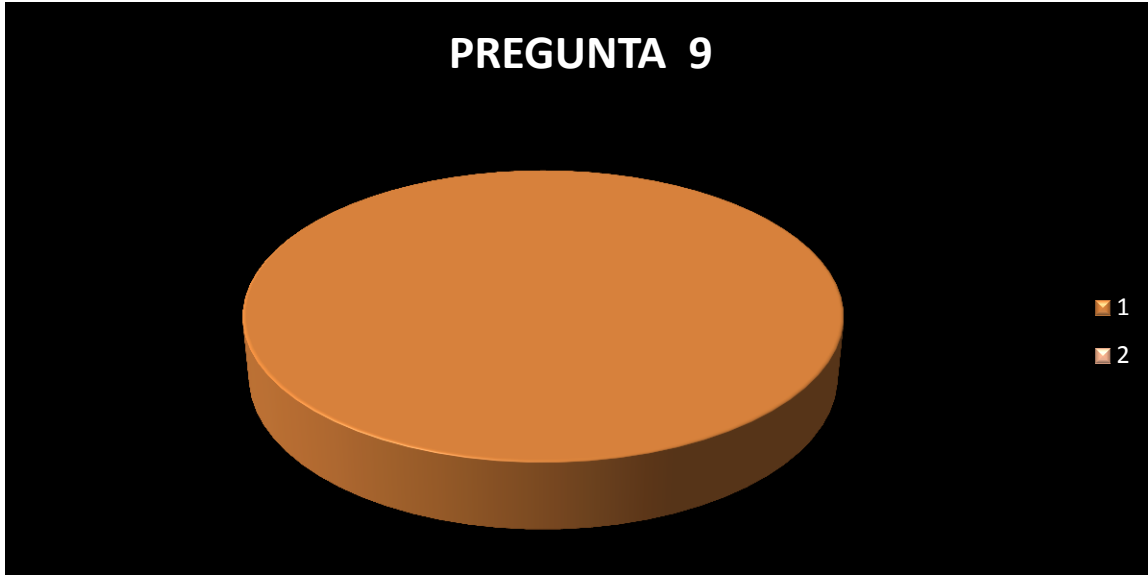


NOTAMOS UNA COMPLETA OPSICION DE LO S GRUPOS ENCUANTO AL ACCESO A LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS, PERO ESTOSE DEBE AL A PREFERENCIA DEL GRUPO 1 A LAS ACTIVIDADES FISICAS Y A LA PREFERENCIA DEL GRUPO 2 A LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS.

