



**UTMACH**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

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

**INTERVENCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS JÓVENES CON  
SOBREPESO DEL SUBNIVEL DE BÁSICA SUPERIOR**

**ORDOÑEZ SANCHEZ SEGUNDO LEONEL  
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**GALLEGOS GALLEGOS KELVIN JONATHAN  
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**

**INTERVENCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS JÓVENES  
CON SOBREPESO DEL SUBNIVEL DE BÁSICA SUPERIOR**

**ORDOÑEZ SANCHEZ SEGUNDO LEONEL  
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**GALLEGOS GALLEGOS KELVIN JONATHAN  
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**

**INTERVENCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS  
JÓVENES CON SOBREPESO DEL SUBNIVEL DE BÁSICA  
SUPERIOR**

**ORDOÑEZ SANCHEZ SEGUNDO LEONEL  
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**GALLEGOS GALLEGOS KELVIN JONATHAN  
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**ROMERO GRANDA MARJORIE FABIOLA**

**MACHALA  
2022**

# INTERVENCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS JÓVENES CON SOBREPESO DEL SUBNIVEL DE BÁSICA SUPERIOR

*por* Gallegos Gallegos Kelvin Jonathan Ordoñez Sánchez Segundo Leonel

---

**Fecha de entrega:** 25-feb-2023 09:01 p.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 2022981638

**Nombre del archivo:** TESIS\_FINAL\_GALLEGOS-ORDO\_EZ\_L.pdf (722.66K)

**Total de palabras:** 21883

**Total de caracteres:** 118552

# INTERVENCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS JÓVENES CON SOBREPESO DEL SUBNIVEL DE BÁSICA SUPERIOR

## INFORME DE ORIGINALIDAD

6%

INDICE DE SIMILITUD

6%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

2%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1

[repositorio.uta.edu.ec](https://repositorio.uta.edu.ec)

Fuente de Internet

<1%

2

[tesis.usat.edu.pe](https://tesis.usat.edu.pe)

Fuente de Internet

<1%

3

[www.monografias.com](http://www.monografias.com)

Fuente de Internet

<1%

4

[zagan.unizar.es](http://zagan.unizar.es)

Fuente de Internet

<1%

5

[doaj.org](http://doaj.org)

Fuente de Internet

<1%

6

[docplayer.es](http://docplayer.es)

Fuente de Internet

<1%

7

"Communication, Smart Technologies and Innovation for Society", Springer Science and Business Media LLC, 2022

Publicación

<1%

8

Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru

<1%

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

Los que suscriben, ORDOÑEZ SANCHEZ SEGUNDO LEONEL y GALLEGOS GALLEGOS KELVIN JONATHAN, en calidad de autores del siguiente trabajo escrito titulado INTERVENCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS JÓVENES CON SOBREPESO DEL SUBNIVEL DE BÁSICA SUPERIOR, 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.



ORDOÑEZ SANCHEZ SEGUNDO LEONEL

0705795730



GALLEGOS GALLEGOS KELVIN JONATHAN

0705556074

## **DEDICATORIA**

Dedico el presente proyecto con todo el corazón a mi familia porque me motivan día tras día para que siga adelante y no rendirme, especialmente a mis padres, porque son mi motivación y los que me dan consejos para que vaya por el buen camino.

Kelvin Jonathan Gallegos Gallegos

Principalmente dedico este trabajo a Dios, porque sin el nada de esto lo estaría logrando, a mis padres, especialmente a mi mamá por darme la vida, por su amor incondicional, por su comida que alimenta el alma, eres mi mayor tesoro, este logro también es tuyo.

Segundo Leonel Ordoñez Sánchez

## **AGRADECIMIENTO**

Primeramente agradezco a Dios por permitirme estudiar esta maravillosa carrera; a mi familia, especialmente a mis padres porque son los que me ayudaron, los que me motivaron y los que me aconsejaron que estudie. También agradezco a cada profesor porque son los que me ayudaron, me guiaron y me formaron en un profesional.

Kelvin Jonathan Gallegos Gallegos

Gracias a Dios por la vida, gracias por permitirme tener y disfrutar a mi familia, también debo dar las gracias a ellos por apoyarme en cada momento, no fue fácil el camino para llegar hasta donde estoy, pero gracias a su apoyo, a su amor incondicional, a su enorme amabilidad y acompañamiento, lo difícil se hizo más fácil y llevar a feliz término este proyecto se hizo una realidad.

Segundo Leonel Ordoñez Sánchez



## RESUMEN

### INTERVENCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS JÓVENES CON SOBREPESO DEL SUBNIVEL DE BÁSICA SUPERIOR

**Autores:**

Kelvin Jonathan Gallegos Gallegos

Segundo Leonel Ordoñez Sánchez

**Tutor:**

Lcda. Romero Granda Marjorie Fabiola

Esta indagación se centró en la intervención de la actividad física en los jóvenes con sobrepeso del subnivel de básica superior; de lo cual su objetivo se encaminó en determinar la intervención con los estudiantes que presentan sobrepeso, desde la actividad física; además, identificar las causas que provocan el sobrepeso, determinar el tiempo que dedican los estudiantes con sobrepeso para realizar actividad física, así mismo establecer directrices que motiven la práctica de actividad física, y finalmente identificar la competencia docente. En cuanto a la metodología se utilizó el método descriptivo, permitiendo un diagnóstico de la realidad de dicha institución educativa, en relación a la actividad física y al sobrepeso en los jóvenes. Además, para la fundamentación de la recopilación de información se realizó a partir del enfoque cualitativo. Los métodos que intervinieron en esta investigación es el analítico y sintético, mismos que permitieron recopilar la información necesaria en función a los objetivos específicos que responden al objetivo general, dichos objetivos estuvieron planteados con el fin de incluir aspectos significativos en coherencia con la revisión literaria y con el estudio de campo; así como también, para fortalecer la propuesta que beneficia a la institución educativa, misma que colaboró con el acceso de los investigadores para realizar la investigación de campo. En cuanto a la muestra, se tomó en cuenta al docente de educación física que labora en el subnivel superior y a los estudiantes que presentan sobrepeso en dicho subnivel, el cual son 31 discentes.

Por otra parte, la encuesta y la entrevista fueron los instrumentos que se consideraron en la presente indagación, mismas que estuvieron elaboradas en base a los objetos de estudio, que permitieron establecer cinco dimensiones, de donde resultaron los indicadores que guiaron en la construcción de los instrumentos, utilizando una escala de Likert, dicha escala contribuyó en la recepción de opiniones y actitudes de los estudiantes vinculados en este trabajo de investigación, como también facilitó en señalar el rango de valores desde respuestas precisas.

En relación a los resultados obtenidos en la encuesta se determina que los estudiantes con sobrepeso correspondientes al subnivel de básica superior son poco dinámicos en la práctica de actividades físicas tanto escolar como extraescolar, llegando a considerar que lo antes mencionado perjudica la salud. Por ello, es pertinente la propuesta que trata sobre una guía metodológica que orienta a los estudiantes en la práctica de actividades físicas para beneficiar su salud y calidad de vida. La propuesta antes mencionada estuvo estructurada en tres fases de implementación direccionadas a estudiantes que presentan sobrepeso del subnivel de básica superior; igualmente, se estableció los recursos logísticos y la valoración de la factibilidad que contiene las dimensiones como técnica, económica, social y ambiental; manifestando la disponibilidad en alcanzar el objetivo de la propuesta, también la viabilidad y los recursos que fueron tomados en cuenta en la guía.

**Palabras clave:** Actividad física, sobrepeso, competencia docente, intervención, motivación.

## ABSTRACT

### PHYSICAL ACTIVITY INTERVENTION IN OVERWEIGHT YOUNG PEOPLE IN THE UPPER BASIC SUB-LEVEL

**Authors:**

Kelvin Jonathan Gallegos Gallegos  
Segundo Leonel Ordoñez Sánchez

**Tutor:**

Lcda. Romero Granda Marjorie Fabiola

This inquiry focused on the intervention of physical activity in overweight youth in the upper basic sublevel; of which its objective was aimed at determining the intervention with students who are overweight, from physical activity; In addition, to identify the causes that cause overweight, determine the time spent by overweight students to perform physical activity, as well as establish guidelines that motivate the practice of physical activity, and finally identify teaching competence. Regarding the methodology, the descriptive method was used, allowing a diagnosis of the reality of said educational institution, in relation to physical activity and overweight in young people. In addition, for the foundation of the collection of information, it was carried out from the qualitative approach. The methods that intervened in this investigation are the analytical and synthetic, which allowed to collect the necessary information according to the specific objectives that respond to the general objective, these objectives were raised in order to include significant aspects in coherence with the literary review and with the field study; as well as, to strengthen the proposal that benefits the educational institution, which collaborated with the access of the researchers to carry out the field research. Regarding the sample, the physical education teacher who works in the upper sublevel and the students who are overweight in said sublevel, which are 31 students, were taken into account.

On the other hand, the survey and the interview were the instruments that were considered in the present investigation, which were elaborated based on the objects of study, which allowed the establishment of five dimensions, from which the indicators that guided the construction of the instruments resulted, using a Likert scale, this scale contributed to the reception of opinions and attitudes of the students involved in this research work, as well as facilitated in indicating the range of values from precise answers.

In relation to the results obtained in the survey, it is determined that overweight students corresponding to the upper basic sublevel are not very dynamic in the practice of physical activities, both school and extracurricular, coming to consider that the aforementioned harms health. For this reason, the proposal that deals with a methodological guide that guides students in the practice of physics to benefit their health and quality of life is pertinent. The aforementioned proposal was structured in three implementation phases aimed at students who are overweight in the upper basic sublevel; Likewise, the logistical resources and the feasibility assessment that contains the dimensions such as technical, economic, social and environmental were established; stating the availability to achieve the objective of the proposal, as well as the feasibility and resources that were taken into account in the guide.

**Keywords:** Physical activity, overweight, teaching competence, intervention, motivation

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA .....	VI
AGRADECIMIENTO .....	VII
RESUMEN .....	VIII
ABSTRACT.....	IX
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	X
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	XIV
ÍNDICE DE TABLAS .....	XIV
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I .....	4
EL PROBLEMA.....	4
1.1    Antecedentes de la investigación .....	4
1.2    Situación conflicto .....	7
1.3    Causas y consecuencias .....	7
1.4    Delimitación del problema.....	8
1.5    Planteamiento del problema.....	8
1.6    Formulación del problema .....	8
1.7    Objetivos .....	9
1.7.1    Objetivo general.....	9
1.7.2    Objetivos específicos .....	9
CAPÍTULO II .....	11
MARCO REFERENCIAL.....	11
2.1    Marco legal .....	11
2.1.1    Constitución de la República .....	11
2.1.2    Ley Orgánica de Educación Intercultural .....	14
2.1.3    Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.....	16
2.1.4    Tratados internacionales .....	18

2.1.4.1	Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura <sup>18</sup>	
2.1.4.2	Organización Mundial de la Salud.....	19
2.1.4.3	Convención de los Derechos del Niño.....	20
2.2	Marco teórico.....	21
2.3	Marco conceptual.....	22
2.3.1	Actividad Física.....	22
2.3.1.1	Definición.....	22
2.3.1.2	Importancia.....	22
2.3.1.3	Características.....	23
2.3.1.4	Tipos de actividad física.....	23
2.3.1.5	Beneficios de la actividad física.....	25
2.3.1.6	Cómo motivar la práctica de la actividad física.....	26
2.3.1.7	Competencia docente en la práctica de la actividad física.....	26
2.3.2	Sobrepeso.....	27
2.3.2.1	Definición.....	27
2.3.2.2	Características.....	28
2.3.2.3	Causas que provocan el sobrepeso.....	28
2.3.2.4	Consecuencias del sobrepeso.....	29
2.3.2.5	Tratamiento del sobrepeso.....	30
CAPÍTULO III.....		32
DIAGNÓSTICO DEL OBJETO DE ESTUDIO.....		32
3.1	Enfoques Diagnósticos.....	32
3.1.1	Tipo de investigación.....	32
3.1.2	Diseño de investigación.....	32
3.1.2.1	Población y muestra.....	32
3.1.2.2	Métodos de investigación.....	34
3.1.2.3	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	34
3.1.2.4	Validación de los instrumentos de investigación.....	35
3.2	Descripción del proceso diagnóstico.....	36
3.3	Recopilación de la información.....	37

3.4	Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimientos .....	38
3.4.1	Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes con sobrepeso del subnivel superior.....	38
3.4.2	Fortalezas y debilidades.....	51
3.4.2.1	Matriz de requerimientos .....	52
3.4.2.2	Selección de requerimiento a intervenir y justificación.....	53
CAPÍTULO IV .....		54
PROPUESTA INTEGRADORA.....		54
4.1	Descripción de la propuesta.....	54
4.2	Componentes estructurales .....	54
4.2.1	Introducción.....	54
4.2.2	Justificación .....	55
4.2.3	Objetivo de la propuesta .....	56
4.2.4	Fundamentación teórica, legal y conceptual.....	56
4.2.4.1	Marco teórico.....	56
4.2.4.2	Marco legal .....	56
4.2.4.3	Marco conceptual.....	63
4.2.5	Fases de implementación .....	64
4.2.5.1	Fase I Socialización de los resultados con el docente .....	64
4.2.5.2	Fase II Ejercicios físicos .....	64
4.2.5.3	Fase III Elaboración de la propuesta.....	65
4.2.6	Recursos logísticos .....	74
4.2.7	Evaluación del proyecto.....	75
CAPÍTULO V.....		78
VALORACIÓN DE LA FACTIBILIDAD .....		78
5.1	Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta.....	78
5.2	Análisis de la dimensión económica de implementación de la propuesta .....	78
5.3	Análisis de la dimensión social de implementación de la propuesta.....	78
5.4	Análisis de la dimensión ambiental de implementación de la propuesta.....	79
CAPÍTULO VI .....		80

CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA ..	80
6.1    Conclusiones.....	80
6.2    Recomendaciones .....	81
6.3    Limitaciones y prospectiva .....	82
6.3.1    Limitaciones.....	82
6.3.2    Prospectiva.....	82
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	83
ANEXOS .....	90

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Tiempo en la actividad física.....	39
Gráfico 2 Tipos de actividad física .....	40
Gráfico 3 Competencia docente.....	41
Gráfico 4 Motivación .....	42
Gráfico 5 Causas que provoca el sobrepeso .....	43
Gráfico 6 Ingesta de alimentos nutritivos .....	44

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población y muestra.....	33
Tabla 2 Organización de los objetos de estudio, dimensiones e indicadores .....	37
Tabla 3 Fortalezas y debilidades.....	51
Tabla 4 Requerimientos a partir de las debilidades y causas identificadas en la investigación de campo.....	52
Tabla 5 Indicadores de evaluación a partir de las actividades .....	75
Tabla 6 Cronograma de la propuesta .....	76

## INTRODUCCIÓN

Las instituciones educativas requieren desarrollar en sus estudiantes actividades físicas, lúdicas, recreativas y deportivas; que favorezcan el desarrollo físico, motor y emocional de los infantes; por tal razón, es importante que la actividad física se practique en tempranas edades para contribuir grandes beneficios en la salud, como por ejemplo reducir el riesgo de sobrepeso u obesidad. En concordancia, Ambulo Arosemena et al. (2020), afirman: “(...) la importancia que se le debe dar a la actividad física en todos los niveles, para disminuir los problemas relacionados con la obesidad/sobrepeso y con los problemas de autoestima presentados en estudiantes” (p. 14).

La actividad física desempeña un rol fundamental en los alumnos que tienen excesiva masa corporal, porque la práctica regular de dicha actividad permite mejorar tanto las capacidades físicas, coordinativas y/o habilidades motrices, a la vez previene enfermedades que pueden ser graves; por ello, la temática tiene su importancia en la institución educativa que se llevó a cabo la investigación.

El motivo de la presente indagación fue determinar la intervención de la actividad física desde el área de educación física en los estudiantes que presentan sobrepeso, y poder proponer la práctica de actividad física; además está orientado a docentes y a estudiantes, porque se requiere que comprendan las consecuencias que ocasiona el sobrepeso; el tema se localizó en el subnivel de básica superior.

La problemática se situó en la insuficiente práctica de la actividad física en jóvenes con sobrepeso del Colegio de Bachillerato “Jorge Icaza” de la parroquia Buenavista del cantón Pasaje y la estrategia que permitió minimizar la debilidad identificada en dicha institución educativa consistió en la elaboración de una guía metodológica para que beneficie a los estudiantes que presentan sobrepeso ya que al llevarla a la práctica permite reducir el índice de masa corporal.

La realización de este trabajo investigativo corrobora a las experiencias adquiridas a lo largo de las prácticas pre profesionales y revisiones bibliográficas acerca de temas relevantes en relación a la temática, cuya interpretación crítica contribuyó a seguir con la exploración en cuanto a la fundamentación teórica y de campo, consiguiendo realizar sugerencias constructivas dirigidas a profesores.



En los antecedentes de esta investigación se tuvo en cuenta una publicación dentro del marco internacional, evidenciando que los estudiantes tienen un índice medio-bajo de actividad física y diariamente utilizan más tiempo en actividades poco saludables; del mismo modo, se adjuntó un artículo científico de carácter regional situado en Brasil, direccionado a niños con sobrepeso; y por último, se consideró una indagación realizada desde el ámbito nacional, con el propósito de desarrollar una búsqueda referencial acerca de ideas estratégicas y actividades enfocadas a los infantes con sobrepeso.

La presente exploración está estructurada por seis capítulos, los cuales se enuncian en las siguientes líneas:

El primer capítulo representa el problema, mismo que se comprende de los antecedentes, de la situación conflicto, de las causas y consecuencias, de la delimitación, del planteamiento, de la formulación y de los objetivos.

El segundo capítulo se centra en el marco referencial, compuesto por el marco legal, teórico y conceptual.

El tercer capítulo trata sobre el diagnóstico del objeto de estudio, mismo que está conformado por los enfoques diagnósticos, descripción del proceso diagnóstico, recopilación de la información, y análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimientos.

Dentro de los enfoques diagnósticos se encuentran el tipo de investigación y diseño de investigación; mismo que contiene la población y muestra, los métodos de investigación, las técnicas e instrumentos de recolección de datos y por último, la validación de los instrumentos de investigación.

Con respecto al análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimientos está compuesto por fortalezas y debilidades, misma que contiene la matriz de requerimiento, y la selección de requerimiento a intervenir y Justificación.

El cuarto capítulo denominado propuesta integradora está organizada por la descripción de la propuesta y por los componentes estructurales.

El quinto capítulo titulado valoración de la factibilidad está conformada por los análisis de las distintas dimensiones de implementación de la propuesta como son la técnica, la económica, la social y la ambiental.

El sexto capítulo abarca las conclusiones, recomendaciones, limitaciones y la prospectiva.

# CAPÍTULO I

## EL PROBLEMA

### 1.1 Antecedentes de la investigación

La presente investigación tiene como tema intervención de la actividad física en los jóvenes con sobrepeso del subnivel de básica superior. Se puede expresar que el dominio es el desarrollo social porque está enfocada en los estudiantes, la línea de investigación que se sitúa está orientada a los procesos educativos y formación humana que implica el accionar de los involucrados en clase, con el fin de resaltar el proceso de enseñanza-aprendizaje direccionado en el desarrollo de actitudes positivas en la comunidad educativa. Debido a que, el trabajo se centra en una institución educativa, el área temática es Educación. Finalmente, el nudo problematizador está direccionado al desarrollo de competencias docentes para responder las diversas necesidades que se efectúan en los centros educativos.

Después de analizar los objetos de estudio en diferentes ámbitos se pudo encontrar algunos antecedentes referenciales constituidos a nivel internacional, regional y nacional, con el fin de relacionarlos con este trabajo y a la vez fortalecer las bases que argumentan este proyecto.

A nivel internacional se encontró la publicación de Aguilar-Cordero et al. (2019), acerca de la “Influencia de la actividad física sobre la calidad de vida de los niños con sobrepeso u obesidad”, teniendo como objetivo “determinar si un programa con actividad física y recomendaciones nutricionales mejora la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) de los niños con sobrepeso u obesidad” (p. 551), alcanzando como resultados, “se observó una diferencia significativa en el porcentaje de grasa, antes y después de la intervención, en el grupo de estudio respecto a los niños que no tuvieron actividad deportiva” (p. 551), se consideró como conclusión “una intervención educativa con actividad física basada en el juego y con recomendaciones nutricionales mejora la calidad de vida de los niños con sobrepeso u obesidad” (p. 551). Al respecto, la actividad física es practicada por todos los individuos, pero al ser aplicada como un juego o como una actividad motivadora en las clases de educación física, marca una gran diferencia en relación a los beneficios que provee en la salud especialmente en los niños con sobrepeso.

Asimismo, se localizó otro trabajo investigativo a nivel internacional de Solís García y Borja González (2019), titulado “Niveles de actividad física y sedentarismo en escolares de 3° y 4° de educación primaria”, siendo el objetivo “analizar algunas características de las conductas relacionadas con los hábitos de práctica de actividad física y deportiva así como de actividad sedentaria en un grupo reducido de escolares del Principado de Asturias para poder diseñar medidas preventivas” (p. 122), obteniendo como resultados “que solamente un 8,9% no realizan esta actividad cada día” (p. 123), se concluye “que los alumnos presentan un perfil medio-bajo de actividad física y dedican cada vez más horas diarias a actividades sedentarias” (p. 119). En cuanto a eso, y de acuerdo a los resultados obtenidos de esta publicación, se refleja la necesidad de aplicar la actividad física en edades tempranas con el único propósito de prevenir el sobrepeso u obesidad, por ello, es importante que los docentes incentiven a sus estudiantes a realizar actividad física ya que permite mejorar el estado de salud.

Desde el ámbito regional se ubicó la publicación de Oliveira et al. (2022), sobre la “Intervención escolar con actividad motriz recreativa para niños con sobrepeso”, con el objetivo “verificar el efecto de una intervención escolar de 12 semanas con habilidades motrices recreativas en parámetros de control del peso corporal, competencia motriz y condición física en alumnos con sobrepeso” (p. 17), alcanzando como resultados “un efecto significativo de la intervención en la reducción de la grasa corporal relativa total y la adiposidad abdominal” (p. 21), en conclusión “se halló un efecto positivo de un protocolo de intervención escolar con actividad motriz recreativa en el control del peso corporal, la competencia motriz y la condición física muscular y cardiorrespiratoria” (p. 23). Al respecto, es fundamental realizar actividades recreativas y lúdicas que desarrollen la motricidad en las instituciones educativas y mantengan activos a los niños para mejorar su salud. Además, pueden tener una mejor calidad de vida física y mental.

A partir de otro medio regional se localizó una información de Chales-Aoun y Merino Escobar (2019) sobreescribo “Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos”, cuyo objetivo es “Describir los comportamientos alimentarios y la actividad física de estudiantes matriculados en programas de pregrado en ciencias de la salud y ciencias humanas en una universidad chilena”, teniendo como resultado que “La mayoría de los y las estudiantes reconocieron tener comportamientos alimentarios poco saludables y más de la mitad desarrollan bajos niveles de actividad física, independiente de si cursaba

una carrera de pregrado relacionada o no con la salud”, y como conclusión se tiene que “Los estudiantes universitarios, así como la población chilena, mantienen prácticas de actividad física y patrones de alimentación poco saludables”. En relación a esto, los estudiantes están conscientes de no hacer actividad física por lo cual, al realizarse una encuesta se obtiene un alto porcentaje de obesidad, situación poco favorable para ellos, deben preocuparse más por su salud, es fundamental organizar espacios y tiempo para realizar ejercicios y/o actividad física.

A nivel nacional se ubicó la publicación de Reyes Chávez et al. (2019) sobre la “Alimentación Saludable, Actividad Física y Enfermedades Asociadas en la Parroquia Tarqui de Manta, Ecuador”; tuvo como objetivo “verificar la situación actual en una de las parroquias de la ciudad de Manta Ecuador en cuanto a alimentación, salud y actividad física”, obteniendo como resultados que “la población estudiada, alcanza solo el 46,15 como puntuación, lo que es inferior a 50, establecido como rango para determinar que la alimentación es poco saludable”, en conclusión “son pocas las personas que saben (o pueden), elegir el producto que beneficiará su salud y que conozcan el valor nutritivo que tienen cada uno de ellos, y esto es patente en el nivel socio económico señalado”. Al respecto, se ha generalizado en las personas el bajo conocimiento sobre el valor nutritivo de los diversos productos que son consumidos cotidianamente, por ello se genera la irrisoria alimentación saludable, lo cual provoca padecer el sobrepeso a tempranas edades. Por tal motivo, es necesario que la actividad física sea desarrollada en el campo educativo.

Con base a nivel nacional se concordó con un trabajo de Pérez-Vergara y Moscoso-García (2021) con la temática “El sobrepeso y obesidad en escolares versus eficiencia de clases de educación física”, cuyo objetivo es desarrollar “una revisión bibliográfica sobre las estrategias y ejercicios que se realizan en los escolares con sobrepeso y obesidad” (p. 526), obteniendo como resultado “realizar ejercicios físicos diariamente al menos una hora a 40 minutos, pueden controlar el sobrepeso u obesidad, por esta razón el ejercicio ha sido ampliamente recomendado, sobre todo en espacios educativos, donde la obesidad y sobrepeso ha presentado altos índices” (p. 535), en conclusión se tiene que “Los artículos analizados sobre las actividades físicas para reducir el sobrepeso y obesidad no ofrecen una evidencia clara como único medio para valorar el impacto que tiene sobre el peso y el IMC, sobre todo en poblaciones infantiles” (p. 540). Referente al texto citado

se puede analizar que hay alto índice de niños con sobrepeso lo cual requiere de actividad física, para prevenir enfermedades crónicas a futuro, en las escuelas los docentes deben incentivar a los estudiantes a no ingerir comida chatarra.

## **1.2 Situación conflicto**

La problemática del presente trabajo investigativo surge por las diversas novedades que se observaron en el transcurso de las prácticas pre profesionales, se puede argumentar que la insuficiente práctica de la actividad física en los jóvenes con sobrepeso es un gran problema. En tales circunstancias, si continúa el problema antes manifestado, puede provocar un pésimo estado de salud en los estudiantes. Se logrará mejorar dichos índices elevados por medio de charlas motivacionales con el fin de prevenir en los jóvenes la baja autoestima, e incluso el padecimiento de algunas enfermedades crónicas.

Haciendo énfasis en la asignatura de Educación Física; el Ministerio de Educación (2012), en su trabajo titulado “Lineamientos curriculares para el nuevo bachillerato ecuatoriano”, considera que es fundamental que los alumnos sean capaces de conocer y saber mejorar sus cualidades físicas, y a la vez que comprendan que la actividad física aporta beneficios al individuo, además de eso, que adquieran el conocimiento necesario sobre lo importante de conservar un modo de vivir basado en la práctica de actividad física con frecuencia. Entonces, la enseñanza de la misma no está siendo trabajada de manera eficiente por el profesorado, por tal motivo, se considera una problemática significativa dentro del sistema escolar.

## **1.3 Causas y consecuencias**

De acuerdo en la situación conflicto que se desarrolló en párrafos anteriores, se establece el problema central, siendo la insuficiente práctica de la actividad física en jóvenes con sobrepeso, considerando como causas el cansancio al realizar la actividad física, escaso conocimiento del docente en la práctica de actividades físicas, el escaso conocimiento de los estudiantes en alimentos nutritivos, la baja autoestima, el sedentarismo y escaso conocimiento del docente sobre los procedimientos organizativos; en efectos se observaron la falta de motivación docente, el aumento de grasa corporal, la inseguridad de sí mismo y el mal estado de la salud.

#### **1.4 Delimitación del problema**

La insuficiente práctica de la actividad física en los jóvenes con sobrepeso se evidencia en la parroquia Buenavista de la ciudad de Pasaje, en el Colegio de Bachillerato “Jorge Icaza” en el subnivel de básica superior, en el transcurso de cada clase de educación física, siendo el docente el encargado de llevar a cabo la asignatura. El trabajo investigativo es efectuado en el periodo lectivo 2022-2023 y está orientado a estudiantes y docentes.

#### **1.5 Planteamiento del problema**

Según los antecedentes considerados en este trabajo y de acuerdo a los objetos de estudio que consisten en la actividad física y el sobrepeso, existe relación en estos aspectos, porque los antecedentes se centran en estos temas y la calidad de vida de los estudiantes con sobrepeso; además, se habla de un programa de intervención. Por otra parte, se ha incluido aspectos relevantes de una investigación que hace referencia a la intervención escolar, enfatizando la actividad motriz recreativa para estudiantes con sobrepeso. Finalmente, se tomó en cuenta un estudio realizado en Ecuador en el que hace referencia a la actividad física y el sobrepeso a tempranas edades; como también se enfatiza la actividad física en el campo educativo.

De acuerdo a lo manifestado en el párrafo anterior se puede proyectar al establecimiento con posibles soluciones para reducir la problemática que consiste en la insuficiente práctica de la actividad física en los jóvenes con sobrepeso; para lo cual, se puede proponer una guía metodológica que contiene ejercicios físicos que ayudan a reducir el índice de masa adiposa.

A continuación se presenta el problema planteado a partir de la situación de este estudio: el educador encargado de la asignatura de educación física no cuentan con el conocimiento suficiente para promover la práctica de actividad física extracurricular en jóvenes con sobrepeso.

#### **1.6 Formulación del problema**

El trabajo eficiente y profesional del profesorado en el área de Educación Física es de extrema relevancia para dicha problemática, puesto que es el responsable de motivar a los estudiantes en la práctica de la actividad física, lo cual se considera significativo debido a que los alumnos adquieren buen estado de salud.

Para la elaboración de los objetivos, tales como general y específicos, fue gracias a las preguntas de investigación; las mismas que desempeñaron el papel de guía para el desarrollo de los instrumentos investigativos coherentes con los objetivos que se expresan a continuación:

### **Pregunta general**

¿Cuál es la intervención de la actividad física desde el área de educación física en los estudiantes con sobrepeso del subnivel de básica superior del colegio de bachillerato “Jorge Icaza” de la parroquia Buenavista?

### **Preguntas específicas**

1 ¿Cuáles son las causas que provocan el sobrepeso en los jóvenes del subnivel de básica superior?

2 ¿Qué tiempo dedican los estudiantes con sobrepeso para realizar actividad física?

3 ¿Cuáles son las directrices que permiten motivar la práctica de la actividad física en los jóvenes con sobrepeso?

4 ¿Cuál es la competencia del docente sobre la práctica de la actividad física con estudiantes que presentan sobrepeso?

## **1.7 Objetivos**

### **1.7.1 Objetivo general**

Establecer la intervención de la actividad física desde el área de educación física en los estudiantes con sobrepeso del subnivel de básica superior del colegio de bachillerato “Jorge Icaza” de la parroquia Buenavista.

### **1.7.2 Objetivos específicos**

- Identificar las causas que provocan el sobrepeso en los jóvenes del subnivel de básica superior.
- Determinar el tiempo que dedican los estudiantes con sobrepeso para realizar actividad física.
- Indagar las directrices que motiven la práctica de la actividad física en los jóvenes



con sobrepeso.

- Identificar la competencia del docente sobre la práctica de la actividad física con estudiantes que presentan sobrepeso.

## CAPÍTULO II

### MARCO REFERENCIAL

#### 2.1 Marco legal

##### 2.1.1 Constitución de la República

Para argumentar legalmente la temática intervención de la actividad física en los jóvenes con sobrepeso del subnivel de básica superior, se tomó en cuenta la Constitución de la República, en el capítulo segundo Derechos del buen vivir de la sección cuarta Cultura y Ciencia, el Art. 24 expone: “Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre” (Asamblea Constituyente, 2008, p. 32).

