



**Actividades físico recreativas y su influencia en la obesidad en estudiantes de 9 a 11 años de la Unidad Educativa del Pacífico de la ciudad de Machala**

Correa Mendoza, Oscar Lorenzo

Vicerrectorado de Investigación, Innovación y Transferencia de Tecnología

Centro de Posgrados

Maestría en Recreación y Tiempo Libre

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Magíster en Recreación y Tiempo Libre

Dr. Chávez Cevallos, Miguel Enrique






03 de agosto de 2021



### Document Information

Analyzed document	TESIS ACT. FIS. RECR. 2021 -convertido.pdf (D109501865)
Submitted	6/22/2021 2:34:00 PM
Submitted by	
Submitter email	sscalero@espe.edu.ec
Similarity	5%
Analysis address	sscalero.espe@analysis.arkund.com

### Sources included in the report

<b>SA</b>	<b>TESIS FINAL FINAL WASHINGTON DELGADO 30.6.2020.docx</b> Document TESIS FINAL FINAL WASHINGTON DELGADO 30.6.2020.docx (D75864705)	 1
<b>W</b>	URL: <a href="https://worldwidescience.org/topicpages/o/obesidad%2Bsinergismo%2Bcon.html">https://worldwidescience.org/topicpages/o/obesidad%2Bsinergismo%2Bcon.html</a> Fetched: 2/17/2021 1:39:54 PM	 2
<b>SA</b>	<b>ESTRATEGIA DE ATENCIÓN PREVENTIVA EN ESCOLARES CON SOBREPESO Y OBESIDAD.docx</b> Document ESTRATEGIA DE ATENCIÓN PREVENTIVA EN ESCOLARES CON SOBREPESO Y OBESIDAD.docx (D49795724)	 4
<b>W</b>	URL: <a href="https://163.178.170.208/index.php/psm/article/download/35323/39456?inline=1">https://163.178.170.208/index.php/psm/article/download/35323/39456?inline=1</a> Fetched: 11/15/2019 12:41:32 AM	 7
<b>W</b>	URL: <a href="http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/28214/1/Cartagena%20%20Marino%20Isaac%20a%20C3%BAI%20%20063-2016.pdf">http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/28214/1/Cartagena%20%20Marino%20Isaac%20a%20C3%BAI%20%20063-2016.pdf</a> Fetched: 6/22/2021 2:35:00 PM	 1



Firmado electrónicamente por:  
MIGUEL ENRIQUE  
RUBEN CHAVEZ  
CEVALLOS

---

**Dr. Chávez Cevallos, Miguel Enrique**  
Director



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE  
TECNOLOGÍA  
CENTRO DE POSGRADOS  
CERTIFICACIÓN**

Certifico que el trabajo de titulación, **“Actividades físico recreativas y su Influencia en la obesidad en estudiantes de 9 a 11 años de la Unidad Educativa del Pacífico de la ciudad de Machala”** fue realizado por el señor **Correa Mendoza, Oscar Lorenzo**, el mismo que ha sido revisado y analizado en su totalidad, por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.



firmado electrónicamente por:  
MIGUEL ENRIQUE  
RUBEN CHAVEZ  
CEVALLOS

Sangolquí, 03 de agosto de 2021

---

**Dr. Chávez Cevallos, Miguel Enrique**  
**Director**  
**C.C: 1704945250**



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE  
TECNOLOGÍA**

**CENTRO DE POSGRADOS**

**RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA**

Yo, **Correa Mendoza, Oscar Lorenzo**, con cédula de ciudadanía **Nro. 0701834152**, declaro que el contenido, ideas y criterio de trabajo de titulación: "**Actividades físico recreativas y su influencia en la obesidad en estudiantes de 9 a 11 años de la Unidad Educativa del Pacífico de la ciudad de Machala**", es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 03 de agosto de 2021

**Correa Mendoza Oscar Lorenzo**

**C.C. 0701834152**



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE  
TECNOLOGÍA**

**CENTRO DE POSGRADOS**

**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN**

Yo, **Correa Mendoza Oscar Lorenzo**, con cédula de ciudadanía **Nro. 0701834152**, autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: **"Actividades físico recreativas y su influencia en la obesidad en estudiantes de 9 a 11 años de la Unidad Educativa del Pacífico de la ciudad de Machala"** en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

Sangolquí, 03 de agosto de 2021

**Correa Mendoza, Oscar Lorenzo**

**C.C. 0701834152**

### **Dedicatoria**

A Dios por darme la sabiduría y la vida para seguir adelante y hacer realidad mis metas propuestas. A mis queridos padres y en especial a mi adorable esposa María Isabel Navarrete a mis hijos Karla, Oskar y Brihan por su amor y paciencia del día a día, a mis alumnos por su colaboración absoluta y poder hacer realidad mi investigación.

A mis compañeros y maestros que me supieron guiar con su apoyo incondicional con sus sabios consejos y su gran calidad de vida humana y así poder lograr la culminación de mis objetivos.

**Correa Mendoza, Oscar Lorenzo**

## **Agradecimiento**

Primeramente, a Dios por mantenerme con vida para continuar adelante con mis objetivos propuesto y continuación agradeciendo a la Unidad Educativa Particular del Pacífico por darme el tiempo disponible para continuar con mis estudios, también a la Universidad de la Fuerzas Armadas ESPE y su personal docente, creadores de líderes en la Maestría de Recreación y Tiempo Libre, en especial a mi director de tesis Dr. Chávez Cevallos Miguel Enrique por haber sido mi guía en mi trabajo de investigación, de igual manera a mis grandes amigos de la X promoción, Moreno Freddy y Espinales José por haberme prestado su apoyo incondicional en el tiempo que duro el periodo académico.

Sin dejar de lado a mi familia que estuvo conmigo directa e indirectamente en estos momentos difíciles siempre me dieron su apoyo para no desmayar y cumplir con las metas propuesta, con todo esto estoy muy agradecido y a su vez por medio de estas frases devuelvo su aporte que supieron brindar.

**Correa Mendoza, Oscar Lorenzo**

## Índice

Actividades físico recreativas y su influencia en la obesidad en estudiantes de 9 a 11 años de la Unidad Educativa del Pacífico de la ciudad de Machala .....	1
Urkund.....	2
Certificación .....	3
Responsabilidad de autoría .....	4
Autorización de publicación .....	5
Dedicatoria .....	6
Agradecimiento .....	7
Índice.....	8
Índice de tablas.....	12
Índice de figuras.....	13
Resumen.....	14
Abstract.....	15
Capítulo I.....	16
Planteamiento del problema.....	16
Macro .....	17
Meso .....	18
Micro .....	19
Antecedentes .....	21
Área de Influencia .....	23
Justificación e Importancia .....	24
Objetivos .....	25
Objetivo General.....	25
Objetivos Específicos .....	25



	9
Capítulo II.....	26
Marco teórico .....	26
Antecedentes Investigativos.....	26
Obesidad y Actividades Físico Recreativas .....	26
Obesidad.....	32
Definición .....	33
Clasificación.....	33
Etiológica .....	33
Los dependientes de IMC.....	33
Estudios Históricos de obesidad .....	34
La Obesidad en el siglo XXI .....	35
Obesidad y calidad de vida .....	36
Obesidad Infantil.....	37
Actividades físico recreativas .....	38
Beneficios de la Recreación Física .....	39
Recreación.....	39
Áreas de la recreación.....	40
Expresión físico deportiva .....	41
Expresión lúdica .....	41
Expresión al aire libre .....	43
Expresión social.....	44
Expresión comunitaria .....	44
Expresión de mantenimiento de la salud .....	45
Recreación Comunitaria .....	45
Beneficios de la recreación .....	46

	10
Las Actividad Física en el ambiente recreativo en la comunidad.....	47
Actividades Físicas.....	47
Actividad Física.....	48
Actividad física comunitaria.....	51
Beneficios de la actividad física.....	52
Valores Físicos.....	53
Fundamentación legal.....	53
Constitución de la república del ecuador plan del buen vivir.....	53
Las y los ciudadanos.....	54
Hipótesis.....	55
Variables de investigación.....	55
Definición operacional.....	56
Capítulo III.....	57
Marco metodológico.....	57
Modalidad de la investigación.....	57
Tipo investigación.....	59
Diseño de la investigación.....	60
Población y muestra.....	61
Población.....	61
Muestra.....	61
Técnicas de recolección de datos.....	62
Técnica e instrumentos.....	62
Instrumentos.....	62
Test de peso y talla e índice de masa corporal.....	63
Validez y confiabilidad.....	64

	11
La validez.....	64
La confiabilidad.....	65
Técnicas de análisis de datos .....	65
Técnicas de comprobación de hipótesis .....	66
Caracterización de la Propuesta .....	66
Capítulo IV .....	67
Resultados de la Investigación.....	67
Análisis de los resultados .....	67
Discusión de los resultados.....	80
Comprobación de hipótesis.....	81
Capítulo V .....	82
Propuesta de la actividad físico recreativa.....	82
Datos informativos .....	82
Antecedentes de la propuesta.....	82
Justificación .....	83
Objetivos .....	84
Objetivo general.....	84
Objetivos específicos.....	84
Fundamentación propuesta.....	84
Metodología para ejecutar la propuesta.....	85
Implementación del programa.....	86
Análisis de Factibilidad .....	86
Conclusiones .....	87
Recomendaciones.....	89
Bibliografía .....	90

## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b> Datos de la institución.....	23
<b>Tabla 2</b> Cuadro de operacionalización de variables.....	56
<b>Tabla 3</b> Población Evaluada .....	68
<b>Tabla 4</b> Análisis del pre test e índice de masa corporal.....	69
<b>Tabla 5</b> Evaluación género masculino.....	69
<b>Tabla 6</b> Evaluación género femenino .....	70
<b>Tabla 7</b> Encuesta para varones de actividad físico recreativa de inicio y al finalizar varones .....	70
<b>Tabla 8</b> Encuesta para damas de actividad físico recreativa de inicio y al finalizar mujeres .....	72
<b>Tabla 9</b> T cruzadas Sexto .....	73
<b>Tabla 10</b> T cruzadas Séptimo .....	74
<b>Tabla 11</b> Análisis de fiabilidad.....	74
<b>Tabla 12</b> Encuesta de Actividades físicas recreativas .....	75
<b>Tabla 13</b> Prueba de Normalidad.....	75
<b>Tabla 14</b> Análisis Estadístico T de Student niños respuesta SI.....	76
<b>Tabla 15</b> Análisis estadístico T de Student niños respuesta NO .....	76
<b>Tabla 16</b> Análisis estadístico T de Student niñas respuesta SI .....	77
<b>Tabla 17</b> Análisis Estadístico T de Student Niñas respuesta NO .....	77
<b>Tabla 18</b> Análisis del IMC Sexto de básica niños.....	78
<b>Tabla 19</b> Análisis del IMC Sexto de básica niñas.....	78
<b>Tabla 20</b> Análisis del IMC Séptimo de básica niños.....	79
<b>Tabla 21</b> Análisis del IMC Séptimo de básica niñas.....	79
<b>Tabla 22</b> Secciones de trabajo en la metodología .....	85
<b>Tabla 23</b> Las actividades propuestas en el cuestionario de obesidad.....	87

**Índice de figuras**

<b>Figura 1</b> <i>Crecimiento de los CDC</i> .....	67
<b>Figura 3</b> <i>Distribución de género</i> .....	68
<b>Figura 4</b> <i>Análisis del IMC por grados</i> .....	74

## Resumen

El presente estudio de investigación sobre la actividades físico-recreativas y su influencia en la obesidad que se presentan desde edades tempranas surge debido a los alarmantes riesgos vinculados con el aumento de enfermedades cardiovasculares, que reflejan los niños/as en edades (9-11) años, de Educación General Básica de la “Unidad Educativa Particular del Pacífico” de la ciudad de Machala. Con una metodología empleada que se realiza a través de métodos científicos, investigación cuasi experimental y estadísticos, los cuales facilitan el proceso de investigación con un tipo mixto y enfoque cuali-cuantitativo ya que utiliza muy poca medición de carácter descriptivo con un diseño cuasi experimental aplicando un pre test y pos test para determinar el nivel de actividad recreativa, la población objeto de estudio es de 184 evaluados, los cuales se distribuyen 85 de sexo femenino y 99 del sexo masculino en la que se aplicó a una alternativa, en base a la evaluación del peso, talla, índice de masa corporal (IMC) se hace una aplicación de actividades físico recreativas para verificar los resultados esperados que radican en disminuir los niveles de obesidad, mejorando así su salud física y psicológica incrementando su autoestima y mejorando así sus relaciones personales, familiares y académicas, la actividad física, definida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulte el gasto calórico, y practiquen de tres a cuatro veces a la semana por su escasa actividad recreativa a través del aporte práctico de la investigación en la que se encomienda establecer y divulgar programa de desarrollo de actividades físicas recreativas.

Palabras Clave:

- **ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS**
- **NIVELES DE OBESIDAD**
- **EDADES TEMPRANAS**

### **Abstract**

The present research study on physical-recreational activities and their influence on obesity that occur from an early age arises due to the alarming risks associated with the increase in cardiovascular diseases, reflected in children in ages (9-11) years, of Basic General Education of the "Pacific Private Educational Unit" of the city of Machala. With a methodology used that is carried out through scientific methods, quasi-experimental and statistical research, which facilitate the research process with a mixed type and qualitative-quantitative approach since it uses very little descriptive measurement with a quasi-experimental design applying a pre test and post-test to determine the level of recreational activity, the population under study is 184 evaluated, which are distributed 85 female and 99 male in which an alternative was applied, based on the evaluation of the weight, height, body mass index (BMI), an application of recreational physical activities is made to verify the expected results that lie in reducing obesity levels, thus improving their physical and psychological health, increasing their self-esteem and thus improving their personal relationships, family and academic, physical activity, defined as any body movement performed by musicians. skeletal assumptions that result from caloric expenditure, and practice three to four times a week due to their scarce recreational activity through the practical contribution of research in which it is entrusted to establish and disseminate a program for the development of recreational physical.

Keywords:

- **PHYSICAL RECREATIONAL ACTIVITIES**
- **LEVELS OF OBESITY**
- **EARLY AGES**

## Capítulo I

### Planteamiento del problema

Los estudios investigativos de las Actividades físico recreativas y su influencia en la obesidad, es preocupante como avanza la obesidad en los estudiantes escolares, manifiesta que en la actualidad el aumento de la tecnología, ha disminuido los niveles de actividades físicas y recreativas en el ser humano, lo que impacta en su estilo de vida, esta gran problemática a nivel mundial está siendo estudiada por muchas instituciones, organizaciones y asociaciones, como consecuencias más críticas es la aparición de la obesidad, cuya influencia llega a involucrar a los individuos a nivel mundial en edades temprana, que van relacionada con las enfermedades no transmisibles (ENT) que alteran su trayectoria. Pocas enfermedades crónicas han avanzado en forma tan alarmante en la mayoría de los países, como factores próximos que se indagan por los cambios de patrones alimentarios y físicos que se han incrementado considerablemente en las últimas dos décadas representan el mayor desafío a inicio del siglo XXI que constituye un reto sanitario para los países desarrollados y también empieza a serlo en otros en vías en desarrollos.

En la niñez se ha destacado a nivel mundial como uno de los principales factores de riesgo para el impulso de las enfermedades crónicas no transmisibles. Estos resultados, pese a contrastar con estudios en los que sitúan obesidad infantil como una problemática a nivel nacional de forma generalizada, se deben a que estos colegios se han apostado de manera eficaz por la importancia de llevar a cabo una dieta equilibrada basada en el modelo de dieta mediterránea concluye que entre el 64 y el 92 % de las intervenciones están centradas especialmente, en la actividad física; mientras que la dieta fue incluida entre 36 y 92 % por estrategias definidas e investigaciones realizadas existiendo un historial de bajos resultados entre un 30 y un 40 % de los estudios



muestran efectividad de las intervenciones sobre el Índice de Masa Corporal (IMC) que sugiere el estado corporal a partir de una escala que establece lo normal frente a lo patológico, utilizadas principalmente, para evaluar el estado nutricional. considerando que el porcentaje de fracasos y recaídas en el tratamiento de la obesidad es alto, y se deben acentuar modificaciones conductuales en hábitos alimentarios y estilos de vida.

Lo primero a considerar en este trabajo es ofrecer a los profesionales de atención primaria la realidad para el abordaje de la obesidad escolar para su prevención como de su reducción cuando está instaurada. Como paso siguiente, proporcionar el consenso entre los profesionales, es presentar sencillos protocolos que maticen un procedimiento básico a seguir. Evidencia científica sobre la intervención es para prevenir o reducir la obesidad en niños ya que existen abundantes revisiones y meta, seleccionando revisiones que detallaran el diseño evaluativo del estudio, el lugar de desarrollo y la etapa escolar en que intervienen, resultados antropométricas, actividad física recreativa y cambios de nutrición

### **Macro**

Particularmente, la obesidad en la niñez se ha destacado a nivel mundial como uno de los factores de riesgo para el desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). La obesidad está considerada unos de los problemas más serios en la que señala que a nivel mundial el número de niños y adolescentes obesos se ha multiplicado por 10 en las cuatro últimas décadas y casi 6% en las niñas (50 millones) y cerca de 8% en los niños (74 millones) en 2016.

