

Nombre de la universidad

Universidad del sureste

UDS

Nombre de la materia

SEMINARIO DE TESIS

Nombre del catedrático

DANIELA MONSERRAT

MENDEZ GUILLEN

TEMA DE LA TESIS

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

El deporte es considerado de gran importancia para cada ser humano ya que garantiza las condiciones para que este pueda ser practicado libremente, el deporte es practicado por muchas personas ya que lo han considerado como un hábito o una rutina a diaria, ya sea por salud o para bajar de peso siendo el deporte parte de su vida.

Muchas de las personas dicen que han podido bajar de peso solo con el deporte y otras de las personas lo acompañan con dietas y otras personas lo combinan con otro tipo de productos en otro de los puntos sabemos que el deporte nos ayuda a estimular ciertas capacidades físicas, mentales o bien sociales depende de las personas que lo realizan.

Al igual como sabemos no solo existe un tipo de deporte específico se puede llegar a clasificar de distintas maneras por mencionar algunos de ellos podría ser el deporte acuático, deportes de mesa, deporte mental.

El correr, el bailar es considerado un deporte todo mundo puede practicar cualquier tipo de deporte.

En la realización frecuente del deporte puede brindar a las personas en algunos beneficios como lo pueden ser: mejorar la flexibilidad y fortalecer las articulaciones, nos ayuda a mantener nuestro peso corporal, mejora la resistencia física, a muchas personas la destreza, nos regula los niveles de presión arterial.

El deporte es considerado bueno para el cuidado físico dentro de la salud personal ya que se toma de gran importancia ya que con este se logra buen estado mental y físico como también es una forma de entrenamiento y como el uso de buen aprovechamiento del tiempo libre de cada una de las personas que se dedica al deporte físico como también en algunas personas es

utilizado en la reducción del estrés este mejora el aspecto físico aumenta la fuerza y la resistencia en cada una de las personas.

En ocasiones las personas piensan que hacer ejercicio de manera constante será la manera más rápida para perder peso, sin duda alguna el ejercicio es una de las bases para lograr el objetivo, pero también existen otras variables que se deben tomar en cuenta para lograr que unas personas se mantengan físicamente bien, como por ejemplo el dormir las 8 horas establecidas, mantener una buena alimentación, entre otras cosas.

Los deportistas necesitan saber cómo serán las rutinas del deporte cada cuanto deben darle un descanso a su cuerpo que es lo que necesitan saber sobre el consumo de productos como ellos pueden prevenir ciertas cosas que deben o no deben tomar eso les servirá para llevar un control de su cuerpo.

Se puede decir que los beneficios del deporte también son de gran importancia porque les ayuda a relacionarlos con otras personas como también es importante en el cuerpo para tener una buena alimentación y tener una hidratación adecuada al realizar cualquier tipo de entrenamiento en caso de consumir algún productos muchos de las personas usan el consumo de barras de proteínas estas ayudan a alcanzar el peso y a llevar un estilo de vida activa y saludable.

En México, poco más del 42% de la población de 18 años en adelante, practica algún tipo de deporte o bien ejercicio físico en su tiempo libre, porcentaje similar al que se registró desde 2013.

De acuerdo con el módulo de práctica deportiva y ejercicio físico del instituto nacional de estadística y geografía el 49.8% de los hombres realizan actividad física en el tiempo libre de cada uno de ellos, mientras que solo el 36% de las mujeres hace algún tipo de ejercicio.

En ambos casos a medida que se incrementa la edad, los porcentajes de población en la actividad física disminuyen.

De la población de 18 y más años en adelante que no ha concluido su educación básica, la proporción de activos físicamente fue de 27.6%, mientras que la cifra se duplica en grados de educación superior 57.6%.

La organización mundial de la salud OMS nos dice que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo.

HIPOTESIS

Los deportistas entre mayor actividad física realicen mayor consumo de Herbalife tienen.

La actividad física diaria influye de forma muy significativa en el consumo de Herbalife diario.

El deporte y el Herbalife representan la terapia adecuada para el ser humano y la sociedad.

El entrenamiento deportivo produce unas mejoras mayores en conjunto con productos Herbalife.