Asimismo, dentro de la quinta sección Educación, el Art. 26 expresa:

La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo. (Asamblea Constituyente, 2008, p. 32)

Además, el Art. 27 menciona:

La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar. La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional. (Asamblea Constituyente, 2008, p. 32)

Del mismo modo, el Art. 28 señala:

La educación responderá al interés público y no estará al servicio de intereses individuales y corporativos. Se garantizará el acceso universal, permanencia, movilidad y egreso sin discriminación alguna y la obligatoriedad en el nivel inicial, básico y bachillerato o su equivalente. Es derecho de toda persona y comunidad interactuar entre culturas y participar en una sociedad que aprende. El Estado promoverá el diálogo intercultural en sus múltiples dimensiones. El aprendizaje se desarrollará de forma escolarizada y no escolarizada. La educación pública será universal y laica en todos sus niveles, y gratuita hasta el tercer nivel de educación superior inclusive. (Asamblea Constituyente, 2008, p. 33)

En la séptima sección referente a salud, el Art. 32 expresa:

La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional. (Asamblea Constituyente, 2008, p. 34)

Por otra parte, en el capítulo tercero Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria, de la sección segunda, el Art. 39 expone:

El Estado garantizará los derechos de las jóvenes y los jóvenes, y promoverá su efectivo ejercicio a través de políticas y programas, instituciones y recursos que aseguren y mantengan de modo permanente su participación e inclusión en todos los ámbitos, en particular en los espacios del poder público. El Estado reconocerá a las jóvenes y los jóvenes como actores estratégicos del desarrollo del país, y les garantizará la educación, salud, vivienda, recreación, deporte, tiempo libre, libertad de expresión y asociación. El Estado fomentará su incorporación al trabajo en condiciones justas y dignas, con énfasis en la capacitación, la garantía

de acceso al primer empleo y la promoción de sus habilidades de emprendimiento. (Asamblea Constituyente, 2008, p. 37)

De la misma manera, en la quinta sección Niñas, niños y adolescentes, el Art. 44 menciona:

El Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos; se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas. Las niñas, niños y adolescentes tendrán derecho a su desarrollo integral, entendido como proceso de crecimiento, maduración y despliegue de su intelecto y de sus capacidades, potencialidades y aspiraciones, en un entorno familiar, escolar, social y comunitario de afectividad y seguridad. Este entorno permitirá la satisfacción de sus necesidades sociales, afectivo-emocionales y culturales, con el apoyo de políticas intersectoriales nacionales y locales. (Asamblea Constituyente, 2008, p. 39)

Asimismo, el Art. 45 manifiesta:

Las niñas, niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad. El Estado reconocerá y garantizará la vida, incluido el cuidado y protección desde la concepción. Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación; a la seguridad social; a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria; a la participación social; al respeto de su libertad y dignidad; a ser consultados en los asuntos que les afecten; a educarse de manera prioritaria en su idioma y en los contextos culturales propios de sus pueblos y nacionalidades; y a recibir información acerca de sus progenitores o familiares ausentes, salvo que fuera perjudicial para su bienestar. El Estado garantizará su libertad de expresión y asociación, el funcionamiento libre de los consejos estudiantiles y demás formas asociativas. (Asamblea Constituyente, 2008, p. 39)

Por otro lado, en el capítulo primero Inclusión y equidad, de la sección segunda Salud, el Art. 358 señala:

El sistema nacional de salud tendrá por finalidad el desarrollo, protección y recuperación de las capacidades y potencialidades para una vida saludable e integral, tanto individual como colectiva, y reconocerá la diversidad social y cultural. El sistema se guiará por los principios generales del sistema nacional de inclusión y equidad social, y por los de bioética, suficiencia e interculturalidad, con enfoque de género y generacional. (Asamblea Constituyente, 2008, p. 165)

En la sección sexta Cultura física y tiempo libre, el Art. 381 expone:

El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa. (Asamblea Constituyente, 2008, p. 172)

Por último, el Art. 383 expresa: “Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad” (Asamblea Constituyente, 2008, p. 173).

### **2.1.2 Ley Orgánica de Educación Intercultural**

En la Ley Orgánica de Educación Intercultural, del capítulo único del Ámbito, Principios y Fines, el Art. 1 menciona:

Objeto.- La presente Ley tiene por objeto normar el Sistema Nacional de Educación con una visión intercultural y plurinacional acorde con la diversidad geográfica, cultural y lingüística del país y con total respeto a los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades. El Sistema Nacional de Educación se articula a las instancias de protección integral de derechos, salud, gestión de riesgos, cultura física y deporte, arte, cultura e información, ciencia, tecnología,

innovación y saberes ancestrales, así como de la producción. (Asamblea Nacional, 2011, p. 10)

Además, en el Art. 3 relacionado a Fines de la educación, el literal n. señala:

La garantía de acceso plural y libre a la información y educación para la salud y la prevención de enfermedades, la prevención del uso de estupefacientes y psicotrópicos, del consumo de bebidas alcohólicas y otras sustancias nocivas para la salud y desarrollo. (Asamblea Nacional, 2011, p. 15)

En el capítulo primero, el Art. 4 expresa: “Derecho a la educación.- La educación es un derecho humano fundamental garantizado en la Constitución de la República y condición necesaria para la realización de los otros derechos humanos” (Asamblea Nacional, 2011, p. 16).

Por otro lado, en el capítulo segundo, el Art. 5 menciona:

La educación como obligación del Estado.- El Estado tiene la obligación ineludible e inexcusable de garantizar el derecho a la educación de todos los habitantes del territorio ecuatoriano y de los ecuatorianos en el exterior y el acceso universal a lo largo de su vida, para lo cual generará las condiciones que garanticen la igualdad de oportunidades para acceder, permanecer, movilizarse y culminar los servicios educativos. El Estado ejerce la rectoría sobre el Sistema Educativo a través de la Autoridad Educativa Nacional de conformidad con la Constitución de la República y la Ley, y garantizará una educación pública de calidad, gratuita y laica. La educación en todas sus formas y en todos los niveles debe tener cuatro características interrelacionadas: disponibilidad, aceptabilidad, asequibilidad y accesibilidad. (Asamblea Nacional, 2011, p. 16)

Por otra parte, en el capítulo tercero, el Art. 7 relacionado a los derechos de las y los estudiantes; el literal t. expresa:

Recibir una educación formal y no formal a lo largo de su vida que desarrolle sus capacidades, habilidades y destrezas para ejercer el ejercicio pleno de sus derechos y al Buen Vivir. El aprendizaje se desarrollará de forma escolarizada y no escolarizada de acuerdo a los contextos de cada estudiante. (Asamblea Nacional, 2011, p. 20)

Asimismo, el literal v. declara: “Acceder a la práctica deportiva, la educación física y recreación desde temprana edad en las instituciones educativas, dentro de una carga horaria que vaya en aumento y que permita estimular positivamente el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales” (Asamblea Nacional, 2011, p. 20).

### **2.1.3 Ley del Deporte, Educación Física y Recreación**

En la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, el título I Preceptos fundamentales, el Art. 1 señala el:

Ámbito.- Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado. (Asamblea Nacional, 2010, p. 3)

Del mismo modo, el Art. 2 menciona:

Objeto.- Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir. (Asamblea Nacional, 2010, p. 3)

Además, el Art. 3 expresa:

De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado. (Asamblea Nacional, 2010, p. 3).

Asimismo, el Art. 7 expone: “De las comunas, comunidades, pueblos y nacionalidades.- El Estado garantizará los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades, a mantener, desarrollar y fortalecer libremente su identidad en el ámbito deportivo, recreativo y de sus prácticas deportivas ancestrales” (Asamblea Nacional, 2010, p. 3).

Por otra parte, en el capítulo I Las y los ciudadanos, el Art. 11 expresa:

De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley. (Asamblea Nacional, 2010, p. 4)

De la misma manera, el Art. 12 indica: “Deber de las y los ciudadanos.- Es deber de las y los ciudadanos respetar las regulaciones dictadas por el Ministerio Sectorial y otros organismos competentes para la práctica del deporte, educación física y recreación” (Asamblea Nacional, 2010, p. 4).

En el título V de la sección 1, el Art. 81 señala:

De la Educación Física.- La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como una área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo. (Asamblea Nacional, 2010, p. 17)

En la misma sección, el Art. 82 menciona:

De los contenidos y su aplicación.- Los establecimientos educativos de todos los niveles deben aplicar en sus contenidos de estudio y mallas curriculares la cátedra de educación física, la misma que deberá ser impartida cumpliendo una carga horaria que permita estimular positivamente el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, condicionales y coordinativas de los estudiantes. Los establecimientos de educación intercultural bilingüe desarrollarán y fortalecerán las prácticas deportivas y los juegos ancestrales. (Asamblea Nacional, 2010, p. 17)

En el título VI de la sección 1, el Art. 89 manifiesta:

De la recreación.- La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas



actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural. (Asamblea Nacional, 2010, p. 18)

Además, el Art. 90 expone:

Obligaciones.- Es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportivas y recreativas, incluyendo a los grupos de atención prioritaria, impulsar y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo. (Asamblea Nacional, 2010, p. 18)

De la misma manera, el Art. 94 emite:

Actividades deportivas recreativas.- Los Gobiernos Autónomos Descentralizados ejecutarán actividades deportivas, recreativas, con un espíritu participativo y de relación social, para la adecuada utilización del tiempo libre para toda la población. Estas actividades deportivas fomentarán el deporte popular y el deporte para todos, sea en instalaciones deportivas o en el medio natural, para lo cual contarán con el reconocimiento y apoyo de dichos gobiernos. (Asamblea Nacional, 2010, p. 19)

Finalmente, el Art. 97 enuncia:

Objetivo.- Tendrá como objetivo principal la recreación de todos los miembros de la comunidad a través de la práctica de deporte recreativo y las actividades físicas lúdicas, debiendo ser éstas, equitativas e incluyentes, tanto en género, edad, grupos de atención prioritaria y condición socioeconómica; eliminando de su práctica todo tipo de discriminación. (Asamblea Nacional, 2010, p. 19)

## **2.1.4 Tratados internacionales**

### **2.1.4.1 Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura**

En la Carta internacional de la educación física, actividad física y deporte publicada por la UNESCO (2015), en el Art 1.7 plantea:

Todo sistema educativo debe asignar el lugar y la importancia debidos a la

educación física, la actividad física y el deporte, con miras a establecer un equilibrio y fortalecer los vínculos entre las actividades físicas y otros componentes de la educación. Debe también velar por que en la enseñanza primaria y secundaria se incluyan, como parte obligatoria, clases de educación física de calidad e incluyentes, preferiblemente a diario, y por qué el deporte y la educación física en la escuela y en todas la demás instituciones educativas formen parte integrante de las actividades cotidianas de los niños y los jóvenes. (p. 3)

Además, en el Art. 2.6 da a conocer:

Para la sociedad en general, la educación física, la actividad física y el deporte pueden reportar importantes beneficios en los planos de la salud, social y económico. Un estilo de vida activo contribuye a la prevención de las enfermedades cardíacas, del diabetes y del cáncer, así como de la obesidad, y contribuye en última instancia a la disminución de las muertes prematuras. Reduce además los gastos de salud, aumenta la productividad, y fortalece la participación ciudadana y la cohesión social. (p. 3)

#### **2.1.4.2 Organización Mundial de la Salud**

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) “La actividad física también es beneficiosa para la salud mental, ya que previene el deterioro cognitivo y los síntomas de la depresión y la ansiedad; además, puede ayudar a mantener un peso saludable y contribuye al bienestar general” (p. 2).

Además, dentro de la categoría niños y adolescentes de 5 a 17 años, la OMS (2020) recomienda que: “Los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana” (p. 3).

En cuanto a efectos del sedentarismo la OMS (2020) manifiesta que: “En los niños y adolescentes, un mayor sedentarismo se asocia con los malos resultados de salud siguientes: mayor adiposidad, peor salud cardiometabólica, forma física y comportamiento/conducta prosocial y menor duración del sueño” (p. 3).

De acuerdo a los efectos antes señalados la OMS (2020) recomienda que: “Los niños y

adolescentes deben limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio que pasan delante de una pantalla” (p. 3).

Por otra parte, la OMS (2019) deduce que: “El estudio pone de relieve que los jóvenes tienen derecho a jugar y deben disponer de oportunidades para ejercer su derecho a la salud física y mental y al bienestar”.

#### **2.1.4.3 Convención de los Derechos del Niño**

En la Convención de los Derechos del Niño declarada por la Unicef (2006) en su Art. 23 numeral 1 manifiesta que:

Los Estados Partes reconocen que el niño mental o físicamente impedido deberá disfrutar de una vida plena y decente en condiciones que aseguren su dignidad, le permitan llegar a bastarse a sí mismo y faciliten la participación activa del niño en la comunidad. (p. 18)

Asimismo, el Art. 24 numeral 1 menciona que:

Los Estados Partes reconocen el derecho del niño al disfrute del más alto nivel posible de salud y a servicios para el tratamiento de las enfermedades y la rehabilitación de la salud. Los Estados Partes se esforzarán por asegurar que ningún niño sea privado de su derecho al disfrute de esos servicios sanitarios. (Unicef, 2006, p. 19)

Además, el Art. 27 numeral 1 expresa que: “Los Estados Partes reconocen el derecho de todo niño a un nivel de vida adecuado para su desarrollo físico, mental, espiritual, moral y social” (Unicef, 2006, p. 21).

Del mismo modo el Art. 29 numeral 1 señala que: “Los Estados Partes convienen en que la educación del niño deberá estar encaminada a: a) Desarrollar la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño hasta el máximo de sus posibilidades;” (Unicef, 2006, p. 22).

Finalmente, el Art. 31 dice que: “Los Estados Partes reconocen el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes” (Unicef, 2006, p. 23).

## 2.2 Marco teórico

En esta sección se han presentado distintas teorías expuestas por varios autores acorde con la revisión de la literatura, las cuales aportan y fortalecen esta exploración.

Deci y Ryan (1985, como se citó en Moreno y Martínez, 2006), estos educadores estadounidenses crearon la Teoría de la Autodeterminación que trata sobre el análisis de la motivación del ser humano, en este caso ha sido aplicada en la práctica de la actividad física, la cual por medio de esta se fundamenta el tema de estudio, ya que la actividad física está relacionada con la motivación intrínseca y conducta autodeterminada, que desde la Educación física pueden ser mejoradas a través de programas o planes, permitiendo hábitos para la práctica física después de que finalice una etapa escolar, se reduzca el hecho de abandonar dicha práctica. Tanto la motivación intrínseca y conducta autodeterminada repercuten profundamente en la actitud del estudiante a la hora de ejecutar los ejercicios, por ello, es importante que el docente busque estrategias para evitar un desinterés o una desintegración.

Bandura (1977, como se citó en Balanguer et al., 1995), fue un psicólogo canadiense-estadounidense y creador de la teoría de la autoeficacia; en este artículo dicha teoría fue llevada al deporte y a la actividad física, por ende, la presente temática se argumenta con la misma, debido a que la autoeficacia se comprende de la percepción de las diversas capacidades del propio individuo al momento de accionar; además, desde el punto de vista mental, tiene que ver con la autoconfianza, lo que significa que el estudiante al no sentirse seguro de sí mismo, se reducen los niveles de motivación y autoestima para la práctica de ejercicios, es decir, se verá afectado su pensamiento y la respuesta emocional, lo que puede provocar un bajo rendimiento en cierta práctica.

Ajzen (1991, como se citó en Baños, 2020), es un psicólogo social, maestro emérito de la Universidad de Massachusetts Amherst y se basa en la teoría del Comportamiento Planeado; dado que, el objeto de estudio se relaciona con esta idea; debido a que, la acción física comprende que se trata exponer el propósito que tienen los humanos al realizar sus actividades en el tiempo libre, incentivando a los jóvenes estar más activos en las prácticas físicas, que a su vez mejora la calidad de vida y comportamiento; también se considera que, en las clases de educación física se empleen nuevas estrategias para que un alumno se motive a realizar actividad física.

## **2.3 Marco conceptual**

### **2.3.1 Actividad Física**

#### **2.3.1.1 Definición**

La actividad física es un factor primordial para la salud que ayuda a prevenir algunas enfermedades. Conforme a Chales-Aoun y Merino Escobar (2019), se refieren a la actividad física como cualquier acción motriz realizada por los distintos segmentos musculares y por el esqueleto, lo cual se requiere del gasto energético. En relación a eso, se comprende que la actividad física se puede realizar en los tiempos libres e incluso si se encuentra en su lugar de trabajo, está haciendo el consumo de energía.

En relación a la definición; Hallal, Azevedo, Reichert, Siqueira, Araújo, y Victora (2005, como se citó en Ortiz y Ramírez, 2020) manifiestan que: “La actividad física (AF) es cualquier movimiento corporal voluntario que exige un gasto cardiaco mayor al de reposo” (p. 868). Esto significa que, esta actividad física exige una acción que sea planificada, organizada y que sea repetida, además conlleva a mejorar o a permanecer con una buena condición física.

Por último, Ventura Suclupe y Zevallos Cotrina (2019) señalan que: “La actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio y el control de peso” (p. 64). Referente a eso, para obtener un buen estado de salud se debe realizar la práctica física.

#### **2.3.1.2 Importancia**

En cuanto a la importancia de la actividad física se considera que ayuda al ser humano a adquirir un estilo de vida saludable. En relación, Chacón-Cuberos et al. (2020), mencionan que: “La práctica de actividad física constituye un medio esencial en la mejora de la salud física y mental” (p. 1). Al respecto, se entiende que la actividad física es el elemento primordial que permite a las personas gocen de un buen estado de salud, teniendo una excelente condición física y mejorando la capacidad emocional y social.

De acuerdo con, Corder y Winpenny (2020, como se citó en Ortiz-Sánchez et al., 2021), afirman que: “La prevalencia de sobrepeso y obesidad se eleva más rápido durante la transición de la etapa infantil hacia la etapa juvenil y principio de la adultez que durante

cualquier otro periodo de edad” (p. 410). Por ello, es importante destacar que la actividad física debe cumplir un rol fundamental en aquellos periodos de vida, donde el individuo tenga un desarrollo integral y saludable en lo físico, corporal y mental.

Del mismo modo, Janz et al. (2005, como se citó en Petro, 2022) “refieren la importancia de realizar intervenciones efectivas y eficaces durante la infancia, para contribuir a una niñez más activa y saludable” (p. 74). Esto indica que, es importante que se realicen intervenciones esenciales a lo largo de la etapa infantil con el propósito de aportar infantes saludables, ya que en aquella etapa es propicio para fomentar hábitos positivos, como por ejemplo la práctica de la actividad física.

### **2.3.1.3 Características**

Es importante resaltar las características de la actividad física, porque son las que permiten realizar una planificación con éxito. De acuerdo con Zapatero-Ayuso (2020), hace énfasis en su investigación sobre la recomendación por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS), señalando la práctica de actividad física de media a alta intensidad durante 60 minutos, en etapas como la infancia y la pubertad. Entonces, como características de la actividad física se considera el tiempo e intensidad, ya que estos varían según el objetivo del plan de entrenamiento, como por ejemplo en la recomendación antes mencionada, se destaca esos caracteres tomando en cuenta que es ideal en dichas etapas.

De la misma manera, Jiménez (2006, como se citó en Salazar, 2022) manifiesta que: “La probabilidad de los hombres y mujeres de la tercera edad respondan a la actividad física progresiva con una mejor capacidad aeróbica y/o fuerza, dependiendo de la frecuencia, intensidad y duración del programa de ejercicios” (p. 102). En líneas anteriores, indica las cualidades esenciales que requiere un plan de ejercicios; siendo la frecuencia, el nivel de fuerza y el tiempo; estos ayudan al docente o entrenador a planificar acorde al estado físico del individuo; es decir, se consideran todos los aspectos necesarios para que los ejercicios sean propicios y específicos en alcanzar el propósito planteado.

### **2.3.1.4 Tipos de actividad física**

En este apartado se hace referencia a los distintos tipos de actividad física que son

primordiales para mejorar la calidad de vida. Conforme a Aguilar-Chasipanta et al. (2020), en su trabajo de investigación clasifican a la actividad física en cuatro tipos, los cuales se exponen a continuación:

- **Actividad de carácter aeróbico:** esta actividad constantemente permite mantener la masa corporal en un buen índice e incrementa la capacidad respiratoria.

Caminar: “significa ponerse en movimiento para salir de su lugar e ir hacia un horizonte que queda sin definir, explorar los espacios dejándose llevar por un impulso originario hacia lo desconocido” (Iglesias, 2018, p. 115).

Nadar: Conforme la Real Academia Española, (como se citó en Camacho y Valverde, 2012) menciona que: “nadar es el hecho de trasladarse en el agua, ayudándose de los movimientos necesarios y sin tocar el suelo ni otro apoyo” (p. 28).

- **Actividad de fortalecimiento:** su propósito es aumentar la resistencia de ciertos sitios óseos, ejercitando una solidez de tensión en los huesos, que permite su desarrollo y su fortalecimiento. Esto facilita al sistema músculo esquelético realizar acciones de manera óptima.

Correr: Es la manera de desplazarse vigorosamente y la aceleración naturalmente de caminar (Prieto Bascón, 2010).

Saltar la cuerda: Según Li y Wang (2022) definen que: “Saltar la cuerda es un ejercicio aeróbico que requiere poco tiempo y consume mucha energía, no necesita un gran espacio físico ni altas inversiones” (p. 767).

- **Actividad de flexibilidad:** se refiere a que una articulación realiza el máximo rango de movimiento posible, la actividad de este tipo permite mejorar las condiciones de las articulaciones con el fin de obtener el mayor rango de elasticidad.

Estiramientos estáticos: “Para los estiramientos estáticos se refiere a los ejercicios de estiramiento que se realizan sin movimiento” (Jiménez Gozalo, 2012, p. 100).

Estiramientos dinámicos: “se refiere a los ejercicios de estiramiento que se realizan con movimiento. Están los estiramientos balísticos, aislado activo y estiramiento dinámico” (Jiménez Gozalo, 2012, p. 100).

- **Actividad de equilibrio:** contribuye a disminuir el sufrimiento de alguna lesión o caída, previniendo las diversas fracturas, especialmente el de la pelvis.

Capacidad de mantener el cuerpo con estabilidad doblado a la gravedad.

Salto con un pie: Esta actividad es distinguida por que el individuo se desplaza con la misma extremidad de apoyo (Prieto Bascón, 2010).

Giros: Son rotaciones que se ejecutan en torno a alguna parte de la contextura humana (Prieto Bascón, 2010).

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

La actividad física al ser practicada constantemente brinda varios beneficios tanto en el aspecto físico, motriz y cognitivo del individuo. Calzada, Cachón, Lara y Zagalaz (2016, como se citó en Solís y Borja, 2019) afirman que: “Esta mejora de la capacidad cardiorespiratoria y muscular, la salud ósea, los marcadores de salud cardiovascular y la composición corporal, así como los efectos positivos en el desarrollo fisiológico, psicológico y en el bienestar de los niños” (p. 120). En base a lo antes mencionado, la actividad física contribuye un sinnúmero de beneficios al ser humano, por ello, es fundamental que los docentes planifiquen sus clases enfocados en dicha actividad, para que los estudiantes tengan un aprendizaje de calidad.

Asimismo, Suárez-Cano (2021) manifiesta que:

La OMS también indica que la actividad física regular tiene importantes efectos, mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio, la salud ósea y funcional, reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidentes cerebrovasculares, diabetes, diferentes tipos de cáncer, depresión y el riesgo de fracturas vertebrales o de cadera. Además, es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso. (p. 49)

Por lo general, la actividad física mejora la salud de las personas, haciendo énfasis en el sistema cardiorrespiratorio, permite tener una mejor resistencia, incentivando a los jóvenes con sobrepeso a realizar actividad física con mayor frecuencia, debido a que reduce la masa corporal y a la vez previene otras enfermedades que pueden llegar a ser crónicas.

Finalmente, Martínez Heredia et al. (2021), mencionan que: “La práctica de actividad física supone una distracción en la cotidianidad y fortalece el estado de ánimo, la motivación para realizar actividad física supone a su vez un factor esencial para el



incremento del autoconcepto, la autodeterminación y la autoeficacia” (p. 830). Al respecto, así como beneficia el aspecto físico y motriz, también ayuda en lo mental, ya que permite fortalecer las emociones y sentimientos, haciendo que el estudiante se sienta con una autoestima alta, y a la vez motivado para ejecutar las actividades.

### **2.3.1.6 Cómo motivar la práctica de la actividad física**

En estos párrafos se interpretan los aspectos importantes que debe tener en cuenta un docente de educación física, para motivar a sus estudiantes en la práctica de la actividad física. Herrera Villegas y Flórez Villamizar (2020), en su artículo de investigación señala la relación que existe entre la actividad antes mencionada con los diversos movimientos que ejecutan los individuos en su cotidianidad; sin embargo, la regularidad o nivel de fuerza con que se practica la misma, son los que establecen los factores que influyen en la juventud. A modo de ejemplo, indicó que las razones se direccionan a la competencia y a periodos de diversión. Igualmente, la conformidad de alguna actividad física tiene que ver con los aspectos de simpatía y motivacionales.

Hace referencia a que el docente para motivar a sus pupilos tiene que planificar actividades de carácter competitivo, es decir, que cada actividad o juego deben consistir en formar equipos o grupos, proponiendo estímulos para el grupo ganador o perdedor con el único fin de incentivar a la práctica.

En adición, González Melero y Baena Extremera (2022), en su trabajo de investigación se refieren que para mejorar la parte motivacional de los estudiantes, en relación a la integración de su autoaprendizaje, si son realizados de manera innovadora o diferente, porque los estudiantes no aceptan hacer ejercicios monótonos. Entonces, es fundamental que el profesorado de educación física aplique ejercicios nuevos o dinámicos, para que el alumno no pierda el interés, donde se reflejen las cualidades del docente, especialmente el papel de innovador.

### **2.3.1.7 Competencia docente en la práctica de la actividad física**

En este párrafo se manifiesta sobre el gran interés que el docente debe tener para asumir sus roles en la práctica de la actividad física. Bernate et al. (2019), en su trabajo manifiesta que:

Se espera contar con docentes que piensen, sientan y actúen como profesores y

que tengan una actitud de apertura, con la aplicación de metodologías y estilos de enseñanza, compromiso con los objetivos planteados, toma de decisiones y la resolución de conflictos para resolver problemas teniendo en cuenta el potenciar el rendimiento académico. (p. 745)

Con relación a lo detallado anteriormente, es importante que el profesor tenga una buena disposición para que desarrolle un correcto desempeño en el ámbito educativo, haciendo uso de nuevas metodologías, y así pueda cumplir su labor con toda la actitud.

## **2.3.2 Sobrepeso**

### **2.3.2.1 Definición**

En este apartado se describe como el sobrepeso se ha transformado en un tema en el tiempo actual, es un severo problema en la sanidad pública y además se vuelve en una desigualdad social. Referente a Medina-Valdivia (2019), señala que:

El sobrepeso y la obesidad causan la muerte de alrededor de 2,8 millones de personas en el mundo en forma directa o indirecta, asociadas con enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como la diabetes mellitus, la enfermedad coronaria isquémica y algunos tipos de cáncer. (p. 17)

En lo señalado anteriormente, se puede decir que el sobrepeso tiene severas complicaciones, esta problemática se ha generalizado en un tiempo muy corto, se manifiesta en un número muy elevado de casos y esto provoca muchas consecuencias negativas en la salud tanto física como mental.

Además, Imperial College de Londres y OMS (2017, como se citó en Dávila et al., 2020), definen que:

La obesidad infantil es una de las problemáticas de salud pública más graves del siglo XXI, ya que en los últimos 40 años el número de niños obesos entre 5 y 19 años creció más de 10 veces, es decir, de 11 millones de niños obesos que existían en los años 70, se incrementó a 124 millones en el 2016. (p. 453)

Lo que mencionan estos autores, es sobre el exceso de peso que tiende a ser una enfermedad crónica, es causada por muchos factores. Es un procedimiento que se ha iniciado desde la niñez y juventud tomando en cuenta la inestabilidad. Los factores

hereditarios y también ambientales tienen un origen común en la determinación de los trastornos metabólicos.

Por último, Ospina Ayala et al. (2019), manifiestan: “Esta condición se define como un estado de exceso de grasa corporal y se caracteriza como una enfermedad crónica compleja y multifactorial que involucra factores ambientales, genéticos, fisiológicos, metabólicos y de comportamiento” (p. 1). Respecto a lo mencionado por estos autores, expresan que actualmente las personas son más obesas que las que tienen bajo peso. Hoy en día se estima enfermedades crónicas con muchas causas y complicaciones. A medida que el volumen y grasa aumentan dramática y nefastamente se realiza una distribución anormal del cuerpo.

### **2.3.2.2 Características**

En esta sección se presentan las características del sobrepeso. Bonilla Ibáñez y Díaz Heredia (2019) señalan que:

En lo social, los adolescentes en condición de sobrepeso u obesidad ven afectada su relación con los compañeros, por ser objetos de burlas y rechazo. Muchas veces, dichas condiciones constituyen una limitante para participar en actividades sociales, escolares y familiares. De hecho, el sobrepeso u obesidad les impide compartir y participar con sus compañeros en actividades que requieren un estado físico óptimo. (p. 2)

En base a lo antes señalado, se interpreta que una de las características más relevantes, es que el sobrepeso es un generador de bullying, debido a que la mayor parte de los compañeros de los estudiantes con sobrepeso se burlan, rechazan o critican profundamente su forma física. Además, el sobrepeso limita la participación en actividades escolares, ya que se requiere de una buena condición física y esto provoca que el estudiante pierda el interés de la clase.

### **2.3.2.3 Causas que provocan el sobrepeso**

Conforme a Luciañez Sánchez et al. (2021), expresan que:

De forma general, se ha considerado que la principal causa de la obesidad es un balance energético positivo prolongado, por lo que, el enfoque principal de los

programas preventivos para la obesidad, consisten en proponer una dieta equilibrada y potenciar la práctica de la actividad física. (p. 353)

Esto quiere decir que se considera como causa primordial del sobrepeso al descontrol alimentario, en otras palabras, significa consumir alimentos en exceso en relación al gasto energético, llegando a provocar el aumento rápido de masa corporal. Además para su prevención recomiendan consumir los alimentos necesarios y el uso de actividad física.

De manera general, Bonilla Ibáñez y Díaz Heredia (2019) mencionan en su trabajo de investigación los distintos factores responsables en la estimulación del sobrepeso, siendo los siguientes: ser del género femenino, bajo aprendizaje escolar, menor ingreso económico, la excesiva ingestión alimenticia, el nicotismo, el alcoholismo y la escasa práctica de ejercicios. En este sentido, los antes expuestos componentes, son los verdaderos causantes del sobrepeso, que deben ser erradicados en los centros educativos con el fin de evitar esta problemática.

#### **2.3.2.4 Consecuencias del sobrepeso**

Dentro de las consecuencias del sobrepeso, mayoritariamente se encuentra afectado el sistema cardiovascular. Sweeting (2008, como se citó en Delgado-Floody et al., 2019), define que:

Es importante destacar que para los niños de esta edad (12-13 años) los cambios físicos son motivo de satisfacción y sentimientos positivos, ya que implican mayor altura y mayor masa muscular, lo que es positivamente aceptado y reforzado en el ámbito social, por el contrario, para las mujeres el incremento de grasa corporal, produce insatisfacción y genera emociones negativas que afectan a su desarrollo físico y al ideal cultural de belleza. (p. 69)

Estos autores en su diferenciación de cómo consideran al sobrepeso, tanto en los niños como en las niñas específicamente en ese rango de edad; se interpreta que los efectos emocionales en los niños, no es tan grave porque ellos lo ven como algo positivo, mientras que para las niñas representa un verdadero problema, ya que se sienten descontentas por su forma física. Generalmente, la baja autoestima y la desmotivación son unas de las principales consecuencias del sobrepeso, lo que significa un problema a trabajar para los docentes.