En 2017, la OMS analizo la evolución del IMC y obesidad desde la década de los setenta se triplico la obesidad infantil en el mundo, en 1975 existía el 4% de prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 19 años, en 2016 subió al 18% en niños/as y a nivel mundial el 39% de los adultos de 18 años o superior a esta edad ya

tenían sobrepeso en 1900 millones de personas, siendo el 13% obesas en un total de 650 millones de individuos.

Con esta clasificación los alumnos de 6to y 7mo curso de primaria podrían incluirse dentro de esta complicada etapa, concretamente en la adolescencia temprana.

La obesidad en niños también es considerada una enfermedad que provoca alteraciones en la salud está relacionado a problemas emocionales, al no relacionarse con niños de su misma edad o vinculo social. A su vez los factores como el estado depresivo, cuadros de ansiedad y las alteraciones de obsesión y compulsión ocasiona la dificultad en el control del peso. En los últimos tiempos, los altos índices de obesidad se han consolidado como uno de los principales problemas de la sociedad a nivel mundial (Lopez & Rivero, 2017 ) Son problemas debido actividades sedentarias que concuerdan con investigaciones con el desarrollo de la tecnología desde décadas atrás, el problema de la obesidad es un fenómeno dinámico que requiere superar los factores de riesgo del proceso salud-enfermedad.

La ingesta excesiva de alimentos con alto contenido de carbohidratos, grasas, otros con bajo aporte nutricional y una disminución en el consumo de vegetales y frutas, acompañado a esto la falta de actividad física, lo que conlleva al deterioro de la salud sin distinción de clase social a la que el individuo pertenezca, llegando hacer unos de los principales factores de riesgo de mortalidad en el mundo. Afectando progresivamente a niños de menor edad

### **Meso**

En información obtenida en América Latina y el caribe las tasas de obesidad son superiores en las que se distribuyen equitativamente en la localidad pero no está claro si esto se da en los países desarrollados por estadísticas completas que se han ejecutado, no siendo así alarmante preocupante que de los 12 países latinoamericano

con información estadísticas de sobrepeso y obesidad, más de un tercio presenta cifras superiores al 20% y las tasas más baja en obesidad se dan en los países más pobres , como Bolivia, Honduras y Haití, presentando déficit de crecimiento, Argentina, Chile, Jamaica y Republica Dominicana. Según datos aportados por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación, Agricultura y Organizaciones Mundial de la Salud, en américa latina y el caribe el mayor impacto se dio en mujeres, afectando progresivamente a niños de menor edad. La obesidad en la infancia ha duplicado su prevalencia en los últimos quince años el 20% de la población sufre de esta epidemia.

En Latinoamérica la desnutrición continúa siendo un problema prevalente, la mayoría de los datos provenientes de países de la región muestran una disminución de la desnutrición calórico proteica, mientras que se mantiene como problema nutricional el déficit de talla para la edad y las carencias de micronutrientes, en coexistencia con el aumento epidémico de la obesidad, desde varias décadas en Latinoamérica se ha consolidado un campo de estudios, reflexiones y prácticas en torno a la recreación y el tiempo libre, la recreación siempre ha basado sus estudios en la acción cotidiana de los actores. Por lo tanto, en el 2002 la OMS ha redefinido nuevos puntos de corte basados en el índice de masa corporal para los asiáticos y nativos de las islas del Pacífico, estimando sobrepeso y obesidad a partir de valores de 23 kg/m<sup>2</sup> y 25 kg/m<sup>2</sup>, respectivamente.

### **Micro**

Los beneficios aportados por la práctica de actividades físicas sistemáticas, deben cultivarse desde la etapa escolar, porque ofrece mayores probabilidades para convertir a un sujeto en una persona adulta activa, por tanto, mejorar su calidad de vida, desde una concepción integral de la salud. Estas ideas generales fueron expresadas por (Ruiz, Elizondo, & Arazuri, 2018) En Ecuador, según datos de la Encuestas

Nacional de Salud y Nutrición el 29% de niños desde los cinco años tienen sobrepeso y obesidad, en esta misma publicación se observó que la prevalencia es mayor en la región costa y región insular. En tiempos existentes reseñas epidemiológicos de obesidad es un problema mucho mayor que va en aumento, en especial, en poblaciones de infantiles y escolares (Salazar, 2016 )

El trabajo científico de la Actividad físico Recreativa y su Influencia en la Obesidad relacionado con la inexistencia adecuada con los escolares en lo concerniente a recreación en la educación general básica en edades comprendidas entre los 9-11 años. Investigación que se realizó en la “Unidad Educativa Particular del Pacifico” de la ciudad de Machala, en la que representantes de los estudiantes se dan cuenta de la necesidad de las Actividades Físico-Recreativo y su Influencia en la Obesidad en el estudiantado en general como parte de una mejor forma de vida para el futuro. Como referencia al estudio de la muestra en edades escolares de Educación General Básica de la “Unidad Educativa Particular del Pacifico” de la ciudad de Machala, en edades comprendidas entre los 9-11 años, se confirma mediante datos de la institución durante el periodo lectivo 2018-2019 fueron matriculados 184 alumnos representados de la siguiente manera 99 varones que corresponde el 54% y 85 mujeres que representan el 46%, de los cuales participan de las clases de educación física 44% son varones y un 33% en mujeres y el 23% no realiza educación física por encontrarse con descanso medico u otras situaciones y son partes de sobrepeso y obesidad a los que se les incentivan para que participen en los juegos recreativos y así evitar las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) que trae consecuencias en problemas cardiacos y diabetes porque es importante educarlos para un mejor estilo de vida saludable por medio de la actividad físico recreativo.

## **Antecedentes**

La obesidad es uno de los inconvenientes de salud más apremiante en la actualidad, y va en aumento en la infancia en la que por medio de las actividades físico recreativas se pueden suplir esta situación para así disminuir el porcentaje de grasa en el alumnado escolar.

Todo es consecuencia de la rápida urbanización y globalización, que han generado cambios en la alimentación y la práctica de actividad física, así como en los accesos e infraestructura de las colectividades y en el uso de la tecnología (Kine, 2016) En otro caso, (Salazar, 2016 ) al analizar la actividad física posee en sí numerosos beneficios para la salud, en otra investigación realizada en la Unidad Educativa Replica de Manta, Ecuador, se planteó un programa de actividad física recreativa en la disminución de los niveles de obesidad para contribuir en una mejor calidad de vida, lo que conlleva al mejoramiento de la salud desde edades tempranas.

La Organización mundial de la salud sostiene que la obesidad y sus niveles se están incrementado aceleradamente a nivel mundial y desde 1975 se ha casi triplicado en todo el mundo. En Ecuador el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia participó junto al Ministerio de Salud Pública, el Ministerio Coordinador de Desarrollo Social y la Organización Panamericana de la Salud, formuló su inquietud por el aumento de los índices de sobrepeso y obesidad asentados en los últimos tiempos.

Según la (OMS, 2017) es importante evaluar los riesgos asociados con el exceso de peso en adolescentes y niños. Se considera imprescindible la integración del profesional de la psicología al equipo multidisciplinario. En otra Investigación realizada en la Unidad Educativa Francisco Huerta del cantón Babahoyo, provincia de los Ríos, ECUADOR en el año 2016, recoge resultados de estudios, de actividad recreativa y mejorar su estilo de vida. La OMS define la salud como “un estado de completo

bienestar físico, mental y social”, lo que significa que más que una vida sana se debe hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social, no obstante, se considera necesaria la realización de investigaciones que muestren qué características de las intervenciones multidisciplinarias podrían lograr resultados más efectivos y eficientes, Exponer los beneficios de la actividad física para la salud y principalmente en la edad que tienen.

Como lo describe otro autor, Incluir la actividad física como una tarea diaria para gozar de buena salud; pues según el cuerpo humano está diseñado para estar en movimiento. (Hernández, Ignacio, Rosero, Montenegro, & Coral, 2015) en otra investigación realizada en la escuela rural “Ciudad de Riobamba”, recinto Santa Lucia, parroquia camarones del Cantón Esmeraldas, ECUADOR en el que plantea un programa de actividades físico-recreativas para el desarrollo motriz en niños de 8 a 10 años, lo que conlleva a mejorar los movimientos motrices por medio de las actividades físico deportivas ya sea de manera directa e indirectamente para un mejor desarrollo en los niños.

Como lo afirma el autor al indicar que existen tipos de ejercicios para cada persona y gusto. (Garza, 2019) Continuando con la observación de un artículo en la práctica de la actividad física en Ecuador indica que más del 30% de jóvenes menores de 18 años son sedentario o no realizan ejercicios físicos por parte de profesor de educación física Los actuales datos epidemiológicos sobre obesidad evidencian un problema de enorme magnitud, con una tendencia acelerada de crecimiento, en especial, en poblaciones de infantiles y escolares (Hernández, Ignacio, Rosero, Montenegro, & Coral, 2015)

La intención del presente estudio es proponer evidencias específicas que denoten en los estudiantes la importancia de las actividades físico recreativas en mejoras de la salud, lo cual va a disminuir los niveles obesidad escolar y no recaer a corto y mediano plazo por causas de las ECNT y por lo tal urge la necesidad de implementar un programa recreativo, que favorezca el mejoramiento de la vida en edades tempranas.

### Área de Influencia

Límites del Cantón Machala El Cantón Machala, al norte limita con el cantón El Guabo, al sur con el cantón Santa Rosa, al Este con el cantón Pasaje y al Oeste con el Archipiélago de Jambelí (cantón Santa Rosa) y el Océano Pacífico.

Machala está ubicada en el sur-oeste de Ecuador.

Población de la “Unidad Educativa Particular del Pacífico” de la ciudad de

**Tabla 1**

*Datos institución*

Nombre del Establecimiento Educativo:	Unidad Educativa Particular del Pacífico	
Año Lectivo:	<b>2018 – 2019</b>	
Provincia:	<b>El Oro</b>	
Cantón/Distrito:	<b>Machala</b>	
Parroquia:	<b>Jambelí</b>	
Administración Zonal: Dirección Distrital:	<b>No. 7 Centro</b>	
Código AMIE:	<b>07h1461</b>	
Nombre del Rector (a):	<b>Dra. Aliuska Sánchez</b>	
Ubicación-Dirección:	<b>Ubicada en la: Av. Luis León Román Km. 2. Vía Pajonal, Machala.</b>	
Teléfonos Establecimiento Educativo:	<b>072983010</b>	
Correo electrónico institucional:	<b>07h01461@gmail.com</b>	
Tipo de Institución	<b>Régimen</b>	<b>Vías de acceso Terrestre</b>

## **Justificación e Importancia**

El estudio a realizar tiene como propósito analizar e identificar los principales elementos causales para desarrollo de obesidad en los niños de sexto y séptimo año de la Unidad Educativa del Pacífico de la ciudad de Machala, esto podrá mostrar la realidad de las instituciones educativas y la poca atención que le prestan a las actividades recreativas, las tareas extra clases y el inadecuado uso de los medios tecnológicos. Cabe resaltar que existen ciertas actividades y planes operativos como son la ingesta de nutrientes frescos bajos en calorías, sin dejar de lado los juegos recreativos como factor determinante para el control de esta enfermedad.

Adicionalmente se tendrá en cuenta un incremento de la producción científica actualizada, en la que hasta el momento no han realizado estudios previos, que estén al alcance de la comunidad y que deseen desarrollar su perspectiva sobre los aspectos importantes como un peligro para la obesidad infantil, como son los factores relacionados con la genética, los estilos de conducta epigenéticos y el cambio de clima como componente del medio ambiente, que son simple de cambiar en la durante la fase de infancia, por lo que se debe poner mayor énfasis para la intervención epidemiológica y clínica, de ahí que es importante reconocer los factores concernientes con la obesidad poblacional y afines con los antecedentes familiares, respecto a la obesidad y los malos hábitos de nutrición y sedentarismo. (Águila, 2009)

Los elementos a evaluar con relación a la obesidad infantil en la que establece un propósito primordial en los trabajos de investigación, por lo que se busca es la formación de medidas de prevención para confirmar que la comunidad donde residen los niños, y así pasar a la etapa adulta sin enfermedades metabólicas, depresivas y crónicas, y que disponga de una vida adecuada, sana y conservada. Con la ejecución



del trabajo se busca analizar, investigar y determinar los principales aspectos enlazado a la expresión de obesidad en el niño.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Actividades Físico-Recreativas y su Influencia en la Obesidad en estudiantes de Educación General Básica en edades comprendidas 9-11 años, “Unidad del Pacífico” de la ciudad de Machala, año 2018 – 2019.

### **Objetivos Específicos**

Diagnosticar los niveles de obesidad de los en los niños de sexto a séptimo año de la “Unidad Educativa Particular del Pacífico” de la ciudad de Machala, mediante la aplicación de IMC enfocado en la disminución de la obesidad.

Diseñar las actividades físico recreativo para disminuir los niveles de obesidad y el logro de los resultados esperado de los estudiantes de educación general básica.

Implementar el programa físico recreativo mediante el índice de masa corporal para reducir los niveles de obesidad en los en los estudiantes sujeto a la investigación.

Por medio de valoraciones del pre-test y pos-tes en las actividades físico-recreativo y poder justificar la variabilidad de la obesidad en los estudiantes 9 -11 años de educación general básica de la “Unidad Educativa Particular del Pacífico” de la ciudad de Machala, año 2018 – 2019.

## Capítulo II

### Marco teórico

#### Antecedentes Investigativos

#### Obesidad y Actividades Físico Recreativas

La obesidad ha sido una de las grandes problemáticas de este siglo, reconociendo que las cargas de las enfermedades no transmisibles son pesadas y cada vez mayor, la alimentación poco saludable y la falta de actividad física son, pues, las principales causas de enfermedades más importantes, como las cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y determinados tipos de cáncer, sin embargo, la carga general sigue siendo elevados en países desarrollados cada vez hay más niños con exceso de peso y obesos. La actividad física es un factor determinante del gasto de energía disminuyendo enfermedades cardiovasculares y diabetes asociadas con la obesidad, a la vez se recomienda que las personas se mantengan suficientemente activas durante toda la vida obteniendo mejores resultados de salud. Datos más recientes de la (OMS, 2017) ubicaron la prevalencia mundial de sobrepeso y obesidad nacional en adolescentes mujeres 39.2% y en varones 33,5% dándose un incremento de 9,5% lo que denota un aumento y en las que hay que tomar acciones inmediatas. el crecimiento acelerado de la tecnología moderna pone en riesgo la problemática existente con la obesidad en la población infantil a nivel mundial especialmente, en los países desarrollados y que decir en latino américa debido a la desnutrición continúa siendo un problema prevalente que se debe considerar como epidemiología dentro de los problemas de salud, por lo que indica la OMS, que la obesidad y la actividad física debe ser considerada de alta prioridad. Según esta clasificación los alumnos de 6<sup>o</sup> y 7<sup>o</sup> curso de Primaria podrían incluirse dentro de esta complicada etapa, concretamente en la adolescencia temprana.

Por lo expuesto anteriormente en los estudios investigados por varios autores en las actividades físico recreativa y obesidad radica en satisfacer las necesidades del humano para lograr como resultado la influencia en la formación multilateral de la personalidad activa o pasiva que implican alternativas interdisciplinarias con salidas sociales con interacciones entre el individuo y su entorno social y físico, para disminuir o prevenir la obesidad y las enfermedades asociadas donde se especifican los costes y la efectividad en la implementación de un programa de actividad física en el Ecuador. La práctica de ejercicio físico, el desarrollo y mantenimiento de patrones alimenticios saludables son aspectos cruciales para una buena calidad de vida relacionada con la salud (Ambrosini, 2014)

Las actividades físicas recreativas y su incidencia en el cambio de salud de los estudiantes en estudio; para lo que se utilizó una metodología de investigación científica con datos matemáticos y estadísticos, el proceso de enseñanza aprendizaje, las actividades que el docente realiza, a través de los juegos lúdicos permiten que el estudiante desarrolle sus destrezas en cada uno de los métodos. Según autores como (Calero, Fernández, & Rodríguez, 2016) menciona que la duración de la actividad física debería acumular 150 min. De actividad física en la semana, de este modo optamos por realizar tres sesiones de 60 minutos de ejercicio físico con una intensidad moderada, sería suficiente para elaborar un programa de actividad física y recreativas para niños y niñas con obesidad

Se obtuvieron datos en actividades físicas recreativas en la que se busca el equilibrio en el estudiantado para de esta manera contribuir en los centros educativos y la niñez, la organización mundial de la salud considera que la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, tal como se expone teóricamente por (Barreto & Icaza, 2016). Para una mejor ocupación del tiempo libre con las actividades físicas

recreativas el estudio realizado con 70 estudiantes de ambos sexos para valorar cualitativamente por medio de encuestas se entrevistó a 50 vecinos, en la que se establece la primicia de cálculo motriz en los alumnos, midiendo la satisfacción en los estudiantes en conclusión se debe aplicar pruebas de valoración en el rendimiento motriz para poder comparar con su rendimiento al final de las actividades se determinó por satisfacciones y favoritismos en las que los niños han desarrollado sus indicadores motor por medios de pruebas de desarrollo motriz.

