



**UTMACH**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**Incidencia de la actividad lúdica en los niños sedentarios de la básica media  
de la unidad educativa Batallón Cayambe N°3**

**SANCHEZ QUIZHPE JAIME DAVID  
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**REYES ROMERO PEDRO PABLO  
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MACHALA  
2022**



**UTMACH**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE**

**Incidencia de la actividad lúdica en los niños sedentarios de la  
básica media de la unidad educativa Batallón Cayambe N°3**

**SANCHEZ QUIZHPE JAIME DAVID  
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**REYES ROMERO PEDRO PABLO  
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MACHALA  
2022**



**UTMACH**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE**

**PROYECTOS INTEGRADORES**

**Incidencia de la actividad lúdica en los niños sedentarios de la  
básica media de la unidad educativa Batallón Cayambe N°3**

**SANCHEZ QUIZHPE JAIME DAVID  
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**REYES ROMERO PEDRO PABLO  
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MONTERO ORDOÑEZ LUIS FELIPE**

**MACHALA  
2022**

# INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD LÚDICA EN LOS NIÑOS SEDENTARIOS DE LA BÁSICA MEDIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA BATALLÓN CAYAMBE N°3

*por* Pedro Pablo - Jaime David Reyes Romero - Sánchez Quizhpe

---

**Fecha de entrega:** 30-ago-2022 10:12a.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 1889440741

**Nombre del archivo:** TESIS\_FINAL\_DE\_REYES\_PEDRO\_Y\_S\_NCHEZ\_DAVID.pdf (2.34M)

**Total de palabras:** 16488

**Total de caracteres:** 91518

# INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD LÚDICA EN LOS NIÑOS SEDENTARIOS DE LA BÁSICA MEDIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA BATALLÓN CAYAMBE N°3

## INFORME DE ORIGINALIDAD

5%

INDICE DE SIMILITUD

5%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

2%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://www.scielosp.org">www.scielosp.org</a> Fuente de Internet	<1 %
2	<a href="http://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Fuente de Internet	<1 %
3	<a href="http://prezi.com">prezi.com</a> Fuente de Internet	<1 %
4	"Proceedings of the International Conference on Information Technology & Systems (ICITS 2018)", Springer Science and Business Media LLC, 2018 Publicación	<1 %
5	<a href="http://pt.scribd.com">pt.scribd.com</a> Fuente de Internet	<1 %
6	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD, UNAD Trabajo del estudiante	<1 %

## CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

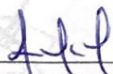
Los que suscriben, SANCHEZ QUIZHPE JAIME DAVID y REYES ROMERO PEDRO PABLO, en calidad de autores del siguiente trabajo escrito titulado Incidencia de la actividad lúdica en los niños sedentarios de la básica media de la unidad educativa Batallón Cayambe N°3, otorgan a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tienen potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

Los autores declaran que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

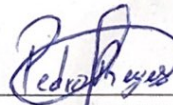
Los autores como garantes de la autoría de la obra y en relación a la misma, declaran que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asumen la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.



SANCHEZ QUIZHPE JAIME DAVID

0706571023



REYES ROMERO PEDRO PABLO

0706079753

## **Dedicatoria**

Dedico este proyecto integrador en primera instancia a Dios por haberme dado la vida por haberme permitido llegar hasta este momento de formación, a mis padres que son quienes me han inculcado muchos valores para seguir adelante y no rendirme en ninguna circunstancia, sin ellos nada de esto fuese posible, gracias a ellos que me han apoyado a lo largo de la carrera universitaria, son ellos quienes han sabido enseñarme el valor de la responsabilidad y la paciencia, sabiendo romper y sobrellevar cada una de las travesías que se iban presentando en el transcurso de mi formación, nada fue fácil pero gracias a ustedes estoy terminando una de las muchas etapas de formación y seguirán ayudándome a seguir adelante a aquellas travesías que aún faltan por culminar, brindándome el poder de alcanzar todos los objetivos que me proponga a lo largo de mi vida personal y profesional.

**Reyes Romero Pedro Pablo**

El presente proyecto lo dedicamos primeramente a Dios por ser nuestro inspirador, por ser nuestro motor principal, por tener el honor de que nos ilumine con su divina existencia y por darnos el gran privilegio de poder interactuar, agradecer y compartir con todos ustedes nuestro sueño, nuestro anhelo.

También a nuestros padres porque sin ellos no habríamos podido llegar hasta aquí, por brindarnos su amor y enseñanzas, por darnos la gran oportunidad en abrirnos la puerta a la educación que es la clave de muchas cosas, de grandes éxitos. Cabe recalcar que la vida es un aprendizaje a diario y siempre vamos a estar en ello, pero lo mejor de todo es hacerlo con humildad y con respeto ante lo que estamos aprendiendo. Así que nunca dejen de lado la educación, siempre es la herramienta, la clave del éxito.

**Sánchez Quizhpe Jaime David**

## **Agradecimiento**

En primera instancia agradezco a dios por haberme mantenido con salud y bendecido en todo momento, por haberme dado fuerzas para seguir adelante y no dejarme derrumbar en ningún momento en las acciones que se han presentado día a día durante el transcurso de mi vida y por poder terminar este proyecto integrador con satisfacción.

Le agradezco a dios por haberme puesto en el momento exacto en esta vida y por haberme mandado unos padres maravillosos, por haberme puesto en la vida de ellos, juntos con mis hermanos, agradezco a mis padres primeramente por haberme dado la vida es un gran honor ser hijo de ustedes, por esa perseverancia que sembraron en mi por la paciencia y confianza donde siempre me decían hazlo, tú eres capaz de lograrlo, me ayudaron a levantar y nunca a ser vencidos por la vagancia ni la avaricia, han sido el pilar fundamental para poder salir adelante, ellos han sido mi principal prioridad, mi mundo y mi motivo de seguir adelante me enseñaron a nunca rendirme.

Por último y no menos importante, agradezco a todas esas personas que me ayudaron a crecer dentro y fuera de la universidad a aquellos amigos, compañeros cercanos que los considero mis hermanos de otros padres, gracias a ustedes que siempre estuvieron alentándome y apoyándome en todo momento, por haberme brindado su amistad sincera y no dejare fracasar en esos momentos difíciles en donde pensé no seguir más, pero ahí estuvieron presente brindarme su mano que no dejaron que fracasara.

**Reyes Romero Pedro Pablo**



Agradecemos en primer lugar a Dios por habernos permitido llegar hasta donde estamos ahora; por habernos dado salud, ser el manantial de vida y darnos lo necesario para seguir adelante día a día para lograr nuestros objetivos. Agradecemos a todos los profesores por su gran apoyo, motivación, por su apoyo establecido en este trabajo monográfico, por habernos transmitido los conocimientos necesarios y por vincularnos paso a paso en el aprendizaje. Y como no agradecerle a nuestra querida Universidad por abrirnos las puertas, acogernos como nuestro segundo hogar, por permitirnos tener buenos amigos, buenos compañeros y buenos maestros, por fortalecer nuestros valores como personas y profesionales que un día vamos a ser, por ayudarnos a terminar de formarnos como lo que somos hoy en día, por ser parte de nuestra educación, de nuestro camino y nuestra vida.

**Sánchez Quizhpe Jaime David**

## **Resumen**

### **Incidencia de la actividad lúdica en los niños sedentarios de la básica media de la unidad educativa Batallón Cayambe N°3.**

**Autores:**

Reyes Romero Pedro Pablo  
Sánchez Quizhpe Jaime David

**Tutor:**

Lic. Luis Felipe Montero Ordoñez.

El actual trabajo de investigación tiene como beneficio principal la incidencia de la actividad lúdica, cuyo objetivo se orientó en analizar punto por punto la importancia de reducir el sedentarismo mediante estrategias didácticas para un correcto desempeño del alumnado en las clases de educación física. Obteniendo como objetivos específicos, identificar las prácticas lúdicas que aplica el docente de educación física para reducir el sedentarismo mediante su experiencia con la ayuda de indagaciones bibliográficas y trabajo de campo. La recolección de datos se estableció en el enfoque cualitativo, adquiriendo como efecto el resultado de la problemática que se quiere comprobar, en el si verdaderamente se localiza una exuberancia de sedentarismo en las clases de educación física y cuál sería el beneficio de la incidencia de la actividad lúdica en los niños sedentarios de la básica media de la Unidad Educativa Batallón Cayambe N°3 de la ciudad de Arenillas.

**Palabras claves:** actividad lúdica, cultura física, sedentarismo, didáctica.

## **Asbtract**

Incidence of ludic activity in sedentary children of the middle school of the educational unit  
Batallón Cayambe N°3.

Authors:

Reyes Romero Pedro Pablo

Sánchez Quizhpe Jaime David

Tutor:

Lic. Luis Felipe Montero Ordoñez.

The current research work has as its main benefit the incidence of playful activity, whose objective was oriented to analyze point by point the importance of reducing sedentary lifestyles through didactic strategies for correct performance of students in physical education classes. The specific objectives were to identify the ludic practices applied by physical education teachers to reduce sedentary lifestyles through their experience with the help of bibliographic research and fieldwork. The data collection was established in the qualitative approach, acquiring as an effect the result of the problem that we want to verify, if there is an exuberance of sedentarism in the physical education classes and what would be the benefit of the incidence of the ludic activity in the sedentary children of the middle school of the Unidad Educativa Batallón Cayambe N°3 of the city of Arenillas.

**Key words:** recreational activity, physical culture, sedentary lifestyle, didactics.

## Índice general

Resumen.....	9
Asbtract.....	10
CAPÍTULO I .....	18
1 El problema .....	18
1.1 Antecedentes de la Investigación. ....	18
1.2 Delimitación del problema. ....	20
1.3 Planteamiento del problema .....	21
1.4 Formulación del problema.....	21
1.5 Objetivos.....	22
1.5.1 Objetivo general.....	22
1.5.2 Objetivos específicos .....	22
CAPÍTULO II.....	23
2. Marco referencial.....	23
2.1 Marco Legal.....	23
2.1.1 Constitución de la República del Ecuador .....	23
2.1.2 Ley Orgánica de Educación Superior .....	25
2.2 Marco teórico.....	28
2.2.1 Antecedentes.....	28
2.2.2 Origen del vocablo lúdico y sedentarismo.....	30

2.2.3 Origen de lúdico.....	30
2.2.4 Origen del sedentarismo. ....	31
2.3 Marco Conceptual.....	31
2.3.1 Actividad lúdica.....	31
2.2.3 Principio de lúdica .....	32
2.2.3.1 <i>Característica de la actividad lúdica.</i> ....	33
2.2.3.1 <i>Factores que ayudan a mejorar la condición física</i> .....	34
2.2.3.2 <i>Actividad física</i> .....	35
2.2.3.3 <i>Condición física</i> .....	36
2.2.3.4 <i>Importancia de la condición física versus la actividad física</i> .....	37
2.2.3.5 <i>Diferencia entre actividad física y actividad lúdica</i> .....	38
2.2.3.6 Sedentarismo.....	38
2.2.3.7 <i>Factores que inducen al sedentarismo.</i> .....	39
2.2.3.8 <i>Riesgos de sedentarismo</i> .....	41
CAPITULO III.....	43
3. Diagnóstico del objeto de estudio.....	43
3.1. Enfoques diagnósticos.....	43
3.1.1 Tipo de investigación.....	43
3.1.2 Diseño de investigación.....	43
3.1.3 Población y muestra.....	43

3.1.4	Métodos de investigación .....	44
3.2	Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	44
3.3	Validación de los instrumentos de investigación .....	45
3.4	Descripción del proceso diagnóstico.....	46
3.6	Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimiento. ....	47
3.6.1	Entrevista dirigida hacia los docentes de la básica media. ....	49
3.6.2	Guía de observación directa a los docentes de la básica media.....	55
CAPITULO IV .....		60
4.1.	Descripción de la propuesta.....	60
4.2.	Componentes estructurales.....	60
4.3.	Introducción.....	60
4.4.	Justificación .....	61
4.5.	Objetivo de la propuesta.....	62
4.6.	Fundamentación legal y conceptual .....	62
4.6.1.	<i>Fundamentación legal</i> .....	62
4.6.2.	Fundamentación conceptual.....	63
4.7.	Fases de implementación.....	64
4.8	Recursos logísticos .....	88
4.9.1	Cronograma: .....	89
5.	Valoración de la factibilidad.....	92

5.1	Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta.....	92
5.2	Análisis de la dimensión económica de la dimensión de la propuesta.....	92
5.4	Análisis de la dimensión ambiental de implementación de la propuesta. ....	93
CAPÍTULO VI .....		94
6	Conclusiones, recomendaciones, limitaciones y prospectiva.....	94
6.1	Conclusiones.....	94
6.2	Recomendaciones .....	94
6.3	Limitaciones y prospectiva.....	95
6.3.1	<i>Limitaciones</i> .....	95
6.3.2	<i>Prospectiva</i> .....	95
7.	Referencias Bibliográficas.....	96

## Índice de tablas

Tabla 1. Organización de los objetos de estudios, dimensiones e indicadores.....	46
Tabla 2. Fortalezas y debilidades.....	57
Tabla 3. Requerimientos a partir de la debilidades y causas identificadas en la investigación de campo. ....	58
Tabla 4. Tabla de evaluación de la funcionalidad de la propuesta .....	87
Tabla 5. Indicadores de la evaluación a partir de las actividades .....	88



## Introducción

En lo que concierne el presente proyecto de titulación acerca de la incidencia de la actividad lúdica en los infantes sedentarios, las instituciones educativas y quienes forman parte de ella en especial los docentes de educación física deben tener en cuenta que la didáctica enlazada con el juego es el principal mecanismo para evitar el sedentarismo en los discentes beneficiando su formación educativa y evitando el aumento de enfermedades en estos infantes, creando en ellos una motivación intrínseca notable y a la vez aumentando su creatividad en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Sin duda alguna esta investigación está dirigida a aquellos estudiantes que necesitan de una motivación u orientación adecuada con la finalidad de encontrar el adecuado diseño de tareas por parte del docente, estableciendo un correcto funcionamiento de actividades prácticas en las clases de educación física, evitando la fatiga y muchas de las veces el desinterés académico por parte de los estudiantes.

El problema planteado de donde se inicia este proyecto investigativo es el aumento del sedentarismo en los alumnos , quienes requieren de una metodología adecuada para evitar precisamente problemas de salud realmente graves en un futuro, con la finalidad de formar discentes líderes para la sociedad, haciendo énfasis que el cambio empieza desde que el docente asuma la responsabilidad y obtenga un correcto desenvolvimiento en las clases de educación física generando cambios positivos, desinhibición y sobre todo un ambiente adecuado en las clases donde prevalezca la algarabía, valores y lo más importante el trabajo en equipo.

La práctica de la educación física es muy importante porque nos ayuda a desarrollar habilidades, destrezas, capacidades y mejorar habilidades físicas y cognitivas mediante la didáctica y el proceso formativo que obviamente va a ir mejorando significativamente y cambiándole se chip a la sociedad que la educación física solamente es correr o jugar futbol, demostrándoles que la educación física es salud y sobre todo el cambio radical y significativo para cualquier alumno aumentado su estado de ánimo y su influencia con la sociedad.

El proyecto de investigación consta de VI capítulos:

En el capítulo I se muestra la Incidencia de la actividad lúdica en los niños sedentarios de la básica media de la Unidad Educativa Batallón Cayambe N°3

En el capítulo II denominado marco teórico se fundamenta verazmente.

El tercer capítulo contiene la metodología utilizada, la búsqueda y recopilación de la información que serán un soporte para las conclusiones y propuestas, la manera de recopilar datos y su muestreo y población hacia dónde se direcciona este estudio investigativo.

El capítulo IV, abarca los componentes estructurales de la propuesta que está orientada a la elaboración de una guía metodológica que facilite la inclusión social en base a la actividad lúdica, la misma que se implementara por medio de un taller a los docentes de educación física de la básica media.

En lo que se refiere al capítulo V nos enmarcamos en el estudio de la dimensiones, técnicas, sociales, ambientales y económica, donde se puede resumir la importancia y el impacto que se dará dentro de la institución educativa.

En el capítulo VI, se procede a la valoración del presentando trabajo de investigación por medio de las conclusiones que se dan en base a los resultados y objetivos planteados, las debidas recomendaciones, prospectiva y limitantes de la misma en su ejecución.

# CAPÍTULO I

## 1 El problema

### 1.1 Antecedentes de la Investigación.

Para abordar el proyecto de titulación se inspeccionó los dominios, líneas de investigación, el área temática y nudos problematizadores propuestos por la Universidad Técnica de Machala (UTMACH, 2019), siendo el dominio el desarrollo social y la línea de investigación corresponde al proceso educativo y formación humana; mientras que el área temática corresponde al ámbito educativo, con su nudo problematizador enfocado a ambientes escolares y formación docente.

Además, el área temática se centra en el campo educativo, fundamentando como nudo problematizador el ambiente escolar, la situación a nivel general ciertamente es muy frágil, en la actualidad existen muchos estudiantes que prefieren un celular en vez de realizar una actividad práctica donde desarrolle habilidades y destrezas a beneficio propio y sobre todo se incursione hacia aun deporte donde seguramente en un futuro pueda sobre salir dejando huellas, siendo un ejemplo hacia las demás personas y generaciones, seguramente no trate solamente del niño en cambiar su estilo de vida, obviamente su docente se encuentra involucrado y es el encargado de guiar y hacer explotar el interés del discente teniendo como beneficio estudiantes líderes antes la sociedad y sobre todo activos.

En la investigación de Salazar (2018) concluye que la aplicación de actividades lúdicas mejoró el desarrollo de las habilidades en los niños, por lo tanto es importante indicar que dichas actividades son de vital importancia para el desarrollo motriz, sin embargo, se recomienda “utilizar el juego como metodología de aprendizaje en los niños en edad preescolar permite desarrollar procesos de socialización e interacción que fortalecen relaciones interpersonales y generan aprendizajes a nivel social” (Guzmán, 2018).

Por lo tanto, para poder mejorar y a la vez reducir el sedentarismo en los estudiantes es necesario saber que cada alumno vive en su propio mundo, es decir es diferente al resto es por ello, que para aplicar estrategias didácticas es muy importante saber llegar al infante de manera adecuada generando en ellos un bienestar y sobre todo las ganas de aprender y

perfeccionar en todo lo que se trabaja y se propone. El papel fundamental del docente es saber cuándo, cómo y de qué manera debe actuar ante las virtudes y defectos de sus alumnos, implementando un sinnúmero de estrategias didácticas cuyo principal objetivo del niño sea el disfrute.

A continuación, se ha manifestado varios aspectos concernientes a la poca practica de actividades lúdicas y el aumento del sedentarismo en los estudiantes:

El problema de investigación será redactado, por el hecho de que preexisten algunas dificultades:

- Deficientes actividades lúdicas para reducir el sedentarismo.
- Poca experiencia del docente en actividades lúdicas.
- Limitadas fuentes de consulta.
- Escasas estrategias didácticas para generar el disfrute en los infantes (insuficiente auto preparación)

Se debe tener en cuenta que cuando realizamos cualquier tipo de actividad física y más aún si es enlazada al juego o actividades lúdicas, independientemente de la actividad que sea debemos recordar que la práctica física es salud y sobre todo es vida.

Es por ello que el reducir el sedentarismo es de fundamental importancia puesto que un gran numero exhaustivo de la población y aún más infantes, sufren de este problema ya antes mencionado, considerando notablemente que aquel niño o persona que no practica actividad física provoca un deterioro en su salud cuyos efectos son los siguientes:

- Alto riesgo de enfermedades
- Limitado desarrollo psicomotriz
- Poco desarrollo social entre pares
- Desmotivación en los estudiantes

- Clases rutinarias
- Problemas cardiacos.
- Aumento de peso excesivamente.
- Aumento de molestias físicas.

La actividad física es la clave para llevar una vida llena de salud y aumento de autoestima ante cualquier adversidad, mejorando tu calidad de vida haciendo que los alumnos o personas sientan la alegría al actuar de manera adecuada, un sinnúmero de beneficios conlleva evitar el sedentarismo, por lo cual Calero Morales et al. (2020) concluye que:

Las actividades físicas adaptadas, dentro de estrategias lúdicas como terapia ocupacional, permiten mejorar el trabajo correctivo-compensativo y las capacidades motrices de niños sordociegos. Estas estrategias deben desarrollarse bajo los principios de una ética humanista e inclusiva y sobre la base de una atención personalizada.

En la institución educativa se pudo detectar algunas falencias de los docentes de educación física hacia sus alumnos es por ellos que los alumnos poco o nada tienen un interés nulo en realizar actividades lúdicas para reducir este problema actual, teniendo en cuenta que se debe aplicar un correcto funcionamiento de la didáctica cuya finalidad es un aprendizaje mutuo y para la vida.

## **1.2 Delimitación del problema.**

La problemática de la indagación se encuentra ubicada en la ciudad de Arenillas, en la Unidad Educativa Batallón Cayambe N°3 del nivel de educación básica media, específicamente con los estudiantes que tienen un nivel de sedentarismo considerablemente alto. Esta investigación se centra en la materia de educación física, que se encuentra a cargo del docente tutor, quien asume su responsabilidad en reducir el sedentarismo notoriamente mediante actividades lúdicas correctamente planteadas. Este trabajo se lo realizó en el periodo del año lectivo 2022 - 2023 y fue encaminada hacia los docentes y discentes.

### **1.3 Planteamiento del problema**

Un gran problema existe a nivel mundial sobre el tema planteado de este proyecto de titulación, es por ello que se ha recopilado información de los problemas planteados a nivel mundial y nacional en la relación con las estrategias didácticas que se utilizan para reducir en sedentarismo en los estudiantes.

Por otro lado, los docentes en la asignatura de educación física, en nivel de educación básica media tienen una limitada preparación en estrategias didácticas de enseñanza aprendizaje para reducir considerablemente el sedentarismo.

No obstante, el problema establecido, se encamina a muchas posibles soluciones, es por esto que se espera suficientemente fortalecer y luego de obtener los resultados de la investigación de campo, como lo sustenta la literatura, se pretende ayudar a dar las respectivas conclusiones con miras a mejorar y beneficiar a la sociedad.

### **1.4 Formulación del problema**

¿Cuál es la incidencia de la actividad lúdica en los niños sedentarios de la básica media de la Unidad Educativa Batallón Cayambe n°3

Este problema planteado tiene como objetivo el trabajo práctico del pedagógico en el área de educación física, cuya importancia es causar un efecto positivo en el alumnado, brindando clases didácticas donde los estudiantes sean los líderes y el docente simplemente el guía en el proceso de generar nuevos conocimientos en el infante ocasionando un disfrute y una participación activa durante todo el periodo escolar, motivando en ellos querer aprender mucho más durante toda su vida.

Las preguntas que guían nuestra investigación al redactar el objetivo general y los objetivos específicos, valieron de guía para desarrollar herramientas de indagación que corresponden a nuestros objetivos propuestos, son las siguientes:

### **Pregunta 1**

¿En qué consisten las practicas lúdicas que contribuyen en reducir el sedentarismo en los estudiantes?

### **Pregunta 2**

¿Cuáles son las prácticas lúdicas que aplica el docente de educación física para reducir el sedentarismo con niños de básica media de la unidad educativa Batallón Cayambe N°3?

### **Pregunta 3**

¿Cuáles es la experiencia del docente en actividades lúdicas para reducir el sedentarismo desde la asignatura de educación física con estudiantes de la básica media de la Unidad Educativa Batallón Cayambe N°3?

## **1.5 Objetivos**

### **1.5.1 Objetivo general**

Analizar la experiencia en actividades lúdicas que poseen los docentes para reducir el sedentarismo desde la asignatura de educación física en estudiantes de básica media de la Unidad Educativa Batallón Cayambe N°3.

### **1.5.2 Objetivos específicos**

- Caracterizar las prácticas lúdicas que contribuyen en reducir el sedentarismo en los niños, mediante la revisión literaria.
- Identificar las prácticas lúdicas que aplica el docente de educación física para reducir el sedentarismo con niños de básica media de la Unidad Educativa Batallón Cayambe N°3.
- Determinar la experiencia del docente en actividades lúdicas que contribuyan en reducir el sedentarismo desde la asignatura de educación física con estudiantes de la básica media para plantear una propuesta metodológica.

## **CAPÍTULO II.**

### **2. Marco referencial**

#### **2.1 Marco Legal**

Este trabajo se enmarca a la normativa interna de la República del Ecuador, tanto administrativa como legal

##### **2.1.1 Constitución de la República del Ecuador**

Que, el Art. 26 de la constitución de la República determina que la educación es un derecho fundamental, donde todas las personas pertenecientes al territorio ecuatoriano, tienen el acceso a ejercer a lo largo de su vida, además de ser un deber ineludible e inexcusable del estado. Este derecho es prioritario, por el cual el estado debe garantizar la inversión, para brindar garantías a la gratuidad y gestionar la inclusión social, asimismo satisfacer el buen vivir ciudadano. Todo ecuatoriano tiene el derecho y responsabilidad de participar en el proceso de acceso a la educación.

Que, el Art. 27 de la Constitución de la República determina que el ser humano es el eje central de la educación, dentro de los parámetros del respeto a los derechos humanos, medio ambiente sustentable y democracia; además de ser participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez. Asimismo, permite la idoneidad de la actividad física, iniciativa individual y comunitaria, competencias y capacidad de crear y trabajar.

Que, el Art. 28 de la Constitución de la República establece las disposiciones en el marco del interés público sobre la educación, la cual debe garantizar el acceso universal, sin discriminación alguna, además de la obligatoriedad en el nivel inicial, básico y bachillerato. Sin embargo, bajo ninguna circunstancia, la educación puede ser de interés individual.

Que, el Art. 29 de la Constitución de la República declara que el Estado será quien garantice la enseñanza en toda su plenitud basado en la libertad y en el derecho que tiene por aprender los conocimientos básicos de acuerdo a la lengua de origen y ámbito cultural. Los padres y madres tendrán el derecho y la libertad de escoger la institución educativa que mayor



satisfacción le genere, de forma que sus hijos adquieran conocimientos acordes con sus principios, creencias y opciones pedagógicas, a fin de satisfacer las necesidades en cuanto a la adquisición de conocimientos.

Qué, el art. 35 de la Constitución de la República, determina a la educación como un servicio público que será prestados por las instituciones públicas, fiscomisionales y particulares. Dentro de las instituciones que brinden educación, proporcionarán servicios sin costos de carácter social y apoyo psicológico.

Que, el Art. 343 de la Constitución de la República, establece un sistema nacional de educación con el fin de desarrollar capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población, las cuales posibiliten el aprendizaje, generación y utilización de conocimientos, técnicas, saberes, artes y cultura. El sistema se centra en individuo e integrará una visión intercultural acorde con la diversidad geográfica cultura y lingüísticas del país.

Que, el art. 344 de la Constitución de la República, expide que el sistema de educación a nivel nacional, integran las instituciones, programas, políticas, recursos y actores, quienes son entes sustancias para el proceso educativo, así como acciones en los niveles de educación inicial, básico y bachillerato, las cuales estarán ligadas con el sistema de educación superior. El Estado ejercerá la rectoría del sistema de educación a nivel nacional, mediante su ente representante, el cual vigilará, controlará y regulará las actividades relacionadas con la educación.

Que, el Art. 349 de la Constitución de la República, establece que el Estado garantizará al personal docente, en todos los niveles, estabilidad, actualización, formación continua y mejoramiento pedagógico y académico. Además, el estado se hará cargo de la remuneración de los docentes, de acuerdo a la profesionalización, desempeños y méritos académicos.

## **2.1.2 Ley Orgánica de Educación Superior**

En base a la Ley Orgánica de Educación Superior, se establece lo siguiente:

Art. 2. Principios. – La actividad educativa se desarrolla atendiendo a los siguientes principios generales, que son fundamentos filosóficos, conceptuales y constitucionales que sustenta, define y rigen las decisiones y actividades en el ámbito educativo:

- a) Universalidad. – La educación es un derecho y deber ineludible, en el cual ninguna persona puede tener restricción a esta. Por ello, el Estado garantizará el acceso, permanencia y la calidad de la misma.
- b) Educación para el cambio. - La educación constituye un instrumento de transformación de la sociedad, contribuye a la construcción del país, de los proyectos de vida y libertad de sus habitantes, ya sea niños, niñas y adolescentes.
- c) Libertad. – El estado garantizará la pluralidad en la oferta educativa. La educación forma a personas independientes para el pleno ejercicio de sus derechos en su vida adulta,
- d) Interés superior de los niños, niñas y adolescentes. – El interés superior estará orientado a garantizar el ejercicio efectivo de los derechos, así como el deber de ajustar decisiones y acciones para su atención. Nadie podrá invocarlo contra norma expresa y sin escuchar su opinión, si está en condiciones de expresarla.
- e) Atención prioritaria. - Atención e integración prioritaria y especializada de las niñas, niños y adolescentes con discapacidad o que padezcan enfermedades catastróficas.
- f) Desarrollo de procesos. – Los niveles educativos deben ajustarse a ciclos debida de las personas, tanto a su desarrollo cognitivo, afectivo y psicomotriz, capacidades, ámbito cultural y lingüísticos, atendiendo de manera particular la igualdad real de los grupos poblacionales excluidos, así como a los grupos de atención prioritaria.
- g) Aprendizaje permanente. - La concepción de la educación como un aprendizaje permanente, que se desarrolla a lo largo de toda la vida.
- h) Interaprendizaje y multi-aprendizaje. – Se considera al Interaprendizaje y multi-aprendizaje como instrumentos para potenciar las capacidades humanas, mediante

la cultura, el deporte, acceso a la información y tecnologías, la comunicación y el conocimiento, para alcanzar el desarrollo individual y colectivo,

- i) Educación en valores. – Basado en la transmisión y práctica de valores que promuevan la libertad personal, democracia, respecto a los derechos, responsabilidad, solidaridad tolerancia, respeto a la diversidad de género, generacional, étnica social, identidad de género condición de migración y creencia religiosa, equidad, igualdad y justicia y la eliminación de la discriminación.
- j) Garantizar el derecho de las personas a una educación libre de violencia de género, que promueva la coeducación.
- k) Enfoque en derechos. – La acción, práctica y contenidos educativos deben centrar su acción en las personas y sus derechos,
- l) Igualdad de género. – Se debe garantizar la igualdad en condiciones, oportunidad y trato entre hombres y mujeres.
- m) Educación para la democracia. – Los establecimientos educativos son espacios democráticos de ejercicio de los derechos humanos y promotores de la cultura de paz, transformadores de la realidad, transmisores y creadores de conocimientos, promotores de interculturalidad, equidad, inclusión, democracia ciudadanía, convivencia social, integración social, nacional, andina, latinoamericana y mundial.
- n) Comunidad de aprendizaje. – La educación tiene entre sus conceptos aquel que reconoce a la sociedad como un ente que aprende y enseña y se fundamenta en la comunidad de aprendizaje.
- o) Participación ciudadana. – Se concibe como protagonista de la comunidad educativa en la organización, gobierno, funcionamiento, toma de decisiones, planificación, gestión y rendición de cuentas en los asuntos inherentes al ámbito educativo.
- p) Corresponsabilidad. – La educación demanda corresponsabilidad en la formación e instrucción de las niñas, niños y adolescentes y el esfuerzo como partido de estudiantes, familias, docentes, centros educativos, comunidad, estado, medios de comunicación y sociedad en general.