Asimismo, Aguilar-Cordero et al. (2019), manifiestan que: “Los niños obesos suelen tener bajos niveles de autoestima, como consecuencia del acoso escolar a que se ven sometidos por otros niños” (p. 551). Por tal razón, es importante que se fomente la práctica de actividad física en los centros de aprendizaje, que sea una práctica donde se inculque valores y principios, con el fin de evitar el bullying hacia los individuos con sobrepeso.

Igualmente, Navas-Carretero (2016) menciona que:

La obesidad suele estar acompañada, también en niños y adolescentes, de otras afecciones, (mayor resistencia a la insulina, hipertensión, dislipemias, etc.) que repercutirán en su salud adulta. Incluso, la obesidad infantil puede contribuir a desarrollar dificultades emocionales y de comportamiento, así como reducir el rendimiento académico. (p. 345)

El sobrepeso si no se lo trata adecuadamente en la niñez, irá trascendiendo etapa por etapa, afectando la salud con más gravedad, en distintos ámbitos como en lo social y educativo; es decir, se verá afectada la interacción con sus pares y el desempeño escolar.

### **2.3.2.5 Tratamiento del sobrepeso**

Generalmente la actividad física y una dieta equilibrada son los tratamientos más frecuentes que los especialistas suelen recomendar a sus pacientes. Lee et al. (2010, Como se citó en Ruiz et al., 2021), señalan que: “Así, la intervención de ejercicio aeróbico por un lado y, por otro, de ejercicios combinados de fuerza, disminuyeron el IMC en un programa de 16 semanas sobre adolescentes con obesidad” (p. 23). Al respecto, dicho autor resalta a la actividad física como terapia para disminuir el peso corporal de personas con sobrepeso u obesidad, mediante una planificación específica de ejercicios propuestos a ser desarrollados en un tiempo establecido, con el fin de conseguir los mejores resultados.

Por otro lado, Tárraga Marcos et al. (2014), mencionan que:

En el tratamiento del sobrepeso y la obesidad, se considera fundamental la dieta aunque debe estar integrada en un programa general, que incluye ejercicio físico, modificación de hábitos de vida, y apoyo psicológico, pero aunque inicialmente se consiguen reducciones de peso significativas, éstas se mantienen a largo plazo

en un reducido porcentaje; por lo que es muy importante la investigación sobre estrategias de motivación de estos pacientes para que perseveren en los cambios de estilo de vida. (p. 742)

En el párrafo anterior, dichos autores expresan que para mejorar la problemática del sobrepeso es necesario no comer comidas que eleven el colesterol, además que haya la intervención de un profesional de la salud, también ir mejorando la calidad vida mediante la actividad física, y que busquen nuevas formas en relación a la reducción porcentual del peso.

## **CAPÍTULO III**

### **DIAGNÓSTICO DEL OBJETO DE ESTUDIO**

#### **3.1 Enfoques Diagnósticos**

##### **3.1.1 Tipo de investigación**

Este trabajo es de tipo descriptivo, porque se requirió describir cada objeto de estudio, a partir de los hechos y fenómenos percibidos en la institución educativa donde se investigó, respondiendo a las interrogantes: ¿A quién se va a investigar? ¿Qué se va a investigar? ¿Dónde se va a investigar? ¿Cómo investigar? Conforme a Guevara Alban et al. (2020), señalan que la investigación descriptiva “Se encarga de puntualizar las características de la población que está estudiando” (p. 166). Es decir, ésta detalla las cualidades de una cierta población, que corresponde a los estudiantes.

En cuanto a la metodología de investigación se tomó en cuenta el enfoque mixto, por la razón que se considerará datos cualitativos y numéricos, cierto enfoque permitirá contrastar la información adquirida por medio de la entrevista y encuesta; la encuesta está dirigida a los estudiantes con sobrepeso, mientras que la entrevista al docente, adicionalmente, para la fundamentación de la información conseguida en el lugar de estudio se lo realiza a través de revisiones bibliográficas. Naranjo-Zeledón (2020) manifiesta que: “El enfoque mixto surge de la necesidad de afrontar la complejidad de los problemas de investigación planteados en diversas áreas del saber, enfocándolos de una manera holística, atendiendo al llamado del Paradigma Pragmático. Aquí el investigador combina técnicas de los enfoques cuantitativos y cualitativos” (p. 5). Significa que, este enfoque se origina debido a los distintos problemas encontrados al investigar en varias áreas del conocimiento, por ello, para la realización de la investigación utiliza los dos enfoques el cualitativo y cuantitativo.

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

###### **3.1.2.1 Población y muestra**

El objeto de estudio se desarrolló en el colegio “Jorge Icaza” de la parroquia Buenavista; por lo tanto, se consideró como población a los estudiantes del subnivel de básica superior y docentes de la asignatura de Educación Física; respecto a la muestra se tomó en cuenta

al docente de dicha asignatura que labora en el subnivel superior y a los estudiantes que presentan sobrepeso, debido a que en cada curso se encontraron alumnos con exceso de masa adiposa.

Con relación a los conceptos de población y muestra, se define: “La población así también llamada universo de estudio, es el conjunto total de personas u objetos que tienen una característica en común de interés para un estudio” (Castro, 2019, p. 53). Por otro lado la muestra “Es un subconjunto de individuos o elementos de una población definida que cumple con ciertas propiedades comunes” (Castro, 2019, p. 53).

**Tabla 1 Población y muestra**

Población			Muestra	
Docentes de educación física	Estudiantes del subnivel de básica superior		Docentes de Educación Física	Estudiantes del subnivel de básica superior que presentan sobrepeso
Número de docentes	Cursos	Número de estudiantes	Número de docentes	Número de estudiantes
2	8vo “A”	30	2	5
	8vo “B”	30		4
	8vo “C”	26		2
	9no “A”	35		3
	9no “B”	30		4
	9no “C”	30		5
	10mo “A”	30		2
	10mo “B”	26		3



	10mo”C”	23		3
2		230	1	31

### 3.1.2.2 Métodos de investigación

Analítico y sintético, estos dos métodos investigativos se han aplicado en esta indagación con el propósito de aportar la descripción de los objetos de estudio tomados en cuenta tanto para la exploración literaria como para el trabajo de campo.

Respecto al propósito del método analítico, Abreu (2014) manifiesta que: “A partir del conocimiento general de una realidad realiza la distinción, conocimiento y clasificación de los distintos elementos esenciales que forman parte de ella y de las interrelaciones que sostienen entre sí” (p. 199). Este método busca el análisis de las cualidades de cada parte en relación a las causas existentes a los objetos de estudio, partiendo desde lo más complejo.

Por otro lado, según Rivera y Arango (2012, como se citó en Ponce et al., 2021), afirman que el método sintético:

“Es un proceso analítico de razonamiento que busca reconstruir un suceso de forma resumida, valiéndose de los elementos más importantes que tuvieron lugar durante dicho suceso. En otras palabras, es aquel que permite a los seres humanos realizar un resumen de algo que conocemos”. (p. 45)

Sobre lo antes mencionado por estos autores hacen referencia que este método se basa en manifestar lo más importante de manera organizada, coherente y precisa, explicando los factores que intervienen en una situación.

### 3.1.2.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En este trabajo de estudio se utilizó la entrevista y la encuesta con el fin de recolectar la información necesaria relacionada a las técnicas de investigación. En cuanto a la entrevista, ésta permitirá desarrollar un diálogo con los docentes del área de educación física, para identificar las circunstancias en que se encuentra la asignatura de educación física en la actualidad con relación a la actividad física y al sobrepeso. Respecto a la definición de entrevista, Díaz-Bravo et al. (2013), en su artículo manifiestan: “La

entrevista es una técnica de gran utilidad en la investigación cualitativa para recabar datos; se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar” (p. 163). De acuerdo a lo expuesto por los autores en líneas anteriores, la entrevista es de donde se extrae la información mediante un diálogo entre dos o más individuos, en otras palabras, el entrevistador formula las preguntas y el entrevistado responde.

Además, se aplicó la encuesta, dicha técnica tiene como instrumento un banco de preguntas cerradas en coherencia con los objetos de estudio y para procesar los datos obtenidos se hizo uso de fórmulas estadísticas. Referente a eso, Kuznik et al. (2010), da a conocer:

La encuesta es una técnica de recogida de datos, o sea una forma concreta, particular y práctica de un procedimiento de investigación. Se enmarca en los diseños no experimentales de investigación empírica propios de la estrategia cuantitativa, ya que permite estructurar y cuantificar los datos encontrados y generalizar los resultados a toda la población estudiada. (p. 317)

Referente a lo mencionado anteriormente por los autores, en investigación la encuesta permite recabar la suficiente información de la realidad de una situación o un hecho en proceso de estudio y es aplicada a cierto número de la población.

#### **3.1.2.4 Validación de los instrumentos de investigación**

Para la validación de los instrumentos que se utilizarán en esta investigación se realizó un experimento mediante la aplicación de una prueba piloto que permitió ajustar ciertos aspectos importantes, es decir, se corrigió la redacción y orientación de las preguntas con el propósito de facilitar la comprensión a los encuestados y al entrevistado.

En la validación de la encuesta se escogió a cuatro estudiantes con similares características a los estudiantes que serán partícipes de la investigación pertenecientes a otra institución educativa, para que contesten el banco de preguntas; mientras que para la entrevista, se entrevistó a un docente de Educación Física que labora en el subnivel superior, dicho docente pertenece a otra institución educativa.

### **3.2 Descripción del proceso diagnóstico**

A partir de una idea de investigación identificada en las prácticas pre profesionales, permitió detectar el problema central y al mismo tiempo se logró identificar las variables tanto dependiente como independiente, contribuyendo en la elaboración del tema, este proceso fue revisado y aprobado por el tutor.

Después se realizó las preguntas específicas, mismas que orientaron para construir los objetivos tanto general como los específicos mediante una tabla de relación, luego se procedió con la organización de las dimensiones para diseñar el marco referencial y a la vez se determinó la metodología a utilizar en la presente investigación.

En cuanto a la población se consideró a los estudiantes del subnivel de básica superior y a los docentes del área de educación física. Respecto a la muestra, se tomó en cuenta a un docente de educación física porque labora en el subnivel superior y a los estudiantes con sobrepeso pertenecientes al mismo subnivel, para identificar a los alumnos que tienen sobrepeso se procedió a calcular el índice de masa corporal (IMC).

Por otra parte, se continuó con el diseño de los instrumentos (encuesta y entrevista), las preguntas de cada instrumento fueron elaborados en base a los indicadores de las dimensiones, considerando la respectiva relación con las preguntas específicas. Además, para el proceso de validación de los instrumentos se tomó en cuenta el uso de una prueba piloto, en relación a la encuesta se aplicó a cuatro estudiantes de otra institución educativa con similares cualidades de los alumnos involucrados en esta indagación y la entrevista se aplicó a un docente del área de educación física de otra institución educativa.

La aplicación de la prueba piloto contribuyó en el mejoramiento de las interrogantes de los instrumentos de investigación, es decir, se corrigió la redacción y orientación con el fin de facilitar la comprensión de los encuestados y del entrevistado. Una vez que los instrumentos fueron aprobados por el tutor, se procedió a aplicar los instrumentos de investigación, la encuesta fue aplicada en estudiantes con sobrepeso del subnivel superior, mientras que la entrevista se aplicó a un docente de educación física.

Los datos recogidos en los instrumentos de investigación, especialmente de la encuesta fueron procesados y organizados por el programa estadístico Microsoft Excel,

permitiendo realizar el respectivo análisis e interpretación de cada dimensión, para luego realizar la descripción de los resultados obtenidos y la discusión.

Por otro lado, se identificó la propuesta, llegando a determinar una guía metodológica de ejercicios físicos que permiten reducir la grasa corporal, este proceso se desarrolló mediante la tabla de requerimientos partiendo de las debilidades y causas que se identificaron en el campo de la investigación.

Finalmente, el presente trabajo concluyó con la realización de las conclusiones, mismas que fueron elaboradas a partir de los objetivos específicos, después se llegó a redactar las recomendaciones desde la orientación de las conclusiones.

### **3.3 Recopilación de la información**

Para la recopilación de la información teniendo en cuenta las preguntas específicas y los objetivos de investigación se utilizó una encuesta, la misma que fue aplicada en el Colegio de Bachillerato “Jorge Icaza” de la parroquia Buenavista, en los estudiantes con sobrepeso del subnivel superior; además se aplicó una entrevista enfocada al docente de Educación Física con el fin de argumentar la investigación.

Para la organización de la información obtenida de los instrumentos de investigación se inició de los objetos de estudios estructurados por dimensiones, permitiendo obtener los indicadores que orientaron en la elaboración de las preguntas correspondientes a los instrumentos de investigación. La organización antes mencionada se ilustra a través de la siguiente tabla:

***Tabla 2 Organización de los objetos de estudio, dimensiones e indicadores***

<b>Objetos de estudio</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>
<b>Actividad Física</b>	Tiempo en la Actividad Física	Actividad Física durante las clases de Educación Física.
		Actividad Física fuera de la institución educativa.
	Tipos de Actividad Física	Actividad aeróbica
		Actividad de fortalecimiento
		Actividad de flexibilidad

		Actividad de equilibrio
	Competencia docente	Aplicación de metodologías y estilos de enseñanza
		Compromiso con los objetivos
		Toma de decisiones
		Resolución de conflictos
	Motivación	Actividades innovadoras
		Actividades de carácter competitivo
<b>Sobrepeso</b>	Causas que provocan el sobrepeso	Alimentación
		Sedentarismo

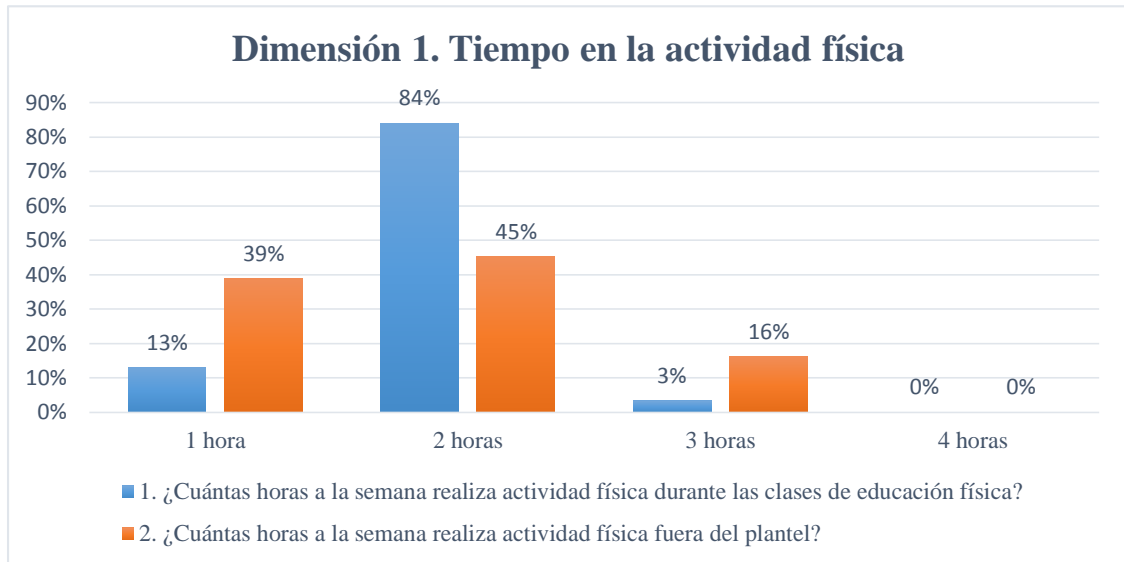
### **3.4 Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimientos.**

En este apartado se refiere al análisis del contexto realizado a partir de la recopilación de la información, misma que ayudo con la elaboración del desarrollo de la matriz de requerimientos.

#### **3.4.1 Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes con sobrepeso del subnivel superior.**

A continuación se detalla el análisis referente a la primera dimensión correspondiente al primer objeto de estudio que compete a la actividad física:

### Gráfico 1 Tiempo en la actividad física



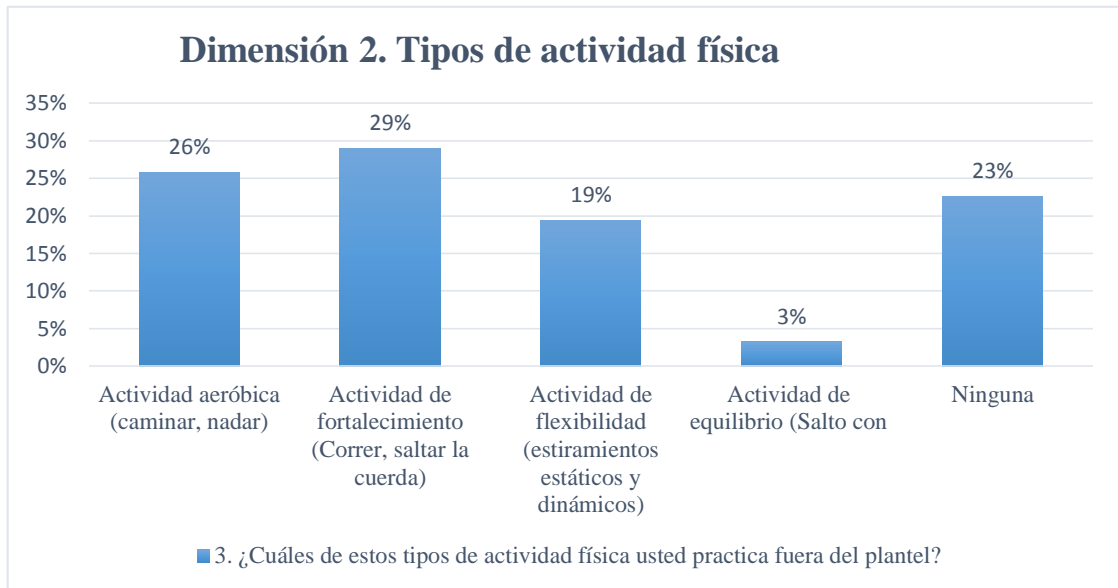
Fuente: Los investigadores

#### Análisis e interpretación:

Acorde a los resultados obtenidos se observa que el 13% de estudiantes con sobrepeso expresan que una hora a la semana realizan actividad física durante las clases de educación física, el 84% manifiestan dos horas, el 3% indican tres horas, y en la categoría de cuatro horas no hay valores; por otra parte, el 39% de estudiantes con sobrepeso expresan que una hora a la semana realizan actividad física fuera del plantel, el 45% manifiestan dos horas, el 16% indican tres horas, y en la categoría de cuatro horas no hay valores. En cuanto a lo anterior, se demuestra que los estudiantes con sobrepeso son poco dinámicos en la práctica de actividad física a la semana, lo cual es perjudicial para su salud.

De acuerdo a los resultados de la segunda dimensión se pudo analizar de la siguiente manera:

**Gráfico 2 Tipos de actividad física**



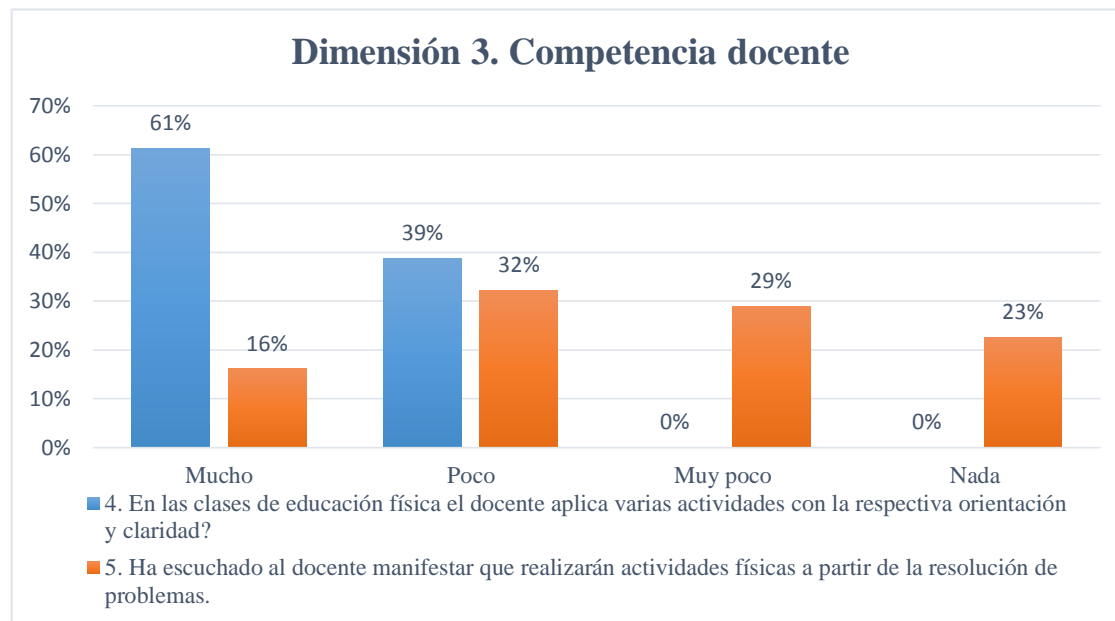
**Fuente:** Los investigadores

### **Análisis e interpretación:**

Con base a los resultados obtenidos se observa que el 26% de estudiantes con sobrepeso realizan actividad aeróbica, por otra parte el 29% practican actividad de fortalecimiento, el 19% practican actividad de flexibilidad, el 3% practican actividad de equilibrio, y el 23% representa que los estudiantes con sobrepeso no practican ningún tipo de actividad física. Se interpreta que la mayor parte de estudiantes practican actividad aeróbica y actividad de fortalecimiento lo que significa que evitan llegar al alto grado de sobrepeso, y finalmente hay estudiantes que son sedentarios.

Según los resultados de la tercera dimensión se puede determinar lo siguiente:

### Gráfico 3 Competencia docente



Fuente: Los investigadores

### Análisis e interpretación:

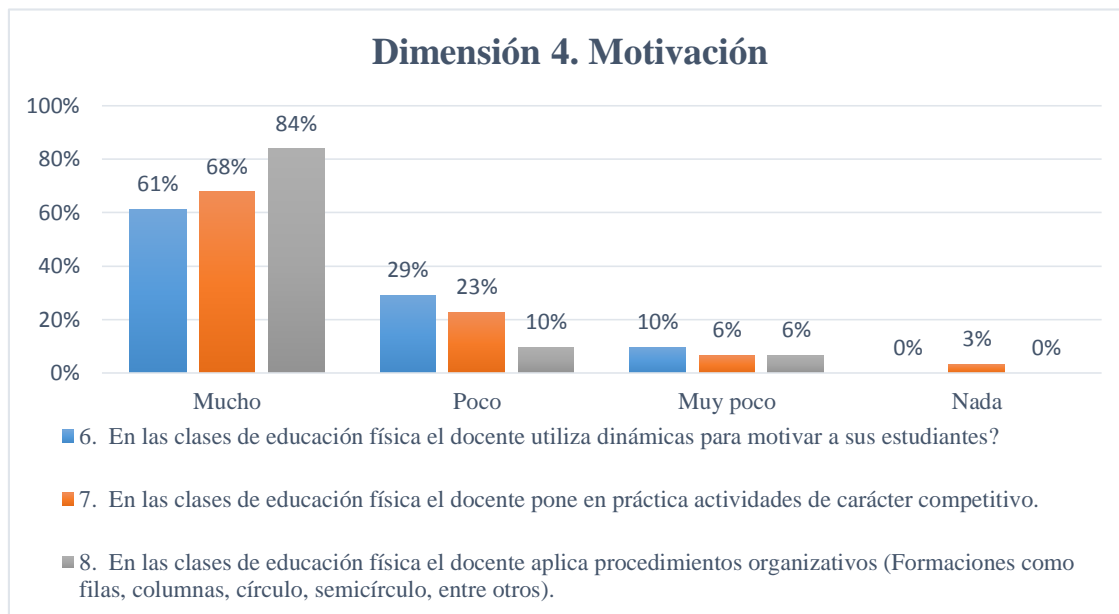
Conforme a los resultados obtenidos se observa que el 61% de estudiantes con sobrepeso expresan mucho que el docente aplica varias actividades con la respectiva orientación y claridad en las clases de educación física, el 39% manifiestan poco, y en las categorías muy poco y nada no existen valores; por otra parte el 16% de estudiantes con sobrepeso expresan mucho que han escuchado al docente manifestar que realizaran actividades físicas a partir de resolución de problemas, el 32% manifiestan poco, el 29% expresan muy poco, y el 23% enuncian nada.

Se interpreta que con mucha frecuencia el docente aplica varias actividades con la respectiva orientación y claridad en las clases de educación física, con lo cual se denota el interés del docente para hacerles comprender a los estudiantes que deben realizar actividades físicas; por otro lado, se interpreta que los estudiantes escuchan con menos frecuencia que el docente manifiesta que realizaran actividades físicas a partir de resolución de problemas, lo que significa algo negativo porque los estudiantes no tendrían la oportunidad de compartir, dialogar con sus compañeros en pocas palabras no mejorarían el aspecto socio afectivo.



Por último, se analizó la cuarta dimensión:

#### Gráfico 4 Motivación



Fuente: Los investigadores

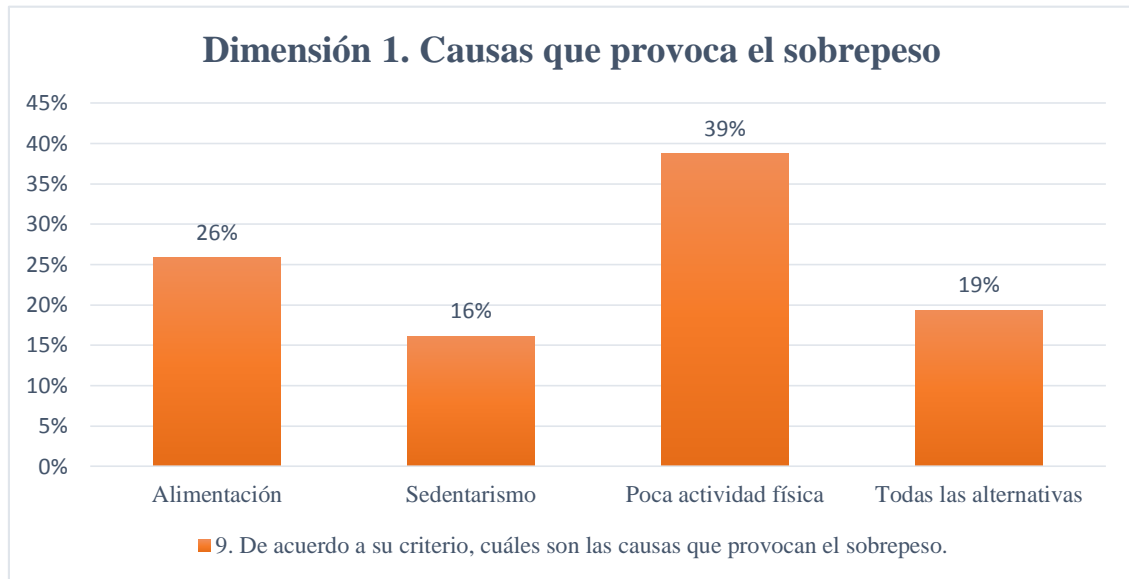
#### Análisis e interpretación:

De acuerdo a los resultados obtenidos se observa que el 61% de estudiantes con sobrepeso expresan mucho que el docente utiliza dinámicas para motivar a sus estudiantes en las clases de educación física, el 29% manifiestan poco, el 10% enuncian muy poco, y en la categoría nada no hay valores; por otra parte el 68% de estudiantes con sobrepeso expresan mucho que el docente pone en práctica actividades de carácter competitivo en las clases de educación física, el 23% manifiestan poco, el 6% enuncia muy poco, y el 3% dicen nada; y finalmente el 84% de estudiantes con sobrepeso expresan mucho que el docente aplica procedimientos organizativos en las clases de educación física, el 10% manifiestan poco, el 6% enuncian muy poco, y en la categoría nada no hay valores.

Se interpreta que con mucha frecuencia el docente aplica dinámicas y actividades de competencia para motivar a los estudiantes a la práctica de las actividades físicas, siendo positivo porque los estudiantes obtendrían más motivación, logrando mejorar la salud; así mismo el docente aplica procedimientos organizativos, esto ayuda a organizar a los estudiantes de tal manera que no eviten la práctica de actividad física.

En cuanto al segundo objeto de estudio que compete al sobrepeso respecto a la primera dimensión se determinó lo siguiente:

**Gráfico 5 Causas que provoca el sobrepeso**

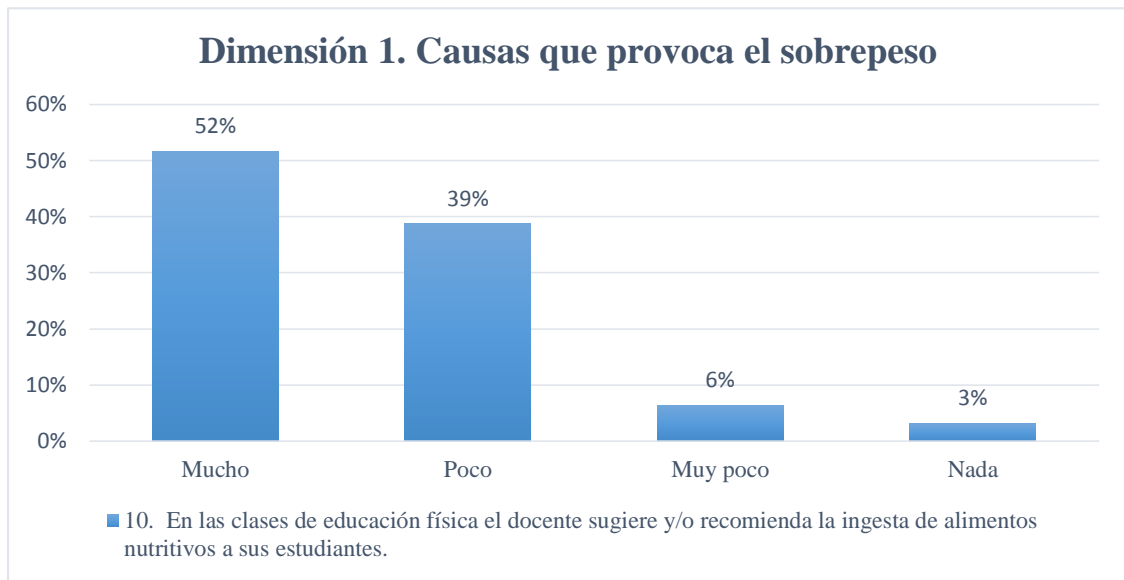


**Fuente:** Los investigadores

### **Análisis e interpretación:**

Conforme a los datos obtenidos se observa que el 26% de estudiantes con sobrepeso expresan que la categoría alimentación es la causa que provoca el sobrepeso, mientras que el 16% presentan sedentarismo, el 39% indican poca actividad física, y 19% manifiestan todas las alternativas. En relación a lo antes analizado se interpreta que las causas más relevantes del sobrepeso son: poca actividad física, alimentación y sedentarismo.

### Gráfico 6 Ingesta de alimentos nutritivos



**Fuente:** Los investigadores

#### **Análisis e interpretación:**

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que el 52% de los estudiantes con sobrepeso expresan mucho que el docente sugiere y/o recomienda la ingesta de alimentos nutritivos a sus estudiantes en las clases de educación física, el 39% manifiestan poco, el 6% enuncian muy poco, y el 3% indican nada. Se interpreta que a pesar de que el docente sugiere y/o recomienda la ingesta de alimentos nutritivos, los estudiantes no cumplen a cabalidad, conllevándolos a una nefasta vida alimenticia, provocando el sobrepeso.

### **3.4.2. Resultados de la entrevista aplicada al docente de educación física.**

#### **Entrevista dirigida al docente de educación física del colegio de Bachillerato “Jorge Icaza”**

A continuación, se presenta el análisis e interpretación de las distintas preguntas que conforman la entrevista dirigida al docente de educación física.