Es importante mencionar que el sobrepeso y la obesidad se caracteriza por presentar una acumulación excesiva de grasa, lo que trae como consecuencia afectaciones para la salud, ya sea por una alimentación rica en calorías y poca actividad física, la obesidad en las personas se puede identificar mediante (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla. IMC proporciona la medida más útil de sobrepeso y obesidad (OMS, 2017) por tal virtud como referencias a indagaciones podemos contar con investigaciones que se ha realizado por Barros Tapia, W. I., & Uzhca Sanaguaray, M. J, en la que se determinó el IMC como paso principal en una población de 18 alumnos 11 masculinos y 7 femeninos, se aplicó encuestas que determinó los gustos y motivaciones de los adolescentes, y se seleccionó las actividades las cuales demostró la eficiencia del programa que permitió mejorar el tiempo libre utilizado por los adolescentes y mejorar en su salud, medido a través de la prueba de Friedman y el test de Concordancia de Kendall, determinando diferencias ( $p=0.000$ ), en la apropiada ocupación del tiempo antes y después del programa (Ordoñez, 2015) Ecuador unos de los países de América Latina en los cuales la UNICEF ha centrado sus investigaciones en el análisis de las vicisitudes que conciernen al área de la salud, siendo unas de las preocupaciones de diversas organizaciones del estado entre ellas: el Ministerio de Salud Pública (MPS), el Ministerio Coordinador de

Desarrollo Social y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), asociadas al proceso de nutrición de niños y adolescentes de este país (OMS, 2017)

En estudios realizados por el consumo excesivo de alimentos con alta densidad energética, ricos en grasas saturadas, azúcar y sal acompañada por la falta de actividad física representa en la actualidad el estilo de vida que perjudica a la población infantil. La obesidad es una enfermedad crónica producto de un desequilibrio en el consumo de alimentos, hábitos alimentarios poco saludables, el sedentarismo y factores psicosociales (Maldonado, 2018). Se presenta un análisis cuantitativo en relación a 20 años atrás en la que los padres reconocen que los niños influyen en las decisiones de compras, el objetivo es observar la percepción de hogares con niños de 5-11 años con obesidad y sobrepeso que van condicionadas por los factores externos como el marketing, la publicidad que se da, perjudicando la salud en edades tempranas y con un incremento bajo en lo socioeconómico por lo tanto para dar solución a esta problemática es concientizar con los padres y el daño que causa la obesidad a nivel mundial.

Otras investigaciones ponen de relieve, nos confirman y nos recuerdan que el sobrepeso y la obesidad han causado una crisis sanitaria mundial que se agravará en los próximos años a menos que empecemos a tomar medidas drásticas (OMS, 2017). Según como lo mencionan (González & Salvatierra Villareal, 2019) en Guayaquil, Ecuador respecto a Factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en niños escolares entre los 8 y 12 años en el período lectivo 2018-2019, en donde se plantea una investigación de campo en estudiantes de la Unidad Educativa Fiscal Dolores Caguano y una prevalencia escolar de 29.9% en problemas de salud pública en la que se estudió a 200 alumnos referente en la familia, alimentación y forma de vida se utilizó el IMC para contribuir en la actualización tanto clínica como epidemiológica en la obesidad en

los niños con un factor de riesgo del 21% como el consumo de aguas azucaradas y el pasar mucho tiempo en la televisión que son causales del sobre peso y obesidad debiendo realizar más estudios para establecer causales que intervienen en este factor.

### **Internacionales**

Por investigaciones Internacionales, partiendo con países centroamericanos se dan señas de sobrepeso y obesidad y una escasa participación en actividad física por parte de la población en edades tempranas. Según (Monge, y otros, 2019) sobrepeso, obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez centroamericana, para obtener una muestra representativa con un estudio comparativo transversal con muestra aleatoria de 5291 estudiantes de cuarto, quinto y sexto grado con un 52.3% mujeres y un 47.7 varones pertenecientes a 73 centros educativos de Centroamérica de igual manera se realizaron mediciones de peso y talla para determinar su IMC, cuestionario de actividad física para ambos sexos en la que se evidencio que la niñez centroamericana debe ser atendida de manera integral en el ámbito educativo en lo que respecta a salud y prevención de enfermedades, tomando en cuenta la influencia del ambiente, es la actividad física, para el desarrollo de una mejor salud física y mental, principalmente cuando esta se practica de moderada a vigorosa intensidad

La relación existente entre la composición corporal con la salud de los niños se debe llevar a cabo evaluaciones periódicas de índice de masa corporal para prevenir riesgo y así mejorar la posición corporal del estudiante. Según (López Sánchez, 2017) Composición corporal, imagen corporal, actividad física y salud en niños y adolescentes. En donde se planteó la interacción entre estas variables para diseñar y medir los instrumentos del programa, como actividad física en la salud de niños y adolescentes y, en especial, en la composición corporal e imagen corporal son preocupaciones importantes de la salud, los programas presentados en esta tesis son

efectivos dicho por distintas referencias internacionales mediante siluetas de Stunkard en niños y adolescentes españoles, se han encontrado relaciones entre la composición corporal CC, la obesidad, diabetes mellitus tipo 2

La presente investigación se efectuó en bienestar del alumnado a nivel escolar por la problemática del comportamiento de la actividad física y alimentación considerando a la escuela como un lugar de aprendizaje en donde el niño obtiene habilidades reveladoras para la vida. Según (Alvarado Adanaqué & Jiménez Robles, 2018) Eficacia del programa “Mi peso me hace feliz” sobre los hábitos alimentarios, la actividad física e IMC en niños de 6 a 11 años de la Institución Educativa Internacional Nuevo Horizonte-Juliaca 2017, se planteó el programa mi peso me hace feliz con un estudio de tipo experimental con enfoque cuantitativo por que fueron examinado de manera estadística, la población total fue de 208 alumnos del nivel primario y una muestra constituida de 57 escolares se aplicó el test de hábitos alimentarios y un cuestionario PAQ-A validado por Meléndez y Alfaro 2016). La intervención duro 4 meses con 8 sesiones educativas con el método ARDE se concluyó que el programa fue efectivo en su variable hábitos alimentarios y actividad física pero no se efectivizo en el IMC. según lo recomendado por la OMS. Asumiendo una niñez cada vez más sedentaria, que son agobiados por el mal uso de la tecnología, que no les permite salir a realizar actividades recreativas, se plantea Conocer el dominio que tienen los desiguales contextos económicos, sociales, familiares y culturales en que viven en correlación a su condición de peso corporal que presentan con un enfoque cuantitativo con relación a la variable para lograr resultados objetivos, en donde se levantó la información de 100 aspirantes utilizando dos modalidades de entrevistas y cuestionarios con un análisis documental dando prioridad a los cuestionario realizado por la escala de Likert, llegando a concluir por medio de las encuestas la relación alumno padre y puede

llegar a influir en su alimentación y la tecnología que causa problema ya que cada día hay más adolescentes que pasan pendientes de las redes sociales, teléfonos y conviven menos tiempos con los amigos de la comunidad o escuela. Datos de ENSANUT indica que la tasa de obesidad infantil disminuyó ligeramente entre 2006-2012 de 34.8 a 34.4% persistiendo como un gran reto de salud, estos porcentajes representan más del 5.6 millones de escolares entre los 5 -11 años convirtiéndolo en un problema a nivel nacional. Para el caso de Nuevo León, la prevalencia de sobrepeso y obesidad para este grupo de edad fueron de 40.2%.

El niño en su impulso principal es el movimiento para poder encontrarse con el entorno para así desarrollar habilidades psicomotoras con prácticas adecuadas en el desarrollo infantil. Según estudios de (Cigarroa, Sarqui, & Lamana, 2016) la investigación titulada Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas: una revisión de la actualidad latinoamericana en donde se planteó sobre la obesidad y el sedentarismo y el desarrollo psicomotor infantil; se utilizó búsqueda en pubmed y scielo con publicación con individuos en sus últimos 10 años, estudios realizados en Latinoamérica evidencian relaciones con el sobrepeso y obesidad infantil y un bajo rendimiento en las pruebas psicomotoras se concluyó con los resultados negativos en la mala alimentación en los niños en la que se deben aplicar estudios experimentales Igualmente, la falta de actividad física está asociada con menores rendimientos académicos y una deficiencia en el desarrollo de las habilidades psicomotoras en la niñez (Cigarroa, Sarqui, & Lamana, 2016)

### **Obesidad**

La obesidad es de patología crónica que se caracteriza por un acrecentamiento de la masa grasa y en consecuencia por un aumento de peso por lo tanto crecen las reservas energéticas del organismo en forma de grasa, siendo así que se ha convertido



en un problema por malnutrición infantil. Se estima que a nivel mundial tenemos 300 millones de obesos y su tendencia va en aumento. La OMS, define obesidad como una enfermedad crónica, compleja y multifactorial, cuyo origen involucran factores genéticos y ambientales, que determinan un trastorno metabólico que conduce a un descomunal depósito de grasa corporal para el importe deseado que involucran factores genéticos

### **Definición**

La obesidad en niños ha sido constantemente revisada con diferentes criterios diagnosticados por esta patología de alta secuela en la salud de acuerdo a la grasa corporal, proporción corporal, la masa magra al igual que su masa grasa, la masa ósea que cambia en su crecimiento y maduración del humano es por este motivo que no se da un acertado criterio internacional, otras investigaciones la define en niños mayores de 6 años como la curva de crecimiento de acuerdo a su IMC, sexo y edad

### **Clasificación**

La obesidad se clasifica en tres grupos: la etiológica, los dependientes del IMC y la disposición topográfica, de la acumulación de grasa Obesidad esencial que se debe a la alteración de ajuste regulable de peso, o de una alteración del ponderostato que incluye al grupo de obesidad del grupo endocrinológico, hipotalámico, genéticos y las ocasionadas por fármacos

### **Etiológica**

Son factores que se ocasionan o concuerdan en una misma persona la tendencia genética y elementos ambientales desencadenantes.

### **Los dependientes de IMC**

En esta clasificación se establecen índices que relaciona el peso de la persona en kg. Y talla en metro elevado al cuadrado de acuerdo a la sociedad española para el

estudio de la obesidad desde el punto antropométrico una persona igual o superior a 30 kg. Se considera obesa.

#### Disposición topográfica de acumulación de grasa

La acumulación de grasa puede tener un predominio superior a obesidad central o androide o inferior periférica ginoide, la obesidad central es más propia de los varones como es la obesidad abdominal profunda o visceral ligado a las complicaciones metabólicas y cardiocirculatorias. En igual forma las mujeres obesidad periférica o ginoide que se acumulan en la parte inferior del cuerpo en el abdomen, cadera, glúteos y muslo.

#### **Estudios Históricos de obesidad**

El ser humano durante su existencia en la tierra el 95-99%, ha sobrevivido por medio de la caza de animales por la falta de alimentos, la única firmeza de la obesidad es Constatando datos prehistóricos tenemos la estatua de la edad de piedra que tiene una antigüedad aproximada de 25.000 años representada por una figura femenina con exceso de volumen como es la venus de willendorf. A inicio del tercer milenio de nuestra era la obesidad es considerada por el aumento de grasa en nuestro cuerpo al ser un problema insignificante paso a ser un problema de salud pública muy importante a nivel mundial con afectación a nivel social. Para Hipócrates Objetivamente obesidad es la representación nominal de obeso, que viene del latín obesus, que significa “robusto, grasa o apariencia gruesa”. Esus es el participio pasado de edere (comer). La primera teoría sobre nutrición, que también intentó incluir la obesidad, fue desarrollada mucho más tarde por Galeno de Pérgamo. Galeno también encontró tiempo para realizar investigación científica, hizo importantes descubrimientos anatómicos y fisiológicos, concibió la nutrición como una manifestación de la “facultad nutritiva” del cuerpo por el cual las partes utilizables del alimento se modifican de tal modo que

pueden ser asimiladas, y las no utilizables, “las superfluas”, son eliminadas. Los conceptos de absorción, transporte (distribución), alteración (metabolismo), asimilación y descarga (excreción) fueron integrados en su teoría de la nutrición. En la obesidad, por otra parte, es necesario disminuir la distribución y aumentar la eliminación del cuerpo. La distribución está disminuida con movimientos repetidos del intestino... Y aumentaremos la eliminación del cuerpo con suaves ejercicios, como el correr y masajeando en abundancia... Y, obviamente, el masaje debe ser suave y delicado”. Así, Galeno prescribía un tratamiento combinando el ejercicio muscular con la terapia física y la dietética. En Investigación de Sorano consideran características comunes de la condición en discusión la obesidad lo que llamamos “un buen hábito del cuerpo... Pero se rechaza esta opinión... Sostenemos que existe solo una clase de hábito bueno del cuerpo, a saber, en el que tiene fuerza con una cantidad moderada de carne tejido adiposo y que esto es una condición para conservar más que cambiar, añadiendo algo del material de sus escritos propios y otros. La obesidad en aquel tiempo ya se pensaba que era una enfermedad y los autores trataban íntegramente al individuo, describe la naturaleza, la etiología y las manifestaciones clínicas de la obesidad, aunque el tratamiento abarca la mayor parte del material. Propone transpiración, una dieta de entrada de muy bajas calorías, ejercicio y diuresis, y se pueden advertir las grandes semejanzas de aquellos tratamientos con los usados hoy en día para la pérdida de peso.

### **La Obesidad en el siglo XXI**

La obesidad infantil ha pasado de ser una leve acontecimiento y se ha convertido en unos de los mayores problema del siglo XXI, en que se establece un probado reto sanitario para los estados desarrollados, y también intenta a existir en otros países en vías de desarrollo que están formando su progreso y al mismo tiempo

están emprendiendo hábitos de vida propios de las sociedades desarrolladas del mundo occidental, en los últimos 30 años ha causado un continuo incremento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad, en países como EEUU se da un nivel muy elevado. Siendo así un grave reto sanitario por el aumento de las comorbilidades agrupadas.

En pleno inicio del siglo XXI, la obesidad se ha transformado en uno de los obstáculos socio sanitarios de mayor extensión en los países desarrollados, con peligrosos impedimentos socioeconómicos. En el momento actual se considera un fenómeno afín con la sociedad de consumo y el número de personas que aumenta claramente y se relaciona con los cambios de hábitos de vida. El sedentarismo desarrollado en las tareas de la vida cotidiana (aparatos electrodomésticos, dispositivos electrónicos, automóvil y otros), y alimentos ricos en calorías que han modificado nuestro mapa de la obesidad, esta condición crónica que son parte de la prevalencia en países desarrollados. Estamos ante la enfermedad metabólica más prevalente en los países desarrollados y en los que están en vías de desarrollo. Este hecho hace que se acuñe el término de epidemia del siglo XXI en su definición, y que la obesidad sea reconocida como una enfermedad social. (OMS, 2017) 1997 llamó la atención de la comunidad internacional acerca del crecimiento alarmante de la obesidad en el mundo, calificándola como la epidemia del siglo XXI.

### **Obesidad y calidad de vida**

La obesidad en la población general comporta una disminución del funcionamiento físico, aunque no necesariamente acompañado de una disminución del funcionamiento social o psicológico. La calidad de vida de los pacientes que buscan ayuda por su obesidad puede estar más o menos afectada en función de factores como la comorbilidad psiquiátrica, grado de obesidad y presencia de patrón alimentario anormal (p.ej., presencia de atracones). La pérdida de peso suele producir una mejoría

en todas las dimensiones de la calidad de vida (física, psicológica y social), pero esta mejoría puede disminuir con el tiempo, aunque se mantenga la pérdida de peso.