- q) Motivación. – Se promueve el esfuerzo individual y la motivación a las personas para el aprendizaje, así como el reconocimiento y valoración del profesorado, garantía del cumplimiento de sus derechos y el apoyo a su tarea.
- r) Evaluación. – Evaluación integral como proceso permanente y participativo del Sistema Educativo Nacional
- s) Flexibilidad. – La educación tendrá una flexibilidad que le permita adecuarse a las diversidades y realidades locales y globales, preservando la identidad nacional y diversidad cultural.
- t) Cultura de paz y solución de conflictos. – La educación debe orientarse a construir una sociedad justa y no violenta, para la prevención, tratamiento y resolución pacífica de conflictos.
- u) Investigación, construcción y desarrollo permanente de conocimientos. - Se establece a la investigación, construcción y desarrollo permanente de conocimientos como garantía del fomento de la creatividad y formación científica.
- v) Equidad e inclusión. – La equidad e inclusión aseguran a todas las personas el acceso, permanencia y culminación en el sistema educativo, en el cual el Estado debe garantizar la igualdad en oportunidades a todo el pueblo en general.
- w) Calidad y calidez. - Garantiza el derecho de las personas a una educación de calidad y calidez, adecuada, contextualizada y articulada en todo el proceso educativo. Se promueve el respeto, tolerancia y afecto, con el fin que generan un clima escolar propicio.
- x) Integralidad. – Reconoce y promueve la relación entre cognición reflexión, emoción, valoración, actuación y lugar fundamental del dialogo, el trabajo con otros, la disensión y el acuerdo como espacios para el crecimiento adecuado.
- y) Laicismo. – Se garantiza la educación pública laica y se respeta la independencia creencia o ideología.
- z) Interculturalidad y plurinacionalidad. – Garantizan a los actores el Sistema el conocimiento, reconocimiento, respeto, valoración, recreación de las diferentes nacionalidad, culturas y pueblos que conforman el Ecuador y el mundo.

## **2.2 Marco teórico**

### **2.2.1 Antecedentes**

Los diversos temas globales para la lucha con la obesidad o la vida sedentaria dentro de una población, es la actividad lúdica (término relacionado con lo lúdico). Generando un intervalo distante entre estos dos términos, la actividad lúdica es el movimiento o esfuerzo físico que realiza una persona en cualquier modalidad deportividad aficionada, a diferencia del sedentarismo, que es lo opuesto a la actividad lúdica. Entonces, las diferencias entre estas dos palabras, han generado diversos estudios para autores de escritos que plantean resultados y recomendaciones para la lucha contra el sedentarismo, que han visto esto como un problema general.

Con respecto al sedentarismo, uno de los problemas mayoritarios en el envejecimiento acelerado de la población, es el sedentarismo. Además, hace hincapié en que no se debe confundir entre vida sedentaria e inactividad física, ya que la primera es caracterizada como un estado de reposo, en el que la persona está en una postura sentada o tumbada sin hacer ningún gasto energético y, mientras que, la inactivada física son niveles insuficientes de ejercicios; es decir, son los niveles inadecuados de cumplimiento para establecerlo como ejercicio físico. Cabe indicar que es considerado como ejercicio físico, la actividad motriz realizado por la persona por 30 minutos mínimos diarios.

Por esto, las relaciones al sedentarismo es la postura sentada o acostada, en la que la persona solo realiza movimientos leves como de los ojos al momento de ver la televisión, caminata para beber agua, lectura o trabajos con el ordenador. Estos tipos de comportamientos en la vida juvenil y parte de la adultez, generan desgastes prematuros en la parte física de las personas, conllevando al envejecimiento temprano, asimismo problemas metabólicos y cardiovasculares.

El sedentarismo está relacionado con los fenómenos de problemas de salud, dónde según la indagación del autor, este problema afecta en un 23% en adultos y 81% en los adolescentes en la época escolar. Estos problemas de salud son causados por el estilo de vida contemporáneo, donde cada persona desmerita el ejercicio físico y prefieren la vida rutinaria,

con la sensación de evitar la pérdida de energía física, y la sensación de realizar el menor esfuerzo posible.

Ante lo expuesto anteriormente, la mayoría de los fenómenos que causan sedentarismo, es el nivel social, ambiental, familiar, entre otros, factores que ayudan en muchos casos a no realizar cualquier esfuerzo físico, sea por la satisfacción de estar cómodo sin realizar gasto energético o por la factibilidad de marginar la vida social. Por ello, el sedentarismo es un problema a nivel global, siendo uno de los causantes de los problemas de salud, conllevando al envejecimiento prematuro y por consiguiente a la muerte.

Por el contrario, la actividad lúdica es una forma del desenvolvimiento físico, generando la sensación de un estilo de vida plena y gratificante, contribuyendo en el desarrollo placentero de un estado de salud buena. Por lo general, la actividad lúdica permite mejorar la expresión corporal, diversión, mejoramiento cognitivo, estado de salud pleno, entre otros, por lo que este cumple con el objetivo de tener una vida saludable y fortaleciendo los factores socio-afectivos.

Con referencia a la actividad lúdica, infiere que deben ser primordiales en la etapa inicial de educación, por que estimulan el desenvolvimiento social y el desarrollo cognitivo significativo y duradero. Por ello, es indispensable reconocer y expresar, las actividades lúdicas constituyen una herramienta pedagógica para la mejora continua del aspecto físico y emocional, debido a la influencia del fortalecimiento socio-efectivo.

La educación es fundamental en el desarrollo cognitivo, afectivo entre otros, por lo cual, la implementación del cuento, es un punto clave en la parte inicial de la educación, puesto que permite el desenvolvimiento social. Por ello, las estrategias lúdicas o actividades lúdicas dentro del ámbito escolar, es esencial para mejorar las destrezas del estudiante. Pero, es importante recalcar que en la vida escolar es indispensable que el docente sea imaginativo en la implementación de estrategias lúdicas, para despertar e incentivar el desarrollo creativo y cognitivo del estudiante.

De todo esto se desprende que, el sedentarismo genera deterioro del estado de salud, causando muchos problemas en la vida particular de cada persona; mientras que la actividad

lúdica facilita el desarrollo socio-afectivo, conllevando a tener una vida plena y un proceso de aprendizaje rápido, debido al despertar de su capacidad cognitiva. En esencia, cada término tiene su definición distante a lo que representa en la vida cotidiana, distante en el sentido de la contribución que proporcionan en información, pro que sedentarismo es negativo para la vida de cada individuo, mientras que las actividades lúdicas ameritan un aumento de satisfacción socio-afectiva.

### **2.2.2 Origen del vocablo lúdico y sedentarismo**

El cambio más esencial dentro del nivel social y pedagógico, determinadas actividades o entornos, han generado orígenes que ameritan discernir teorías específicas, como el término lúdico y sedentarismo, entreviendo que estos términos son distantes u opuestos al significado, por lo cual, se analizará el origen o nacimiento.

### **2.2.3 Origen de lúdico.**

El término lúdico, proviene de la etimología latina “*Ludus*”, determinando el significado de “*juego*” (Lubotsky, 2008). En efecto, esta terminología genera una idea de diversión o prácticas de pasatiempos, que generan movimientos al cuerpo humano, ayudando a mejorar la destreza humana o incentivando la mejora en la salud física y mental. Pero, en realidad este adjetivo su correcta escritura es “lúdicro”, pero que, al paso de los años ha dejado de ser usada y por ello se origina la palabra lúdico.

Por ello, los juegos son un conjunto de actividades que el ser humano desarrolla para desentenderse de la vida rutinaria y lograr un ambiente ameno y despreocupado, para generar confianza y mejorar salud por el esfuerzo físico realizado. Por lo tanto, la actividad lúdica permite el desarrollo de la parte creativa humana y el desarrollo físico, además del mejorar las relaciones sociales, por el progreso de pensamiento y desarrollo de las aptitudes.

En esencia, el origen del lúdico proviene del latín que a la traducción castellana es juego, ocio, o actividad, entreviendo que permite desarrollar diferentes áreas del cuerpo humano, el sistema inmune y social, debido a la mejora en lo cognitivo, psicomotricidad, confianza social, comunicación social, entre otros. Entonces, la lúdica son metodologías que permiten la asimilación funcional de la realidad social.

#### **2.2.4 Origen del sedentarismo.**

El término sedentarismo proviene del latino “sedentarius” que significa el que está sentado; es decir, esta terminología diferencia a la persona que no realiza ejercicios físicos con la que sí realiza ejercicios; pero, esta a su vez se relaciona al término latín “sedere” que significa estar sentado, por lo cual, esto tiene influencia en la interpretación de no hacer nada o movimientos físicos que generen esfuerzos (Veschi, 2020).

Esta terminología relacionada a no hacer nada o estar sentado sin desenvolvimiento físico, comenzó a plantearse como problema a mediados del siglo XVII, y con ello empieza a plantearse como una pereza general expuesta por una persona que no realiza movimiento físico alguno (Veschi, 2020). Entonces, el no hacer nada hace referencia a un estado de reposo, a diferencia del descanso que es un reposo por el esfuerzo físico realizado, el sedentarismo se lo relaciona con el estado excesivo de quietud, generando un problema general de atrofia.

En general, el sedentarismo constituye un problema que debe tratarse como un tema esencial en los centros de instrucción, incentivando al ejercicio físico, con el fin de abandonar la vida sedentario y los problemas que acarrea este. Por ello, en el campo de la salud califican esta terminología, como la persona que no realiza esfuerzo o ejercicio físico alguno, generando el riesgo de obesidad o trastornos metabólicos y cardiovasculares.

### **2.3 Marco Conceptual**

#### **2.3.1 Actividad lúdica**

La actividad lúdica es un sistema de desarrollo funcional física que satisface la potencialidad de cada persona, por lo cual, esta acción vigoriza el fortalecimiento de los sentidos humanos, por lo que la estimulación o desarrollo de este, genera una suplencia de la necesidad del ser humano, por satisfacer la imperatividad física generada por la cotidianidad de la vida (Definición.xyz, 2022). No obstante, la gran importancia de la actividad lúdica, es los períodos de distracción que genera y la satisfacción por realizar actividades distintas a lo rutinario de la vida social.



Desde el punto de vista racional, la actividad lúdica es un momento de recreación que desarrolla un individuo, para el performance general del desenvolvimiento pleno de la vida. Por ello, Bernate et al. (2020) indica que la actividad física representa un rol importante en la creación de hábitos saludables en las personas, con el fin de prevenir enfermedades y disminuir el sedentarismo. Pero, actividad física son esfuerzos realizados por las personas que requieren de ejercitación para tener un desenvolvimiento social imperativo, y con una cognición elevada y acta para el desarrollo de actividades; mientras que analógicamente, la actividad lúdica es una manera de liberar tensiones o recrear movimientos físicos para sentir placer, por lo que, la actividad física y la actividad lúdica, son semejantes por los beneficios que acarrear al aplicarlos. Generalmente, el caminar es una actividad lúdica debido a la liberación de energías producidas por el movimiento o esfuerzo físico del cuerpo humano.

Generalmente, las actividades lúdicas son consideradas como actividades libres realizadas en momentos de ocio. Estas actividades son juegos que puede realizar cualquier persona en sus tiempos libre, con el fin de liberar placer, felicidad y vida dichosa (García-Sánchez, 2019).

### **2.2.3 Principio de lúdica**

El principio lúdico es el reconocimiento del juego como un factor dinamizador de la recreación de cada persona, por lo que esto trae consigo el desarrollo físico, social, cognitivo, entre otros, que tiene como consecuencia la producción de placer, goce y afecto por el desarrollo de actividades en el transcurso del día. Pero, aunque el principio lúdico es el juego, no siempre da el entendimiento de algún esfuerzo físico, sino también el desarrollo cognitivo; es decir, que mediante el juego, se desarrolla herramientas básicas para emplearla en la educación, como juego de palabras, aplicaciones aritméticas, lectura, entre otros, que generen una satisfacción y fortalecimiento en el individuo, que le permitan afrontar desafíos mediante el razonamiento por el contexto aprendido en el mundo escolar (Barbecho-Benalcázar et al., 2020)

Ante lo expuesto, la actividad lúdica siempre estará presente en la evolución de la civilización, por los diversos tipos de juegos que las personas desarrollan ya sean en la niñez, adolescencia o adulta. Los diversos juegos empleados por estos, desencadenan actividades

sociales de trabajo en equipo como trabajo individual, experimentando una evolución creativa y cognitiva, además del desarrollo de herramientas para las relaciones sociales que se presente en el momento que se requieran participación (Bermúdez Monteagudo et al., 2018).

Por ello, la lúdica es una manifestación que implica positividad, alegría, sociabilidad y seguridad en el autoestima, permitiendo construir una aptitud y actitud deseable, para estimular un bienestar saludable, generando una posición competente en las actividades que una persona vaya a realizar en el transcurso de la vida cotidiana sea escolar, social o laboral (Candela Borja y Benavides Bailón, 2021).

### ***2.2.3.1 Característica de la actividad lúdica.***

Para entender lo que hace referencia las actividades lúdicas, es necesario describir características básicas que entrelazan estas actividades con el bienestar común personal de cada persona, por lo cual, un intervalo de tiempo de ocio que conlleve movimiento o esfuerzo físico, se proyecta como actividad lúdica, por el desenvolvimiento físico. No obstante, es erróneo pensar que solo niños pueden realizar actividad lúdica para estar saludable, sino también los jóvenes o adultos, dando a entender que estas actividades no tienen un segmento específico para la realización, generando un momento de ocio para despertar la creatividad y liberar tensiones acumuladas por las tareas cotidianas realizadas. En términos comunes, toda persona presenta características en concreto de necesidades particulares, por ello es necesaria el desarrollo o producción de la actividad lúdica para mejorar las condiciones biológicas y psicosociales (Cáceres Zúñiga et al., 2018).

Entonces, las actividades lúdicas deben tener características como:

- Fomentación en la mejora de la creatividad
- Estimulación de la concentración y desarrollo cognitivo
- Fomentación del desarrollo socio-afectivo
- Mejora la confianza y trabajo en equipo, por el juego grupal desarrollado
- Mejoramiento del humor personal
- Libertad de desarrollo de ejercicios acorde a gustos

- Alegría y convenimiento entre las personas que practican esta actividad
- Promoción del desarrollo de aptitudes
- Liberación de tensiones.

Ante lo expuesto, las características básicas de las actividades lúdicas, es el desarrollo recreacional de toda persona, con el fin de disfrutar momentos de ocio, y promover la evolución o procesamiento cognitivo de una forma más práctica, permitiendo mejorar las aptitudes físicas y sociales. Cabe indicar que, estos sistemas de aplicación de las actividades lúdicas, ciertas instituciones de educación, aplican este tipo de acciones, para incentivar el desarrollo social y afectivo de cada estudiante.

### ***2.2.3.1 Factores que ayudan a mejorar la condición física***

La salud es fundamental en la vida, por lo que la condición física permite evaluar el estado saludable físico y mental. Por ello, la condición física es un factor de valoración para conocer el estado físico de una persona, entrevistando de manera objetiva, los diversos elementos que acarrea al denotar la importancia necesaria al alcanzar un envejecimiento saludable (Gómez-Cabello et al., 2020).

Entonces, la condición física esta se beneficia en cierta medida de la actividad física, y está última puede ser realizada de diversas formas, ya sea mediante ejercicios físicos, juegos recreativos, juegos cognitivos, entre otros, permitiendo la evolución e innovación de tener una vida saludable, por la práctica de la actividad física, conllevando a satisfacer y mejorar las condiciones físicas de cada persona. Por lo tanto, la práctica física permite mejorar las condiciones físicas, generando un estilo de vida saludable y activo, satisfaciendo la demanda de las actividades que desea desarrollar una persona, debido a la condición física saludable que posee, y en esta se adhiere los hábitos saludables que adquiere al tener este estilo de vida pragmático (Rodríguez Torres et al., 2020).

En relación con factores que influyen en las actividades físicas para aumentar las condiciones saludables físicas, el profesor de Educación Física de la fundación de diabetes Juvenil de Chile en 2019, infiere que es necesario determinar dos grupos de factores esenciales, los cuales son:

- Factores individuales
- Factores de la actividad física

Los **factores individuales** son elementos que cada persona en particular debe tener como primordial para condicionar un estado de salud favorable y activo. Estos elementos son la alimentación y el estado físico. Estos elementos son fundamentales en cada persona, para desarrollar condiciones favorables de vida activa y saludable.

Los **Factores de la actividad física** son elementos indispensables para condicionar un buen estado de salud, donde estos deben tener sincronización al momento de realizarlo. Por ello, es primordial establecer un horario de realización de ejercicio, intensidad, tiempo y frecuencia. Estos factores mencionados anteriormente, debe ser condicionados de acuerdo al estado físico de cada persona que vaya a realizar actividad física.

### ***2.2.3.2 Actividad física***

La actividad física se la relaciona con cualquier tipo de movimiento del cuerpo, generalmente producido por los músculos que lo conforman, lo cual trae consigo un consumo de energía calórico, por ello, la actividad física se la describe como la movilidad del cuerpo, generando la sensación de aumento del estado de la salud (Ministerio de Sanidad Consumo y Bienestar Social). Por esto, la actividad física es un tipo de movimiento corporal producidos por los músculos que lo conforma, desarrollando un aumento en el rendimiento intelectual y proporcionando estabilidad emocional, con la finalidad de afrontar situaciones de consideración estresante o de ansiedad.

Entonces, se puede considerar que la actividad física (considerado también como ejercicio físico) es la realización de movimiento corporales generando el consumo de calorías que una persona ha ingerido; además, es una efectiva protección cardio metabólica, impidiendo la generación de enfermedades y trae consigo sensaciones favorables médicas (Coello Viñán, B y Coello Viñán, J, 2018).

Por lo tanto, los estilos de vida saludables son circunstancias que ameritan la salida de casa para realizar diferentes tipos de actividades, ya sean deportivas o de ocio como caminar. Según González y Rivas (como se citó en Flores Paredes, 2020)) mencionan que

los beneficios de una vida saludable, siempre supera a los posibles riesgos que se pueden presentar al momento de realizar actividades físicas. No obstante, la práctica de actividades físicas en cierta manera, acarrea problemas de lesiones, pero en margen menor. Entonces, la actividad física implica movilización del cuerpo, para gestionar el gasto calórico y, con ello no causen problemas de sobrepeso u obesidad.

En general, la práctica de la actividad física sea deportiva u ocio, son esenciales para la salud, debido a la implicación del movimiento de los músculos, tal modo que, en el ámbito deportivo, la actividad física es un factor positivo tanto para la salud como en la reducción de la vida sedentaria, siendo beneficioso en la obtención de una vida activa saludable.

### ***2.2.3.3 Condición física***

La condición física, también conocida como aptitud física son atributos que tiene una persona por la capacidad de desenvolverse en diferentes actividades recreativas-deportivas; es decir son cualidades que desarrolla una persona relacionada con la actividad física. Puesto que, esta condición permite tener un estado dinámico de vitalidad, permitiendo realizar actividades habituales o forzosa sin tener ningún tipo de fatiga muscular (Balbín, 2021)

Por ello, la condición física permite tener un status de peso corporal idóneo, logrando tener una actividad propensa a desarrollar actividades que requieran mayores esfuerzos, como deportes que demanden niveles extraordinarios al aficionado, por tal motivo, según Cigarroa et al. (2017) infieren en el trabajo de investigación realizado, que la condición física incrementa la tendencia de contar con un peso idóneo para el desenvolvimiento cotidiano.

Por otra parte, Erikssen (Como se citó en Granados y Cuéllar, 2018)) menciona que los niveles medibles en condiciones físicas, son predictores del estado de forma de un deportista profesional o aficionado, asociando la condición física como un exponente delatador del nivel físico y el riesgo de muerte prematura.

De igual forma, Sánchez y Pino Ortega (2009) infieren que en la actualidad la salud y el estilo de vida, tienen relación en lo que se refiere al rendimiento deportivo, por lo cual, dividen en dos grandes grupos, los cuales son:

***Condición física relacionada con la salud: Dentro de este grupo:*** Dentro de este grupo, se encuentran:

- Resistencia cardiorrespiratoria
- Resistencia muscular
- Composición corporal
- Flexibilidad

***Condición física relacionada con el rendimiento:*** En este grupo, comprende:

- Agilidad
- Equilibrio
- Coordinación
- Velocidad
- Potencia
- Tiempo de reacción

Por lo tanto, estas condiciones sean en salud o rendimiento, son parámetros necesarios para la evaluación de la condición física y el estudio en función del rendimiento deportivo o rendimiento personal recreativo.

#### ***2.2.3.4 Importancia de la condición física versus la actividad física***

La actividad física es la realización de movimientos físicos corporales para consumir energía calórica ingerida durante un intervalo de tiempo, por lo que esta ayuda al fortalecimiento del sistema inmune. Pero no toda actividad es saludable, debido a la deshidratación que podría acarrear si no se tiene una buena ingesta de agua, además de las fatigas musculares que podrían aparecer por la excesiva actividad física; pero si se pone en práctica en consideraciones moderadas, ayuda a mejorar la condición física (Sánchez y Pino Ortega, 2009).

Pero, la actividad física en consideraciones aficionadas, como recreaciones en circunstancias deportivas, ayudan a la reducción de la ansiedad, estrés y permite la liberación de endorfinas, causantes del bienestar mental y físico, lo que provoca un impacto positivo en

nuestro cerebro, el cual lo asume como una relajación inmediata (Barbosa Granados y Urrea Cuéllar, 2018).

No obstante, la condición física dependerá en cierta medida de la actividad física, debido al estilo de vida saludable que permite tener en cierta medida, pero, a pesar de que la condición física sea un predictor a futuro de la salud persona de cada persona, dando a entrever que es innegable de la necesidad de realizar actividades físicas de forma sistemática para estar en condiciones favorables de salud (Costa Acosta et al., 2021).

#### ***2.2.3.5 Diferencia entre actividad física y actividad lúdica***

Las diversas consideraciones en ciertos parámetros sobre actividad lúdica y actividad física, no existe un consenso en el que se especifique sobre si la actividad lúdica y la actividad física, tienen relación entre sí. Por un lado, la actividad física es la realización de esfuerzos o ejercicios físicos, en donde se realiza movimientos corporales, conllevando a mejorar en todo lo relacionado a lo personal, profesional, mental, debido al desenvolvimiento sumamente lúcido de la persona en lo cognitivo y físico (Costa Acosta et al., 2021). Mientras, que la actividad lúdica son juegos recreativos o pausas activas, permitiendo a la persona realizar estiramientos que generen sensación de liberación de tensiones.

Según, Bravo-Lanzaque et al. (2020) infiere que la actividad lúdica es un juego didáctico que puede ser empleado en las instituciones educativas, como herramienta de enseñanza, para mejorar la parte cognitiva de los estudiante. Entonces, se puede argumentar que la actividad lúdica son juegos en tiempo de ocio, ameritando la sensación de tranquilidad, por lo tanto, esta sobreentendido que esta actividad son juegos recreativos de diversión usados para liberar endorfinas constituyendo una sensación de armonía.

#### **2.2.3.6 Sedentarismo**

El sedentarismo es el escaso movimiento físico corporal de la persona, contrayendo niveles bajos en condiciones para realizar tareas demandantes y son permisivos en contraer enfermedades (Navarrete Mejia et al., 2019). De la misma manera, el sedentarismo se lo puede definir como la inactividad física, en el cual la persona no realiza ningún tipo de

actividad, y su consumo de gasto calórico o energía es por debajo de los niveles necesarios para tener una condición saludable adecuada.

Actualmente, las conductas sedentarias de las personas son más comunes, debido a que están motivadas por el ambiente que les rodea, contexto económico-social y por factores interpersonales familiares, por la comodidad de las innovaciones que se presentan por la tecnología. Entonces, se discierne que el ser humano a medida que se desarrolla la inteligencia tecnológica, menor ha sido la actividad física, debido a la comodidad y facilidad que presta el avance tecnológico y, con ello normalizar la pereza que genera la no realización de ningún esfuerzo. Ahora bien, el sedentarismo no solo induce a la acción de no realizar algún tipo de movimiento, sino acarrea consigo problemas de salud tanto físicos como cognitivos.

#### ***2.2.3.7 Factores que inducen al sedentarismo.***

El sedentarismo influye en el sistema inmunológico humano acarreando desde problemas cardiovasculares hasta enfermedades crónicas no transmisibles. Por ello, estos problemas son causados por la no movilidad mínima que requiere el cuerpo, para absorber los nutrientes consumidos al momento de la alimentación. No obstante, este estilo de vida carente de actividad física, afecta a la mayor parte de la población, debido a la no realización de actividades que ameriten la movilidad necesaria de 90 minutos del cuerpo para considerarla como actividad física (Hospital del Niño José Renán Esquivel, 2020). Además, (Moreno-Bayona, 2018) menciona que el uso de equipos electrónicos (tecnología) es uno de los factores con mayor repercusión en la actualidad, ante el aumento de sedentarismo día a día.

Sin embargo, este problema se genera a diversos factores, los cuales pueden ser:

- Familias sedentarias.
- Uso excesivo de medios tecnológicos
- Desinterés en el deporte aficionado
- Inseguridad en comunidades, que restringe a realizar ejercicios en los sectores
- Uso desmedido de transporte a lugares cercanos
- Jornadas escolares o laborales excesivos



- Entre otros

Por otra parte, el sedentarismo puede ocasionar una población humana con enfermedades que acarrearía a estos a la muerte, motivado de la no realización de actividades físicas como juegos recreativos o deportes como el fútbol básquet, entre otros. Según Huaman-Carhuas y Bolaños-Sotomayor (2020) infieren que el causante principal del sobrepeso y obesidad de las personas tanto adulta como en niños, es debido a la falta de una vida activa, y la disponibilidad de alimentos malos para la salud y los cambios de hábitos alimenticios, además del alejamiento de toda clase de actividad física.

Por esto, según un trabajo realizado por Matamoros (2019) menciona que los factores que contribuyen al sedentarismo en la etapa infantil y juvenil son los siguientes:

- Horas excesivas frente al televisor. Promedio de 4-5 hrs/días es síntoma promedio de sedentarismo.
- Inactividad física, sea recreativas o deportivas.
- Excesivas horas de descanso. Por conocimiento general, se relaciona que dormir mínimo 7 horas, es el promedio necesario para que el cuerpo recupere energías. Entonces por sentido común, dormir un número mayor de horas a lo mencionado anteriormente, se considera un factor de vida sedentaria.
- Pereza. No realización de ningún tipo de acciones, sea caminar, jugar con amigos, entre otras cosas, se constituyen una pereza excesivamente nociva.
- Confort o comodidad. Por avances tecnológicos, la mayoría de personas, prefieren pasar horas jugando en teléfonos inteligentes, que realizar alguna actividad sea educativa o recreativa de forma presencial-física
- Trabajo excesivo. Estar sentado frente a un computador, sin realizar pausas activas, se considera un elemento de vida sedentaria.
- Desinterés. El disgusto o sensación de inhibirse ante la sociedad, generan desinterés por realizar algún tipo de actividad social, física, entre otros.
- Amistades. La falta de amigos o relaciones sociales con personas, reprimen a las personas a conllevar a realizar actividades de movimientos corporales.

- Vicios. El alcohol, videos juegos, internet, entre otros, captan las horas libres que podrían una persona realizar algún tipo de actividad física.
- Entre otros tipos de factores como carencia de invitaciones sociales, consumismo, tecnologías.

#### ***2.2.3.8 Riesgos de sedentarismo***

La salud es primordial en la vida de toda persona consciente de la satisfacción y desenvolvimiento que brinda un estado saludable. Pero, la implicación de no realizar actividades físicas sea recreativas o deportivas, acarrear riesgos de salud, las cuales originan factores no recomendables. Estos factores confluyen en el aumento de peligros como obesidad o sobrepeso, elementos que generan desgaste físico-mental, debido a la inactividad del cuerpo y mental, problemas presentados por tener una vida física inmóvil; además, estos inconvenientes acarrear el aumento de peligro por patologías previas de enfermedades o herencias genéticas, causantes de degradación en la salud (MAN medical institute., 2021)

Tal modo, el aumento de tiempo destinados a la pereza o inactividad física, se correlaciona con los problemas cardiovasculares y metabólicos, pero estos problemas no solo se la vincula con las personas de pocos recursos, sino es a nivel general; es decir, influye en toda la sociedad (Leiva et al., 2017). Adicionalmente, estos factores de riesgos estan modulados por la insuficiencia de gastos calorico.

De la misma manera, Bustillo et al. (como se citó en Rodríguez-Torres et al., 2020) mencionan en la investigación realizada que las principales enfermedades que se produjeron en el mundo en el año 2008, fueron enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus y pulmonares, por tal motivo, la deficiencia en gastos calorico o la inactividad fisica, genera problemas de salud que podrían llevar hasta la muerte. Algunas enfermedades relacionadas al sedentarismo según los autores antes citados son:

- Obesidad: Acumulación anormal de grasa por la falta de actividad física.

- Enfermedades cardiovasculares: Transtornos del corazón y de vasos sanguíneos, los cuales se deben a la falta de actividades recreativas o deportivas, además de tener ciertos hábitos alimenticios no favorables
- Hipertensión: Asociado a modelos alimenticios excesivos en grasas, proteínas y grasas saturadas, además de no tener movilidad física.
- Diabetes tipo II: Caracterizada por ser una enfermedad que dura toda la vida, y con ello la predisposición de realizar ejercicios físicos, con el fin de tener una vida saludable
- Depresión y ansiedad: Causado por la inactividad física, que causan sentimientos disforicos o emociones desagradables.