La práctica de un deporte ayuda a las personas a tener una buena salud física que esto normalmente en los jóvenes fisicoculturistas es notado por lo que son los que más productos Herbalife consumen.

Variables.

Tiempo: la cantidad de tiempo que se dedica a la actividad física mayor consumo de Herbalife.

Peso: el peso corporal de una persona que realiza actividad física tiene una influencia sobre la cantidad de calorías quemadas. Así las personas de mayor peso consumen más productos Herbalife.

Ritmo: el ritmo al que una persona realiza la actividad física influye en la cantidad de calorías gastadas. Como puede ser caminar 5km por hora consume más productos que caminar 2km por hora.

El consumir o realizar una actividad física diaria es beneficioso para la salud de tal manera que las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas de la vida diaria como caminar, subir escaleras.

Objetivos generales.

Involucrar a la población en la práctica de alguna actividad física.

Desarrollar la actividad física y el deporte en la población, promocionando la mejor calidad de vida.

Integrar la actividad física y deportiva dentro de las escuelas.

Con el deporte fomentar la convivencia entre ambas personas.

Objetivos específicos.

Establecer indicadores de gestión de participación y resultados deportivos evaluando los resultados de cada una de las personas.

Presentar el deporte como actividad alternativa y preventiva sobre la drogadicción y alcoholismo.

Ofrecer a nuestra población nuevas actividades deportivas que sean seguras y atractivas.

Programar actividades con la población sobre recreación y utilización de tiempo libre para toda la población en forma permanente.

Justificación

Importancia que tiene la práctica de actividad física, adecuadamente realizada, para contribuir a una mejora de la salud y de la calidad de vida de las personas lo cual no debería ser motivo de mucha profundidad.

Cada vez son más evidencias científicas las que concluyen que un adecuado estilo de vida incide de manera significativa en la mejora de la actividad física, siendo la actividad física uno de los parámetros que en mayor medida contribuye a alcanzar y mantener unos niveles de desarrollo físico, psíquico y social acordes a la evolución y necesidades de cada persona.

El deporte es parte fundamental para el desarrollo integral de las personas, así mismo también favorece la relación social de cada una de las personas. Es decir hoy en día se reconoce la importancia de la actividad física porque en primer lugar el ejercicio es pilar básico a la prevención y tratamiento de diferentes enfermedades, y en segundo lugar porque juega un papel fundamental en la prevención y tratamiento del declive en la capacidad funcional que se suele comenzar a manifestarse de modo muy significativo a diferentes edades.

Desde mi punto de vista la actividad física se hace indispensable para el mantenimiento, conservación y mejoramiento de las funciones del cuerpo humano. Al utilizar el movimiento corporal como medio para educar a la práctica de una vida activa se manifiestan nuevos movimientos.

La organización mundial de la salud define la actividad física como una variedad amplia de movimientos musculares que resaltan en un determinado gasto calórico. Los ejercicios moderados como caminar, bailar, montar bicicleta o subir escaleras permiten también activarnos

y producen beneficios para la salud. Sin embargo en Chiapas el estilo de vida de la población en general es cada vez más sedentario, por lo que aumentan los malestares y enfermedades físicas, psicológicas emocionales a edades cada vez más tempranas. Para que la población infantil y adolescente cuente con mejores condiciones de salud, es necesario fortalecer espacios pequeños para que reciban una actividad física adecuada.

Con el apoyo de la población se puede transformar un espacio pequeño que promueva hábitos de vida saludable y que fomente la actividad física como elementos imprescindibles para el desarrollo integral de cada familia.

1.5 Diseño de la investigación.

El diseño de la investigación constituye el plan general del investigador para obtener respuestas a sus interrogantes o comprobar la hipótesis de investigación.

Los diseños son estrategias con las que intentamos obtener respuestas o preguntas como: contar, medir, describir. El diseño de investigación estipula la estructura fundamental y especifica la naturaleza global de la intervención. El investigador cuando se plantea realizar un estudio suele tratar de desarrollar algún tipo de comparación el diseño de investigación supone así especificar la naturaleza de las comparaciones que habrían de efectuarse estas pueden ser: entre dos o más grupos, de un grupo en dos o más ocasiones, de un grupo en diferentes circunstancias, con muestras de otros estudios.