### **Obesidad Infantil**

El año 1995 la OMS declaró a la obesidad como una enfermedad y sumado al sobrepeso constituyen el 5% de la mortalidad mundial. En la actualidad, la obesidad se considera una epidemia general en el ser humano incluidos los niños, igualmente, no se distingue por ser superior en su peso corporal, (exceso de grasa acumulada en el tejido adiposo y menor cantidad de tejido muscular y masa ósea) sino como una enfermedad metabólica e inflamatoria, de itinerario crónico, multifactorial y de gran resolución en la salud pública, por las consecuencias biológicas, psicosociales y económicas que tiene la región. La obesidad infantil está incrementándose en los países industrializados muchas veces este aumento está relacionado a los cambios drástico en la alimentación, la desnutrición y la disminución de la actividad física y están afines con el desarrollo económico en varios países, el sobrepeso y la obesidad en infantes están afines a componentes genéticos y condiciones de vida. Mientras que un sujeto no es posible, algunas de las causas conductuales relacionadas a los estilos de vida si lo son, particularmente con lo que tiene que ver con los hábitos deportivos y alimentación. La obesidad infantil se relaciona al alto consumo de nutrientes exquisitos en energía derivadas de las grasas saturadas y los carbohidratos, y el desgano en la actividad física que conlleva al sedentarismo asociadas al estilo de vida de gran parte de la población infantil como los videojuegos, internet, televisión y todo lo que comprende la tecnología en general. El modelo de salud HPM (de sus siglas en inglés) instaura las variables conductuales, relacionadas con el sobrepeso y la obesidad. Tales como afectivas, cognitivas y demográficas.

### **Actividades físico recreativas**

(Muñoz & Arango, 2016) Quienes en su publicación nos dicen que la actividad física recreativa (AFR) es una buena opción para la salud, que actualmente se está considerando como parte del estilo de vida, porque al fortalecer la capacidad funcional se puede lograr una vida más activa e independiente principalmente en la edad adulta.

Las actividades físicas recreativas en el quehacer del tiempo libre ofrecen motivación para la intervención de las personas a una comunidad por lo que es una representación de organización adecuada para estimular a la familia, al no considerar esta definición de este concepto pudiera aparecer el fenómeno llamado aptitudes no propias dentro de la ocupación del tiempo libre de estas familias como un esparcimiento injusto y otras de deshonra que convierten la conducta y el desarrollo social de las mismas, en ocasiones la negatividad de la familia influye en la conducta y es muy importante que se trasmita nuevos procesos en el tiempo libre como vía moral en el término de trabajo físico e intelectual así como el maniobrar en la comunidad para mejorar un trabajo comunitario con las posibilidades de atender de forma coordinada a la población para así aprovechar una mejor representación los recursos de la vida social, económica y política del país por medio de la población y su entorno que los rodea.

Según los autores mencionados con anterioridad podemos entender que la actividad física recreativa engloba varios campos de la recreación y debe ser practicada en el tiempo de ocio, esta al igual que las demás genera actitudes positivas, por lo cual el adolescente se desarrolla física, social e intelectualmente, siendo beneficiosa para la salud.

### **Beneficios de la Recreación Física**

Las actividades Físicas recreativas pueden equilibrar los efectos negativos de la obesidad y el aumento de masa corporal (masa grasa), teniendo efectos reales sobre la función cardio- respiratoria presión sanguínea, la composición corporal, colesterol.

Aumenta el sentido del autocontrol, reduce el nivel de estrés, aumenta la capacidad de concentración, ayuda a conciliar el sueño, previene, la hipertensión arterial, la diabetes y el colesterol alto, reduce el riesgo a tener cáncer.

La recreación física cumple un papel muy importante en el marco integral de la educación infantil y viene impulsando la utilidad de estas como un medio de desarrollo de valores éticos y personales para sus practicantes, tiene como finalidad una formación integral, orientada al progreso físico, espiritual y social; pero esta no puede considerarse al margen de un conjunto de valores que no siempre se adquieren de forma espontánea como el juego limpio, respeto por las reglas, cooperación, dominio de sí mismo, disfrute del esfuerzo. Quien en su publicación dice que la recreación se puede enmarcar en aquellas oportunidades para el uso del tiempo libre que ofrece la sociedad, y que permiten experimentar el ocio. Partimos también en que el tiempo libre es la parte del tiempo individual y social sin restricciones o compulsiones externas. El ocio lo ubicamos en una esfera de actividad vital del ser humano y caracterizada por el placer y la libertad.

### **Recreación**

Recreación significa restaurar la persona su calidad se establece en la complacencia que se crea en la actividad recreativa. Puede ser una forma específica de actividad, una actitud o espíritu, fuera del trabajo, una expresión de la naturaleza interna del ser humano, un sistema social, una fase de la formación, una salida para la necesidad creativa. Las actividades recreativas, de este modo, son aquellas acciones

que permiten que una persona se entretenga o se divierta. Se trata de actividades que un individuo no realiza por obligación, sino que las lleva a cabo porque le generan placer. un medio para elevar las alas del espíritu. La recreación se caracteriza por la libre elección de la actividad y la libertad de participación en ella; pero estas características son aplicables al participante del programa, no al profesional en recreación. Para él o ella, el programa es su trabajo y por lo tanto debe planearlo. Un buen recreacionista no deja al azar o a la improvisación los programas a su cargo y puede disfrutarse junto a otros participantes o espectadores de la actividad, o en forma solitaria. Puede ser una actividad que demande trabajo físico o mental, que realice toda la vida, muchas personas creen que la recreación consiste básicamente juegos y deportes; Actualmente, la recreación incluye paseos, viajes, turismo, actividades culturales, participación en las artes y clubes, pasatiempos, actividades relacionadas con la naturaleza, asistencias a fiestas o eventos especiales. Para (Ambrosini, 2014) la recreación consiste básicamente en olvidarnos de las preocupaciones y el estrés que ellas conllevan por medio de actividades lúdicas. Para lo cual nos da la siguiente clasificación:

Concordando con la conceptualización de los autores entendemos a las actividades recreativas como aquellas que permiten el deleite, el entretenimiento y el disfrute de los seres humanos, las cuales se realizan por motivos propios y no por ninguna obligación para ejecutarlas.

### **Áreas de la recreación**

En el área de la recreación existen algunas clasificaciones señaladas por varios autores, en esta ocasión se considerará a donde expresa 13 tipos y hablaremos de las áreas a tomar en cuenta en la aplicación del programa.



### **Expresión físico deportiva**

Son aquellas prácticas donde está involucrado como protagonista el cuerpo y el movimiento, dependerá la interacción del protagonista con la actividad que realice para valorar el aumento o disminución de la satisfacción personal (Molina Lopez & Valcarcel, 2010) Sin embargo, dependerá mucho de la motivación y preparación del profesional que dirija las actividades, también estará a consideración el estado de ánimo del participante, pues aún sin ser un experto puede disfrutar de la actividad deportiva que realice. Una serie de actividades de forma individual y grupal, todo dependerá de la igualdad que tenga el individuo con alguna actividad considerando que puede efectuar en su tiempo libre de forma voluntaria permitiendo salir de lo rutinario.

Según dentro de las actividades físicas deportivas que se pueden realizar se encuentran la práctica de:

- Futbol
- Ciclismo
- Voleibol
- Aeróbicos
- Gimnasia
- Atletismo
- Caminatas
- Maratón
- Artes marciales

### **Expresión lúdica**

La lúdica está apreciada como un notorio del progreso humanitario, admite al individuo tener un bagaje amplio de posibilidades de interactuar en el medio, afectando

claramente en la salud y el bien de la personal, por lo tanto son actividades que realiza el niño con las vivencias pasadas del adulto para poder dar paso a las acciones y utensilios que utilizaron los mayores de esa época, y dándole una mejora y complejidad a los útiles de producción en la que el niño tendría más tiempo para jugar en los conocidos juegos simbólicos.

La lúdica se expresa en diferentes tipos de actividades como pasear, bailar, salir a correr, mirar un partido de futbol, leer, escuchar música, actividades de alto, mediano y pequeño impacto según la insuficiencia que tenga el individuo.

El juego es una de las formas de la expresión lúdica, lo que implica que no es una clase de actividad especial, más bien es un acercamiento hacia cualquier actividad pudiendo ser una actividad motivada y dirigida, manteniendo la esencia de libertad y voluntariedad. El juego no admite control ni obligación, es el modo seguro de sentirse en libertad, al principio actuara como un disfrute y terminara generando grandes reflexiones.

Existen diferentes apreciaciones sobre el juego, todo está enmarcado a la época, la direccionalidad que se le brinda, las costumbres de un determinado lugar, la población que se relaciona a través de la práctica del juego. Una de las definiciones más representativas es brindando por Huizinga quien manifiesta que el juego es una acción libre, puede atraer por completo al jugador sin interés alguno y sin sacarle provecho dentro de un determinado tiempo y espacio, para Piaget es la relación del niño y el entorno donde se desenvuelve y mantiene una relación estrecha con el mismo y pudiéndose modificarlo y construirlo, Linaza muestra al juego como la mejor forma de interactuar con la realidad y en la que el niño se relaciona con todo lo que lo rodea.

- Juegos de competencia
- Juegos de azar

- Juegos de vértigo
- Juegos prehispánicos
- Grandes juegos
- Ludotecas
- Juegos acuáticos
- Juegos deportivos
- Juegos de mesa
- Juegos intelectuales

### **Expresión al aire libre**

Son acciones que conservan un porte de carácter físico y lúdico, por tal la competitividad el interés pasa a segundo plano, para así satisfacer necesidades, que accede a divertirse y relacionarse con el ambiente. Es un buen método de enseñanza para el docente porque podrá relacionar a los niños con el medio que lo rodea. Son prácticas individualizadas de traslación y equilibrio, buscan un placer sensomotriz, presentan un cierto riesgo en algunas ocasiones, fomentan un valor educativo importante, permite adaptarse a la tecnología y no presentan una reglamentación.

Por consiguiente, son relativamente adaptables para todo tipo de individuos, se lo puede realizar en familia, en grupo de amigos, compañeros de trabajo. Por tal razón estar previamente al tanto del área es un requisito básico. Algunas de las actividades al aire libre son:

- Carreras de orientación
- Rappel
- Escalada en roca
- Espeleología

- Campismo
- Carrera campo traviesa
- Jardinería
- Excursionismo
- Senderismo
- Ciclismo de montaña
- Ala delta
- Barranquismo
- Globo aerostático

### **Expresión social**

Dentro de esta área se contemplan actividades sociales donde la participación grupal y el manejo de relaciones personal son esenciales, para ello se establecen encuentros donde la interacción social sea el factor que identifique a esta actividad, además permite alcanzar niveles de satisfacción y diversión a través del manejo social, estas áreas son:

- Baile social
- Noches de talentos
- Juegos de mesa
- Club de lectura
- Te danzante
- Velada cultural

### **Expresión comunitaria**

Esta área de la recreación es donde la participación, la organización y el esfuerzo de la comunidad en buscar la ocupación del tiempo libre juegan un papel

fundamental. Además, establece mecanismos de autogestión para motivar la participación comunitaria, pues en muchas ocasiones no se cuenta con los profesionales adecuados para dirigir los programas, en la mayor parte se realiza sin fines de lucro en busca de mejorar la calidad de vida de la población. Dentro de esta área se contemplan actividades como:

- Jornadas deportivas
- Campañas de vacunación
- Talleres de jubilación
- Talleres ecológicos

### **Expresión de mantenimiento de la salud**

El área de la recreación con respecto al mantenimiento de la salud es completamente actualizada con el desarrollo de la sociedad, la búsqueda de una calidad de vida adecuada de las personas es el principal objetivo, se puede realizar a nivel preventivo tanto físico como psicológico y se interrelaciona con las otras áreas de la recreación. Entre las actividades ejecutadas dentro de esta área de interés social son:

- Jornada de salud
- Programa de nutrición
- Asesoría, acondicionamiento físico
- Campañas de activación física

### **Recreación Comunitaria**

La Recreación Comunitaria busca propiciar las congruencias de relación, comunicación y adquisición de disposiciones comunitarias para endurecer de esta manera la identidad y pertenencia en la Parroquia, proporcionar el acceso a la gente,

equipamientos y centros de trabajo y la disminución de las necesidades de desplazamiento, Valorizar el espacio público como espacio con funciones de aposento, de socialización, de compensación y de juego. En la que se obtienen valores que contribuyen el desarrollo comunitario, pues los objetivos están puestos en primera instancia en el colectivo, una comunidad extensa formada por mujeres, hombres, niños, niñas y adolescentes, trascendiendo efectivamente en la calidad de vida de la ciudadanía y por ende en el desarrollo de la nación que ambicionamos.

(Salazar, 2016 ) define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, establecidas en el ímpetu, de la cavidad de cada individuo que reflexiona al otro individuo como un final en que se asemeja, en ellas se conocen personalmente, advierten uno a otro en sus vidas privadas. Las partes de estas alineaciones evalúan su correlación interiormente, por iguales.

### **Beneficios de la recreación**

Los beneficios de practicar actividades recreativas son diversos, en varias investigaciones se ha determinado que la práctica de ejercicio físico contribuye con la salud de la personas por varias razones, entre ellas esta previene derrames cerebrales, previene el cáncer de colon, la diabetes y otros problemas generados por la poca práctica, además, Es de gran importancia que se desarrolle una apropiada recreación en el colegio, en el hogar y sobre todo en el medio de la comunidad en donde se despliega el niños/as, ya que favorecerá positivamente al progreso de su talento interpersonal y al mejora de sus destrezas que son importantes en su fase infantil.

Dentro los aspectos importantes a considerar sobre los beneficios de la recreación existen un sinnúmero de eventualidades a considerar para (Funlibre, 2015) en un estudio en los Estados Unidos dentro de la Asociación de Parques y Recreación existen tres momentos importantes, el mejoramiento de la condición el cual está

encaminado a las relaciones familiares, mejorando la calidad de vida en la comunidad por medio de sus habitantes con un sano esparcimiento y otra de mantener los sectores en perfecto estado para que no desmejoren su condición para el uso de todos de tal manera que ofrezca alternativas a los niños y adolescentes para no ser sensibles ante los vicios de la sociedad, la última parte involucra en realizar una experiencia psíquica es decir que los partícipes eligen las acciones a realizar con una finalidad específica cómo mantener una estética corporal adecuada, gozar de buena salud y reducir enfermedades comunes causadas por el estrés generado por varias ambientes.

### **Las Actividad Física en el ambiente recreativo en la comunidad**

#### **Actividades Físicas**

Según varios autores aportan como parte de la actividad física por parte de los estudiantes de Educación Primaria en los recreos escolares. Sin embargo, cabe matizar que la mayoría de los estudios revisados se centran en las inconstantes variedad, curso, peso o niveles de intensidad de la pericia por medio del acelerómetro, en sus recomendaciones plantean beneficios de organizar movimientos para iniciar el aumento de la actividad física en periodos de recreo (Muñoz & Arango, 2016) Son las que resaltan entre las instituciones sociales por tal motivo las actividades física con fines recreativos que a veces toman el nombre de significado específico desde un punto con perspectiva deportiva y recreacional, desarrolladas en las escuelas o comunidades y se hace necesario el seguimiento de programas con influencia positivas en el cambio de vida saludable para producir un contexto social y espiritual en lo que es el disfrute como aquellos factores que pueden medir la actividad física de Estrada (1994) revela, que la calidad y la creación de un elemento primordial: el recurso humanitario y la competencia del país dependen en gran medida, de la eficacia de los caudales personas con que cuenta, por tal razón, es significativo prestar atención al papel principal que juega la

formación en el proceso de evolución social ya que debe responder a las exigencias de la sociedad considerada que requiere la apertura de área a todos los sectores, proporcionando el encontronazo con las comunidades a través de la puesta de habilidades de programas que apoyan al rescate de tradiciones culturales y recreativas. Forma positivas o negativas en los efectos de carácter de participación integral para así evaluar la recreación física y el empleo del tiempo libre, según sus cambios que producen en la conducción de las personas.

### **Actividad Física**

Desde la antigüedad la actividad física tiene relación con el bienestar y salud, la práctica de la misma ha permitido mantener un rol fundamental en el desarrollo del hombre y de las sociedades, puesto que a través del movimiento permitía al hombre desde sus inicios desplazarse, cazar, trepar, correr entre otras actividades propias del cuerpo y que con el pasar de las generaciones las actividades adquieren más organización según los fines pretendidos, en la época moderna la actividad física se ha expresado de varias maneras ya sea de manera individual o comunitaria, deportiva o recreacional, de movimientos estilizados o movimientos simples, con una meta en común la cual es involucrarse de forma directa en el bienestar del individuo y de la población

La literatura científica útil propone que el desarrollo de la condición física (CF) a través de la práctica de actividad física (AF) ayuda mejorar de la salud física y psicosocial. En este sentido, la niñez constituye una de la etapa básica en la aceptación de gran parte de las conductas que concuerdan un estilo de vida activo y saludable, como patrón de AF habitual o de conducta alimentaria. Igualmente, se originan importantes cambios fisiológicos y psicológicos que afectan al fortalecimiento a medio o largo plazo de estos hábitos, los cuales pueden mantenerse durante mucho tiempo o en



cualquier caso difíciles de cambiar. Por consiguiente, si el hábito obtenido no es saludable, requiere de una estrategia eficaz de intervención, así como de un alto nivel de concienciación para cambiar en la niñez a la edad adulta. Se trata, por tanto, de una tarea de efecto en el tiempo en donde la toma de conciencia y el nivel de contradicción de la familia estableciendo aspectos de estilos de vida saludable en la juventud. Mantener condiciones de vida saludable es la mención que hacen los autores en referencia a la práctica de actividades físicas, es así como a través de la historia la práctica del ejercicio físico se establece y gana territorio, en la antigua Grecia a través del tiempo surgieron los gimnasios y palestras para preparar a los deportistas de ese entonces. En la actualidad la práctica de ejercicio físico alcanza una gran importancia.