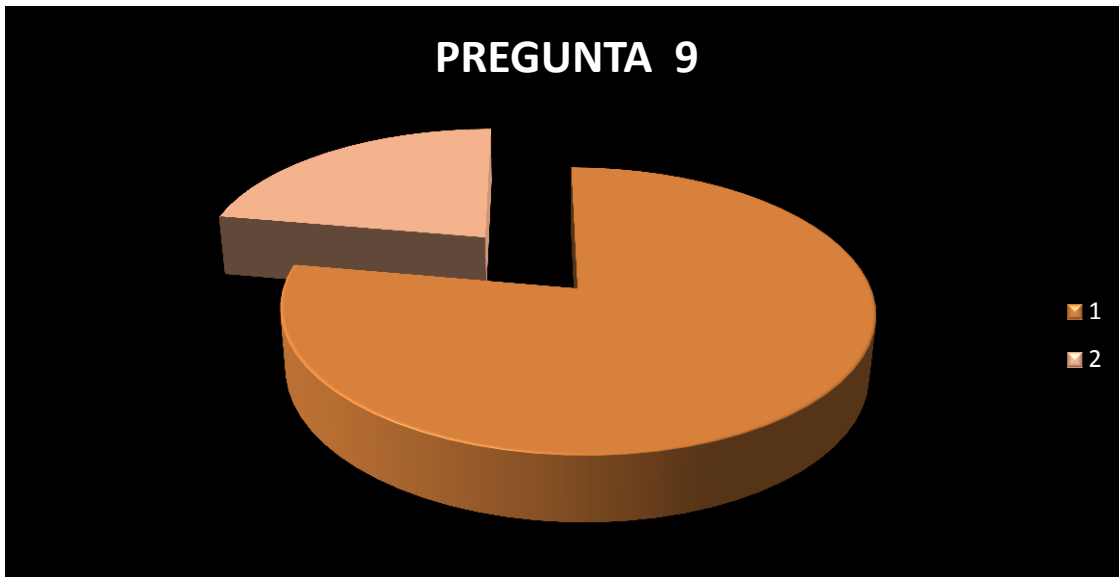


PREGUNTA 9

GRUPO DE CONTROL



GRUPO EXPERIMENTAL

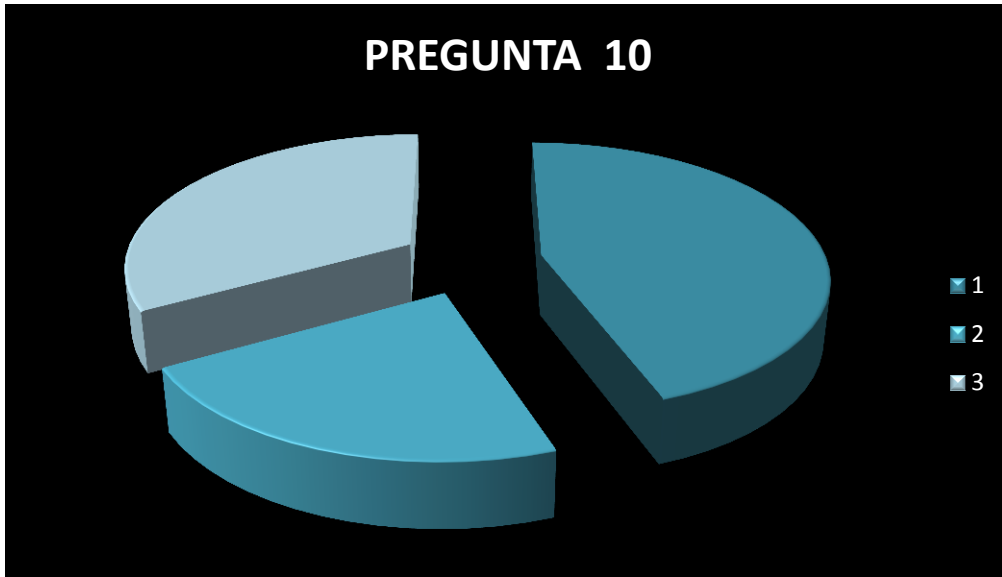


EN EL GRUPO 1 LA ACEPTACION AL A RECREACION ES TOTAL EN LA CATEGORAI DE SALUD, PERO EL GRUPO 2 EL 77.77% ACEPTA LA IMPORTANCIA DE LA RECREACION PAR LA SALUD.

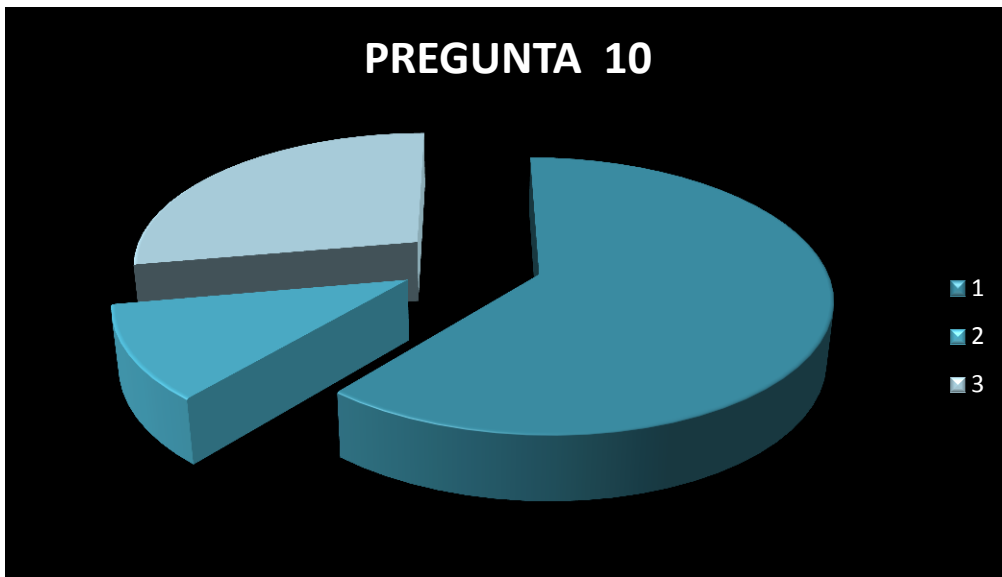


PREGUNTA 10

GRUPO DE CONTROL



GRUPO EXPERIMENTAL



AMBOS GRUPO S MANIFIESTAN QUE EL MAYOR OBSTACULO PARA EL MEJORAMIENTO DE LOS HABITOS DE SALUD ES EL TIEMPO CON UN 53% DE TODA LA POBLACION ENCUESTADA, SEGUIDO CON UN 33% DE LA FALTA DE VOLUNTAD.



CONCLUSION

- LA GENTE CONOCE LA IMPORATANCI A DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DE LA RECRECION, Y LOS BENEFICIOS QUE ESTA TIENE EN LA SALUD DE LA POBLACION, PERO MUY POCA GENTE LLEVA A CABO LO QUE SABE ENCUANTO A MATERIA DE LOS HABITOS DE SALUD.
- LA MAYORIA DE LAS PERSONA NO GUARDAN, NI DEDICAN TIEMPO A LA ACTIVIDAD FISICA PARA MEJORAR LOS HABITOS DE SALUD, SINO MAS BIEN PARA SUS PASATIEMPOS Y ACTIVIDADES DE RECREACION CON SU FAMILI.
- AL MOMENTO DE DECIDIR ENTRE LA ACTIVIDAD FISICA Y LA RECREACION; PREFIEREN LA RECREACION.



RECOMENDACIONES

- ✓ *MANTENER PRACTICAS DE HÁBITO SALUDABLES DE RECREACION Y DE ACTIVIDAD FISICA.*
- ✓ *HACER ENFASIS EN UNA BUENA ALIMENTACION*
- ✓ *REALIZAR UN BUEN CONTROL MEDICO*
- ✓ *REALIZAR ACTIVIDAD FISICA BAJO LA SUPERVISION Y PRESCRIPCION DE UN PROFESIONAL*