## **CAPITULO III**

### **3. Diagnóstico del objeto de estudio**

#### **3.1. Enfoques diagnósticos.**

##### **3.1.1 Tipo de investigación.**

Respecto al modelo de investigación, se logró detectar que es analítico, porque se pretende observar las causas y efectos que se producen en el objeto de estudio (incidencia de la actividad lúdica y los niños sedentarios), que fueron netamente reconocidos en la investigación, tanto bibliográfico como de campo. Al respecto (Lopera et al.,2019) nos manifiesta que “el método analítico es un camino para llegar a un resultado mediante la descomposición de un fenómeno en sus elementos constitutivos”. (pág. 17).

Es decir que la investigación que se estableció se ha estimado el método analítico, puesto a que se mide las relaciones que causa este fenómeno, sucesos y circunstancias que fueron mostradas y probadas en el escenario de la indagación de campo, en este caso en la institución educativa “Batallón Cayambe N°3”.

##### **3.1.2 Diseño de investigación.**

El diseño de investigación, es un procedimiento importante porque facilita y orienta en la investigación a resolver y comprobar hipótesis e interrogantes que sucedieron en esta indagación. En lo planteado se puede verificar mediante las variables del objeto de estudio con el objetivo de diagnosticar un suceso veraz, adecuando teorías y modelos pedagógicos, con la finalidad de perfeccionar la investigación a futuro.

##### **3.1.3 Población y muestra**

La investigación realizada en la Unidad Educativa Batallón Cayambe N°3 con los docentes de la básica media que corresponde a una población de 18 docentes en toda la institución, dentro del área de Educación Física, está conformada por 3 docentes de Básica Media, y representa la muestra a tomar en cuenta.

Moreno et al. (2018) manifiestan que la población es “definición de un grupo determinado de la población según factores como: edad, sexo, raza o la presencia de una condición especial de interés” (pág. 2). Es decir, la población se concibe como el conjunto de personas que forman parte de la investigación planteada dentro de un contexto determinado, en este caso hace énfasis en la institución educativa.

En sí, la muestra hace énfasis a una porción de la población a estudiar. En el presente trabajo se realizó la entrevista a los 3 y únicos docentes que se desempeñan en el área de educación física de la básica media.

#### **3.1.4 Métodos de investigación**

El presente trabajo tiene un enfoque analítico, de carácter cualitativo, por cuál nos contribuirá a poder describir cada objeto de estudio considerando para el estudio de campo, González (2020) manifestó que el método analítico se dedica a integrar la variedad de proyectos con conocimiento, estrategias, prácticas y conceptos de resistencia, prácticamente el método analítico logra una construcción de repertorios.

Es importe indicar, la metodología de la investigación cualitativa tiene gran relevancia en toda investigación científica, aunque sus métodos y técnicas son usados con mayor frecuencia en las ciencias del comportamiento social y humano (Piza Burgos et al., 2019).

#### **3.2 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

En lo que respecta a las técnicas utilizadas en el trabajo de titulación, se empleó la observación directa con cuaderno de campo y entrevista.

La observación indicó la veracidad de la problemática planteada, para ellos se utilizó la guía de observación que permitió establecer objetivamente los acontecimientos que suceden realmente en la clase de Educación Física.

Piza Burgos et al. (2019) afirman que “En muchas ocasiones se iguala la significación de los métodos, técnicas y herramientas para conseguir el objetivo planteado, sin embargo,

es importante distinguir que, aunque hay estrecha relación entre ellos, tienen significados diferentes”.

Haciendo énfasis en los que nos indican dichos autores, cabe destacar que muchas de las veces se emplea un criterio parejo entre las técnicas e instrumentos empleados, es por ello que el trabajo realizado debe ser correctamente elaborado, obteniendo sucesos veraces, sobre todo que haya coherencia y cohesión en los datos recopilados.

A partir de la observación directa se logró obtener datos significativos que proporcionó el análisis metódico del problema planteado, esto ayudó a contrastar a lo que indican los docentes entrevistados.

La entrevista se la aplicó a los docentes de básica elemental, básica media y superior con el objetivo de conocer de qué manera se desarrollan las clases de Educación Física. El cuestionario realizado cuenta con 10 interrogantes de acuerdo a los objetos de estudio dimensiones e indicadores que se establecen en el trabajo, para ello se utilizó como instrumento primordial la guía de preguntas.

### **3.3 Validación de los instrumentos de investigación**

Con el objetivo de validar los instrumentos de investigación la observación directa, entrevista y encuesta fueron presentadas mediante la aplicación de una prueba piloto con la intención de evidenciar la funcionalidad de los instrumentos utilizados y poder determinar falencias y virtudes veraces que suceden en el contexto con la finalidad de mejorar en lo que se requiera y sea necesario para el correcto funcionamiento del plantel educativo.

La observación directa con cuaderno de campo se destinó a los docentes de la Educación General Básica (EGB), mientras que la entrevista fue dirigida hacia los docentes que son profesionales en Educación Física, pero imparten la materia ya antes mencionada, haciendo énfasis que los instrumentos de exploración fueron recopilados con la ayuda de los estudiantes y docentes pertenecientes a la Unidad Educativa Batallón Cayambe N°3 de la ciudad de Arenillas.

### **3.4 Descripción del proceso diagnóstico.**

El diagnóstico comenzó con el planteamiento del problema en donde se redactó el problema central y sus particulares, además se establecieron los objetivos generales y específicos. Al instante se investigó las referentes bibliográficas que nos brindan fundamento teórico a la indagación.

Rápidamente, se estableció a investigar el referente teórico para realizar los instrumentos de investigación, dichos instrumentos propuestos acudieron a la aprobación gracias a la aplicación de entrevistas y encuestas para poder obtener la factibilidad de las preguntas, en la cual se acudió a modificar y plantear nuevamente.

Los instrumentos estudiados que se aplicaron a los docentes y estudiantes con los datos o información conseguida se establecieron y se la procesó para ser analizada y establecer la casualidad de opiniones. Mediante los resultados conseguidos se pudo establecer la propuesta que pudo dar la solución al problema, concluido dicho procedimiento se decretaron las conclusiones y recomendaciones.

### **3.5 Recopilación de la información.**

Estableciendo las preguntas y objetivos de la investigación planteada se emanó la información mediante una entrevista ejecutada en la Unidad Educativa Batallón Cayambe N°3, con los docentes que ejercen la materia de Cultura Física en el subnivel de educación general básica, también se utilizó un segundo instrumento que fue la encuesta hacia los estudiantes del segundo grado hasta el décimo grado de educación básica superior.

La indagación recopilada se encuentra establecida a partir de los objetos de estudio y sus dimensiones, donde visiblemente se plasmaron los indicadores que correspondieron a los instrumentos de indagación y fueron establecidos de la siguiente manera:

***Tabla 1. Organización de los objetos de estudios, dimensiones e indicadores.***

<b>Objetos de estudios</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>
Actividad lúdica	Principio lúdico	Desarrollo físico

	Característica de la actividad lúdica.	Desarrollo social
		Desarrollo cognitivo
		Fomentación en la mejora de la creatividad.
		Estimulación de la concentración y desarrollo cognitivo.
Sedentarismo	Factores que inducen en el sedentarismo	Fomentación del desarrollo socio-afectivo.
		Uso excesivo de medios tecnológicos
		Inseguridad en comunidades
	Propuesta pedagógica	Desinterés en el deporte.
		Beneficios
		Nuevas estrategias

### 3.6 Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimiento.

La recopilación de los datos se la ejecutó mediante el estudio de entrevistas a los docentes de la básica media, en donde nos brindaron paso para la obtención de los datos.

En los que concierne a las entrevistas aplicadas a 3 docentes que establecen la asignatura de educación física, se estableció la información, en donde se aplicó códigos cuyos son; D1, D2, Y D3, que representa el docente 1, 2, y 3 con la intención de expresar los criterios de los docentes que conforman parte de esta indagación.



**ENTREVISTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE LA UNIDAD  
EDUCATIVA BATALLÓN CAYAMBE N°3**

**TEMA:** Incidencia de la actividad lúdica en los niños sedentarios de la básica media en la unidad educativa batallón Cayambe N°3

**DIÁLOGO PRELIMINAR:**

Estimado docente, pertenecemos de la Carrera de la Actividad Física y Deportes de la Universidad Técnica de Machala expresamos a usted un cordial saludo; y a la vez, nos permitimos hacerle conocer que a través de esta encuesta anónima se pretende recabar información sobre la incidencia de la actividad lúdica en los niños sedentarios de la básica media. Los datos que se recopilarán servirán para la elaboración del trabajo de investigación desde la realidad del entorno educativo.

**OBJETIVO:**

Obtener la información sobre la incidencia de la actividad lúdica en los niños sedentarios, mediante la observación para lograr conocer la metodología de los profesores al momento de realizar educación física.

### **3.6.1 Entrevista dirigida hacia los docentes de la básica media.**

#### **Dimensión 1. Principio lúdico**

- 1. Considera usted que el desarrollo de la práctica lúdica influye en el perfeccionamiento motriz del niño. Justifique su respuesta.**

#### **Análisis e interpretación.**

Dos de los docentes entrevistado manifiestan que la práctica lúdica ayuda al perfeccionamiento motriz en la práctica de educación física de los estudiantes, mientras que el otro docente manifiesta que el juego favorece las capacidades físicas de los estudiantes.

En conclusión, el desarrollo de la práctica lúdica beneficia al estudiante es por ello que el juego es de fundamental importancia en el proceso enseñanza aprendizaje.

- 2. Considera usted que la práctica lúdica influye en el desarrollo cognitivo del niño. Justifique su respuesta.**

#### **Análisis e interpretación.**

Los docentes manifestaron que la práctica lúdica favorece el desarrollo y habilidades cognitivas del estudiante y al mismo tiempo ayuda a expresar sentimientos, pensamientos y que tengan una mejor relación con los demás al momento de realizar la actividad física.

En conclusión, la práctica lúdica incide en el estudiante de manera favorable considerando que el desarrollo cognitivo les permite evolucionar su creatividad transcendentalmente, sin duda alguna el juego sería un plus innovador en las clases de educación física.

#### **Dimensión 2. Característica de la actividad lúdica.**

- 3. Considera usted que la actividad lúdica mejora la creatividad de los estudiantes. Justifique su respuesta.**

#### **Análisis e interpretación.**

De acuerdo a las respuestas de los docentes coincidieron que la creatividad es un rol muy importante de los estudiantes, ya que, ayuda en el proceso intelectual y perceptivo, además hace que el estudiante tenga libertad y espontaneidad al momento de interactuar con sus compañeros y desarrollar la actividad.

En conclusión, la creatividad en la actividad lúdica es de fundamental importancia porque permite a los estudiantes desarrollar su imaginación, promoviendo al disfrute en las clases de educación física.

**4. Considera usted que la practica lúdica estimula la concentración de los estudiantes. Justifique su respuesta.**

**Análisis e interpretación**

Los docentes manifiestan que la práctica lúdica contribuye al desarrollo de las habilidades cognitivas de los estudiantes, ya que en la destreza lúdica les ayuda a tener una mejor concentración en la aplicación de la didáctica.

En conclusión, el juego en las actividades recreativas permite que el estudiante requiera de concentración con la finalidad de ejecutar correctamente las destrezas en la aplicación de las practicas lúdicas.

**5. Considera usted que la actividad lúdica favorece el desarrollo socio-efectivo en los estudiantes. Justifique su respuesta.**

**Análisis e interpretación.**

Los docentes manifiestan que la actividad lúdica favorece el desarrollo socio-afectivo porque el estudiante puede expresarse de una mejor manera y con espontaneidad, además ayuda a que el estudiante al momento de realizar una actividad obtenga más confianza y ponga en práctica valores como el respeto y la empatía.

En conclusión, desarrollo socio-afectivo contribuye en las habilidades de los estudiantes al momento de ejecutar el juego, de mismo modo que permite conocer sus emociones para que puedan expresarlas de una manera asertiva.

### **Dimensión 3. Factores que inducen en el sedentarismo.**

- 6. ¿Cree usted que el uso excesivo de los aparatos tecnológicos incide en el incremento del sedentarismo en los niños? Justifique su respuesta.**

#### **Análisis e interpretación.**

De los 3 docentes entrevistados 2 de ellos manifestaron que sin duda alguna la tecnología en la actualidad incorrectamente manipulada causa problemas en el sedentarismo del estudiante, mientras que otro docente manifestó que en la actividad lúdica aplicada en la institución es muy importante y que los aparatos tecnológicos no inducen en el sedentarismo, haciendo énfasis que se centra claramente en el ámbito educativo y no en el hogar.

En conclusión, la actividad lúdica incide mucho en el mejoramiento de mantener a los estudiantes activos y no centrarse plenamente en el uso excesivo de los aparatos tecnológicos, es decir en la institución educativa se puede controlar este factor, creando nuevas expectativas en los discentes es posible que en el hogar también vayan controlando el uso de estos medios tecnológicos y tengan organizado su tiempo, que les permita hacer sus actividades de la mejor manera.

- 7. Cree usted que la inseguridad de las comunidades de hoy en día son un factor para que los estudiantes no realicen actividades lúdicas después de las labores académicas llegando así a una vida sedentaria.**

#### **Análisis e interpretación.**

Con las respuestas de los docentes, todos coincidieron que sin duda alguna el sitio en el que habitan los estudiantes perjudicará la niñez, es decir los estudiantes tendrán en su mente que es mucho mejor centrarse en las redes sociales excesivamente a disfrutar de su etapa juvenil.

Esto implica que, debido al lugar en el que habitan algunos estudiantes no pueden evitar el sedentarismo, pero sin duda alguna potenciar la actividad lúdica en el campo educativo va a ser un factor fundamental en el alumno con el objetivo de que el sedentarismo se lo vaya erradicando totalmente.

**8. ¿Cree usted que el desinterés de la practica lúdica sea un factor que incidan de un estilo de vida sedentario?**

**Análisis e interpretación.**

Los docentes manifestaron que sin duda alguna el desinterés es parte fundamental para que el alumno no aprenda ni adquiera nuevos conocimientos, pero un pedagógico enfatizó la importancia del educador hacia el educando, depende mucho del actuar de el para que al estudiante potencie sus técnicas.

En conclusión, sin duda alguna el desinterés del estudiante incide mucho en adquirir nuevos aprendizajes, pero esto dependerá mucho de la manera de trabajar del educador, como se sabe el estudiante, siempre va a querer imitar a su docente y la mejor manera de que lo haga es aprendiendo nuevas técnicas que optimizará el ambiente educativo.

**Dimensión 4. Propuesta pedagógica.**

**9. ¿En base a sus conocimientos cree usted que una propuesta pedagógica, innovadora y adaptada al sistema de vida sedentario que llevan los niños se obtendrían beneficios que generen una mejor calidad de vida?**

**Análisis e interpretación.**

Respecto a lo que manifestaron los 3 docentes, coincidieron sin duda alguna que una guía metodológica en beneficio a los estudiantes y docentes, va a ser de fundamental importancia, porque al ejecutar nuevas clases innovadoras, al estudiante le producirá atención y potenciará nuevos hábitos, transformando los malos hábitos adquiridos por el sedentarismo.

En conclusión, la guía metodológica sería un factor muy importante para cambiarle el chip tanto a estudiantes como docentes, con el objetivo de plantear nuevas ideas que de una u otra manera beneficiará al desarrollo pedagógico.

**10. En los últimos años usted se ha actualizado en la aplicación de estrategias lúdicas que ayuden a desarrollar la clase de educación física y minimizar el sedentarismo en los niños.**

**Análisis e interpretación.**

Dos de los docentes indicaron que se han actualizado de manera autóctona, es decir por su propia cuenta, actualizándose y mejorando en sus aspectos como formadores, haciendo énfasis que por parte del Ministerio no le han brindado oportunidades para seguirse preparando continuamente, mientras que el otro docente manifestó que el Ministerio le asigna su puesto de trabajo, pero, no son convocados para capacitarse perenemente.

En conclusión, los docentes presentan nuevas ideas a través de sus preparaciones continuas y autóctonas, es por ello que, la guía didáctica será de gran importancia para la comunidad educativa, haciendo énfasis en la erradicación del sedentarismo en el estudiante y derrochar su tiempo en manera inadecuada

**GUÍA DE OBSERVACIÓN DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE LA UNIDAD  
EDUCATIVA BATALLÓN CAYAMBE N°3**

**TEMA:** Incidencia de la actividad lúdica en los niños sedentarios de la básica media en la unidad educativa batallón Cayambe N°3

**DIÁLOGO PRELIMINAR:**

Estimado docente, pertenecemos de la Carrera de la Actividad Física y Deportes de la Universidad Técnica de Machala expresamos a usted un cordial saludo; y a la vez, solicitarle apoyo en una aplicación de una observación directa durante el desarrollo de su clase en la asignatura de educación física, donde nos centraremos a observar específicamente el desarrollo de la actividad lúdica en los niños sedentarios de la básica media. Los datos que se recopilarán servirán para la elaboración del trabajo de investigación desde la realidad del entorno educativo.

**OBJETIVO:**

Obtener la información sobre la incidencia de la actividad lúdica en los niños sedentarios, mediante la observación para lograr conocer la metodología de los profesores al momento de aplicar la educación física

### **3.6.2 Guía de observación directa a los docentes de la básica media.**

#### **DIMENSIÓN 1. PRINCIPIO LÚDICO**

- 1. En las clases de educación física el docente propone actividades lúdicas como estrategia para desarrollar habilidades motrices.**

##### **Análisis e interpretación**

De acuerdo a la observación aplicada al docente se pudo evidenciar que, los estudiantes desarrollan muchas habilidades al momento de ejecutar la actividad física de manera que el estudiante mediante el juego pueda evolucionar su habilidad.

En conclusión, la actividad lúdica es muy importantes en los estudiantes ya que mediante ella pueden perfeccionar sus habilidades en las horas de educación física.

#### **DIMENSIÓN 2. CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD LÚDICA.**

- 2. Las prácticas lúdicas aplicadas por el docente están direccionas a mejorar la creatividad del estudiante.**
- 3. Las actividades lúdicas programadas por el docente, promueven la concentración al momento de la ejecución de su clase.**
- 4. Las actividades lúdicas establecidas por el docente generan en los estudiantes la integración socio-afectivo durante el aprendizaje.**
- 5. En las clases de educación física, el docente plantea actividades lúdicas que generen el trabajo grupal de manera espontánea.**

De acuerdo a la observación aplicada al docente se pudo evidenciar que, el estudiante mediante la práctica lúdica adquiere concentración, incrementa su creatividad, por lo tanto, el juego ayuda a disfrutar y así a conocer sus emociones en la hora de la actividad física.



En conclusión, la práctica lúdica ayuda a desarrollar lo socio-afectivo de los estudiantes, es por ello que mediante la aplicación de la actividad lúdica promueve al disfrute en las clases de educación física.

### **IMENSIÓN 3. FACTORES QUE INDUCEN EN EL SEDENTARISMO**

- 6. El docente utiliza medios tecnológicos para desarrollar las clases de educación física.**
- 7. El docente envía actividades lúdicas para que las desarrollen en su comunidad.**
- 8. Los recursos didácticos planteados por el docente, generan el interés de los estudiantes en los juegos predeportivos.**

#### **Análisis e interpretación.**

De acuerdo a la observación aplicada al docente se puede evidenciar que, los recursos didácticos deben ser aplicados de buena manera ya que dependerá mucho de la manera de trabajar del educador.

En conclusión, el desinterés del estudiante incide mucho en adquirir nuevos aprendizajes, pero la mejor manera de potencializar la actividad lúdica en el campo educativo, es minimizando estos factores que incidirán en el alumno con el objetivo de que el sedentarismo se lo vaya erradicando totalmente

### **DIMENSIÓN 4. PROPUESTA PEDAGÓGICA**

- 9. El docente promueve un clima de trabajo colaborativo donde los alumnos comparten sus ideas y desarrollan su imaginación.**
- 10. El docente utiliza los materiales lúdicos para generar nuevas estrategias en las clases de educación física.**

### **Análisis e interpretación.**

De acuerdo a la observación aplicada al docente se pudo evidenciar que, mediante la aplicación de nuevas estrategias pedagógicas se logran cambios significativos en el desarrollo de nuevas actividades, incrementa su atención, por lo tanto, las propuestas pedagógicas ayudan a que la clase de educación física se llamativa.

En conclusión, los materiales lúdicos contribuyen para el desarrollo de las habilidades de los estudiantes, haciendo énfasis que la práctica lúdica conlleva a el disfrute y la diversión en las clases de educación física.

### **Fortalezas y debilidades.**

*Tabla 2. Fortalezas y debilidades*

<b>Fortalezas</b>	<b>Debilidades.</b>
Los educadores de educación física de la institución educativa imparten sus clases con normalidad respetando las horas establecidas semanalmente.	Limitada actualización en la asignatura de educación física.
Los educadores realizan actividades físicas en sus clases teniendo los propósitos que desean alcanzar.	Sistema de enseñanza tradicional y monótono.
Los educadores tienen un buen trato con todos los alumnos.	En las clases de educación que realizan los educadores, no aplican actividades lúdicas que promuevan a reducir el sedentarismo.

### **Matriz de requerimientos.**

Con el análisis del entorno, desde las debilidades se consiguió a establecer la matriz de requerimientos, que contribuyo a organizar las debilidades con sus pertinentes causas en concordancia al problema central, cusas y efectos que constituyen en el problema de la investigación.

**Tabla 3. Requerimientos a partir de la debilidades y causas identificadas en la investigación de campo.**

<b>Debilidades</b>	<b>Causas Por qué</b>	<b>Requerimientos (estrategias de solución)</b>
Limitada actualización en la asignatura de educación física.	Deficientes conocimientos para la aplicación de actividades lúdicas para reducir el sedentarismo.	Aplicación de la actividad lúdica en los estudiantes con él con el propósito de optimizar el proceso educativo.
Sistema de enseñanza tradicional y monótono.	Escasas estrategias didácticas para generar el disfrute en los infantes (insuficiente auto preparación).	Plantear nuevas estrategias didácticas que incentive al estudiante a desarrollar su propio conocimiento.
En las clases de educación que realizan los educadores, no aplican actividades lúdicas que promuevan a reducir el sedentarismo.	Poca experiencia del docente en la aplicación de actividades lúdicas.	Emplear una guía didáctica para el mejoramiento de las clases de educación física.

### **Selección de requerimiento a intervenir y justificación.**

Teniendo en cuenta los objetivos planteados en la investigación se seleccionó en las actividades físicas que realizan los educadores durante la clase no aplican actividades lúdicas que favorezcan a reducir el sedentarismo como debilidad detectada en la unidad educativa “Batallón Cayambe N°3” cuya causa es la poca experiencia del docente en actividades lúdicas. Esta causa fue propuesta en el planteamiento del problema, obteniendo como efecto el alto riesgo de enfermedades.

La selección se justifica, porque argumenta el problema central establecido desde el comienzo de este trabajo, teniendo una de las causas, y al reducir la problemática se minimizaran los efectos como: aplicación de la actividad lúdica en los estudiantes con él con el propósito de optimizar el proceso educativo, plantear nuevas estrategias didácticas que incentive al estudiante a desarrollar su propio conocimiento, emplear una guía didáctica para el mejoramiento de las clases de educación física.

Por lo consiguiente, también se justifica porque se trata de una investigación socioeducativa y ayudará a el mejoramiento de la calidad educativa; de este modo que, la actividad lúdica y el sedentarismo son temas que aportan al desarrollo de las aptitudes, las relaciones y al sentido del humor e impulsa la atención de los estudiantes, dando así su motivación para el aprendizaje.

La estrategia que se propone disminuir la debilidad determinada en la elaboración de una guía didáctica que favorecerán para el desarrollo de las habilidades y capacidades motoras de los estudiantes, de mismo modo que la guía didáctica es apoyo durante la dinámica del proceso docente, esta guiará al estudiante en su adaptación al ejercicio, actividad y le ayudará en el proceso para promover su autonomía a través de diferentes recursos.

## **CAPITULO IV**

### **Propuesta pedagógica**

#### **4.1. Descripción de la propuesta**

La propuesta diseñada en este trabajo de investigación consiste en la elaboración de una guía didáctica encaminada hacia los docentes que imparten la materia de Educación Física en la Unidad Educativa Batallón Cayambe N°3, y tiene como objetivo primordial el desarrollar actividades relacionadas a la incidencia de la actividad lúdica en los niños sedentarios de la básica media, que valdrá para orientar la labor del formador.

Cabe recalcar, que este instrumento educativo proporcionará al docente varias acciones en beneficio al estudiante, y a su vez evitar clases monótonas y repetitivas causando en el educando un desinterés nulo por ampliar sus conocimientos, este taller pedagógico consiste en tres fases: La elaboración de actividades didácticas acorde a la necesidad del alumno, desarrollarlo y finalmente socializarlo con la autoridad del plantel y docentes.

#### **4.2. Componentes estructurales**

En correspondencia a los componentes estructurales de esta indagación, trata sobre la implementación de una guía didáctica, dirigida hacia los educadores de la asignatura de Educación Física, con el objetivo de ser ejecutar en sus clases, con la finalidad de minimizar el sedentarismo en la Unidad Educativa Batallón Cayambe N°3, los cuales son: introducción, justificación, objetivos, fundamentación legal y teórica, fases de implementación, recursos y evaluación.

#### **4.3. Introducción**

Acorde a los antecedentes reconocidos y detallados desde el proceso diagnóstico, lo que se procura disminuir son las siguientes debilidades: la limitada fuentes de consultas que tienen los docentes en su actualización como profesional en los niños sedentarios de la básica media en la Unidad Educativa Batallón Cayambe N°3, debido a que los formadores responsables en la asignatura de Educación Física, tienen un escaso conocimiento sobre el tema tratado, además su sistema de enseñanza tradicional y monótono, causando en los estudiantes desinterés por crear y aprender nuevas cosas en el proceso educativo, asimismo

en las actividades físicas que realizan los educadores durante la clase no aplican actividades lúdicas que favorezcan a reducir el sedentarismo.

Sin duda alguna, en este contexto la propuesta pedagógica, brindará y optimizará la calidad del proceso significativo de la Educación Física en los estudiantes sedentarios, porque los docentes se encontrarán en condiciones de aplicar y ejecutar las metodologías adecuadas para sus respectivas clases.

#### **4.4. Justificación**

Al haber obtenido y definido en la Unidad Educativa Batallón Cayambe N°3 en el nivel de educación general básica, correspondiente al subnivel de la Básica media, los docentes necesitan mejorar la enseñanza de la Educación Física, se elaboró una guía didáctica que favorezca al mejoramiento del proceso educativo, específicamente en los niños que manifiestan sedentarismo. La indagación se la ejecutó durante el periodo lectivo 2022 -2023.

La guía didáctica se implementa con el objetivo de orientar al educador en la materia de Educación Física, sobre la aplicación de actividades que permitan que el estudiante comprenda y desarrolle su conocimiento favorablemente de manera activa, sobre todo participativa, que disfrute de la asignatura y tome conciencia que su salud y la educación son unos de los factores más importante en el ser humano.

La propuesta pedagógica sirve para que el educador cuente con una herramienta necesaria para la formación educativa, que le brindará ayuda y guiará a lo largo de su profesión en temas relacionados a la: Incidencia de la actividad lúdica en los niños sedentarios, con el objetivo de evitar clases que influyan de manera negativa en los discentes, más bien crear nuevas actividades junto a los estudiantes despertando interés educativo y de tal manera formar líderes ante la sociedad que cooperen al contexto educativo.

Esta justificación responde a la realidad que se presenta en el establecimiento educativo porque contribuye a descifrar una dificultad que es evidente en la institución y favorece a la mejoría del campo educativo.

#### **4.5. Objetivo de la propuesta**

Diseñar una guía didáctica aplicando actividades lúdicas ilustrativas para minimizar el sedentarismo de los estudiantes de la básica media pertenecientes a la unidad educativa “Batallón de Cayambe N°3” en la asignatura de educación física.

#### **4.6. Fundamentación legal y conceptual**

##### ***4.6.1. Fundamentación legal***

Que, el Art. 26 de la constitución de la República determina que la educación es un derecho fundamental, donde todas las personas pertenecientes al territorio ecuatoriano, tienen el acceso a ejercer a lo largo de su vida, además de ser un deber ineludible e inexcusable del estado.

Este derecho es prioritario, por el cual el estado debe garantizar la inversión, para brindar garantías a la gratuidad y gestionar la inclusión social, asimismo satisfacer el buen vivir ciudadano. Todo ecuatoriano tiene el derecho y responsabilidad de participar en el proceso de acceso a la educación.

Que, el Art. 28 de la Constitución de la República establece las disposiciones en el marco del interés público sobre la educación, la cual debe garantizar el acceso universal, sin discriminación alguna, además de la obligatoriedad en el nivel inicial, básico y bachillerato. Sin embargo, bajo ninguna circunstancia, la educación puede ser de interés individual.

Que, el Art. 29 de la Constitución de la República declara que el Estado será quien garantice la enseñanza en toda su plenitud basado en la libertad y en el derecho que tiene por aprender los conocimientos básicos de acuerdo a la lengua de origen y ámbito cultural. Los padres y madres tendrán el derecho y la libertad de escoger la institución educativa que mayor satisfacción le genere, de forma que sus hijos adquieran conocimientos acordes con sus principios, creencias y opciones pedagógicas, a fin de satisfacer las necesidades en cuanto a la adquisición de conocimientos. En conclusión, los educandos deben contar con una educación que les brinde calidad y calidez con el único objetivo de optimizar su aprendizaje y que favorezca al proceso educativo, haciendo énfasis en los estudiantes sedentarios como lo determina este proyecto investigativo.

#### **4.6.2. Fundamentación conceptual**

Desde el punto de vista racional, la actividad lúdica es un momento de recreación que desarrolla un individuo, para el performance general del desenvolvimiento pleno de la vida. Por ello, Bernate et al. (2020) indica que la actividad física representa un rol importante en la creación de hábitos saludables en las personas, con el fin de prevenir enfermedades y disminuir el sedentarismo.

La actividad lúdica es fundamental en el proceso formativo del estudiante, mediante ello se puede lograr aprendizajes efectivos, aumentando su creatividad y mejorando su estilo de vida, haciendo énfasis que para que esto suceda debe ser correctamente aplicada por el educador, adaptando las actividades acordes a las necesidades del discente.

En términos comunes, toda persona presenta características en concreto de necesidades particulares, por ello es necesaria el desarrollo o producción de la actividad lúdica para mejorar las condiciones biológicas y psicosociales (Cáceres Zúñiga et al., 2018).