Sin embargo, en la actualidad la actividad física se ve inmersa a diferentes formas de práctica, estas varían según el estatus económico, el nivel de educación y de la accesibilidad de los individuos, es decir algunos realizan sus actividades físicas en gimnasios con personal capacitado, otros lo hacen al aire libre en parques o lugares de fácil accesibilidad. Todo depende lo que se pretende alcanzar, en algunos casos se lo hace por crear estereotipos y en otros se lo hace por simple hábito que genera un estilo de vida sana para la salud.

La actividad física son aquellos movimientos que se pueden realizar en un día cotidiano y que implica un gasto de energía, dentro de estas encontramos actividades como caminar, jugar, bailar, tareas domésticas, actividades recreativas; además movimientos propios de las personas en los trabajos que impliquen un esfuerzo físico. Para la (OMS, 2017) la actividad física es considerada como cualquier movimiento corporal que produce un gasto energético. No se debe confundir con el ejercicio físico puesto que este es una actividad planificada, sistematizada en busca de fines específicos.

Desde un plano netamente científico en lo funcional y biológico (Sánchez, 1996) manifiesta que la actividad física es el movimiento corporal de cualquier contracción muscular que produce un aumento del gasto energético del ser humano. Considerando lo expuesto se hace referencia a lo cuantitativo con relación al consumo de energía y el gasto que se produce en realizar cualquier tipo de actividad, por otra parte, en relación al aspecto cualitativo podemos establecer las actividades que se pueden realizar dejando a las actividades laborales, del hogar, recreativas de tiempo libre y estableciendo relación entre la actividad física y las emociones de acuerdo al contexto social en la que se encuentren, Toda actividad física que implique movimiento y gasto de energía, independientemente de la circunstancia permite adoptar estilos particulares en cada población, los niños y sus actividades escolares les permiten mantener índices de movimiento adecuados, los adolescentes como población requieren mayor consumo de energía, el estándar educativo y su planificación hace que la actividad física sea menor según avanza sus años de preparación académica.

El movimiento constante que mantiene el cuerpo humano permite mantener activados y en funcionamiento sus músculos y articulaciones sabiendo que el cuerpo está diseñado para mantenerse en movimiento incluso cuando se duerme y es primordial establecer la necesidad del cuerpo con relación al movimiento cotidiano y el manejo a través de diferentes formas como lo son la actividad física, el ejercicio físico, la danza, el deporte, la recreación y otros incluyendo la actividad diaria en sus trabajos, en sus labores domésticas y otras, por ende se establece la necesidad de moverse no necesariamente la actividad debe ser continua, se puede establecer lapsos durante todo el día y completar con los estándares de salud que rigen para cada edad, considerando el tipo de actividad que realiza diariamente, en esta circunstancia las personas que

permanecen sentadas más tiempo necesariamente deben buscar mecanismos para realizar movimiento.

En un marco general la actividad física se considera desde todos los aspectos, llevando un propósito fundamental que es la salud del individuo, a través de todos los medios que se ha descrito. Consideramos que la práctica regular de actividad física produce cambios significativos en bienestar personal y social del individuo, de ahí la promoción de conducir al individuo a mantener hábitos en el que la actividad física sea esencial en busca de una mejor calidad de vida, construyendo hábitos desde edades tempranas y focalizando en grupos donde demanden mayor cantidad de actividad física mediante la promoción activa con la diversidad existente y poder lograr afinidades para toda la vida.

(OMS, 2017) En su publicación nos muestra que la actividad física ha demostrado ser un factor de prevención importante en, al menos, 35 patologías crónicas y, además, constituye un elemento esencial para mantener la calidad de vida de las personas a lo largo de los años. Según el criterio de los autores entendemos a la actividad física como todo aquel movimiento que se realiza para generar actividad muscular y cardiovascular, la cual ayuda a mantener una vida sana y duradera.

### **Actividad física comunitaria**

Internamente los términos relacionados con actividad física y la comunidad se encuentra en apremia relación con la práctica de calidad de vida, esto encierra a todos los sectores de la población infantil y personas en general. La experiencia habitual desde edades tempranas procura lograr en el futuro alcanzar un estilo de vida saludable a través de mermar las enfermedades que son ocasionadas por la falta de actividad física y extender los años de vida de las personas.

El ritmo apresurado de la sociedad existente es una preocupación a nivel mundial y buscar el bienestar propio es un reto cotidiano. Estudios relacionados con enfermedades cardiovasculares manifiestan la importancia de alcanzar hábitos saludables en etapas esenciales, la práctica habitual de actividad física reduce el alto índice de muertes causadas por este tipo de enfermedades, sin embargo, es difícil consolidar hábitos de vida saludable si no son iniciados desde el núcleo más importante de la sociedad que es la familia.

Se puede crear la jerarquía del entorno comunitario en la práctica de actividad física como un motor fundamental en la fijación de hábitos, dentro del entorno se implica el tipo de actividades que realizan, quienes mandan las actividades y sobre todo como actúa la familia, esto puede ser de forma activa o pasiva, por ende instaurar actitudes y afirmaciones en la etapa infantil y adolescencia consentirá formar adultos comprometidos con un enfoque de estilos de vida saludables en el cual la actividad física actúe de forma técnica en el bienestar común.

Las áreas comunitarias crean grandes posibilidades de aproximar a la población con la actividad física ya sea de carácter organizado o por medios propios, el uso adecuado de los áreas depende del adiestramiento de la población para conseguir todos los bienes que concede la práctica de actividad física normal, cualquier tipo de actividad que involucre movimiento y consumo de energía será provechoso para el individuo, además si las actividades se las crea a nivel comunitario el beneficio se torna colectivo fomentando costumbres en la población con impactos positivos a corto, mediano y largo plazo.

### **Beneficios de la actividad física**

Son diversos los beneficios que se logran a través de la práctica de la actividad física, entre ellos están los psicológicos, fisiológicos y sociales. Todos encuadrados en

mejorar la salud del individuo y la calidad de vida, siendo los adolescentes un grupo frágil la práctica de actividades físicas de manera habitual ayudan en la prevención de enfermedades en edades posteriores. Asimismo, es de suma calidad mantener la motivación a la práctica regular de actividad física pues en la etapa de la adolescencia es donde alcanzan acoger hábitos para el resto de la vida y no ser parte de las estadísticas de enfermedades originadas por la falta actividad regular.

### **Valores Físicos**

Se convierten en el progreso armónico del cuerpo humano y todos sus sistemas, ocasionando un aumento general y una compensación al esfuerzo rutinario del trabajo y al stress social en empleo de su salud. Igualmente, contribuye al fortalecimiento del desarrollo y la tendencia hacia ciertas habilidades y destrezas necesarias para mejorar el deporte competitivo y la supervivencia social.

### **Fundamentación legal**

#### **Constitución de la república del ecuador plan del buen vivir**

En el estudio investigativo sobre niveles de obesidad que adquieren los niños en edad escolar y su rechazo a las actividades físico recreativas, para lo cual se aborda con un trabajo sistemático, organizado y objetivo, que, por intermedio de la planificación del programa recreativo, permite orientar en el mejoramiento referente a salud y calidad de vida en los infantes, lo cual se fundamenta

En la investigación científica metodológica, la misma que se enmarca en la fundamentación legal y los derechos humanos, partiendo desde la Constitución de la República del Ecuador, 2008 (Constituyente), sobre el derecho a la recreación y al sano esparcimiento, esencia del descanso y el ocio, en el presente trabajo de investigación modificada del 20 febrero: (el Deporte, Educación Física y Recreación. Ley del,

Educación Física y Recreación, 2015), donde se menciona algunos artículos referentes a la educación física:

### **Las y los ciudadanos**

Art. 11.-Es un derecho de los/as ciudadanos practicar deporte, educación física y recreación, sin discriminación.

#### Titulo VI De la recreación

Art. 89.- De la recreación. - alcanzará todas las actividades físicas lúdicas que utilicen al tiempo libre de una forma planeada, por medio de un equilibrio biológico y social en la obtención de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades deportivas establecidas y activadas por el barriadas, parroquias y sector urbano y rural.

Art. 92.- Regulación de actividades deportivas. - El Estado garantizará:

b) Incitar a programas para actividades físicas recreativas para un sano entretenimiento, familiar, integración social, así como rescatar valores ancestrales, culturales, interculturales deportivos y tradicionales

c) Animar por medio de actividades deportivas programas, educación física, recreativas en edades tempranas hasta la adultez igualmente a los grupos vulnerables para una mejor salud, mejorar y elevar su rendimiento físico y sensorial;

e) Avalar y iniciar el uso de lugares como patios, y demás espacios públicos para la práctica de actividades deportivas, físicas y recreativas.

Art. 94.- Actividades deportivas recreativas. - Los Gobiernos Autónomos Descentralizados establecerán actividades deportivas, recreativas, con espíritu participativo y de relación social, para una correcta utilización del tiempo libre para todos los pueblos en general. Citamos lo referente en América Latina la misma que está reconocida en Ecuador, Brasil, Colombia, Venezuela, Paraguay, Honduras, Nicaragua,

Cuba; que registran el derecho al Ocio. Perú, al Tiempo Libre, y en México lo hace al sano esparcimiento

Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017. Objetivo 2, La ciudadanía tiene el derecho a mejorar las capacidades y potencialidades por medio de la política y sus lineamientos estratégicos, para promover las actividades físicas y el deporte, en todas las etapas de la vida como medio para fortalecer las capacidades de la población.

El reconocimiento de la Recreación como necesidad básica del ser humano, que manifiesta: La Asamblea General de las Naciones Unidas que declara en 1980.

La Declaración Universal de los Derechos Humanos, París, 1948: [...] El Estado debe tomar en cuenta que el juego, la recreación y el deporte, además de ser un derecho, son maneras de motivar a los menores y así promover una adecuada orientación hacia la calidad de vida. Es así y tomando como referente lo que demanda la Carta Magna en este punto, se ha incluido en el Plan Nacional Toda Una Vida 2017-2021 el objetivo No. 2 que hace mención a afirmar la interculturalidad y plurinacionalidad, revalorizando las identidades diversas.

### **Hipótesis**

H1 “La implementación de actividades físico recreativo con una adecuada planificación, organización y ejecución aporta significativamente para contrarrestar la obesidad en el centro educativo “Unidad Educativa Particular del Pacífico en la ciudad de Machala Provincia de el Oro”

Ho “La implementación de actividades físico recreativo no aporta significativamente para contrarrestar los niveles de obesidad en los estudiantes Unidad Educativa Particular del Pacífico de la ciudad de Machala Provincia de el Oro”

### **Variables de investigación**

Se representan con dos variables que son:

VARIABLES INDEPENDIENTES: ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVO

VARIABLES DEPENDIENTE: INFLUENCIA EN LA OBESIDAD

### Definición operacional

**Tabla 2**

*Cuadro de operacionalización de variables*

<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumentos</b>
Variable dependiente Obesidad	Según (Alducín, 2017) La obesidad es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial que se puede prevenir. Es un proceso que suele iniciarse en la infancia y la adolescencia, que se establece por un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético (lo que se consume y la actividad). En su origen se involucran factores genéticos y ambientales, que se determinan un trastorno metabólico que conduce a una excesiva acumulación de grasa corporal para el valor esperado según el sexo, talla, y edad del individuo.	Frecuencia de consumo por grupo de alimentos. Número de comidas.  Horario de comidas.  Tipos de preparación. Lugar de alimentación	Diagnosticar el IMC de acuerdo a su edad realizado por profesionales conectoras en la materia  Mayor cantidad de peso dada para la talla  % de adolescentes con sobrepeso.  % de adolescentes con obesidad	Evaluar por medio del IMC  Ficha de registro de datos
Variable Independiente Actividades físico recreativas.	Las actividades comprenden juegos, deportes, actividades culturales y de esparcimiento y servicio a la comunidad. Los programas recreativos apropiado para la juventud son elementos necesarios de toda medida encaminada a combatir males sociales y puede contribuir a la realización del potencial físico, intelectual y emocional de los jóvenes.	Control de la participación en las actividades físico recreativas  Participa en los deportes, caminata, juegos recreativos visitas a áreas recreativas y culturales, recorridos entre otros.	Participación activa en las actividades desarrolladas  Interés por las actividades ofertadas  Puntualidad de las actividades	Se utiliza Test  Cuestionario Guía de observación



## Capítulo III

### Marco metodológico

#### Modalidad de la investigación

Con el soporte de las diferentes fuentes de investigación científica tanto físicas como virtuales se ha examinado en (Corbo & Aguilar, 2009) consideramos el estudio como una investigación descriptiva y explicativa con un enfoque mixto, con el objeto de plantear un estudio de actividades físicas recreativas y su influencia en la obesidad en estudiantes de (9-11) años de la Unidad Educativa del Pacífico de la ciudad de Machala, para su utilización correcta en educación física y las actividades recreativas que mejore su calidad de vida.

Por tal razón la investigación social que va desde la metodología de un paradigma constructivista como un proceso interactivo entre el profesor estudiante y un enfoque mixto multi método, para poder obtener una visión clara en el futuro y que se pueda identificar rápidamente y así dar solución al problema, esta investigación con un planteamiento distinto, pero no incompatible, ya que aproxima a la múltiple variedad de información en las actividades que facilita el producto final.

Fundamento de varios datos del enfoque mixto, investigación pedagógica, sistematización que referencia la obra de (Hernández, Ignacio, Rosero, Montenegro, & Coral, 2015), quienes aluden al enfoque mixto considerando la libertad de método que debe primar en la investigación, los autores indican que el enfoque mixto va más allá de la recolección de datos de diferentes modos sobre el mismo fenómeno, mezclar la estrategia de razonamiento lógico inductivo y deductivo.

(Guelmes, 2015) Algunas reflexiones sobre el enfoque mixto de la investigación pedagógica en el contexto se presentan los principales resultados del proceso de sistematización, los autores antes referidos formulan que en su obra resaltan la validez

y aporte del conocimiento como un proceso que analiza, recolecta y revierte en torno al enfoque mixto de una investigación del mismo estudio, el comportamiento en una población. Al enfoque cualitativo le reconoce su posible utilización para descubrir y afinar preguntas en el proceso de interpretación de la investigación y su basamento en métodos de recolección de datos sin medición numérica.

Al expresar las bondades y condiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, concluye que el enfoque mixto es una causa que, analiza y vincula datos de una investigación o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento por lo tanto se entremezclan y hay que combinarlos para permitir la triangulación, para obtener una comprensión e interpretación amplia del estudio.

Como señala (Cea, 2011), la triangulación como estrategia de investigación no es novedosa, aunque el diseño de los procedimientos, que se requiere para utilizar y compaginar los diferentes métodos. Por lo tanto, es significativo matizar que los métodos y técnicas de recolección de datos delineados, son encaminados hacia el mismo objetivo de estudio, y que, por tanto, apremian medir la misma variable. Según (García, Morales, & Cevallos, 2016) , Dentro de la metodología cualitativa lo más habitual es utilizar la observación y la entrevista abierta, en este sentido son multitud la investigación que recurren a esta estrategia. Una forma muy habitual en la triangulación dentro de un método es la realización de test-retest, donde la permanencia interna viene avalada por la ratificación de los primeros hallazgos en continuos duplicados de la investigación. No obstante, existe gran variedad de investigaciones en las que se acude al uso de dos o más técnicas para la proceso y análisis de los datos. Este prototipo de triangulación refuerza la eficacia y fiabilidad de los datos obtenidos, y también es habitual su uso cuando se quiere analizar el nivel de atribución que tienen las variables en relación a un definitivo objeto de estudio.

Al investigar actividad física (AF) que juega un papel muy importante en la salud utilizando cuestionario de percepción subjetiva de la AF en estos criterios, de la investigación se ha combinado metodologías que mantienen este enfoque mixto, el diseño cuantitativo que por medio del cuestionario de AF (PAQS y DLW), ya que el primero no incluye actividades claves relacionadas con el GE activo y el DLW que mide en periodos activos diferentes como también el test para determinar la obesidad por medio del Índice de Masa Corporal (IMC) y el test de los 6 min. una evaluación previa e integral. Para evaluar la capacidad cardiorrespiratoria existen diferentes pruebas, nos permitió la recopilación de información de toda la población de estudio, preconizando los resultados; y el diseño cualitativo por la observación de trabajos grupales, presentaciones y materiales.