#### **Actividad física**

##### **Dimensión 1: Tiempo en la actividad física**

**P.1.** ¿Qué tiempo de la clase de educación física usted toma para aplicar la actividad física con estudiantes con sobrepeso?

**R:** Una hora

##### **Análisis e interpretación:**

En base al tiempo de la clase de educación física que toma para aplicar la actividad física en los estudiantes con sobrepeso el docente respondió lo siguiente: Una hora. Esto significa que los estudiantes con sobrepeso tienen escasa práctica de actividad física ya que la asignatura se desarrolla una vez a la semana, considerando que hay estudiantes que son sedentarios extracurricularmente.

##### **Dimensión 2: Tipos de actividad física**

**P.2.** ¿En sus clases de educación física usted motiva a sus estudiantes con sobrepeso a practicar actividad física fuera del plantel? ¿De qué manera?

**R:** Si, a través de charlas motivacionales.

**P.3.** ¿Qué tipos de actividad física recomienda a los estudiantes con sobrepeso como extracurriculares?

**R:** Hacer bastante cardio, realizar actividad como mínimo 1h30 diaria.

### **Análisis e interpretación:**

Conforme a la dimensión 2, que se compone de dos interrogantes, se realizó el siguiente análisis:

En relación a la manera de motivar a los estudiantes con sobrepeso en las clases de educación física para que realicen actividades físicas fuera del plantel, el docente respondió lo siguiente: Mediante charlas motivacionales. Esto implica que las charlas motivacionales son un medio positivo ya que se puede promover la práctica de actividad física.

De acuerdo a los tipos de actividad física recomendadas a los estudiantes con sobrepeso como práctica extracurricular el docente contestó lo siguiente: Hacer bastante cardio, realizar actividad como mínimo 1h30 diaria. Esto quiere decir que realizar una actividad aeróbica como cardio es beneficioso para personas con sobrepeso debido a que reduce la grasa corporal.

### **Dimensión 3: Competencia docente**

**P.4.** En las clases de educación física aplica varias actividades con la respectiva orientación y claridad para una adecuada comprensión en los estudiantes? ¿De qué manera?

**R:** Si, primeramente realizo una dinámica antes de realizar actividad física para que se sientan con confianza.

**P: 5.** ¿Orienta la aplicación de actividades físicas a partir de la resolución de problemas a estudiantes con sobrepeso? ¿De qué manera?

**R:** Si, a través de un test de preguntas, con el fin de observar o evaluar su capacidad cognitiva.

**P: 6.** ¿Qué estrategias didácticas aplica usted en la clase de Educación Física para lograr obtener los objetivos propuestos?

**R:** Se puede aplicar fichas para que tengan conocimiento, dando a recordar los fundamentos de deportes, por ejemplo el fútbol.

### **Análisis e interpretación:**

En base a la manera de aplicar varias actividades en las clases de educación física con la respectiva orientación y claridad para una adecuada comprensión en los estudiantes el docente manifestó lo siguiente: Primeramente, realizo una dinámica antes de realizar actividad física para que se sientan con confianza. Esto se refiere que antes de realizar las actividades físicas es positivo aplicar la estrategia como la dinámica porque despierta el interés de los estudiantes para que puedan acatar las indicaciones correctamente.

De acuerdo a la manera de orientar la aplicación de actividades físicas a partir de la resolución de problemas a estudiantes con sobrepeso el docente contestó lo siguiente: a través de un test de preguntas, con el fin de observar o evaluar su capacidad cognitiva. Al respecto se interpreta que los estudiantes con sobrepeso además de mejorar las capacidades físicas, también mejoran las capacidades intelectuales mediante la actividad física.

Con relación a las estrategias didácticas aplicables en las clases de educación física para lograr obtener los objetivos propuestos el docente respondió lo siguiente: Se puede aplicar fichas para que tengan conocimiento, dando a recordar los fundamentos de deportes, por ejemplo el fútbol. Esto hace referencia que para cumplir con los objetivos planificados para una clase de educación física se puede otorgar al estudiante una guía donde se detalle con claridad las actividades a desarrollar.

### **Dimensión 4: Motivación**

**P: 7.** ¿Qué tipo de dinámica aplica usted en la clase de Educación Física para motivar a sus estudiantes con sobrepeso?

**R:** Primero dentro del aula con movimientos del cuerpo, sonidos y movimientos de las manos.

**P: 8.** ¿En las clases de Educación Física usted pone en práctica actividades de competición con el fin de motivar a los estudiantes con sobrepeso? ¿Cuáles son las actividades?

**R:** Si, ocupando el propio peso corporal para ver el rendimiento de ellos, las actividades se las realiza en un tiempo determinado.

**P: 9.** ¿Qué tipos de procedimientos organizativos aplica usted en la clase de Educación Física para que no se torne rutinaria?

**R:** Utilizar variantes, tanto individuales y en el patio grupales.

**Análisis e interpretación:**

Según la dimensión 4, conformada por 3 preguntas, se llega al siguiente análisis:

En base al tipo de dinámica aplicable en la clase de educación física para motivar a los estudiantes con sobrepeso el docente manifestó lo siguiente: Primero dentro del aula con movimientos del cuerpo, sonidos y movimientos de las manos. Esto implica que antes de empezar con la clase práctica es bueno aplicar una dinámica como por ejemplo movimientos y/o sonidos de alguna parte del cuerpo porque elevaría su actitud para ejecutar la actividad física en los estudiantes con sobrepeso.

Conforme a las actividades de competición que se practica en las clases de educación física con el fin de motivar a los estudiantes con sobrepeso el docente respondió lo siguiente: ocupando el propio peso corporal para ver el rendimiento de ellos, las actividades se las realiza en un tiempo determinado. Esto significa que para aplicar actividades de competición en estudiantes con sobrepeso lo correcto es que las actividades tengan que ver con su propio peso corporal para no exponerlos a lesiones.

De acuerdo con los tipos de procedimientos organizativos aplicados en la clase de educación física para que no se torne rutinario, el docente manifestó lo siguiente: Utilizar variantes, tanto individuales y en el patio grupales. Esto quiere decir que en cada clase emplea diferentes formaciones para evitar que la clase sea monótona y a la vez incentivar al estudiante a la práctica.

## **Sobrepeso**

### **Dimensión 1: Causas que provocan el sobrepeso**

**P: 10.** ¿Cuáles son las causas que provocan el sobrepeso?

**R:** Por la poca práctica de actividad física, mala ingesta de alimentos.

**Análisis e interpretación:**

Con relación a la dimensión 1, conformada por una pregunta se realizó el siguiente análisis:

Según las causas que provocan el sobrepeso el docente contesto lo siguiente: Por la poca práctica de actividad física, mala ingesta de alimentos. Esto significa que los estudiantes sufren sobrepeso debido a que no practican actividades físicas, y al mal hábito de la alimentación como por ejemplo consumir alimentos pocos nutritivos.

### **Comparar los resultados de la encuesta y entrevista.**

Conforme a los resultados entre la información recolectada de los estudiantes con sobrepeso, a través de una encuesta, se llegó a determinar que los estudiantes con sobrepeso tienen escasa práctica de actividades físicas escolarmente; Por otro lado al entrevistar al docente se identificó que dedica una hora pedagógica a la semana para la práctica de actividades físicas con los estudiantes durante las clases de educación física. Según, Prieto Bascón, (2011) menciona que la actividad física: “no es ni más ni menos que todas aquellas actividades que realizamos a lo largo del día en las cuales consumimos energía a través del movimiento corporal (andar, limpiar, bailar, jugar, etc.)” (p. 2). Por tal razón, es fundamental que el docente fomente la práctica de actividades físicas extracurricularmente para que los estudiantes eviten o reduzcan el sobrepeso.

En cuanto al tiempo de práctica de actividad física fuera del plantel, mediante una encuesta, se determinó que los estudiantes con sobrepeso son poco dinámicos en la práctica de actividad física a la semana, lo cual es perjudicial para su salud; mientras que en la entrevista se determinó que durante las clases de educación física el docente motiva a sus estudiantes a la práctica de actividades físicas fuera del plantel a través de charlas motivacionales.

De acuerdo a los tipos de actividad física, a través de una encuesta, se llegó a determinar que los estudiantes practican actividad aeróbica y actividad de fortalecimiento extracurricularmente lo que significa que evitan llegar al alto grado de sobrepeso; sin embargo en la entrevista se estableció que el docente recomienda actividades de cardio como parte de la actividad física extracurricularmente a los estudiantes con sobrepeso.

En base a la práctica de actividades con la respectiva orientación y claridad, por medio de una encuesta, se determinó que los estudiantes con sobrepeso expresan que el docente



si aplica varias actividades con la respectiva orientación y claridad en las clases de educación física; así mismo en la entrevista se estableció que el docente si aplica actividades con la respectiva orientación y claridad para una adecuada comprensión de los estudiantes.

En relación con las actividades físicas a partir de la resolución de problemas, mediante una encuesta, se identificó que los estudiantes con sobrepeso expresan que han escuchado con menos frecuencia que el docente manifiesta que realicen actividades físicas a partir de resoluciones de problemas; sin embargo en la entrevista se estableció que el docente si aplica actividades físicas a partir de resoluciones de problemas a estudiantes con sobrepeso mediante un test de preguntas. Al respecto, del Valle Coronel y Curotto (2008), manifiestan que “La enseñanza desde esta perspectiva pretende poner el acento en actividades que plantean situaciones problemáticas cuya resolución requiere analizar, descubrir, elaborar hipótesis, confrontar, reflexionar, argumentar y comunicar ideas” (p. 464). Esto implica que, el uso de actividades a partir de resolución de problemas mejora la capacidad cognitiva de los estudiantes.

A partir del uso de dinámicas para motivar a los estudiantes, a través de una encuesta, se estableció que los estudiantes con sobrepeso expresan que el docente aplica con mucha frecuencia dinámicas para motivar a sus estudiantes a la práctica de actividades físicas; del mismo modo en la entrevista se determinó que el docente si aplica dinámicas en las clases de educación física para motivar a sus estudiantes con sobrepeso, por ejemplo movimientos del cuerpo con o sin sonidos. Martínez Navarro (2017) enuncia que “dotar a la enseñanza de dinámicas propias de los juegos aumenta el interés, la motivación y la participación por parte de un alumno” (p. 273). Por ello, es importante que el docente emplee dinámicas al inicio de cada clase con el fin de motivar a los estudiantes a la práctica de actividades físicas.

Basándose en la práctica de actividades de carácter competitivo, a través de una encuesta, se estableció que los estudiantes con sobrepeso expresan que el docente aplica con mucha frecuencia actividades de carácter competitivo durante las clases de educación física; de la misma manera en la entrevista se determinó que el docente si aplica actividades de competición para motivar a los estudiantes con sobrepeso.

En base a los procedimientos organizativos, por medio de una encuesta, se determinó que los estudiantes con sobrepeso manifiestan que el docente aplica con mucha frecuencia los procedimientos organizativos; de igual forma en la entrevista se estableció que el docente si aplica procedimientos organizativos durante las clases de educación física que pueden ser tanto individuales como grupales.

Según las causas que provocan el sobrepeso, mediante una encuesta se determinó que los estudiantes con sobrepeso enuncian que las causas más relevantes del sobrepeso son poca actividad física, incorrecta alimentación y sedentarismo; mientras que en la entrevista se estableció que el docente considera, la poca práctica de actividad física y la mala ingesta de alimentos como causas que provocan el sobrepeso. Como afirma Gómez Herrera (2020) “La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas” (p. 160). Por tal motivo el docente debe evitar y/o reducir el sobrepeso en los estudiantes, mediante la práctica de actividades físicas y a la vez recomendar la ingesta de alimentos nutritivos.

### 3.4.2 Fortalezas y debilidades

*Tabla 3 Fortalezas y debilidades*

<b>Fortalezas</b>	<b>Debilidades</b>
Práctica de actividades aeróbicas y actividades de fortalecimiento	Escasa práctica de actividades físicas escolarmente.
Práctica de actividades con la respectiva orientación y claridad.	Escasa práctica de actividades físicas extraescolarmente.
Uso de dinámicas para motivar a los estudiantes.	Escasa práctica de las actividades físicas a partir de la resolución de problemas.
Práctica de actividades de carácter competitivo para motivar a los estudiantes.	Insuficiente práctica de actividad física y la mala ingesta de alimentos.
Aplicación de procedimientos organizativos durante las clases de educación física.	No aplica procedimientos organizativos que le posibiliten una mejor organización en la clase y poder aplicar las actividades físicas.

### 3.4.2.1 Matriz de requerimientos

En base al análisis del contexto, considerando las debilidades se llegó a determinar la matriz de requerimientos, misma que permitió estructurar las debilidades con las causas, teniendo en cuenta la relación con el problema central, con las causas y con los efectos que fueron redactados en el apartado causas y consecuencias en el capítulo I.

**Tabla 4 Requerimientos a partir de las debilidades y causas identificadas en la investigación de campo**

<b>Debilidades</b>	<b>Causas</b>	<b>Requerimiento (Estrategias de solución)</b>
Escasa práctica de actividades físicas escolarmente.	Baja autoestima	Charlas motivacionales
Escasa práctica de actividades físicas extraescolarmente.	Cansancio al realizar actividad física	Guía metodológica de ejercicios físicos, actividades físicas, lúdicas y/o recreativas
Escasa práctica de actividades físicas a partir de la resolución de problemas.	Escaso conocimiento del docente.	Capacitación docente en prácticas de actividades físicas en estudiantes con sobrepeso
Incorrecta ingesta de alimentos.	Escaso conocimiento en los estudiantes sobre los alimentos nutritivos.	Charlas sobre la ingesta de alimentos nutritivos.
Insuficiente práctica de actividades físicas	Sedentarismo	Taller práctico de actividades físicas.
No aplica procedimientos organizativos que le permitan una mejor organización en la clase y poder aplicar las actividades físicas.	Escaso conocimiento del docente sobre los procedimientos organizativos.	Ofrecer un blog con información actualizada sobre los procedimientos organizativos.

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

Para el proceso de selección del requerimiento a desarrollar se llevó a cabo mediante la identificación de las debilidades observadas en los resultados obtenidos por los instrumentos de investigación, dichas debilidades se encuentran redactadas en la matriz de requerimientos.

Acorde a los objetivos establecidos en la indagación se escogió escasa práctica de actividades físicas extraescolarmente como debilidad identificada en el Colegio de Bachillerato “Jorge Icaza” de la parroquia Buenavista del Cantón Pasaje, teniendo como causa cansancio al realizar actividad física. La causa antes manifestada se encuentra establecida en el apartado de causas y efectos, misma que tiene como consecuencia el mal estado de la salud.

El justificativo de esta selección es que brinda respuesta al problema central que fue planteado en la parte inicial de esta investigación; así mismo responde a una de las causas, entonces la problemática al ser reducida provocará una disminución de los efectos como: la falta de motivación por parte del docente, el aumento de grasa corporal, la inseguridad de sí mismo y el mal estado de la salud.

Otra justificación se debe a que es una investigación de carácter socioeducativo, la cual permite mejorar la calidad educativa; ya que la intervención de la actividad física en los estudiantes con sobrepeso contribuirá una mejor autoestima; además esta temática aporta la importancia de la práctica de actividades físicas extraescolarmente, porque evita o reduce el sobrepeso, contribuyendo un buen estado de salud.

En relación a la estrategia que se seleccionó con el propósito de minimizar la debilidad es la construcción de una guía metodológica de ejercicios físicos que permitirá que los estudiantes con sobrepeso eleven la autoestima para que se sientan seguros de sí mismos, reduzcan la grasa adiposa y al mismo tiempo minimicen el riesgo de padecer alguna enfermedad catastrófica.

## **CAPÍTULO IV**

### **PROPUESTA INTEGRADORA**

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

La propuesta compendiada en esta indagación es la implementación de una guía metodológica direccionada a estudiantes con sobrepeso del subnivel de básica superior del colegio de Bachillerato “Jorge Icaza”, la misma que permitirá orientar a los discentes en la práctica de actividades físicas para beneficiar su salud y obtener calidad de vida.

Esta guía metodológica aporta significativamente en la intervención de la actividad física en jóvenes con sobrepeso, mediante la aplicación de varios ejercicios físicos para que los estudiantes los puedan llevar a la práctica extracurricularmente, y al mismo tiempo, logren prevenir patologías y así mejorar su salud. A continuación se presenta las tres fases de las que está estructurada la propuesta: Socialización de los resultados con el docente, ejercicios físicos y elaboración de la propuesta.

#### **4.2 Componentes estructurales**

El presente trabajo investigativo que contiene la implementación de una guía metodológica direccionada a estudiantes con sobrepeso del subnivel de básica superior del colegio de Bachillerato “Jorge Icaza”, cuenta con los siguientes componentes estructurales: introducción, justificación, objetivos, fundamentación legal y teórica, fases de implementación, recursos y evaluación.

##### **4.2.1 Introducción**

En base a los antecedentes que fueron localizados a partir del levantamiento del diagnóstico, se aspira minimizar la siguiente debilidad como: escasa práctica de actividades físicas en los estudiantes con sobrepeso; la implementación de una guía metodológica que se elaboró como estrategia para orientar a los estudiantes pertenecientes al subnivel de básica superior, en la práctica de actividades físicas y obtener así beneficios en su salud, pues uno de los motivos es el cansancio que se observa en dichos discentes cuando realizan actividades físicas; además, algunos de los jóvenes tienen un vida sedentaria y escaso conocimiento sobre la ingesta de alimentos nutritivos.

De acuerdo con los antecedentes referenciales encontrados a través de la revisión literaria, se localizaron varias investigaciones establecidas en las siguientes líneas:

Martínez González (2017), en su trabajo de investigación titulado “Tratamiento de la Obesidad Infantil y sus Complicaciones mediante la Implementación de un Programa de Ejercicio Físico en el Marco del Estudio 5-10”, enuncia que para disminuir la obesidad infantil es factible la implementación de un programa de ejercicios físicos moderados intensos ya que de acuerdo a los resultados obtenidos de la aplicación de dicho programa fue efectivo porque se redujo el porcentaje de grasa adiposa en los niños; así mismo, Aguas Agudelo y Barón Nossa (2020), en su publicación “Propuesta de un plan de ejercicio físico y nutrición en una persona con obesidad tipo 3 en la etapa adulta” tratan sobre una propuesta de diseño de un plan de ejercicio físico y de nutrición con el propósito de reducir el porcentaje de masa corporal del individuo, teniendo como conclusión que la práctica de actividad física permite mejorar el estado de salud en las personas que presentan un tipo de enfermedad como la obesidad, obteniendo una mejor calidad de vida.

#### **4.2.2 Justificación**

La presente propuesta trata sobre la implementación de una guía metodológica de ejercicios físicos dirigida a estudiantes con sobrepeso, para dar respuesta al problema central que se encuentra al inicio de esta investigación, así mismo responde a una de las causas; esta propuesta servirá para evitar y/o reducir el sobrepeso en los estudiantes, obteniendo un aceptable estado de salud y a la vez elevar la baja autoestima.

En el colegio de bachillerato “Jorge Icaza” del cantón Pasaje, en el subnivel de básica superior los estudiantes con sobrepeso necesitan practicar actividades físicas con frecuencia, para ello se implementa una guía metodológica de ejercicios físicos que permitan reducir el índice de masa corporal y mejorar el autoestima.

La guía metodológica de ejercicios físicos se elabora con el fin de orientar a los estudiantes con sobrepeso en la práctica de actividades físicas para obtener una mejor salud.

Esta propuesta sirve para que los estudiantes con sobrepeso tengan como base una herramienta que los oriente en la práctica de actividades físicas extracurricularmente, con el propósito de evitar y/o reducir el sobrepeso, obteniendo un buen estado de salud y a la vez elevar la baja autoestima; así como también permitirá mejorar la calidad de vida.

### **4.2.3 Objetivo de la propuesta**

Elaborar una guía metodológica de ejercicios físicos dirigida a estudiantes con sobrepeso del subnivel de básica superior del colegio de Bachillerato “Jorge Icaza” con el fin de orientar la práctica de actividades físicas para mejorar su salud.

### **4.2.4 Fundamentación teórica, legal y conceptual**

#### **4.2.4.1 Marco teórico**

Ajzen (1991, como se citó en Baños, 2020), es un psicólogo social, maestro emérito de la Universidad de Massachusetts Amherst y se basa en la teoría del Comportamiento Planeado; dado que, el objeto de estudio se relaciona con esta idea; debido a que, la acción física comprende y expone el propósito que tienen los humanos al realizar sus actividades en el tiempo libre, incentivando a los jóvenes estar más activos en las prácticas físicas, que a su vez les permite mejorar la calidad de vida y el comportamiento; también se considera que, en las clases de educación física se empleen nuevas estrategias para que los alumnos se motiven a realizar actividades físicas.

#### **4.2.4.2 Marco legal**

##### **Constitución de la República**

Para fundamentar legalmente la propuesta que trata sobre la implementación de una guía metodológica de ejercicios físicos, se consideró los siguientes artículos establecidos en la Constitución de la república:

En el capítulo segundo Derechos del buen vivir de la sección cuarta Cultura y Ciencia, el Art. 24 expone: “Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre” (Asamblea Constituyente, 2008, p. 32).

Asimismo, dentro de la quinta sección Educación, el Art. 26 expresa:

La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad

tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo. (Asamblea Constituyente, 2008, p. 32)

En la séptima sección referente a salud, el Art. 32 expresa:

La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional. (Asamblea Constituyente, 2008, p. 34)

Por otra parte, en el capítulo tercero Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria, de la sección segunda, el Art. 39 expone:

El Estado garantizará los derechos de las jóvenes y los jóvenes, y promoverá su efectivo ejercicio a través de políticas y programas, instituciones y recursos que aseguren y mantengan de modo permanente su participación e inclusión en todos los ámbitos, en particular en los espacios del poder público. El Estado reconocerá a las jóvenes y los jóvenes como actores estratégicos del desarrollo del país, y les garantizará la educación, salud, vivienda, recreación, deporte, tiempo libre, libertad de expresión y asociación. El Estado fomentará su incorporación al trabajo en condiciones justas y dignas, con énfasis en la capacitación, la garantía de acceso al primer empleo y la promoción de sus habilidades de emprendimiento. (Asamblea Constituyente, 2008, p. 37)

Asimismo, el Art. 45 manifiesta:

Las niñas, niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad. El Estado reconocerá y garantizará la vida, incluido el cuidado y protección desde la concepción. Las niñas, niños y



adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación; a la seguridad social; a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria; a la participación social; al respeto de su libertad y dignidad; a ser consultados en los asuntos que les afecten; a educarse de manera prioritaria en su idioma y en los contextos culturales propios de sus pueblos y nacionalidades; y a recibir información acerca de sus progenitores o familiares ausentes, salvo que fuera perjudicial para su bienestar. El Estado garantizará su libertad de expresión y asociación, el funcionamiento libre de los consejos estudiantiles y demás formas asociativas. (Asamblea Constituyente, 2008, p. 39)

Por otro lado, en el capítulo primero Inclusión y equidad, de la sección segunda Salud, el Art. 358 señala:

El sistema nacional de salud tendrá por finalidad el desarrollo, protección y recuperación de las capacidades y potencialidades para una vida saludable e integral, tanto individual como colectiva, y reconocerá la diversidad social y cultural. El sistema se guiará por los principios generales del sistema nacional de inclusión y equidad social, y por los de bioética, suficiencia e interculturalidad, con enfoque de género y generacional. (Asamblea Constituyente, 2008, p. 165)

En la sección sexta Cultura física y tiempo libre, el Art. 381 expone:

El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa. (Asamblea Constituyente, 2008, p. 172)

## **Ley Orgánica de Educación Intercultural**

Para fundamentar legalmente la propuesta que trata sobre la implementación de una guía metodológica de ejercicios físicos, se tomó en cuenta los siguientes artículos establecidos en la Ley Orgánica de Educación Intercultural:

En la Ley Orgánica de Educación Intercultural, del capítulo único del Ámbito, Principios y Fines, el Art. 1 menciona:

Objeto.- La presente Ley tiene por objeto normar el Sistema Nacional de Educación con una visión intercultural y plurinacional acorde con la diversidad geográfica, cultural y lingüística del país y con total respeto a los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades. El Sistema Nacional de Educación se articula a las instancias de protección integral de derechos, salud, gestión de riesgos, cultura física y deporte, arte, cultura e información, ciencia, tecnología, innovación y saberes ancestrales, así como de la producción. (Asamblea Nacional, 2011, p. 10)

Además, en el Art. 3 relacionado a Fines de la educación, el literal n. señala:

La garantía de acceso plural y libre a la información y educación para la salud y la prevención de enfermedades, la prevención del uso de estupefacientes y psicotrópicos, del consumo de bebidas alcohólicas y otras sustancias nocivas para la salud y desarrollo. (Asamblea Nacional, 2011, p. 15)

Por otra parte, en el capítulo tercero, el Art. 7 relacionado a los derechos de las y los estudiantes; el literal t. expresa:

Recibir una educación formal y no formal a lo largo de su vida que desarrolle sus capacidades, habilidades y destrezas para ejercer el ejercicio pleno de sus derechos y al Buen Vivir. El aprendizaje se desarrollará de forma escolarizada y no escolarizada de acuerdo a los contextos de cada estudiante. (Asamblea Nacional, 2011, p. 20)

Asimismo, el literal v. declara: “Acceder a la práctica deportiva, la educación física y recreación desde temprana edad en las instituciones educativas, dentro de una carga

horaria que vaya en aumento y que permita estimular positivamente el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales” (Asamblea Nacional, 2011, p. 20).

### **Ley del Deporte, Educación Física y Recreación**

Para argumentar legalmente la propuesta que trata sobre la implementación de una guía metodológica de ejercicios físicos, se consideró los siguientes artículos establecidos en la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación:

Además, el Art. 3 expresa:

De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado. (Asamblea Nacional, 2010, p. 3)

Por otra parte, en el capítulo I Las y los ciudadanos, el Art. 11 expresa:

De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley. (Asamblea Nacional, 2010, p. 4)

En la misma sección, el Art. 82 menciona:

De los contenidos y su aplicación.- Los establecimientos educativos de todos los niveles deben aplicar en sus contenidos de estudio y mallas curriculares la cátedra de educación física, la misma que deberá ser impartida cumpliendo una carga horaria que permita estimular positivamente el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, condicionales y coordinativas de los estudiantes. Los establecimientos de educación intercultural bilingüe desarrollarán y fortalecerán las prácticas deportivas y los juegos ancestrales. (Asamblea Nacional, 2010, p. 17)

En el título VI de la sección 1, el Art. 89 manifiesta:

De la recreación.- La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas

actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural. (Asamblea Nacional, 2010, p. 18)

Finalmente, el Art. 97 enuncia:

Objetivo.- Tendrá como objetivo principal la recreación de todos los miembros de la comunidad a través de la práctica de deporte recreativo y las actividades físicas lúdicas, debiendo ser éstas, equitativas e incluyentes, tanto en género, edad, grupos de atención prioritaria y condición socioeconómica; eliminando de su práctica todo tipo de discriminación. (Asamblea Nacional, 2010, p. 19)

### **Tratados internacionales**

#### ***Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura***

En la Carta internacional de la educación física, actividad física y deporte publicada por la UNESCO (2015), en el Art 1.7 plantea:

Todo sistema educativo debe asignar el lugar y la importancia debidos a la educación física, la actividad física y el deporte, con miras a establecer un equilibrio y fortalecer los vínculos entre las actividades físicas y otros componentes de la educación. Debe también velar por que en la enseñanza primaria y secundaria se incluyan, como parte obligatoria, clases de educación física de calidad e incluyentes, preferiblemente a diario, y por qué el deporte y la educación física en la escuela y en todas la demás instituciones educativas formen parte integrante de las actividades cotidianas de los niños y los jóvenes. (p. 3)

Además, en el Art. 2.6 da a conocer:

Para la sociedad en general, la educación física, la actividad física y el deporte pueden reportar importantes beneficios en los planos de la salud, social y económico. Un estilo de vida activo contribuye a la prevención de las enfermedades cardíacas, del diabetes y del cáncer, así como de la obesidad, y contribuye en última instancia a la disminución de las muertes prematuras. Reduce además los gastos de salud, aumenta la productividad, y fortalece la participación ciudadana y la cohesión social. (p. 3)

### ***Organización Mundial de la Salud***

Para fundamentar legalmente la propuesta que trata sobre la implementación de una guía metodológica de ejercicios físicos, se consideró los siguientes argumentos establecidos en la Organización Mundial de la Salud:

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) “La actividad física también es beneficiosa para la salud mental, ya que previene el deterioro cognitivo y los síntomas de la depresión y la ansiedad; además, puede ayudar a mantener un peso saludable y contribuye al bienestar general” (p. 2).

Además, dentro de la categoría niños y adolescentes de 5 a 17 años, la OMS (2020) recomienda que: “Los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana” (p. 3).

En cuanto a efectos del sedentarismo la OMS (2020) manifiesta que: “En los niños y adolescentes, un mayor sedentarismo se asocia con los malos resultados de salud siguientes: mayor adiposidad, peor salud cardiometabólica, forma física y comportamiento/conducta prosocial y menor duración del sueño” (p. 3).

De acuerdo a los efectos antes señalados la OMS (2020) recomienda que: “Los niños y adolescentes deben limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio que pasan delante de una pantalla” (p. 3).

### ***Convención de los Derechos del Niño***

Para fundamentar legalmente la propuesta que trata sobre la implementación de una guía metodológica de ejercicios físicos, se tomó en cuenta los siguientes artículos establecidos en la Convención de los Derechos del Niño:

En la Convención de los Derechos del Niño declarada por la Unicef (2006) en su Art. 23 numeral 1 manifiesta que:

Los Estados Partes reconocen que el niño mental o físicamente impedido deberá disfrutar de una vida plena y decente en condiciones que aseguren su dignidad, le

permitan llegar a bastarse a sí mismo y faciliten la participación activa del niño en la comunidad. (p. 18)

Asimismo, el Art. 24 numeral 1 menciona que:

Los Estados Partes reconocen el derecho del niño al disfrute del más alto nivel posible de salud y a servicios para el tratamiento de las enfermedades y la rehabilitación de la salud. Los Estados Partes se esforzarán por asegurar que ningún niño sea privado de su derecho al disfrute de esos servicios sanitarios. (Unicef, 2006, p. 19)

Finalmente, el Art. 31 dice que: “Los Estados Partes reconocen el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes” (Unicef, 2006, p. 23).

#### **4.2.4.3 Marco conceptual**

##### **¿Qué es actividad física?**

De acuerdo con Ventura Suclupe y Zevallos Cotrina (2019) señalan que: “La actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio y el control de peso” (p. 64). Sobre lo mencionado, es fundamental para conseguir un mejor estado de salud, por lo tanto se debe llevar a la práctica diaria varias actividades físicas, las mismas que permitirán obtener ese equilibrio y tener un control sobre el peso corporal de cada uno de ellos.

##### **¿Qué son ejercicios físicos?**

Según Escalante (2011) define al ejercicio físico como “la actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar la condición física” (p. 326). Al respecto, se comprende que el ejercicio físico es aquella actividad física que se encuentra involucrada en una planificación o programa establecido, donde se detalle la intensidad, el tiempo y el volumen, considerando como motivo primordial la mejora de la condición física del individuo.

##### **¿Qué es sobrepeso?**

Conforme a Ospina Ayala et al. (2019), definen:

Esta condición se define como un estado de exceso de grasa corporal y se caracteriza como una enfermedad crónica compleja y multifactorial que involucra factores ambientales, genéticos, fisiológicos, metabólicos y de comportamiento. (p. 1)

En relación al párrafo anterior, los autores definen al sobrepeso como el aumento excesivo de grasa adiposa, que provoca muchas enfermedades catastróficas como la diabetes, ataque cerebral, hipertensión, entre otras; hasta incluso puede provocar la muerte en el individuo.