Sin duda alguna mediante la actividad lúdica se desarrolla plenamente el trabajo en equipo, colaboración y aspectos relevantes en cuanto a la mente y el cuerpo, es decir el niño creará nuevos conocimientos y los asociará junto a su contexto educativo, originando en ello, valores muy significativos que serán imprescindibles a lo largo de su vida estudiantil.

El sedentarismo es el escaso movimiento físico corporal de la persona, contrayendo niveles bajos en condiciones para realizar tareas demandantes y son permisivos en contraer enfermedades (Navarrete Mejia et al., 2019).

Una de las causas más relevantes en el ámbito educativo para que el estudiante no obtenga los aprendizajes requeridos es el sedentarismo, sin duda alguna es un resultado que en un determinado tiempo traerá consecuencias nefastas en la salud, muchas de las veces estas enfermedades serán crónicas y no habrá como retroceder el tiempo para realizar las cosas de manera adecuada.

Menciona, Moreno-Bayona (2018) que el uso de equipos electrónicos (tecnología) es uno de los factores con mayor repercusión en la actualidad en el aumento de sedentarismo día a día.

En los actuales momentos el sedentarismo es uno de los elementos constituyentes con mayor notabilidad, el cambio debe empezar por la correcta aplicación de actividad lúdica de los docentes hacia los educandos, con el único objetivo de reducir y potenciar el sistema educativo formando jóvenes líderes ante la sociedad.



## **4.7. Fases de implementación**

### **Fase I**

#### **Diseñar la propuesta pedagógica**

##### **Breve descripción**

Los estudiantes adquieren nuevas enseñanzas, cuando realizan actividades activamente, los niños que tienen sedentarismo aprenden y crean nuevos conocimientos, por lo general en la asignatura de Educación Física para que el docente obtenga resultados positivos, debe promover la práctica a través del juego con recursos didácticos. Las actividades recreativas que se producen a través del juego son la parte esencial en el desarrollo de capacidades motrices y aprendizaje significativo en el discente, originando el disfrute total de las clases.

A continuación, se presentarán las actividades a ejecutar con los estudiantes:

Nombre de la actividad: **El aro saltarín.**

Variante: **Colocar los aros en forma de zig -zag**

**Desarrollo:**

Preparación.

1. Organizar de manera segura la actividad.
2. Lluvia de ideas (variantes de la actividad).
3. Utilizar recurso del medio (materiales convencionales y no convencionales).

Explicación:

Formar 5 grupos de 4 estudiantes, en la cual deben formarse en hilera cada grupo.

Los estudiantes deben realizar una carrera en dirección a los aros que están colocados en la cancha, en donde el estudiante debe saltar cada aro con los 2 pies juntos, luego debe correr a darle la mano al compañero para que pueda seguir con la actividad.

El docente observa a los grupos para ayudarlos en lo que necesiten.

El docente corrige errores y refuerza la clase.

**Esquema:**



**Efectos de la actividad:**

- Participación activa.
- Mejora de las capacidades físicas básicas.
- Acción y reacción
- Mejora de autoestima.
- Disfrute de la actividad.
- Trabajo colaborativo

Reduce el sedentarismo en los niños

**Aspectos a considerar:**

- Cuidar la integridad de los participantes.
- Darle el tiempo justo al juego.
- Valores sociales
- Desenvolvimiento escénico.

**Materiales:**

- Silbato.
- Aros.

Nombre de la actividad: **Tres en raya.**

Variante: **Correr y dejar el disco dentro del aro luego dar la mano al siguiente compañero.**

**Desarrollo:**

Preparación.

1. Organizar de manera segura la actividad.
2. Lluvia de ideas (variantes de la actividad).
3. Utilizar recurso del medio (materiales convencionales y no convencionales).

Explicación:

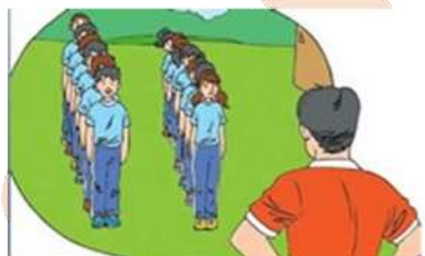
Comenzar la actividad con movimiento del cuerpo siguiendo las instrucciones del facilitador. Luego salir a la cancha deportiva para realizar la actividad.

Formar 2 grupos de 5 estudiantes, en la cual deben formarse en hilera cada grupo, en la cancha están colocados 9 aros.

La actividad consiste en que los participantes deben correr y colocarse en un aro de modo que deben de colarse 3 personas en la misma línea y cada grupo no debe dejar formar a 3 participantes en la misma línea. El grupo ganador es el que forma 3 participantes en la misma línea dentro de los aros.

El docente observa a los grupos para ayudarlos en lo que necesiten.

El docente corrige errores y refuerza la clase.



**Efectos de la actividad:**

Participación activa.  
Mejora de las capacidades físicas básicas.  
Acción y reacción  
Mejora de autoestima.  
Trabajo colaborativo

**Esquema:**



**Aspectos a considerar:**  
Cuidar la integridad de los participantes.  
Darle el tiempo justo al juego.  
Valores sociales  
Desarrollo escénico.



**Materiales:**

Silbato.  
Aros.  
Discos

Nombre de la actividad: Carrera de relevos

Variante: Que solo pueden correr mujeres con mujeres y hombres con hombres.

Desarrollo:

Preparación.

1. Organizar de manera segura la actividad.
2. Lluvia de ideas (variantes de la actividad).
3. Utilizar recurso del medio (materiales convencionales y no convencionales).

Explicación:

Comenzar la actividad con el calentamiento para poder ejecutar actividad. Luego salir a la cancha deportiva para realizar el juego.

Formar 2 grupos de 10 estudiantes, en la cual deben formarse en hilera cada grupo.

El primer estudiante recibe el testigo.

Indicar que al escuchar el silbato deben de correr a entregar el testigo al siguiente compañero que esta esperándolo en el relevo. Luego coge el testigo y corre para entregarle al siguiente relevo.

El grupo que llega primero es el ganador.

El facilitador observa a los grupos para ayudarlos en lo que necesiten.

El docente corrige errores y refuerza la clase.



Efectos de la actividad:

Participación activa.  
Mejora de las capacidades físicas básicas.  
Acción y reacción  
Mejora de autoestima.  
Trabajo colaborativo

Esquema:



Aspectos a considerar:

Cuidar la integridad de los participantes.  
Darle el tiempo justo al juego.  
Valores sociales.



Materiales:

Silbato.  
Testigo.

Nombre de la actividad: **El perro y el gato**

Variante:

- El gato es quien atrapa al perro.
- Se sumaran más ratones y más gatos así el juego será mucho más divertido.

Materiales:  
Silbato.

**Desarrollo**  
Preparación.

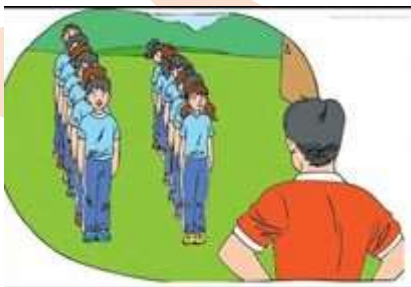
1. Organizar de manera segura la actividad.
2. Lluvia de ideas (variantes de la actividad).

**Explicación**

Comenzar la actividad con el calentamiento para poder ejecutar la actividad.

1. El consiste en que el perro tiene que agarrar al gato, este tiene que pasar por debajo de los brazos de los que forman la casa del gato. Los que forman la casa del gato cuando vaya pasar el gato deberán levantar los brazos para que el gato ingrese a su casa y luego bajarlas para estar seguro en su casa.
2. Dos participantes interpretaran a los perros y dos participantes más interpretaran a los gatos. el resto de participantes serán la cadena o la casa que protegerán a los gatos.
3. El juego cambia cuando los participantes que conforman la casa o cadena se suelta de las manos, aquellos participantes pasaran a ser perros. Cuando el perro atrapa al gato, este pasa a ser perro y las personas de la casa o cadena que dejaros que atrapara al gato pasan a ser gatos.

**Esquema:**



**Efectos de la actividad:** Participación activa. **Aspectos a considerar:** Cuidar la integridad de los participantes. Mejora de las capacidades físicas básicas.

Acción y reacción Mejora de autoestima. Trabajo colaborativo

Darle el tiempo justo al juego.  
Valores sociales.

Nombre de la actividad: **Gincana**

Variante:

- Actividad adaptada para niños con NNE.
- Designar responsabilidades a estudiantes como parte del grupo, direccionamiento de la actividad.

Materiales:  
Silbato.

Desarrollo  
Preparación.

1. Organizar de manera segura la actividad.
2. Lluvia de ideas (variantes de la actividad).
3. Utilizar recurso del medio (materiales convencionales y no convencionales).

Explicación

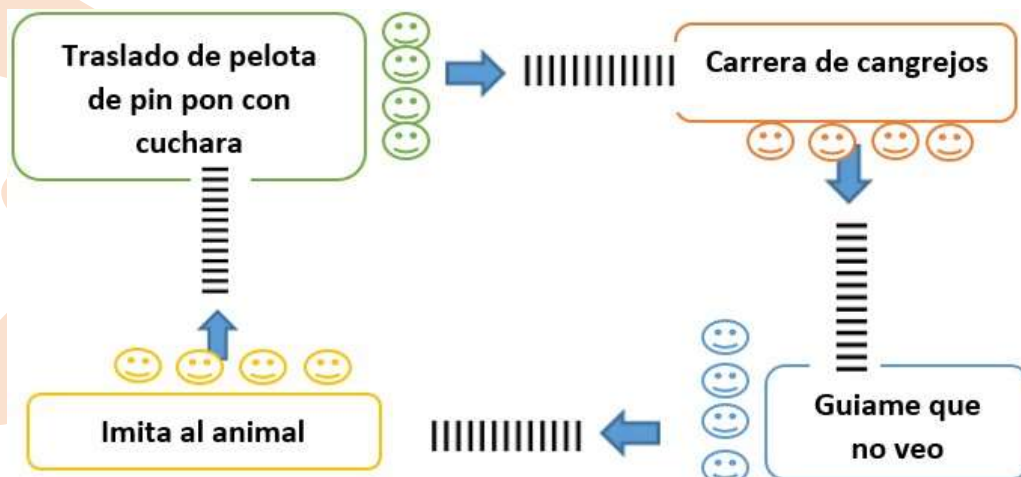
Comenzar la actividad con el calentamiento para poder ejecutar la actividad.

1. La actividad consiste en:

‘En cada extremo de la cancha deportiva se ubicará una sede, serian cuatro mesas en total, cada una de ellas se encontrará con una actividad diferente.

‘Los equipos se dispersarán a cada sede que prefieran elegir o el tutor encargado designara.

Una vez ya posesionados la(el) docente dará la orden de inicio de la actividad, en donde los estudiantes avanzaran cumpliendo la penitencia establecida en cada sede, solo podrá avanzar aquel equipo que cumpla con la actividad propuesta, una vez cumplida la primera fase el docente dará la orden para seguir a la siguiente fase que esta con una actividad diferente, con la finalidad de que todos los participantes pasen por cada una de las sedes cumpliendo la actividad





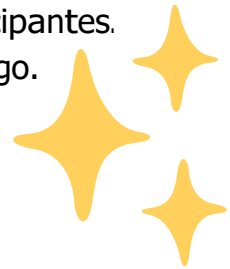
**Efectos de la actividad:**

- Participación activa.
- Mejora de las capacidades físicas básicas.
- Acción y reacción
- Mejora de autoestima.
- Trabajo colaborativo
- Reduce el sedentarismo en los niños



**Aspectos a considerar:**

- Cuidar la integridad de los participantes.
- Darle el tiempo justo al juego.
- Valores sociales.



Nombre de la actividad: **Los bolitos**

Variante:

- Separar los bolos, aumenta la dificultad de la actividad.
- Decorar los bolos en orden alfabético, bocales o por colores, al momento de derribarlos deberán hacerlo ordenadamente, por ejemplo, primero tendrán que derribar la bocal a luego la e – i - o y finalmente la u, en caso no hacerlo ordenadamente se levanta el bolo que no correspondía



Desarrollo

Preparación.

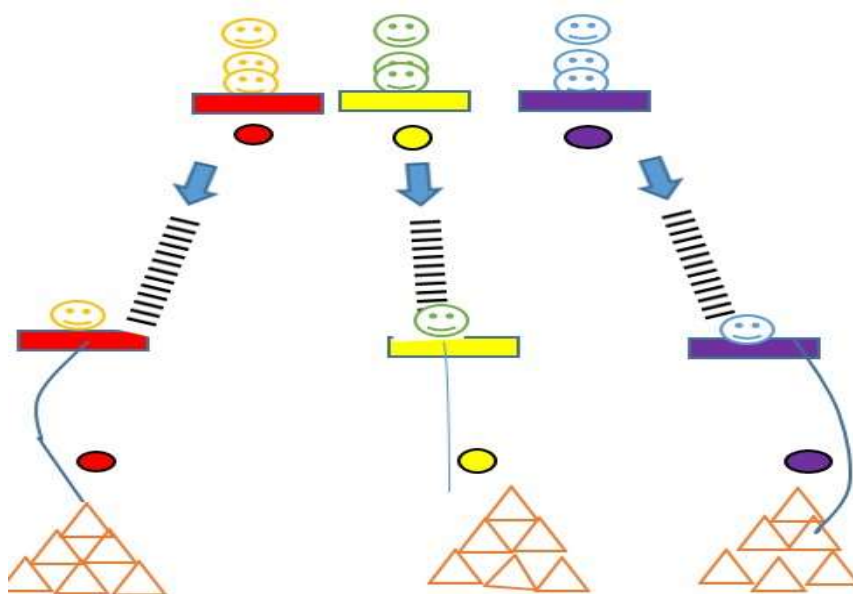
1. Organizar de manera segura la actividad.
2. Lluvia de ideas (variantes de la actividad).
3. Utilizar recurso del medio (materiales convencionales y no convencionales).

Explicación

Comenzar la actividad con el calentamiento para poder ejecutar la actividad.

1. Para esta actividad se va a utilizar materiales reciclables que los estudiantes traerán desde sus hogares, Formar tres hileras de cuatro estudiantes.

Cada participante corre con el balón en las manos desplazándose a una distancia de cinco metros, donde llegará al punto limite en la deberá lanzar el balón en dirección a los bolos tratando de tumbarlos.





**Materiales:**  
Silbato.  
botellas recicladas  
balón ( elaborado con material no convencional)

**Efectos de la actividad:**  
Participación activa.  
Mejora de las capacidades físicas básicas.  
Acción y reacción  
Mejora de autoestima.  
Trabajo colaborativo  
Reduce el sedentarismo en los niños

**Aspectos a considerar:**  
Cuidar la integridad de los participantes.  
Darle el tiempo justo al juego.  
Valores sociales.



Nombre de la actividad: **El saltarín descontrolado.**

Variante: **Saltar con los dos pies siguiendo la secuencia del juego.**

### Desarrollo

#### Preparación.

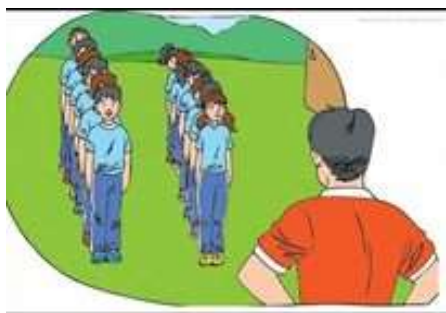
1. Organizar de manera segura la actividad.
2. Lluvia de ideas (variantes de la actividad).
3. Utilizar recurso del medio (materiales convencionales y no convencionales).

#### Explicación

Antes de comenzar con la actividad se realiza el respectivo calentamiento.

Se forma 2 equipos de 5 estudiantes en donde se colocan en hilera a cada grupo, luego se procede a colocar los aros en hilera, en la cual el estudiante deberá saltar los intercalando un pie con el otro de forma de zic zac hasta llegar al final así mismo deberá correr a darle la mano al siguiente compañero para que pueda seguir con la actividad.

### Esquema



#### Efectos de la actividad:

Participación activa.  
Acción y reacción  
Mejora de autoestima.  
Trabajo colaborativo

#### Aspectos a considerar:

Cuidar la integridad de los participantes.  
Darle el tiempo justo al juego.  
Valores sociales.

#### Materiales:

Silbato.  
Aros

Nombre de la actividad: **Corre caminos.**

Variante: **Correr con los aros e insertar en un cono.**

### Desarrollo

Preparación.

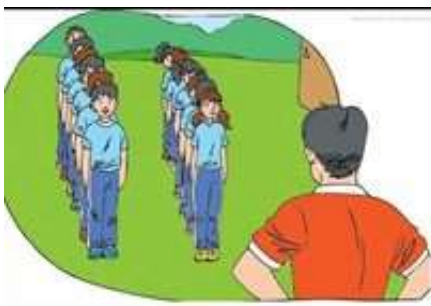
1. Organizar de manera segura la actividad.
2. Lluvia de ideas (variantes de la actividad).
3. Utilizar recurso del medio (materiales convencionales y no convencionales).

### Explicación

Antes de comenzar con la actividad se realiza el respectivo calentamiento. Luego se forma 3 grupos de 6 estudiantes y formarlos en hilera para poder comenzar con la actividad.

La actividad consiste que todos los estudiantes tienen un aro en sus manos, luego el primer estudiante de la hilera deberá colocar un aro en la cancha luego sigue el siguiente compañero y repite lo mismo hasta armar un camino con aros en donde el último estudiante deberá pasar corriendo tratando de pasar con los pies dentro de los aros y deberán pasar todos los estudiantes.

### Esquema



#### Efectos de la actividad:

Participación activa.  
Acción y reacción  
Mejora de autoestima.  
Trabajo colaborativo

#### Aspectos a considerar:

Cuidar la integridad de los participantes.  
Darle el tiempo justo al juego.  
Valores sociales.

#### Materiales:

Silbato.  
Aros

Nombre de la actividad: **Partes del cuerpo**

Variante: **Pueden ejecutar con ejercicios de saltos.**

### Desarrollo

Preparación.

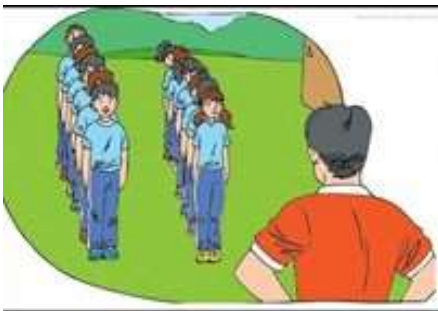
1. Organizar de manera segura la actividad.
2. Lluvia de ideas (variantes de la actividad).
3. Utilizar recurso del medio (materiales convencionales y no convencionales).

### Explicación

Antes de comenzar con la actividad se realiza el respectivo calentamiento. Todos los estudiantes deberán formar dos hileras una al frente de la otra, en donde todos se ubican en posición de cuádruple y en el medio de las dos hileras se colocará un disco por cada pareja.

El profesor comenzará a nombrar 5 órganos de los sentidos o partes del cuerpo y los alumnos deberán toparse rápidamente, el que termina primero deberá agarrar el disco que está colocado en el centro y deberá alzarlo por ende es el ganador de la actividad.

### Esquema



**Efectos de la actividad:**  
Acción y reacción  
Mejora de autoestima.  
Trabajo colaborativo

**Aspectos a considerar:**  
Cuidar la integridad de los participantes.  
Darle el tiempo justo al juego.

**Materiales:**  
Discos

Nombre de la actividad: **Protege a la reina.**

Variante: **Dos integrantes pueden ocupar el papel de reina y se aumentará los integrantes de los grupos.**

### Desarrollo

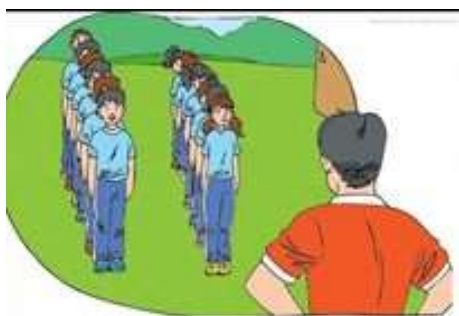
Preparación.

1. Organizar de manera segura la actividad.
2. Lluvia de ideas (variantes de la actividad).
3. Utilizar recurso del medio (materiales convencionales y no convencionales).

### Explicación

Antes de comenzar con la actividad se realiza el respectivo calentamiento. Se deberá formar grupos de 3 estudiantes, donde uno de aquellos integrantes será denominado reina, se identificará con una camisa de un color distinto a los demás integrantes de su grupo, y una integrante del equipo contrario tendrá que intentar topar a la reina, mientras que la primera integrante del equipo que tiene a la reina tendrá que defenderla dando pequeños empujones con una pelota a su adversario, dando vueltas hasta que logre topar a la reina, caso contrario perderá el juego.

### Esquema



#### Efectos de la actividad:

Acción y reacción

Mejora de autoestima.

Trabajo colaborativo

Reduce el sedentarismo en los niños

Juego cooperativo.

#### Aspectos a considerar:

Cuidar la integridad de los participantes.

Darle el tiempo justo al juego.

Valores sociales.



Nombre de la actividad: **Pelotita saltarina.**

Variante: **Dos integrantes pueden ocupar el papel de reina y se aumentará los integrantes de los grupos.**

### Desarrollo

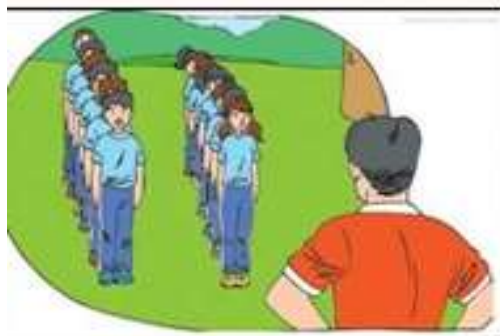
#### Preparación.

1. Organizar de manera segura la actividad.
2. Lluvia de ideas (variantes de la actividad).
3. Utilizar recurso del medio (materiales convencionales y no convencionales).

### Explicación

Antes de comenzar con la actividad se realiza el respectivo calentamiento. Los estudiantes formarán dos grupos y al mismo tiempo dos hileras, las mismas que se colocaran una frente a la otra, y el juego desarrollará cuando el estudiante se sienta en el suelo y abra sus piernas y entre ellas se colocarán tres aros en forma de hilera y cada estudiante debe hacer botear la pelota de manera coordinada tres veces (una en cada aro) hasta lograr llegar a manos de su compañero de la hilera contraria.

### Esquema



#### Efectos de la actividad:

- Acción y reacción
- Mejora de autoestima.
- Trabaja la direccionalidad.
- Reduce el sedentarismo en los niños
- Juego cooperativo.

#### Aspectos a considerar:

- Cuidar la integridad de los participantes.
- Darle el tiempo justo al juego.
- Valores sociales.

#### Materiales:

- Aros.
- Pelotas

Nombre de la actividad: **el reloj**.

Variante:

- Designar un numero a cada participante identificados con los Números de las manecillas del reloj.
- Los estudiantes deberán saltar con un pie.
- formar parejas compartiendo el mismo numero

Desarrollo

Preparación.

1. Organizar de manera segura la actividad.
2. Lluvia de ideas (variantes de la actividad).
3. Utilizar recurso del medio (materiales convencionales y no convencionales).

Explicación

Antes de comenzar con la actividad se realiza el respectivo calentamiento.

Los participantes forman un círculo, en el centro del círculo se ubicará el reloj, un participante pasa mover las manecillas de reloj que en este caso será la botella girando dentro del aro, al momento de girar la botella y en la dirección que pare la manecilla, ese participante recoge el balón que intentará interceptar mientras los demás intentan escapar.

Esquema



Efectos de la actividad:

Acción y reacción

Mejora de autoestima.

Trabaja la direccionalidad.

Reduce el sedentarismo en los niños

Juego cooperativo.

Aspectos a considerar:

Cuidar la integridad de los participantes.

Darle el tiempo justo al juego.

Valores sociales.

Materiales:

- Aro.
- botella.
- balón
- pedazo de cartón



Nombre de la actividad: **Capitán manda**

Variante:

- **Formar equipos** (En pareja, de tres, hasta de cuatro participantes, en el mismo aro).
- **Los estudiantes deberán saltar con un pie.**
- **Al ritmo de una canción los participantes saltaran** (adentro, afuera, al centro, afuera)

**Desarrollo**

Preparación.

1. Organizar de manera segura la actividad.
2. Lluvia de ideas (variantes de la actividad).
3. Utilizar recurso del medio (materiales convencionales y no convencionales).

**Explicación**

Antes de comenzar con la actividad se realiza el respectivo calentamiento.

En esta actividad los participantes deberán estar atentos a la orden que manda el capitán, en esta actividad se ubicará un aro, por cada participante el aro o ula estará ubicada al frente del participante, en dónde tendrá que seguir la orden.

El capitán a la voz de mando dirá ¡adentro! todos los participantes saltan hacia el aro quedando dentro de ella, la actividad continuará respetando la orden de Capitán: las órdenes pueden ser, adentro, afuera.

**Esquema**



**Efectos de la actividad:**

Acción y reacción

Mejora de autoestima.

Reduce el sedentarismo en los niños

Juego cooperativo.

**Aspectos a considerar:**

Cuidar la integridad de los participantes.

Darle el tiempo justo al juego.

Valores sociales.

**Materiales:**

• Aros.



Nombre de la actividad: **Quitar la torre**

Variante:

- Formar equipos (un lanzamiento por cada participante)
- Los estudiantes deberán saltar con un pie y lanzar.

Desarrollo

Preparación.

1. Organizar de manera segura la actividad.
2. Lluvia de ideas (variantes de la actividad).
3. Utilizar recurso del medio (materiales convencionales y no convencionales).

Explicación

Para esta actividad se colocarán dos participantes frente a frente, lanzarán por turnos o una pelota sí logran anotar robarán una caja de la torre contraria, la actividad concluye cuando uno de los dos participantes logré quitar por completo la torre.

Esquema



**Efectos de la actividad:**

Mejora de autoestima.  
Interés de los estudiantes hacia las actividades lúdicas.  
Reduce el sedentarismo en los niños

**Aspectos a considerar:**

Cuidar la integridad de los participantes.  
Darle el tiempo justo al juego.  
Valores sociales.

**Materiales:**

- cajas de cartón
- balón mediano

Nombre de la actividad: **pescando y salvando**

Variante:

- **Forma grupos por equipos**
- **Añadir un participante que simulara al tiburón.**
- **Los peces deberán saltar con un pie y avanzar al ritmo del aro.**

**Desarrollo**

Preparación.

1. Organizar de manera segura la actividad.
2. Lluvia de ideas (variantes de la actividad).
3. Utilizar recurso del medio (materiales convencionales y no convencionales).

**Explicación**

Antes de comenzar con la actividad se realiza el respectivo calentamiento, para esta actividad se necesitará una soga un aro (ula ula). La soga será atada con el Aro simulando una caña de pescar, se colocarán dos participantes frente a frente, el primer participante representará el pez y el otro el pescador, El participante que hará de pescado lanzará El aro atada con el aro hacia la dirección del pez, donde el pez deberá ingresar al aro, el pescador empezará a jalar la soga en donde el pez tratará de moverse al ritmo del aro tratando de no salirse, en este caso el pescadores el que quiere salvar al pez de un tiburón.

**Esquema**



**Efectos de la actividad:**

Mejora de autoestima.  
Interés de los estudiantes hacia las actividades lúdicas.  
Reduce el sedentarismo en los niños.

**Aspectos a considerar:**

Cuidar la integridad de los participantes.  
Darle el tiempo justo al juego.  
Valores sociales.

**Materiales:**

- soga
- aro (ula-ula)



Nombre de la actividad: **barco pasa la isla**

Variante:

- **Formar grupos por equipos**
- **lanzar (sentado, de rodillas)**
- **reducir el total de oportunidades**

### Desarrollo

Preparación.

1. Organizar de manera segura la actividad.
2. Lluvia de ideas (variantes de la actividad).
3. Utilizar recurso del medio (materiales convencionales y no convencionales).

### Explicación

Antes de comenzar con la actividad se realiza el respectivo calentamiento. Para esta actividad se lo colocarán dos participantes frente a frente con una caja atada por una cuerda con un aro que será recorrido a través de ella, el objetivo es lanzar pelotas y anotar dentro de las cajas, si logra anotar pasará el aro, en donde tendrán cinco oportunidades para poder anotar y poder pasar el aro, el participante que más pasadas del aro tenga es el ganador.

### Esquema



#### Efectos de la actividad:

Mejora de autoestima.  
Interés de los estudiantes hacia las actividades lúdicas.  
Reduce el sedentarismo en los niños.

#### Aspectos a considerar:

Cuidar la integridad de los participantes.  
Darle el tiempo justo al juego.  
Valores sociales.

#### Materiales:

- cajas de cartón
- balón mediano
- aro (ula.ula)

Nombre de la actividad: **barco pasa la isla**

Variante:

- Formar grupos por equipos (pares, tríos, cuartetos) formaciones (circulo triangulo, cuadrado)
- Atentos a la voz de mando (izquierda, derecha)

**Desarrollo**

Preparación.

1. Organizar de manera segura la actividad.
2. Lluvia de ideas (variantes de la actividad).
3. Utilizar recurso del medio (materiales convencionales y no convencionales).

**Explicación**

Antes de comenzar con la actividad se realiza el respectivo calentamiento, la actividad consiste en que los participantes no deben dejar caer el palo que simulan a la torre.

Se ubicarán dos conos, uno frente al otro a una distancia de 1m en cada platillo se ubicará una torre (ubicar a un estudiante en cada Torre), a la voz de partida todos los estudiantes al mismo tiempo se cambiarán de posición tratando de no dejar caer la torre que en este caso será el palo.

**Esquema**



**Efectos de la actividad:**

Mejora de autoestima.

Interés de los estudiantes hacia las actividades lúdicas.

Reduce el sedentarismo en los niños.

**Aspectos a considerar:**

Cuidar la integridad de los participantes.

Darle el tiempo justo al juego.

Valores sociales.

**Materiales:**

- cajas de cartón
- balón mediano
- aro (ula.ula)



Nombre de la actividad: **llevar el recado a casa**

Variante:

**formaciones (círculo, triángulo, cuadrado)**

**Por equipos**

**Desarrollo**

Preparación.

1. Organizar de manera segura la actividad.
2. Lluvia de ideas (variantes de la actividad).
3. Utilizar recurso del medio (materiales convencionales y no convencionales).