Una vez planteado el problema de investigación y los objetivos a alcanzar se hizo necesario establecer los procedimientos de orden metodológicos que permiten ejecutar la investigación. Esto implicó seleccionar el tipo y diseño de la investigación y su aplicación al contexto particular de estudio, la operacionalización de la variable, la técnica y el instrumento de recolección de datos. Según (Ambrosini, 2014) el marco metodológico constituye el “como” se debe realizar la investigación para responder el problema planteado.

### **Tipo investigación**

El actual estudio se asocia a una investigación descriptiva y explicativa con un enfoque mixto, a través de análisis de datos cualitativos y cuantitativos que busca establecer la incidencia de la variable independiente de actividades físico recreativo sobre la variable dependiente de influencia en la obesidad

por lo tanto, es considerada una investigación descriptiva, porque analizamos e interpretamos la situación en los estudiantes de (9-11) años de la Unidad Educativa del

Pacífico de la ciudad de Machala Provincia de “El Oro”, para su utilización correcta en actividades físicas recreativas para disminuir la obesidad, y así mejorar su calidad de vida. Para establecer la participación de los niños de básica media partimos de una evaluación en aprobación de los criterios que incluye, como excluye, que se determinó en dicha investigación aplicándose una ficha de datos y recolección en forma de encuesta para recabar información de las actividades de preferencias que practican a diario. Considerando una investigación correlacional, ya que determina la incidencia de la recreación física recreativa y su influencia en la obesidad de los niños.

### **Diseño de la investigación**

En esta investigación se ha aplicado un diseño cuasi experimental, estableciendo que el estudio se lo realizo en una población determinada y se manipula la variable dependiente no comprobada. Según el autor en esta investigación no se realizará una asignación aleatoria y se establecerá una pre evaluación y una pos evaluación. Lo indica Winston Churchill La actitud es una pequeña cosa que hace una gran diferencia Lo afirma (Campbell, 1988). El propósito central de carácter descriptivo con un diseño aplicando un pre test para luego aplicar el test, para diagnosticar el estado actual de la obesidad en los niños de la “Unidad educativa del Pacífico” de la ciudad de Machala, posteriormente se aplicará una alternativa para mejorar las patologías que afectan a los alumnos; y, luego se ejecutará una estrategia longitudinal lo que estudia en el efecto causa de la variable independiente como es la actividad físico recreativo sobre la variable dependiente la aplicación de un cuestionario IPAQ para determinar la obesidad para ser aplicado a la problemática, para comprobar la efectividad de la alternativa propuesta. El trabajo lo realiza el mismo profesor y no existe comparación con otros grupos, sino con el mismo grupo.

En el enfoque concurrente se obtuvo de manera simultánea la metodología donde se analizó la prioridad de tiempo en los datos cualitativo sobre la ejecución y aplicación en los análisis de las actividades físico recreativas.

## **Población y muestra**

### **Población**

(Sampieri, 2014) define población o universo nos referimos a cualquier colección finita o infinita de elementos o sujetos de investigación. Así una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones. Del mismo modo sustenta que una población es un grupo de posibles colaboradores al cual usted desea sistematizar las derivaciones del estudio. Si los resultados no son generalizables, podrán aplicarse a diferentes. Si los resultados no son generalizables, podrán aplicarse a diferentes, si la muestra seleccionada no es una representación exacta de la población resultados que solo se pueden aplicarse a los integrantes de la misma muestra que participaron en la investigación original, y a nadie más.

El universo de estudio: La investigación se llevó a cabo a los niños de educación general básica de la “Unidad educativa del Pacífico” de la ciudad de Machala, integrado por un total de 184 alumnos.

### **Muestra**

Así, una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones. La diferencia es sutil. Unidad de muestreo, se efectúa por medio de la medición y observación de las variables que es el objeto de estudio”. Se tomó una muestra intencionada, integrada por 184 alumnos de educación general básica de la “Unidad educativa del Pacífico” de la ciudad de Machala—El Oro (85 femenino y 99 masculino), en edades comprendidas entre los 9-11 años

Para el desarrollo del trabajo de investigación propuesto en el muestreo mixto sobre el planteamiento de las actividades físico recreativas para reducir los niveles de obesidad en los estudiantes de la unidad educativa del Pacífico, la recolección de datos cuantitativo, la muestra es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recogerán datos, que se deben precisar y delimitarse de antemano, además debe ser representativo de la población, por lo tanto se la define como finita, demostrando en base a la fórmula a utilizar.

### **Técnicas de recolección de datos**

En esta investigación con la metodología utilizada se integran técnicas para la recolección de información como mecanismo, medios, recursos, procedimientos formas que sirven para la información cualitativa (observación no sistemática) y cualitativa (cuestionario recopilación de datos documental).

Para la recolección del presente trabajo fue esencial elegir un adecuado instrumento de recopilación de datos, dependió de la calidad de información que se logró para luego darle la mejor utilidad y establecer de una manera clara y que aporte para el proceso de investigación.

### **Técnica e instrumentos**

#### **Instrumentos**

La encuesta es instrumento por el cual el autor recopilara los datos para el presente estudio, y adaptada a las necesidades para la presente investigación como sustento de pre test y post test.

Para el cumplimiento de los objetivos se utilizó;

- Cuestionario diseñado con la validez y confiabilidad, que permite conocer de forma directa el nivel de actividades físico recreativas dirigidos a los estudiantes

de educación básica general en la Unidad Educativa del Pacífico de la ciudad de Machala.

- Observación; instrumento diseñado para captar a través de los sentidos, con la realidad de las actividades físico recreativas y su influencia en la obesidad en los niños.
- Recopilación de datos para la obtención de los mismo, con el diseño de instrumento para la comprobación del test de obesidad (test de los 6 minutos)

### **Test de peso y talla e índice de masa corporal**

La evaluación antropométrica se realizó mediante la determinación del Índice de Masa Corporal (IMC) de los estudiantes seleccionados por medio de la ecuación peso corporal (kg) / talla (m)<sup>2</sup>, en base a los resultados obtenidos durante la aplicación de los protocolos de medición de peso corporal y talla descritos anteriormente. Los resultados del IMC se expresaron en kg/m<sup>2</sup>.

La circunferencia abdominal fue determinada de la posición de pie al final de una espiración normal, con los brazos relajados, por medio de una cinta métrica, colocada horizontalmente en el punto equidistante entre el punto más alto de la cresta ilíaca y la parte inferior de la última costilla, la envergadura es la distancia entre los puntos de la mano derecha y mano izquierda extendida a la altura de los hombros se emplea un instrumento de medición marcado en milímetro o una cinta métrica que va colocado a una distancia predeterminada desde una esquina de una pared, su medición se expresa en centímetro, la técnica a utilizar el estudiante se coloca de pie, apoyando toda la planta y espalda a la pared, brazos extendidos y palma de la mano mirando al frente con relación a la pared. *Talla sentada* es la distancia entre el vertex y la superficie donde se encuentra sentado el material utilizado es un estadiómetro especial diseñado para este fin y su medida se expresa en centímetro su técnica es que el estudiante se

encuentra sentado afirmando su espalda a la pared para así formar un ángulo de 90 grados entre el tronco y los muslos y las palmas de las manos sobre los muslos., a partir del peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la altura en metros. Para ello se determinó el peso mediante una báscula *mecánica con* capacidad de 120 Kg la cual presentaba una sensibilidad de  $\pm 100$  gramos y fue calibrada previamente. Para la medición de los alumnos se le solicito usar vestimenta ligera y subir a la balanza descalzos de manera individual. La medición de la talla de la población seleccionada a través de un tallímetro. la cual presentaba una sensibilidad de  $\pm 0,5$  cm. Para la citada medición el protocolo establecido es que los alumnos debían estar descalzos, para poder llevar a cabo de forma individual, tomando la medida en cm. Dicha medición se realizó en horarios de clases 07:00 y 13:00 hora por el mismo investigador. El desarrollo de la ecuación fue llevado a cabo por el mismo investigador en toda ocasión. Las ecuaciones fueron desarrolladas mediante sistema de cálculo digital.

### **Validez y confiabilidad**

#### **La validez**

Investigación que establece la exploración del contenido de un instrumento de medición de variables pertinentes en los indicadores de las preguntas. en términos habituales, se refiere al grado de validez en que un instrumento objetivamente mide la variable que quiere medir. Según (Hernández, Ignacio, Rosero, Montenegro, & Coral, 2015) se creyó oportuno afirmar la validez comprendida en el grado de aplicación de las actividades físico recreativas en horas clases y recreo de la institución educativa y lo que es su tiempo libre fuera del centro educativo. Para Rusque la eficacia personifica la posibilidad de que un plan de investigación sea capaz de responder a las incógnitas manifestadas.



Por lo tanto, la validez dispone de dos diferentes fases, la interna y la externa; La interna es la capacidad de hacer afirmaciones causales de una investigación y al grado en que un experimento descarta las definiciones alternativas de los resultados, es decir, al grado en que ciertamente el empleo de las variables es responsable de los cambios generados, o bien que las variables que puedan dañar al estudio sean homogéneas. En cambio, la validez externa se describe a la capacidad de generalizar la investigación, esto es, la validez externa se refiere a los resultados de un experimento pueden ser generalizados a diferentes sujetos, poblaciones, lugares.

### **La confiabilidad**

Determinó la medición de las hipótesis y variables que forman parte de la investigación que permiten medir los aspectos y propiedades como la aplicación de las actividades físico recreativas y su influencia en la obesidad en los niños de la unidad educativa del pacífico.

Este análisis contiene información recabada sobre el cuestionario AF, como también el test de los 6 minutos de obesidad, con la finalidad para la ejecución de síntesis en cuadros en los que se obtuvieron los resultados por cada pregunta y pruebas, una vez completados se logró el análisis situacional.

### **Técnicas de análisis de datos**

Con los datos obtenidos de las valoraciones del cuestionario y test se empleó técnicas de estadística descriptiva, de acuerdo a los objetivos, el proceso de información realizado para el análisis inicial se utilizó el Excel 2010 y se manipuló el software SPSS V2.2 para obtener la información que permitió datos estadístico correcto y acertado para sus cálculos, se aplicó la prueba no paramétrica para análisis de resultados conocida como prueba paramétricas T de Student para dos muestra similares.

### **Técnicas de comprobación de hipótesis**

La propuesta de actividades físico recreativas que influyen en los niveles de obesidad en los estudiantes de la unidad educativa del pacifico, se constituirá bajo los siguientes criterios:

- Datos científicos.
- Análisis de cuestionarios y actividades físico recreativas.
- Lineamientos de fichas en horas clases.
- Lineamientos técnico legales

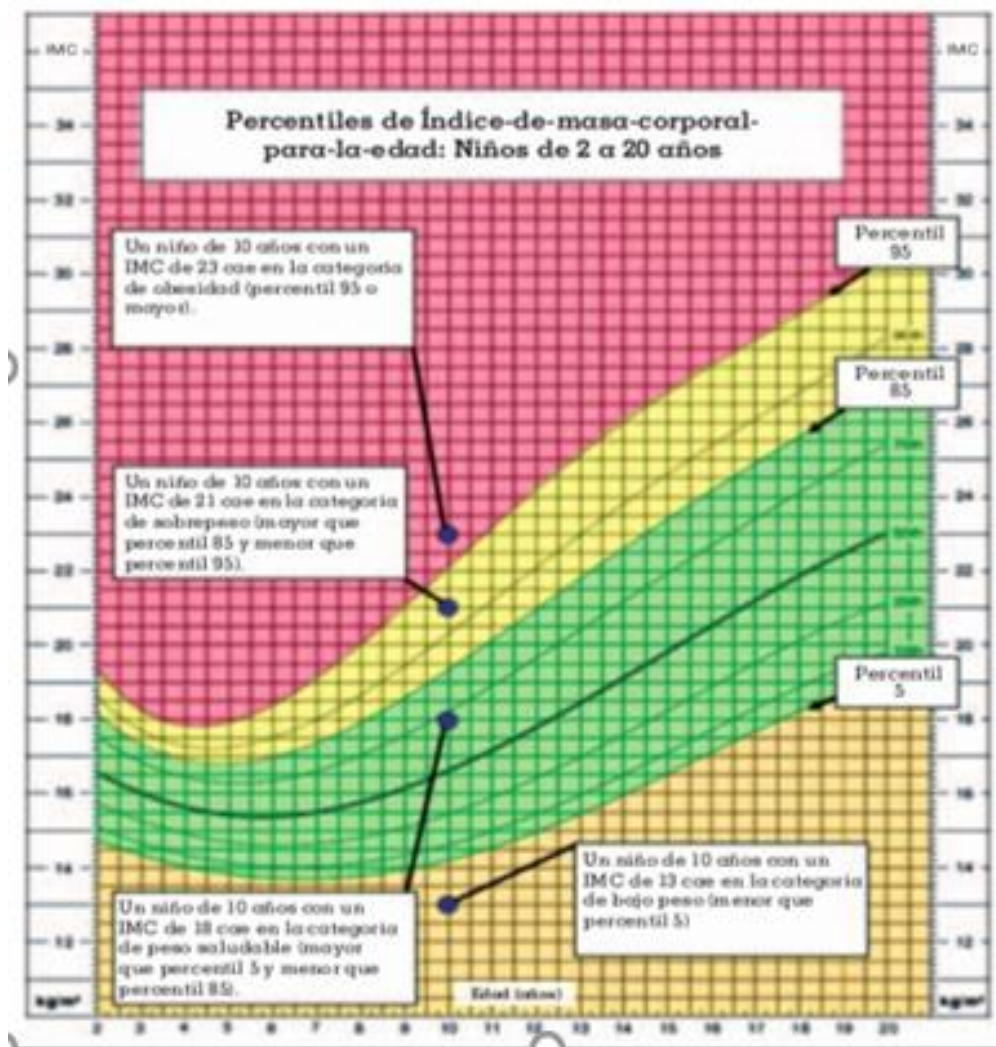
### **Caracterización de la Propuesta**

- Responde a un problema de investigación.
- Es integral.
- Se basa en aspectos científicos, culturales, experimentados y sociales.
- Orientada hacia la aplicación de actividades físico recreativas.
- Considerando la ética como un mecanismo primordial en la línea de investigación.
- Admite a ser evaluado

## Capítulo IV

### Resultados de la Investigación

**Figura 1**  
Crecimiento de los CDC



### Análisis de los resultados

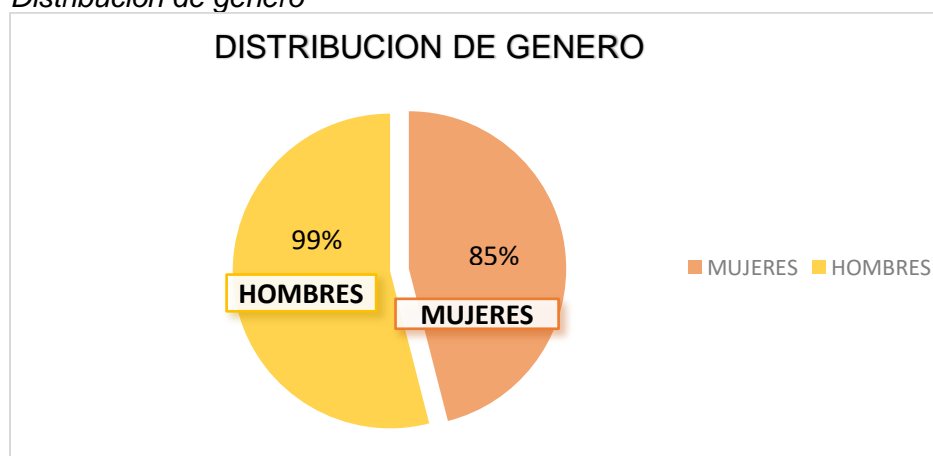
Análisis de las actividades físico recreativas de los alumnos que son parte de la población de estudio en la Unidad Educativa del Pacífico.

**Tabla 3**  
*Población Evaluada*

Grupo	Sexto A	Sexto B	Sexto C	Sexto D	Séptimo A	Séptimo B	Séptimo C	T
Niñas	12	12	10	11	17	13	12	85
Niños	14	13	16	15	10	14	15	99
Total	26	25	26	26	27	27	27	184

Durante la participación de las clases de educación física se fueron ofertando Actividades del agrado y preferencia de los estudiantes, lo que hizo que estas actividades físico recreativas tenga acogida y así ser parte de la investigación que se llevo a cabo en el centro educativo, con los niños en edades comprendidas entre los 9-11 años. Con cifras que se evidencia en el cuadro como es en el sexo femenino 85 y el sexo masculino 99 para un total de la población de 184 evaluados

**Figura 2**  
*Distribución de género*



El número de participantes mujeres es menor que el de hombres, cantidad que lo representa en los sextos y séptimos año de educación básica general, donde la población femenina es menor con un 46% con relación a los varones.