### **¿Qué es práctica de actividades físicas?**

Chacón-Cuberos et al. (2020), manifiestan que: “La práctica de actividad física constituye un medio esencial en la mejora de la salud física y mental” (p. 1). Referente a esto, los autores consideran a la práctica de actividades físicas como una estrategia idónea que permite mejorar la salud física y a la vez la salud mental, ya que evita y/o reduce el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad, además forja que el individuo se sienta seguro de sí mismo.

#### **4.2.5 Fases de implementación**

##### **4.2.5.1 Fase I Socialización de los resultados con el docente**

La fase uno trata sobre socializar los resultados obtenidos en los instrumentos de investigación con el docente, con el propósito de demostrar que es necesario la práctica escolar y/o extraescolar de actividades físicas en los estudiantes con sobrepeso y para ello es oportuno la implementación de la guía metodológica de ejercicios, actividades físicas, lúdicas y/o recreativas.

##### **4.2.5.2 Fase II Ejercicios físicos**


La fase dos consiste en buscar información pertinente y verídica en artículos científicos a través del buscador Google Académico sobre ejercicios físicos que evitan y/o reduzcan el índice de masa adiposa. La búsqueda de programas, planes y/o guías de actividades físicas dirigidas a personas con sobrepeso permitió obtener una orientación en la elaboración de la propuesta.

### 4.2.5.3 Fase III Elaboración de la propuesta

En la tercera y última fase se organizó la información recopilada sobre los ejercicios físicos dirigidos a personas que presentan sobrepeso mediante tablas. Luego, se procedió a demostrar y a la vez aplicar algunas actividades en los estudiantes con sobrepeso para que las ejecuten correctamente, así como también evitar las lesiones.


## GUÍA METODOLÓGICA DIRIGIDA A ESTUDIANTES CON SOBREPESO DEL SUBNIVEL DE BÁSICA SUPERIOR

### Actividad #1


<b>Nombre de la actividad:</b> Caminar		
<b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad aeróbica.		
<b>Participantes:</b> Individual y/o grupal	<b>Tiempo:</b> 45-60 minutos	
<b>Descripción:</b> Para realizar esta actividad aeróbica se debe empezar a caminar de forma leve por espacios libres ya sea ir de compras, ir al parque, entre otros. La técnica para desarrollar este ejercicio es mantener su postura en forma vertical, hombros erguidos, espalda recta, cabeza firme, abdomen plano, dar pasos firmes y largos apoyando la planta del pie en forma natural. Vestimenta y calzado adecuados. Se recomienda una hidratación antes durante y después del ejercicio, así como también el aseo.	<b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cronómetro / celular</li></ul>	<b>Gráfico:</b>  A side-view illustration of a person walking. The person is wearing a purple short-sleeved shirt, a teal skirt, and purple shoes. Their right leg is forward, and their left arm is slightly bent at the elbow, with the hand near waist level. The background is plain white.




## Actividad #2

<b>Nombre de la actividad:</b> Trotar		
<b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad aeróbica		
<b>Participantes:</b> Individual y/o grupal	<b>Tiempo:</b> 45 - 60 minutos	
<b>Descripción:</b> Esta actividad es de carácter aeróbico que consiste en correr a un ritmo lento, se puede realizar en espacio libres como en parques, senderos, caminos en montañas, entre otros. Para su ejecución es recomendable que los hombros se encuentren relajados, los brazos deben ir acompañando al mismo ritmo del trote y la posición de los codos deben estar a un ángulo de 90°. Vestimenta y calzado adecuados.  Se recomienda una hidratación antes durante y después del ejercicio, así como también el aseo.	<b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cronómetro / celular</li></ul>	<b>Gráfico:</b> 
<b>Nota:</b> esta actividad se debe realizar de manera moderada para prevenir algún tipo de lesión.		


### Actividad #3

<b>Nombre de la actividad:</b> Montar en bicicleta		
<b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad aeróbica		
<b>Participantes:</b> Individual y/o grupal	<b>Tiempo:</b> 45 - 60 minutos	
<b>Descripción:</b> Esta actividad se basa en practicar al aire libre, es necesario antes de subir a la bicicleta realizar la respectiva calistenia.  La técnica que se debe utilizar al realizar este ejercicio es permanecer con la espalda recta para prevenir lesiones, ajustar el sillín para que le permita ejecutar correctamente. Vestimenta y calzado adecuados.  Se recomienda una hidratación antes durante y después del ejercicio, así como también el aseo.	<b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bicicleta</li><li>• Cronómetro / celular</li></ul>	<b>Gráfico:</b> 


#### Actividad #4

<b>Nombre de la actividad:</b> Polichinelos		
<b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad aeróbica		
<b>Participantes:</b> Individual y/o grupal	<b>Series:</b> 4 <b>Repeticiones:</b> 12 - 15 <b>Recuperación:</b> 30 - 60 segundos	
<b>Descripción:</b> esta actividad consiste en que el individuo debe estar en posición bípeda con la espalda erguida y con los brazos al lado de las piernas, al momento de saltar, se separa las piernas y los brazos se cierran dando una palmada sobre la cabeza, luego se vuelve a la posición de inicio. Vestimenta y calzado adecuados. Se recomienda una hidratación antes durante y después del ejercicio, así como también el aseo.	<b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cronómetro / celular</li></ul>	<b>Gráfico:</b> 


## Actividad #5

<b>Nombre de la actividad:</b> Saltar la cuerda		
<b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad aeróbica.		
<b>Participantes:</b> Individual y/o grupal	<b>Series:</b> 4 <b>Saltos:</b> 15-20 <b>Recuperación:</b> 30-60 segundos	
<b>Descripción:</b> Para realizar esta actividad se basa en que el estudiante debe saltar sobre la cuerda con los dos pies juntos de manera moderada, manteniendo las rodillas y tobillos relajados para absorber el impacto, tratando de que se ejecute un buen movimiento, debe ir aumentando la velocidad de la cuerda, así mismo el ritmo al que va saltando. Se podría ejecutar con ciertas variaciones como saltar anteponiendo pie izquierdo, derecho o uno a uno. Vestimenta y calzado adecuados.  Se recomienda una hidratación antes durante y después del ejercicio, así como también el aseo.	<b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cuerda</li><li>• Cronómetro / celular</li></ul>	<b>Gráfico:</b> 

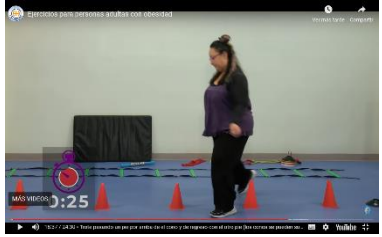
## Actividad #6

<b>Nombre de la actividad:</b> Nadar		
<b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad aeróbica		
<b>Participantes:</b> Individual y/o grupal	<b>Tiempo:</b> 45 - 60 minutos	
<b>Descripción:</b> Esta actividad es de carácter aeróbico que consiste en desplazarse por el agua. De acuerdo al estilo libre, se debe iniciar desde la posición de cúbito ventral (boca abajo), la brazada consiste en una acción conjunta de los brazos donde su movimiento debe ser alternado, además la palma de las manos debe quedar hacia adentro para arrastrar el agua. Vestimenta adecuada.  Se recomienda una hidratación antes durante y después del ejercicio, así como también el aseo.	<b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cronómetro / celular</li></ul>	<b>Gráfico:</b> 

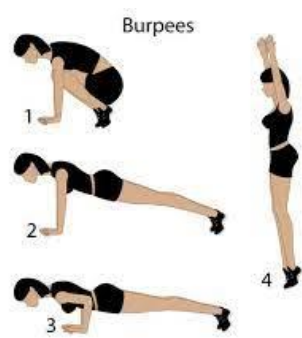
## Actividad #7

<b>Nombre de la actividad:</b> Subir y bajar escaleras		
<b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad aeróbica.		
<b>Participantes:</b> Individual	<b>Tiempo:</b> 15-30 minutos	
<b>Descripción:</b> Esta actividad aeróbica se basa en la ejecución de ciertos movimientos en las escaleras. Se debe iniciar de pie, la cabeza erguida, mantener visualizado los escalones, los brazos péndulo en descanso y además su respiración debe ser lenta y regular. Se procede a elevar el primer pie dirigiéndose al primer escalón, luego se elevará el siguiente pie para llevarlo al otro escalón y así se realiza hasta llegar al final. Vestimenta y calzado adecuados. Se recomienda una hidratación antes durante y después del ejercicio, así como también el aseo.	<b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cronómetro / celular</li></ul>	<b>Gráfico:</b> 

## Actividad #8

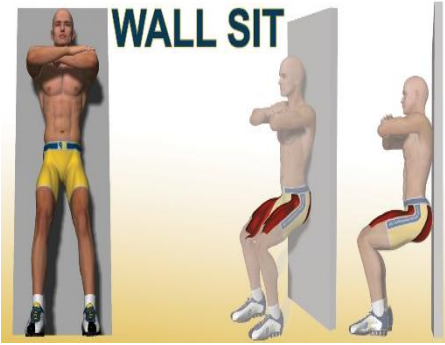
<b>Nombre de la actividad:</b> Trote en Zig zag		
<b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad aeróbica		
<b>Participantes:</b> Individual o colectivo	<b>Series:</b> 4 <b>Repeticiones:</b> 10 - 15 <b>Recuperación:</b> 30 - 45 segundos	
<b>Descripción:</b> Esta actividad consiste en colocar 6 conos con una distancia prudente en línea recta. El individuo debe trotar en zig zag por los conos. Para la práctica colectiva se puede realizar entre dos o más personas, colocando una hilera de conos para cada participante. Vestimenta y calzado adecuados. Se recomienda una hidratación antes durante y después del ejercicio, así como también el aseo.	<b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cronómetro / celular</li><li>• Conos</li></ul>	<b>Gráfico:</b> 

## Actividad #9

<b>Nombre de la actividad:</b> Burpees	
<b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad aeróbica	
<b>Participantes:</b> Individual o colectivo	<b>Series:</b> 4 <b>Repeticiones:</b> 6-8 <b>Recuperación:</b> 45 - 60 segundos
<b>Descripción:</b> Para ejecutar esta actividad parte de una posición inicial que es de cuclillas, se procede a colocar las manos en el suelo y la cabeza debe permanecer erguida. Luego desplazar las piernas hacia atrás con los pies juntos y se realiza la flexión de codos manteniendo la espalda recta y tocando el pecho sobre el suelo. Después se recogen las piernas para volver a la posición inicial. Y finalmente, una vez que esté en la posición inicial se levanta todo el cuerpo y da un salto vertical elevando las manos. Vestimenta y calzado adecuados.  Se recomienda una hidratación antes durante y después del ejercicio, así como también el aseo.	<b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cronómetro / celular</li></ul> <b>Gráfico:</b>  <p>El gráfico muestra cuatro etapas numeradas de un burpee. Etapa 1: Una persona en posición de cuclillas con las manos apoyadas en el suelo. Etapa 2: La persona se inclina hacia adelante, flexionando los codos hasta que el pecho toque el suelo. Etapa 3: La persona se levanta y extiende las piernas hacia atrás, con los pies juntos y las manos en el suelo. Etapa 4: La persona realiza un salto vertical, elevando las manos por encima de la cabeza. El título 'Burpees' está escrito en la parte superior del gráfico.</p>



## Actividad #10

<b>Nombre de la actividad:</b> Sentadilla estática		
<b>Objetivo:</b> Fortalecer las articulaciones y los músculos del tren inferior		
<b>Participantes:</b> Individual o colectivo	<b>Tiempo:</b> 30 - 60 segundos <b>Tiempo de recuperación:</b> 1 - 2 minutos <b>Repeticiones:</b> 2	
<b>Descripción:</b> Esta actividad consiste en mantener nuestro cuerpo en posición de sentadilla con la espalda apoyada en la pared y los brazos deben estar flexionados sobre el tórax. Vestimenta y calzado adecuados. Se recomienda una hidratación antes durante y después del ejercicio, así como también el aseo.	<b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cronómetro / celular</li></ul>	<b>Gráfico:</b> 
<b>Nota:</b> esta actividad fue traída a esta guía debido a que los estudiantes con sobrepeso se encuentran propensos a lesionarse por ello es importante realizar este tipo de actividades para fortalecer las articulaciones y músculos, así como también ganar fuerza.		

### 4.2.6 Recursos logísticos

En base a las fases de la propuesta se presenta en este apartado los recursos que permitieron la elaboración de la guía metodológica:

Para la búsqueda de información sobre aquellos ejercicios físicos que permitan evitar y/o reducir el índice de masa corporal, se utilizó el buscador Google Académico y para

compendiar y organizar la información recopilada sobre los ejercicios físicos antes mencionados se hizo uso del Programa de Microsoft Word.

#### 4.2.7 Evaluación del proyecto

Para la evaluación del proyecto se utiliza una lista de cotejo, tomando en cuenta a cada una de las fases, mismas que tienen relación con el objetivo propuesto, para ello se realizó la siguiente tabla con el propósito de demostrar la ruta de evaluación:

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

<b>Objetivo de la propuesta:</b> Elaborar una guía metodológica de ejercicios físicos dirigida a estudiantes con sobrepeso del subnivel de básica superior del colegio de Bachillerato “Jorge Icaza” con el fin de orientar la práctica de actividades físicas para mejorar su salud.		
<b>Fases</b>	<b>Actividades</b>	<b>Indicadores</b>
Fase I Socialización de los resultados con el docente	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Solicitar autorización a la Rectora.</li> <li>- Socializar los resultados obtenidos de los instrumentos de investigación con el docente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oficio entregado a la Rectora.</li> <li>- Resultados obtenidos socializados.</li> </ul>
Fase II Ejercicios físicos, actividades físicas, lúdicas y/o recreativas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buscar información sobre ejercicios físicos, actividades físicas, lúdicas y/o recreativas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Información recopilada.</li> </ul>
Fase III Elaboración de la propuesta	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compendiar la información sobre ejercicios físicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Información organizada y detallada.</li> <li>- Ejercicios físicos demostrados.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demostración de los ejercicios físicos.</li> <li>- Aplicación de los ejercicios físicos.</li> </ul>	- Ejercicios físicos aplicados en los estudiantes con sobrepeso.
--	--	--

### Cronograma de la propuesta

**Tabla 6 Cronograma de la propuesta**

No.	Actividades	Responsable	Enero				Febrero				
			S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	
1	Solicitar autorización a la Rectora.	Rector(a) del plantel									
2	Socializar los resultados obtenidos por los instrumentos de investigación con el docente.	Estudiantes investigadores									
3	Buscar información sobre ejercicios físicos, actividades físicas, lúdicas y/o recreativas.	Estudiantes investigadores									
4	Compendiar la información sobre ejercicios físicos.	Estudiantes investigadores									

5	Demostración de los ejercicios físicos.	Estudiantes investigadores								
6	Aplicación de los ejercicios físicos.	Docente del plantel								

## CAPÍTULO V

### VALORACIÓN DE LA FACTIBILIDAD

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

En relación a la dimensión técnica, la elaboración de la propuesta que trata sobre una guía metodológica, es factible porque la tecnología permitió la búsqueda de información confiable en artículos científicos, libros y tesis; mediante el buscador Google Académico. Dicha búsqueda se centra en ejercicios físicos, actividades físicas, lúdicas y/o recreativas que evitan y/o reducen el índice de masa adiposa.

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

En base a la dimensión económica la elaboración de la propuesta es factible debido a que el gasto que demanda es mínimo, porque se hizo uso solamente de servicio de internet y de la tecnología; así mismo, los investigadores tendrán que gastar un valor insignificante con el fin de cubrir los gastos de: transporte a la institución, los recursos que se utilizan para la demostración de los ejercicios como son cronómetro, cuerda y conos.

El costo de desarrollar la propuesta es mínimo en comparación con los beneficios que contribuye la guía; misma que puede replicarse en estudiantes con sobrepeso de los diferentes niveles de educación para generar una mejor calidad de vida, justificando a la dimensión económica.

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

Con relación a la dimensión social la presente propuesta esta direccionada a una institución educativa, misma que permitió desarrollar el estudio de campo donde se encuentran involucrados estudiantes con sobrepeso del subnivel de básica superior que interactúan entre ellos y con el docente; por eso, la implementación de la guía metodológica es oportuna porque promueve la práctica de actividades físicas con el propósito de mejorar la calidad de vida, por tal razón es pertinente fomentar dicha práctica en la sociedad.

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

Respecto a la dimensión ambiental, la elaboración de la propuesta es factible porque no contiene ejercicios físicos con materiales que puedan afectar al medio ambiente; de todos modos, se implementará recursos con material reciclable, con el único propósito de prevenir la contaminación a la naturaleza y es más colaborar en el cuidado de nuestro ecosistema.

Por otra parte, se consideró que la guía metodológica no será impresa, debido a que se utilizará medios electrónicos como el celular, computadora, correo electrónico, entre otros; mismos que permitirán enviar la guía metodológica de manera digital a los estudiantes y docente, e incluso les permite visualizar rápidamente y a la vez ponerla en práctica. Esto contribuye significativamente en el cuidado del medio ambiente.

## **CAPÍTULO VI**

### **CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA**

#### **6.1 Conclusiones**

Se determinó que desde el área de educación física los estudiantes que presentan sobrepeso desarrollan insuficientes prácticas de actividades físicas debido a la inseguridad de sí mismos, al escaso conocimiento por parte del docente sobre la motivación en prácticas de actividades físicas extraescolar, al escaso conocimiento en los estudiantes sobre los alimentos nutritivos, y el sedentarismo; afectando el estado de salud tanto física como mental.

Se identificó la escasa práctica de actividades físicas, la incorrecta ingesta de alimentos y el sedentarismo como causas que provocan el sobrepeso; por ello, los estudiantes deben practicar con frecuencia actividades físicas con el propósito de reducir el índice de masa corporal, elevar el autoestima y a la vez evitar el riesgo de padecer enfermedades crónicas; además, deben organizar la ingesta de alimentos ricos en nutrientes.

Se concluyó que los estudiantes con sobrepeso dedican poco tiempo a la práctica de actividades físicas tanto escolar como extraescolarmente, por tal razón es fundamental que el docente debe incentivar a los estudiantes con sobrepeso a realizar actividades físicas como caminar, correr, montar bicicleta, entre otros; para obtener un estado de salud óptimo.

Se estableció que el uso de una dinámica antes de iniciar la clase práctica de educación física ayuda a motivar a los estudiantes con sobrepeso a realizar las actividades físicas; así mismo, la aplicación de ejercicios y/o movimientos de carácter competitivo en las clases de educación física permiten incentivar a los estudiantes con sobrepeso a ejecutar las acciones físicas.

Se identificó que el docente debe aplicar con frecuencia las actividades a partir de la resolución de problemas porque mejora la capacidad cognitiva debido a que este tipo de ejecución requieren que el estudiante piense, opine, dialogue y comparta con sus pares; además, despierta el interés para ejecutar la práctica. Finalmente, el docente debe aplicar

los ejercicios con la respectiva orientación y claridad con el fin que el estudiante realice de manera eficiente y obtenga dichas mejoras.

## **6.2 Recomendaciones**

Basándonos en los resultados recolectados de la indagación y en las conclusiones se ha identificado que la escasa práctica de actividades físicas, la incorrecta ingesta de alimentos y el sedentarismo son causas que provocan el sobrepeso; por ello, es adecuado proponer un blog que oriente al estudiante con sobrepeso sobre actividades físicas que permitan reducir el porcentaje de grasa adiposa y también los alimentos nutritivos que ayudan a obtener una correcta ingesta.

De acuerdo con los resultados recopilados de la indagación y con las conclusiones se ha determinado que los estudiantes con sobrepeso dedican poco tiempo a la práctica de actividades físicas tanto escolar como extraescolarmente; por ello, es pertinente la guía metodológica de ejercicios físicos, actividades físicas, lúdicas y/o recreativas que orienten al estudiante en la ejecución, y al mismo tiempo reducir el índice de masa corporal.

Conforme a los resultados obtenidos en la investigación y a las conclusiones se ha establecido que el uso de una dinámica antes de iniciar la clase práctica de educación física y la aplicación de actividades de carácter competitivo en las clases de educación física ayudan a motivar a los estudiantes con sobrepeso a realizar la práctica de actividades físicas; por tal motivo, es oportuno la implementación de una guía metodológica que oriente al docente en la ejecución eficiente de dichas actividades de competición en las clases de educación física.

Acorde a los resultados recopilados en la investigación y a las conclusiones se ha identificado que el docente debe aplicar con frecuencia los ejercicios a partir de la resolución de problemas, con la respectiva orientación y claridad; por tal razón, es adecuado la capacitación docente para que actualice los conocimientos sobre las actividades antes mencionadas, las mismas que permitirán al estudiante realizarlas de manera correcta.



## **6.3 Limitaciones y prospectiva**

### **6.3.1 Limitaciones**

- Escasa confiabilidad en los resultados recopilados por las encuestas dirigidas a los estudiantes, posiblemente por el motivo que los educandos pueden responder las interrogantes sin antes analizarlas.
- La muestra fue pequeña, aunque podría haberse ampliado con otros subniveles; ya que, para el desarrollo de esta investigación se consideró a un subnivel.
- Recopilación de la información: primeramente se propuso aplicar la respectiva entrevista al 100% de docentes encargados de la asignatura de educación física; sin embargo, no se pudo cumplir con lo propuesto, por la razón de que un docente labora específicamente en el subnivel de básica superior, mismo que fue considerado en esta investigación.

### **6.3.2 Prospectiva**

Intervención de la actividad física en niños con síndrome de Down en el subnivel de básica media.

La actividad física y su influencia en niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad en el subnivel de básica media.

Intervención de la actividad física en niños que presentan discalculia en el subnivel de básica media.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abreu, J. L. (2014). El método de la investigación Research Method. *Daena: International Journal of Good Conscience*, 9(3), 195-204. [http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9\(3\)195-204.pdf](http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9(3)195-204.pdf)
- Aguas Agudelo, D. d. J., & Barón Nossa, M. (2020, julio 16). *Propuesta de un plan de ejercicio físico y nutrición en una persona con obesidad tipo 3 en la etapa adulta*. Informe final de trabajo de grado en modalidad de proyecto de investigación, desarrollo tecnológico, monografía, emprendimiento y seminario. <http://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/3488>
- Aguilar-Chasipanta, W. G., Analuiza-Analuiza, E. F., García-Gaibor, J. A., & Rodríguez-Torres, Á. F. (2020, 12 26). Los beneficios de la actividad física en el adulto mayor: Revisión sistemática. *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional*, 5(12), 680-706. 10.23857/pc.v5i12.2116
- Aguilar-Cordero, M. J., Rodríguez-Blancue, R., Menor-Rodríguez, M. J., Guisado-Barrilao, R., León-Ríos, X., & Sánchez-López, A. M. (2019). Influencia de la actividad física sobre la calidad de vida de los niños con sobrepeso u obesidad. *salud pública de méxico*, 61(4), 550-551. Scielo. <https://doi.org/10.21149/10013>
- Ambulo Arosemena, G., González Salina, M., Montenegro, R., Brooks, Y., Bonilla, M., Camarena, M., & Moreno, Y. (2020). Análisis del sobrepeso, obesidad, actividad física y autoestima de la niñez en el área metropolitana de la región educativa panameña. *MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 17(2), 1-17. <https://doi.org/10.15359/mhs.17-2.1>
- Amparo Escartí, I. B., & Villamarín, F. (1995). Autoeficiencia en el deporte y la actividad física: estado actual de la investigación. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 139-159. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2378920.pdf>
- Asamblea Constituyente. (2008, 10 20). *Constitución de la República del Ecuador*. [https://www.asambleanacional.gob.ec/sites/default/files/documents/old/constitucion\\_de\\_bolsillo.pdf](https://www.asambleanacional.gob.ec/sites/default/files/documents/old/constitucion_de_bolsillo.pdf)
- Asamblea Nacional. (2010, 08 11). *Ley del Deporte, Educación Física y Recreación*. <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>

- Asamblea Nacional. (2011, 03 31). *Ley Orgánica de Educación Intercultural*.  
[https://gobiernoabierto.quito.gob.ec/Archivos/Transparencia/2021/04abril/A2/ANEXOS/PROCU\\_LOEI.pdf](https://gobiernoabierto.quito.gob.ec/Archivos/Transparencia/2021/04abril/A2/ANEXOS/PROCU_LOEI.pdf)
- Balanguer Solá, I., Escartí Carbonell, A., & Villamarín, F. (1995). Autoeficiencia en el deporte y la actividad física: estado actual de la investigación. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 139-159. <https://roderic.uv.es/handle/10550/58497>
- Baños, R. (2019, 10 23). Intención de práctica, satisfacción con la educación física y con la vida en función del género en estudiantes mexicanos y españoles. *RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (37), 412-418.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243299>
- Bernate, J., Fonseca, I., & Betancourt, M. (2019, 09 26). Impacto de la actividad física y la práctica deportiva en el contexto social de la educación superior. *RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (37), 742-747.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243345>
- Bonilla Ibáñez, C. P., & Díaz Heredia, L. P. (2019, 07 29). Características de las intervenciones realizadas con adolescentes en condición de sobrepeso y obesidad: una revisión integrativa. *Características de las intervenciones realizadas con adolescentes en condición de sobrepeso y obesidad: una revisión integrativa*, 10(3), 1-17.  
<http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.v10i3.681>
- Camacho Carpio, R., & Valverde Jimenez, M. P. (2012, 06 08). LA NATACIÓN EN ALCÁZAR DE SAN JUAN: APUNTES HISTÓRICOS. *TESELA*, (47), 1-68.  
<https://www.patronatoculturaalcazar.org/teselas/TESELA47.pdf>
- Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., & Castro-Sánchez, M. (2020, 01 01). Actividad física y rendimiento académico en la infancia y la preadolescencia: una revisión sistemática. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 36(139), 1-9.  
[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/1\).139.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/1).139.01)
- Chales-Aoun, A. G., & Merino Escobar, J. M. (2019, 12 28). Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos. *Ciencia y enfermería*, 25.  
<http://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532019000100212>
- Dávila Grisalez, A. A., Mazuera Quiceno, C. A., Carreño Herrera, A. L., & Henao Corrales, J. L. (2020, 08 03). Efecto de un programa de entrenamiento interválico aeróbico de alta intensidad en población escolar femenina con sobrepeso u obesidad. *Retos: nuevas*

- tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 453-458.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7599367.pdf>
- Delgado-Floody, P., Carter-Thuillier, B., Perez-Mayorga, D., Cofré-Lizama, A., & Martínez-Salazar, C. (2019, 03 18). Relación entre sobrepeso, obesidad y niveles de autoestima en escolares. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*, (35), 67-70. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761706>
- del Valle Coronel, M., & Curotto, M. M. (2008). La resolución de problemas como estrategia de enseñanza y aprendizaje. *Revista Electrónica de Enseñanza de las Ciencias*, 7(2), 463-479. [http://reec.uvigo.es/volumenes/volumen7/ART11\\_Vol7\\_N2.pdf](http://reec.uvigo.es/volumenes/volumen7/ART11_Vol7_N2.pdf)
- de Oliveira, G., Flore Cavenago, H., Lederer Goldberg, T. B., Venancio, E. J., Teixeira, A. d. S., & da Silva, C. C. (2022, Enero 1). Intervención escolar con actividad motriz recreativa para niños con sobrepeso. *Apunts Educación Física y Deportes*, 1(147), 17-25. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/1\).147.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/1).147.02)
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162-167. <https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 325-328.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5274984.pdf>
- Gómez Herrera, J. T. (2020). Causas y consecuencias sistémicas de la obesidad y el sobrepeso. *REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES*, 1(2), 157-178.  
<https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/reh/article/view/7919/5636>
- González Melero, E., & Baena Extremera, A. (2022). Implementación de la actividad física en medio natural en secundaria. Una revisión sistemática. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 13(74), 44-56.  
[https://emasf.webcindario.com/Implementacion\\_de\\_la\\_actividad\\_fisica\\_en\\_medio\\_natural\\_en\\_secundaria.pdf](https://emasf.webcindario.com/Implementacion_de_la_actividad_fisica_en_medio_natural_en_secundaria.pdf)
- Guevara Alban, G. P., Verdesoto Arguello, A. E., & Castro Molina, N. E. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo*, 4(3), 163-173.  
 10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173
- Herrera Villegas, E., & Flórez Villamizar, J. A. (2020). Factores motivacionales para la práctica de actividad física en adolescentes: revisión bibliográfica. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(269), 139-151. <https://doi.org/10.46642/efd.v25i269.1768>

- Iglesias, L. (2018, 01 31). CAMINAR HACIA LOS SIGNOS: EL LIBRO, TRAS LA DUNA. *Tropelías. Revista de Teoría de la Literatura y Literatura Comparada*, 29, 110-120. [https://doi.org/10.26754/ojs\\_tropelias/tropelias.2018292552](https://doi.org/10.26754/ojs_tropelias/tropelias.2018292552)
- Jiménez Gozalo, A. (2012). Efectos del estiramiento estático en la manifestación de fuerza. *AGON International Journal of Sport Sciences*, 2(2), 98-105. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4060288.pdf>
- Kuznik, A., Hurtado Albir, A., & Espinal Berenguer, A. (2010). El uso de la encuesta de tipo social en Traductología. Características metodológicas. *MonTI. Monografías de Traducción e Interpretación*, (2), 315-344. <https://www.redalyc.org/pdf/2651/265119729015.pdf>
- Li, M., & Wang, J. (2022, 02 18). REFLEJO A LARGO PLAZO DEL ENTRENAMIENTO DE SALTAR CUERDA EN LA APTITUD FÍSICA DE LOS ATLETAS. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 28(6), 767-770. DOI: [http://dx.doi.org/10.1590/1517-8692202228062022\\_0032](http://dx.doi.org/10.1590/1517-8692202228062022_0032)
- Luciañez Sánchez, G., Solé-Llussà, A., & Valls Bautista, C. (2021, 03 25). La obesidad. Un enfoque multidisciplinar como paradigma para enseñar en el aula. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (42), 353-364. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986345>
- Martínez González, L. D. (2017). *Tratamiento de la Obesidad Infantil y sus Complicaciones mediante la Implementación de un Programa de Ejercicio Físico en el Marco del Estudio 5-10*. <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/56441/1/Luz%20Mart%c3%adnez%20Gonz%c3%a1lez%20Tesis%20Doctoral.pdf>
- Martínez Heredia, N., Santaella Rodríguez, E., & Rodríguez-García, A. M. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 829-834. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7586487>
- Martínez Navarro, G. (2017). Tecnologías y nuevas tendencias en educación: aprender jugando. El caso de Kahoot. *Opción: Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, (83), 252-277. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6228338>
- Medina-Valdivia, J. L. (2019, 02 19). Sobrepeso y obesidad infantil en el hospital regional Moquegua. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 19(2), 16-26. DOI 10.25176/RFMH.v19.n2.2069

- Ministerio de Educación. (2012). *Lineamientos curriculares para el nuevo bachillerato ecuatoriano*. [https://www.educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2012/09/Lineamientos\\_Educacion\\_Fisica.pdf](https://www.educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2012/09/Lineamientos_Educacion_Fisica.pdf)
- Moreno, J. A., & Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2), 40-54.  
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/113871/107881>
- Naranjo-Zeledón, L. (2020). Investigación en Informática: el enfoque alternativo. *Technology Inside by CPIC*, 5(5), 1-15. <https://cpic-sistemas.or.cr/revista/index.php/technology-inside/article/view/35/25>
- Navas-Carretero, S. (2016). Obesidad infantil. Causas, consecuencias y soluciones. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 39(3), 345-346.  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272016000300001](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272016000300001)
- OMS. (2019, November 22). *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura*. WHO | World Health Organization. Retrieved September 1, 2022, from <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
- OMS. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo*. World Health Organization.  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- Ortiz Pulido, R., & Ramírez Ortega, M. L. (2020, 02 29). Actividad física, cognición y rendimiento escolar: una breve revisión desde las neurociencias. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 868-878.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7397352.pdf>
- Ortiz-Sánchez, J. A., del Pozo-Cruz, J., Alfonso-Rosa, R. M., Gallardo-Gómez, D., & Álvarez-Barbosa, F. (2021). Efectos del sedentarismo en niños en edad escolar: revisión sistemática de estudios longitudinales. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (40), 404-412.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7706237.pdf>
- Ospina Ayala, C., Cañon Montañez, W., & Luz Rodríguez, A. L. (2019, 11 12). Una mirada desde el proceso de enfermería modificado al manejo del sobrepeso y obesidad. *Revista Cuidarte*, 11(1), 1-5. <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.1042>

- Perea Caballero, A. L., López Navarrete, G. E., Perea Martínez, A., Reyes Gómez, U., Santiago Lagunes, L. M., Ríos Gallardo, P. A., Lara Campos, A. G., González Valadez, A. L., García Osorio, V., Hernández López, M. A., Solís Aguilar, D. C., & de la Paz Morales, C. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco*, 6(2), 121-125.  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Pérez-Vergara, D. M., & Moscoso-García, R. F. (2021, 05 15). El sobrepeso y obesidad en escolares versus eficiencia de clases de educación física. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(2), 525-545. <http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1252>
- Petro Petro, J. A. (2022, 07 19). Alcances de las intervenciones en determinantes de la salud basadas en la escuela: una revisión documental. *VIREF Revista de Educación Física*, 11(2), 68-85. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/349440/20808811>
- Ponce Vega, C., Espinoza Jar, M., & Echevarría Rufino, M. E. (2021, 07 30). La convivencia democrática en estudiantes de programas no escolarizados. *Identidad*, 7(2), 42-47.  
<https://doi.org/10.46276/rifce.v7i2.1284>
- Prieto Bascón, M. Á. (2010). Habilidades motrices básicas. *Revista digital Innovación y Experiencias Educativas*, 1-10.  
[https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_37/MIGUEL\\_ANGEL\\_PRIETO\\_BASCON\\_01.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_37/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf)
- Prieto Bascón, M. Á. (2011, Mayo). Actividad Física y Salud. *Innovación y experiencias educativas*, (42), 1-8.  
[https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_42/MIGUEL\\_ANGEL\\_PRIETO\\_BASCON\\_01.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf)
- Reyes Chávez, L. R., Ruperti León, L., Cevallos Zambrano, C. J., Hidalgo Barreto, J. T., & Rosales Paneque, F. R. (2019). Alimentación Saludable, Actividad Física y Enfermedades Asociadas en la Parroquia Tarqui de Manta, Ecuador. *Correo Científico Médico de Holguín*, 23(4). <https://www.medigraphic.com/pdfs/correo/ccm-2019/ccm194q.pdf>
- Robles Pastor, B. F. (2019). Población y muestra. *Pueblo continente*, 30(1), 245-246.  
<http://200.62.226.189/PuebloContinente/article/view/1269>
- Ruiz López, I. M., Martín-Matillas, M., Delgado-Fernández, M., Delgado-Rico, E., Campoy Folgoso, C., & Verdejo-García, A. (2021, 01 01). Efecto del incremento de la actividad física sobre la condición física en un grupo de adolescentes con sobrepeso y/u obesidad.

- SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 10(1), 17-28.  
<https://doi.org/10.6018/sportk.461551>
- Salazar Casamen, S. M. (2022). Los Beneficios de la Actividad Física en Adultos Mayores: Una Revisión Sistemática. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 1(2), 97-107. <https://doi.org/10.56200/mried.v1i2.2138>
- Solís García, P., & Borja González, V. (2019). Niveles de actividad física y sedentarismo en escolares de 3º y 4º de educación primaria. *EmásF: revista digital de educación física*, (56), 119-131. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6751147>
- Suárez-Cano, L. F. (2021, 12 12). Importancia de la actividad y la condición física en el desempeño escolar: una revisión de literatura. *Papeles*, 13(25), 46-66.  
<https://doi.org/10.54104/papeles.v13n25.1120>
- Tárraga Marcos, M. L., Rosich, N., Panisello Royo, J. M., Gálvez Casas, A., Serrano Selva, J. P., Rodríguez-Montes, J. A., & Tárraga López, P. J. (2014, 7 17). Eficacia de las estrategias de motivación en el tratamiento del sobrepeso y obesidad. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 741-748. DOI:10.3305/nh.2014.30.4.7704
- UNESCO. (2015). *Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte*. [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa)
- Unicef. (2006). *Convención sobre los Derechos del Niño*.  
<http://repositorio.mides.gub.uy:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1858/CONVENCI%C3%93N%20SOBRE%20LOS%20DERECHOS%20DEL%20NI%C3%91O.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ventura Suclupe, A. d. P., & Zevallos Cotrina, A. D. R. (2019, 05 21). Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimientos del primer nivel, Lambayeque, 2017. *ACC CIETNA para el cuidado de la salud*, 6(1), 60-67. DOI: <https://doi.org/10.35383/cietna.v6i1.218>
- Zapatero-Ayuso, J. A. (2020). Análisis de las características y los logros físico-motrices de las clases basadas en actividad física: una revisión sistemática. *riccafd: Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9(2), 1-15.  
[10.24310/riccafd.2020.v9i2.6552](https://doi.org/10.24310/riccafd.2020.v9i2.6552)



## ANEXOS

### Anexo 1. Cuestionario

#### ENCUESTA DIRIGIDA A JÓVENES CON SOBREPESO DEL SUBNIVEL DE BÁSICA SUPERIOR DEL COLEGIO DE BACHILLERATO “JORGE ICAZA”

**Título:** Intervención de la actividad física en los jóvenes con sobrepeso del subnivel de básica superior

#### Dialogo preliminar:

Estimado estudiante, como estudiantes 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 se pretende recabar información sobre la intervención de la actividad física en los jóvenes con sobrepeso del subnivel de básica superior. Los datos que se recopilarn servirán para la elaboración del trabajo de investigación desde la realidad del entorno educativo.

#### OBJETIVO:

Obtener información sobre la actividad física en los jóvenes con sobrepeso, mediante la recopilación de información para la creación de una propuesta de mejoramiento.

Nombre y apellidos del encuestado:	
Correo electrónico:	
Teléfono:	
Fecha de aplicación:	

#### Dimensión 1. Tiempo en la actividad física

Preguntas	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas
1. ¿Cuántas horas a la semana realiza actividad física durante las clases de educación física?				
2. ¿Cuántas horas a la semana realiza actividad física fuera del plantel?				

#### Dimensión 2. Tipos de actividad física

Pregunta	Actividad aeróbica (caminar, nadar)	Actividad de fortalecimiento (Correr, saltar la cuerda)	Actividad de flexibilidad (estiramientos estáticos y dinámicos)	Actividad de equilibrio (Salto con	Ninguna

				un pie, giros)	
3. ¿Cuáles de estos tipos de actividad física usted practica fuera del plantel?					

### Dimensión 3. Competencia docente

Preguntas	Mucho	Poco	Muy poco	Nada
4. En las clases de educación física el docente aplica varias actividades con la respectiva orientación y claridad?				
5. Ha escuchado al docente manifestar que realizarán actividades físicas a partir de la resolución de problemas.				

### Dimensión 4. Motivación

Preguntas	Mucho	Poco	Muy poco	Nada
6. En las clases de educación física el docente utiliza dinámicas para motivar a sus estudiantes?				
7. En las clases de educación física el docente pone en práctica actividades de carácter competitivo.				
8. En las clases de educación física el docente aplica procedimientos organizativos (Formaciones como filas, columnas, círculo, semicírculo, entre otros).				

### Dimensión 5. Causas que provoca el sobrepeso

Pregunta	Alimentación	Sedentarismo	Poca actividad física	Todas
9. De acuerdo a su criterio, cuáles son las causas que provocan el sobrepeso.				
Pregunta	Mucho	Poco	Muy poco	Nada
10. En las clases de educación física el docente sugiere y/o recomienda la ingesta de alimentos nutritivos a sus estudiantes.				

Gracias

Kelvin Jonathan Gallegos Gallegos

Segundo Leonel Ordoñez Sánchez

## Anexo 2. Guía de preguntas

### ENTREVISTA DIRIGIDA AL DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL COLEGIO DE BACHILLERATO “JORGE ICAZA”

**Título:** Intervención de la actividad física en los jóvenes con sobrepeso del subnivel de básica superior

#### **Dialogo preliminar:**

Estimado docente, como estudiantes 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 entrevista se pretende recabar información sobre la intervención de la actividad física en los jóvenes con sobrepeso del subnivel de básica superior. Los datos que se recopilarán servirán para la elaboración del trabajo de investigación desde la realidad del entorno educativo.

#### **OBJETIVO:**

Obtener información sobre la actividad física en los jóvenes con sobrepeso, mediante la recopilación de información para la creación de una propuesta de mejoramiento.

Nombre y apellidos del entrevistado:	
Asignatura que imparte:	
Correo electrónico:	
Teléfono:	
Fecha de aplicación:	

#### **Dimensión 1. Tiempo en la actividad física**

1. ¿Qué tiempo de la clase de Educación Física usted toma para aplicar la actividad física con estudiantes con sobrepeso?

#### **Dimensión 2. Tipos de actividad física**

2. ¿En sus clases de educación física usted motiva a sus estudiantes con sobrepeso a practicar actividad física fuera del plantel? ¿De qué manera?

3. ¿Qué tipos de actividad física recomienda a los estudiantes con sobrepeso como extracurriculares?

#### **Dimensión 3. Competencia Docente**

4. En las clases de educación física aplica varias actividades con la respectiva orientación y claridad para una adecuada comprensión en los estudiantes? ¿De qué manera?

#### **Dimensión 4. Motivación**

5. ¿Orienta la aplicación de actividades físicas a partir de la resolución de problemas a estudiantes con sobrepeso? ¿De qué manera?
  
6. ¿Qué estrategias didácticas aplica usted en la clase de Educación Física para lograr obtener los objetivos propuestos?
  
7. ¿Qué tipo de dinámica aplica usted en la clase de Educación Física para motivar a sus estudiantes con sobrepeso?
  
8. ¿En las clases de Educación Física usted pone en práctica actividades de competición con el fin de motivar a los estudiantes con sobrepeso? ¿Cuáles son las actividades?
  
9. ¿Qué tipos de procedimientos organizativos aplica usted en la clase de Educación Física para que no se torne rutinaria?

#### **Dimensión 5. Causas que provoca el sobrepeso**

10. ¿Cuáles son las causas que provocan el sobrepeso?

Gracias

Kelvin Jonathan Gallegos Gallegos

Segundo Leonel Ordoñez Sánchez

### Anexo 3. Autorización de la autoridad del establecimiento educativo



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA

D.L. NO. 69-04 DE 14 DE ABRIL DE 1969

*Calidad, Pertinencia y Calidez*

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

SECCIÓN / CARRERA: **PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

Oficio no. **UTMA-CH-FC5- PAFD-2022-105-OF**

Machala, 01 de diciembre de 2022

Distinguida Licenciada  
**LUZ AMÉRICA CHAMBA**  
**Colegio de Bachillerato "Jorge Icaza"**  
Buenavista. -

Reciba el cordial saludo a nombre de la carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Facultad de Ciencias Sociales al tiempo que aprovecho la oportunidad de exponer y solicitar lo siguiente:

Los estudiantes de Octavo Semestre están culminando el periodo académico de la Carrera y como no escapará de su conocimiento, previo a la obtención de su título docente, ellos deben cumplir con el requisito de graduación con un trabajo de titulación.

Los estudiantes, **KELVIN JONATHAN GALLEGOS GALLEGOS** y **SEGUNDO LEONEL ORDÓÑEZ SÁNCHEZ**, han escogido el establecimiento de su regencia para desarrollar su investigación, cuyo tema es: "Intervención de la actividad física en los jóvenes con sobrepeso del subnivel de básica superior".

Con este antecedente, solicito a usted autorice a nuestros estudiantes, realizar su trabajo de investigación, bajo la supervisión de la Lic. Fabiola Romero, Mgs.

Agradezco de antemano su gentil atención

ATENTAMENTE



**FELIPE MONTERO ORDÓÑEZ**

**FELIPE MONTERO ORDÓÑEZ**  
Coordinador de la Carrera De  
**Pedagogía de la Actividad Física Y Deporte**  
FMU/Felipe M.  
cc. Archivo



#### Anexo 4. Mapa de ubicación de la institución educativa (opcional)



#### Anexo 5. Cronograma

##### Cronograma de la propuesta

No.	Actividades	Responsable	Enero				Febrero				
			S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	
1	Solicitar autorización a la Rectora.	Director(a) del plantel									
2	Socializar los resultados obtenidos por los instrumentos de investigación con el docente.	Estudiantes investigadores									
3	Buscar información sobre ejercicios físicos.	Estudiantes investigadores									
4	Compendiar la información sobre ejercicios físicos.	Estudiantes investigadores									
5	Demostración de los ejercicios físicos.	Estudiantes investigadores									
6	Aplicación de los ejercicios físicos.	Docente del plantel									

## Anexo 6 Capturas de pantalla de los artículos científicos

### Artículo Número 1

MHSalud, ISSN: 1659-097X, 17(2), Julio-Diciembre, 2020, pp 1-17  
Ambulo Arosemena, González Salina, Montenegro, Brooks, Bonilla, Camarena, Moreno



MHSalud  
ISSN: 1659-097X  
revistamhsalud@una.cr  
Universidad Nacional  
Costa Rica

MHSALUD, ISSN: 1659-097X, 17(2), JULIO-DICIEMBRE, 2020, PP 1-17  
AMBULO AROSEMENA, GONZÁLEZ SALINA, MONTENEGRO, BROOKS, BONILLA, CAMARENA, MORENO

la importancia que se le debe dar a la actividad física en todos los niveles, para disminuir los problemas relacionados con la obesidad/sobrepeso y con los problemas de autoestima presentados en estudiantes.

#### RECOMENDACIONES

Desde un punto de vista de salud y en el contexto de la universidad pública, se recomienda iniciar un proceso de difusión de los hallazgos de esta investigación, con el fin de poder unir esfuerzos que conlleven a crear un sistema de vigilancia epidemiológica a nivel de país y, esencialmente, el dar a conocer los resultados en los diferentes entornos panameños, con el fin de unir esfuerzos en el desarrollo de programas, modelos o proyectos que contribuyan a paliar la situación en el entorno escolar y que utilicen el movimiento humano como herramienta guía. Se requiere, para su logro, el desarrollo de políticas públicas con apoyo de los demás entes gubernamentales. Asimismo, es necesario identificar las dificultades que conlleva hacer evaluaciones en el área rural, para contrarrestarlas y dar apertura a las investigaciones que permitan evidenciar la situación en temas de una alimentación y actividad física adecuada que vive este sector actualmente. Así se podría evitar el desarrollo de estas afectaciones que entorpecen el proceso de crecimiento de la población infantil del país.

#### REFERENCIAS

- Batista, M., Cubo, S., Honorio, S. y Martins, J. (2016). The practice of physical activity related to self-esteem and academic performance in students of basic education. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(2), 297-310. Recuperado de <http://www.reedalye.org/pdf/3010/301050350002.pdf>
- Centro de Control y Prevención de Enfermedades [CDC]. (2015). *Calculadora del índice de masa corporal para la población infantil y juvenil*. Recuperado de <https://nccd.cdc.gov/dnpabmi/Calculator.aspx>
- Cofré, C. (2015). *El problema del sobrepeso y la obesidad infantil y sus interacciones con la actividad física, el sedentarismo y los hábitos nutricionales en Chile* Tesis de la Universidad de Granada). Recuperado de <https://doi.org/10.4067/S0034-98872007000100009>

### Análisis del sobrepeso, obesidad, actividad física y autoestima de la niñez en el área metropolitana de la región educativa panameña

Ambulo Arosemena, Graciela; González Salina, Margarita; Montenegro, Raúl; Brooks, Yileika; Bonilla, Margarita; Camarena, Melissa; Moreno, Yoselyn  
Análisis del sobrepeso, obesidad, actividad física y autoestima de la niñez en el área metropolitana de la región educativa panameña  
MHSalud, vol. 17, núm. 2, 2020  
Universidad Nacional, Costa Rica  
Disponibile en: <http://www.reedalye.org/articulo.ca?id=237062748001>  
DOI: <https://doi.org/10.15359/mhs.17-2.1>

**Título:** Análisis del sobrepeso, obesidad, actividad física y autoestima de la niñez en el área metropolitana de la región educativa panameña

**Autor:** Ambulo Arosemena, Graciela; González Salina, Margarita; Montenegro, Raúl; Brooks, Yileika; Bonilla, Margarita; Camarena, Melissa; Moreno, Yoselyn

**Año:** 2020

**Revista:** MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud

**Enlace:** <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/11686/19354>

**Páginas:** 1-17

**Página de la cita:** 14

**Página de la cita en la tesis:** 1

**ISSN:** 1659\_097X

**DOI:** <https://doi.org/10.15359/mhs.17-2.1>



## Artículo Número 2

lo más probable es el aborto. Lima, ella (su mamá) no estuvo apoyándola ni sabía lo que hacía (su hermana). Ayacucho, mujer sociales, los videos pornográficos, los tos de los periódicos ponen fotos de y hacen que nos vuelte la imaginación y con el tiempo buscan sentirlo. Lima, En las redes sociales, porque a veces en internet puedes encontrar un chico que no sabes cómo es pero te habla bien, te hace reír, te da confianza y todo pasa muy rápido, se ven y ya, se acuesta. Iquitos, mujer

<sup>1</sup> Centro de Promoción y Defensa de los Derechos Sexuales y Reproductivos, Lima, Perú.  
<https://doi.org/10.21149/9840>

Declaración de conflicto de intereses. Los autores declararon no tener conflicto de intereses.

### Referencias

1. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Informe sobre el embarazo adolescente en el Perú. Perú: INEI, 2017 [citado sept. 9, 2018]. Disponible en [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1525/pdf/cap003.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1525/pdf/cap003.pdf)

### Influencia de la actividad física sobre la calidad de vida de los niños con sobrepeso u obesidad

**Señor editor:** En los últimos años, la prevalencia de obesidad en niños y adolescentes ha aumentado de forma alarmante.<sup>1</sup> Esta enfermedad puede afectar su salud y su calidad de vida; en el plano cardiovascular, pueden presentar un mayor riesgo de hipertensión, dislipemia, síndrome metabólico, intolerancia a la glucosa y resistencia insulínica.<sup>2</sup>

salud pública de méxico / vol. 61, no. 4, julio-agosto de 2019

Los niños obesos suelen tener bajos niveles de autoestima, como consecuencia del acoso escolar a que se ven sometidos por otros niños.<sup>3,4</sup> Algunos estudios refieren que la intervención mediante la actividad física puede mejorar la calidad de vida de los niños con sobrepeso u obesidad.<sup>5</sup>

**El objetivo de este estudio fue determinar si un programa con actividad física y recomendaciones nutricionales mejora la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) de los niños con sobrepeso u obesidad.** Se llevó a cabo un ensayo clínico aleatorizado (ECA) en la ciudad de Granada, España. La muestra estuvo constituida por 54 niños de 10.65 años de edad media, todos ellos con sobrepeso u obesidad. **El grupo estudio practicó activi-**

en la ciudad de Granada, España. La muestra estuvo constituida por 54 niños de 10.65 años de edad media, todos ellos con sobrepeso u obesidad.

El grupo estudio practicó actividad física y recibió consejos nutricionales, mientras que el grupo control sólo recibió sesiones teórico-prácticas sobre nutrición. Las familias participaron en los talleres sobre recomendaciones nutricionales en los dos grupos.

**En los resultados obtenidos se observó una diferencia significativa en el porcentaje de grasa, antes y después de la intervención, en el grupo de estudio respecto a los niños que no tuvieron actividad deportiva.** En las puntuaciones del cuestionario de percepción de calidad de vida SF-10 se comprobó que, tanto en el componente físico como en el mental, se daban diferencias estadísticamente significativas ( $p < 0.001$ ).

**De todo ello se concluye que una intervención educativa con actividad física basada en el juego y con recomendaciones nutricionales mejora la calidad de vida de los niños con sobrepeso u obesidad. La participación de la familia fue muy importante para obtener los resultados deseados.**

**Los niños obesos suelen tener bajos niveles de autoestima, como consecuencia del acoso escolar a que se ven sometidos por otros niños.<sup>3,4</sup> Algunos estudios refieren que la intervención mediante la actividad física puede mejorar la calidad de vida de los niños con sobrepeso u obesidad.<sup>5</sup>**

Educación Infantil y a la Primaria Los Cármenes de Granada. También a los miembros del Grupo de Investigación CTS367, Junta de Andalucía, España.

Maria José Aguilar-Cordero, PhD,<sup>(1-3)</sup>  
mariaaguilar@telefonica.net  
Raquel Rodríguez-Blanco, PhD,<sup>(1-3)</sup>  
María José Menor-Rodríguez, PhD,<sup>(2,4)</sup>  
Rafael Guisado-Barrilao, PhD,<sup>(1,3)</sup>

**Intervención del Hospital Psiquiátrico Infantil Dr. Juan N Navarro tras el sismo del 19 de septiembre de 2017**

**Señor editor:** El 19 de septiembre de 2017 a las 13:14:40 horas, un

**Título:** Influencia de la actividad física sobre la calidad de vida de los niños con sobrepeso u obesidad

**Autor:** María José Aguilar-Cordero, Raquel Rodríguez-Blanco, María José Menor-Rodríguez, Rafael Guisado-Barrilao, Ximena León-Ríos, Antonio Manuel Sánchez-López

**Año:** 2019

**Revista:** Salud pública de México

**Enlace:** <https://www.saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/10013/11775>

**Páginas:** 550-551

**Páginas de la cita:** 550, 551

**Página de la cita en la tesis:** 4

**ISSN:** No tiene

**DOI:** <https://doi.org/10.21149/10013>



Revista Digital de Educación Física

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

### NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN ESCOLARES DE 3º Y 4º DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Patricia Solís García

Profesora, Universidad Internacional de la Rioja, España  
Email: patricia.solis@unir.net

Víctor Borja González

Maestro de Educación Física, Oviedo, España  
Email: victorbg86@gmail.com

#### RESUMEN

En la sociedad occidental actual se observa un progresivo incremento de población con sobrepeso y obesidad. Este problema comienza a afectar también a la población infantil que se encuentra además en una mayor situación de vulnerabilidad. Por ello, a través de este estudio y contando con datos objetivos, queremos delinear el panorama real de los alumnos de nuestro entorno. Teniendo en cuenta sus hábitos y rutinas diarias relacionadas con la actividad física. Para ellos hemos creado una encuesta de 12 ítems en los que aparecen preguntas que engloban los aspectos relacionados con el estilo de vida basándose en la media diaria de horas que ven la televisión o juegan con videojuegos y las horas de deporte extraescolar por semana, entre otros. Esta entrevista ha sido cumplimentada por 235 alumnos del 2º ciclo de primaria de diversos centros escolares de Asturias. Los resultados obtenidos concuerdan con estudios anteriores y nos llevan a concluir que los alumnos presentan un perfil medio-bajo de actividad física y dedican cada vez más horas diarias a actividades sedentarias. Estos hábitos pueden generar problemas de salud a largo plazo. Es por tanto necesario planificar intervenciones preventivas que fomenten la actividad física en niños.

**Podemos apuntar a beneficios físicos y psicológicos de la actividad física en niños. Esta mejora de la capacidad cardiorespiratoria y muscular, la salud ósea, los marcadores de salud cardiovascular y la composición corporal, así como los efectos positivos en el desarrollo fisiológico, psicológico y en el bienestar de los niños (Calzada, Cachón, Lara y Zagalaz, 2016). Igualmente tiene una influencia positiva en la cognición, así como en la estructura y función del cerebro (Donnelly et al., 2016; González y Portolés, 2016). En definitiva, la actividad física de intensidad**

El presente estudio se alinea con los estudios de Reverter et al. (2014) y Cantó et al. (2016) ya que el objetivo del mismo es analizar algunas características de las conductas relacionadas con los hábitos de práctica de actividad física y deportiva así como de actividad sedentaria en un grupo reducido de escolares del Principado de Asturias para poder diseñar medidas preventivas concretas para esta población.

#### 2. RESULTADOS.

En primer lugar, en cuanto a las preguntas relacionadas con las actividades inminentemente sedentarias (tabla 1) se preguntó a los alumnos, cuántas horas ven la televisión diariamente encontrando que solamente un 8,9% no realizan esta actividad cada día. Asimismo un 43% dedican a esta actividad una hora diaria, un 22,15% dos horas diarias, un 11,1% 3 horas diarias y finalmente un 14,9% más de cuatro horas cada día. Por tanto la media de horas que estos alumnos ven televisión al día es de 2,78 ( $\pm$  DT= 1,19). Esta es superior para los niños ( $\bar{X}$ =2,97,  $\pm$  DT=1,26), frente a las niñas ( $\bar{X}$ =2,48,  $\pm$  DT=1,02)

**Título:** Niveles de actividad física y sedentarismo en escolares de 3º y 4º de educación primaria

**Autor:** Patricia Solís García; Víctor Borja González

**Año:** 2019

**Revista:** EmásF: revista digital de educación física

**Enlace:** <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/11686/19354>

**Página(s):** 1-17

**Páginas de la cita:** 119, 122, 123, 120

**Página de la cita en la tesis:** 5

**ISSN:** 1659-097X

**DOI:** <https://doi.org/10.15359/mhs.17-2.1>



## Intervención escolar con actividad motriz recreativa para niños con sobrepeso

Gabriela de Oliveira<sup>1</sup>, Henrique Flore Cavenago<sup>1</sup>, Tamara Beres Lederer Goldberg<sup>2</sup>, Emerson José Venancio<sup>3</sup>, Altamir dos Santos Teixeira<sup>4</sup> y Carla Cristiane da Silva<sup>1,5</sup>

<sup>1</sup> Programa de Posgrado en Ciencias del Movimiento Humano - Universidad Norte de Paraná (UENP), Grupo de Investigación para Adaptaciones Biológicas de Entrenamiento Infantil, Londrina (Brasil).

<sup>2</sup> Programa de Posgrado en Ginecología, Obstetricia y Mastología, Disciplina de Medicina del Adolescente, Departamento de Pediatría, Facultad de Medicina de Botucatu, UNESP, Universidad Estatal de São Paulo, São Paulo (Brasil).

<sup>3</sup> Departamento de Ciencias Patológicas, Universidad Estatal de Londrina (UEL), Londrina (Brasil).

<sup>4</sup> Profesor adjunto de Radiología y Diagnóstico por la Imagen, Facultad de Medicina de Botucatu, UNESP, Universidad Estatal de São Paulo, São Paulo (Brasil).

<sup>5</sup> Department of Human Movement Studies, State University of Londrina (UEL), Londrina (Brazil).

### Citación:

Oliveira, G., Cavenago, H.F., Goldberg, T.B.L., Venancio, E.J., Teixeira, A.S., & Silva, C.C. (2022). School intervention with recreational motor activity for overweight children. *Apunts Educación Física y Deportes*, 147, 17-25. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/1\).147.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/1).147.02)

Editado por:  
© Generalitat de Catalunya  
Departament de la Presidència  
Institut Nacional d'Educació  
Física de Catalunya (INEFC)

ISSN: 2014-0983

### Resumen

El objetivo de este estudio fue verificar el efecto de una intervención escolar de 12 semanas con habilidades motrices recreativas en parámetros de control del peso corporal, competencia motriz y condición física en alumnos con sobrepeso. La muestra incluyó 26 niños con sobrepeso evaluados antes y después de un periodo

intervención de variables antropométricas y del crecimiento.

Los resultados demuestran un efecto significativo de la intervención en la reducción de la grasa corporal relativa total y la adiposidad abdominal.

### CONCLUSIÓN

En el presente estudio se halló un efecto positivo de un protocolo de intervención escolar con actividad motriz recreativa en el control del peso corporal, la competencia motriz y la condición física muscular y cardiorrespiratoria.

Los resultados sugieren que en investigaciones futuras se debería confirmar el impacto de las intervenciones escolares en el contexto de actividades físicas y motrices sobre el control del peso corporal durante la infancia.

**Título:** Intervención escolar con actividad motriz recreativa para niños con sobrepeso

**Autor:** Gabriela de Oliveira, Henrique Flore Cavenago, Tamara Beres Lederer Goldberg, Emerson José Venancio, Altamir dos Santos Teixeira y Carla Cristiane da Silva

**Año:** 2020

**Revista:** Apunts Educación Física y Deportes

**Enlace:** <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/395374/489134>

**Páginas:** 17-25

**Páginas de la cita:** 17, 21, 23

**Página de la cita en la tesis:** 5

**ISSN:** 2014-0983

**DOI:** [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/1\).147.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/1).147.02)

# Artículo Número 5

Ciencia y enfermería  
versión On-line ISSN 0717-9553

Cienc. enferm. vol.25 Concepción 2019 Epub 28-Dic-2019  
<http://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532019000100212>

INVESTIGACIÓN

## ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS CHILENOS

PHYSICAL ACTIVITY AND EATING BEHAVIORS AMONG CHILEAN UNIVERSITY STUDENTS

ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO EM ESTUDANTES UNIVERSITARIOS CHILENOS

Aileen G. Chales-Aoun<sup>1</sup>

José M. Merino Escobar<sup>2</sup>

Servicios Personales

Revista

SciELO Analytic

Google Scholar

Artículo

Español (pdf)

Artículo en XML

Como citar este

SciELO Analytic

Traducción auto

Indicadores

Links relacionados

Compartir

Otros

Otros

Permalink

La sociedad occidental se caracteriza actualmente por comportamientos sedentarios en el trabajo, actividades domésticas, recreativas y de ocio, así también por la ingesta calórica desequilibrada y consumo indiscriminado de sal, azúcar y grasas saturadas. Chile no está ajeno a esta realidad: casi dos tercios de la población tiene sobrepeso, además de no practicar deportes ni actividad física. Objetivo: Describir los comportamientos alimentarios y la actividad física de estudiantes matriculados en programas de pregrado en ciencias de la salud y ciencias humanas en una universidad chilena, ubicada en la zona centro-sur del país. Material y método: Se realizó un estudio transversal, cuantitativo, con una muestra de 331 estudiantes, hombres y mujeres (20-24 años) que cursaban el tercer año de carreras de pregrado de una universidad del centro sur de Chile. Esta investigación utilizó la escala validada de origen colombiano "CEVJU-R2". Resultados: La mayoría de los y las estudiantes reconocieron tener comportamientos alimentarios poco saludables y más de la mitad desarrollan bajos niveles de actividad física, independiente de si cursaba una carrera de pregrado relacionada o no con la salud. Sin embargo, los y las estudiantes de profesiones de la salud obtienen levemente mejores puntajes en relación con sus pares de ciencias humanas. Conclusión: Los estudiantes universitarios, así como la población chilena, mantienen prácticas de actividad física y patrones de alimentación poco saludables.

La sociedad occidental se caracteriza actualmente por comportamientos sedentarios en el trabajo, actividades domésticas, recreativas y de ocio, así también por la ingesta calórica desequilibrada y consumo indiscriminado de sal, azúcar y grasas saturadas. Chile no está ajeno a esta realidad: casi dos tercios de la población tiene sobrepeso, además de no practicar deportes ni actividad física. Objetivo: Describir los comportamientos alimentarios y la actividad física de estudiantes matriculados en programas de pregrado en ciencias de la salud y ciencias humanas en una universidad chilena, ubicada en la zona centro-sur del país. Material y método: Se realizó un estudio transversal, cuantitativo, con una muestra de 331 estudiantes, hombres y mujeres (20-24 años) que cursaban el tercer año de carreras de pregrado de una universidad del centro sur de Chile. Esta investigación utilizó la escala validada de origen colombiano "CEVJU-R2". Resultados: La mayoría de los y las estudiantes reconocieron tener comportamientos alimentarios poco saludables y más de la mitad desarrollan bajos niveles de actividad física, independiente de si cursaba una carrera de pregrado relacionada o no con la salud. Sin embargo, los y las estudiantes de profesiones de la salud obtienen levemente mejores puntajes en relación con sus pares de ciencias humanas. Conclusión: Los estudiantes universitarios, así como la población chilena, mantienen prácticas de actividad física y patrones de alimentación poco saludables.