**Explicación**

Antes de comenzar con la actividad se realiza el respectivo calentamiento, la actividad consiste, en que los participantes recorrerán detrás de los conos con una pelota pequeña, recorriendo la circunferencia hasta regresar a la posición de partida, los participantes que no logren llegar en el tiempo establecido o hasta que los demás participantes lleguen, el o los participantes que no lo logren cumplirán una penitencia propuesta por el grupo de la actividad.

**Esquema**



**Efectos de la actividad:**

Mejora de autoestima.

Interés de los estudiantes hacia las actividades lúdicas.

Reduce el sedentarismo en los niños.

**Aspectos a considerar:**

Cuidar la integridad de los participantes.

Darle el tiempo justo al juego.

Valores sociales.

**Materiales:**

- conos
- platillos
- balón mediano
- aro (ula.ula)

## **BIBLIOGRAFÍA DE LOS JUEGOS.**

- <https://www.facebook.com/100037673794193/videos/532953678370974/>
- <https://www.facebook.com/watch/?v=369538975333687>
- <https://www.youtube.com/watch?v=cS9MEQOfQAY>
- <https://www.facebook.com/watch/?v=1000819660583855>
- <https://www.facebook.com/watch/?v=2106596682846269>
- <https://fb.watch/ehQhfBWMb-/>
- <https://www.facebook.com/100037673794193/videos/532953678370974/>
- <https://www.facebook.com/100001382786488/videos/701285840952856/>
- <https://www.facebook.com/watch/?v=1120849685220090>
- <https://www.facebook.com/watch/?v=3227499527529172>
- <https://www.facebook.com/watch/?v=525573432644380>
- <https://www.facebook.com/watch/?v=5598192546898874>
- <https://www.facebook.com/100037673794193/videos/3385397458357200/>
- <https://youtu.be/xtBIoHbBK3A>
- <https://youtu.be/JSRxwt3obRY>

Escanea aquí, para visualizar la revista digital



## **Fase II**

### **Socializar la guía didáctica**

Elaborada la guía didáctica se coordinó con la directora del establecimiento la socialización de lo antes mencionado con los docentes de la asignatura de Educación Física pertenecientes a la Básica media, con la finalidad de que comprendan los contenidos, objetivos y actividades a plantearse. La guía favorece al proceso de enseñanza de los estudiantes y fortalece su proceso formativo.

Para la socialización con los educadores se utilizarán diapositivas con el fin de exponer la estructura de la guía didáctica aplicando actividades que ayuden a reducir el sedentarismo en el campo educativo.

## **Fase III**

### **Evaluación de la funcionalidad de la propuesta**

*Tabla 4. Tabla de evaluación de la funcionalidad de la propuesta*

<b>Aspectos a considerar</b>	<b>Excelente</b>	<b>Muy bueno</b>	<b>Bueno</b>	<b>Regular</b>	<b>Deficiente</b>
Funcionamiento de la propuesta.					
Objetivos establecidos					
Contenidos planteados					
Recursos utilizados					



#### 4.8 Recursos logísticos

En concerniente a las fases planteadas para el correcto funcionamiento de la propuesta se establecieron los siguientes recursos:

##### Materiales

- Proyector de imagen
- Aros
- Testigos (postas)
- Silbato

##### Humanos

- Docentes
- Estudiantes
- Facilitadores

##### Tecnológicos

- Proyector de imagen
- Laptop
- Diapositivas

#### 4.9 Evaluación del proyecto

La propuesta pedagógica es valorada realizando una lista de cotejo, fundamentando cada una de las fases establecidas, respecto al objetivo planteado con la finalidad de demostrar la ruta de la evaluación se presenta lo siguiente:

**Tabla 5. Indicadores de la evaluación a partir de las actividades**

Objetivo de la propuesta: Diseñar una guía didáctica aplicando actividades lúdicas ilustrativas para minimizar el sedentarismo de los estudiantes de la Básica media pertenecientes a la Unidad Educativa Batallón de Cayambe N°03 en la asignatura de Educación Física,		
Fases	Actividades	Indicadores
Fase I Diseñar la propuesta pedagógica.	Contenidos a demostrar. Redactar objetivo. Elaborar los recursos didácticos.	Plantear una guía didáctica acorde a las necesidades del estudiantado.

<p>Fase II</p> <p>Socializar la guía didáctica.</p>	<p>Reunión con las autoridades.</p> <p>Diseñar fechas para la socialización.</p> <p>Citar a los educadores.</p>	<p>Socializar con los educadores la guía didáctica para que comprendan y lo apliquen con sus estudiantes, haciendo énfasis, que puede ser flexible o mejorar de acuerdo a las necesidades del discente.</p>
<p>Fase III</p> <p>Evaluación de la funcionalidad de la propuesta.</p>	<p>Plantear matrices de evaluación.</p> <p>Utilizar las matrices.</p>	<p>Aplicar la valoración del proyecto a los docentes.</p>

#### 4.9.1 Cronograma:

N°	Actividades	Responsable	Junio				Julio				Agosto				Septiembre			
			S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
1	Diseñar la propuesta pedagógica.	Estudiante investigador.																
2	Coordinar con la directora del plantel para la socialización de la guía didáctica.	Estudiante investigador																
3	Realizar diapositivas para la exposición de la guía didáctica.	Estudiante investigador																
4	Convocar a los docentes para la demostración de la guía didáctica.	Estudiante investigador																
5	Diseñar el material para la propuesta en práctica.	Estudiante investigador																

6	Desarrollo de la socialización.	Estudiante investigador																		
7	Plantear una lista de cotejo para evaluar la guía didáctica.	Estudiante investigador																		
8	Emplear la evaluación.	Estudiante investigador																		
9	Elaborar un informe dirigido a la directora de la institución.	Estudiante investigador																		

## **CAPÍTULO V**

### **5. Valoración de la factibilidad**

#### **5.1 Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta**

En lo que corresponde a la dimensión técnica es realizable porque se cuenta con el espacio adecuado y la disponibilidad de los docentes para la aplicación de la guía didáctica en las clases de Educación Física con los estudiantes con el objetivo de reducir el sedentarismo. Por otra parte, se dialogó con la autoridad del establecimiento educativo con la finalidad de que los facilitadores entregaran a los educadores las herramientas y recursos necesarios para el correcto desarrollo de las actividades, como también exista la posibilidad de que el docente desee utilizar algún recurso extra, lo pueda hacer siempre y cuando se lo pueda obtener fácilmente y sea apropiado a las necesidades del estudiante, de esa manera se asegurará la factibilidad del proyecto.

#### **5.2 Análisis de la dimensión económica de la dimensión de la propuesta**

Respecto a la dimensión económica el funcionamiento de la propuesta es el adecuado, porque el gasto que se realizará, es la elaboración de materiales no convencionales que serán elaborados por los facilitadores y a la vez donados a la institución educativa para que puedan hacer uso de estos recursos, puedan adecuarlo y aplicarlos con los estudiantes sin ningún obstáculo, además los gastos extras serán pequeños siempre y cuando los docentes lo requieran.

Los gastos producidos al desarrollar la propuesta pedagógica son mínimos en comparación a los beneficios que produce este proyecto educativo, además se debe hacer énfasis que la propuesta se la puede adaptar a los otros subniveles formativos, con el objetivo de que el proceso formativo sea de mejor calidad y calidez.

#### **5.3. Análisis de la dimensión social de implementación de la propuesta.**

Acorde a la dimensión social referente a la implementación de la propuesta en la cual está dirigida a la unidad educativa Batallón Cayambe N°3, con la ayuda de la autoridad y docentes

han colaborado de la mejor manera para que esta investigación se la realice correctamente. Además, el establecimiento educativo acoge y forma a jóvenes de toda clase social sin distinción alguna y con el desarrollo de la guía se fortalecerá el trabajo colaborativo y las interacciones sociales, teniendo como objetivo principal la educación de calidad

#### **5.4 Análisis de la dimensión ambiental de implementación de la propuesta.**

En lo que concierne a la dimensión ambiental es factible, porque la propuesta no contiene actividades donde se use materiales que puedan crear contaminación; por ende, se utilizará materiales no convencionales con la finalidad de poder evitar la contaminación y ayudar a la protección y cuidado del medio ambiente.

La guía será impresa, de modo que, se la entregará a la rectora y docentes de la institución educativa, así como también todos los materiales necesarios para el desarrollo de la propuesta.

## **CAPÍTULO VI**

### **6 Conclusiones, recomendaciones, limitaciones y prospectiva**

#### **6.1 Conclusiones**

De acuerdo al objetivo general, se pudo determinar que los docentes de Educación Física no utilizan las estrategias adecuadas para reducir el sedentarismo en los estudiantes de la básica media, esto es debido a que no cuentan con un amplio conocimiento en cómo aplicar correctamente las actividades lúdicas en los estudiantes.

En virtud al primer objetivo específico, que se estableció en la revisión literaria sobre las prácticas lúdicas, se estimó que los estudiantes de la básica media asimilan mucho mejor el aprendizaje a través de la práctica lúdica, teniendo como efecto un resultado positivo en la reducción del sedentarismo.

Contestando al segundo objetivo específico, resulta necesario hacer énfasis, que el educador aplica escasas prácticas lúdicas para reducir el sedentarismo en los estudiantes, esto se debe a la falta de capacitación y también no cuentan con una orientación apropiada para emplear correctamente las actividades en las clases de Educación Física.

Para finalizar el tercer objetivo específico, se determinó debido a que los docentes, necesitan una propuesta eficaz para reducir el sedentarismo en este caso, una guía didáctica orientada hacia la práctica lúdica, optimizando el aprendizaje y contribuyendo al campo educativo.

#### **6.2 Recomendaciones**

A partir de las referencias bibliográficas y considerando los resultados de la indagación y conclusiones, es pertinente la correcta aplicación de las estrategias metodológicas mediante una guía didáctica que guíe al formador en las clases de educación física, con el objetivo de brindar a sus discentes clases creativas, transformando el pensamiento de los estudiantes en pro hacia la educación.

Se debe hacer énfasis en que la guía didáctica se establece actividades lúdicas acorde a las necesidades de cada estudiante, con el objetivo que las clases de Educación Física sean equitativas, participativas y sobre todo exista el interés adecuado por parte del docente en enseñar y el estudiante en aprender.

Los docentes deben realizar una aplicación correcta de las estrategias metodológicas que inducen minimizar el sedentarismo en donde permitirá perfeccionar los procesos adquiridos en las clases de educación física.

### **6.3 Limitaciones y prospectiva**

#### **6.3.1 Limitaciones**

En la elaboración de la propuesta planteada se produjeron ciertas limitaciones como:

- La aplicación de los materiales elaborados por los facilitadores se la tuvo que realizar con un mínimo de alumnos porque alrededor del sector de la institución la mayoría de las personas se contagiaron con dengue y eso evitó que los estudiantes y docentes acudan a la institución constantemente.
- El escaso conocimiento de los docentes en lo que corresponde a las actividades lúdicas, esto generó que los facilitadores brinden n información respecto a la propuesta planteada.
- El tamaño de la institución no cuenta con un espacio extenso por lo que se establecieron las actividades paulatinamente, pero se pudo adecuar las actividades correctamente.

#### **6.3.2 Prospectiva**

- En lo que respecta a la propuesta e investigación, también se la podría emplear a otros subniveles de educación, teniendo en cuenta que se puede adecuar acorde a la necesidad del estudiante.
- Por lo tanto, se puede adquirir mucha más información e indagaciones en cómo reducir el sedentarismo, siempre y cuando exista el beneficio de los discentes y también de los docentes, haciendo énfasis que estas fuentes de ayuda optimizan la calidad de la educación.
- La constante capacitación del docente, referente al tema planteado y otros factores más, sin duda alguna serán productivas en el proceso de enseñanza y aprendizaje.



## 7. Referencias Bibliográficas

- Balbín, J. (2021). *Condición Física*. Condición Física. <https://condicionfisica.es/condicion-fisica/>
- Barbecho-Benalcázar, M. M., Uyaguari-Guamán, J. L., & Torres-Toukoumidis, Á. (2020). Análisis descriptivo del juego como herramienta para aprender sobre el patrimonio cultural: estudio de caso. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 46(3), 33–44. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052020000300033>
- Barbosa Granados, S. H., & Urrea Cuéllar, Á. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, 25, 141–160.
- Bermúdez Monteagudo, B., Díaz Vera, E., & Fernández Bermúdez, A. (2018). El arte, el deporte y la lúdica: elementos claves de la educación para la paz. *Conrado*, 14(63), 171–176.
- Bernate, J., Fonseca, E. R., & Cruz, J. E. L. (2020). Sedentarismo y actividad física: Revisión bibliográfica de estrategias desde la educación física y aplicaciones prácticas para niños y adolescentes. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 67, 137–156. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7642868>
- Bravo-Lanzaque, S. de la C., Díaz-Gómez, A. de la C., & Campos-Maura, E. (2020). Metodología para implementar la actividad lúdica en clases de Matemática en la secundaria básica cubana. *EduSol*, 20(73), 127–137. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-80912020000400127](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-80912020000400127)
- Cáceres Zúñiga, F., Granada Azcárraga, M., & Pomés Correa, M. (2018). Inclusión y Juego en la Infancia Temprana. *Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva*, 12(1), 181–198. <https://doi.org/10.4067/S0718-73782018000100181>
- Calero Morales, S., Garzón Duque, B. A., & Chávez Cevallos, E. (2020). La corrección-compensación en niños sordociegos con alteraciones motrices a través de actividades físicas adaptadas. *Revista Cubana de Salud Pública*, 45, e1344. <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2019.v45n4/e1344/es/#>
- Candela Borja, Y. M., & Benavides Bailón, J. (2021). Actividades lúdicas en el proceso de

- enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de la básica superior. *ReHuSo: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales.*, 5(3), 78. <https://doi.org/10.33936/rehuso.v5i3.3194>
- Cigarroa, I., Sarqui, C., Palma, D., Figueroa, N., Castillo, M., Zapata-Lamana, R., & Escorihuela, R. (2017). Estado nutricional, condición física, rendimiento escolar, nivel de ansiedad y hábitos de salud en estudiantes de primaria de la provincia del Bio Bío (Chile): estudio transversal. *Revista Chilena de Nutrición*, 44(3), 209–217. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182017000300209>
- Coello Viñán, B. E., & Coello Viñán, J. E. (2018). Reflexiones con enfoque salubrista sobre la actividad física y la hipertensión arterial. *REVISTA EUGENIO ESPEJO*, 12(2), 77–89. <https://doi.org/10.37135/ee.004.05.08>
- Costa Acosta, J., Valdés López Portilla, M. R., Rodríguez Madera, A., & Núñez González, A. (2021). Los componentes de la condición física, su relación con el estado de salud en estudiantes universitarios. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología En La Cultura Física*, 16(2), 369–381. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7987471>
- Definición.xyz. (2022). *Actividades Lúdicas*. Definición.Xyz. <https://definicion.xyz/actividades-ludicas/>
- Flores Paredes, A. (2020). Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina. *Comuni@cción: Revista de Investigación En Comunicación y Desarrollo*, 11(2), 142–152. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.11.2.456>
- García-Sánchez, R. (2019). Historia del juego como ocio y las artes. *Anales Del Instituto de Investigaciones Estéticas*, 8–37. <https://doi.org/10.22201/iiie.18703062e.2019.114.2664>
- Gómez-Cabello, A., Vila-Maldonado, S., Pedrero-Chamizo, R., Villa-Vicente, J. G., Gusi, N., Espino, L., González-Gross, M., Casajús, J. A., & Ara, I. (2020). La actividad física organizada en las personas mayores, una herramienta para mejorar la condición física en la senectud. *Revista Española de Salud Pública*, 92, e201803013. <https://www.scielosp.org/pdf/resp/2018.v92/e201803013/es>
- González, A. O. (2020). Educação inclusiva como estratégia analítica. *Revista Ibero-Americana de Estudos Em Educação*, 15(1), 2–26. <https://doi.org/10.21723/riaee.v15i1.13302>
- Guzmán, M. del C. (2018). Desarrollo de habilidades sociales a través de actividades lúdicas en los niños de 3 años en el centro infantil Cumbaya Valley. *Conrado*, 14(64), 153–156.

- <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/index>
- Huaman-Carhuas, L., & Bolaños-Sotomayor, N. (2020). Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada. *Enfermería Nefrológica*, 184–190. <https://doi.org/10.37551/S2254-28842020018>
- José Renán Esquivel. (2020). *Sedentarismo: Causas y consecuencias*. Hospital Del Niño. <https://hn.sld.pa/sedentarismo-causas-y-consecuencias/>
- Leiva, A. M., Martínez, M. A., Cristi-Montero, C., Salas, C., Ramírez-Campillo, R., Díaz Martínez, X., Aguilar-Farías, N., & Celis-Morales, C. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. *Revista Médica de Chile*, 145(4), 458–467. <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v145n4/art06.pdf>
- Lubotsky, A. (2008). *LÚDICO*. Etimología de LÚDICO. <https://bit.ly/3R39tEz>
- MAN medical institute. (2021). *¿Qué es el sedentarismo?* Manmedicalinstitute.Com. <https://manmedicalinstitute.com/blog/como-afecta-el-sedentarismo-a-nuestra-salud/>
- Matamoros, W. F. G. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *RECIMUNDO*, 3(1), 1602–1624. <http://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449>
- Ministerio de Sanidad Consumo y Bienestar Social. (n.d.). *Qué es la actividad física*. Estilos de Vida Saludable, Gobierno de España. <https://bit.ly/3AHxiN3>
- Moreno-Bayona, J. A. (2018). Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 44, e881. <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2018.v44n3/e881/es/#>
- Moreno, B., Muñoz, M., Cuellar, J., Domancic, S., & Villanueva, J. (2018). Revisiones Sistemáticas: definición y nociones básicas. *Revista Clínica de Periodoncia, Implantología y Rehabilitación Oral*, 11(3), 184–186. <https://doi.org/10.4067/S0719-01072018000300184>
- Navarrete Mejia, P. J., Parodi García, J. F., Vega García, E., Pareja Cruz, A., & Benites Azabache, J. C. (2019). Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. Perú, 2017. *Horizonte Médico (Lima)*, 19(1), 46–52. <https://doi.org/10.24265/horizmed.2019.v19n1.08>
- Piza Burgos, N. D., Amaiquema Márquez, F. A., & Beltrán Baquerizo, G. E. (2019). Métodos

- y técnicas en la investigación cualitativa. Algunas precisiones necesarias. *Conrado*, 15(70), 455–459.
- Rodríguez-Torres, Á. F., Cusme-Torres, A. C., & Paredes-Alvear, A. E. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. *Polo Del Conocimiento*, 5(9), 1163–1178.  
<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1778>
- Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2).
- Salazar, R. D. (2018). Programa de actividades lúdicas para desarrollar habilidades sociales. *Hacedor-AIAPÆC*, 2(1), 77–87.  
<https://revistas.uss.edu.pe/index.php/HACEDOR/article/view/979>
- Sánchez, E. de la C., & Pino Ortega, J. (2009). *Condición física y salud*. Campus Universitario de San Javier. <https://bit.ly/3wp7S4d>
- Veschi, B. (2020). *ETIMOLOGÍA DE SEDENTARISMO Y SEDENTARIO/A*. Etimologia.Com. <https://etimologia.com/sedentarismo-sedentario/>

# ***ANEXOS***

**ANEXO ENTREVISTA A LOS DOCENTES**  
**ENTREVISTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE LA UNIDAD**  
**EDUCATIVA BATALLÓN CAYAMBE N°3**

**TEMA:** Incidencia de la actividad lúdica en los niños sedentarios de la básica media en la unidad educativa batallón Cayambe N°3

**DIÁLOGO PRELIMINAR:**

Estimado docente, pertenecemos de la Carrera de la Actividad Física y Deportes de la Universidad Técnica de Machala expresamos a usted un cordial saludo; y a la vez, nos permitimos hacerle conocer que a través de esta encuesta anónima se pretende recabar información sobre la incidencia de la actividad lúdica en los niños sedentarios de la básica media. Los datos que se recopilarán servirán para la elaboración del trabajo de investigación desde la realidad del entorno educativo.

**OBJETIVO:**

Obtener la información sobre la incidencia de la actividad lúdica en los niños sedentarios, mediante la observación para lograr conocer la metodología de los profesores al momento de realizar educación física.

**DATOS INFORMATIVOS**

Nombre y apellidos del entrevistado:	<b>D1</b>
Función:	
Título que posee:	
Correo electrónico:	
Teléfono:	
Fecha de aplicación:	

*Entrevista dirigida hacia los docentes de la básica media.*

**Dimensión 1. Principio lúdico**

**1. Considera usted que el desarrollo de la práctica lúdica influye en el perfeccionamiento motriz del niño. Justifique su respuesta.**

**D1:** Si es vital el juego lúdico, lo conducen al niño y niña a explorar sus capacidades motoras.

**D2:** Si, porque el estudiante a través del juego desarrolla las capacidades físicas básicas de los estudiantes

**D3:** Puedo decir que el perfeccionamiento motriz en el niño es mediante la practica lúdica es suma importancia en su desarrollo.

**Análisis e interpretación.**

Dos de los docentes entrevistado manifiestan que la práctica lúdica ayuda al perfeccionamiento motriz en la práctica de educación física de los estudiantes, mientras que el otro docente manifiesta que el juego favorece las capacidades físicas de los estudiantes.

En conclusión, el desarrollo de la práctica lúdica beneficia al estudiante es por ello que el juego es de fundamental importancia en el proceso enseñanza aprendizaje.

**2. Considera usted que la práctica lúdica influye en el desarrollo cognitivo del niño. Justifique su respuesta.**

**D1:** Si lo considero pues al mismo tiempo que juega le da la oportunidad al estudiante para expresar lo que siente y piensa ayudando a su desarrollo.

**D2:** Si porque a través del juego se desarrolla las habilidades cognitivas y el estudiante tiende a compartir y mejorar el desarrollo.

**D3:** Los procesos cognitivos del niño los adquiere mediante la práctica lúdica.

**Análisis e interpretación.**

Los docentes manifestaron que la práctica lúdica favorece el desarrollo y habilidades cognitivas del estudiante y al mismo tiempo ayuda a expresar sentimientos, pensamientos y que tengan una mejor relación con los demás al momento de realizar la actividad física.

En conclusión, la práctica lúdica incide en el estudiante de manera favorable considerando que el desarrollo cognitivo les permite evolucionar su creatividad

transcendentalmente, sin duda alguna el juego sería un plus innovador en las clases de educación física.

## **Dimensión 2. Característica de la actividad lúdica.**

### **3. Considera usted que la actividad lúdica mejora la creatividad de los estudiantes. Justifique su respuesta.**

**D1:** Sumamente necesaria la actividad lúdica pues ayuda al progreso intelectual y perceptivo de los estudiantes.

**D2:** Si porque a través del juego el estudiante es espontáneo y tiene la libertad de elegir los juegos y cambiar reglas o cambiar una nueva actividad.

**D3:** Si mejora la creatividad ya que el estudiante aprende haciendo y es aquí que la práctica de la actividad lúdica tiene un rol muy importante.

#### **Análisis e interpretación.**

De acuerdo a las respuestas de los docentes coincidieron que la creatividad es un rol muy importante de los estudiantes, ya que, ayuda en el proceso intelectual y perceptivo, además hace que el estudiante tenga libertad y espontaneidad al momento de interactuar con sus compañeros y desarrollar la actividad.

En conclusión, la creatividad en la actividad lúdica es de fundamental importancia porque permite a los estudiantes desarrollar su imaginación, promoviendo al disfrute en las clases de educación física.

### **4. Considera usted que la practica lúdica estimula la concentración de los estudiantes. Justifique su respuesta.**

**D1:** Esta actividad motiva y relaja por lo que ayuda a su concentración.

**D2:** Si porque se desarrolla destrezas y habilidades donde requiere de concentración para ejecutarlas de buena manera.

**D3:** Si estimula la concentración ya que es la parte que el estudiante le agrada.



### **Análisis e interpretación**

Los docentes manifiestan que la práctica lúdica contribuye al desarrollo de las habilidades cognitivas de los estudiantes, ya que en la destreza lúdica les ayuda a tener una mejor concentración en la aplicación de la didáctica.

En conclusión, el juego en las actividades recreativas permite que el estudiante requiera de concentración con la finalidad de ejecutar correctamente las destrezas en la aplicación de las practicas lúdicas.

#### **5. Considera usted que la actividad lúdica favorece el desarrollo socio-efectivo en los estudiantes. Justifique su respuesta.**

**D1:** Es muy importante para su expresión al sentirse relajado es más fácil que exprese su espontaneidad.

**D2:** Si porque los estudiantes desarrollan sus habilidades a través del juego.

**D3:** Para tener este desarrollo socio-afectivo en los estudiantes en la actividad lúdica tengo que enseñarles practicas del buen vivir y valores como el respeto y la empatía.

### **Análisis e interpretación.**

Los docentes manifiestan que la actividad lúdica favorece el desarrollo socio-afectivo porque el estudiante puede expresarse de una mejor manera y con espontaneidad, además ayuda a que el estudiante al momento de realizar una actividad obtenga más confianza y ponga en práctica valores como el respeto y la empatía.

En conclusión, desarrollo socio-afectivo contribuye en las habilidades de los estudiantes al momento de ejecutar el juego, de mismo modo que permite conocer sus emociones para que puedan expresarlas de una manera asertiva.

#### **Dimensión 3. Factores que inducen en el sedentarismo.**

#### **6. ¿Cree usted que el uso excesivo de los aparatos tecnológicos incide en el incremento del sedentarismo en los niños? Justifique su respuesta.**

**D1:** Sí, si no tiene un buen uso de los dispositivos tecnológicos, porque en la actualidad existen herramientas que nos permiten aprender por los medios digitales.

**D2:** En la actividad lúdica este factor no interviene para este problema social.

**D3:** Con el avance tecnológico, en la actualidad los estudiantes han caído en el sedentarismo, en algunos casos por sus padres.

### **Análisis e interpretación.**

De los 3 docentes entrevistados 2 de ellos manifestaron que sin duda alguna la tecnología en la actualidad incorrectamente manipulada causa problemas en el sedentarismo del estudiante, mientras que otro docente manifestó que en la actividad lúdica aplicada en la institución es muy importante y que los aparatos tecnológicos no indiquen en el sedentarismo, haciendo énfasis que se centra claramente en el ámbito educativo y no en el hogar.

En conclusión, la actividad lúdica incide mucho en el mejoramiento de mantener a los estudiantes activos y no centrarse plenamente en el uso excesivo de los aparatos tecnológicos, es decir en la institución educativa se puede controlar este factor, creando nuevas expectativas en los discentes es posible que en el hogar también vayan controlando el uso de estos medios tecnológicos y tengan organizado su tiempo, que les permita hacer sus actividades de la mejor manera.

### **7. Cree usted que la inseguridad de las comunidades de hoy en día son un factor para que los estudiantes no realicen actividades lúdicas después de las labores académicas llegando así a una vida sedentaria.**

**D1:** SÍ, porque muchos espacios físicos en las noches no son utilizados, por el riesgo del sector.

**D2:** La violencia si conlleva a afectar el ritmo de vida y también a la actividad lúdica.

**D3:** Si puede ser este un factor de mucha atención, y que la inseguridad esta en cualquier lugar, los niños no pueden salir por el mismo hecho a desarrollar sus prácticas deportivas en la escuela sí.

### **Análisis e interpretación.**

Con las respuestas de los docentes, todos coincidieron que sin duda alguna el sitio en el que habitan los estudiantes perjudicará la niñez, es decir los estudiantes tendrán en su mente que es mucho mejor centrarse en las redes sociales excesivamente a disfrutar de su etapa juvenil.

Esto implica que, debido al lugar en el que habitan algunos estudiantes no pueden evitar el sedentarismo, pero sin duda alguna potenciar la actividad lúdica en el campo educativo va a ser un factor fundamental en el alumno con el objetivo de que el sedentarismo se lo vaya erradicando totalmente.

**8. ¿Cree usted que el desinterés de la practica lúdica sea un factor que incidan de un estilo de vida sedentario?**

**D1:** Sí, porque no se crean hábitos de juego, el impacto de los distintos medios es mayor, el movimiento corporal está excluido, su tiempo de ocio está siendo utilizado en otras actividades, dejando a un lado la práctica lúdica llegando así una vida sedentaria.

**D2:** El desinterés puede darse por ambas partes del estudiante o del docente, el primero por problemas emocionales o físicos y el segundo por desconocimiento de nuevas técnicas.

**D3:** Totalmente de acuerdo ya que no permite el movimiento corporal de sus extremidades en el niño, y el hecho de no tener esa libertad para salir, causa el sedentarismo

**Análisis e interpretación.**

Los docentes manifestaron que sin duda alguna el desinterés es parte fundamental para que el alumno no aprenda ni adquiera nuevos conocimientos, pero un pedagógico enfatizó la importancia del educador hacia el educando, depende mucho del actuar de el para que al estudiante potencie sus técnicas.

En conclusión, sin duda alguna el desinterés del estudiante incide mucho en adquirir nuevos aprendizajes, pero esto dependerá mucho de la manera de trabajar del educador, como se sabe el estudiante, siempre va a querer imitar a su docente y la mejor manera de que lo haga es aprendiendo nuevas técnicas que optimizará el ambiente educativo.

**Dimensión 4. Propuesta pedagógica.**

**9. ¿En base a sus conocimientos cree usted que una propuesta pedagógica, innovadora y adaptada al sistema de vida sedentario que llevan los niños se obtendrían beneficios que generen una mejor calidad de vida?**

**D1:** Sí, porque de esta manera se innova, y los sistemas de vida empiezan a mejorar en los niños, y cuando visualizan algo distinto les llama la atención.

**D2:** Sí, la innovación los motiva, el mismo hecho de hacer una clase diferente y dinámica ya se estará llamando la curiosidad al niño, donde tendrá al máximo su atención durante la actividad, la diversidad y la curiosidad crean un nuevo espacio exploratorio para los estudiantes.

**D3:** La propuesta pedagógica innovadora ayuda en un 80% a que los estudiantes sean activos y les interese, para así lograr mejorar la calidad de vida cambiando estos malos hábitos.

### **Análisis e interpretación.**

Respecto a lo que manifestaron los 3 docentes, coincidieron sin duda alguna que una guía metodológica en beneficio a los estudiantes y docentes, va a ser de fundamental importancia, porque al ejecutar nuevas clases innovadoras, al estudiante le producirá atención y potenciará nuevos hábitos, transformando los malos hábitos adquiridos por el sedentarismo.