Para el estudio el número de la muestra fue de 184 estudiantes, los cuales se dividieron en 85 mujeres que equivale al 46% y 99 hombres que es el 54%.

**Tabla 4**  
*Análisis del pre test e índice de masa corporal*

Grupo	Sexto A		Sexto B		Sexto C		Sexto D		Séptimo A		Séptimo B		Séptimo C	
I.M.C	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
Normal	7	7	8	8	9	7	10	8	9	7	7	8	8	5
B Peso	5	2	2	0	4	2	3	1	2	7	4	5	3	6
S Peso	0	3	2	3	2	0	1	1	1	1	3	0	3	1
Obeso	2	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0
<b>total</b>	14	12	13	12	16	10	15	11	12	15	14	13	15	12

Evaluación general con el total de sujetos evaluados con el % nutricional en niños/as escolares de Educación General Básica de la “Unidad Educativa Particular del Pacifico” de la ciudad de Machala.

**Tabla 5**  
*Evaluación género masculino*

I.M.C	SEXTO	%	SEPTIMO	%
NORMAL	34	58%	24	59%
B. PESO	14	24%	9	22%
S. PESO	5	9%	7	17%
OBESO	5	9%	1	2%
TOTAL	58	59%	41	41%

En la aplicación de las actividades físico recreativas, los niños según la tabla de referencia de la OMS, arrojó los siguientes resultados de un total de 99 estudiantes de sexo masculino de educación general básica de los sexto y séptimos grados con un total de 12 niños con sobrepeso que corresponde al 12% y 6 con obesidad que representan el 6% de acuerdo a la clasificación de estado nutricional y un peso normal del 59% y un bajo peso de 23%.

**Tabla 6**  
*Evaluación género femenino*

I.M.C	SEXTO	%	SEPTIMO	%
NORMAL	30	67%	20	50%
B. PESO	5	11%	18	45%
S. PESO	7	15%	2	5%
OBESO	3	7%	0	--
TOTAL	45	53%	40	47%

En la aplicación de las actividades físico recreativas, las niñas según la tabla de referencia de la OMS, arrojo los siguientes resultados de un total de 85 estudiantes del sexo femenino de educación general básica de los sexto y séptimos grados con un total de 9 niñas con sobrepeso que corresponde al 11% y 3 con obesidad que representan el 4% de acuerdo a la clasificación de estado nutricional y un peso normal del 58% y un bajo peso de 27% en el sexo femenino

**Tabla 7**  
*Encuesta para varones de actividad físico recreativa de inicio y al finalizar varones*

No	Items	Inicial		Finalizar	
		SI	NO	SI	NO
01	Le gusta el deporte y sentirse bien	70 71%	29 29%	88 89%	11 11%
02	Se reprocha si le sale algo mal	38 38%	61 62%	15 15%	84 85%
03	Se siente con vergüenza ante los compañeros	42 43%	47 47%	35 35%	64 65%
04	Se considera inferior a los demás	37 37%	62 63%	12 12%	87 88%
05	Se siente contento y entretenido	75 76%	24 24%	92 93%	7 7%
06	Se admite tal como es	70 71%	29 29%	95 96%	4 4%
07	Se siente satisfecho consigo mismo	68 69%	31 31%	85 86%	14 14%
08	Si reconoce sus cualidades y sus logros	65 65%	34 34%	92 93%	7 7%
09	Si acepta sus errores y fracasos	55 56%	44 44%	87 88%	12 12%
10	Si admite la actividad de manera seria	72 73%	27 27%	89 90%	10 10%

Como parte tan importante de la actividad físico recreativa en varones, la población que formo parte de la encuesta en el inicio determina un **71%** les fascina el deporte, mientras que el término de la encuesta hay un cambio en el sujeto evaluado pasando a conformar el **89%** que ansiarían ser parte de la actividad deportiva, lo que demuestra que durante las actividades recreativas fue motivador para que se de cambio, a pesar que eran estudiantes que no eran gustoso de conformar dichas actividades.

Considerando, otros de los ítems que forman parte de la encuesta demostraron un cambio total en su aspecto de alegría y autoestima muy elevada dado que las actividades físico recreativas como parte motivadoras y de relajación y un buen acercamiento con sus compañeros, como lo demuestra de inicio con un 76% en la parte de sentirse contento y entretenido con estas clases, mientras que en la parte final el 93% se sentían alegres y divertidos, lo que demuestra las importancia de las actividades recreativas en las clases.

Continuando si el encuestado es capaz de aceptarse tal como es en la parte inicial tenemos que el 71% lo considero de esta manera, para luego del trabajo realizado en el campo de la recreación se dio un cambio como parte final de un 96%, considerando a renglón seguido en sus cualidades y logros tenemos un porcentaje de inicio del 65%, sin antes dejar de hacer la relación en la parte final del 93%, lo que demuestra que el 28% cambio sus modos o forma de lo obtenido en sí mismo.

Aquí destacamos unos de los puntos muy importante en las clases de actividades físico recreativas como es el compañerismo en reconocer sus errores y fracasos con el 88%, ya que en la parte de inicio solo un 56% lo hacía de manera seria y consensuada. Dando así la importancia de las actividades recreativas en la institución como un cambio significativo y así ser parte de su autoestima en el estudiante.

**Tabla 8***Encuesta para damas de actividad físico recreativa de inicio y al finalizar mujeres*

No	Items	Inicial		Finalizar	
		SI	NO	SI	NO
01	Le gusta el deporte y sentirse bien	50 59%	35 41%	74 87%	11 13%
02	Se reprocha si le sale algo mal	40 47%	45 53%	15 18%	70 82%
03	Se siente con vergüenza ante los compañeros	55 65%	30 35%	32 38%	53 62%
04	Se considera inferior a los demás	32 38%	53 62%	16 19%	69 81%
05	Se siente contento y entretenido	75 88%	10 12%	82 96%	3 4%
06	Se admite tal como es	70 82%	15 18%	79 93%	6 7%
07	Se siente satisfecho consigo mismo	71 84%	14 16%	81 95%	4 5%
08	Si reconoce sus cualidades y sus logros	78 92%	7 8%	83 98%	2 2%
09	Si acepta sus errores y fracasos	69 81%	16 19%	77 91%	8 9%
10	Si admite la actividad de manera seria	75 88%	10 12%	80 94%	5 6%

En la representación de esta tabla de la actividad físico recreativa en las niñas, la población que formo parte de la encuesta en el inicio determina un 59% les fascina el deporte, mientras que el término de la encuesta hay un cambio en el sujeto evaluado pasando a conformar el 87% que ansiarían ser parte de la actividad deportiva, lo que demuestra que durante las actividades recreativas fue motivador para que se del cambio, a pesar que eran estudiantes que no eran gustoso de conformar dichas actividades.

Considerando, otros de los ítems que forman parte de la encuesta demostraron un cambio total en su aspecto de alegría y autoestima muy elevada dado que las actividades físico recreativas como parte motivadoras y de relajación y un buen



acercamiento con sus compañeros, como lo demuestra de inicio con un 88% en la parte de sentirse contento y entretenido con estas clases, mientras que en la parte final el 96% se sentían alegres y divertidos, lo que demuestra la importancia de las actividades recreativas en las clases.

Continuando si el encuestado es capaz de aceptarse tal como es en la parte inicial tenemos que el 84% lo considero de esta manera, para luego del trabajo realizado en el campo de la recreación se dio un cambio como parte final de un 95%, considerando a renglón seguido en sus cualidades y logros tenemos un porcentaje de inicio del 92%, sin antes dejar de hacer la relación en la parte final del 98%, lo que demuestra que el 6% cambio sus modos o forma de lo obtenido en sí mismo.

Aquí destacamos unos de los puntos muy importante en las clases de actividades físico recreativas como es el compañerismo en reconocer sus errores y fracasos con el 81%, ya que en la parte de inicio solo un 91% lo hacía de manera seria y consensuada. Dando así la importancia de las actividades recreativas en la institución como un cambio significativo y así ser parte de su autoestima en el estudiantado.

### **Análisis específico de pruebas**

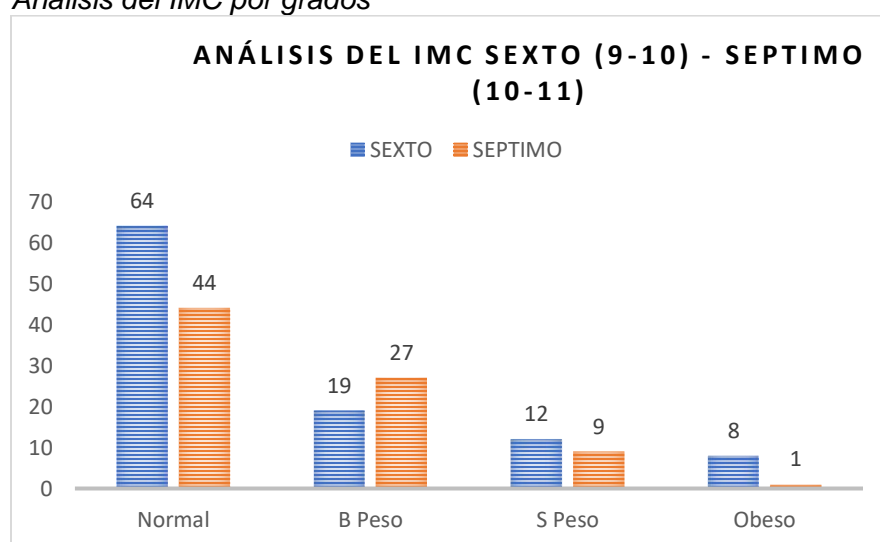
**Tabla 9**  
*T cruzadas Sexto*

<b>I.M.C</b>	<b>NIÑOS</b>	<b>NIÑAS</b>
Normal	34	30
B Peso	14	5
S Peso	5	7
Obeso	5	3
<b>TOTAL</b>	<b>58</b>	<b>45</b>

**Tabla 10**  
*T cruzadas Séptimo*

I.M.C	NIÑOS	NIÑAS
Normal	24	20
B Peso	9	18
S Peso	7	2
Obeso	1	0
<b>TOTAL</b>	<b>41</b>	<b>40</b>

**Figura 3**  
*Análisis del IMC por grados*



**Tabla 11**  
*Análisis de fiabilidad*

---

**Estadísticas de fiabilidad**

Alfa de Cronbach<sup>a</sup>                      N de elementos

**87,495**                                      4

a. El valor es positivo y el modelo es fiabilidad.

---

**Tabla 12**  
*Encuesta de Actividades físicas recreativas*

PREGUNTAS	Iniciales		Finales	
	SI	NO	SI	NO
Le gusta el deporte y sentirse bien	70	30	88	12
Se reprocha si le sale algo mal	38	61	15	84
Se siente con vergüenza ante los compañeros	42	47	35	64
Se considera inferior a los demás	37	62	12	87
Se siente contento y entretenido	75	24	92	7
Se admite tal como es	70	29	95	4
Se siente satisfecho consigo mismo	68	31	85	14
Si reconoce sus cualidades y sus logros	65	34	92	7
Si acepta sus errores y fracasos	55	44	87	12
Si admite la actividad de manera seria	72	27	89	10

**Tabla 13**  
*Prueba de Normalidad*

**Pruebas de normalidad + de 50 Kolmogorov-Smirnova-Prueba Paramétrica T de Student**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	Gl	Sig.
IMC Inicial	0,104	26	<b>,200*</b>	0,972	26	0,687
IMC Final	0,107	26	<b>,200*</b>	0,977	26	0,795

\*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

**Se Determina:** Pruebas de normalidad + de 50 individuos y se obtiene bajo la prueba de Kolmogorov Smirnova mayor a 0,005 por lo que se determina la Prueba Paramétrica **T de Student** para dos muestras similares.

**Tabla 14***Análisis Estadístico T de Student niños respuesta SI*

<b>Prueba para una muestra</b>						
Valor de prueba = 0						
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
<b>Final SI</b>	6,420	9	<b>0,000</b>	69,00000	44,6872	93,3128
<b>Inicial SI</b>	12,516	9	<b>0,000</b>	59,20000	48,4999	69,9001

Se observa en los resultados de la encuesta en la respuesta SI, una vez hecho el análisis de la T de Student (medias) encontramos un valor significativo bilateral de 0,000 y 0,000 menor a 0,005 lo que representa que tuvo cambios significativos

**Tabla 15***Análisis estadístico T de Student niños respuesta NO*

<b>Prueba para una muestra</b>						
Valor de prueba = 0						
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
<b>Inicial NO</b>	8,845	9	<b>0,000</b>	38,90000	28,9508	48,8492
<b>Final NO</b>	2,806	9	<b>0,001</b>	30,10000	5,8306	54,3694

Se observa en los resultados de la encuesta en la respuesta NO, una vez hecho el análisis de la T de Student (medias) encontramos un valor significativo bilateral de 0,000 y 0,001 menor a 0,005 lo que representa que tuvo cambios significativos

**Tabla 16**

*Análisis estadístico T de Student niñas respuesta SI*

	Valor de prueba = 0		Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
	t	gl			Inferior	Superior
	<b>Inicial SI NIÑAS</b>	12,366			9	<b>0,000</b>
<b>Final SI NIÑAS</b>	6,838	9	<b>0,000</b>	61,70000	41,2875	82,1125

Se observa en los resultados de la encuesta en la respuesta SI de las niñas, una vez hecho el análisis de la T de Student (medias) encontramos un valor significativo bilateral de 0,000 y 0,000 menor a 0,005 lo que representa que tuvo cambios significativos

**Tabla 17**

*Análisis Estadístico T de Student Niñas respuesta NO*

	Valor de prueba = 0		Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
	t	gl			Inferior	Superior
	<b>Inicial NO Niñas</b>	4,922			9	<b>0,001</b>
<b>Final NO Niñas</b>	2,582	9	<b>0,000</b>	23,30000	2,8875	43,7125

Se observa en los resultados de la encuesta en la respuesta NO de las niñas, una vez hecho el análisis de la T de Student (medias) encontramos un valor significativo bilateral de 0,001 y 0,000 menor a 0,005 lo que representa que tuvo cambios significativos

**Tabla 18***Análisis del IMC Sexto de básica niños*

	Valor de prueba = 0		Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
	t	gl			Inferior	Superior
	Sexto Niños Inicial	3,287			8	<b>0,000</b>
Sexto Niños Final	3,047	8	<b>0,000</b>	15,556	3,78	27,33

Se observa en los resultados de los estudiantes de Sexto año de niños en el **IMC** una vez hecha el análisis de la T de Student (medias) un valor significativo bilateral de 0,000 y 0,000 menor a 0,005 lo que representa que tuvo cambios significativos entre sus pruebas iniciales y finales

**Tabla 19***Análisis del IMC Sexto de básica niñas.*

	Valor de prueba = 0		Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
	t	gl			Inferior	Superior
	Sexto Niñas Inicial	2,970			8	<b>0,003</b>
Sexto Niñas Final	2,838	8	<b>0,002</b>	13,889	2,60	25,18

Se observa en los resultados de los estudiantes de Sexto año de niñas en el **IMC** una vez hecha el análisis de la T de Student (medias) un valor significativo bilateral de 0,003 y 0,002 menor a 0,005 lo que representa que tuvo cambios significativos entre sus pruebas iniciales y finales

**Tabla 20**  
*Análisis del IMC Séptimo de básica niños*

	Valor de prueba = 0		Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
	t	gl			Inferior	Superior
	Séptimo Niños Inicial	2,271			4	<b>0,000</b>
Séptimo Niños Final	2,158	4	<b>0,000</b>	16,400	-4,70	37,50

Se observa en los resultados de los estudiantes de Séptimo año de niños en el **IMC** una vez hecha el análisis de la T de Student (medias) un valor significativo bilateral de 0,000 y 0,000 menor a 0,005 lo que representa que tuvo cambios significativos entre sus pruebas iniciales y finales

**Tabla 21**  
*Análisis del IMC Séptimo de básica niñas*

	Valor de prueba = 0		Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
	t	gl			Inferior	Superior
	Séptimo Niñas Inicial	2,210			4	<b>0,002</b>
Séptimo Niñas Final	2,161	4	<b>0,003</b>	16,000	-4,55	36,55

Se observa en los resultados de los estudiantes de Séptimo año de niñas en el **IMC** una vez hecha el análisis de la T de Student (medias) un valor significativo bilateral de 0,002 y 0,003 menor a 0,005 lo que representa que tuvo cambios significativos entre sus pruebas iniciales y finales

### **Comprobación e hipótesis**

El criterio técnico y estadístico afirma la comprobación de la hipótesis donde:

Si la significancia bilateral P-valor es  $\geq \alpha$  acepto  $H_0$ , (Aceptamos  $H_0$ )

Si la significancia bilateral P-valor es  $< \alpha$  rechazo  $H_0$ , (Aceptamos  $H_1$ )

P-valor = 0,000

Alfa ( $\alpha$ ) 5% nivel de significancia= 0,05

Por lo que P-valor 0,000 es  $\leq \alpha$  0,05, se rechaza la hipótesis nula  $H_0$  y se acepta la hipótesis de trabajo  $H_1$

### **Hipótesis de trabajo.**

¿Las actividades físicas recreativas inciden en los niveles de obesidad en los estudiantes de 9 a 11 años de la Unidad Educativa Particular del Pacífico de la ciudad de Machala?