La sociedad occidental se caracteriza actualmente por comportamientos sedentarios en el trabajo, actividades domésticas, recreativas y de ocio, así también por la ingesta calórica desequilibrada y consumo indiscriminado de sal, azúcar y grasas saturadas. Chile no está ajeno a esta realidad: casi dos tercios de la población tiene sobrepeso, además de no practicar deportes ni actividad física. Objetivo: Describir los comportamientos alimentarios y la actividad física de estudiantes matriculados en programas de pregrado en ciencias de la salud y ciencias humanas en una universidad chilena, ubicada en la zona centro-sur del país. Material y método: Se realizó un estudio transversal, cuantitativo, con una muestra de 331 estudiantes, hombres y mujeres (20-24 años) que cursaban el tercer año de carreras de pregrado de una universidad del centro sur de Chile. Esta investigación utilizó la escala validada de origen colombiano "CEVJU-R2". Resultados: La mayoría de los y las estudiantes reconocieron tener comportamientos alimentarios poco saludables y más de la mitad desarrollan bajos niveles de actividad física, independiente de si cursaba una carrera de pregrado relacionada o no con la salud. Sin embargo, los y las estudiantes de profesiones de la salud obtienen levemente mejores puntajes en relación con sus pares de ciencias humanas. Conclusión: Los estudiantes universitarios, así como la población chilena, mantienen prácticas de actividad física y patrones de alimentación poco saludables.

Total	331	100
-------	-----	-----

la que se encuentra (si considera o no hacer cambios en la conducta). Para este estudio se recolectaron datos sociodemográficos, de salud, académicos y familiares, además de solo dos dimensiones del CEVJU-R2: actividad física y alimentación.

La definición conceptual de actividad física es considerada como cualquier movimiento corporal producido por los sistemas musculares y esqueléticos que exija gasto de energía, mientras que la de alimentación corresponde al conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Un total de 3 ítems de prácticas de actividad física (3 a 12 puntos en total; punto medio en 7,5 puntos), y 7 ítems de prácticas de alimentación (7 a 28 puntos en total; punto medio en 17,5), considerando puntuaciones posibles de 1 (siempre) a 4 (nunca) para cada ítem. Se categorizó como "práctica no saludable" (mayor a punto medio) y "práctica saludable" (menor a punto medio) según el puntaje total obtenido en cada dimensión.

**Título:** Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos

**Autor:** Aileen G. Chales-Aoun; José M. Merino Escobar

**Año:** 2019

**Revista:** Ciencia y enfermería

**Enlace:** [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532019000100212&script=sci\\_arttext&lng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532019000100212&script=sci_arttext&lng=en)

**Página(s):** Versión Online

**Página de la cita en la tesis:** 5-6

**ISSN:** 0717-9553

**DOI:** <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532019000100212>



## Artículo Número 6

Correo Científico Médico (CCM) ISSN: 1560-4381

CCM 2019; 23(4)

Artículo original

### **Alimentación Saludable, Actividad Física y Enfermedades Asociadas en la Parroquia Tarqui de Manta, Ecuador**

Healthy Food, Physical Activity and Associated Diseases in Tarqui Parish, Manta, Ecuador

MSc. Luis Reynaldo Reyes Chávez<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0000-0002-0855-9904>

MSc. Leo Ruperti León<sup>2</sup>

MSc. Carmen Jacqueline Cevallos Zambrano<sup>2</sup>

MSc. Johnny Telmo Hidalgo Barreto<sup>3</sup>

Dr. C. Fredy Rafael Rosales Paneque<sup>4\*</sup>

<http://orcid.org/0000-0002-9260-0323>

Correo Científico Médico (CCM) ISSN: 1560-4381

CCM 2019; 23(4)

**Objetivo:** verificar la situación actual en una de las parroquias de la ciudad de Manta, Ecuador en cuanto a alimentación, salud y actividad física. **Métodos:** Se realizó una revisión documental y bibliográfica de artículos científicos publicados hasta mayo de 2019. Las bases de datos consultadas fueron Medline, Scopus y Scielo. Las búsquedas que se han realizado mediante PubMed y clasificadas por objetivos de búsqueda. Se usaron las siguientes palabras claves:

<50 - 46,04	Alimentación poco saludable
-------------	-----------------------------

Como se aprecia la evaluación general de la población estudiada, alcanza solo el 46,15 como puntuación, lo que es inferior a 50, establecido como rango para determinar que la alimentación es poco saludable.

### Conclusiones

La composición de la alimentación señala un desconocimiento total de lo que significa una dieta saludable para este segmento poblacional. Son pocas las personas que saben (o pueden), elegir el producto que beneficiará su salud y que conozcan el valor nutritivo que tienen cada uno de ellos, y esto es patente en el nivel socio económico señalado.

Se reafirma que la unión de una alimentación poco saludable con las manifestaciones de

**Título:** Alimentación Saludable, Actividad Física y Enfermedades Asociadas en la Parroquia Tarqui de Manta, Ecuador

**Autor:** Luis Reynaldo Reyes Chávez; Leo Ruperti León; Carmen Jacqueline Cevallos Zambrano; Johnny Telmo Hidalgo Barreto; Fredy Rafael Rosales Paneque

**Año:** 2019

**Revista:** Correo Científico Médico de Holguín

**Enlace:** <https://www.medigraphic.com/pdfs/correo/ccm-2019/ccm194q.pdf>

**Página(s):** No tiene

**Página de la cita en la tesis:** 6

**ISSN:** 1560-4381

**DOI:** No tiene

# Artículo Número 7

Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA  
Año VI, Vol VI, N.º 2, Edición Especial: Educación, 2021  
Hecho el depósito de Ley: FA2016000010  
ISSN: 2542-3088  
FUNDACIÓN KOINONIA (F.K.), Santa Ana de Coro, Venezuela.

Diana Magaly Pérez-Vergara; Raúl Fernando Moscoso-García

<http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1252>

## El sobrepeso y obesidad en escolares versus eficiencia de clases de educación física

Overweight and obesity in schools versus efficiency of physical education classes

Diana Magaly Pérez-Vergara  
[diana.perez@est.ucacue.edu.ec](mailto:diana.perez@est.ucacue.edu.ec)  
Universidad Católica de Cuenca, Cuenca  
Ecuador  
<https://orcid.org/0000-0002-3837-6690>

Raúl Fernando Moscoso-García  
[rfmoscosog@ucacue.edu.ec](mailto:rfmoscosog@ucacue.edu.ec)  
Universidad Católica de Cuenca, Cuenca  
Ecuador  
<https://orcid.org/0000-0002-3837-6690>

### CONCLUSIONES

Los artículos analizados sobre las actividades físicas para reducir el sobrepeso y obesidad no ofrecen una evidencia clara como único medio para valorar el impacto que tiene sobre el peso y el IMC, sobre todo en poblaciones infantiles, debido a que son estudios con periodo de tiempo donde aplican un determinado tipo de ejercicios sobre grupos de estudiante. Frente a la realidad que no se aplica a las Unidades Educativas, debido a que las actividades físicas que se ofrecen en las escuelas son diferentes y se regulan bajo lineamientos del currículo que ha planificado en: áreas recreativas,

### RESUMEN

La asignatura de cultura física ha sido focalizada como un medio para disminuir la obesidad y sobrepeso, en este contexto se desarrolla una revisión bibliográfica sobre las estrategias y ejercicios que se realizan en los escolares con sobrepeso y obesidad, así como sus resultados obtenidos. La revisión sobre los artículos, indican que ejercicios aeróbicos y de fuerza por periodos mayores a 3 meses y durante 3 sesiones semanales benefician a la reducción de peso y de IMC, pero no son concluyentes, debido a que es un síndrome multifactorial y necesita revisar otras variables, así como intervenciones. Además, las clases de cultura física ofrecidas en las escuelas están alineadas al currículo que se desarrollan por áreas, donde el ofrecer ejercicios físicos por periodos no mayores a seis semanas corta una actividad física para pasar a otra.

### RESULTADOS

El realizar ejercicios físicos diariamente al menos una hora a 40 minutos pueden controlar el sobrepeso u obesidad, por esta razón el ejercicio ha sido ampliamente recomendado, sobre todo en espacios educativos, donde la obesidad y sobrepeso ha presentado altos índices. A continuación, se detallan las investigaciones que respaldan.

**Título:** El sobrepeso y obesidad en escolares versus eficiencia de clases de educación física

**Autor:** Pérez-Vergara, Diana Magaly; Moscoso-García, Raúl Fernando

**Año:** 2021

**Revista:** Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía

**Enlace:** <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7953211>

**Páginas:** 525-545

**Páginas de la cita:** 526, 535,540

**Página de la cita en la tesis:** 6-7

**ISSN:** 2542-3088

**DOI:** No tiene

## Artículo Número 8

2020, Retos, 37, 412-418

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (www.retos.org)

### **Intención de práctica, satisfacción con la educación física y con la vida en función del género en estudiantes mexicanos y españoles**

#### **Intention of practice, satisfaction with physical education and life by gender in Mexican and Spanish students**

Raúl Baños

Universidad Autónoma de Baja California (México)

aumenta la diferencia entre el género en adolescentes mexicanos, mostrándose los chicos como más activos (Wilkinson, Miller, Koehly, Daniel & Forman, 2017), además de practicar actividad físico-deportiva de mayor intensidad (Cocca, Chmelik, Cocca, Espino, & Rodenas, 2017). Como se puede observar, el panorama actual de adolescentes físicamente activos es inquietante en países como México y España, aunque no se encuentra suficiente literatura científica sobre la intención de práctica futura en actividades físico-deportivas (Baños, Ortiz-Camacho, Baena-Extremera, & Tristán-Rodríguez, 2017).

La Teoría del Comportamiento Planeado de Ajzen (1991), es un constructo teórico socio-cognitivo que trata de explicar la «intención» del ser humano a desarrollar acciones futuras de actividad física, explicando los factores que promueven e influyen en la diversidad comportamental de los adolescentes hacia la práctica físico-deportiva (Ajzen, 1991), habiéndose demostrado la validez y efectividad de la teoría (Ajzen, 2015). La literatura científica ha demostrado como esta teoría predice fuertemente la intención de realizar práctica de actividad física en el tiempo libre (McEachan, Conner, Taylor, & Lawton, 2011).

**Título:** Intención de práctica, satisfacción con la educación física y con la vida en función del género en estudiantes mexicanos y españoles

**Autor:** Raúl Baños

**Año:** 2020

**Revista:** RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación

**Enlace:** <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243299>

**Páginas:** 412-418

**Páginas de la cita:** 413

**Página de la cita en la tesis:** 21

**ISSN:** 1579-1726

**DOI:** No tiene

## Artículo Número 9

2020, *Retos*, 38, 868-878

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 ([www.retos.org](http://www.retos.org))

### **Actividad física, cognición y rendimiento escolar: una breve revisión desde las neurociencias** **Physical Activity, cognition, and academic performance: a brief review from the neurosciences**

\*Ricardo Ortiz Pulido, \*\*María Luisa Ramírez Ortega

\*Universidad Veracruzana (México), \*\*Secretaría de Educación de Veracruz (México)

La actividad física (AF) es cualquier movimiento corporal voluntario que exige un gasto cardíaco mayor al de reposo (Hallal, Azevedo, Reichert, Siqueira, Araújo, & Victora, 2005). Los efectos benéficos de la AF han sido descritos sobre los sistemas musculoesquelético, cardiovascular y muscular (Blair, Kohl, Gordon, & Paffenbarger Jr, 1992;

**Título:** Actividad física, cognición y rendimiento escolar: una breve revisión desde las neurociencias

**Autor:** Ricardo Ortiz Pulido, María Luisa Ramírez Ortega

**Año:** 2020

**Revista:** Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación

**Enlace:**

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7397352.pdf>

**Páginas:** 868-878

**Páginas de la cita:** 868

**Página de la cita en la tesis:** 22

**ISSN:** 1579-1726

**DOI:** No tiene



**Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimientos del primer nivel, Lambayeque, 2017.**

Ventura Suclupe Antonia del Pilar<sup>1</sup>, Zevallos Cotrina Anita Del Rosario<sup>2</sup>

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO RESUMEN

*Historia del artículo:*

Recibido el 15 de abril de 2019

Aceptado el 21 de mayo de 2019

*Palabras clave:*

Estilo de vida saludable

Adulto mayor

Conducta alimentaria

Sueño

Descanso

Ejercicio

El adulto mayor tiene comportamientos aprendidos durante el transcurso del ciclo vital; estas conductas forman parte del estilo de vida y son influenciadas por las características personales y los factores socio económico y cultural y determina la salud y enfermedad de la persona adulta, incrementando su vulnerabilidad. El objetivo principal del estudio fue determinar los estilos de vida de las personas mayores que asisten a los círculos del adulto mayor de los establecimientos de primer nivel de atención del distrito de Lambayeque respecto a alimentación, actividad física, descanso y sueño. Estudio de tipo cuantitativo, descriptivo, de corte transversal. Participaron 100 personas adultas mayores; para selección se utilizó muestreo aleatorio simple; se aplicó el cuestionario "Estilos de vida en alimentación, actividad física, descanso y sueño"; instrumento fue validado por juicio de expertos. Los resultados indican que 82% tienen

Igualmente, se considera que la comida debe ser fácil de preparar, estimulante del apetito y bien presentada, apetecible y además de fácil trituración o desintegración y digestión. El adulto mayor debe tener una alimentación variada, en la que diariamente se incluyan frutas; verduras; leche o productos lácteos con poca grasa; carnes o legumbres; pan; cereales (arroz, sémola, fideos), asimismo, el pescado, pavo o pollo y evitar las carnes rojas, por su alto contenido de colesterol<sup>21</sup>.

Con respecto a actividad física es una práctica que ayuda a

Además, la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio y el control de peso. Entonces es importante la práctica de hábitos saludables, ya que, los comportamientos personales saludables ayudan a mejorar considerablemente la calidad de vida de los adultos mayores. La vida sedentaria es uno de los riesgos de salud que se pueden modificar para prevenir enfermedades crónicas como la hipertensión, las enfermedades del corazón, el accidente cerebro vascular, la diabetes, el cáncer y la artritis.

**Título:** Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimientos del primer nivel, Lambayeque, 2017.

**Autor:** Antonia del Pilar Ventura Suclupe; Anita Del Rosario Zevallos Cotrina

**Año:** 2019

**Revista:** ACC CIETNA para el cuidado de la salud

**Enlace:** <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/218/628>

**Páginas:** 60-67

**Páginas de la cita:** 64

**Página de la cita en la tesis:** 22

**ISSN:** No tiene

**DOI:** <https://www.doi.org/10.35383/cietna.v6i1.218>

## Artículo Número 11



Apunts Educación Física y Deportes

ISSN: 1577-4015

ISSN: 2014-0983

pubinefc@gencat.cat

Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya  
España

Chacón-Cuberos, Ramón; Zurita-Ortega, Félix; Ramírez-Granizo, Irwin; Manuel  
**Actividad física y rendimiento académico en la infancia y la preadolescencia: una revisión sistemática**

Apunts Educación Física y Deportes, vol. 36, núm. 139, 2020, -Marzo, pp. 1-9

Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya

España

DOI: [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/1\).139.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/1).139.01)

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551662300001>

Editado por:  
© Generalitat de Catalunya  
Departament de la Presidència  
Institut Nacional d'Educació  
Física de Catalunya (INEFC)

ISSN: 2014-0983

**La práctica de actividad física constituye un medio esencial en la mejora de la salud física y mental.** Su influencia en diversos aspectos cognitivos como la atención, memoria o concentración ha sido ampliamente estudiada, pudiendo guardar una estrecha relación con el rendimiento académico. El objetivo de este estudio consiste en la realización de una revisión sistemática sobre la relación existente entre práctica de actividad física y rendimiento académico en escolares. Se emplea como prin-

**Título:** Actividad física y rendimiento académico en la infancia y la preadolescencia: una revisión sistemática

**Autor:** Ramón Chacón-Cuberos, Félix Zurita-Ortega, Irwin Ramírez-Granizo y Manuel Castro-Sánchez

**Año:** 2020

**Revista:** Apunts. Educación Física y Deportes

**Enlace:** <https://www.redalyc.org/journal/5516/551662300001/551662300001.pdf>

**Páginas:** 1-9

**Páginas de la cita:** 1

**Página de la cita en la tesis:** 22

**ISSN:** 1577-4015

**ISSN:** 2014-0983

**DOI:** [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/1\).139.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/1).139.01)

## Artículo Número 12

2021, *Retos*, 40, 404-412

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)

ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>)

### **Efectos del sedentarismo en niños en edad escolar: revisión sistemática de estudios longitudinales**

#### **Effects of sedentary school-age children: a systematic review of longitudinal studies**

\*José Antonio Ortiz-Sánchez, \*Jesús del Pozo-Cruz, \*Rosa María Alfonso-Rosa, \*Daniel Gallardo-Gómez,  
\*\*Francisco Álvarez-Barbosa

\*Universidad de Sevilla (España), \*\*CEU Cardenal Spínola (España)

probabilidad de mantener el exceso de peso aumenta de 6 a 16 veces más (Mead et al., 2016). La prevalencia de sobrepeso y obesidad se eleva más rápido durante la transición de la etapa infantil hacia la etapa juvenil y principio de la adultez que durante cualquier otro periodo de edad (Corder & Winpenny, 2020).

Es sabido que la infancia y la adolescencia es un período tanto de crecimiento físico como intelectual, sin embargo, también es un periodo que se caracteriza por la adopción de comportamientos poco saludables

al desarrollo de la obesidad en la muestra analizada (Bawaked et al., 2020). Por otra parte, el estudio AVENA, muestra datos muy parecidos a los expuestos anteriormente, donde el factor más importante para el aumento de peso es el tiempo que la muestra pasaba delante de una pantalla seguido de la baja actividad física, la poca frecuencia de comidas y la omisión del desayuno (Schröder et al., 2017). Un meta-análisis realizado en 2016 dejó en evidencia que cada hora adicional de tiempo de pantalla supone aumentar el riesgo de obesidad

**Título:** Efectos del sedentarismo en niños en edad escolar: revisión sistemática de estudios longitudinales

**Autor:** José Antonio Ortiz-Sánchez, Jesús del Pozo-Cruz, Rosa María Alfonso-Rosa, Daniel Gallardo-Gómez, Francisco Álvarez-Barbosa

**Año:** 2021

**Revista:** Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación

**Enlace:** <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7706237.pdf>

**Páginas:** 404-412

**Páginas de la cita:** 410

**Página de la cita en la tesis:** 22

**ISSN:** 1579-1726

**DOI:** No tiene

## Alcances de las intervenciones en determinantes de la salud basadas en la escuela: una revisión documental

Scope of interventions in health determinants based in the school: a documentary review

José Alberto Petro Petro

También ha sido de gran interés la salud en niños y adolescentes, sobre todo cuando existen diferentes factores de riesgo que afectan la salud desde estas edades y que pueden desencadenar peligro de muerte prematura. Janz et al. (2005) refieren la importancia de realizar intervenciones efectivas y eficaces durante la infancia, para contribuir a una niñez más activa y saludable; de la misma forma, Li et al. (2010) afirman que los años de desarrollo de la niñez, son un tiempo crítico para inculcar un comportamiento positivo en salud y hábitos de estilo de vida.

**Título:** Alcances de las intervenciones en determinantes de la salud basadas en la escuela: una revisión documental

**Autor:** José Alberto Petro Petro

**Año:** 2022

**Revista:** VIREF Revista de Educación Física

**Enlace:** <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/349440/20808811>

**Páginas:** 68-85

**Páginas de la cita:** 74

**Página de la cita en la tesis:** 23

**ISSN:** 2322-9411

**DOI:** No tiene





La actividad física (AF) realizada con cronicidad y calidad produce múltiples beneficios mentales y físicos<sup>1</sup>. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la realización de 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa (AFMV) durante la niñez y adolescencia<sup>2</sup>. Sin embargo, como se concluye en el Informe de la Fundación para la Investigación Nutricional<sup>3</sup>, menos de la mitad de niños y adolescentes cumplen con estas recomendaciones en España (21-40%), siendo el porcentaje más acusado en el sexo femenino. Por el contrario, la escuela, que sufre

**Título:** Análisis de las características y los logros físico-motrices de las clases basadas en actividad física: una revisión sistemática

**Autor:** Zapatero-Ayuso, Jorge Agustín

**Año:** 2020

**Revista:** riccafd: Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

**Enlace:** <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7513332>

**Páginas:** 1-15

**Páginas de la cita:** 2

**Página de la cita en la tesis:** 23

**ISSN:** 2255-0461

**DOI:** No tiene

## Artículo Número 15

Inicio / Archivos / Vol. 1 Núm. 2 (2022): Número 2 Mayo-Agosto / Artículos Revisión

# Los Beneficios de la Actividad Física en Adultos Mayores: Una Revisión Sistemática

**Sol Maria Salazar Casamen**  
Universidad Central del Ecuador

**MENTOR**  
Revista de Investigación Educativa y Deportiva

DOI: <https://doi.org/10.56200/mried.v1i2.2138>

Volumen 1  
Número 2 | **2022**

**Palabras clave:** Adulto Mayor, Actividad Física, Beneficios, Salud

independientemente de la edad y el grado de incapacidad puede usarse para mejorar el estado de salud en las personas sanas, frágiles, en nonagenarios y en aquellos con múltiples enfermedades. La probabilidad de los hombres y mujeres de la tercera edad respondan a la actividad física progresiva con una mejor capacidad aeróbica y/o fuerza, dependiendo de la frecuencia, intensidad y duración del programa de ejercicios (Jiménez, 2006). “La actividad física, junto con una buena alimentación, es clave para mantener una buena salud a todas las edades, pero adquiere especial importancia en las personas mayores” (Andrade & Pizarro, 2015).

**Título:** Los Beneficios de la Actividad Física en Adultos Mayores: Una Revisión Sistemática

**Autor:** Sol María Salazar Casamen

**Año:** 2022

**Revista:** MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva

**Enlace:** <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/2138>


**Páginas:** 97-107


**Páginas de la cita:** 102

**Página de la cita en la tesis:** 23

**ISSN:** No tiene

DOI: <https://doi.org/10.56200/mried.v1i2.2138>

**Polo del Conocimiento**  Pol. Con. (Edición núm. 53) Vol. 5, No 12  
Diciembre 2020, pp. 680-706  
ISSN: 2550 - 682X  
DOI: 10.23857/pc.v5i12.2116



*Los beneficios de la actividad física en el adulto mayor: Revisión sistemática*  
*The benefits of physical activity in the elderly: A systematic review*  
*Os benefícios da atividade física nas pessoas idosas: Uma revisão sistemática*

Walter Geovanny Aguilar-Chasipanta <sup>I</sup>      Edison Fabián Analuiza-Analuiza <sup>II</sup>  
wgaguilar@uce.edu.ec      efanaluiza@uce.edu.ec  
<https://orcid.org/0000-0001-6236-7279>      <https://orcid.org/0000-0001-5277-3943>

Jaime Anderson García-Gaibor <sup>III</sup>      Ángel Freddy Rodríguez-Torres <sup>IV</sup>  
jagarciag2@uce.edu.ec      afrodriguez@uce.edu.ec  
<https://orcid.org/0000-0002-3675-4539>      <https://orcid.org/0000-0001-5047-2629>

**Correspondencia:** [wgaguilar@uce.edu.ec](mailto:wgaguilar@uce.edu.ec)  
Ciencias técnica y aplicada  
Artículo de revisión

\*Recibido: 26 de octubre de 2020 \*Aceptado: 25 de noviembre de 2020 \* Publicado: 26 de diciembre de 2020

**Tabla 2:** Tipos de actividad física

<b>Resistencia aeróbica</b>	Facilita de manera continuada el mantenimiento del peso corporal y un aumento en la capacidad pulmonar (OMS, 2010).
<b>Actividades de fortalecimiento</b>	Tiene por objeto incrementar la fortaleza en determinados puntos de los huesos, ejerce sobre los huesos un impacto o fuerza de tensión que fomenta el crecimiento óseo y la fortaleza de los huesos y permite un óptimo movimiento del aparato locomotor. Ejemplos: correr, saltar a la comba o levantar pesos (OMS, 2010, p. 50).
<b>Actividades de flexibilidad</b>	“Corresponde al alcance de los movimientos posibles de una articulación, los ejercicios de flexibilidad mejoran la capacidad de una articulación para apurar al máximo todos sus posibles movimientos” (OMS, 2010, p. 50).
<b>Actividades de equilibrio</b>	Ayuda a reducir los riesgos de lesiones y caídas y esto evita la fractura de cadera (Purity, 2014).

**Título:** Los beneficios de la actividad física en el adulto mayor: Revisión sistemática

**Autor:** Walter Geovanny Aguilar-Chasipanta, Edison Fabián Analuiza-Analuiza, Jaime Anderson García-Gaibor, Ángel Freddy Rodríguez-Torres

**Año:** 2020

**Revista:** Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional

**Enlace:** <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8042577>

**Páginas:** 680-706

**Páginas de la cita:** 687,688

**Página de la cita en la tesis:** 23-24

**ISSN:** 2550-682X

**DOI:** 10.23857/pc.v5i12.2116

## REFLEJO A LARGO PLAZO DEL ENTRENAMIENTO DE SALTAR CUERDA EN LA APTITUD FÍSICA DE LOS ATLETAS

Mingzhi Li Jucui Wang

[ACERCA DE LOS AUTORES](#)

*Introducción: Saltar la cuerda es un ejercicio aeróbico que requiere poco tiempo y consume mucha energía, no necesita un gran espacio físico ni altas inversiones. Aunque existen amplios estudios en la literatura sobre sus beneficios a corto y medio plazo, las respuestas a largo plazo aún no son concluyentes. Objetivo: Explorar los efectos a largo plazo del entrenamiento de saltar la cuerda en la salud física de los atletas. Métodos: Se realizó un estudio aleatorio previo al protocolo de actividades regulares de educación física. El grupo experimental se diferenció por la práctica de un protocolo*

**Título:** Reflejo a largo plazo del entrenamiento de saltar cuerda en la aptitud física de los atletas

**Autor:** Mingzhi Li, Jucui Wang

**Año:** 2022

**Revista:** Revista Brasileira de Medicina do Esporte

**Enlace:** <https://www.scielo.br/j/rbme/a/7S7Lb5fLtTYsgxwDt8gff7k/abstract/?lang=es>

**Páginas:** 767-770

**Páginas de la cita:** 767

**Página de la cita en la tesis:** 24

**ISSN:** No tiene

**DOI:** [https://doi.org/10.1590/1517-8692202228062022\\_0032](https://doi.org/10.1590/1517-8692202228062022_0032)

## Artículo Número 18

**Artículo de revisión**

Leonardo-Fabio Suárez-Cano\*  
<https://orcid.org/0000-0001-9179-1650>

Institución Educativa Departamental Serrezuela, Madrid (Cundinamarca), Colombia.

### Importancia de la actividad y la condición física en el desempeño escolar: Una revisión de literatura

#### Importance of Activity and Physical Condition in School Performance: A Literature Review

<https://doi.org/10.54104/papeles.v13n25.1120>

ISSN: 0123-0670 • ISSN-E: 2346-0911 • Vol. 13(25) 2021 • e 1120

los que solo se obtuvieron los resúmenes) y a idiomas diferentes del español o inglés, o estudios con instrumentos de medida no validados. Finalmente, fueron seleccionados 64 estudios que fueron sometidos a un análisis riguroso del contenido. Los documentos seleccionados fueron evaluados en atención a la relevancia del contenido, la claridad en el objetivo de la investigación, la descripción del contexto en el cual se desarrolló la investigación y el rigor metodológico y científico en el análisis de los resultados.

Posteriormente, se dividieron los artículos seleccionados en cuatro categorías. En la primera categoría se ubicaron aquellos que

producido por la contracción muscular, conducente a un incremento substancial del gasto energético de la persona” (p. 7). La OMS también indica que la actividad física regular tiene importantes efectos, mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio, la salud ósea y funcional, reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidentes cerebrovasculares, diabetes, diferentes tipos de cáncer, depresión y el riesgo de fracturas vertebrales o de cadera. Además, es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso. Parra (2015) destaca que la práctica físico-deportiva contribuye al desarrollo y la evolución de procesos cognitivos que afectan

**Título:** Importancia de la actividad y la condición física en el desempeño escolar: una revisión de literatura

**Autor:** Leonardo-Fabio Suárez-Cano

**Año:** 2021

**Revista:** Papeles

**Enlace:** <https://revistas.uan.edu.co/index.php/papeles/article/view/1120/983>

**Páginas:** 46-66

**Páginas de la cita:** 49

**Página de la cita en la tesis:** 25

**ISSN:** 0123-0670

**DOI:** <https://doi.org/10.54104/papeles.v13n25.1120>

### **Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica**

#### **Benefits of physical activity for the promotion of active aging in elderly. Bibliographic review**

Nazaret Martínez Heredia, Esther Santaella Rodríguez, Antonio-Manuel Rodríguez-García

Universidad de Granada (España)

vida de los mayores ayudando a reducir su estrés y mejorar la cognición, capacidad de pensamiento, y fortalecer las habilidades funcionales (Limón & Ortega, 2011). Del mismo modo, González & Fromen (2018) resaltan cómo la actividad física afecta a la calidad de vida de los mayores en tres aspectos psicológicos principales: distracción, autoeficacia y relaciones sociales. **La práctica de actividad física supone una distracción en la cotidianidad y fortalece el estado de ánimo, la motivación para realizar actividad física supone a su vez un factor esencial para el incremento del autoconcepto, la autodeterminación y la autoeficacia.** Por último, la práctica de actividad física permite la interacción social y la cooperación con otros. El ejercicio físico incide de manera positiva sobre la mayor parte de las funciones físicas y psico-sociales de las personas mayores. Actualmente, el ejercicio físico regular adaptado para la población mayor es la mejor terapia no farmacológica contra las principales enfermedades aso-

tividad física» y «personas mayores». La búsqueda se realizó mediante combinaciones con el conector correspondiente «and» en el tema, título, resumen o palabras clave.

La variable estadística estudiada fue la producción científica de la colección principal de mayor impacto de la base de datos Web of Science a través de un muestreo estadístico longitudinal, comprendido entre los años 2010-2019. Para la obtención de los artículos se aplicó el modelo de búsqueda avanzada y se manejaron varias palabras clave (actividad física y personas mayores) para optimizar el proceso de selección. La búsqueda de artículos en la base de datos se llevó a cabo a través del siguiente procedimiento con los criterios de inclusión:

1. Estudio: Actividad física sobre el bienestar psicológico en personas mayores (Obtención de 76 resultados). Realizado el 25/03/2019.