En conclusión, la guía metodológica sería un factor muy importante para cambiarle el chip tanto a estudiantes como docentes, con el objetivo de plantear nuevas ideas que de una u otra manera beneficiará al desarrollo pedagógico.

### **10. En los últimos años usted se ha actualizado en la aplicación de estrategias lúdicas que ayuden a desarrollar la clase de educación física y minimizar el sedentarismo en los niños.**

**D1:** Si, porque existen juegos nuevos que han sido rescatados de lo tradicional e incluyen nuevas estrategias y trayendo una que de diversidad para innovar en la clase.

**D2:** La educación física como materia no hemos tenido una actualización de Ministerio, cada docente buscamos actualizaciones propias e innovadoras de acuerdo a nuestra realidad y del estudiante.

**D3:** Desde el Ministerio de Educación nos dan el manifiesto de impartir la materia Educación Física con el fin de crear en el estudiante estas prácticas saludables y mejorar sus salud física y mental.

### **Análisis e interpretación.**

El D1, D2 indicaron que se han actualizado de manera autóctona, es decir por su propia cuenta, actualizándose y mejorando en sus aspectos como formadores, haciendo énfasis que por parte del Ministerio no le han brindado oportunidades para seguirse preparando continuamente, mientras que el D3 manifestó que el Ministerio le asigna su puesto de trabajo, pero, no son convocados para capacitarse perenemente.

En conclusión, los docentes presentan nuevas ideas a través de sus preparaciones continuas y autóctonas, es por ello que, la guía didáctica será de gran importancia para la comunidad educativa, haciendo énfasis en la erradicación del sedentarismo en el estudiante y derrochar su tiempo en manera inadecuada

## ANEXOS GUÍA DE OBSERVACIÓN A DOCENTES

### GUÍA DE OBSERVACIÓN DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA BATALLÓN CAYAMBE N°3

**TEMA:** Incidencia de la actividad lúdica en los niños sedentarios de la básica media en la unidad educativa batallón Cayambe N°3

#### DIÁLOGO PRELIMINAR:

Estimado docente, pertenecemos de la Carrera de la Actividad Física y Deportes de la Universidad Técnica de Machala expresamos a usted un cordial saludo; y a la vez, solicitarle apoyo en una aplicación de una observación directa durante el desarrollo de su clase en la asignatura de educación física, donde nos centraremos a observar específicamente el desarrollo de la actividad lúdica en los niños sedentarios de la básica media. Los datos que se recopilarán servirán para la elaboración del trabajo de investigación desde la realidad del entorno educativo.

#### OBJETIVO:

Obtener la información sobre la incidencia de la actividad lúdica en los niños sedentarios, mediante la observación para lograr conocer la metodología de los profesores al momento de aplicar la educación física

#### DATOS INFORMATIVOS

Nombre y apellidos del observado:	D3
Función:	
Título que posee:	
Correo electrónico:	
Teléfono:	

Fecha de aplicación:	
----------------------	--

### 3.1.1. Guía de observación directa a los docentes de la básica media.

#### DIMENSIÓN 1. PRINCIPIO LÚDICO

- 1 En las clases de educación física el docente propone actividades lúdicas como estrategia para desarrollar habilidades motrices.**

Docentes	Mucho	Muy poco	Poco	Nada
D1	X			
D2		X		
D3	X			

#### Análisis e interpretación

De acuerdo a la observación aplicada al docente se pudo evidenciar que, los estudiantes desarrollan muchas habilidades al momento de ejecutar la actividad física de manera que el estudiante mediante el juego pueda evolucionar su habilidad.

En conclusión, la actividad lúdica es muy importantes en los estudiantes ya que mediante ella pueden perfeccionar sus habilidades en las horas de educación física.

#### DIMENSIÓN 2. CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD LÚDICA.

- 2. Las prácticas lúdicas aplicadas por el docente están direccionas a mejorar la creatividad del estudiante.**

Docentes	Mucho	Muy poco	Poco	Nada
D1		X		
D2		X		
D3	X			

3. Las actividades lúdicas programadas por el docente, promueven la concentración al momento de la ejecución de su clase.

Docentes	Mucho	Muy poco	Poco	Nada
D1	X			
D2		X		
D3	X			

4. Las actividades lúdicas establecidas por el docente generan en los estudiantes la integración socio-afectivo durante el aprendizaje.

Docentes	Mucho	Muy poco	Poco	Nada
D1		X		
D2		X		
D3	X			

5. En las clases de educación física, el docente plantea actividades lúdicas que generen el trabajo grupal de manera espontánea.

Docentes	Mucho	Muy poco	Poco	Nada
D1	X			
D2	X			
D3	X			



De acuerdo a la observación aplicada al docente se puede evidenciar que, el estudiante mediante la práctica lúdica adquiere concentración, incrementa su creatividad, por lo tanto, el juego ayuda a disfrutar y así a conocer sus emociones en la hora de la actividad física.

En conclusión, la práctica lúdica ayuda a desarrollar lo socio-afectivo de los estudiantes, es por ello que mediante la aplicación de la actividad lúdica promueve al disfrute en las clases de educación física.

### **DIMENSIÓN 3. FACTORES QUE INDUCEN EN EL SEDENTARISMO**

#### **6. El docente utiliza medios tecnológicos para desarrollar las clases de educación física.**

<b>Docentes</b>	<b>Mucho</b>	<b>Muy poco</b>	<b>Poco</b>	<b>Nada</b>
<b>D1</b>		X		
<b>D2</b>		X		
<b>D3</b>		X		

#### **7. El docente envía actividades lúdicas para que las desarrollen en su comunidad.**

<b>Docentes</b>	<b>Mucho</b>	<b>Muy poco</b>	<b>Poco</b>	<b>Nada</b>
<b>D1</b>		X		
<b>D2</b>		X		
<b>D3</b>		X		

#### **8. Los recursos didácticos planteados por el docente, generan el interés de los estudiantes en los juegos predeportivos.**

<b>Docentes</b>	<b>Mucho</b>	<b>Muy poco</b>	<b>Poco</b>	<b>Nada</b>

<b>D1</b>		X		
<b>D2</b>	X			
<b>D3</b>	X			

### **Análisis e interpretación.**

De acuerdo a la observación aplicada al docente se puede evidenciar que, los recursos didácticos deben ser aplicados de buena manera ya que dependerá mucho de la manera de trabajar del educador.

En conclusión, el desinterés del estudiante incide mucho en adquirir nuevos aprendizajes, pero la mejor manera de potencializar la actividad lúdica en el campo educativo, es minimizando estos factores que incidirán en el alumno con el objetivo de que el sedentarismo se lo vaya erradicando totalmente

### **DIMENSIÓN 4. PROPUESTA PEDAGÓGICA**

**9. El docente promueve un clima de trabajo colaborativo donde los alumnos comparten sus ideas y desarrollan su imaginación.**

<b>Docentes</b>	<b>Mucho</b>	<b>Muy poco</b>	<b>Poco</b>	<b>Nada</b>
<b>D1</b>	X			
<b>D2</b>	X			
<b>D3</b>	X			

**10. El docente utiliza los materiales lúdicos para generar nuevas estrategias en las clases de educación física.**

<b>Docentes</b>	<b>Mucho</b>	<b>Muy poco</b>	<b>Poco</b>	<b>Nada</b>
<b>D1</b>	X			
<b>D2</b>	X			
<b>D3</b>		X		

### **Análisis e interpretación.**

De acuerdo a la observación aplicada al docente se pudo evidenciar que, mediante la aplicación de nuevas estrategias pedagógicas se logran cambios significativos en el desarrollo de nuevas actividades, incrementa su atención, por lo tanto, las propuestas pedagógicas ayudan a que la clase de educación física se llamativa.

En conclusión, los materiales lúdicos contribuyen para el desarrollo de las habilidades de los estudiantes, haciendo énfasis que la práctica lúdica conlleva a el disfrute y la diversión en las clases de educación física.

## ANEXOS DE FOTOS



## Anexo 1



Revista Digital de Educación Física

ISSN:1989-8304 D.L.: J 864-2009

### SEDENTARISMO Y ACTIVIDAD FÍSICA: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA DE ESTRATEGIAS DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y APLICACIONES PRÁCTICAS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

Jayson Andrey Bernate\*

Email: jbernate1@uniminuto.edu.co

Elizabeth Rincón Fonseca\*

Email: erinconfons@uniminuto.edu.co

José Ernesto López Cruz\*

Email: jlopezcruz@uniminuto.edu.co

\*Corporación Universitaria Minuto de Dios UNIMINUTO-Facultad de Educación LEFD.

**PALABRAS CLAVE:** sedentarismo, educación física, salud, estilo de vida

Emásf, Revista Digital de Educación Física, Año 12, Num. 47 (noviembre-diciembre de 2020)  
<http://emasf.webcindario.com> 137

Microsoft Word - ... 16 / 20 89% +

valores y favorecer la inclusión de todo el alumnado (p. 5). Por también este proceso de promover la práctica de actividad física, recreación y deporte en los jóvenes y niños debe ser un trabajo en conjunto con los padres. Lugo (2012) "Los padres de familia deben adoptar una posición reflexiva y participativa en relación a la práctica de hábitos de vida saludable de sus hijos. Y no ser agentes de promoción al sedentarismo, incentivando a sus hijos a tomar conductas inapropiadas" (p. 83). Por el contrario, deben velar por que los niños y jóvenes tengan participación en diferentes campos deportivos y de AF y puedan emplear su tiempo en beneficio de su salud.

#### 5. CONCLUSIONES

La EF juega un papel muy importante en la creación de hábitos saludables en los niños y jóvenes, inculcar desde edades tempranas la práctica del deporte, la actividad física y la recreación, desarrollan en los niños y jóvenes unas conductas que llevaran de por vida ayudando a su salud y a prevenir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles.

La enfoque pedagógico de la EF abarca un sin número de métodos y herramientas, no solo brindando la posibilidad de promover hábitos de vida saludable, por otro lado, ayuda a disminuir problemas como el sedentarismo, la depresión, la obesidad y algunas enfermedades que se obtienen debido a la falta de AF, también atiende diferentes problemáticas sociales desde el deporte y la recreación.

La pedagogía de la EF es un pilar fundamental en la vida de las personas, es por ello por lo que las instituciones educativas deben prestar más atención a la importancia que le están dando y a la forma en que están desarrollando las respectivas clases, las instituciones deben llevar un seguimiento, habilitar espacios y escenarios para que los niños y jóvenes tengan la posibilidad de realizar práctica deportiva, AF y recreación. Todo lo que los niños y jóvenes aprendan durante su etapa escolar será de vital importancia en la creación de hábitos y conductas saludables.

#### 6. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

**TÍTULO:** Sedentarismo y actividad física: Revisión bibliográfica de estrategias desde la educación física y aplicaciones prácticas para niños y adolescentes.

**AUTOR(ES):** Bernate Jayson Andrey – Rincón Fonseca Elizabeth – López Cruz José Ernesto

**Revista:** Digital de Educación Física.

**ENLACE:** <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7642868>

**PÁGINA(S):** 15

## Historia del juego como ocio y las artes

### *The History of Play as Leisure and the Arts*

Artículo recibido el 21 de febrero de 2018; devuelto para revisión el 1 de agosto de 2018; aceptado el 10 de octubre de 2018, <https://doi/10.22201/ie.18703062e.2019.114.2664>.

**Rafael García-Sánchez** Escuela Técnica Superior de Arquitectura y Edificación-Universidad Politécnica de Cartagena, España, [rafael.garcia@upct.es](mailto:rafael@gbarquitectos.es)

**Líneas de investigación** Estética; historia de la arquitectura e historia del arte.

**Lines of research** Aesthetics; history of architecture and art history.

**Publicaciones más relevantes** *Meditación sobre la ciudad actual* (Murcia: Edit.um, 2013); *El Renacimiento como artefacto. Una aproximación cultural y estética* (Madrid: Munilla-Lerín, 2017); y *Arquitectura et societas* (Cartagena: CIBAL, 2017).

**Resumen** El texto explora la dimensión retórica del juego y del arte. Retórica que no ha de entenderse como subsidiaria de la lógica y la gramática sino como la manera activa de perfeccionarlas. Ese perfeccionamiento puede realizarse en cualquier ámbito y momento de la vida cotidiana si es materializado genialmente. Se insaldrá en que no es en la repetición y sujeción pasiva a reglas donde quarpa esperar una comprensión, sino que es en el uso y en la actividad libres donde cabe la invención de lo inédito.

**Palabras clave** Arte; juegos; praxis; ocio; Gadamer; retórica; belleza.

**Abstract** This text explores the rhetorical dimension of play and art. "Rhetoric" is understood not as a subordinate of logic and grammar but as the active way to perfect them. Such perfection can be sought out in any aspect and moment of daily life when inspired by genius. The article suggests that it is not in repetition and the passive subjection to rules that an understanding of the phenomenon is to be found, but rather in freedom and activity, which make possible the invention of the unprecedented.

**Keywords** Art; play; leisure; Gadamer; rhetoric; praxis; beauty.

do que éste se autoconsume sin necesitar de un fin exterior que lo valide en tanto medio".<sup>48</sup>

La seriedad está vinculada a lo útil, como lo lúdico está asociado a lo inútil pues no se ordena a ningún fin extrínseco. Las acciones libres, nobles y ociosas, las lúdicas e imanes, las que son *praxis*, son las propias del reposo porque la noción de juego y de ocio está emparentada con la conquista y posesión del fin, no en vano el ocio es el fin del movimiento que es el trabajo: neg-ocio. Platón anota en *La República* que "el espíritu libre no debe aprender nada como esclavo".<sup>49</sup> Respecto de todo lo dicho —y con vistas a tener una visión "clásica" del juego y del ocio— es bien ilustrativa la sentencia aristotélica que leemos en *Política*:

**la naturaleza misma busca no sólo el trabajo correctamente, sino también la capacidad de gozar bien del ocio. Este es, por repetirlo una vez más, el fundamento de todo.<sup>50</sup>**

**Pero el disponer de ocio parece ser la base misma del placer, de la felicidad y la vida dichosa.** Esta no está al alcance de los ocupados en trabajos, sino de los que disfrutan de tiempo libre; ya que el que está ocupado se afana con vistas a algo como un fin que posee, mientras que la felicidad es un fin que todos piensan que existe, acompañado, no de dolor, sino de placer. Sin embargo, ya no coinciden en establecer la identidad del placer, sino que cada uno lo define a su medida y según su propio carácter, aunque el hombre mejor elige el placer mejor y de mejores causas.<sup>51</sup>

La noción aristotélica de juego es tan aristocrática como su noción de trabajo. Para el estagirita la actividad lúdica estaría relacionada con la versión liberal de las artes y con la posesión de un tiempo de ocio, que se colma jugando. Como ha recordado Mary Beard, el juego, junto a la caza, el baño y la risa, era uno de los placeres dominantes para los miembros de la élite cultural y económica romana.<sup>52</sup>

Cabe, en su defecto, una versión del juego vinculada al descanso y a la distracción de los que se dedican a las artes serviles y que no gozan propiamente de *otium* porque no son dueños de su tiempo, tal es su servidumbre. En esta

<sup>48</sup> María Antonia González Valero, *El arte devorado. Consideraciones estéticas sobre la hermenéutica de Gadamer* (México: Florio, 2004), 38.

**TÍTULO:** Historia del juego como ocio y las artes

**AUTOR(ES):** Rafael García-Sánchez

**Revista:** Anales del Instituto de Investigaciones Estéticas

**ENLACE:** [http://www.scielo.org.mx/pdf/aiie/v41n114/0185-1276-aiie-41-114-](http://www.scielo.org.mx/pdf/aiie/v41n114/0185-1276-aiie-41-114-8.pdf)

[8.pdf](http://www.scielo.org.mx/pdf/aiie/v41n114/0185-1276-aiie-41-114-8.pdf)

**PÁGINA(S):** 17



## Anexo 3

Estudios Pedagógicos XLVI, N° 3: 33-44, 2020  
DOI: 10.4067/S0718-07052020000300033

INVESTIGACIONES

### Análisis descriptivo del juego como herramienta para aprender sobre el patrimonio cultural: estudio de caso

Descriptive analysis of the game as a tool to learn about cultural heritage: case study

Análise descritiva do jogo como ferramenta de aprendizagem do patrimônio cultural: estudo de caso

Mariela Monserrath Barbecho Benalcázar\*, Jorge Luis Uyaguari Guamána\*,  
Ángel Torres-Toukoumidis\*

\*Universidad Politécnica Salesiana, Ecuador.  
mbarbecho1@est.ups.edu.ec, juyaguari@est.ups.edu.ec, atorres@ups.edu.ec

#### RESUMEN

Estudios previos han mostrado que el juego es uno de los medios de transmisión de costumbres que se manifiesta en todos los seres humanos. Por ende, los salones de clase podrían ser espacios lúdicos de transmisión de saberes y cultura. De allí que este análisis tiene como propósito conocer la influencia de las metodologías lúdicas en el aprendizaje de la cultura en niños y adolescentes de dos establecimientos educativos, determinando cómo la enseñanza favorece al desarrollo cultural. La investigación se basa en un enfoque cuantitativo de hipótesis descriptiva, con una muestra de 80 estudiantes de dos Instituciones Educativas de la ciudad de Cuenca-Ecuador, para lo cual se aplicó una encuesta pre-test y pos-test la actividad lúdica enfocada en la cultura. Los resultados señalaron avances significativos en cuanto al interés demostrado por niños y adolescentes respecto al uso de juegos para la enseñanza de la cultura. Por consiguiente, se concluye que las metodologías lúdicas favorecen al aprendizaje cultural en los salones de clase, en tanto, debe insistirse su incorporación como didáctica formativa en las aulas.

*Palabras clave:* Cultura, juego, educación, tradiciones, metodologías de la enseñanza, interacciones sociales, aprendizaje activo.

705-estped-4...

4 / 12

100%

+

+

+

establece lazos de amistad, y a la vez resuelve problemas. Siendo la escuela un lugar para

35

Estudios Pedagógicos XLVI N° 3: 33-44, 2020  
ANÁLISIS DESCRIPTIVO DEL JUEGO COMO HERRAMIENTA PARA APRENDER SOBRE EL PATRIMONIO CULTURAL:  
ESTUDIO DE CASO

la transferencia cultural, y lo lúdico un medio para que se de este legado. Aseverando tal enunciado Martín (2018) expone que "el juego como metodología y estrategia, esencia de lo lúdico, puede transformar de forma radical y disruptiva el proceso de la enseñanza y del aprendizaje." (p. 10). Por consiguiente, con el aspecto lúdico se aprende afrontar desafíos, a seguir reglas, a establecer compromisos, a desarrollar nuestra creatividad y fantasía, poco a poco produciendo la integración social. Razón por la cual, al momento de jugar sin darse cuenta se tiende a dar más relevancia al proceso que al mismo resultado, en ese sentido se propende a un aprendizaje social (Loos y Memef, 2007).

Por otra parte, también tenemos que mencionar los juegos multiculturales que hace referencia a una gama de culturas que están enlazadas mediante lo lúdico aportando al fortalecimiento de la cultura (Capretti, 2011). Por esto, los juegos multiculturales abarcan también los juegos tradicionales que se han venido transmitiendo de generación en generación (Bantala y Mora, 2016). De este modo, los juegos tradicionales son los más apropiados para desarrollar un aprendizaje activo, ya que no son muy elaborados y sus reglas se pueden definir de acuerdo con el contexto o tema, por lo que son muy útiles para enseñar y aprender cultura (Cabrera y Carbonero, 2016).

2.3. RELACIÓN ENTRE LA CULTURA, EDUCACIÓN Y JUEGO

**TÍTULO:** Análisis descriptivo del juego como herramienta para aprender sobre el patrimonio cultural: estudio de caso

**AUTOR(ES):** Mariela Monserrath Barbecho Benalcázar - Jorge Luis Uyaguari Guamána - Ángel Torres-Toukoumidis

**Revista:** Estudios Pedagógicos

**ENLACE:** <https://www.scielo.cl/pdf/estped/v46n3/0718-0705-estped-46-03-33.pdf>

**PÁGINA(S):** 36

## Anexo 4

Fecha de presentación: enero, 2018 Fecha de aceptación: febrero, 2018 Fecha de publicación: abril, 2018

24

**EL ARTE, EL DEPORTE Y LA LÚDICA: ELEMENTOS CLAVES DE LA EDUCACIÓN PARA LA PAZ**

THE ART, SPORT AND THE LUDIC: KEY ELEMENTS OF THE EDUCATION FOR PEACE

Dra. C. Bárbara Bermúdez Monteagudo<sup>1</sup>  
E-mail: bmonteagudo@uct.edu.cu  
Dra. C. Elizabeth Díaz Vera<sup>1</sup>  
E-mail: ediaz@uct.edu.cu  
Dra. C. Adianez Fernández Bermúdez<sup>1</sup>  
E-mail: afernandez@uct.edu.cu  
<sup>1</sup> Universidad de Cienfuegos, Cuba.

Cita sugerida (APA, sexta edición)  
Bermúdez Monteagudo, B., Díaz Vera, E., & Fernández Bermúdez, A. (2018). El arte, el deporte y la lúdica: elementos claves de la educación para la paz. *Revista Conrado*, 14(63), 171-176. Recuperado de <http://conrado.uct.edu.cu/index.php/conrado>

CONRADO | Revista pedagógica de la Universidad de Cienfuegos | ISSN:

humana mediante la utilización de diversos tipos de juegos, incluso el juego de rol se manifestó en las actividades de la comunidad primitiva, al crear los aborígenes instrumentos de pesca, y de recolección agrícola, en tamaños pequeños, para que los niños jugaran imitando a sus padres en las labores de trabajo, considerados los primeros juguetes. **Históricamente la lúdica ha logrado la incorporación de los seres humanos a los procesos sociales de forma amena, agradable y asumir roles en la vida cotidiana con un aprendizaje desarrollador.**

**Se reconoce por las autoras que los procedimientos lúdicos pueden utilizarse en la dirección de las relaciones colectivas y personales del grupo con que se realizan acciones educativas, sin distinción de edad, los educadores populares emplean como herramientas las técnicas participativas que en su esencia son procedimientos lúdicos, muy efectivos en la formación del ciudadano creativo y participativo que reclama el siglo XXI. A través de estos procedimientos las actividades resultan más interesantes, asequibles y atrayentes, se superan las dificultades y se crean condiciones más favorables para desarrollar la independencia, el interés por lo que les rodea y el espíritu de observación.**

El colombiano Bolívar (1997), expresa que *"la lúdica es una necesidad del ser humano de sentir, expresar, comunicar y producir emociones primarias, reír, gritar, llorar, gozar... la lúdica posee una ilimitada cantidad de formas y medios de los cuales el juego es tan solo uno de ellos"*. Desde esta perspectiva se hace necesario tomar en con-

### RESUMEN

El artículo tiene como objetivo general esclarecer los conceptos cultura de paz y educación para la paz, desde la construcción colectiva del conocimiento, en este sentido se precisa como elementos claves el empleo del arte, el deporte y la lúdica, con el reconocimiento de la educación para la paz como un proceso que necesita continuidad, dinamismo y creatividad permanente; esta debe ser placentera, divertida, vivencial, afectiva, transformadora y dialógica, donde el arte, el deporte y la lúdica son un espacio enriquecedor de estos componentes. Otros elementos importantes en el proceso tienen que ver con la capacidad de admirarse y de establecer relaciones de confianza y respeto, también con la posibilidad del reconocimiento mutuo y el poder del diálogo como posibilidad de aprender juntos, convirtiéndose en una educación transformadora; en este aspecto se incluyen los aportes de la educación popular. Los escenarios estratégicos para su ejecución desde la triada escuela, familia, comunidad.

### ABSTRACT

The article aims to clarify the concepts culture of peace and education for peace, from the collective construction of knowledge, in this sense the key elements are the use of art, sport and ludic, with the recognition of education for peace as a process that needs continuity, dynamism and permanent creativity. This must be pleasant, fun, experiential, affective, transformative and dialogic, where art, sport and ludic are spaces enriching these components. Other important elements in the process is related to the ability of admiring and establishing relationships of trust and respect, also with the possibility of mutual recognition and power as a possibility to learn together, becoming a transformative education; in this aspect include the contributions of popular education. The strategic scenarios for its execution from the school-family-community triad.

### Keywords:

Culture of peace, education for peace, art, sport, ludic.

**TÍTULO:** El arte, el deporte y la lúdica: elementos claves de la educación para la paz

**AUTOR(ES):** Bárbara Bermúdez Monteagudo - Elizabeth Díaz Vera - Adianez

Fernández Bermúdez

**Revista:** Conrado

**ENLACE:** <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v14n63/1990-8644-rc-14-63-171.pdf>

**PÁGINA(S):** 175



## Anexo 5

### ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA SUPERIOR

Autores:

Yesenia María Candela Borja<sup>1</sup>  
Jeovanny Benavides Bailón<sup>2</sup>

Dirección para correspondencia: [ycandela3449@pucesm.edu.ec](mailto:ycandela3449@pucesm.edu.ec)

Fecha de recepción: 22 de junio de 2020.

Fecha de aceptación: 29 de agosto de 2020.

Fecha de publicación: 21 de diciembre de 2020

Citación/como citar este artículo: Candela, Y., y Benavides, J. (2020). Actividades lúdicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de la básica superior. *RehuSo*, 5(3), 78-86. Recuperado de: <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/RehuSo/article/view/1684>

Por consiguiente, el presente estudio tiene como objetivo plantear estrategias nuevas para apoyar y generar más espacios dinámicos, con propuestas pedagógicas donde la comunidad educativa interactúe a partir de sus pre-saberes y lo asimilen a través de los distintos procesos orientados hacia el desarrollo cognitivo, socio-afectivo y psicológico. En consecuencia, uno de los alcances es la apropiación y la realización de las actividades planeadas por medio de la ejecución de esta investigación, para desarrollar varias destrezas tomando como punto de partida la educación con sentido, donde el estudiante es el centro del quehacer docente, es un ser activo, participativo y creativo.

La lúdica en sus diferentes expresiones enriquece manifestaciones positivas como la admiración, el entusiasmo, curiosidad, alegría, sociabilidad, atención, seguridad en su autoestima alta, dinamismo, diálogo, disponibilidad a participar, aportan y construyen ideas y soluciones, se esmeran en competir y en pasarla bien, características del estado inherente e ideal en el niño. En tanto que si únicamente se insiste en las áreas intelectuales del niño, también los docentes deben tener en cuenta que

estimulando el área corporal, cognitiva, lingüística, social, emocional y moral está ayudando al fortalecimiento y la apropiación del coeficiente intelectual de una manera atractiva facilitando la transmisión, asimilación y acomodación del aprendizaje de carácter significativo para que este sea repetido, comprendido y practicado de manera natural y espontánea.

**TÍTULO:** Actividades lúdicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de básica superior

**AUTOR(ES):** Yesenia María Candela Borja y Jeovanny Benavides Bailón.

**Revista:** Ciencias Humanísticas y Sociales

**ENLACE:** <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/RehuSo/article/view/3194>

**PÁGINA(S):** 79-80

## Anexo 6

Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva, 2018, 12(1), 181-199  
<https://doi.org/10.4067/S0718-73782018000100012>



### Inclusión y Juego en la Infancia Temprana

#### Inclusion and Play in Early Childhood

Francisca Cáceres Zúñiga \*  
Maribel Granada Azcárraga  
María Pomés Correa

Universidad Católica del Maule, Chile

El presente artículo propone un acercamiento teórico analítico al concepto de juego para favorecer procesos de inclusión en la infancia temprana en niños con desarrollo típico o aquellos que presentan retrasos en el desarrollo o discapacidad. Se esboza un programa de acompañamiento y desarrollo del juego en edades tempranas, considerando un perfil de fortalezas y debilidades de cada niño, en una intervención multidisciplinaria que integra a la familia y considera los aspectos afectivos y socioemocionales como elementos centrales en el desarrollo de habilidades a partir del juego. Se concluye que la participación en sesiones sistemáticas, con una intensidad ajustada a los requerimientos de cada niño permitiría desarrollar funciones cognitivas, comunicativas y sociales, transitando hacia el logro de habilidades complejas.

**Descriptor:** Juego; Infancia; Derechos del niño; Educación; Chile.

This article proposes an analytical theoretical approach to the concept of play for favoring processes of early childhood inclusion in children with typical development or those with developmental delays or disabilities. It outlines a program of support and development of play at early ages, considering a profile of strengths and weaknesses of each child, in a multidisciplinary intervention that integrates to the family and considers the socio-emotional and affective aspect as central elements in the development of skills from play. It is concluded that the systematic participation in session, with an intensity adjusted to the requirements of each child would develop cognitive, communicative and social moving toward the achievement of complex skills.

**Keywords:** Play; Childhood; Rights of the child; Education; Chile.

## 1. Revisión de la literatura

### 1.1. Necesidades de apoyo en la infancia temprana

Las etapas que cruza una persona durante su vida, constituyen un continuo que refleja el crecimiento, especialización y maduración que alcanza para desenvolverse de forma exitosa en la interacción social. De estas etapas, el desarrollo en la primera infancia es un aspecto central del desarrollo humano y constituye un indicador decisivo en el grado de éxito de las sociedades (OMS, 2017). **Al respecto se debe considerar que todos los seres humanos presentan características y necesidades particulares que los hacen únicos e irrepetibles, por tanto, a pesar de que existe un parámetro de desarrollo esperado para cada edad, éste varía dependiendo de las condiciones biológicas y psicosociales que se conjugan en cada persona (Allen y Cowdery, 2015, Owens, 2016). En esta gran diversidad nos encontraremos con niveles muy heterogéneos, especialmente en los niños, algunos que logran un desarrollo típico para su edad y otros que presentan riesgos, retrasos en el desarrollo. Así, el propósito de la educación debe referirse al reconocimiento de esta diversidad, enfatizando el desarrollo integral de cada persona, cualquiera sea su condición.** Para conceptualizar estas diferencias la Clasificación Internacional de Funcionamiento (CIF), a partir de un enfoque biopsicosocial, considera el concepto de discapacidad como "las deficiencias, limitaciones en la actividad o restricciones en la participación" (Giaconi, Nahuelhual y Pedrero, 2017, p. 184) señalando que el "funcionamiento y la discapacidad de una persona se conciben como una interacción dinámica entre los estados de salud (enfermedades, trastornos, traumas, lesiones, etc.) y factores contextuales" (OMS, 2001, p. 12), por ello, un niño podrá sentirse más o menos discapacitado dependiendo de su relación con las barreras o facilitadores que el entorno provea. En este sentido, son cruciales los programas destinados a los primeros años de vida, en consideración a las etapas de desarrollo, modificabilidad cognitiva y plasticidad que caracteriza a la primera infancia y

**TÍTULO:** Inclusión y Juego en la Infancia Temprana

**AUTOR(ES):** Francisca Cáceres Zúñiga - Maribel Granada Azcárraga - María Pomés Correa

**Revista:** Latinoamericana de Educación Inclusiva

**ENLACE:** <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rlei/v12n1/0718-7378-rlei-12-01-00181.pdf>

**PÁGINA(S):** 183

## Anexo 7

### ORIGINAL BREVE

Recibido: 28 de agosto de 2017  
Aceptado: 17 de febrero de 2018  
Publicado: 27 de marzo de 2018

## LA ACTIVIDAD FÍSICA ORGANIZADA EN LAS PERSONAS MAYORES, UNA HERRAMIENTA PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN LA SENECTUD(\*)

Alba Gómez-Cabello (1,2,3,4,5), Sara Vila-Maldonado (5,6), Raquel Pedrero-Chamizo (7), José Gerardo Villa-Vicente (8), Narcís Gusi (9), Luis Espino (10), Marcela González-Gross (7), José Antonio Casajús (2,3,4), Ignacio Ara (5,6).