El diseño también debe especificar los pasos que habrán de tomarse para controlar las variables extrañas y señala cuando en relación con otros acontecimientos, se van a recabar los datos y debe precisar el ambiente en que se realizara el estudio. Esto quiere decir que el investigador debe decir donde habrán de llevarse a cabo las intervenciones y la recolección de datos, esta puede ser en un ambiente natural como el hogar o el centro laboral de los sujetos o en un ambiente de laboratorio con todas las variables controladas.

Al diseñar el estudio el investigador debe decir que información se dará a los sujetos, es recomendable revelar a los sujetos el propósito de la investigación y obtener su consentimiento.

1.5.1 Metodología.

La metodología de la investigación ha aportado al campo de la educación, métodos, técnicas y procedimientos que permiten alcanzar el conocimiento de la verdad objetiva para facilitar el proceso de investigación. Debido a la curiosidad del ser humano, la metodología de la investigación, se ha encargado de definir, construir y validar los métodos necesarios para la obtención de nuevos conocimientos. De este modo, en la presente unidad, se abordaran los fundamentos introductorios de la investigación.

También se detallaran los referentes conceptuales que se deben considerar antes de realizar una indagación. De igual forma se expone el concepto de investigación y metodología de la investigación, se describen sus etapas y dimensiones, resaltando las que son por fuente de obtención de datos, por profundidad, por extensión, por medición, por manejo de variables y por objetivo. También se puntualizan los métodos generales que existen para realizar una investigación adecuada, es decir el método inductivo, deductivo, analítico y sintético.

1.5.2 Tipo de investigación.

Investigación de campo:

Se realiza en el lugar de los hechos donde acontece el fenómeno.

Se apoya en el método de campo que consta de los siguientes pasos:

Plan o diseño de la investigación.

Selección de muestra.

Recolección y análisis de datos.

Codificación y edición de la información.

Presentación de resultados.

Utiliza las técnicas de observación y encuesta.

1.5.4 Tipo de enfoque y cronogramas de actividades.

Enfoque mixto es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en una misma investigación o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento y justifica la utilización de este enfoque en su estudio considerando que ambos métodos (cuantitativo y cualitativo) se entremezclan en la mayoría de sus etapas por lo que es conveniente combinarlos para obtener información que permita la triangulación como forma de encontrar diferentes caminos u obtener una comprensión e interpretación, lo más amplia posible, del fenómeno en estudio.

Marco histórico.

La historia del deporte evidencia la evolución que ha vivido esta actividad que paso de ser algo físico utilitario para la satisfacción de cada ser humano conocido también como una disciplina regida y controlada por diversas empresas que la combinan con diversos productos, como las selecciones y asociaciones deportivas tanto nacionales como mundiales. La actividad física es conocida como el conjunto de actividades físicas que además de mejorar la salud y la calidad de vida, nos ayuda a mantenernos en mejores condiciones tanto mentales, emocionales y físicas.

Además de promover el desarrollo progresivo de la fuerza muscular, la velocidad, la agilidad, la concentración y la competitividad, la actividad física ha sido considerada también como una forma de expresión cultural que está inmerso en la evolución de la historia de las sociedades humanas.

A la hora de estudiar el origen y la evolución de la actividad física facilita una revisión de las principales teorías acerca de su origen y su desarrollo.

Tal como se ha mencionado, en entorno al origen del deporte se han establecido diversos planteamientos donde, desde diferentes perspectivas de análisis, se expone las posibles causas que pueden contribuir a explicar su aparición y desarrollo.

La historia de la actividad física podría ser conceptualizada como el conocimiento racional sistematizado sobre la sucesión de acontecimientos pretéritos vinculados con el origen y desarrollo de la motricidad humana y en ello al de la actividad física competitiva y organizada que tiende al desarrollo integral y armónico del ser humano que se encuentran conectados según un determinado orden o sentido.

Desde el punto de vista doctrinal, podría ser vista como general y acentuando un contenido social o bien técnico del deporte.

En el estudio de la historia de la actividad física, quizás es posible un doble enfoque, según se realice con el método y estilo propio del historiador como preocupaciones sociales y culturales o sin tales preocupaciones sociales.