2. Tema: «Actividad física», «personas mayores». (Se-

- xx -

Retos, número 39, 2021 (1º semestre)

**Título:** Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica

**Autor:** Nazaret Martínez Heredia, Esther Santaella Rodríguez, Antonio-Manuel Rodríguez-García

**Año:** 2021

**Revista:** Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación

**Enlace:** <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7586487>

**Páginas:** 829-834

**Páginas de la cita:** 830

**Página de la cita en la tesis:** 25

**ISSN:** 1579-1726

**DOI:** No tiene



**Factores motivacionales para la práctica de actividad física en adolescentes: revisión bibliográfica**

**Motivational Factors for Practicing Physical Activity in Adolescents: Bibliographic Review**

**Fatores motivacionais para a prática da atividade física em adolescentes: revisão bibliográfica**

**Euclides Herrera Villegas\***

seus-hv@hotmail.com

**Jairo Alberto Flórez Villamizar\*\***

jairo.florez01@uptc.edu.co

*Deportes*, 25(269), 139-151. Recuperado de: <https://doi.org/10.46642/efd.v25i269.1768>

Finalmente, es conveniente señalar que la actividad física se encuentra intrínsecamente relacionada a las diferentes acciones que realizan las personas en su vida cotidiana; no obstante, la intensidad o frecuencia con que se realiza dicha actividad, determinan los factores influyentes en los adolescentes. Por ejemplo, cuando un sujeto realiza actividad física constantemente, los motivos van direccionados hacia la competitividad acompañado en algunos momentos del disfrute. Asimismo, la adhesión a una determinada actividad física va en relación a los rasgos de afinidad y motivación.

**Título:** Factores motivacionales para la práctica de actividad física en adolescentes: revisión bibliográfica

**Autor:** Euclides Herrera Villegas, Jairo Alberto Flórez Villamizar

**Año:** 2020

**Revista:** Lecturas: Educación Física y Deportes

**Enlace:**

<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/1768/1284?inline=1>

**Página(s):** Versión Online

**Página de la cita en la tesis:** 26

**ISSN:** 1514-3465

**DOI:** <https://doi.org/10.46642/efd.v25i269.1768>





*Revista Digital de Educación Física*

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

## **IMPLEMENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MEDIO NATURAL EN SECUNDARIA. UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA**

**Estrella González Melero**

Doctoranda Ciencias de la Educación, Universidad de Granada. España

Email: [esgonme@correo.ugr.es](mailto:esgonme@correo.ugr.es)

Web: <https://www.researchgate.net/profile/Estrella-Gonzalez-Melero-2>

**Antonio Baena Extremera**

Profesor, Universidad de Granada. España

Email: [abaenaextrem@ugr.es](mailto:abaenaextrem@ugr.es)

Web: <https://www.researchgate.net/profile/Antonio-Extremera>

Esto nos lleva a un cambio en la motivación del alumnado respecto a la participación de su propio aprendizaje y si este se realiza de modo novedoso ya que el alumnado se muestra poco receptivo a realizar siempre los mismos ejercicios. Motivación que implica orientación al aprendizaje puesto que como decimos el alumnado quiere ser parte de este. (Baena-Extremera y Granero-Gallegos, 2013).

En relación con el autoconcepto, los estudios muestran la relación existente entre la imagen corporal y la condición física y con la autoestima. La mejora en la competencia percibida mejoró y se ha podido relacionar con la condición física y la fuerza. De tal manera que los estudiantes han percibido las actividades físicas de

EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 13, Num. 74 (enero-febrero de 2022)  
<http://emasf.webcindario.com>

53

**Título:** Implementación de la actividad física en medio natural en secundaria. Una revisión sistemática

**Autor:** Estrella González Melero, Antonio Baena Extremera

**Año:** 2022

**Revista:** EmásF, Revista Digital de Educación Física

**Enlace:**

[https://emasf.webcindario.com/Implementacion\\_de\\_la\\_actividad\\_fisica\\_en\\_medio\\_natural\\_en\\_secundaria.pdf](https://emasf.webcindario.com/Implementacion_de_la_actividad_fisica_en_medio_natural_en_secundaria.pdf)

**Páginas:** 44-56

**Páginas de la cita:** 53

**Página de la cita en la tesis:** 26

**ISSN:** 1989-8304

**DOI:** No tiene

## Artículo Número 22

2020, *Retos*, 37, 742-747

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 ([www.retos.org](http://www.retos.org))

### **Impacto de la actividad física y la práctica deportiva en el contexto social de la educación superior**

#### **Impact of physical activity and sports practice in the social context of higher education**

Jayson Bernate, Ingrid Fonseca, Milthon Betancourt

Corporación Universitaria Minuto de Dios (Colombia)

por la calidad, teniendo en cuenta elementos cognitivos, de destrezas y de actitudes. Se espera contar con docentes que piensen, sientan y actúen como profesores y que tengan una actitud de apertura, con la aplicación de metodologías y estilos de enseñanza, compromiso con los objetivos planteados, toma de decisiones y la resolución de conflictos para resolver problemas teniendo en cuenta el potenciar el rendimiento académico. Además, para poder lograr una educación de calidad es necesario que los docentes sean eficaces y tengan las competencias profesionales necesarias para lograr un efectivo proceso de enseñanza y aprendizaje (Díaz,

interacción y participación activa de los estudiantes y promover valores así como el respeto a las diferencias entre todos (López-Carril, Villamón & Año, 2018).

En este orden de ideas, Villafuerte, Pérez & Delgado (2019) en una investigación realizada en Ecuador para identificar las carencias y fortalezas de la implementación de la asignatura Educación Física, Deportes y Recreación, plantean la necesidad de analizar los contextos y formular alternativas de éxito, teniendo en cuenta la importancia de conocer y apropiarse la legislación respecto a la educación. Se espera que la asignatura impartida en los centros de educación sea

**Título:** Impacto de la actividad física y la práctica deportiva en el contexto social de la educación superior

**Autor:** Jayson Bernate; Ingrid Fonseca; Milthon Javier Betancourt Jiménez

**Año:** 2019

**Revista:** RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación

**Enlace:** <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243345>

**Páginas:** 742-747

**Páginas de la cita:** 745

**Página de la cita en la tesis:** 26-27

**ISSN:** 1579-1726

**DOI:** No tiene

## **SOBREPESO Y OBESIDAD INFANTIL EN EL HOSPITAL REGIONAL MOQUEGUA**

OVERWEIGHT AND CHILDHOOD OBESITY IN THE HOSPITAL REGIONAL MOQUEGUA

José L. Medina-Valdivia<sup>1,2</sup>

### **INTRODUCCIÓN**

La obesidad es un problema de salud pública y ha sido llamada la "Epidemia del siglo XXI" por su impacto en la morbimortalidad, la calidad de vida, el gasto sanitario; se presenta a nivel mundial en los países desarrollados y en vías de desarrollo, además se ha incrementado la contribución de los factores de riesgos ya conocidos que la propicia<sup>1</sup>.

El sobrepeso y la obesidad causan la muerte de alrededor de 2,8 millones de personas en el mundo en forma directa o indirecta, asociadas con enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como la diabetes mellitus, la enfermedad coronaria isquémica y algunos

tipos de cáncer<sup>2,3</sup>.

En Perú, uno de cada cuatro niños entre 5 a 9 años tiene sobrepeso u obesidad<sup>4,5</sup>.

En la Región Moquegua en el grupo de edad de 5 a 9 años, el problema nutricional se centra en la magnitud del sobrepeso y obesidad; donde 4 de cada 10 niños tienen exceso de peso. Cabe indicar que esta proporción incluso es mayor al promedio nacional y cuatro veces mayor a los niños menores de 5 años. En el grupo etario de 10 a 19 años, se tiene menos casos de sujetos con sobrepeso y obesidad, que el grupo etario anterior; así 2 de cada 10 sujetos tienen exceso de peso, pero ambos superan la prevalencia nacional<sup>4</sup>.

**Título:** Sobrepeso y obesidad infantil en el hospital regional Moquegua

**Autor:** José L. Medina-Valdivia

**Año:** 2019

**Revista:** Revista de la Facultad de Medicina Humana

**Enlace:** [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2308-05312019000200008&script=sci\\_abstract&tlng=en](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2308-05312019000200008&script=sci_abstract&tlng=en)

**Páginas:** 16-26

**Páginas de la cita:** 17

**Página de la cita en la tesis:** 27

**ISSN:** 1814-5469

**DOI:** <http://dx.doi.org/10.25176/RFMH.v19.n2.2069>

## Artículo Número 24

2021, *Retos*, 39, 453-458

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 ([www.retos.org](http://www.retos.org))

### **Efecto de un programa de entrenamiento interválico aeróbico de alta intensidad en población escolar femenina con sobrepeso u obesidad** **Effect of a high intensity aerobic interval training program on an overweight or obese female school population**

Albeiro Antonio Dávila Grisalez, César Augusto Mazuera Quiceno, Anggy Lorena Carreño Herrera, José Leandro Henao Corrales

Universidad Unidad Central del Valle del Cauca (Colombia)

La obesidad infantil es una de las problemáticas de salud pública más graves del siglo XXI, ya que en los últimos 40 años el número de niños obesos entre 5 y 19 años creció más de 10 veces, es decir, de 11 millones de niños obesos que existían en los años 70, se incrementó a 124 millones en el 2016 (Imperial College de Londres & OMS, 2017). Ahora bien, a nivel de Latinoamérica y el Caribe se ha evidenciado un incremento del sobrepeso en poblaciones infantiles del 5.1% al 7% entre 1990 y el 2015, en cuanto a la zona del Caribe el 6.9% de los niños presentan sobrepeso, mientras que en

cardiovascular utilizando métodos continuos uniformes de intensidad moderada para el control del sobrepeso u obesidad, recurriendo a ejercicios de carácter cíclico, como la carrera pedestre, montar en bicicleta, practicar natación al aire libre o ejercicio cíclicos en centro de acondicionamiento como la práctica en banda trotadora, elíptica, spinning; pero tanto la metodología de carácter continuo como la utilización de medios de carácter cíclicos resultan muy monótonos y aburridos para los niños (Hassink, 2010), lo que dificulta la adherencia a la práctica de actividad física sistemática. Al respecto, son diversos los estudios que han utilizado actividades

**Título:** Efecto de un programa de entrenamiento interválico aeróbico de alta intensidad en población escolar femenina con sobrepeso u obesidad

**Autor:** Albeiro Antonio Dávila Grisalez, César Augusto Mazuera Quiceno, Anggy Lorena Carreño Herrera, José Leandro Henao Corrales

**Año:** 2020

**Revista:** Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación

**Enlace:** <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7599367.pdf>

**Páginas:** 453-458

**Páginas de la cita:** 453

**Página de la cita en la tesis:** 27

**ISSN:** 1579-1726

**DOI:** No tiene

## Artículo Número 25



Revista Cuidarte

ISSN: 2216-0973

ISSN: 2346-3414

Programa de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Santander UDES

Ospina Ayala, Camila; Cañon Montañez, Wilson; Rodríguez Acelas, Alba Luz  
Una mirada desde el proceso de enfermería modificado al manejo del sobrepeso y obesidad  
Revista Cuidarte, vol. 11, núm. 1, e1042, 2020, Enero-Abril  
Programa de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Santander UDES

DOI: <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1042>

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=359565269002>

**Recibido:**

29 de octubre de 2019

**Aceptado:**

12 de noviembre de 2019

<sup>1</sup> Facultad de Enfermería, Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia. Autor de Correspondencia. E-mail: [camila.ospina@udea.edu.co](mailto:camila.ospina@udea.edu.co)  
<http://www.redalyc.org/0001-0001-1414-7495>

<sup>2</sup> Profesor Asociado, Facultad de Enfermería, Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia. E-mail: [wilson.canon@udea.edu.co](mailto:wilson.canon@udea.edu.co)  
<http://www.redalyc.org/0001-0001-0726-3212>

<sup>3</sup> Profesora Asociada, Facultad de Enfermería, Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia. E-mail: [alba.caldas@udea.edu.co](mailto:alba.caldas@udea.edu.co)  
<http://www.redalyc.org/0001-0001-3314-3322>

**La obesidad continúa siendo un grave problema de salud pública y un factor de riesgo relevante para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles que generan la mayor carga de morbilidad en el mundo<sup>1</sup>. Esta condición se define como un estado de exceso de grasa corporal y se caracteriza como una enfermedad crónica compleja y multifactorial que involucra factores ambientales, genéticos, fisiológicos, metabólicos y de comportamiento<sup>2</sup>.**

La prevalencia general de sobrepeso y obesidad aumentó aproximadamente un 28% en adultos y 47% en niños entre 1980 y 2013. El problema no solo afecta a los países desarrollados, ya que ahora hay un aumento significativo en el sobrepeso y la obesidad en el mundo en desarrollo<sup>3</sup>.

**Título:** Una mirada desde el proceso de enfermería modificado al manejo del sobrepeso y obesidad

**Autor:** Camila Ospina Ayala, Wilson Cañon Montañez, Alba Luz Rodríguez Acelas

**Año:** 2020

**Revista:** Revista Cuidarte

**Enlace:** <https://www.redalyc.org/journal/3595/359565269002/359565269002.pdf>

**Páginas:** 1-5

**Páginas de la cita:** 1

**Página de la cita en la tesis:** 28

**ISSN:** 2216-0973

**ISSN:** 2346-3414

**DOI:** <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1042>



Revista Cuidarte

ISSN: 2216-0973

ISSN: 2346-3414

Programa de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Santander UDES

Ibáñez, Claudia Patricia Bonilla; Heredia, Luz Patricia Díaz

**Características de las intervenciones realizadas con adolescentes en condición de sobrepeso y obesidad: una revisión integrativa**

Revista Cuidarte, vol. 10, núm. 3, e681, 2019, Septiembre-Diciembre  
Programa de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Santander UDES

DOI: <https://doi.org/10.15649/cuidarte.v10i3.681>

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=359562712009>

En lo social, los adolescentes en condición de sobrepeso u obesidad ven afectada su relación con los compañeros, por ser objetos de burlas y rechazo. Muchas veces, dichas condiciones constituyen una limitante para participar en actividades sociales, escolares y familiares. De hecho,

lizó en las bases de datos de PubMed, ScienceDirect, SciELO, Ovid y Cochrane, en disciplinas como medicina, antropología, psicología, educación física, y enfermería. Dado que la información se actualiza rápidamente, se consideraron artículos publicados desde el año 2005 a 2017. Para la investigación, se incluyeron los siguientes tér-

Rev Cuid 2019; 10(3): e681

*Características de las intervenciones realizadas con adolescentes en condición de sobrepeso y obesidad: una revisión integrativa*

## INTRODUCCIÓN

Datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) indican que las tasas de presentación de sobrepeso y obesidad en Estados Unidos corresponden al 30,1% en los adolescentes de 12 a 19

el sobrepeso u obesidad les impide compartir y participar con sus compañeros en actividades que requieren un estado físico óptimo. En otras palabras, la obesidad es un problema de salud pública que se debe abordar desde edades tempranas, mediante la promoción de un estilo de vida sa-

Entre los factores asociados a la aparición de sobrepeso/obesidad se encuentran: pertenecer al sexo femenino, tener un menor nivel educativo, recibir menores ingresos económicos, realizar mayor ingesta alimentaria, el tabaquismo, la ingesta de alcohol, y el sedentarismo, entre otros<sup>4,6,7</sup>. Adicionalmente, existe evidencia de la relación entre el sobrepeso/obesidad, con el aumento de riesgo para hipertensión arterial<sup>5</sup>, las

evidencia publicada en revistas científicas indexadas, información y actualizada, sobre las características de las intervenciones realizadas en adolescentes en condición de sobrepeso/obesidad para modificar sus comportamientos relacionados con actividad física y nutrición, de tal forma que sea utilizada por los responsables de políticas públicas y tomar decisiones sanitarias informadas. Los aspectos que se analizarán son: teorías, metodologías desarrolladas, duración,

**Título:** Características de las intervenciones realizadas con adolescentes en condición de sobrepeso y obesidad: una revisión integrativa

**Autor:** Claudia Patricia Bonilla Ibáñez, Luz Patricia Díaz Heredia

**Año:** 2019

**Revista:** Revista Cuidarte

**Enlace:** <https://www.redalyc.org/journal/3595/359562712009/359562712009.pdf>

**Páginas:** 1-17

**Páginas de la cita:** 2

**Página de la cita en la tesis:** 28

**ISSN:** 2216-0973

**ISSN:** 2346-3414

**DOI:** <https://doi.org/10.15649/cuidarte.v10i3.681>



## Artículo Número 27

2021, *Retos*, 42, 353-364

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)

ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>)

### La obesidad. Un enfoque multidisciplinar como paradigma para enseñar en el aula

### The obesity. A multidisciplinary approach as a paradigm for teaching in the classroom

\*Gema Luciañez Sánchez, \*\*Anna Solé-Llussà, \*Cristina Valls Bautista

\*Universidad Rovira i Virgili (España), \*\*Universidad de Lérida (España)

La obesidad infantil también ha ido aumentando de 1975 a 2016, las niñas con obesidad han pasado de ser 5 millones a 50 millones. En el caso de los niños, la cifra ha incrementado de 6 a 74 millones (NCD-RisC, 2017). A nivel nacional se han llevado a cabo distintas campañas de prevención de la obesidad infantil y fomento de la alimentación saludable. Los resultados de los estudios ALADINO (AECOSAN, 2016), en niños y niñas de 6 a 9 años, muestran que la tendencia de la prevalencia de obesidad parece estabilizarse y la de sobrepeso ha sufrido una disminución. En este sentido, según el informe de la OCDE (2019), España se sitúa en el 4º país con

ción no saludables.

De forma general, se ha considerado que la principal causa de la obesidad es un balance energético positivo prolongado, por lo que, el enfoque principal de los programas preventivos para la obesidad, consisten en proponer una dieta equilibrada y potenciar la práctica de la actividad física. Sin embargo, investigaciones recientes han demostrado la implicación de otros factores en su desarrollo como la microbiota (Cornejo-Pareja, Muñoz-Garach, Clemente-Postigo & Tinahones, 2019), los disruptores endocrinos (Heindel, Newbold & Schug, 2015), la cronobiología (Garaulet, Gómez-Abellán & Madrid, 2010), o la genética (Pigeyre, Yazdi, Kaur & ... 2010).

**Título:** La obesidad. Un enfoque multidisciplinar como paradigma para enseñar en el aula

**Autor:** Luciañez Sánchez, Gema; Solé-Llussà, Anna; Valls Bautista, Cristina

**Año:** 2021

**Revista:** Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación

**Enlace:** <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986345>

**Páginas:** 353-364

**Páginas de la cita:** 353

**Página de la en la tesis:** 29

**ISSN:** 1579-1726

**DOI:** No tiene

## Artículo Número 28

2019, *Retos*, 35, 67-70

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 ([www.retos.org](http://www.retos.org))

### Relación entre sobrepeso, obesidad y niveles de autoestima en escolares

#### Relation between overweight, obesity, and self-esteem levels in schoolchildren

\*Pedro Delgado-Floody, \*\*Bastian Carter-Thuillier, \*\*\*Daniel Jerez-Mayorga, \*\*\*\*Alfonso Cofré-Lizama, \*Cristian Martínez-Salazar

\*Universidad de La Frontera (Chile), \*\* Universidad Católica de Temuco (Chile), \*\*\* Universidad Andres Bello (Chile), \*\*\*\*Universidad Santo Tomás (Chile) y Universidad Mayor (Chile)

autoestima (Estévez et al., 2015). A estos antecedentes se suman las evidencias anteriores que establecen una relación significativa entre IMC incrementado y disminución de la autoestima, hábitos alimentarios e insatisfacción corporal en escolares con obesidad (Griffiths et al., 2010; Walker & Hill, 2009; Wang & Veugelers, 2008; Wang et al., 2009; Wardle & Cooke, 2005).

Es importante destacar que para los niños de esta edad (12-13 años) los cambios físicos son motivo de satisfacción y sentimientos positivos, ya que implican mayor altura y mayor masa muscular, lo que es positivamente aceptado y reforzado en el ámbito social, por el contrario, para las mujeres el incremento de grasa corporal, produce insatisfacción y genera emociones negativas que afectan a su desarrollo físico y al ideal cultural de belleza (Sweeting, 2008).

Las investigaciones centradas en poblaciones preadolescentes y

situación alarmante para un correcto desarrollo personal y social, especialmente en esta etapa de la vida. El presente estudio pone en evidencia las consecuencias del sobrepeso y obesidad sobre distintas variables asociadas a la salud, entendiendo que esta última ha sido definida por la propia OMS como una manifestación de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

#### Referencias

- Agencia de Calidad de la Educación. (2016). Informe de Resultados Estudio Nacional de Educación Física 2015. Santiago: Ministerio de Educación de la República de Chile.
- Al Sabbah, H., Vereecken, C., Elgar, F., Nansel, T., Aasvee, K., Abdeen, Z.,... Maes, L. (2009). Body weight dissatisfaction and

**Título:** Relación entre sobrepeso, obesidad y niveles de autoestima en escolares

**Autor:** Delgado-Floody, Pedro; Carter-Thuillier, Bastian; Jerez-Mayorga, Daniel; Cofré-Lizama, Alfonso; Martínez-Salazar, Cristian

**Año:** 2019

**Revista:** Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación

**Enlace:** <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761706>

**Páginas:** 67-70

**Páginas de la cita:** 69

**Página de la cita en la tesis:** 29

**ISSN:** 1579-1726

**DOI:** No tiene

## Artículo Número 29

SPORT TK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte, vol. 10 n.º 1, 17-28 © Copyright 2021: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia  
Recibido: 01/08/2018 Murcia (España)  
Aceptado: 26/09/2020 ISSN edición web (<http://revistas.um.es/sportk>): 2340-8812

Efecto del incremento de la actividad física sobre la condición física  
en un grupo de adolescentes con sobrepeso y/u obesidad

Effect of increased physical activity on physical fitness in  
an overweight and/or obese group of adolescents

Isabel María Ruiz López<sup>a</sup>, Miguel Martín-Matillas<sup>1</sup>, Manuel Delgado-Fernández<sup>1</sup>, Elena Delgado-Rico<sup>2</sup>,  
Cristina Campoy Folgoso<sup>3</sup> y Antonio Verdejo-García<sup>4</sup>

que para adolescentes de entre 15 y 19 años, las intervenciones que incluían educación nutricional y de 3 a 5 sesiones por semana de AF, obtuvieron los mejores resultados. Vanhelst, Fardy, Béghin, Bui-Xuan y Mikulovic (2015) valoraron los efectos de la edad y el tipo de AF sobre las medidas antropométricas en 37 niños obesos cuya edad oscilaba entre 12,5±2,5 que participaban en un programa de intervención único de AF y de educación para la salud. Tras la intervención hallaron reducciones significativas del IMC y concluyeron la importancia de adaptar la AF al grupo de edad para

incluyen AF y dieta, también determinaron ser precavidos en el efecto rebote que un tratamiento a corto plazo puede ocasionar en las pérdidas que se produzcan durante la intervención y estimando la duración óptima de intervención mayor al año. Así, la intervención de ejercicio aeróbico por un lado y, por otro, de ejercicios combinados de fuerza, disminuyeron el IMC en un programa de 16 semanas sobre adolescentes con obesidad (Lee et al., 2010), pudiendo evitar de esa manera el efecto rebote al incrementar la masa muscular al mismo tiempo que reduce la grasa (Aguilar et al., 2015). A pesar del

**Título:** Efecto del incremento de la actividad física sobre la condición física en un grupo de adolescentes con sobrepeso y/u obesidad

**Autor:** Isabel María Ruiz López, Miguel Martín-Matillas, Manuel Delgado-Fernández, Elena Delgado-Rico, Cristina Campoy Folgoso y Antonio Verdejo-García

**Año:** 2021

**Revista:** SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte

**Enlace:** <https://revistas.um.es/sportk/article/view/461551/298411>

**Páginas:** 17-28

**Páginas de la cita:** 23

**Página de la cita en la tesis:** 30

**ISSN:** 2340-8812

**DOI:** No tiene

**DOI:** 10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173

**URL:** <http://recimundo.com/index.php/es/article/view/860>

**EDITORIAL:** Saberes del Conocimiento

**REVISTA:** RECIMUNDO

**ISSN:** 2588-073X

**TIPO DE INVESTIGACIÓN:** Artículo de Revisión

**CÓDIGO UNESCO:** 5802 Organización y Planificación de la Educación

**PAGINAS:** 163-173



## Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción)

Educational research methodologies (descriptive, experimental, participatory, and action research)

Metodologias de pesquisa educacional (descritiva, experimental, participativa e de ação)

Gladys Patricia Guevara Alban<sup>1</sup>; Alexis Eduardo Verdesoto Arguello<sup>2</sup>; Nelly Esther Castro Molina<sup>3</sup>

**RECIBIDO:** 10/04/2020 **ACEPTADO:** 26/05/2020 **PUBLICADO:** 01/07/2020

### Investigación descriptiva

Se encarga de puntualizar las características de la población que está estudiando.

Para Mario Tamayo y Tamayo (1994) define la investigación científica como “registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual y la composición o procesos de los fenómenos. El enfoque se hace sobre con-

No basta con presentar las características del fenómeno que se obtuvieron a través de los métodos de recolección de datos. También es necesario que estas sean organizadas y analizadas a la luz de un marco teórico apropiado, el cual servirá de sustento a la investigación.

No se hacen comparaciones entre el fenó-

**Título:** Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción)

**Autor:** Gladys Patricia Guevara Alban; Alexis Eduardo Verdesoto Arguello; Nelly Esther Castro Molina

**Año:** 2020

**Revista:** Recimundo

**Enlace:** <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/860/1363>

**Páginas:** 163-173

**Páginas de la cita:** 166

**Página de la cita en la tesis:** 32

**ISSN:** 2588-073X

**DOI:** 10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173

## Investigación en Informática: el enfoque alternativo

*Computer Science Research: The Alternative Approach*

Luis Naranjo-Zeledón  
San José, Costa Rica  
luisnaranjo@gmail.com

Fecha de recibido: 26 de febrero 2020

Fecha de aceptado: 12 de abril 2020

Resumen:

El enfoque mixto surge de la necesidad de afrontar la complejidad de los problemas de investigación planteados en diversas áreas del saber, enfocándolos de una manera holística, atendiendo al llamado del Paradigma Pragmático. Aquí el investigador combina técnicas de los enfoques cuantitativos y cualitativos [5]. El investigador en Informática, no obstante, utiliza con poca frecuencia este enfoque, no tanto por su trasfondo sino debido a que los diseños mixtos de investigación no han demostrado aportar mayor valor

allá cuando afirma que la complejidad y los múltiples planos de la realidad requieren eliminar el concepto de métodos mixtos, en cuanto resultan inadecuados por realizar una sumatoria simple de cuantitativo más cualitativo, cuando se podría hablar con más propiedad de multi-métodos o métodos combinados.

A raíz de estas ideas, se considera conveniente proveer de una opción adicional, que resulte natural y con abordaje todavía más pragmático que el mismo enfoque mixto. Para alcanzar este propósito, se hace

**Título:** Investigación en Informática: el enfoque alternativo

**Autor:** Luis Naranjo-Zeledón

**Año:** 2020

**Revista:** Technology Inside by CPIC

**Enlace:** <https://cpic-sistemas.or.cr/revista/index.php/technology-inside/article/view/35/25>

**Páginas:** 1-15

**Páginas de la cita:** 5

**Página de la cita en la tesis:** 32

**ISSN:** 2215-5392

**DOI:** No tiene



## Bioestadística aplicada en investigación clínica: conceptos básicos

*Biostatistics applied in clinical research: basic concepts*

EM. Magdalena Castro MSc<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Epidemiología. Subdirección de Investigación. Dirección Académica, Clínica las Condes

*"La variabilidad es quizás lo único constante en nuestro mundo". Cobo y cols. 2007*  
*"Toda Ciencia es medición, toda medición es estadística". Herman von Helmholtz (1821-1894)*

### INFORMACIÓN | RESUMEN

#### I. DEFINIR Y DISEÑAR EL MÉTODO DE SELECCIÓN DE LA MUESTRA, ESTO SE LLAMA DISEÑO MUESTRAL

##### Concepto de estudio o blanco de Muestra

La población así también llamada universo de estudio, es el conjunto total de personas u objetos que tienen una característica en común de interés para un estudio. No obstante, estudiar toda la población tiene algunos inconvenientes: es difícil poder ejecutar una investigación en toda la población estudio porque es muy caro y demoraría mucho tiempo reclutar y medirlas a todos. Por lo tanto, se debe estudiar en

Muestra: Es un subconjunto de individuos o elementos de una población definida que cumple con ciertas propiedades comunes. Para que el estudio en una muestra permita extrapolar los resultados a la población de estudio, es necesario que cumpla con las siguientes exigencias:

**Título:** Bioestadística aplicada en investigación clínica: conceptos básicos

**Autor:** EM. Magdalena Castro

**Año:** 2019

**Revista:** Revista Médica Clínica Las Condes

**Enlace:**

<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0716864019300045?token=447E55DDB3A54A59A0F06CEDE6C3F82BA98744F1EC25F906C8F1DED023B6E3DA0DC8DFD58B0B89398DF979C712B33CC3&originRegion=us-east-1&originCreation=20221206022031>

**Páginas:** 50-65

**Páginas de la cita:** 53

**Página de la cita en la tesis:** 33

**ISSN:** No tiene

**DOI:** <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2018.12.002>



**IDENTIDAD** <https://doi.org/10.46276/rifce.v7i2.1284>

La convivencia democrática en estudiantes de programas no escolarizados  
Democratic coexistence in students from the non-school program

**Cristina Ponce Vega**

**Mirtha Espinoza Jara**

**Melita Edrey Echevarría Rufino**

I.E. N° 32059, Challana, Distrito de Chinchao, Provincia de Huánuco, Departamento de Huánuco. I. E. de N° 0466. Regner Pérez Grandez, Distrito Nuevo Progreso, Provincia de Tocache, Departamento de San Martín I.E. N° 32072 Huaricancha, Distrito de Churubamba, Provincia de Huánuco, Departamento de Huánuco  
**E-mail:** Crstina\_pv71@hotmail.com - melitaedrey@gmail.com - mirthaespinozaj@gmail.com  
**Orcid ID:** <https://orcid.org/0000-0002-4016-4451>

**Recibido: 16/08/2020, Aceptado: 20/12/2020, Publicado: 30/07/2021**

Programa no escolarizado del poblado de los Angeles, Tournavista, Puerto Inca 2020.

La contribución es haber determinado que con un saludable clima de aprendizaje se mejora el logro de habilidades blandas, siendo los mayores beneficiarios los estudiantes

**Metodología:**

156), que permitió comprender las teorías incluidas en la investigación. El método sintético, según Rivera y Arango (2012):  
"Es un proceso analítico de razonamiento que busca reconstruir un suceso de forma resumida, valiéndose de los elementos más importantes que tuvieron lugar durante dicho suceso. En otras palabras, es aquel que permite a los seres humanos realizar un resumen de algo que conocemos" (p. 7)

**Título:** La convivencia democrática en estudiantes de programas no escolarizados

**Autor:** Cristina Ponce Vega, Mirtha Espinoza Jara, Melita Edrey Echevarría Rufino

**Año:** 2021

**Revista:** Identidad

**Enlace:** <https://revistas.unheval.edu.pe/index.php/rifce/article/view/1284/1153>

**Páginas:** 42-47

**Páginas de la cita:** 45

**Página de la cita en la tesis:** 34

**ISSN:** No tiene

**DOI:** <https://doi.org/10.46276/rifce.v7i>.

## Artículo Número 34



REH- REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES

e-ISSN 2675-410X



Volume I, número 2, jul-dez, 2020, pág. 157-178.

### CAUSAS Y CONSECUENCIAS SISTÉMICAS DE LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO

José Trinidad Gómez Herrera

#### ¿Qué causa el sobrepeso y la obesidad?

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas.

A nivel mundial se ha aumentado la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa, azúcares y harinas refinadas; y un descenso en la actividad física.

160

**Título:** Causas y consecuencias sistémicas de la obesidad y el sobrepeso.

**Autor:** José Trinidad Gómez Herrera

**Año:** 2020

**Revista:** Revista Educação e Humanidades

**Enlace:** <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/reh/article/view/7919/5636>

**Páginas:** 157-178

**Páginas de la cita:** 160

**Página de la cita en la tesis:** 51

**ISSN:** 2675-410X

**DOI:** No tiene