(1) Centro Universitario de la Defensa. Zaragoza. España.

(2) GENUd (Growth, Exercise, Nutrition and Development) Research Group. Universidad de Zaragoza. España.

(3) Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBERObsn). España.

(4) Instituto Agroalimentario de Aragón (IA2). España.

(5) CIBER de Fragilidad y Envejecimiento Saludable (CIBERFES). España.

(6) Grupo de Investigación GENUd Toledo. Universidad de Castilla-La Mancha. Toledo. España.

(7) ImFINE Research Group. Departamento de Salud y Rendimiento Humano. Universidad Politécnica de Madrid. España.

(8) Instituto de Biomedicina (IBIOMED). Universidad de León. León. España.

(9) Universidad de Extremadura. Cáceres. España.

(10) Unidad de Medicina del Deporte. Cabildo de Gran Canaria. España.

(\*) Financiación: El estudio multi-céntrico EXERNET para la evaluación de la condición física en personas mayores ha sido financiado por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales IMSERSO (104/07), la Universidad de Zaragoza (UZ 2008-BIO-01), el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad-IMSERSO (147/11), el Centro Universitario de la Defensa de Zaragoza (UZCUD2016-BIO-01), el Ministerio de Economía, Industria y Competitividad (DEP2016-78309-R) y el Centro de Investigación Biomédica en Red de Fragilidad y Envejecimiento Saludable (CIBERFES).

Los autores declaran no tener conflicto de interés. Disponible en: <>. ISSN 2173-9110

En el caso de las mujeres, el riesgo de tener una baja condición física se veía aumentado entre 1,4 y 2,2 veces, siendo la velocidad de la marcha el componente de la condición física más influenciado. En los hombres, el riesgo se veía aumentado entre 1,6 y 2,6 veces, siendo la resistencia aeróbica la variable con un mayor riesgo en aquellos que no hacían AF organizada.

### DISCUSIÓN

La práctica de AF organizada produce un efecto beneficioso sobre la condición física de las personas mayores independientemente de la edad, las horas dedicadas a estar sentado o el tiempo dedicado a caminar. Aquellos que no participan en este tipo de actividad incrementan su riesgo de tener un nivel bajo de condición física en la mayoría de las variables evaluadas, observándose algunas diferencias entre sexos. En relación al número de horas, en los hombres no se observa ninguna diferencia significativa entre practicar menos de 2, de 2 a 4 o más de 4 horas; sin embargo, en las mujeres el tiempo de actividad es clave a la hora de obtener mayores beneficios en la función física, siendo a partir de 2 horas semanales el óptimo.

Con el envejecimiento poblacional acaecido mundialmente y el consecuente aumento de las investigaciones orientadas a mejorar la salud y la calidad de vida en las personas mayores, cada vez es mayor la importancia que se le otorga a la condición física (y sus diferentes componentes) de cara a alcanzar un envejecimiento saludable y reducir el riesgo de enfermedad y muerte.

A este respecto, el Estudio Toledo de Envejecimiento Saludable (ETES) analizó la relación que existía entre la fuerza muscular, la mortalidad y la hospitalización en una muestra de 1756 personas mayores de 65 años. Los resultados de este proyecto mostraron que, independientemente de importantes factores de confusión como el índice de masa corporal, el nivel educativo o las comorbilidades, el riesgo de muerte u/o hospitalización era significativamente menor en los hombres y mujeres con

**TÍTULO:** La actividad física organizada en las personas mayores, una herramienta para mejorar la condición física en la senectud

**AUTOR(ES):** Alba Gómez Cabello - Sara Vila Maldonado - Raquel Pedrero Chamizo - José Gerardo Villa-Vicente - Narcís Gusi - Luis Espino - Marcela González Gross - José Antonio Casajús - Ignacio Ara

**Revista:** Española de Salud Pública

**ENLACE:** <https://www.scielo.org/pdf/resp/2018.v92/e201803013/es>

**PÁGINA(S):** 7-8





artículos | búsqueda de artículos  
sumario anterior próximo autor materia búsqueda

## Anexo 8



### [Revista Cubana de Medicina General Integral](#)

versión impresa ISSN 0864-2125 versión On-line ISSN 1561-3038

Rev Cubana Med Gen Integr vol.36 no.2 Ciudad de La Habana abr.-jun. 2020  
Epub 01-Jul-2020

#### ARTÍCULO DE REVISIÓN

### Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar

#### Physical activity benefits for children and adolescents in the school

Ángel Freddy Rodríguez Torres<sup>1</sup> \*

<http://orcid.org/0000-0001-5047-2629>

#### Revista Cubana de Medicina General Integral. 2020;36(2):e1535

problemas diversos problemas de salud y comportamiento. La práctica de actividad física promueve un estilo de vida activo y sano, fomenta o crea hábitos de adherencia a la práctica de la actividad física para que los estudiantes continúen activos,<sup>(15)</sup> adquiriendo hábitos saludables y previniendo enfermedades<sup>(16)</sup> y desarrollando la inteligencia holística de niños y adolescentes.<sup>(17)</sup>

De ahí que la salud deba ser objeto de educación e incorporarse en el proceso de enseñanza y aprendizaje en el centro educativo; coadyuvando a los estudiantes a convertirse en personas activas y capacitadas para aumentar el control sobre la salud y saber elegir aquellas opciones que sean beneficiosas para una vida saludable. En esta actividad se considera al docente como un actor clave, al ser un excelente agente de salud en la práctica.<sup>(18)</sup>

A continuación se describen los principales beneficios de la actividad física en los niños y adolescentes:

**TÍTULO:** Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar

**AUTOR(ES):** Ángel Freddy Rodríguez Torres - Joselyn Carolina Rodríguez Alvear - Héctor Iván Guerrero Gallardo - Edison Rodrigo Arias Moreno - Andrea Elizabeth Paredes Alvear - Vinicio Alexander Chávez Vaca

**Revista:** Cubana de Medicina General Integral

**ENLACE:** <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf>

**PÁGINA(S):** 5



Revista Eugenio Espejo  
ISSN: 1390-7581  
ISSN: 2661-6742  
revista@eugenioespejo@unach.edu.ec  
Universidad Nacional de Chimborazo  
Ecuador

## Reflexiones con enfoque salubrista sobre la actividad física y la hipertensión arterial

Coello Viñán, Byron Eduardo; Coello Viñán, Jenny Elizabeth  
Reflexiones con enfoque salubrista sobre la actividad física y la hipertensión arterial  
Revista Eugenio Espejo, vol. 12, núm. 2, 2018  
Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador  
Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=572980988008>  
DOI: <https://doi.org/10.37135/ree.004.05.08>



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

## Anexo 9

- El logro de algún beneficio para la salud requiere de al menos de 10 minutos continuos de práctica aerobia en cada sesión; aunque la recomendación es de 300 minutos semanales con intensidad moderada en adultos o 150 minutos intensos o la combinación proporcional de ambos.
- Se deben realizar dos o más veces por semana de ejercicios de fortalecimiento muscular.

## CONCLUSIONES

La HTA constituye un importante problema de salud reconocido a nivel mundial. El tratamiento de esta enfermedad resulta complejo, ya que involucra necesarios cambios permanentes en el estilo de vida del individuo. El ejercicio físico posee una demostrada efectividad en la protección cardiometabólica, lo que constituye un importante cambio que el paciente hipertenso debe incluir en sus hábitos bajo la conducción de un especialista, de manera que esa acción tenga efectos favorables.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. González-Sánchez SR, Llagas-Milián MR. Tratamiento de la hipertensión arterial en niños y adolescentes. *Rev Cubana Pediat [Internet]*. 2017 [citado 2018 Ago 26]; 89(3): 355-366. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/revcubped/cup-2017/cup173.pdf>.
2. Lira MT. Impacto de la hipertensión arterial como factor de riesgo cardiovascular. *Rev Méd Clin Las Condes [Internet]*. 2015 [citado 2018 Ago 20]; 26(2): 156-63. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S071686401500036X>.
3. León-Álvarez JL, Pérez-Caballero, MD, Guerra-Ibáñez G. Cinco años de experiencia en consulta especializada de hipertensión arterial comorbada (2008-2017). *Rev Cub Med [Internet]*. 2015 [citado 2018 Ago 27]; 63(43):

**TÍTULO:** Reflexiones con enfoque salubrista sobre la actividad física y la hipertensión arterial

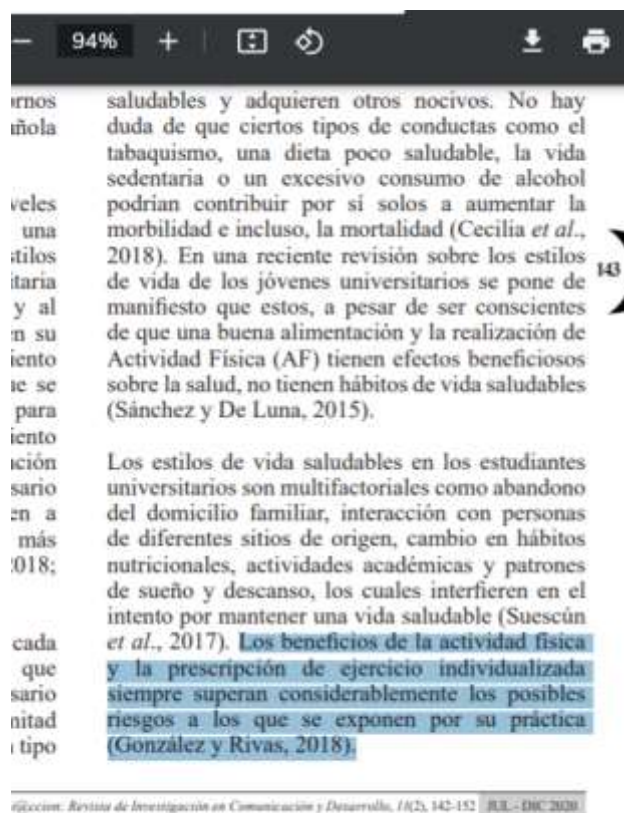
**AUTOR(ES):** Coello Viñán Byron Eduardo - Coello Viñán Jenny Elizabeth

**Revista:** Eugenio Espejo

**ENLACE:** <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/ree/v12n2/2661-6742-ree-12-02-00008.pdf>

**PÁGINA(S):** 82

## Anexo 10



**Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina**

**Effects of the physical activity and sports program on medical students**

Alcides Flores Paredes

<https://orcid.org/0000-0001-6355-413X>

Escuela Profesional de Educación Física, Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú.

[alcidesflores@unap.edu.pe](mailto:alcidesflores@unap.edu.pe)

Recibido: 22/09/2020

Aceptado: 01/11/2020

**TÍTULO:** Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina.

**AUTOR(ES):** Alcides Flores Paredes

**Revista:** Investigación en Comunicación y Desarrollo

**ENLACE:** <http://www.scielo.org.pe/pdf/comunica/v11n2/2226-1478-comunica-11-02-142.pdf>

**PÁGINA(S):** 143

## Anexo 11

presentaron peor rendimiento en el test sentarse pararse en comparación con los grupos normopeso, principalmente en las niñas que hicieron como media un 14% menos de repeticiones, en concordancia con estudios previos. Aun cuando se ha mostrado que las personas con obesidad pueden llegar a tener la misma cantidad de fuerza que las personas con peso normal para pararse una vez estando sentados, la menor cantidad de repeticiones realizadas y menor velocidad en el flexo-extensión de rodillas por parte de los grupos sobrepeso/obesidad, reflejó que la capacidad

menor cadencia de pasos y velocidad<sup>10</sup>.

Es probable que en nuestro estudio la carrera de 12 metros no fuera una distancia suficientemente larga para detectar estas diferencias, de manera que los niños con IMC más alto pudieron mantener velocidades similares a los niños con normopeso durante aquella distancia. Estudios realizados en carreras más largas sí han encontrado diferencias por estado nutricional y por género. Por ejemplo, un estudio (n=216 escolares; 8-11 años) mostró que los escolares que poseían niveles superiores de condición física

Rev Chil Nutr Vol. 44, N° 3, 2017

<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182017000300209>

## ARTÍCULOS ORIGINALES

Estado nutricional, condición física, rendimiento escolar, nivel de ansiedad y hábitos de salud en estudiantes de primaria de la provincia del Bio Bío (Chile): Estudio transversal

... 214

Nutritional status, fitness, school performance, anxiety level and health habits in primary school in the Bio Bío province of Chile: A cross-sectional study

Estado nutricional, condición física, rendimiento escolar, nivel de ansiedad y hábitos de salud en estudiantes de primaria de la...

en el course Navette y carrera de 4x10 m presentaban una mayor tendencia a un estatus de peso corporal normal<sup>10</sup>.

El estudio de la relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico en la infancia es un área emergente y con diversidad. Lima et al (2010) hicieron una revisión

infantil (SCAS) con respecto a las niñas con normopeso. Los puntajes totales y de las subescalas de todos los grupos, superaron los valores de referencia para la población infantil y adolescente (22,81 para hombres y 27,51 para mujeres)<sup>10</sup> situación que no dejó de ser preocupante, por todo en la

**TÍTULO:** Estado nutricional, condición física, rendimiento escolar, nivel de ansiedad y hábitos de salud en estudiantes de primaria de la provincia del Bio Bío (Chile): Estudio transversal

**AUTOR(ES):** Igor Cigarroa - Carla Sarqui - Danila Palma - Nicole Figueroa - María Castillo - Rafael Zapata Lamana - Rosa Escorihuela

**Revista:** chilena de nutrición

**ENLACE:** <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v44n3/0716-1549-rchnut-44-03-0209.pdf>

**PÁGINA(S):** 214-215

## Anexo 12

Investigación

**KATHARSIS, N 25**

*El N 25 de la revista KATHARSIS se publica de forma anticipada en su versión aceptada y revisada por pares; la definitiva tendrá cambios en corrección, formato y estilo.*

### **Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica**

*Influence of sport and physical activity in the state of physical and mental health: a bibliographic review*

*Influência do esporte e da atividade física sobre o estado da saúde física e mental: uma revisão bibliográfica*

Sergio Humberto Barbosa Granados<sup>1</sup>  
Ángela María Urrea Cuéllar<sup>2</sup>

Recibido: 13.02.2018 - Arbitrado: 09.03.2018 - Aprobado: 28.03.2018 ISSN 0124-7816

adolescencia en relación con el estado de salud en la edad adulta.

Igualmente, Hu et al. (2004) examinaron las asociaciones entre el índice de masa corporal, la actividad física y su relación con la muerte en mujeres por un periodo de 24 años. En los análisis combinados de los participantes, la adiposidad predijo un mayor riesgo de muerte, independientemente del nivel de actividad física. Los niveles más altos de actividad física parecían ser beneficiosos en todos los niveles de adiposidad, pero no eliminan el mayor riesgo de muerte asociado con la obesidad. Finalmente concluyeron que el aumento de la adiposidad y la escasa actividad física, son fuertes predictores de muerte prematura. **Con respecto a los hombres, el estudio con el seguimiento por periodo de 22 años demostró que los diferentes niveles de condición física (Q1: Menos en forma y Q4: en forma) en edad mediana saludables, es un fuerte predictor de la mortalidad. Incluso pequeñas mejoras en la condición física se asocian de manera significativa con un menor riesgo de muerte prematura (Erikssen et al., 1998).**

A partir de lo anterior, Bassuk y Manson (2010) refieren que la práctica de actividad física ha demostrado ser una estrategia eficaz para detener el inicio y progresión de patologías a través de efectos tales como la adiposidad, la sensibilidad a la insulina, el control glucémico y la presión arterial.

Con respecto al cáncer estudios recientes con animales han demostrado que el ejercicio regular reduce el riesgo de cáncer y la reparación de enfermedades. Sin embargo, los mecanismos que subyacen a esta protección aún no se han dilucidado. Pedersen et al., (2016) realizaron un estudio con ratones, los cuales fueron asignados al azar a correr en la rueda de manera voluntaria, demostrando sorprendentemente una reducción de más del 60% en la incidencia de tumores y el crecimiento a través de cinco diferentes modelos de tumores. El análisis de microarrays reveló la regulación positiva inducida por el entrenamiento de las vías asociadas a la función inmune.

**TÍTULO:** Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental una revisión bibliográfica

**AUTOR(ES):** Sergio Humberto Barbosa Granados, Ángela María Urrea Cuéllar

**Revista:** KATHARSIS

**ENLACE:** <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>

**PÁGINA(S):** 149



## Anexo 13

Investigación

KATHARSIS, N 25

*El N 25 de la revista KATHARSIS se publica de forma anticipada en su versión aceptada y revisada por pares; la definitiva tendrá cambios en corrección, formato y estilo.*

### Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica

*Influence of sport and physical activity in the state of physical and mental health: a bibliographic review*

*Influência do esporte e da atividade física sobre o estado da saúde física e mental: uma revisão bibliográfica*

Sergio Humberto Barbosa Granados<sup>1</sup>  
Ángela María Urrea Cuéllar<sup>2</sup>

Recibido: 13.02.2018 - Arbitrado: 09.03.2018 - Aprobado: 28.03.2018 ISSN 0124-7816

Dialnet-InfluenciaDe... 4 / 19 - 91% + | [ ] ↻

Por lo anterior, la OMS en 2001, destacó la importancia que se le ha asignado a la actividad física y el deporte en la mayoría de los países como elemento favorecedor de la longevidad y la calidad de vida. Promoviendo la salud para todos y presentando como principal objetivo el incentivar la práctica cotidiana de la actividad física de forma moderada o regular, disminuyendo el impacto de las enfermedades crónicas que junto con la abstención del tabaco y el hábito de una dieta sana, conforman una estrategia global para prevenir numerosas enfermedades no transmisibles (Pérez, 2014).

No obstante, la vida se ha tornado más cómoda pero paradójicamente resulta más complicado encontrar el tiempo y la motivación para realizar cualquier tipo de ejercicio, observando una escasa participación en actividad física durante el tiempo libre y un aumento en el comportamiento sedentario durante actividades ocupacionales y domésticas (Marín y Aun, 2010; Owen, Leslie, Salmon, y Fotheringham, 2000). Permitiendo evidenciar que la actividad física regular contribuye a la prevención primaria y secundaria de diferentes enfermedades crónicas asociándose con un riesgo reducido de muerte prematura (Warburton, Nicol y Bredin, 2006).

Por lo tanto, la práctica físico-deportiva tiene un efecto positivo sobre la salud física y mental debido a que produce liberación de endorfinas, lo que conlleva a una reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés. En tanto que cualquier tipo de actividad física, ya sea de bajo o alto impacto, liberan estas sustancias que actúan directamente sobre el cerebro produciendo sensación de bienestar y relajación inmediata. Además, inhiben las fibras nerviosas que transmiten el dolor, generando analgesia y sedación (Arruza et al., 2004; Martinsen, 2004; Paffenbarger, Lee y Leung, 2004).

**TÍTULO:** Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental una revisión bibliográfica

**AUTOR(ES):** Sergio Humberto Barbosa Granados, Ángela María Urrea Cuéllar

**Revista:** KATHARSIS

**ENLACE:** <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>

**PÁGINA(S):** 144

## Anexo 14

Artículo original

**Los componentes de la condición física, su relación con el estado de salud en estudiantes universitarios**

**The components of physical fitness, its relationship to health status in universities students**

**As componentes da aptidão física, a sua relação com o estado de saúde nos estudantes universitários**

Jesús Costa Acosta<sup>1\*</sup>  <https://orcid.org/0000-0002-2671-8411>

Manuel Rafael Valdés López Portilla<sup>1</sup>  <https://orcid.org/0000-0002-4705-9160>

Alexis Rodríguez Madera<sup>1</sup>  <https://orcid.org/0000-0002-6075-9241>

Annette Núñez González<sup>2</sup>  <https://orcid.org/0000-0002-3962-0077>

<sup>1</sup>Universidad de Pinar del Río "Hermanos Salz Montes de Oca". Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romágoza", Pinar del Río, Cuba.

<sup>2</sup>Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". La Habana, Cuba.

\*Autor para la correspondencia: costa@upr.edu.cu

Recibido: 30/01/2020.

Aprobado: 26/03/2021.



**PODIUM**  
REVISTA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA  
EN LA CULTURA FÍSICA

ISSN: 1996-2452 RNPS: 2148

Revista PODIUM, mayo-agosto 2021; 16(2):369-381

Guillamón (2019, p.9), en su estudio concluye que la condición física es, quizás, el predictor más potente del estado de salud futuro. La actividad física es la mejor estrategia disponible actualmente; los siguientes parámetros de actividad física para sujetos jóvenes (e incluso adultos) parecen adecuados para preservar la salud y mejorar la calidad de vida. Aunque no exista consenso sobre la relación entre actividad física y condición física en sujetos jóvenes, es innegable la necesidad de realizar actividad física de manera sistemática para tener una buena salud, pues es de gran valor la individualización de la práctica.

El desarrollo de la resistencia cardiorrespiratoria en niños, adolescentes y jóvenes se asocia a la disminución de la prevalencia de enfermedades cardiovasculares en niños y adolescentes. La prueba de course navette o carrera de 20 metros es una prueba de aptitud cardiorrespiratoria máxima y progresiva, que mide indirectamente el consumo máximo de oxígeno. Niveles altos de capacidad aeróbica durante la niñez y la adolescencia están asociados con una salud cardiovascular actual y futura más saludable.

Gómez (2014, p.11), en su estudio concluye que la clasificación del VO2 máx, estimado en Course Navette para los estudiantes universitarios de educación física es aceptable, buena y excelente. Además, en la muestra de sujetos de ambos géneros la tendencia es que a menor frecuencia cardíaca mayor es el VO2 máx. y viceversa, cuando se determinó

**TÍTULO:** Los componentes de la condición física, su relación con el estado de salud en estudiantes universitarios

**AUTOR(ES):** Jesús Costa Acosta - Manuel Rafael Valdés López Portilla - Alexis Rodríguez Madera - Annette Núñez González

**Revista:** PODIUM

**ENLACE:** <http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v16n2/1996-2452-rpp-16-02-369.pdf>

**PÁGINA(S):** 372

Artículo original

**Los componentes de la condición física, su relación con el estado de salud en estudiantes universitarios**

**The components of physical fitness, its relationship to health status in universities students**

**As componentes da aptidão física, a sua relação com o estado de saúde nos estudantes universitários**

Jesús Costa Acosta<sup>1\*</sup>  <https://orcid.org/0000-0002-2671-8411>

Manuel Rafael Valdés López Portilla<sup>1</sup>  <https://orcid.org/0000-0002-4705-9160>

Alexis Rodríguez Madera<sup>1</sup>  <https://orcid.org/0000-0002-6075-9241>

Annette Núñez González<sup>2</sup>  <https://orcid.org/0000-0002-3962-0077>

<sup>1</sup>Universidad de Pinar del Río "Herminio Salz Montes de Oca". Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romágoza", Pinar del Río, Cuba.

<sup>2</sup>Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". La Habana, Cuba.

\*Autor para la correspondencia: costa@upr.edu.cu

Recibido: 30/01/2020.

Aprobado: 25/03/2021.

## INTRODUCCIÓN

A partir de la consulta de diferentes fuentes de información referidas a la relación entre condición física-actividad, los autores de este trabajo confirman que la realización regular y sistemática de la actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud. Por otro lado, es esta práctica, un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas, que benefician el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana. Hoy en día esta visión ha sido aceptada por muchos autores quienes plantean que la falta de actividad física en la sociedad actual ha provocado que el sedentarismo haya sido clasificado como uno de los principales problemas de salud pública del siglo XXI.

La capacidad de realización de actividad física se ha denominado condición física (Muros, 2016, p.2). Este nivel de condición física, permeado por los valores de las pruebas por el peso, la talla y el IMC, permite la determinación de las necesidades del alumnado, y de esta forma, al profesorado orientar sus sesiones de Educación Física. Este proceso tiene como objetivo mejorar aquello que es más necesario para el conjunto de la clase y redunde en la mejora de su estado de salud (Martínez, 2019, p.24).

Relacionados con la temática que se aborda en el presente trabajo, es decir, la condición física en estudiantes universitarios y su relación con la salud, se han publicado variados estudios en los últimos años. Estos revelan con datos, la importancia de la actividad físico deportiva e influencia positiva en la salud, entre ellos los realizados por (Cardona et al., 2017; Caro & Rebolledo, 2017; Chacón et al., 2018; Vásquez et al., 2018; Caro et al., 2019).

**TÍTULO:** Los componentes de la condición física, su relación con el estado de salud en estudiantes universitarios

**AUTOR(ES):** Jesús Costa Acosta - Manuel Rafael Valdés López Portilla - Alexis Rodríguez Madera - Annette Núñez González

**Revista:** PODIUM

**ENLACE:** <http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v16n2/1996-2452-rpp-16-02-369.pdf>

**PÁGINA(S):** 371



[EduSol](#)

versión On-line ISSN 1729-8091

EduSol vol.20 no.73 Guantánamo oct.-dic. 2020 Epub 08-Oct-2020

### ARTÍCULO ORIGINAL

#### Metodología para implementar la actividad lúdica en clases de Matemática en la secundaria básica cubana

#### Methodology to implement the playful activity in Mathematics lessons in Cuban secondary school

Silvia de la Caridad Bravo-Lanzaque<sup>1</sup> \*

<http://orcid.org/0000-0003-4881-2262>

El **aparato cognitivo** de la metodología tiene un cuerpo con categorías y conceptos y un cuerpo legal con principios específicos. Las categorías de su cuerpo categorial son: la actividad lúdica, el juego didáctico y la consolidación. Mientras que los conceptos son: la clase de consolidación de Matemática y el juego didáctico en Matemática.

La actividad lúdica es entendida como categoría superior en la cual se manifiesta el juego como su forma fundamental. Durante el proceso de enseñanza aprendizaje de la Matemática en la educación secundaria básica se asume como de alta responsabilidad profesional, al ser dirigida por el profesor, para lo cual debe estar debidamente preparado. Se obvia la actividad lúdica que surge de forma espontánea sin un fin pedagógico determinado como: la broma, el chiste y la diversión superficial.

El juego didáctico es asumido como método de enseñanza, según la fuente de adquisición del conocimiento y como única forma de actividad lúdica que puede ser implementada en la clase de consolidación de Matemática en la educación secundaria básica. Es una actividad conjunta que al ser insertada en el proceso de enseñanza aprendizaje deviene en actividad docente, por lo que debe ser debidamente planificada, organizada, dirigida y controlada por el profesor.

La consolidación, entendida como una función didáctica que garantiza la fijación y la permanencia de los conocimientos, las habilidades, los sentimientos y las formas de conducta que se han adquirido y desarrollado en los alumnos con anterioridad.

Los conceptos que forman parte de su cuerpo categorial son:

La clase de consolidación de Matemática, como especializada, es en la que reafirman, profundizan y se elaboran mentalmente los conocimientos mediante la resolución de ejercicios y problemas sobre contenidos anteriormente tratados para conducir a su

**TÍTULO:** Metodología para implementar la actividad lúdica en clases de Matemática en la secundaria básica cubana

**AUTOR(ES):** Silvia de la Caridad Bravo Lanzaque - Arnaldo de la Caridad Díaz Gómez - Eraidia Campos Maura

**Revista:** EduSol

**ENLACE:** <http://scielo.sld.cu/pdf/eds/v20n73/1729-8091-eds-20-73-127.pdf>

**PÁGINA(S):** 4



## Anexo 17

### [Horizonte Médico \(Lima\)](#)

versión impresa ISSN 1727-558X

Horiz. Med. vol.19 no.1 Lima ene./mar. 2019

<http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2019.v19n1.08>

#### ARTÍCULO ORIGINAL

### **Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. Perú, 2017**

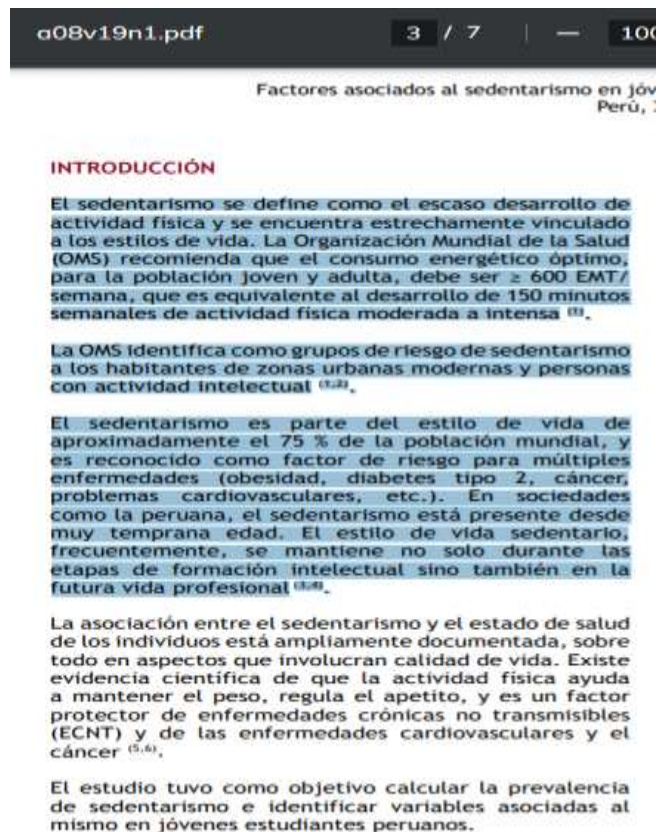
**Factors associated with sedentary lifestyle in higher education young students. Peru, 2017**

**Pedro Javier Navarrete Mejía**<sup>\*1,a</sup> ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-9809-6789>; **José Francisco Parodi García**<sup>2,b</sup> ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-0336-0584>; **Enrique Vega García**<sup>3,c</sup> ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0003-0498-7407>; **Arturo Pareja Cruz**<sup>4,a</sup> ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-5988-5515>; **Juan Carlos Benites Azabache**<sup>5,d</sup> ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0003-0228-4994>

1. Universidad de San Martín de Porres, Facultad de Medicina Humana, Instituto de investigación. Centro de Investigación de Epidemiología clínica y Medicina Basada en Evidencia. Lima, Perú.

