

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 físicos recreativos.

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 quali-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**