### **Discusión de los resultados**

El estudio se dio de en primera instancia desde un aspecto cuantitativo, con el objeto de analizar las diferentes tablas y gráficos que responden a los diferentes objetivos e hipótesis planteados al inicio de la investigación, así, estudiamos los datos y las posibles analogías de las diversas variables. En la segunda parte, investigamos desde una perspectiva cualitativa el objeto de estudios examinamos los aspectos de la población seleccionada, las disertaciones como las experiencias en torno a los estilos de vidas, los hábitos alimenticios y la valoración del cuerpo, en estudios sociológicos en situaciones sociales en la que se encuentran los estudiantes seleccionados, y en qué



espacio se desenvuelven los diversos habitus profesional en la clases, y de los trayectos socioeducativos que tiene la población entrevistada.

### **Comprobación de hipótesis**

¿Las actividades físicas recreativas inciden en los niveles de obesidad en los estudiantes de 9 a 11 años de la Unidad Educativa Particular del Pacifico de la ciudad de Machala?

## Capítulo V

### Propuesta de la actividad físico recreativa

“Actividades Físico Recreativas y su Influencia en la Obesidad en Estudiantes de 9 a 11 años de la Unidad Educativa del Pacífico” Machala

#### Datos informativos

Lugar: “Unidad Educativa del Pacífico”

Dirección de ubicación: Av. Luis León Román Km.2 vía Pajonal Machala

Parroquia: Jambelí

Código AMIE: 17H1461

Tipo de educación: Particular

Provincia: “El Oro”

Cantón: Machala

Nivel educativo que ofrece: Educación General Básica Superior y Bachillerato.

Tipo de Unidad Educativa: Particular

Zona: Centro

Régimen escolar: Costa

#### Antecedentes de la propuesta

En el desarrollo humano muestra cambios muy significativos a nivel promocional de la cultura popular, en lo que respecta a la condición físicas, psicológicas, social y emocional que rodean a la persona a lo largo de su vida, donde el hábito de practicar actividades físico recreativas es de gran importancia en la edad de la niñez ya que los juegos y deportes expresan actitudes y comportamientos culturales.

En lo referente a la actividad físico recreativa, resulta fundamental pues favorece a mejorar el estado de salud, anímico y recreativo, que fortalece la creatividad, así también se ayuda a optimar su autoestima, por lo que la niñez disfruta de nuevos

intereses y fomentan relaciones interpersonales. Las actividades recreativas ayudan a su vez para que los niños aparten el mal hábito en el consumo de alimentos altos en calorías e impulse al movimiento de todos sus sistemas y aparatos que componen el cuerpo humano, que busca en lo biopsicosocial y el disfrute como ser humano como estructura física y material en las necesidades relacionadas con la vida y la salud.

### **Justificación**

Las actividades físico recreativas orientado a brindar a los estudiantes de la población de básica general, en especial en los sextos y séptimos años de la “Unidad educativa del Pacífico”, con facultades de esparcimiento, que resulten metodológicas y permita mejorar la calidad de vida saludable, a la vez que se aproveche el tiempo Olibre, conserven y motiven hábitos de vida saludable, autonomía y participación social aspectos importantes que son riesgo para la obesidad infantil.

El objetivo principal de las actividades físico recreativas es promover la participación de la niñez en el desarrollo integral, y así incentivar al progreso de dichas actividades.

La propuesta crea un interés por investigar y profundizar los campos de acción en los cuales se pueda desarrollar la motivación y creatividad en la niñez a través de las metodologías activas, por medio de las actividades físico recreativas, lo cual presenta posibilidades adecuadas para la respectiva recreación y la utilidad práctica en búsqueda de disminuir los niveles de obesidad que mejore la calidad de vida saludable y bienestar en un entorno de un aprendizaje cooperativo y significativo.

Los elementos que inciden en las actividades físico recreativas dan como apertura a la idea científica sobre la investigación de la presente propuesta, los mismos que inciden en factores sociales y educativos.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

- Contribuir con el bienestar de la comunidad pacifista en el nivel básico general, en la etapa infantil como es el desarrollo cognitivo, emocional y social, los cuales no pueden separarse y así tener el disfrute del entorno en las actividades físico recreativas y su influencia en la obesidad.

### **Objetivos específicos**

- Reconocer bibliografías de literatura actualizada, determinando el análisis de una prueba social por medio de libros, revistas y artículos científicos, leyes y normas, que faciliten el acercamiento al modelo de estudio.
- Comparar por medio del pre test y pos test las causales que generan los niveles de obesidad en los niños para una mejora en la incorporación de estrategias metodológicas.
- Diseñar e Implementar las actividades físico recreativas por medio de métodos dinámicos en diversas disciplinas científicas que actúen como influencia de la obesidad en los niños.
- Evaluar por medio de pos-tes los resultados obtenidos en las actividades físico-recreativas y poder evidenciar la variabilidad y el logro alcanzado.

### **Fundamentación propuesta**

En las instituciones educativas, se puede afirmar que han venido presentando ausencia de actividades físico recreativas, en la que evidencian un porcentaje de obesidad en los niños/as de manera ascendente de acuerdo a los indicadores de medición de la población en estudio, se reconoce que el uso excesivo de tecnología y el estigma relacionado con el peso en desarrollo, son elementos muy perjudiciales en el comportamiento alimenticio y gasto energético lo que favorece a la masa grasa y peso

corporal, que puede contribuir a la depresión y ansiedad de los niños, siendo una causa de preocupación en la salud pública, el motivo por el cual desencadena daños irreversibles en el sistema nervioso, situación que afecta a la persona en el transcurso de los años.

La actividad física recreativa tiene un propósito socio cultural en la que el individuo disfruta sanamente en la escuela con sus compañeros en el buen uso del tiempo libre, que ayuda a satisfacer su preferencias y necesidades, lo que permite una buena salud física y mental, así como disminuir la incidencia traumatológica que incita la tecnología. De ahí que las actividades físico recreativas despiertan el interés de manera positiva en los alumnos como actores sociales.

Establecido los resultados en las actividades recreativas que se ofertaban se propuso elaborar un programa de actividades físico recreativas orientado al grupo de edad en estudio y así satisfacer los gustos y preferencias recreativas.

### **Metodología para ejecutar la propuesta**

La metodología activa es el proceso que se implementa, el programa de actividades físico recreativas al interrelacionar los niños/as en cada una de las secciones de estudio, que ayudan de una forma que integren y se logren los objetivos propuestos.

**Tabla 22**

*Secciones de trabajo en la metodología*

Metodología	Objetivos de las reuniones de clases	Complejidad de las reuniones de clases	Metodología de enseñanza
Activa	Desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas por medio de actividades físico recreativas para una mejor calidad de vida saludable	Reuniones con resolución de casos con un proceso constructivo y resolutivo con grado de complejidad y progresiones en creatividad y desafíos grupales.	Aprendizaje cooperativo en etapas con procedimientos básicos y generales

## **Implementación del programa**

### **Análisis de Factibilidad**

Al término del estudio se determinó la factibilidad del programa de actividades físico recreativas en la que la institución educativa, ofrece su infraestructura con buen espacio y su estado impecable.

Propuesta que fue factible, gracias a la colaboración fundamental por parte de directivos, docentes y personal de mantenimiento de la unidad educativa del pacifico, existiendo el visto bueno de los alumnos y representantes legales, y un claro criterio en la socialización del programa de actividades a emplearse en los niños que conforman la investigación.

El programa de actividades físico recreativas, como parte de un bloque transversal, encaminado a promover el disfrute y la diversión dentro del centro educativo que beneficia en la salud del niño. En la que se propone una metodología activa con el enfoque recreativo como alternativa para el beneficio de este objetivo, conjugado con las múltiples actividades físico recreativas que se diseña.

La recreación como un instrumento para contrarrestar la obesidad, es debido a los dispositivos tecnológicos y su dependencia en la niñez, como es la mala postura y la falta de ejercicios, pues las actividades físicas recreativas contribuyen al desarrollo de habilidades motoras que fomentan necesidades básicas como relacionarse, jugar hacer deporte y actividades al aire libre que es parte del desarrollo humano.

**Tabla 23***Las actividades propuestas en el cuestionario de obesidad*

PREGUNTAS	SI	NO
Tiene conocimiento de obesidad infantil	115	69
Indique si es lo mismo sobrepeso y obesidad	76	108
Tiene usted buenos hábitos alimenticios	164	20
Realiza usted alguna actividad física	176	8
Desearía ser parte de la actividad recreativa para evitar la obesidad	184	0
Considera que la comida chatarra perjudica la salud	184	0
Tiene familiares que sean obesos	65	119
Cree que obesidad es sinónimo de comer mucho	178	6
Realiza actividades físicas en sus tiempos libre	78	106
Haces usos tecnológicos por más de 5 horas diarias.	95	89

Según datos obtenidos en la encuesta de la tabla 8 se detalla que la población evaluada hace uso de la tecnología por mas de 5 horas en un porcentaje del 52% y solo realizan actividades físicas en sus tiempos libre un 42%, en igual forma tienen familiares con obesidad un 35%, pero si desean ser parte de los programas de actividad físico recreativo para evitar la obesidad en un 100%, porque lo consideran divertido.

### **Conclusiones**

Como conclusión de este estudio podemos plantear la influencia de la obesidad en la muestra de escolares en estudio. La literatura es contundente en relación a la asociación negativa de esta condición con los factores de riesgo cardiovascular y rendimiento físico, pero existen escasos antecedentes sobre su influencia en el desarrollo personal de los sujetos. Considerando que la autoestima es el aprecio que uno tiene de sí mismo, encontrar valores bajos en escolares que tienen sobrepeso u obesidad, nos demuestra que ésta es una situación alarmante para un correcto desarrollo personal y social, especialmente en esta etapa de la vida. El presente estudio

pone en evidencia las consecuencias del sobrepeso y obesidad sobre distintas variables asociadas a la salud en afecciones o enfermedades.

- Por medio de diferentes fuentes investigación sobre la importancia de las actividades físico recreativas en edades tempranas y así poder disminuir los niveles de obesidad en los estudiantes
- Las hipótesis utilizadas en esta investigación sobre las actividades físico recreativas influyen positivamente en la obesidad en los niños de 9 a 11 años de la Unidad Educativa del Pacífico, consintiendo una variedad de actividades recreativas.
- En el diseño se implementó el programa de actividades físico recreativas, en la que se generó cambios significativos tales como físico, psicológicos y sociales en los niños/as, ayudando de esta manera en su formación personal por parte de la población evaluada
- En los referentes conceptuales se da a conocer los beneficios que obtienen los niños/as en la importancia que tiene el uso de las actividades recreativas en los estudiantes.
- Por medio del análisis del pre-test y pos-test se dieron resultados que acceden a establecer en los niños la práctica de las actividades recreativas son considerada de gran importancia en el desarrollo con sus compañeros
- Las actividades físico recreativas tuvieron un impacto efectivo en los niños de la institución en la que han reducido parte de la tecnología y brindar más tiempo a las actividades físicas deportivas, lúdicas y sociales que influyen en el desarrollo intelectual, físico y emocional.



## Recomendaciones

- En esta investigación es importantes mejorar los inconvenientes encontrados, en las que se deben insertar en la planificación curricular institucional (PCI), los programas de actividades físico recreativas para que sean parte de las clases de educación física, en los diferentes centros educativos para fomentar los estilos de vida saludable y placentera en los estudiantes.
- Socializar con los docentes de educación física los resultados obtenidos en las actividades físico recreativas y la influencia de la obesidad que son parte de esta investigación.
- Promover programa de actividades físico recreativas en la comunidad educativa como cultura de movimiento o capacidades motrices para fortalecer las capacidades condicionales y coordinativas y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles a edades temprana.
- La aplicación de instrumentos que permita al docente de educación física descubrir problemas de sedentarismo y obesidad y así buscar un estado equilibrado de bienestar físico, biológico y social de la comunidad estudiantil.

## Bibliografía

- Águila, A. (2009). *Programa de actividades físicas recreativas* . Revista Indoamericana.
- Alvarado Adanaqué, M., & Jiménez Robles, E. (2018). *Eficacia del programa “Mi peso me hace feliz” sobre los hábitos alimentarios, la actividad física e IMC en niños de 6 a 11 años de la Institución Educativa Internacional Nuevo Horizonte-Juliaca*. Juliaca.
- Ambrosini, H. (2014). *Calidad de vida y capacidad física*. Murica: Universidad de Murica
- Barreto, E., & Icaza, J. (2016). *Actividades Físicas Recreativas*. Ecuador.
- Calero, J., Fernández, J., & Rodríguez, E. (2016 ). *Juegos lúdicos* . Babahoyo.
- Campbell. (1988). *Diseño prescriptivo pre test y pos test* .
- Cea, A. (2011). *Investigación triangular*.
- Cigarroa, I., Sarqui, C., & Lamana, R. (2016). *Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas: una revisión de la actualidad latinoamericana* .
- Corbo, M., & Aguilar, A. (2009). *Programa de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de las edades comprendidas entre 11-13 años pertenecientes al asentamiento poblacional El Sitio*.
- Funlibre. (2015). *Asociación de Parques y recreación* .
- García, V., Morales, S., & Cevallos, E. (2016). *Actividades físicorecreativas para el desarrollo motriz en niños de 810 años de la escuela rural ‘Ciudad de Riobamba’, recinto Santa Lucia, parroquia Camarones del Cantón Esmeralda*. Esmeralda.
- Garza, F. (2019). *La obesidad infantil y los ambientes en los que se desarrollan estos menores*. El caso de los niños de 5o y 6o grado de tres primarias de Monterrey, Nuevo León. *Universidad autónoma de nuevo león*.

- González, V. A., & Salvatierra Villareal, D. M. (2019). *Factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en niños escolares entre los 8 y 12 años en el período lectivo 2018-2019*. Repositorio Universidad de Guayaquil.
- Guelmes, V. (2015). *Pedagogía y sistematización* .
- Hernández, Ignacio, Rosero, D., Montenegro, P., & Coral, K. (2015). Obesidad: una pandemia que afecta a la población infantil del siglo XXI. *Repositorio Institucional UCC*.
- Kine, A. (2016). Tecnología y urbanización . *Revista indoamericana* .
- López Sánchez, G. F. (2017). *Composición corporal, imagen corporal, actividad física y salud en niños y adolescentes*. . Digitum: Repositorio Institucional de La Universidad de Murcia.
- Lopez, M., & Rivero, R. (2017 ). *Actividad Física y la alimentación en la educación primaria* . Universidad de Jaén .
- Machado, K., Gil, P., & Ramos, I. y. (2018). *Sobrepeso/obesidad en niños en edad escolar y sus factores de riesgo.[ Monografía sciELO ]*. Archivos de Pediatría del Uruguay. Obtenido de [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-12492018000400016&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-12492018000400016&script=sci_abstract)
- Maldonado. (2018 ). *Salud y sedentarismo* . Cuenca .
- Molina Lopez, J., & Valcarcel, E. (2010). *Prevalencia de sobrepeso y obesidad, hábitos alimentarios y actividad física y su relación sobre el rendimiento académico*. Universidad de Huelva.
- Monge, M. F., Bogantes, C., Sánche, B., Herrera, E., Villalobos, G., & Vargas, J. (2019). *Análisis de sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima en la niñez del II ciclo escolar del cantón central Heredia* . Costa Rica.

Muñoz, F., & Arango, C. (2016). *Obesidad infantil: un nuevo enfoque para su estudio*.

Revista Salud Uninorte.

OMS. (2017). Peso en adolescentes. *Organización Mundial de la salud*.

Ordoñez, W. (2015). *Prevalencia de sobrepeso y obesidad, hábitos alimenticios y*

*actividad física* . Universidad de Huelva.

Ruiz, A., Elizondo, L., & Arazuri, E. (2018). *Cualificación e implicación del profesorado*

*de infantil frente a la educación motriz* . Revista Técnico-Científica Del Deporte

Escolar, Educación Física y Psicomotricidad.

Salazar, G. (2016 ). *Educación Física y recreación* . Perfil de Revistas Académicas., 2-8.

Sampieri. (2014). *Actividad Física* .

Sánchez, B. (1996). *Actividad física y movimiento corporal* .