2. Universidad de San Martín de Porres, Facultad de Medicina Humana, Instituto de investigación. Centro de investigación del Envejecimiento. Lima, Perú.

3. Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud. V



**TÍTULO:** Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. Perú, 2017

**AUTOR(ES):** Pedro Javier Navarrete Mejía - José Francisco Parodi García - Enrique Vega García - Arturo Pareja Cruz - Juan Carlos Benites Azabache

**Revista:** Horizonte médico

**ENLACE:**[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1727558X2019000100008&sCript=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1727558X2019000100008&sCript=sci_arttext)

**PÁGINA(S):** 48

## Anexo 18



Pol. Con. (Edición núm. 49) Vol. 5, No 09  
Septiembre 2020, pp. 1163-1178  
ISSN: 2550 - 682X  
DOI: 10.23887/pc.v5i9.1778



*El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes*

*Sedentary and benefits of physical activity in adolescents*

*Estilo de vida sedentario e benefícios da atividade física em adolescentes*

Ángel Freddy Rodríguez-Torres<sup>i</sup>  
afrodriguez@uce.edu.ec  
<https://orcid.org/0000-0001-5047-2629>

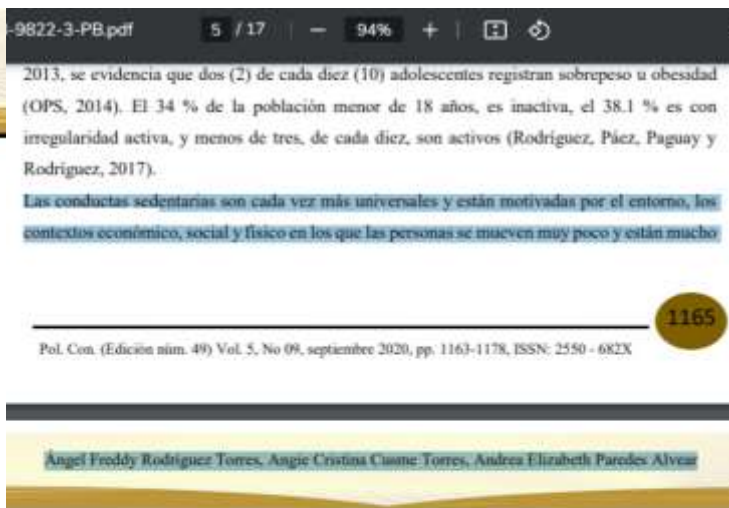
Angie Cristina Cusme-Torres<sup>ii</sup>  
accusme@uce.edu.ec  
<https://orcid.org/0000-0002-5503-3198>

Andrea Elizabeth Paredes-Alvear<sup>iii</sup>  
andrea.paredes@17d11.mspz2.gob.ec  
<https://orcid.org/0000-0001-7333-988X>

Correspondencia: afrodriguez@uce.edu.ec

Ciencias técnicas aplicadas  
Artículo de investigación

\*Recibido: 05 de julio de 2020 \*Aceptado: 20 de agosto 2020 \* Publicado: 28 de septiembre de 2020



9822-3-PB.pdf 5 / 17 94% + | [ ] [ ]

2013, se evidencia que dos (2) de cada diez (10) adolescentes registran sobrepeso u obesidad (OPS, 2014). El 34 % de la población menor de 18 años, es inactiva, el 38.1 % es con irregularidad activa, y menos de tres, de cada diez, son activos (Rodríguez, Páez, Paguay y Rodríguez, 2017).

Las conductas sedentarias son cada vez más universales y están motivadas por el entorno, los contextos económico, social y físico en los que las personas se mueven muy poco y están mucho

1165

Pol. Con. (Edición núm. 49) Vol. 5, No 09, septiembre 2020, pp. 1163-1178, ISSN: 2550 - 682X

Ángel Freddy Rodríguez Torres, Angie Cristina Cusme Torres, Andrea Elizabeth Paredes Alvear

tiempo sentados en sus actividades de la vida diaria, estos se han instaurado rápidamente, sobre todo desde mediados del siglo pasado (Healy y Owen, 2010).

La aparición de nuevos recursos tecnológicos ha provocado que la sociedad deje de realizar algún tipo de movimiento corporal, en otras palabras, se volvió inactiva, dando origen al sedentarismo, que se origina en edades tempranas y se ha convertido en un problema en la adolescencia y ha llegado a un nivel perjudicial en la adultez (Moral, Redecillas y Martínez, 2012).

Ante lo expuesto, es necesario fomentar un estilo de vida más saludable que incluya actividades físicas diarias en los centros educativos (Márquez, Rodríguez y De abajo Olea, 2006).

El objetivo de este estudio es identificar los factores que inciden en el sedentarismo y los

**TÍTULO:** El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes

**AUTOR(ES):** Ángel Freddy la pariciíguez Torres - Angie Cristina Cusme Torres -

Andrea Elizabeth Paredes Alvear

**Revista:** Polo del conocimiento

**ENLACE:**

<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1778/3425>

**PÁGINA(S):** 1165-1166

## Anexo 19

Investigación

### Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia

Sedentary lifestyles among Health Sciences undergraduate students of Colombia

Jesús Alberto Moreno-Bayona<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Grupo de Investigaciones en Ciencias Biomédica, Universidad de Pamplona, Colombia.

\* Autor para la correspondencia: Correo electrónico: jealmoba@unipamplona.edu.co

#### RESUMEN

**Introducción:** En la actualidad, el sedentarismo es un comportamiento relacionado con múltiples enfermedades crónicas no transmisibles y enfermedades cardiovasculares. Este comportamiento cada día se hace más prevalentes entre adolescentes y personas jóvenes como consecuencia del estilo de vida moderno.

**Objetivo:** Determinar los niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado.

asociado a actividades de lectura mostró mejoras significativas en el léxico de niños en etapa escolar comparados con aquellos que solo realizaban actividades de lectura.<sup>(6)</sup> La exposición a escasos 5 días de reposo en cama, disminuye la función endotelial y aumento de la rigidez arterial y la presión sanguínea diastólica.<sup>(7)</sup>

El actual estilo de vida moderno, conlleva a un comportamiento sedentario, que constituye la cuarta causa de muerte en el mundo.<sup>(8)</sup> El uso actual de equipos electrónicos con pantallas (televisores, celulares y videojuegos) ha sido uno de los factores más fuertes, para que el sedentarismo aumente cada día.<sup>(9)</sup>

Hace millones de años, los homínidos gastaban en promedio 49 kcal/kg-día y en la actualidad dicho gasto no supera las 32 kcal/Kg-día, lo que demuestra una disminución de la actividad física diaria de 35 %.<sup>(10)</sup> En el 2012, Hallal P y otros,<sup>(11)</sup> encuentran que a nivel mundial el 31,1 % de los adultos son físicamente inactivos y que América es el continente más sedentario con valores promedio de 44 %, seguido por el Este del mediterráneo con valores cercanos al 42 %, Europa con 35 %, Oeste del pacífico con 31 %, África y Sudeste de Asia con 27 y 16 %, respectivamente.

En Colombia las enfermedades crónicas no transmisibles, ocupan los primeros lugares de prevalencia en cuanto a morbilidad y mortalidad, lo que refleja el fenómeno que se da a nivel mundial. La enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte en el mundo y según la Organización Mundial de la Salud, esta enfermedad se convertirá en la pandemia de la humanidad.<sup>(12)</sup> En el 2012, un estudio realizado por el servicio de cardiología de la Fundación Santafé de Bogotá, encuentra tasas de sedentarismo de

**TÍTULO:** Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia

**AUTOR(ES):** Jesús Alberto Moreno Bayona

**REVISTA:** Cubana de Salud pública.

**ENLACE:** <http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v44n3/1561-3127-rcsp-44-03-e881.pdf>

**PÁGINA(S):** 556

## Anexo 20

Originales

<https://doi.org/10.37551/52254-28942020028>

### Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada

Luis Huaman-Carhuas<sup>1,2</sup>, Nidia Bolaños-Sotomayor<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup> Profesor de la Facultad de Enfermería, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú

<sup>2</sup> Servicio de Nefrología, Hospital Nacional Alberto Sabogal Sologuren, Callao, Perú

<sup>3</sup> Servicio de Nefrología, Hospital Militar Central, Lima, Perú

#### Como citar este artículo:

Huaman-Carhuas L, Bolaños-Sotomayor N.

Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada.

Enferm Nefrol. 2020 Abr-Jun;23(2):184-90

#### Resumen

**Introducción:** La obesidad es un factor de riesgo directo para la aparición y desarrollo de patologías crónicas no transmisibles, como la diabetes, hipertensión, enfermedad renal y cardiovascular. El sobrepeso y obesidad están relacionados entre otros factores a la inactividad física en los diferentes grupos étnicos, lo cual genera un problema de salud pública que requiere atención oportuna y estrategias de prevención y control en la población.

**Objetivos:** Determinar el sobrepeso, obesidad y su relación con la actividad física, en los estudiantes de enfermería pre grado de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, 2017.

**Material y Método:** Estudio descriptivo transversal y analítico, con una muestra aleatoria estratificada de 198 alumnos, a quienes se les aplicó el instrumento validado Cuestionario Internacional de Actividad Física, previamente se tomaron

realizan actividad física baja y moderada con el 40,8% y 53,5% respectivamente, el 5,6% de los participantes realiza actividad física alta, destacando el sexo femenino es mayor proporción.

**Conclusión:** Existe una relación inversa entre la actividad física y las categorías de IMC, a mayor IMC se evidencia baja actividad física en la población de estudio.

**PALABRAS CLAVE:** sobrepeso; obesidad; actividad física; estudiantes de enfermería.

.....  
**Overweight, obesity and physical activity in undergraduate nursing students from a private university**

**Abstract**

Entre las causas del sobrepeso y obesidad, se encuentra la libre disponibilidad de alimentos, los cambios en los hábitos alimentarios; ya que el sedentarismo o los factores psicológicos y sociales han cobrado relevancia. Diversos estudios sugieren que los principales fac-

185 Enferm Nefrol. 2020 Abr-Jun;23(2):184-190

tores están relacionados con los cambios ambientales y de estilos de vida, entre los que se destaca la falta de actividad física, el sedentarismo, el tipo de transporte y la creciente urbanización. Todos estos han venido ocurriendo en las últimas décadas<sup>5</sup>.

La tendencia actual es considerar a la actividad física en un pilar para las estrategias y programas de salud pública a nivel mundial, debido a los numerosos bene-

**TÍTULO:** Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado

de una universidad privada

**AUTOR(ES):** Luis Huaman Carhuas - Nidia Bolaños-Sotomayor

**REVISTA:** Enferm Nefrol

**ENLACE:** <https://scielo.isciii.es/pdf/enefro/v23n2/2255-3517-enefro-23-02-184.pdf>

**PÁGINA(S):** 185



Washington Fabricio García Matamoros \*

Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento

*Sedentary in children and adolescents: Increasing risk factor*

Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento. Vol. 3 núm. 1,  
enero, ISSN: 2588-073X, 2019, pp. 1602-1624

DOI: [10.26820/recimundo-3\(1\)enero.2019.1602-1624](https://doi.org/10.26820/recimundo-3(1)enero.2019.1602-1624)

CURL: <http://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449>

Código UNESCO: 3204.02 Enfermedades Profesionales

Tipo de Investigación: Artículo de Investigación

Editorial Saberes del Conocimiento

Resumen: Los deportes o otras actividades físicas, son pilares de un  
bienestar y de una actividad saludable en la actualidad.

- En la rutina física, el sedentarismo o inactividad, han cambiado la vida de  
millones y millones, pues que se prefiere no realizar ningún tipo de  
actividad física, porque causa, es sedosa y limita la movilidad.
- El trabajo excesivo, de igual forma cuando las personas abusan de su trabajo  
que les es considerablemente ejercido para superar la actividad física, en  
este caso, también hacen excesos de estudio, de computación, de estar sentado  
y de actividades sedentarias, contribuyen al sedentarismo. Es decir, la ausencia del  
trabajo igual por el trabajo, frente y/o frente totalmente la posibilidad para  
que las personas sedentarias realicen ejercicios físicos y deportes.
- La falta de tiempo para por parte de los estudiantes, hacen que opten por otras  
actividades antes al ejercicio físico y deportes.
- Las actividades sedentarias para que se hagan como tipo de acciones, al estar del  
ejercicio físico y deportes, puesto que, al sedentarismo de la aprobación de los  
ejercicios, muchos se quedan sin preparar, una actividad física como que, la  
limitación deportiva.
- Los videojuegos, en una casa sea el celular, el alcohol, los videojuegos, el internet,  
los videojuegos, entre otros hábitos sedentarios, captan las horas libres de los  
estudiantes de tal forma que, no pueden participar de ejercicios deportivos ni del  
ejercicio físico. Incluso, las tecnologías agitan al cuerpo humano,  
bata la salud, deteriorando la capacidad del cuerpo para la generación física.

Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento. 3 (1), pp. 1602-1624 | 1620

tanto, se pueden citar las siguientes causas y/o factores que contribuyen al sedentarismo:

- Las muchas horas a la semana frente a la televisión, se calcula que 2-3 horas  
y fin de semana de 4-5 hrs día, es un sistema promedio de sedentarismo en  
niños, jóvenes y adultos.
- Falta de actividad física, ya sea caminar, andar en bicicleta o hacer otro  
deporte aeróbico.
- Excesivas horas de dormir, se dice que el promedio actual necesario para que  
el cuerpo recupere sus fuerzas son 7 horas, en el caso de los estudiantes,  
recomiendan 8 horas, sin embargo, quien duerme mucho, vive poco. Un  
estudio epidemiológico japonés sirve a confirmar el sentido literal de este  
diche: las personas que duermen ocho horas o más, disfrutan de mayor  
longevidad comparadas con las que duermen siete.
- La falta de recreación, la mayoría de personas no tienen la suficiente agilidad  
y ganas suficientes de realizar actividad física, así los jóvenes han

Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento. 3 (1), pp. 1602-1624 | 1621

Aplicarse en muchas ocasiones por abandonar por completo la actividad  
física, por estar delante de la televisión física.

- Al sedentarismo, la tecnología es la que con sus diversas manifestaciones ha  
limitado el movimiento corporal de las personas, cambiando la generación  
física por horas enteras frente a la tecnología disponible.
- Carencia de recreación y de espacio físico, en ocasiones las personas pueden  
quiere optar por realizar actividad física y/o deportes, pero la carencia de este  
espacio físico para estas actividades, mientras que por otra parte, es la falta de  
recreación por parte de las unidades para poder salir a realizar ejercicios  
físicos y/o deportes, se relaciona para acciones afuera del movimiento  
cuerpo adecuado.
- El Factor Consumo o Consumo, el sedentarismo en el estilo de vida de las  
personas ha traido consecuencias negativas, el mayor ingreso socioeconómico  
ha significado un cambio en el ámbito alimenticio hacia la dieta con alto  
consumo de alimentos procesados, comida rápida, azúcares, grasas, azúcares,  
entre otros de alto consumo calórico. El aumento de bienes de consumo trae  
conigo la disminución de la actividad física, como ocurre con la compra  
de automotores, electrodomésticos, televisores, computadoras, etc.

En síntesis, se puede afirmar que toda actividad que ocupa el tiempo libre que podría  
disponerse para ejercicio físico y deporte, se convierte en una tarea para ejercer el movimiento  
físico y contribuye más bien, al sedentarismo, porque se ha optado por acciones hábitos sedentarios  
y alejados del esfuerzo físico.

Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento. 3 (1), pp. 1602-1624 | 1622

**TÍTULO:** Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento

**AUTOR(ES):** Washington Fabricio García Matamoros

**Revista:** Científica Mundo de la investigación y el Conocimiento

**ENLACE:** <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449/524>

**PÁGINA(S):** 1620-1622

<sup>1</sup>Instituto de Anatomía, Histología y Patología, Facultad de Medicina, Universidad Austral de Chile, Valdivia, Chile.  
<sup>2</sup>Instituto de Farmacia, Facultad de Ciencias, Universidad Austral de Chile, Valdivia, Chile.  
<sup>3</sup>Grupo IRYC, Escuela de Educación Física, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Valparaíso, Chile.  
<sup>4</sup>Departamento de Educación Física, Facultad de Educación, Universidad de Concepción, Concepción, Chile.  
<sup>5</sup>Departamento de Ciencias de la Actividad Física, Universidad de Los Lagos, Osorno, Chile.  
<sup>6</sup>Grupo de Investigación Calidad de Vida y Estilos de Vida Saludable, Universidad del Bío-Bío, Chillán, Chile.  
<sup>7</sup>Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación, Universidad de la Frontera, Temuco, Chile.  
<sup>8</sup>Human Nutrition Research Centre, Institute of Cellular Medicine, University of Newcastle, Newcastle upon Tyne, United Kingdom.  
<sup>9</sup>BHF Glasgow Cardiovascular Research Centre, Institute of Cardiovascular and Medical Science, University of Glasgow, Glasgow, United Kingdom.

## El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física

ANA MARÍA LEIVA<sup>1\*</sup>, MARÍA ADELA MARTÍNEZ<sup>2,9</sup>,  
 CARLOS CRISTI-MONTERO<sup>3</sup>, CARLOS SALAS<sup>4,5</sup>,  
 RODRIGO RAMÍREZ-CAMPILLO<sup>6</sup>, XIMENA DÍAZ MARTÍNEZ<sup>7,8</sup>,  
 NICOLÁS AGUILAR-FARIAS<sup>7</sup>, CARLOS CELIS-MORALES<sup>9,10</sup>

Sedentary lifestyle is associated with metabolic and cardiovascular risk factors independent of physical activity

### Discusión

#### Principales hallazgos

El aumento del tiempo destinado a actividades sedentarias se correlaciona con un incremento en los factores de riesgo cardiovascular y metabólicos. El efecto del sedentarismo sobre estos marcadores fue independiente de factores socio-demográficos, alimentación, IMC y AF. Estos resultados son relevantes, ya que comprueban que el efecto del sedentarismo sobre estos factores de riesgo no estaría modulado por una mayor ingesta calórica, sino por un gasto energético reducido. Esto se debería al excesivo tiempo destinado a actividades sedentes, cuyo gasto energético es menor a 1,5 kcal/kg/h<sup>18</sup>.

#### Comparación y relación con estudios previos

Los resultados encontrados en la presente investigación concuerdan con numerosos estudios que han sido resumidos en revisiones sistemáticas y metaanálisis recientes<sup>20-22</sup>. Brocklebank y cols., en una revisión sistemática, identificaron 28 estudios que reportaron asociación entre sedentarismo y factores de riesgo cardiovascular, donde los mayores efectos nocivos del sedentarismo fueron observados en marcadores de diabetes mellitus, incluyendo, glicemia, insulina y marcadores de resistencia a la insulina<sup>20</sup>. Por su parte, Wilmot y cols., en un metaanálisis encontraron que individuos con altos niveles de sedentarismo presentan un riesgo de desarrollar diabetes 112% mayor en comparación a aquellos que destinan menor tiempo a actividades sedentarias<sup>21</sup>.

**TÍTULO:** El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física

**AUTOR(ES):** Ana María Leiva - María Adela Martínez - Carlos Cristi Montero - Carlos Salas - Rodrigo Ramírez Campillo - Ximena Díaz Martínez - Nicolás Aguilar-Farías - Carlos Celis-Morales

**Revista:** Médica de Chile

**ENLACE:** <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v145n4/art06.pdf>

**PÁGINA(S):** 465



## Anexo 23



*El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes*

*Sedentary and benefits of physical activity in adolescents*

*Estilo de vida sedentario e beneficios da atividade física em adolescentes*

Ángel Freddy Rodríguez-Torres<sup>I</sup>  
afrodriguez@uce.edu.ec  
<https://orcid.org/0000-0001-5047-2629>

Angie Cristina Cusma-Torres<sup>II</sup>  
accusme@uce.edu.ec  
<https://orcid.org/0000-0002-5503-3198>

Andrea Elizabeth Paredes-Alvear<sup>III</sup>  
andrea.paredes@17d11.mspz2.gob.ec  
<https://orcid.org/0000-0001-7333-988X>

Correspondencia: afrodriguez@uce.edu.ec

Ciencias técnicas aplicadas  
Artículo de investigación

\*Recibido: 05 de julio de 2020 \*Aceptado: 20 de agosto 2020 \* Publicado: 28 de septiembre de 2020

El sedentarismo constituye, por sí solo, un factor de riesgo para la salud sumado a los insuficientes niveles de AF que preocupan especialmente a los adolescentes, puesto que este sector de población se encuentra en una etapa clave para la adquisición y consolidación de hábitos saludables (Beltrán, et. al, 2017), un estilo de vida sedentario puede ser causa de muchas enfermedades crónicas, de los 57 millones de defunciones que se produjeron en todo el mundo en 2008, 36 millones se debieron a enfermedades crónicas no transmisibles, principalmente enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus y enfermedades pulmonares crónicas (Bustillo, Hernández, Ramírez y Madrid, 2013).

A continuación, se detallan algunas enfermedades:

**1. Obesidad.** La obesidad es la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud (OMS, 2017b); que se ha convertido en una de las enfermedades más extendidas en el siglo XXI, debido a la disminución de la actividad física, estilo de vida sedentario o a los malos hábitos alimenticios (Cigarroa, Sarqui y Zapata, 2016; Bazán, Santa María y Laiño, 2014; Caballero, Hernández, Moreno, Hernández, Campero, Cruz, y Lazcano, 2007). El sobrepeso y la obesidad se debe al aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos y el descenso en la actividad física por una forma de vida cada vez más sedentaria (Morales, Arandojo, Pacheco y Morales, 2016).

**2. Enfermedades cardiovasculares.** Son un conjunto de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos. Dentro de las causas atribuibles se encuentra que durante los primeros años de la vida adulta se adquieren ciertos hábitos que incluyen el tipo de dieta y el sedentarismo, se prevé que las enfermedades cardiovasculares serán causa de 25 millones de muertes en todo el mundo en el año 2020 (Almonacid, Del Socorro, Gil, Medina, Rebellón y Mendieta, 2016; León, Moreno, Andrés, Ledesma, Laclaustra, Alcalde, Peñalvo, Ordovás y Casasnovas, 2014). La obesidad aumenta la probabilidad de cardiopatía coronaria y enfermedad isquémica del corazón, entre otras (Peña y Bacallao, 2000).

**3. Hipertensión arterial.** Esta enfermedad ha continuado su ascenso, asociada a modelos alimenticios inadecuados y a la disminución de la actividad física (Alfonso, Salabert, Alfonso, Morales, García, y Acosta, 2017).

**4. Diabetes tipo II.** La prevalencia de la Diabetes Mellitus 2 (DM2) viene aumentando.

Es una enfermedad que dura toda la vida (crónica), se caracteriza por ser una epidemia mundial y un problema de salud pública que se ubica dentro de las 20 primeras causas de años de vida perdidos y, en el 2012, la octava causa de mortalidad. El factor de riesgo que más prevalece o sobresa en el desarrollo de esta enfermedad es el sedentarismo (Soares, Moura, Wagner, Zanetti, Almeida, y Coelho, 2014; Cambizaca, Castañeda y Sanabria, 2015).

**5. Depresión y ansiedad.** Se puede dar una relación bidireccional: en un sentido, padecer depresión y da como resultado una reducción de la actividad física u otro, la falta de actividad física induce sentimientos disforicos, esto es, los relacionados con emociones desagradables o molestas: la tristeza (estado de ánimo depresivo), ansiedad, irritabilidad o inquietud (Almagro, Dueñas y Tercedor, 2014).

Disminuir el tiempo destinado a actividades de bajo costo energético, como pasar mucho tiempo sentado, debiera ser una recomendación indispensable en las futuras guías de AF para la población (Leiva, Martínez, Cristi, Salas, Ramírez, Díaz, Aguilar y Celis, 2017).

Finalmente, se debe mencionar que tener un estilo de vida inactivo también puede aumentar el riesgo de muerte prematura, con el agravante de que cuanto más sedentario sea, mayor es el riesgo para la salud.

### Actividad física

Para tener una mejor comprensión sobre la AF se ha considerado las definiciones de varios autores, las mismas que se detallan a continuación:

- Aquellos movimientos del cuerpo que se realizan durante todo el día, salvo dormido o reposando, y son producidos por los músculos, los cuales suponen un gasto energético (Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso, 2011).
- Es cualquier movimiento corporal repetido con el fin de conservar la salud o restaurarla (Prieto, 2011).

**TÍTULO:** El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes

**AUTOR(ES):** Ángel Freddy Rodríguez Torres - Angie Cristina Cusme Torres -  
Andrea Elizabeth Paredes Alvear

**Revista:** Polo del conocimiento

**ENLACE:**

<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1778/3425>

**PÁGINA(S):** 1168-1169

## Anexo 24

### PROGRAMA DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA DESARROLLAR HABILIDADES SOCIALES

PROGRAM OF LEISURE ACTIVITIES TO DEVELOP SOCIAL SKILLS

Rosamaría Dávila Salazar<sup>1</sup>

Fecha de recepción: 18 de abril del 2018  
Fecha de aceptación: 03 de junio del 2018

ISSN: 2520-0747



#### Resumen

La presente investigación, aborda el problema del desarrollo de habilidades sociales en la I.E. N° 81905 "César Acuña Peralta" de la provincia de Chepén, región La Libertad; donde se observó que niños y niñas presentan excesiva timidez, miedo durante la participación en clase, llegando a gritar, llorar, al momento que se les asigna trabajos en grupo se rehúsan a hacerlo. Ante esta problemática, el objetivo planteado es diseñar y aplicar un programa de actividades lúdicas para desarrollar las habilidades sociales en niños y niñas de 1° grado de educación primaria en la I.E. N° 81905 "César Acuña Peralta". La metodología utilizada en este estudio corresponde al diseño pre experimental, la población y muestra estuvo constituida por 18 niños y

importancia no solo en el aspecto personal de cada estudiante, sino para mejorar en el aspecto de interrelación de los estudiantes entre sí, similar opinión tiene Vygotsky (1978). Plantea su modelo de aprendizaje Sociocultural, cumpliendo una función principal las docentes, los niños y niñas aprenden conductas adecuadas e inadecuadas en el ambiente donde socializan, esta marca el desarrollo personal y social, entendiendo el aprendizaje en un ambiente, de gran utilidad al desarrollo del propio individuo. Se rehúsan a participar gritando o llorando.

#### 5. Conclusión

La aplicación de actividades lúdicas mejoró el desarrollo de las Habilidades Sociales en los niños y niñas de primer grado de la I.E. N° 81905 "César Acuña Peralta" de la provincia de Chepén, La Libertad.

**TÍTULO:** Programa de actividades lúdicas para desarrollar habilidades sociales

**AUTOR(ES):** Rosamaría Dávila Salazar.

**REVISTA:** Revista Hacedo

**ENLACE:** <https://revistas.uss.edu.pe/index.php/HACEDOR/article/view/979/839>

**PÁGINA(S):** 77-87

## Anexo 25

Aldo OCAMPO GONZÁLEZ

**EDUCAÇÃO INCLUSIVA COMO ESTRATÉGIA ANALÍTICA**

**LA EDUCACIÓN INCLUSIVA COMO ESTRATEGIA ANALÍTICA<sup>1</sup>**

**INCLUSIVE EDUCATION AS ANALYTICAL STRATEGY**

Aldo OCAMPO GONZÁLEZ<sup>2</sup>

**RESUMO:** O presente trabalho expõe uma proposta crítica para transformar a estrutura de conhecimento existente, ao mesmo tempo em que transforma a realidade e a consciência de seus atores - o princípio da audibilidade. Avanços na construção e / ou produção diferenciada de conhecimentos educacionais, reconfigurando suas linguagens, estruturas e engenharia educacionais. Propõe-se desvendar uma variedade de estruturas de conhecimento que contribuem para a reprodução imperceptível de uma ampla variedade de expressões de poder.

**RESUMEN:** El presente trabajo expone una propuesta crítica para transformar la estructura de conocimiento existente de la educación inclusiva, al mismo tiempo, transforma la realidad y las consciencias de sus actores –principio de audibilidad–. Avanza en la construcción y/o producción diferente del conocimiento educativo, reconfigurando sus lenguajes, estructuras e ingenierías educativas. Se propone des-enredar una variedad de estructuras de conocimiento que contribuyen a la reproducción imperceptible de una amplia variedad de expresiones del poder, así como, proyectos de conocimiento cómplices con la desigualdad, la opresión y la dominación. Inclusión como método presenta un singular enfoque analítico, se distancia de

<sup>1</sup> Conferência ministrada a convite no dia 22 de novembro de 2019 no XIV Encontro Internacional de Educação (EIDE), Eixo: Conhecimentos da Educação Inclusiva, organizado pela UNESP, Araraquara, Brasil.

<sup>2</sup> Centro de Estudios Latinoamericanos de Educación Inclusiva (CELEI), Santiago de Chile, Chile. Diretor fundador CELEI, Depto. Teoría e metodología da Educação Inclusiva. Doutor em Ciências da Educação, aprovado com destaque menção 'Cum Laude', pela Universidad de Granada, Espanha. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6654-8269>. E-mail: [aldo.ocampo.gonzalez@gmail.com](mailto:aldo.ocampo.gonzalez@gmail.com)



**TÍTULO:** La educación inclusiva como estrategia analítica.

**AUTOR(ES):** Aldo Ocampo González

**REVISTA:** Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação, Araraquara

**ENLACE:** <https://periodicos.fclar.unesp.br/iberoamericana/article/view/13302>

**PÁGINA(S):** 2-26